

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

SENIOR Préserver son autonomie

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

4 **Multirisque habitation**
Protégez votre lieu de vie

4 **Coffre-fort numérique**
Centralisez tous vos documents

5 **Nouveau**
Prenez rendez-vous en ligne ou sur l'appli



Satisfait de **Mutuelles du Soleil** ?

Offre de parrainage

30€
pour vous
parrain

&

20€
pour votre
filleul

de réduction sur les cotisations santé individuelles ou
en chèques cadeaux* !

* Règlement disponible sur Mutuellesdusoleil.fr



TÉLÉCONSULTATION

« Je pars pour un long voyage puis-je joindre un médecin par téléconsultation si besoin ? » Louise R.

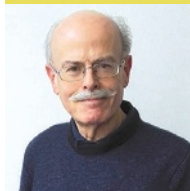
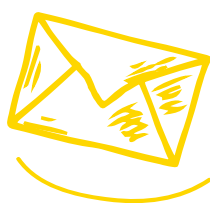
La téléconsultation médicale étant recommandée en ces temps de crise sanitaire, Mutuelles du Soleil inclut dans ses contrats santé*, un service de consultation médicale à distance. En appelant le 0155 9223 02, les adhérents obtiennent ainsi une réponse instantanée à leur problème de santé. Ce service permet de



© Shutterstock

consulter (en France et partout dans le monde), 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, un médecin généraliste ou un spécialiste qui établit un diagnostic et peut délivrer une ordonnance. Des diététiciens ou des psychologues sont aussi joignables.

**Pour savoir si vous êtes éligible, consultez votre garantie sur l'appli mobile ou dans votre espace adhérent.*



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

La solidarité au cœur

Les mois si particuliers que nous vivons nous le rappellent sans cesse: il est important de prendre soin de soi mais aussi des autres. Nous avons en effet tous été touchés, avec plus ou moins de force, par la crise sanitaire. Cette dernière a bouleversé nos vies et notre quotidien. Certains, dont nos aînés, ont été plus que jamais confrontés à la solitude et à l'isolement et ce n'est pas sans conséquence. Cette situation a un impact non négligeable sur la santé physique et psychologique, ce qui, à terme, peut accélérer la perte d'autonomie des seniors. Mutuelles du Soleil a conscience de l'importance de l'entraide en ces temps difficiles. Nous mettons ainsi tout en œuvre pour accompagner les adhérents qui ont besoin d'une aide pour accomplir les gestes essentiels de la vie de tous les jours à la maison ou en établissement. Nous n'oublions pas non plus les aidants, ces personnes qui apportent une assistance indispensable à leurs proches. À travers ces actions, nous proposons un système plus solidaire qui prend en considération tous les adhérents car chacun d'entre eux peut avoir besoin d'accompagnement ou de soutien à un moment ou à un autre. Vous pouvez compter sur nous.



DÉMARCHAGE ABUSIF

« Je suis adhérente de Mutuelles du Soleil et je reçois des appels frauduleux: que puis-je faire ? » Carmen C.

Nous avons en effet constaté que des individus appellent des adhérents en se faisant passer pour des conseillers ou des représentants de Mutuelles du Soleil. Ils indiquent que les cotisations vont fortement augmenter et proposent de revoir le contrat de complémentaire santé. Ne leur communiquez aucune donnée personnelle, surtout bancaire, et refusez tout rendez-vous à domicile. Enfin, signalez-nous ce type de démarche, en agence ou au 04 9112 40 00. Vous pouvez aussi porter plainte ou alerter l'Autorité de contrôle des assurances et des mutuelles (ACPR) via internet sur le site Acpr.fr, rubrique « Protéger la clientèle », puis « Vous êtes un particulier » et « Formuler une réclamation vis-à-vis d'un professionnel ».

Le Mutualiste Mutuelles du Soleil édité par Mutuelles du Soleil livre II, personne morale de droit privé régie par le livre II du Code de la mutualité - Siren n° 782395511 - LEI 969500A45CJVFD0G8R17 - 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex - Tél. 04 91124000 - Directeur de la publication: Claude Leblois - Rédactrice: Céline La Sorsa - Secrétaires de rédaction: Isabelle Coston et Léa Vandeputte - Maquette, préresse: Ciem - Impression: Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malherbes - Tirage: 55683 exemplaires - Commission paritaire: 0225M07164 - ISSN: 1955-723X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 70, septembre 2021** - Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER) - Couverture: Shutterstock.



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





MULTIRISQUE HABITATION

Protégez votre lieu de vie

Si Mutuelles du Soleil veille avant tout sur la santé de ses adhérents, avec la garantie multirisque habitation, elle peut aussi protéger leur logement. Que vous soyez locataire, propriétaire ou propriétaire non occupant, en résidence principale ou secondaire, cette solution propose un socle de garanties ainsi que des options à la carte pour correspondre parfaitement à vos besoins. Pour faire réaliser une étude sur mesure, prenez rendez-vous avec nos experts directement sur l'appli, sur MutuellesduSoleil.fr ou sur votre espace adhérent.

ASSOCIATIONS

Des solutions adaptées

Mutuelles du Soleil a créé des garanties santé spécifiques et responsables dédiées aux membres d'associations de seniors et de travailleurs indépendants. Ces solutions permettent de composer une complémentaire santé sur-mesure avec, au choix, quatre niveaux de remboursements pour chaque poste de dépenses (hospitalisation, médicaments, consultations, etc.) et quatre surcomplémentaires* non responsables, dont une dédiée au bien-être. Vous êtes président d'association? Faites-en bénéficier tous vos adhérents; votre conseiller Mutuelles du Soleil vous accompagnera dans ce projet.

* Voir conditions en agence ou sur MutuellesduSoleil.fr.



© Photos Adobe Stock

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.

Le coffre-fort numérique est un service gratuit pour les adhérents de Mutuelles du Soleil. Il 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...

Retrouvez une vidéo de présentation sur MutuellesduSoleil.fr.



Un espace sécurisé et confidentiel

Le coffre-fort est accessible à tout moment depuis l'application mobile Mutuelles du Soleil, l'espace adhérent ou via une rubrique dédiée sur le site internet MutuellesduSoleil.fr. Une authentification personnelle et un code d'accès sont nécessaires pour l'ouvrir, ce qui permet d'assurer la protection et la confidentialité de vos données personnelles. Ce service vous permet aussi 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. Les adhérents qui n'ont pas encore activé ce service et qui souhaitent en bénéficier peuvent se rapprocher de leur expert santé. Le coffre-fort est également mis à la disposition de tous les professionnels de santé conventionnés avec Mutuelles du Soleil afin de faciliter la gestion de leurs relevés de prestations.



Nouveau, prenez rendez-vous en ligne ou sur l'appli

Pratique, il est maintenant possible de prendre rendez-vous en deux clics.

Vous souhaitez prendre un rendez-vous mais vous ne pouvez pas nous téléphoner? Vous n'avez pas le temps de passer en agence? Pas de problème, Mutuelles du Soleil s'adapte à vos disponibilités et lance un nouveau service de prise de rendez-vous afin de rester connecté 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 avec votre conseiller.

Plus simple, plus rapide

Besoin de faire un bilan de votre situation, vous souhaitez déclarer un changement ou demander une étude personnalisée de l'une de nos solutions? Accédez directement à l'agenda de votre conseiller. Connectez-vous sur l'application mobile, rubrique « Mon agence », sur Mutuellesdusoleil.fr ou encore sur votre espace adhérent et réservez un entretien téléphonique ou un rendez-vous en agence: c'est vous qui choisissez la date et l'heure. Lorsque le rendez-vous est pris, une confirmation instantanée est adressée par e-mail et SMS avec une notification de rappel. Et parce que la satisfaction de nos adhérents est notre principale préoccupation, faites-nous part de votre expérience après votre entretien.

OFFRES D'EMPLOI

La mutuelle recrute

Mutuelle du Soleil, acteur important de la région du Grand-Sud, recrute pour son réseau de services et de soins des professionnels des secteurs de la santé et du social pour qui l'écoute et le service sont des valeurs fondamentales. Infirmier(e), aide-soignant(e), accompagnant(e) éducatif et social ou aide médico-psychologique, opticien(ne) diplômé(e) d'État ou monteur(e) optique, assistant(e) de soins en gérontologie... de nombreux postes sont à pourvoir, sur Mutuellesdusoleil.fr, rubrique « Recrutement ». 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.

📌 Offres diffusées par Mutuelles du Soleil livre III (réseau de services et de soins).

ASSURANCE

Vos enfants accompagnés pendant toute leur vie scolaire et extrascolaire

De la maternelle à l'université, vos enfants grandissent, étudient, se passionnent et multiplient les activités. C'est la raison pour laquelle Mutuelles du Soleil a créé des solutions pour vous rassurer et les laisser s'épanouir sereinement. 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 avec une protection étendue aux loisirs et aux activités de sa vie sportive, culturelle ou artistique. Des prises en charge assistance médicale, rapatriement, frais de secours sur piste de ski ou encore frais de transport font également partie intégrante des garanties.

📌 Pour une étude personnalisée, consultez nos experts santé. Prenez rendez-vous sur l'appli ou via le site Mutuellesdusoleil.fr.



Un panel de garanties est proposé pour la sécurité de vos enfants.



© Adobe stock

PRÉVOYANCE ET SÉCURITÉ

Pour un quotidien et un avenir sereins

Parce que le rôle de Mutuelles du Soleil, c'est aussi se préoccuper du quotidien et de l'avenir de ses adhérents et de leurs proches, elle propose diverses solutions d'accompagnement.

Aider les aidants

Pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, l'*Assistance aidant familial* remplace l'aidant en cas d'immobilisation à la suite d'une maladie ou d'une hospitalisation non programmée. Un aidant professionnel se rend alors au domicile de l'aidé (une personne en dépendance légère ou plus lourde, handicapée et malade) et une palette de services est mise en place. Cette garantie est accessible sans condition médicale et avec une souscription possible jusqu'à 85 ans pour l'aidant, qui peut être assuré jusqu'à ses 90 ans révolus.

Prévifil, la téléassistance à domicile

La téléassistance est un service d'écoute, d'aide et d'assistance. La personne âgée doit simplement appuyer sur l'émetteur, bracelet ou collier, pour joindre un téléopérateur. Le service *Téléassistance plus* peut même déclencher automatiquement une alarme en cas de chute. En fonction de l'urgence, le chargé d'écoute prévient soit les détenteurs des clés, soit la famille, le médecin, le Samu ou les pompiers. Le bénéficiaire peut être aussi équipé d'une montre qui lui permet d'être secouru à l'extérieur, grâce à la

géolocalisation, en cas de chute, de défaillance physique ou de désorientation. Les adhérents bénéficient du premier mois d'abonnement offert et tous les bénéficiaires du service ont droit à un crédit d'impôt de 50 %.

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 (souscription jusqu'à 75 ans sans sélection médicale).

Une solution en cas de perte d'autonomie

Mutuelles du Soleil, associée à Axa, propose une garantie pour soulager vos proches en cas de perte d'autonomie. Vous pouvez ainsi bénéficier d'une offre dépendance garantissant une rente à vie pouvant aller jusqu'à 2000 euros par mois mais aussi d'un capital décès de 100 000 euros, ainsi que d'autres services d'assistance. ●

i Pour en savoir plus, contactez votre conseiller ou prenez rendez-vous sur l'appli ou sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr).



SENIOR

Préserver son autonomie

Tout le monde souhaite vieillir chez soi mais avec l'âge, les gestes du quotidien deviennent parfois plus difficiles. Aussi, pour préserver sa qualité de vie et sa liberté, faut-il mettre toutes les chances de son côté. Cela passe avant tout par de bonnes habitudes : bien s'entourer, garder confiance en soi, s'alimenter selon ses besoins, travailler sa force et sa souplesse pour prévenir les chutes... Bien vieillir, c'est tout un programme.

Lorsque l'on devient trop âgé ou trop mal en point pour continuer à vivre chez soi, la perspective de quitter l'endroit dans lequel on a vu grandir ses enfants, où se trouvent tous ses souvenirs, ses repères, est un véritable crève-cœur. Trop souvent, l'on ne se résout à aller en maison de retraite que parce que l'on n'a pas d'autre choix. L'assurance de pouvoir

vieillir chez soi dans de bonnes conditions devrait pourtant être offerte à tous. D'autant plus que demeurer dans un environnement familier permet de maintenir des relations sociales que l'on entretient souvent depuis de longues années. Amis, voisins, commerçants et parfois la famille restent à proximité. Les seniors gardent aussi la possibilité de poursuivre des activités qui leur





10,6 millions,
de Français auront
plus de 75 ans en 2040.

Une cinquième branche de la Sécu consacrée à l'autonomie

Depuis le mois d'août 2020, la Sécurité sociale compte cinq branches: l'autonomie est venue s'ajouter à la maladie, la famille, les accidents du travail et la retraite. Cette nouvelle branche, dont la gestion a été confiée à la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA), s'occupe des dépenses liées à l'autonomie des personnes âgées et des personnes handicapées. Elle est financée par les crédits de solidarité pour l'autonomie et ceux dédiés à l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).



permettent de rester intégrés à la société: actions de bénévolat, suivi de cours dans des universités du troisième âge, activités physique ou culturelle par le biais d'associations...

Des relations sociales primordiales

La crise sanitaire a mis au jour l'énorme besoin de liens sociaux de toute la population. Et ces

images de personnes très âgées, confinées seules dans leur chambre, isolées du reste du monde ont frappé tous les esprits. Empêchées de voir leurs proches, elles ont perdu goût à la vie et certaines d'entre elles, déjà fragilisées par une maladie neurodégénérative comme Alzheimer, ont connu un déclin cognitif rapide. Cet abandon a montré à quel point les liens affectifs et sociaux participent au maintien de l'autonomie. Ils permettent en effet de prévenir le déclin du fonctionnement cognitif, qui est la première cause de dépendance chez la population âgée.

Entretenir son corps et son cerveau

Pour vieillir dans les meilleures conditions possibles, il est également nécessaire d'entretenir son corps par une activité physique, même modérée: marcher, monter des escaliers, jardiner ou encore suivre un programme de renforcement musculaire, particulièrement avec des exercices contre résistance. Ajoutez à cela quelques minutes quotidiennes d'étirements et d'assouplissements pour gagner en mobilité articulaire. Cette activité est aussi essentielle pour le moral et pour préserver de bonnes capacités cognitives, car bien que le cerveau ne soit pas un muscle, l'activité physique permet de le maintenir en forme. En augmentant le rythme cardiaque et le flux sanguin, elle favorise l'apport de nutriments et d'oxygène, et améliore ainsi la plasticité et le fonctionnement cérébral. Bien entendu,

Une loi « Grand âge et autonomie » pour bientôt ?

Annoncée en 2018, décalée à 2019 puis à 2020, la loi sur le grand âge et l'autonomie, dont le principal enjeu est de donner aux personnes âgées la possibilité de vivre chez elles le plus longtemps possible, n'a toujours pas vu le jour à l'heure où nous écrivons ces lignes, en raison notamment de la pandémie. La création d'un nouveau modèle d'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), avec davantage

de médicalisation, de collaboration avec l'hôpital et d'ouverture vers l'extérieur, fait partie des pistes du projet de loi. Autre chantier important: le développement de modèles intermédiaires entre ces établissements et le domicile, comme les habitats partagés ou les résidences autonomie. Enfin, la loi devrait aussi comporter un important volet consacré à la prévention de la dépendance et au soutien des aidants.





L'aide à domicile pour être accompagné au quotidien

Lorsque certaines tâches quotidiennes deviennent plus difficiles à accomplir, il est possible de se faire aider au domicile. Différents types de services existent en fonction des besoins: l'aide à la personne (pour se laver, s'habiller, se coucher), l'aide aux tâches journalières (préparation des repas, ménage, jardinage, etc.) et l'aide aux activités sociales (démarches administratives, visites chez le médecin, accompagnement pour les loisirs).

Il existe plusieurs façons de recruter une aide à domicile: employer direc-

tement la personne de son choix, faire appel à un organisme mandataire (vous restez l'employeur mais le mandataire gère l'ensemble des démarches administratives) ou recourir à un prestataire (habilité par le conseil départemental, il a le statut de service médico-social et salarie l'intervenant).

Le centre local d'information et de coordination gérontologique (Clic) de votre département ou le centre communal d'action sociale (CCAS) vous renseignera sur les aides auxquelles vous pouvez prétendre et

vous aidera pour les formalités. L'allocation personnalisée d'autonomie (APA), notamment, financée par les départements, est réservée aux personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie. Les caisses de retraite, elles, versent l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ayant de faibles revenus et peuvent participer au financement d'aides techniques. De même, le département peut, sous condition de ressources, financer une partie de l'aide à domicile. Vous bénéficierez en outre d'un crédit d'impôt.

© Photos Shutterstock

l'activité doit être adaptée aux possibilités de chacun, choisie avec le médecin traitant et doit s'accompagner d'une alimentation équilibrée (voir encadré page suivante).

Adapter son lieu de vie

Conserver un bon tonus musculaire aide aussi à éviter les chutes. C'est indispensable car avec l'âge, le risque augmente. Or, une fracture du col du fémur, par exemple, est souvent synonyme de complications pouvant être à l'origine d'une perte d'autonomie et d'une difficulté à conserver un maintien au domicile. C'est la raison pour laquelle il est important de prévenir la chute et de ne pas attendre d'être tombé pour sécuriser son logement. Douche à l'italienne, revêtements antidérapants, range-fils pour les câbles de téléphone, rampe d'escalier, etc. doivent ainsi être installés de manière à éviter tout danger inutile. Les personnes rencontrant des difficultés plus marquées peuvent être équipées d'un système de téléalarme qui, en cas de chute avec une impossibilité de se relever, permet de prévenir les proches ou un central dédié.

Enfin, le secret pour bien vieillir, c'est d'abord prendre soin de sa santé et consulter

régulièrement son médecin traitant qui vous prescrira des bilans de santé. Faire contrôler ses dents, sa vue, son audition, son taux de cholestérol, ne pas négliger les dépistages des maladies cardiovasculaires, des cancers du sein ou du côlon... est plus que recommandé. ●

Isabelle Coston

i Pour vous informer, rendez-vous sur le portail Pour-les-personnes-âgées.gouv.fr.

LE RÔLE DES AIDANTS : UN DÉBUT DE RECONNAISSANCE

Par nécessité ou par choix, 15 millions de personnes en France viennent en aide à un proche handicapé, malade ou âgé. En 2015, la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement donne, pour la première fois, un statut officiel aux aidants et leur accorde un droit au répit pour leur permettre de se reposer. Ils peuvent désormais accéder à des aides qui participent au financement de l'accueil de la personne aidée dans une structure de jour ou de nuit, un hébergement temporaire en établissement ou un relais à domicile, le temps de récupérer. Enfin, depuis octobre 2020, le congé de proche aidant permet à l'aidant (salarie du secteur privé, indépendant ou demandeur d'emploi) de cesser son activité pour soutenir un proche âgé pendant une durée limitée, tout en étant rémunéré à hauteur de 43,83 euros par jour pour les personnes vivant en couple et de 52,08 euros par jour pour une personne seule.



Une personne sur trois, de plus de 65 ans, est victime d'une chute chaque année.

UNE ALIMENTATION APPROPRIÉE



© Shutterstock

Si les besoins en matière d'alimentation, mais aussi les envies, se modifient avec l'âge, la nutrition reste un élément-clé pour vivre en bonne santé le plus longtemps possible. Contrairement à une idée fautive, ce n'est pas parce que l'on vieillit que l'on doit moins manger. Parallèlement à une activité physique régulière, les seniors doivent consommer des protéines midi et soir (viande, œuf, poisson ou double portion de fromage).

Celles-ci sont en effet essentielles pour préserver la masse musculaire. Les fruits et les produits laitiers, eux, sont recommandés notamment pour lutter contre l'ostéoporose, une diminution de la densité osseuse qui fragilise les os et augmente le risque de fracture. Il est aussi fortement conseillé de prendre des suppléments de vitamine D à partir de 60 ans afin de prévenir les carences. Celles-ci entraînent une faiblesse musculaire et donc un risque de chutes accru. Un bon taux de vitamine D est également associé à une meilleure performance du mécanisme de la mémoire.



© David Monfort



Éric Malevergne, chargé de mission à la fédération Solidaires pour l'habitat (Soliha).

ADAPTER LE DOMICILE ET FINANCER LES TRAVAUX

Aménager son logement lorsque l'on vieillit est essentiel pour rester autonome le plus longtemps possible. Soliha accompagne les seniors pour mener à bien leurs travaux.

Le Mutualiste. Pouvez-vous nous présenter Soliha en quelques mots?

Éric Malevergne. Soliha est un mouvement associatif, reconnu service social d'intérêt général (SSIG). Avec 145 associations qui couvrent l'ensemble de la métropole et les départements d'outre-mer, ce qui correspond à 3100 salariés et 2200 administrateurs, c'est le premier acteur associatif de l'habitat privé à vocation sociale. Parmi les 70 000 interventions réalisées chaque année (amélioration du logement, sortie d'insalubrité, adaptation pour le maintien à domicile d'une personne âgée ou handicapée, rénovation

énergétique...), près de 40 % concernent les seniors.

L. M. Qui peut bénéficier des services de Soliha?

E. M. Les personnes éligibles sont celles qui ont droit à des aides sociales, déterminées par l'Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat (Anah), les services d'action sociale des caisses de retraite, des collectivités locales... Soliha ne fait pas de démarchage mais tient des permanences dans les mairies ou sur les marchés *via* des *trucks* aménagés. Nous sommes référencés par toutes les caisses de retraite avec qui nous avons un partenariat.

L. M. Comment intervenez-vous?

E. M. Chaque demande est évaluée. Un technicien du bâti et/ou un

ergothérapeute se rend au domicile pour évaluer les besoins et conseiller sur les aménagements nécessaires. Après examen des devis, tous les financements sont mobilisés par nos conseillers habitat. Une fois les travaux finis, l'association vérifie qu'ils ont été correctement réalisés, elle peut même intervenir en cas de litige. C'est ce que l'on appelle l'assistance à maîtrise d'ouvrage: un contrat est passé avec la personne qui veut faire réaliser les travaux et la participation en matière d'ingénierie/expertise demandée par l'association est fixée dès le départ et ne varie pas, que les travaux coûtent 3000 ou 15000 euros. Généralement, il s'agit d'une somme minime. Pour Paris, par exemple, le montant est inférieur à 100 euros.

Propos recueillis par I. C.

Peut-on vraiment booster son système immunitaire ?

Rester en bonne santé le plus longtemps possible et ne pas tomber malade : ce sont des souhaits largement partagés. Alors pour y arriver, voici les clés pour renforcer ses défenses immunitaires.

Des produits et des méthodes miracles qui nous permettraient de lutter contre les maladies, l'idée est alléchante. Mais dans la réalité, leur efficacité est rarement prouvée. Notre système immunitaire est particulièrement complexe : il regroupe un ensemble d'organes, de cellules et de molécules qui protègent le corps et réagissent aux infections et aux maladies. S'il n'est pas vraiment possible de « doper » cette mécanique bien huilée, nous pouvons cependant lui assurer un fonctionnement optimal en modifiant certaines habitudes.

S'activer et... se reposer

Avoir une bonne hygiène de vie est, comme toujours, la meilleure des protections. L'activité physique est particulièrement bénéfique. Trente minutes de marche ou de vélo par jour améliorent la circulation sanguine, favorisent l'augmentation du nombre de globules blancs



ESSENTIELLE VITAMINE D

Durant l'épidémie de Covid-19, l'effet protecteur de la vitamine D a parfois été mis en avant. Si celle-ci est bien impliquée dans l'activité des cellules du système immunitaire, les données manquent encore sur le sujet. Pour couvrir ses besoins quotidiens, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) estime qu'il faut s'exposer au soleil 15 à 20 minutes par jour et consommer des aliments riches en vitamine D (poissons gras, jaune d'œuf, chocolat noir, beurre, abats...).

© Shutterstock

— appelés aussi leucocytes — et réduisent le risque d'infection respiratoire. Autre avantage, l'activité physique ralentit le déclin immunitaire lié à l'âge chez les seniors.

Si vous avez bien bougé dans la journée, pensez aussi à vous accorder un repos bien mérité car le manque de sommeil perturbe et affaiblit le système immunitaire. Il est recommandé de dormir au minimum sept heures pour être en forme. La sieste peut par ailleurs être un bon moyen pour compenser des nuits trop courtes.

La forme est dans l'assiette

L'alimentation est également un levier important de performance du système immunitaire. Il n'y a pas de secret : il faut manger équilibré et

varié. Fruits, légumes, féculents complets, protéines (animales ou végétales) et un peu de matière grasse (huiles végétales notamment) sont indispensables pour se sentir bien. La présence de fibres est déterminante. Une fois ingérées, elles sont transformées par les bactéries du microbiote intestinal en acides gras, et ces derniers participent à la régulation de certaines cellules immunitaires. Avec ce régime qui permet de bien assimiler les vitamines et de ne pas avoir de carence, nul besoin de prendre des compléments alimentaires. Enfin, mieux vaut limiter sa consommation d'alcool, qui a pour effet de rendre plus sensible aux infections bactériennes et virales.

Léa Vandeputte

NEUF MILLIONS DE FRANÇAIS SONT VICTIMES DE NUISANCES SONORES

Trafic routier, chantiers de construction, voisinage... le bruit affecte la qualité de vie de quelque 9 millions de Français, selon l'étude publiée le 22 juillet par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe). Le stress, les dépressions et les maladies engendrés par les nuisances sonores coûteraient jusqu'à 156 milliards d'euros chaque année en France. Les conséquences de la pollution sonore liée aux transports représentent à elles seules 106 milliards d'euros (52 % pour le bruit routier, 9 % pour l'aérien et 7 % pour le ferroviaire).



Le bruit lié aux transports a un coût social évalué à 106 milliards d'euros par an en France.

© Shutterstock

Les bonnes raisons d'adopter la sieste

Faire un petit somme après le déjeuner, il n'y a rien de mieux pour recharger ses batteries. C'est ce qu'expliquent les deux auteurs de cette BD qui ont donné de leur personne pour tester la sieste au bureau, à la maison, en extérieur,



en position assise ou allongée, en version courte ou plus longue. Avec humour, ils passent en revue les différentes possibilités et énumèrent leurs bienfaits (lutte contre le stress, stimulation de la mémoire, amélioration de la concentration et de la performance...). Alors que la sieste est parfois encore trop souvent associée à tort à la paresse, ces quelques pages donnent envie aux lecteurs de s'y adonner tous les jours sans culpabiliser.

📖 **Pourquoi la sieste?** de Sti et Buche, Bamboo édition, 48 pages, 12,90 euros.

4 % des cas de cancer, soit 1 sur 25, SONT DIRECTEMENT LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL, Y COMPRIS MODÉRÉE, SELON LE CENTRE INTERNATIONAL DE RECHERCHE SUR LE CANCER (CIRC).



© Bamboo édition

Trop de médicaments prescrits aux enfants

En France, les prescriptions médicamenteuses chez les enfants se maintiennent à des niveaux élevés, selon une étude réalisée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). En moyenne, 86 % des moins de 18 ans suivaient un traitement sur la période 2018-2019, soit une hausse de 4 % par rapport à 2010-2011. Chez les moins de 6 ans, cette proportion montait même à 97 %. Or, « *la population pédiatrique, et notamment les enfants les plus jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets indésirables à court et à long terme des médicaments en raison de leur immaturité* », indiquent les auteurs de l'étude. Pour ces derniers, une analyse plus détaillée des prescriptions doit être réalisée afin d'optimiser les usages.



CONSO

LES PRODUITS APHRODISIAQUES NE SONT PAS SANS DANGER

Les denrées et les compléments alimentaires à finalité aphrodisiaque contiennent des substances actives médicamenteuses qui ne sont pas mentionnées sur les étiquettes. Souvent présentés comme naturels, ces produits sont en effet susceptibles d'engendrer la survenue d'effets indésirables graves, alerte la répression des fraudes, les douanes et l'agence du médicament. Mieux vaut donc jouer la prudence et demander conseil à un professionnel de santé qui pourra proposer des médicaments ou une prise en charge adaptée.

LES ÉMISSIONS DE CO₂ CONTINUERONT D'AUGMENTER

Le taux de CO₂ dans l'atmosphère, principal responsable du dérèglement climatique, devrait continuer de grimper, selon l'Agence internationale de l'énergie (AIE), qui invite les États à davantage investir dans les énergies propres pour inverser la tendance.

© Photos Shutterstock

STAYING ALIVE

Trouver un défibrillateur à proximité

L'application Staying alive géolocalise les défibrillateurs les plus proches de vous, une fonctionnalité particulièrement utile face à une urgence vitale. Les personnes formées aux gestes de premiers secours peuvent aussi s'y inscrire en tant que « Bon samaritain » et ainsi être sollicitées pour intervenir en cas de besoin.

📲 Téléchargeable gratuitement sur l'App store et Google play.

DON DU SANG

Le pass sanitaire n'est pas nécessaire

Après l'été, les réserves de sang sont généralement très faibles. Aussi, l'Établissement français du sang (EFS) rappelle qu'il n'est pas nécessaire de présenter un test négatif, ni d'être vacciné pour être éligible, et qu'il est « possible de donner son sang sans délai, que ce soit avant ou après une injection de vaccin contre la Covid-19 ».

PÉDOPSYCHIATRE

Soigner la souffrance psychique des enfants



Le docteur Claudine Desobry exerce au sein du **centre médico-psychologique (CMP) du centre hospitalier d'Hénin-Beaumont (62).**

© Shutterstock

Le pédopsychiatre prend en charge les 0-16 ans qui font face à des troubles psychiques afin de les aider à se développer plus sereinement.

Accueillir, observer, écouter, accompagner et soigner dès le plus jeune âge, tel est le rôle du pédopsychiatre. « *Nous nous occupons des bébés, des enfants et des adolescents en souffrance ainsi que de leurs parents*, explique le docteur Claudine Desobry, présidente du collège de pédopsychiatrie de la Fédération française de psychiatrie (FFP). *Nous sommes attentifs au bon développement de nos jeunes patients et nous pouvons surveiller l'émergence éventuelle de pathologies psychiatriques* ». En cas de trouble, l'enjeu de cette spécialité médicale est d'intervenir précocement pour

améliorer le pronostic. Les premiers signes d'une souffrance psychique peuvent être très divers. « *Il peut s'agir bien sûr d'une plainte, d'une modification de comportement, d'un repli émotionnel de l'enfant mais cela peut aussi être des difficultés à l'école, ou encore un trouble du sommeil ou de l'alimentation chez l'adolescent* », énumère la pédopsychiatre. Celle-ci va alors recevoir l'enfant et ses parents pour une première consultation qui dure environ une heure.

Être attentif aux signes

En plus d'écouter et d'échanger, elle s'attache également à réaliser une observation clinique. « *J'étudie le développement et le comportement de l'enfant à travers le jeu, par exemple, et je cherche à détecter des phénomènes somatiques, des effets sur le corps* », précise-t-elle. En complément, elle peut prescrire un bilan

psychologique, psychomoteur, orthophonique, voire ergothérapeutique. Une fois toutes ces informations recueillies, un projet thérapeutique est proposé aux parents et à l'enfant avec un suivi et des soins adaptés. « *Parfois, une prescription médicamenteuse est souhaitable* », indique-t-elle.

Un travail d'équipe

Le pédopsychiatre exerce rarement en libéral et plus souvent au sein de structures comme les centres médico-psychologiques, rattachés à l'hôpital, ou les établissements médico-sociaux (centres médico-psycho-pédagogiques et centres d'action médico-sociale précoce pour les 0 à 6 ans). Il travaille en lien avec d'autres professionnels du domaine de la santé (orthophonistes, kinés, infirmiers...) mais également du social (éducateurs spécialisés, assistants sociaux...). « *Ces partenariats nous permettent de proposer une prise en charge globale et de nous adapter aux besoins spécifiques de chaque jeune patient* », considère le docteur Desobry.

Léa Vandeputte



Devenir pédopsychiatre

Après six années d'études de médecine, il faut réaliser cinq années d'internat de psychiatrie dont deux à trois ans en pédopsychiatrie.



Aider des collégiens à faire leurs devoirs

Le dispositif « Devoirs faits » permet aux collégiens d'être accompagnés pendant un temps d'étude au sein de leur établissement ou en ligne (depuis la crise sanitaire). En 2020, près de 30 % des élèves ont bénéficié de cet encadrement par des professeurs, des assistants d'éducation ou des étudiants. Ces derniers qui, jusqu'au mois de mai, étaient bénévoles peuvent désormais être rémunérés 15,99 euros brut de l'heure.

SOLIDARITÉ

L'aide alimentaire toujours plus nécessaire

Le volume des denrées alimentaires distribuées par les associations a augmenté de 10,6 % en 2020, contre + 2,9 % en 2019, selon les résultats provisoires d'une enquête de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee). Dans le même temps, une hausse de 7,3 % des inscriptions a été enregistrée (contre + 4,4 % en 2019).

SITE INTERNET RECONNAÎTRE LES PLANTES TOXIQUES

Allergie, réaction cutanée, intoxication... les plantes, qu'elles soient en pot, dans votre jardin ou dans la nature, peuvent parfois présenter des risques pour votre santé. Le nouveau site Plantes-risque.info vous informe sur les potentiels dangers, sur les moyens de s'en prémunir et sur la conduite à tenir en cas d'exposition à risque. La recherche peut s'effectuer par nom ou en consultant les photos des végétaux.



© Photos Shutterstock



PRÉCARITÉ ÉTUDIANTE

Des protections périodiques gratuites dans les universités

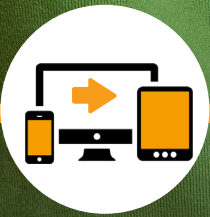
Un tiers des étudiantes n'ont pas suffisamment d'argent pour s'acheter chaque mois les serviettes hygiéniques ou les tampons dont elles ont besoin. Afin de lutter contre cette précarité menstruelle qui n'a fait que s'aggraver avec la crise sanitaire, des distributeurs de protections périodiques gratuites sont installés dès ce mois de septembre sur l'ensemble des campus.

Une application pour signaler les actes LGBTphobes

Flag! est une appli qui permet aux victimes ou aux témoins de violences ou de discriminations envers les lesbiennes, gays, bisexuels ou transgenres (LGBT) d'émettre un signalement anonyme. La victime est aiguillée vers les interlocuteurs appropriés (police, association, cellule d'écoute...) et les informations recueillies alimentent une cartographie destinée à orienter les politiques publiques.

i Flag! est téléchargeable gratuitement sur l'App store et Google play.

Pratique, prenez rendez-vous en 2 clics !



CONNECTEZ

vous depuis l'appli,
le site Internet ou
votre espace adhérent



CHOISISSEZ

par téléphone ou en agence
à la date et l'heure que
vous souhaitez



ACCÉDEZ

directement à l'agenda
de votre conseiller

Confirmation par mail et SMS
Notification de rappel



Votre conseiller à vos côtés
selon **vos disponibilités !**