

Essentiel **Santé** magazine

MA MUTUELLE

Votre mutuelle agit
pour sauver des vies

MA SANTÉ

Bien choisir son
équipement optique

NOTRE VIE

Illettrisme et illettronisme,
prévenir et agir

MÉDIATOR ET DÉPENDANCE : MÊME COMBAT !

D'un côté, un médicament inutile, dangereux, voire mortel, et pourtant remboursé par la Sécurité sociale, parfois même à 100 %. De l'autre, des personnes ayant perdu leur autonomie, qui supportent avec leurs familles de lourds restes à charge pour des soins pas ou mal remboursés, pourtant utiles et indispensables. Dans les deux cas, une Sécurité sociale en échec. Parce qu'elles sont solidaires, nos cotisations, obligatoires et complémentaires, doivent uniquement servir à rembourser les médicaments utiles et à vraie valeur ajoutée pour notre santé. De la même manière, la prise en charge des personnes dépendantes, pour être accessible et de qualité pour tous, doit relever d'une logique solidaire. Il ne faut pas s'y tromper. Si la réforme de la dépendance, annoncée par le président de la République, n'est pas fondée sur la solidarité, alors il faut craindre que demain ne soit encore plus remise en cause la solidarité en matière d'assurance maladie. Car tout se tient. Comme la République, la solidarité doit être une et indivisible. Avec les mutuelles d'Harmonie Mutuelles, défendons une Sécurité sociale solidaire pour tous et dans toutes ses dimensions.

Guy Herry, Président d'Harmonie Mutuelles

Magazine bimestriel paraissant cinq fois par an, édité par Harmonie Mutuelles (union soumise aux dispositions du livre III du code de la mutualité). Siret: 479834012000 11.

143, rue Blomet, 75015 Paris. **Directeur de publication:** Guy Herry. **Pages spéciales:** Prévadiès, Bourgogne, Champagne-Ardenne, Côtes-d'Armor, Finistère, Ile-et-Vilaine, Lorraine, Morbihan, Normandie, Pays de la Loire, Harmonie Mutualité, Harmonie Anjou, Atlantique, Auvergne, Berry, Ile-de-France Régions, Indre, Limousin, Méditerranée, Touraine, Vendée, MNAM et Mutuelle Existence.

«Essentiel Santé Magazine» est sous copyright. Tirage 2 210 000 exemplaires. Le numéro: 0,53 € TTC. L'abonnement: 2,65 €. Publication membre de l'APM, du SPS et de la FNPS.

Conception-réalisation: Direction presse/Sequoia Paris.

Photo de la couverture: Jeffrey Coolidge/Getty images. **Impression:** Presses de Bretagne, ZI Sud-Est, rue des Charmilles, 35577 Cesson-Sévigné cedex. N° Commission paritaire: 0912 M 018162. ISSN: 1771-2718. Dépôt légal: à parution.



Visitez notre BLOG !

Retrouvez vos rubriques,
des infos, des forums

www.essentiel-sante-magazine.fr

MA MUTUELLE

PAGES SPÉCIALES

De la page 3 à la page 9, actualités, conseils pratiques sur les services mis à votre disposition par votre mutuelle.

MA SANTÉ

10 BIEN CHOISIR SON ÉQUIPEMENT OPTIQUE

Découvrez comment choisir l'équipement optique avec lequel vous vous sentirez le plus à l'aise en termes de confort et d'esthétique.

14 LES RELATIONS, C'EST BON POUR LA SANTÉ

16 LA PREMIÈRE VISITE CHEZ LE DENTISTE

18 ACTUALITÉS

19 FICHES SANTÉ

Information santé : les numéros utiles
Le parcours de soins coordonnés

21 ACTUALITÉS

NOTRE VIE

22 ILLETTRISME ET ILLECTRONISME : REPÉRER, PRÉVENIR ET AGIR

Pour aider les personnes concernées, associations, entreprises et autres organismes multiplient les initiatives.

26 LES CRÈCHES D'ENTREPRISE

27 ACTUALITÉS

28 LA SANTÉ DE VOTRE ENFANT

29 PRIORITÉ SANTÉ MUTUALISTE

Équilibrer son alimentation

30 FORUM

Ce numéro comporte des encarts : « Règlement mutualiste des garanties de frais de santé individuelles » et « Statuts - Règlement intérieur, modifications au 1^{er} janvier 2011 » pour les adhérents des versions Harmonie Mutualité ; « Assemblée de section 2011 » pour les éditions Champagne-Ardenne, Bourgogne, Finistère, Ile-et-Vilaine, Lorraine, Normandie, Pays de la Loire et Prévadiès (Paris) ; « Osez LeDesign » pour la MNAM [Adhérents du Morbihan].



S. BEUCHÈRE

SAUVER DES VIES VOTRE MUTUELLE AGIT

Depuis plusieurs années, la mutuelle organise des collectes de sang auprès de ses salariés. Elle a décidé en 2010 de renforcer son soutien à l'Établissement français du sang (EFS) en mettant plus de locaux à sa disposition. C'est ainsi qu'en novembre dernier, des collectes ont eu lieu à Laxou (Meurthe-et-Moselle) et à Rennes (Ille-et-Vilaine). Les locaux, transformés pour l'occasion, ont accueilli adhérents, non-adhérents et salariés, tous volontaires pour sauver des vies en donnant leur sang. L'initiative sera reconduite en 2011.



“Nous nous engageons pour le développement durable”

ACTION CITOYENNE. Mutuelle Existence vient d'élaborer une charte du développement durable. Elle s'engage ainsi concrètement pour préserver le monde de demain et favoriser le bien-être des générations futures.



POINT DE VUE « C'est notre responsabilité »

« Cet engagement est un formidable clin d'œil aux missions que j'ai exercées dans le passé au sein de l'Agence de l'Eau, où l'environnement et la protection de la ressource en eau sont prioritaires. Nous souhaitons, encore une fois, aller plus loin que notre rôle d'expert de la protection sociale pour participer, dès aujourd'hui et pour demain, à cette action citoyenne, sociale, écologique et environnementale. Il en va de notre responsabilité vis-à-vis de nos collaborateurs et de nos adhérents, qui comptent sur nous pour préserver leur capital santé et avec lui, un quotidien plus serein. »

Gilles Bonhomme, président de Mutuelle Existence



S'engager pour le développement durable, c'est répondre aux besoins du présent tout en préservant les ressources pour demain. La démarche implique une prise de conscience sociale altruiste, responsable et dynamique. Elle rejoint les valeurs défendues, depuis plus de 100 ans, par votre mutuelle : la non-lucrativité, la responsabilité, le sens social, la solidarité...

Trouver des solutions collectives

Une mutuelle ne recherche pas le profit car elle n'a pas d'actionnaires à rémunérer. Elle doit pourtant produire de la valeur pour pouvoir la redistribuer à ses adhérents.

L'engagement de votre mutuelle porte donc sur sa façon de travailler pour une économie sociale à but non lucratif. Comment ?

En privilégiant les fournisseurs engagés dans le développement durable ou par exemple : en évaluant les impacts environnementaux pour tenter de les réduire.

Un engagement au bénéfice des adhérents

Ce sont quelques-uns des engagements : que nous avons pu inscrire dans notre charte du développement durable, qui est accessible depuis le 15 février sur notre site www.mutuelle-existence.fr. et qui s'inscrit dans la continuité de notre action sociale et de nos valeurs.

Cette prise de conscience existe depuis longtemps. Mutuelle Existence s'est ainsi engagée de longue date au nom des valeurs mutualistes pour préserver le capital santé humain. Outre des agences de proximité pour une écoute personnalisée, et une réelle expertise de la protection sociale, elle propose des informations régulières pour responsabiliser l'ensemble des acteurs sur la maîtrise des dépenses de santé, des actions de prévention...

Chaque année, nous travaillons à l'amélioration des services proposés pour vous accompagner tout au long de votre vie.



Les membres du groupe de travail du projet « développement durable », de gauche à droite : Eric Signoret, Andrée Lonjon, Sonia Mahiout, Peggy Vidard, Françoise Fortuna, Pascale Vaillant, Angélique Jenn, Marc Rollin

En 2011, Mutuelle Existence crée sa première agence de services à la personne à Annemasse (Haute-Savoie) pour aider les personnes rendues fragiles ou vulnérables dans les actes essentiels du quotidien.

Un groupe de travail... et d'actions

« En 2010, nous souhaitons établir un constat, décider de nos objectifs, mobiliser nos moyens, mais avant tout nous engager, explique Éric Signoret, directeur administratif et financier et pilote du projet développement durable.

Notre charte du développement durable va nous permettre d'afficher dans nos agences la volonté de notre mutuelle et de sa gouvernance. Il a été satisfaisant de constater que nous agissions déjà dans une logique d'équilibre environnemental. Nous privilégions le covoiturage pour nos déplacements, quand nous ne les remplaçons pas par des visioconférences !

Nous avons très rapidement opté pour du papier PEFC* pour nos documents internes, mais aussi pour les relevés de décomptes et les cartes à nos adhérents. Pour aller plus loin, nous avons établi la liste des gestes écocitoyens que nous pro-

poserons à nos collaborateurs. Nous voulons participer à la construction d'un avenir plus serein et faire progresser Mutuelle Existence vers un objectif économiquement efficace, socialement équitable et écologiquement responsable. » ■

Caroline Ducruix

**La certification PEFC (Programme de reconnaissance des certifications forestières) garantit au consommateur que le bois qu'il achète provient de forêts gérées durablement.*

COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN ?

Des gestes simples contribuent à garantir un meilleur avenir aux prochaines générations : éteindre la lumière en sortant d'une pièce, ne pas laisser en veille les appareils électroniques, limiter les produits suremballés... Retrouvez en page 9 comment recevoir vos relevés de décomptes de prestation par e-mail et non plus par courrier !

TESTEZ-VOUS !

1. Laisser un téléviseur en mode veille coûte par an environ :

- a) 2 € b) 5 € c) 11 €

2. La température idéale d'une chambre, pour bien dormir, est de :

- a) 14 °C b) 16 °C c) 22 °C

3. Un robinet qui goutte gaspille par an combien de litres d'eau :

- a) 35 l b) 350 l c) 3 500 l

4. Combien de temps un citoyen européen passe-t-il en moyenne dans les embouteillages au cours de sa vie ?

- a) 6 mois b) 2 ans c) 4 ans

Source : Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe).

Réponses : 1c - 2b - 3c - 4b

UN SOUTIEN est souvent nécessaire pour surmonter une difficulté passagère. Votre mutuelle l'a bien compris et met à votre disposition un service d'assistance et de conseil à la personne*.



Existence Santé Services

Hospitalisation

Faciliter l'organisation autour de votre hospitalisation ! Tel est l'objectif des professionnels d'Existence Santé Services. Spécialisés dans le domaine médico-social, ils vous informent sur vos droits et vous assistent dans vos démarches. Vous aurez ainsi connaissance des nombreuses prestations proposées lors de votre hospitalisation (garde d'enfants, déplacement d'un proche, prise en charge d'un trajet...) et des aides – pour le ménage, les courses ou les repas – dont vous pourrez bénéficier pour vous reposer le temps de votre convalescence.

Aide à la maternité

Obtenir des réponses à toutes questions liées à la maternité ! Une ambition pour les chargés d'assistance qui vous informent sur les différents modes de garde, les aides possibles, les adresses proches de chez vous. En outre, si vous devez être hospitalisée en urgence, en cas de naissance multiple, de césarienne ou d'un séjour de plus de six jours à la maternité, une aide à

domicile peut s'occuper de vos aînés. Et si vous êtes handicapée, une auxiliaire de puériculture peut même intervenir à votre domicile pour vous accompagner dans les premiers gestes liés à la maternité.

Aide à la famille

Passer plus de temps auprès de son enfant hospitalisé. Une aspiration légitime que votre mutuelle vous permet de réaliser en mettant à votre disposition une aide à domicile qui vous aidera dans les tâches ménagères. Par ailleurs, si l'immobilisation de votre enfant se prolonge au-delà de quinze jours, il pourra bénéficier de cours particuliers pour suivre sa scolarité. ■

Brigitte Imber

**Prestations mises en place en fonction des conditions générales de votre contrat.*

TÉMOIGNAGE

« Travailler ensemble »

Dernièrement, une adhérente nous a contactés car elle souhaitait bénéficier d'une assistance pour le retour à domicile de son mari, alors hospitalisé. Elle avait besoin d'une aide pour les tâches quotidiennes et d'une assistance paramédicale. Nous avons travaillé avec nos partenaires pour permettre l'intervention du service de soins infirmiers à domicile. Le patient a pu ainsi bénéficier de soins adaptés, dans son univers familial, propice au bien-être et aux projets d'avenir. Tiphanie, assistante sociale

Pour en savoir plus

Mutuelle Existence

Contactez Existence Santé Services au numéro Cristal 09 69 32 20 70 (prix d'un appel local, y compris depuis un mobile et une ligne internet): 24h/24, 7j/7.

RHÔNE

Un pôle santé pour les adhérents Lyonnais

Depuis le 8 novembre 2010, les adhérents Lyonnais bénéficient d'une 9^e agence dans le Rhône. Elle est située dans le quartier de la Part-Dieu, aux côtés de deux partenaires de qualité : Les Opticiens Mutualistes et Audition Mutualiste. Tout près du centre dentaire de Présantia, Mutuelle Existence propose ainsi un véritable pôle santé de proximité, avec toujours la même ambition : préserver votre capital santé en proposant des solutions de haute qualité à des tarifs très compétitifs. Carine Flaquet, chargée de clientèle, vous accueille et vous informe sur votre protection sociale au 117, cours Lafayette, Lyon 6^e, du mardi au vendredi de 9 h 30 à 13 h et de 14 h à 17 h 45, et le samedi de 10 h à 13 h et de 13 h 30 à 16 h 30. Tél. : 04 37 72 21 55. ■



CANCER DU SEIN : OUI AU DÉPISTAGE

« Le cancer du sein est le plus fréquent des cancers féminins. Le dépistage précoce par la mammographie permet la guérison dans neuf cas sur dix. Sensibilisation et prévention se renforcent grâce au partenariat entre le Comité féminin pour le dépistage du cancer du sein (CFDS) de Haute-Savoie et Mutuelle Existence », explique Évelyne Garlaschelli, administratrice Mutuelle Existence et fondatrice du CFDS. Très attachée à la prévention, votre mutuelle soutient

l'action de cette association, qui a choisi l'art et la culture pour agir et informer. Le 27 octobre dernier, au Centre Bonlieu à Annecy, l'association avait organisé un concours photos intitulé « Féminité ». Dix prix ont été distribués en partenariat avec Mutuelle Existence. Vous aussi, soutenez le CFDS : <http://www.cancerdusein-depistage.org>.



L'OPTIQUE ET L'AUDIOPROTHÈSE S'INSTALLENT À LYON

Bien implantée dans la Haute-Savoie avec cinq magasins d'optique et trois centres d'audioprothèse, l'Union Vision Mutualiste de Mutuelle Existence a choisi Lyon pour compléter son offre et se rapprocher des adhérents de la mutuelle. Aux côtés de la nouvelle agence, Les Opticiens Mutualistes et Audition Mutualiste affichent leur volonté : « Toujours proposer aux adhérents

un maximum de services et ainsi permettre d'accéder à des soins optiques et d'audioprothèse de qualité à moindre coût », déclare Christelle Tournier, responsable des centres optiques et audioprothèse de l'Union Vision Mutualiste. Votre centre Les Opticiens Mutualistes : 119, cours Lafayette. Le lundi de 10 h à 13 h et de 14 h à 19 h, du mardi au vendredi de 9 h 30

à 19 h, et le samedi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 19 h. Tél. : 04 78 41 29 90. Votre centre Audition Mutualiste : sur rendez-vous, du mardi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h, et le samedi de 9 h à 12 h. Tél. : 04 78 65 18 70. Retrouvez la liste des centres et agences sur votre Espace Adhérents : www.mutuelle-existence.fr.

PRÉVENTION

Apprenez les réflexes qui sauvent des vies !

Saviez-vous qu'il est nécessaire de réagir dans les quatre minutes qui suivent une détresse vitale du type arrêt respiratoire ? Le 6 novembre dernier, Mutuelle Existence, en partenariat avec l'antenne alésienne de la Fédération française de cardiologie, a permis à 36 personnes de participer à un atelier d'initiation aux gestes qui sauvent. Cette action, organisée dans le cadre de la Journée européenne de la forme mise en place par l'Acna (Athlétisme Course Nature Anduze), a sensibilisé de nombreuses personnes, dont les sportifs inscrits au trail Cévénol. Les participants ont pratiqué des exercices de réanimation cardiovasculaire à l'aide d'un défibrillateur. Ils ont aussi pris connaissance des numéros d'urgence pour l'appel aux services de secours et de la marche à suivre en cas d'accident comme, par exemple, ne jamais raccrocher le premier. Vous souhaitez, vous aussi, vous former aux gestes de premiers secours ? Renseignez-vous auprès des organismes agréés tels que la Croix-Rouge ou auprès de votre entreprise



dans le cadre du Sauvetage secourisme du travail (SST).

Ayez toujours en tête les numéros d'urgence (Samu : 15 ; pompiers : 18 ; SOS Médecins : 36 24 et le 112 depuis un téléphone portable, quel que soit le pays où vous vous trouvez en Europe). Dans le cadre de la prévention des risques cardiovasculaires, Mutuelle Existence a équipé en mai 2010 certaines de ses agences de défibrillateurs. Un macaron, apposé sur leur vitrine, vous permettra de les identifier. ■

PROTECTION SOCIALE DEUX SIGNATURES DE QUALITÉ

Les 15 octobre et 26 novembre derniers, Mutuelle Existence a eu le plaisir de renouveler son partenariat avec les Confédérations générales des petites et moyennes entreprises (CGPME) Haute-Savoie et Savoie. Laurent Richard, directeur du développement, a réaffirmé aux deux présidents, Julie Gnuva pour la CGPME Haute-Savoie et Jean-Luc Plagnol pour la CGPME Savoie, la volonté de Mutuelle Existence de nouer des liens de proximité et d'échanges avec ces acteurs incontournables du paysage économique.

Un partenariat de longue date où Mutuelle Existence apporte aux dirigeants des petites et moyennes entreprises son savoir-faire en matière de protection sociale dans un environnement législatif et réglementaire de plus en plus complexe.

Une volonté commune : favoriser l'accès des PME-PMI à des solutions de protection sociale performantes et attractives, tant en matière de complémentaire santé que de prévoyance et/ou d'épargne retraite.

Aide à la complémentaire santé : du nouveau pour 2011

Si vos revenus sont faibles, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS). Le seuil de revenus mensuels conditionnant l'ACS a été revalorisé au 1^{er} janvier 2011 pour permettre à plus de personnes de prétendre à cette aide. Il est situé entre le plafond de la CMU complémentaire et ce même plafond majoré de 26 % contre 20 % en 2010, soit 799 euros par mois pour une personne seule en métropole en 2011 contre 761 euros en 2010. Cette aide ouvre droit, sous la forme d'un forfait, à une réduction de la cotisation de votre mutuelle, ainsi qu'à une dispense d'avance de frais pour vos consultations dans le cadre du parcours de soins coordonnés. **Pour en savoir plus**, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre caisse d'assurance maladie ou sur le site www.cmu.fr.



VIGOR/PHANE

EXISTENCE SANTÉ SERVICES UNE ASSISTANCE À DOMICILE 24 H/24

Vous recherchez une aide pour le ménage, le jardinage, la garde de vos enfants, des cours d'informatique ou encore un accompagnement dans vos déplacements ? Mutuelle Existence peut, dans le cadre de sa garantie d'assistance Existence Santé Services, vous trouver un professionnel de confiance qui vous accompagnera dans votre quotidien. Faire appel à ce service, c'est bénéficier à chaque intervention de prestataires qualifiés

et sélectionnés proposant des tarifs très compétitifs. Contactez un conseiller au numéro Cristal 09 69 32 20 70 (*appel non surtaxé*) de 8 h à 18 h 30. Et, depuis le 1^{er} janvier 2011, déposez votre demande de coordonnées de prestataires sur www.mutuelle-existence.fr via votre Espace Adhérents, rubrique « Mes services ». Un formulaire accessible 24 h/24 vous permet de préciser votre besoin.

RELEVÉS DE DÉCOMPTE UNE SOLUTION PRATIQUE ET UN GESTE ÉCOLOGIQUE

Jusqu'ici, vous receviez mensuellement vos décomptes de prestation par courrier, un document important qui vous permet de suivre vos remboursements... mais en différé. Dans votre Espace Adhérents, sur www.mutuelle-existence.fr, vous pouvez à présent faire le choix du relevé de décompte électronique et bénéficier d'une information en temps réel. Ce geste écologique vous informe qu'un virement de prestations va être effectué sur votre compte bancaire. En vous connectant sur votre Espace Adhérents, vous avez accès, en deux jours, au détail des actes remboursés. La consultation électronique de votre compte vous donne accès, en plus, aux dépenses remboursées directement aux professionnels de santé et à la liste des services et avantages proposés par votre mutuelle.

POUR CONTACTER VOTRE MUTUELLE

Mutuelle Existence
60, rue Domer
69346 Lyon cedex 07

VOS CONSEILLERS EN AGENCE

Vos conseillers sont à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner.

VOS CONSEILLERS AU TÉLÉPHONE

09 69 32 11 11 : numéro Cristal unique (appel non surtaxé, y compris depuis un mobile et une ligne internet), du lundi au vendredi de 8 h à 18 h, sans interruption.

SUR INTERNET

www.mutuelle-existence.fr

Les informations de la mutuelle, les coordonnées des agences, l'actualité, les services... et votre espace personnalisé.

<http://blog.mutuelle-existence.fr>

Partagez vos réflexions, vos expériences et vos remarques.

POUR CONTACTER VOTRE MAGAZINE

8, boulevard de Beaumont
CS 11241 – 35012 Rennes cedex.
Tél. : 02 23 25 24 00
essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr
Ou sur le blog :
www.essentiel-sante-magazine.com

Pour tout changement d'adresse concernant l'envoi du journal, contactez votre mutuelle.

Directrice presse-rédactrice en chef : Anne-Marie Guimbretière. **Assistante de direction** : Armelle Collouard. **Rédactrices en chef adjointes** : Brigitte Imber et Marie-France Lacour. **Membres des comités de rédaction** : M. Arrivé, Th. Blanchette, R. Boucher, Ch. Brillet, P. Brun, M. Cartiaux, S. Carvounas-Augier, C. Celette, F. Condamine, F. Cotta, A. Dessus, C. Ducruix, B. Fallaix, É. Garlaschelli, B. Garros, Ch. Goupil, D. Guerling, P. Hervé, N. Huvet, B. Jourdan, J.-Y. Larour, J.-C. Lhomme, L. Magnant, A. Magnin, M. Martin, J.-J. Mérour, Ph. Morel, F. Morgen, A. Murat, A. Noirault, J. Piot, N. Pitron, C. Prévot, P. Renault, J. Rochoux, B. Rousseau-Sadon et P. Tirel.



Bien choisir son équipement optique

SANTÉ VISUELLE. Le bon équipement optique est celui avec lequel vous vous sentirez le plus à l'aise, tant en termes de confort que d'esthétique. Voici quelques conseils pour vous aider à choisir.

3 ANS

L'ordonnance de l'ophtalmologiste reste valable trois ans pour les plus de 16 ans. Si votre vue a changé, l'opticien peut vous proposer un équipement avec une correction différente, à condition que l'ophtalmologiste n'ait pas indiqué son désaccord sur l'ordonnance.



Vous avez des problèmes de vue ? Commencez par consulter un ophtalmologiste. Celui-ci, grâce à un examen approfondi de vos yeux, va identifier votre défaut visuel et vous prescrire, sur ordonnance, la correction nécessaire. Si vous souhaitez porter des lentilles, il vérifiera l'absence de contre-indications : yeux trop secs, allergies, maladies de la cornée... Il évaluera également le diamètre de l'iris et le rayon de courbure de la cornée, afin de vous prescrire des lentilles sur mesure...

Sachez, par ailleurs, que même si vous optez pour les lentilles, vous aurez besoin d'une paire de lunettes pour reposer vos yeux de temps en temps et pour certaines activités (piscine ou autres sports nautiques).

Une fois muni(e) de votre ordonnance, vous devrez vous rendre chez un opticien. Celui-ci pourra vous proposer l'équipement le mieux adapté à vos attentes. À une condition : que vous lui décriviez précisément... vos besoins. Explications.

Choisir ses verres

Les verres correcteurs sont la combinaison personnalisée de plusieurs éléments : une surface optique, un matériau et des traitements pour améliorer la résistance du verre ou le confort.

La surface optique

Si vous êtes myope, hypermétrope ou astigmatique, vous avez besoin d'une correction identique sur toute la surface du verre. Pour cela, un seul type de verres existe : les verres unifocaux, appelés aussi simples foyers. Si vous êtes presbyte, l'ophtalmologiste indique sur l'ordonnance les verres adaptés à votre défaut visuel :

- les verres simples foyers en forme de demi-lune pour la vision de près (jusqu'à 40, voire 50 cm). Pour voir au-delà, il faut regarder par-dessus ses lunettes ou les retirer ;
- les verres mi-distance, ou verres de proximité, exclusivement pour la vision de près et la vision intermédiaire (le travail sur ordinateur, par exemple) ;

“Même si vous préférez porter des lentilles, vous aurez besoin d'une paire de lunettes pour reposer vos yeux de temps en temps.”



8 millions

C'est le nombre de conducteurs qui ont un défaut visuel non ou mal corrigé. Depuis le 31 août 2010, tout candidat à un permis de conduire doit subir des examens pour s'assurer qu'il a une acuité visuelle compatible avec la conduite d'un véhicule.

6 sur 10

C'est le nombre de Français qui portent des lunettes correctrices. Moins de 5 % de la population porte des lentilles.

GRANDE SURFACE, PHARMACIE, INTERNET LES LUNETTES VENDUES SONT-ELLES FIABLES ?

Les lunettes « loupes » que l'on trouve en grande surface, en pharmacie ou en magasin d'optique ne sont à utiliser qu'en cas de dépannage. Elles ne sont pas adaptées à votre vue et peuvent provoquer une fatigue visuelle et des maux de tête.

Mieux vaut prendre conseil auprès de votre opticien.

Les lunettes que l'on trouve sur internet présentent, elles aussi, des inconvénients majeurs : l'origine des produits n'est pas garantie ; vous ne pouvez pas essayer les montures, et l'opticien ne peut pas mesurer les écarts pupillaires, puis ajuster et régler les lunettes sur votre visage.



- les verres bifocaux, ou doubles foyers, pour la vision de près (partie basse du verre) et la vision de loin (partie haute). Inconvénient : la séparation entre les deux parties est franche, ce qui rend inconfortable la vision intermédiaire ;
- les verres progressifs pour la vision de près et la vision de loin, mais aussi la vision intermédiaire.

Le matériau

Il existe deux types de matériaux : le verre minéral et le verre organique. Le verre minéral, appelé aussi « verre en verre », représente actuellement 5 % des ventes : il est, certes, très résistant aux rayures, mais il est lourd et fragile. Il disparaît donc progressivement au profit du verre organique. Celui-ci, composé de différentes matières synthétiques (dont le polycarbonate), est léger, très résistant aux chocs, et il filtre les UV. Plus sensible aux rayures, il peut néanmoins être considérablement renforcé grâce à des traitements antirayures (*lire ci-dessous*). Il est également conseillé, pour les protéger, d'éviter de les nettoyer à sec, mais plutôt de les passer sous l'eau.

Si vous êtes soumis dans vos activités (profession ou bricolage) à des risques de projections très importants, parlez-en à votre opticien, qui vous équipera de lunettes de protection.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le prix des verres dépend du degré de correction, de la surface du verre, du matériau et des traitements. Pour éviter de mauvaises surprises, l'opticien est tenu de vous remettre un devis comportant deux offres : une offre personnalisée pour les verres et la monture avec, séparément, les options et suppléments de fabrication, ainsi qu'une offre de base (la solution la moins chère pour les verres et la monture). Il doit aussi détailler les prestations du service après-vente et le délai de livraison. Avant de vous engager, envoyez le devis à votre mutuelle pour connaître le montant du remboursement, à moins que le professionnel soit lui-même en mesure de vous l'indiquer.

Les traitements

Le matériau peut subir un ou plusieurs traitements, en option, en fonction de vos besoins, du verre choisi et de votre budget (*lire encadré*). Plus vous serez précis sur l'usage, la fréquence d'utilisation, vos activités (professionnelles et de loisirs), plus l'opticien vous répondra de manière appropriée. Par exemple :

- traitement durci, appelé aussi antirayures : il est recommandé pour les verres organiques ;
- antireflets : il est souvent conseillé pour améliorer le confort, notamment pour la conduite de nuit ou tout type d'utilisation sous lumière artificielle (lampe, ordinateur) ;
- amincissement : il permet de réduire, pour les personnes ayant besoin d'une forte correction, la taille et le poids des verres ;
- coloration, anti-UV et verres photochromiques : les verres peuvent être légèrement colorés pour réduire la luminosité et renforcer les contrastes. Il existe également des verres photochromiques qui foncent au soleil ou des verres correcteurs solaires, de couleur foncée et traités anti-UV.

À noter : si vous avez besoin de lunettes de soleil, choisissez des lunettes estampillées CE et optez pour l'indice de protection 3 ou 4, adapté au degré d'ensoleillement et à vos yeux. Côté couleur de verre : privilégiez le marron si vous êtes myope et le vert ou le gris si vous êtes hypermétrope. Dans tous les cas, demandez conseil à votre opticien.

Choisir sa monture

Pour choisir une monture, il faut tenir compte de plusieurs critères : la correction (le besoin de verres progressifs interdit les petits verres, de faible hauteur), le confort (elle doit être légère et agréable à porter) et l'aspect esthétique. Vous pouvez contrebalancer les lignes dominantes de votre visage : par exemple, des formes rondes ou ovales pour un visage carré, des lunettes rectangulaires pour un visage rond. Ou choisir de renforcer les traits saillants de votre visage. Côté couleurs, laissez parler vos goûts et



VISION / PHANIE

Pris en charge avant 4 ans, la plupart des troubles visuels se résorbent à 100 %.

vosre personnalité. Il faut aussi penser budget car les prix varient considérablement d'une monture à l'autre.

Et après ?

À la réception des verres, l'opticien les découpe à la forme de la monture, les centre et les monte. Il ajuste ensuite les lunettes à votre visage.

Les lentilles de contact

La plupart des défauts visuels peuvent être corrigés avec des lentilles : myopie, hypermétropie, astigmatisme ou presbytie. Outre l'aspect esthétique, les lentilles permettent d'avoir un meilleur champ visuel. Autre avantage : elles ne s'embuent pas. Par contre, elles sont plus contraignantes et exigent une hygiène irréprochable. L'ophtalmologiste détermine le type de lentilles adapté à vos besoins et à votre budget : souples (les plus utilisées), rigides (plutôt réservées aux fortes corrections, aux yeux déficients en

larmes...), jetables ou permanentes, avec des durées de vie spécifiques (journalières, bimensuelles, mensuelles, annuelles).

Dans tous les cas, il est indispensable de se laver les mains avant toute manipulation, de nettoyer ses lentilles tous les jours, etc. Et en cas de problème (irritation, allergie...), consultez sans tarder votre ophtalmologiste. ■

Pierre Élion

En savoir plus

Priorité Santé Mutualiste

Les conseillers Priorité Santé Mutualiste peuvent vous renseigner par téléphone, au 39 35, sur les troubles visuels, les traitements, etc. Voir l'encadré « En pratique » en page 29.

www.essentiel-sante-magazine.fr

Rubrique « Ma santé », puis « Traitements, soins ». Et partagez vos expériences dans « Mes forums », « Ma santé ».



POINT DE VUE « Les opticiens Kalivia : une garantie de qualité, de service et de prix »

Harmonie Mutuelles a créé, avec Malakoff Médéric, un réseau d'opticiens agréés Kalivia, que j'ai choisi de rejoindre, tout comme 2 300 autres opticiens*. Pour cela, nous nous sommes engagés à respecter un contrat de qualité, de service et de prix**. Nous proposons ainsi des tarifs plafonnés pour les verres, des remises sur les montures, un service après-vente... Nous pratiquons également systématiquement le tiers payant. Nous garantissons, par ailleurs, les conditions d'accueil et la qualification de nos employés.

Éric Chavin, opticien du réseau Kalivia, à Lorient



*Leurs coordonnées sont disponibles auprès de votre mutuelle (voir coordonnées page 9).

**Voir le numéro de novembre, page 6, sur les avantages du réseau Kalivia.



Les relations, c'est bon pour la santé

SORTIR DE LA SOLITUDE.
Des études récentes montrent que la solitude, et à l'inverse les relations sociales, joue un rôle sur notre état de santé et notre espérance de vie.
Témoignages.

Par Pierre Élion

En France, quatre millions de personnes sont isolées. Si certaines l'ont choisi, d'autres en souffrent. Pour les aider, la lutte contre la solitude a été déclarée « grande cause nationale 2011 » par le gouvernement.

Tous concernés

Contrairement à une idée reçue, la solitude ne concerne pas seulement les personnes âgées. Un rapport de la Fondation de France montre qu'elle « frappe hommes et femmes dès 40 ans, dans les grandes villes comme dans les villages et les campagnes ».

Les causes sont nombreuses. Le sentiment d'appartenance à un réseau, lié au travail, s'est affaibli en raison du chômage, de l'essor de l'intérim et du durcissement des conditions de travail. En famille, les repères ont changé, avec le développement de la monoparentalité,

l'augmentation du célibat, et les liens ont tendance à se desserrer. Un événement peut parfois suffire à faire basculer une personne dans la solitude : la perte d'un emploi, le décès d'un proche, une maladie, un handicap...

Des conséquences sur la santé

Certaines personnes s'accommodent de cette solitude, voire l'apprécient. D'autres, au contraire, peuvent se sentir coupables, inutiles, et en éprouver de la souffrance. Une étude publiée en juillet 2010 par des chercheurs de la Brigham Young University (Utah) et de l'University of North Carolina montre que la solitude a un impact sur la santé. Ce serait même un facteur déterminant de l'espérance de vie. « Un facteur que les médecins, les professionnels de santé, les enseignants et les médias négligent encore, quand



GETTY IMAGES

“Je remonte la pente”

Viviane souffre d'une maladie psychique, liée à ses relations familiales, puis intimes, tumultueuses. Il y a trois ans, après 23 années de vie commune stable, son compagnon est décédé. « Ce fut une épreuve. Je me suis retrouvée désespérément seule et sans ressources. Mais je remonte la pente grâce à une amie guadeloupéenne avec qui j'entretiens une relation épistolaire. Je fréquente aussi le Secours catholique, trois fois par semaine. J'y trouve une solidarité avec les autres personnes accueillies, et une relation de confiance avec les bénévoles. »

“Je regarde les passants, sans les aborder”

Gilberte, 82 ans, vit seule depuis le départ en maison spécialisée de son mari souffrant de la maladie d'Alzheimer – il ne la reconnaît plus. « Le matin, je me lève à 6 h 30, j'allume mon convecteur à charbon, et ma journée est finie. Le plus dur, c'est au moment du repas. » Pour s'occuper, elle regarde les passants, sans jamais les aborder. « Sylviane, mon aide-ménagère, me rend visite 4 heures par semaine, contre 1 h 30 jusqu'à il y a peu. » Grâce à l'aide d'une agence de services à domicile, Gilberte a en effet pu bénéficier d'une réévaluation de son allocation personnalisée d'autonomie.

“Chacun a une attention pour l'autre”

Daniel Dégardin est maire de Tortefontaine dans le Pas-de-Calais. Il témoigne du rôle de la municipalité dans ce village de 230 personnes : « Les relations sociales ont changé avec l'agriculture moderne. Cette évolution a créé un vide que nous essayons de combler par des initiatives comme la fête du 14-Juillet, un concert estival, un colis de Noël, des repas des aînés... Si certaines personnes peuvent sentir la solitude, elles ne seront jamais abandonnées. Chacun a une attention pour l'autre en cas de besoin, et c'est l'essentiel. »

le tabagisme ou le cholestérol mobilisent l'attention de tous », remarquent les auteurs.

Rompre la solitude

Que vous soyez témoin ou victime de la solitude, il est possible d'agir. Commencez par vous rapprocher des personnes que vous côtoyez au quotidien (collègues, voisins...), en tentant, par exemple, de parler avec eux d'autres choses que du travail, ou en les invitant à prendre un café ou à déjeuner.

Vous pouvez aussi contacter des associations (lire « En savoir plus »), pour bénéficier d'une écoute, participer à des groupes de parole, ou devenir bénévole. Internet permet parfois de rompre la solitude. Vous pouvez y trouver des blogs, des forums de discussion, des sites qui proposent d'échanger avec les autres passionnés sur des thématiques qui vous intéressent. ■

En savoir plus

SOS Amitié

Un service d'écoute par téléphone, messagerie ou chat. Pour obtenir le numéro de votre région : www.sos-amitie.com, ou contactez le secrétariat au **01 40 09 15 22**.

Solitude écoute

Une plateforme d'accueil téléphonique pour les plus de 50 ans. Tous les après-midi, 7j/7 au **0 800 47 47 88** (appel gratuit depuis un poste fixe).

Trouver une association

Renseignez-vous auprès de votre mairie. Si vous souhaitez devenir bénévole, voir l'article p. 26 dans le numéro de novembre, ou sur www.essentiel-sante-magazine.fr, rubrique « Solidarité ».

www.essentiel-sante-magazine.fr

Rubrique « Ma santé », « Prévention ». Et partagez vos expériences, rubrique « Mes forums », « Ma santé ».

QUAND L'ISOLEMENT NE DÉPEND PAS DE SOI

« De nombreuses maladies psychiques conduisent à la solitude : dépression, angoisses de type psychotique (rupture entre le moi et la réalité), névroses... », explique Clément Bonnet, psychiatre à l'Association de santé mentale (Paris). L'entourage doit être attentif à tout signe de retrait, comme une baisse de l'appétit de vivre, des troubles du sommeil, une négligence de l'hygiène corporelle, etc. « L'indifférence est sans doute la pire des réponses. Ne pas faire comme si tout était normal, comme si nous n'avions rien vu ! »

La première visite chez le dentiste

Aller chez le dentiste dès le plus jeune âge est essentiel pour la santé des dents. Pour éviter à votre enfant d'en avoir peur, il est fondamental que la première visite se passe bien.



“La prise de médicaments sucrés (sirops, homéopathie, bronchodilatateur...) avant le coucher de l'enfant peut favoriser l'apparition de caries.”

Dr Lorraine Arav

La première visite chez le dentiste est proposée à 6 ans. Les dentistes conseillent néanmoins de la faire dès l'apparition des premières dents de lait, afin d'informer et de conseiller les parents sur la santé bucco-dentaire de leur enfant. « Des visites régulières, une à deux fois par an, permettent de dépister précocement les caries avant qu'elles ne deviennent douloureuses, et ainsi de les soigner plus facilement », précise le Dr Lorraine Arav, chirurgien-dentiste à Paris, et membre de l'Association dentaire française (ADF). Il existe des dentistes pédiatriques, dont la pratique quotidienne est réservée aux soins de l'enfant. Renseignez-vous sur la présence d'un praticien dans votre ville. Le cas échéant, demandez à votre dentiste s'il reçoit les jeunes enfants.

Avant la visite

Préparez le rendez-vous avec votre enfant en lui expliquant le déroulement de la consultation avec des mots simples. Pour vous aider, vous pouvez utiliser un livre qui

raconte une première visite chez le dentiste. Expliquez à votre enfant que le docteur regardera ses dents et les soignera si nécessaire. Dites-lui qu'il gardera la bouche ouverte sans parler, ni bouger, mais qu'il pourra à tout moment interrompre le dentiste. Enfin, prévenez-le qu'il va éprouver des sensations très variées (bruits, odeurs...) mais évitez de lui parler de douleur. Un enfant détendu se laissera examiner en toute confiance.

Pendant la visite

Laissez le dentiste et votre enfant faire connaissance. Il va lui expliquer ce qu'il va faire au fur et à mesure et lui proposer de répondre à ses questions. Quand l'enfant s'installe dans le siège inclinable, demandez au dentiste où vous placer durant la consultation pour ne pas le gêner. Vous pouvez rester debout à proximité pour maintenir un contact ou vous asseoir un peu à l'écart. Sauf urgence, le dentiste ne pratique aucun soin lors du premier rendez-vous. Il vérifie les poussées dentaires et l'éventuelle présence de caries. Il dispense des conseils sur





l'hygiène bucco-dentaire (bonnes habitudes alimentaires, bon dosage du fluor, incitation au brossage...).



Après la visite

Notez la date du prochain rendez-vous pour un suivi régulier. À la maison, mettez en pratique les conseils du dentiste. Incitez et aidez votre enfant à se brosser les dents le matin et le soir après les repas avec une brosse à dents et un dentifrice fluoré adaptés, en suivant la technique décrite par le dentiste. ■

Claudine Colozzi

“ Le brossage des dents doit devenir un rituel dès le plus jeune âge. ”

Dr Lorraine Arav

POINT DE VUE « Objectif zéro carie »

Dans le cadre du programme de prévention « La santé de votre enfant » [voir p. 28], la mutuelle Prévadiès proposera, à partir du mois de mars, aux parents adhérents et à leurs enfants, des examens de prévention bucco-dentaire : « Objectif zéro carie ». Ces consultations, totalement prises en charge par la mutuelle, s'adresseront d'abord aux parents d'enfants âgés de 6 mois, puis aux enfants eux-mêmes lorsque ceux-ci atteindront l'âge de 2 ans. Une autre consultation sera également proposée à tous les enfants âgés de 3 ans. L'objectif est de sensibiliser parents et enfants à l'importance de l'hygiène bucco-dentaire dès le début de la vie. Le programme sera déployé dans une vingtaine de départements, entre 2011 et 2014. Des invitations seront envoyées progressivement aux adhérents.

Françoise Barbier, chef du projet « Objectif zéro carie » chez Prévadiès

AVOIR DE BELLES DENTS

Il est important d'avoir une bonne hygiène dentaire dès la poussée des dents de lait. **Les caries** : certains jeunes enfants présentent des caries précoces, et ce dès l'âge d'un an. Peu ou pas douloureuses au début, elles se manifestent le plus souvent par des taches blanches à brunes qui, si elles ne sont pas traitées, peuvent évoluer et provoquer une infection. Pour les éviter, il est conseillé de ne pas laisser les enfants s'endormir le soir avec un biberon rempli de lait ou de boissons sucrées, de les familiariser avec le brossage dès l'apparition des premières dents, et de consulter régulièrement son dentiste. **La position des dents** : les dentistes conseillent de ne plus utiliser de tétine après l'âge de 3 ans.

En savoir plus

À lire

• *Je vais chez le dentiste... Pourquoi ?*, édité par l'association Sparadrap, en collaboration avec le CHU de Nantes. À commander sur www.sparadrap.org (3,50 €, frais d'envoi inclus).

Pour trouver le dentiste le plus proche de chez vous

<http://ameli-direct.ameli.fr/>

www.essentiel-sante-magazine.fr

Rubrique « Ma santé », « Prévention ». Et partagez vos expériences, rubrique « Mes forums », « Ma santé ».



B&P

MEDIATOR PSM répond à vos questions



Qu'est-ce que le Médiator® 150 mg ? Pourquoi ce médicament et ses génériques ont-ils été retirés du marché ? Que faire si vous avez pris ce médicament ? Comment seront pris en charge vos soins éventuels ? Quels sont vos recours en tant que patient ?

Autant de questions auxquelles le service d'accompagnement santé Priorité Santé Mutualiste (PSM) peut répondre. Les médecins du centre de contact PSM délivrent des informations concrètes aux adhérents sur :

- les recours et solutions possibles, notamment en matière de prise en charge financière ;
- le médicament et son circuit (AMM, Afssaps, experts, Pharmacovigilance, HAS...) ;
- les étapes de dépistage et la surveillance en cas d'anomalie (selon les recommandations Afssaps des 16 novembre et 2 décembre 2010).

N'hésitez pas à les appeler au 39 35, muni de votre code Mutuelle, mentionné en bas de la page 29 de ce journal, dans la fiche Priorité Santé Mutualiste. ■

11,6 MILLIONS

C'est le nombre de dossiers pharmaceutiques (DP) ouverts au 17 janvier. Le DP doit, à terme, constituer le volet « médicaments » du dossier médical personnel (voir ci-dessus).

Pour en savoir plus, consultez le site www.ordre.pharmacien.fr ou appelez Santé Info Droits au 0 810 004 333 (coût d'un appel local depuis un poste fixe).

ASSURANCE MALADIE DU BON USAGE DES ANTIBIOTIQUES

« Les antibiotiques, si on les utilise à tort, ils deviendront moins forts. » C'est le nouveau slogan de l'assurance maladie pour lutter contre l'usage inapproprié des antibiotiques, qui détruisent les bactéries mais ne peuvent rien contre les virus. Les utiliser à mauvais escient favorise le développement des résistances bactériennes, et complique la tâche des médecins qui n'arrivent plus à nous soigner correctement.



Museo/Studio 4°C

CAMPAGNE UN MANGA CONTRE LE TABAC

Un manga pour convaincre les adolescents de ne pas fumer ? C'est l'idée originale de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) pour sa dernière campagne antitabac. Sur le site www.attraction-lemanga.fr, les jeunes internautes peuvent interagir avec trois adolescents soumis à la tentation de la cigarette. L'objectif ? Démontrez que l'industrie du tabac cherche à faire croire que fumer est la clé de l'indépendance.

COSMÉTIQUES PRÉVENIR LES EFFETS INDÉSIRABLES

Pour éviter les effets indésirables liés à l'utilisation des cosmétiques, l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) donne quelques conseils. Par exemple : conserver l'emballage, respecter les mises en garde, tenir compte de la durée d'utilisation, se laver les mains, renouveler ses accessoires... Deux brochures sont téléchargeables sur le site www.afssaps.fr, rubrique « Produits cosmétiques », dossier « Bon usage des produits cosmétiques ».



Les numéros utiles



Vous avez une question santé ? Besoin de parler à quelqu'un ? Voici une sélection de numéros utiles pour échanger avec des professionnels en toute confidentialité.

ADDITIONS

Drogues Info Service :
0 820 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou 01 70 23 13 13 (prix d'une communication ordinaire depuis un téléphone portable).
Site : www.drogues-info-service.fr.

Écoute Alcool :
0 811 91 30 30 (prix d'un appel local depuis un poste fixe). Tous les jours, 14 h-2 h.

SOS Joueurs :
0 810 600 115 (prix d'un appel local depuis un poste fixe) ou 01 47 07 07 80 (prix d'une communication ordinaire depuis un téléphone portable), pour parler avec des psychologues, avocats ou assistants sociaux spécialisés dans l'addiction au jeu. Site : www.sos-joueurs.org.

Tabac Info Service : 39 89 (0,15 €/min depuis un poste fixe, hors surcoût opérateur). Du lundi au samedi : 9 h-20 h. Site : www.tabac-info-service.fr.

DROITS

Santé Info Droits :
0 810 004 333 (prix d'un appel local depuis un poste fixe) ou 01 53 62 40 30 (prix d'une communication ordinaire depuis un téléphone portable), pour toutes questions juridiques ou sociales liées à la santé.

Lundi, mercredi et vendredi : 14 h-18 h ; mardi et jeudi : 14 h-20 h. Site : www.leciss.org

MALADIES

Asthme et Allergies Info Services : 0 800 19 20 21 (appel gratuit depuis un poste fixe). Du lundi au jeudi : 9 h-13 h et 14-18 h ; le vendredi : 9 h-12 h. Site : www.asthme-allergies.org.

Cancer Info Service : 0 810 810 821 (prix d'un appel local depuis un poste fixe). Du lundi au samedi : 9 h-19 h. Site : www.e-cancer.fr.

Écoute Handicap moteur – IMC : 0 800 500 597 (appel gratuit depuis un poste fixe). Du lundi au vendredi : 13 h-18 h.

Hépatites Info Service : 0 800 845 800 (appel gratuit depuis un poste fixe). Tous les jours : 9 h-23 h.

Maladies Rares Info Services : 0 810 63 19 20 (prix d'un appel local depuis un poste fixe). Lundi : 9 h-12 h et 14 h-18 h ; du mardi au vendredi : 9 h-13 h et 14 h-18 h. Site : www.maladiesraresinfo.org.

Sida Info Service : 0 800 840 800 (appel gratuit depuis un poste fixe). 24 h/24. Site : www.sida-info-service.org.



Le parcours de soins coordonnés

Grâce à la désignation d'un médecin traitant, le parcours de soins coordonnés vous assure une meilleure prise en charge médicale. L'assurance maladie et votre mutuelle vous garantissent également de meilleurs remboursements. Explications.

DE QUOI S'AGIT-IL ?

C'est un dispositif qui consiste à choisir, dès 16 ans, un médecin traitant qui coordonne l'ensemble de vos soins, et peut vous orienter si nécessaire vers un spécialiste.

À QUOI ÇA SERT ?

À vous offrir un suivi médical personnalisé dans la durée, et vous assurer de meilleurs remboursements.

QUEL IMPACT SUR LES REMBOURSEMENTS ?

En suivant le parcours de soins coordonnés, vos consultations sont prises en charge à 70 % du tarif de base (moins 1 euro de participation forfaitaire, voir p. 19 du numéro de novembre 2010). Dans le cas contraire, la prise en charge de l'assurance maladie se réduit à 30 %, et les complémentaires santé

n'ont pas le droit de rembourser la différence, ni les dépassements d'honoraires (« contrat responsable »).

EST-CE OBLIGATOIRE ?

Non, mais le taux de vos remboursements en dépend.

CAS PARTICULIERS

Si le médecin traitant est en congés, si vous êtes en déplacement, ou en cas d'urgence, vous pouvez consulter un autre professionnel de santé. Il devra indiquer sur la feuille de soins, à la rubrique prévue à cet effet, la raison pour laquelle vous ne consultez pas votre médecin traitant : urgence, hors résidence ou encore médecin traitant remplacé. Vous serez alors remboursé normalement.



Le parcours de soins coordonnés

LES PROFESSIONNELS NON CONCERNÉS

Peuvent être consultés sans passer par le médecin traitant :

- les gynécologues : pour l'examen clinique périodique, les actes de dépistage, la prescription et le suivi de la contraception, le suivi de grossesse ou l'interruption de grossesse médicamenteuse ;
- les ophtalmologues : pour la prescription et le renouvellement de verres correcteurs ou de lentilles de contacts, les actes de dépistage et le suivi du glaucome ;
- les psychiatres ou les neuropsychiatres : si vous avez entre 16 et 25 ans ;
- les stomatologues : sauf pour les actes chirurgicaux lourds ;
- les chirurgiens-dentistes.

Attention : pour ne pas voir vos remboursements minorés, vous devez tout de même avoir déclaré un médecin traitant.

LES PATIENTS NON CONCERNÉS

Les mineurs de moins de 16 ans à la date des soins, les étrangers de passage sur le territoire français, les personnes affiliées à une caisse de Sécurité sociale des territoires d'outre-mer (TOM) et les bénéficiaires de l'aide médicale de l'État (sauf en cas de maintien de droit à l'AME complémentaire).

DÉCLARER UN MÉDECIN TRAITANT

Votre médecin traitant peut être votre médecin de famille ou un autre médecin, généraliste ou spécialiste, conventionné ou non. Une fois que vous l'avez choisi, remplissez la déclaration de choix du médecin traitant avec lui et envoyez-la à votre caisse d'assurance maladie. Ce formulaire (n° S3704) est disponible auprès de votre caisse d'assurance maladie, ou sur les sites internet www.ameli.fr, www.rsi.fr et www.msa.fr. Si vous changez de médecin traitant, vous devez remplir une nouvelle déclaration.



Les numéros utiles

SANTÉ DES JEUNES

Fil Santé Jeunes : 32 24 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou 01 44 93 30 74 (prix d'une communication ordinaire depuis un téléphone portable), pour des questions sur l'amour, la sexualité, la drogue, un mal-être...
Tous les jours : 8 h-minuit.
Site : www.filsantejeunes.com



SHUTTERSTOCK

SEXUALITÉ, CONTRACEPTION

Écoute Sexualité Contraception : 0 800 803 803 (appel gratuit depuis un poste fixe). Du lundi au vendredi : 9 h 30-19 h 30 ; le samedi : 9 h 30-12 h 30.

Ligne Azur : 0 810 20 30 40 (prix d'un appel local depuis un poste fixe), si vous vous posez des questions sur votre orientation sexuelle. Tous les jours : 9 h-23 h.
Site : www.ligneazur.org.

SANTÉ MENTALE

Croix-Rouge Écoute : 0 800 858 858 (appel gratuit depuis un poste fixe). Du lundi au vendredi : 10 h-22 h ; samedi et dimanche : 12 h-18 h.

Écoute-Famille : 01 42 63 03 03 (prix d'un appel local depuis un poste fixe), si vous êtes confronté à la souffrance psychique et aux troubles psychiques d'un proche. Du lundi au vendredi : 9 h-13 h et 14 h-18 h.
Site : www.unafam.org.

URGENCES

Pompiers, police, urgences médicales : 112 (appel d'urgence européen, numéro gratuit, accessible sans crédit sur votre portable, même hors réseau).

Urgences psychiatriques : contactez la police, les pompiers ou les urgences médicales (voir ci-dessus).

DIVERS

Priorité Santé Mutualiste : 39 35 (prix d'un appel local depuis un poste fixe), accessible aux adhérents des mutuelles de la Mutualité Française (voir p. 29).
Du lundi au vendredi : 9 h-19 h.



ASSURANCE MALADIE

Nouvelle baisse des remboursements en mars

La prise en charge des médicaments à service médical rendu (SMR) modéré (vignettes bleues), des préparations et médicaments homéopathiques et des dispositifs médicaux (pansements, seringues...) va baisser. Le taux de remboursement des premiers s'échelonne désormais de 25 % à 30 % – contre 30 % à 40 % précédemment – et celui des seconds sera compris entre 50 % et 60 % – contre 60 % à 70 % jusqu'alors. Un millier de produits sont concernés. Parmi eux : des antispasmodiques, désinfectants et autres attelles. Le reste à charge pour les assurés augmentera dès que l'Union nationale des caisses d'assurance maladie (Uncam) aura fixé le taux de participation exact, soit en mars, selon le décret* paru au *Journal officiel* (JO). Après l'instauration des franchises



médicales et la hausse du forfait hospitalier en 2010, puis l'augmentation du prix de la consultation médicale à 23 euros en début d'année, les patients seront donc mis un peu plus à contribution pour combler le déficit de l'assurance maladie. ■

*Décret n° 2011-56 du 14 janvier 2011, accessible sur le site legifrance.fr au Journal officiel du 15 janvier.

MÉDICAMENTS TARIFS : SOYEZ VIGILANT !

Le prix des médicaments en accès libre peut varier du simple au triple d'une pharmacie à l'autre. Non remboursés par l'assurance maladie et vendus sans ordonnance, ces médicaments soignent des maladies bénignes. N'hésitez pas à demander à votre pharmacien le produit le moins cher et comparez toujours le prix à l'unité.

Pour en savoir plus, contactez un conseiller Priorité Santé Mutualiste au 39 35 [coût d'un appel local].



2,3 MILLIONS

C'est le nombre de salariés du secteur de l'économie sociale et solidaire, soit presque 10 % des actifs*. Pour en savoir plus, consultez le site www.lemois-ess.org ou contactez le conseil national des chambres régionales de l'économie sociale et solidaire au 01 44 70 74 56.

*En janvier 2009.

VIH : faites-vous dépister

« 50 000 personnes vivent avec le virus du sida sans le savoir. » Pour inciter les Français à se faire dépister, l'Institut national de prévoyance et d'éducation pour la santé (Inpes) lance une nouvelle campagne d'information. L'occasion de rappeler qu'il existe des centres de dépistage anonyme et gratuit dans

toute la France. Pour les adresses, rendez-vous sur le site www.sosprevention.info/preventionsida.htm ou contactez Aides au 0 805 160 011 [appel gratuit depuis un poste fixe].



NOUVEAUX ALIMENTS : DES PRODUITS SURVEILLÉS

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a lancé un dispositif de nutrivigilance. Il concerne :

- les nouveaux aliments (extrait d'algues, bactéries...);
- les aliments enrichis (barres de céréales, boissons énergisantes...);
- les compléments alimentaires;
- les denrées destinées à ceux qui doivent avoir une alimentation particulière (patients souffrant d'intolérance alimentaire, nourrissons, personnes âgées, femmes enceintes ou qui allaitent, sportifs...).

Si vous observez un effet secondaire suite à la consommation de l'un de ces produits, il vous est possible d'alerter l'Anses en passant par votre pharmacien ou votre médecin.



Notre vie

POUR QUE L'ILLETTRISME ET L'ILLETRONISME NE SOIENT PLUS UNE FATALITÉ,
plusieurs structures multiplient les initiatives.

P. SCHULLEN/SIMONINES

ILLETTRISME ET ILLÉTRONISME Repérer, prévenir



LIRE SANS COMPRENDRE la notice d'un médicament, ne pas savoir rédiger un chèque, être totalement perdu face à un ordinateur sont autant de formes d'exclusion... contre lesquelles il est possible de lutter.

Dossier réalisé par Adèle Leblanc

L'illettrisme concerne plus de 3 millions de personnes en France, toutes catégories sociales confondues. Elles ont été scolarisées mais elles ne maîtrisent pas les bases pour lire, écrire et compter*. Par crainte du regard des autres, elles cachent souvent leurs difficultés et se débrouillent « comme elles peuvent ».

« L'illettrisme étant souvent invisible, les personnes touchées parviennent à dissimuler leurs problèmes, souligne Hervé Fernandez, secrétaire général de l'Agence nationale de lutte contre l'illettrisme (ANLCI). Elles créent des stratégies pour se faire aider, et ainsi se débrouiller au quotidien pour retirer de l'argent, lire des messages électroniques... »

De l'illettrisme à l'illectronisme

À la question de l'illettrisme s'ajoute désormais celle de l'illectronisme. Ce terme, apparu dans les années 1990 avec l'émergence d'internet, désigne un manque de connaissances nécessaires à l'utilisation des ressources électroniques.

Si les personnes illettrées sont concernées, un fossé s'est également creusé entre les personnes ayant accès à ces nouveaux outils (et savoirs) et les autres : personnes en situation de précarité, non diplômés, seniors...

Tout comme pour l'illettrisme, les difficultés sont nombreuses : comment utiliser un guichet automatique, faire un CV, évoluer dans une entreprise... Paul raconte : « Mon employeur m'a demandé de gérer le stock des marchandises sur informatique. Or, passé le premier écran d'icônes, je ne pouvais pas avancer. Cela n'a pas été facile d'en parler, mais j'ai réussi à obtenir une formation dans mon entreprise. » Aujourd'hui, illettrisme et illectronisme ne doivent plus être une fatalité. Pour aider les personnes concernées, associations, entreprises et autres organismes multiplient les initiatives.

**À ne pas confondre avec l'analphabétisme, qui concerne des personnes n'ayant jamais été à l'école.*

ENVIE D'AGIR ?

L'Agence nationale de lutte contre l'illettrisme (ANLCI) propose sur www.fpp.anlci.fr des outils pratiques (guides à télécharger, bonnes pratiques, contacts...) pour les personnes souhaitant s'engager dans des activités liées à la lutte contre l'illettrisme.

Un contact national :
ANLCI, 1, place de l'École,
BP 7082, 69348 Lyon
cedex 7.
Tél. : 04 37 37 16 80.
Site : www.anlci.gouv.fr.

Un contact en région :
pour connaître les
actions menées dans
votre région, appelez le
numéro Indigo Illettrisme
au 0 820 33 34 35
(0,15 €/min depuis
un poste fixe).

8 %
des salariés

15 %
des chômeurs

14 %
des personnes au foyer

31 %
des autres inactifs

**C'est le pourcentage de
personnes illettrées en France
(hors étudiants et retraités).**

et agir

» Croix-Rouge française Prévenir l'illettrisme... sur les bancs de l'école

139 délégations de la Croix-Rouge sont actuellement engagées dans des actions d'apprentissage de la langue (français langue étrangère, lutte contre l'illettrisme, alphabétisation). Pour aider les enfants en difficulté scolaire, 31 structures organisent des ateliers d'accompagnement dans les écoles et collèges, ou dans leurs locaux. L'objectif : éviter aux enfants une rupture scolaire et, ainsi, prévenir l'illettrisme.

En pratique, les équipes enseignantes repèrent les enfants en situation d'échec, et les confient, en petits groupes, aux bénévoles de l'association.

« Nous leur offrons une chance supplémentaire de réapprendre les savoirs élémentaires, résume Michel Cadet, président de la délégation de la Somme. C'est aussi un soutien pour les enseignants qui n'ont guère le temps de s'arrêter sur leurs difficultés, et qui se sentent parfois démunis. »

Contact : Croix-Rouge française, 98, rue Didot, 75694 Paris cedex 14.

Tél. : 0 820 16 17 18 (0,15 €/min depuis un poste fixe). Site : www.croix-rouge.fr.

ANLCI Accompagner les parents en difficulté avec l'écrit

« Quand mon fils est entré à l'école, j'ai eu un déclic, raconte Marine. Je ne pouvais pas l'aider à faire ses devoirs, lire son bulletin scolaire... J'ai donc décidé d'apprendre. »

Pour les parents illettrés, l'entrée à l'école des enfants constitue souvent un facteur de motivation pour se réconcilier avec l'écrit. Pour les accompagner, l'Agence nationale de lutte contre l'illettrisme (ANLCI) mène, depuis trois ans, des « actions éducatives familiales » : formations aux savoirs de base, alphabétisation, animations enfants-parents autour du livre... Les parents reprennent confiance, osent rencontrer les enseignants, et s'impliquent dans la vie de l'école.

Contact : ANLCI, 1, place de l'École, BP 7082, 69348 Lyon cedex 7. Tél. : 04 37 37 16 80. Site : www.anlci.gouv.fr.

Ligue de l'enseignement Réapprendre les bases aux demandeurs d'emploi

La Ligue de l'enseignement dispense une formation professionnelle « compétences clés », destinée aux deman-

deurs d'emploi. Par groupes de 8 à 12 personnes, les stagiaires apprennent ou réapprennent les savoirs de base qui vont leur permettre de mieux s'intégrer au monde du travail : français, anglais, mathématiques, sciences et technologies, informatique et « apprendre à apprendre » [acquisition d'une méthodologie]. « On part des acquis pour proposer un programme à la carte, adapté aux besoins de la personne », raconte Karin Tudal, chargée de mission nationale illettrisme à la Ligue. La durée moyenne de la formation est de 450 heures, à temps partiel, alternée avec des périodes en entreprise.

Contact : la formation « compétences clés » est aussi dispensée par d'autres organismes. Pour en savoir plus, contacter Pôle emploi.

Syndicat de la presse sociale Provoquer une prise de conscience collective

Le Syndicat de la presse sociale (SPS), dirigé par Philippe Marchal, et auquel adhère *Essentiel Santé Magazine*, s'engage, depuis de nombreuses années, dans la lutte contre l'illettrisme. En 2010, il a organisé le festival Mot à Maux, un appel à la création de vidéos pour sensibi-



P. SCHILLER/SIGNATURES

B. DIEZOUR/REA





C'est souvent lors de l'entrée à l'école de leurs enfants que les parents illettrés trouvent la motivation pour se réconcilier avec l'écrit.

liser l'opinion à ce problème de société majeur. Professionnels, étudiants et vidéastes amateurs ont proposé 79 spots audiovisuels, d'un format de 20 secondes à 1 minute, au ton percutant et original. Cinq d'entre eux ont été primés. Le prix spécial du jury a été décerné à Marc Ory pour *Illettrisme tous concernés*. Sa vidéo sera diffusée sur France Télévision de janvier à septembre 2011, dans le cadre d'une campagne de sensibilisation sur l'illettrisme.

Contact : Festival Mot à MauX, 1 bis, cité du Paradis, 75010 Paris. Pour voir les vidéos : www.mot-a-maux.com.

Association Défis Équiper informatiquement les plus démunis

« Sans ordinateur et sans internet, on est coupé du monde : aujourd'hui, la majorité des annonces d'emploi est en ligne, on peut faire ses démarches administratives en quelques clics sans se déplacer... », rappelle Gilles Le Couster, co-fondateur de l'association Défis, créée en 2007 pour réduire l'exclusion.

L'association recycle le parc informatique usagé des organismes et entreprises dans le pays de Lorient (56)... et le prête à ses adhérents les plus démunis (l'adhésion coûte 20 euros), ou le loue à prix réduit à des associations. 300 familles, vivant en dessous du seuil de pauvreté, ont ainsi été équipées. L'association les a aussi formées, et leur fournit une assistance en cas de besoin. L'objectif : permettre aux plus isolés de devenir rapidement autonomes.

Contact : Défis, 8, rue du Général-Leclerc, 56600 Lanester. Tél. : 02 97 76 34 91 ou 06 82 69 89 64. Site : www.defis.info.

Initiative municipale à Brest Développer le numérique social

Michel Briand, élu à la mairie de Brest, est en charge de l'aménagement numérique du territoire à Brest métropole océane. Depuis trois mandats, il multiplie les initiatives pour rendre internet accessible à tous. La ville compte aujourd'hui 100 « Papis » (points d'accès publics à inter-

net] dans des lieux variés : bibliothèques, centres sociaux, maisons de retraite, associations... Chaque année, dix nouveaux Papis sont créés.

Un autre projet, « Internet pour tous en habitat social », s'inscrit dans la même dynamique. Depuis 2009, 570 logements sociaux de la cité du Kérourien bénéficient d'une connexion internet pour 1 euro par mois. Les habitants du quartier peuvent par ailleurs être équipés, à bas prix, d'ordinateurs recyclés, et être accompagnés par une animatrice multimédia.

Contact : Mairie de Brest, 2, rue Frézier, BP 92206, 29222 Brest cedex 2. Tél. : 02 98 00 80 80. Site : www.brest.fr et <http://www.a-brest.net>.

FORUM

Partagez vos expériences sur

www.essentiel-sante-magazine.fr,
forum « Notre vie ».

Des entreprises créent, avec l'aide de partenaires (associatifs, mutualistes...), des crèches pour accueillir les enfants de leurs salariés. Comment ça marche ? Qui peut en bénéficier ? Mode d'emploi.



Crèches d'entreprise Un vrai plus pour les salariés

« **R**écemment encore, je ne savais pas comment j'allais faire garder ma fille, confie Anne, maman de Lilié, six mois. Et puis j'ai obtenu une place chez Crech & Do. Aujourd'hui, j'ai même la chance de pouvoir la retrouver pour l'allaiter lors de ma pause déjeuner. »

Horaires souples, coût identique

Proche du lieu de travail, la crèche d'entreprise possède des horaires plus étendus qu'une structure d'accueil classique pour répondre aux contraintes professionnelles des parents... Son coût est le même que pour une crèche municipale : il est calculé selon les barèmes de la caisse d'allocations familiales (Caf), en fonction du niveau de revenu et du nombre d'enfants à charge.

À peine 7 000 places

La crèche d'entreprise peut être réservée aux collaborateurs d'une ou de plusieurs sociétés et/ou aux collectivités locales. Il n'en existe actuellement que 230 (soit environ 7 000 places), gérées par les entreprises elles-mêmes ou par des partenaires extérieurs (association, mutuelle, municipalité...).

L'aide aux entreprises

Les avantages d'une crèche d'entreprise sont importants pour les parents, mais aussi pour les entreprises. En effet, grâce au crédit d'impôt famille (CIF) créé par la loi de finance 2004, les entreprises peuvent déduire 50 % de leurs dépenses liées à la création ou au fonctionnement des crèches. Au total, le coût pour l'entreprise peut ainsi être ramené à 17 % grâce à la participation des parents et aux aides financières existantes. Un sérieux coup de pouce qui devrait inciter de plus en plus d'entreprises à se lancer dans l'aventure... ■

Claudine Colozzi

En savoir plus

Annuaire des crèches d'entreprise

www.mon-enfant.fr : dans la rubrique « Je recherche », sélectionnez le critère « Accueil collectif ».

www.essentiel-sante-magazine.fr

Rubrique « Notre vie », « Solidarité ». Et partagez vos expériences, rubrique « Mes forums », « Notre vie ».



POINT DE VUE « Prendre en compte les contraintes des parents »

Gérée par Mutualité Enfance Famille, Crech & Do a ouvert ses portes en septembre 2010. Les 60 places disponibles ont été réservées par les trois communes* et les huit entreprises** participantes pour leurs administrés et leurs salariés. Elle est ouverte de 7 h à 19 h 30, afin de prendre en compte les contraintes de certains parents. Elle peut également accueillir des enfants porteurs de handicaps ou de maladies chroniques.

Marie-Thérèse Berder, administrateur Prévadiès

*Guipavas, Brest et Le Relecq-Kerhuon.

**DCNS, SDMO, Bibus (Keolis), la direction générale de l'aviation civile, Adeis RH, la Caf, Prévadiès, et les polycliniques de Keraudren, du Grand-Large et de Landerneau (qui constituent une seule et même entité).

CRÉER SON ENTREPRISE À 16 ANS

Depuis le 1^{er} janvier, les jeunes peuvent, dès 16 ans, créer leur entreprise, et la diriger en leur nom. Pour cela, il leur suffit d'obtenir l'autorisation de leurs parents ou d'un administrateur légal, puis de s'inscrire auprès du centre de formalités des entreprises (dans une chambre de commerce et d'industrie), ou sur le site www.guichet-entreprises.fr. Deux statuts sont ouverts : le nouveau statut d'EIRL (Entreprise individuelle à responsabilité limitée*) ou celui d'auto-entreprise à responsabilité limitée, qui protègent leur patrimoine personnel. Actuellement, seulement 6 % des créateurs d'entreprise ont moins de 25 ans.

*Pour en savoir plus sur l'EIRL : www.infoeirl.fr.

PERTE D'AUTONOMIE PROTÉGEZ VOS PROCHES

L'un de vos proches est en perte d'autonomie, et il a besoin d'être accompagné ?

Pour vous aider à le protéger, le gouvernement a publié, fin 2010, le guide *Les aides légales à la gestion du patrimoine et à la protection de la personne**.

*Il est téléchargeable sur www.journeesaidants.fr, rubrique « Ressources ».



SHUTTERSTOCK

Dons d'objets : vers qui se tourner ?

Vous n'utilisez plus certains objets et souhaitez en faire profiter ceux qui en ont besoin. Plusieurs sites internet et associations vous permettent de le faire. Par exemple :

- www.donnezplus.com vous propose de mettre aux enchères des objets dont le bénéfice de la vente ira à l'association de votre choix (parmi une liste établie).
- www.donnons.org vous permet de publier des petites annonces pour offrir les biens dont vous ne vous servez plus.
- L'association **Emmaüs** collecte vos meubles et objets divers et les donne aux plus démunis. Tél. : 01 41 58 25 00. Site : www.emmaus-france.org.
- **Le relais** récupère les habits et chaussures que vous ne portez plus et les met à disposition des personnes dans le besoin. Tél. : 03 21 01 77 77. Site : www.lerelais.org.
- www.troceo.com, www.gchangetout.com et www.consoglobe.com vous permettent d'échanger ce que vous n'utilisez plus contre ce dont vous avez besoin.

SECTES : QUI PEUT VOUS AIDER ?

Solitude, période de fragilité, quête existentielle... de nombreuses situations peuvent conduire à l'embrigadement dans une secte. Il en existe plus de 500 en France.

Pour vous protéger ou aider un proche à sortir de l'une d'elles, contactez :

- la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), 66, rue de Bellechasse, 75007 Paris. Tél. : 01 42 75 76 08. Site : www.miviludes.gouv.fr.
- L'Union nationale des associations de défense des familles et de l'individu (Unadfi), 130, rue de Clignancourt, 75018 Paris. Tél. : 01 44 92 35 92 (permanences du lundi au vendredi, 9 h 30-13 h et 14 h-17 h 30). Site : www.unadfi.com.

Pour en savoir plus : www.essentiel-sante-magazine.fr



GETTY IMAGES



La santé de votre enfant

POUR VOUS ACCOMPAGNER dans votre rôle de parent, Harmonie Mutuelles lance le site internet www.lasantedevotreenfant.fr. Vous y trouverez de nombreux conseils pour aider votre enfant à bien grandir.

Harmonie Mutuelles met à votre disposition des articles de prévention santé ainsi que des vidéos, des quiz, des jeux éducatifs et de nombreuses actualités sur la petite enfance, sur www.lasantedevotreenfant.fr. L'objectif : vous accompagner au quotidien en vous délivrant de bonnes informations sur les moments clés du développement de votre enfant.

Un programme dédié

Les premières années de la vie de votre enfant sont importantes : c'est à ce moment-là que vous participez à son éveil et pouvez lui apprendre les bons réflexes santé. En plus des informations disponibles sur le site, Harmonie Mutuelles vous donne la possibilité de vous inscrire pour recevoir, par mail, des repères santé personnalisés. Ces messages de prévention vous guideront dans les étapes de développement de votre enfant, dès sa naissance. Vous pourrez aussi vous inscrire à des rendez-vous santé pour participer à des ateliers pratiques et des conférences qui ont lieu près de chez vous et qui portent sur des thématiques de la petite enfance : prévention des accidents de la vie courante, aide à la parentalité, hygiène bucco-dentaire...

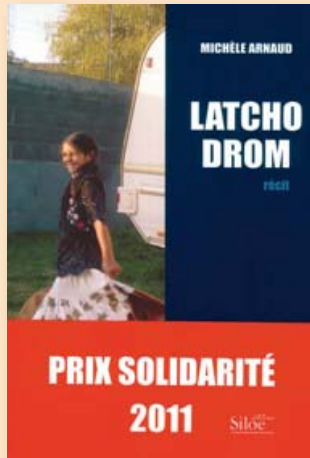


Pendant les premières années de sa vie, vous allez aider votre enfant à bien grandir.

LE PROGRAMME « LA SANTÉ DE VOTRE ENFANT »

Commun à l'ensemble des mutuelles du groupe Harmonie Mutuelles, il permet à tous les adhérents – jeunes parents – qui le souhaitent de bénéficier d'actions de prévention. Déployé progressivement sur tous les territoires, ce programme sera régulièrement enrichi de nouveaux rendez-vous dans les domaines de la santé et du social.





INITIATIVE

Le prix Solidarité

Le prix Solidarité, prix littéraire des mutuelles d'Harmonie Mutuelles, récompense un roman français qui met en avant la solidarité, la dignité, la générosité, la tolérance et le respect de la personne. Pour élire le lauréat 2011, les jurés, tous adhérents volontaires, ont eu à choisir entre cinq romans en compétition, cinq approches différentes de la solidarité. « Cette année encore, explique André Vignau, secrétaire général du prix Solidarité, les thèmes étaient riches : la solidarité intergénérationnelle, l'univers des gens du voyage, la rencontre entre un père et sa fille "différente", le racisme dans un village de France ou encore le quotidien d'un enfant malien. »

Le lauréat 2011 : « Latcho Drom »

Latcho Drom, le roman de Michèle Arnaud, nous entraîne à la découverte des tziganes, une population malmenée par les préjugés. La première partie de l'ouvrage retrace l'histoire d'une adolescente manouche, expulsée d'Alsace en 1939, qui traverse la France occupée en compagnie d'un révolutionnaire espagnol et s'engage dans la résistance en pays nantais. La seconde partie conte l'histoire de son petit-fils Moïse, prêtre de proximité, aumônier diocésain des gens du voyage. Une occasion d'appréhender une autre forme de discrimination, celle liée au mode de vie, à la couleur de peau et aux origines. « Ce prix, au fond, n'a pas d'autre ambition que celle d'Harmonie Mutuelles : faire vivre la solidarité à travers des auteurs qui nous la donnent à lire », conclut André Vignau.

Le prix sera remis à l'auteur à l'occasion du Salon du livre, en mars 2011. ■

Brigitte Imber

PRIORITÉ SANTÉ MUTUALISTE

Équilibrer son alimentation

Priorité Santé Mutualiste vous propose un programme d'accompagnement par téléphone pour vous aider à équilibrer votre alimentation.

UN SUIVI PERSONNALISÉ

Le programme « Équilibre alimentaire » s'adresse aux personnes en bonne santé qui souhaitent préserver leur capital santé, aux personnes en surpoids, ainsi qu'aux personnes qui présentent des facteurs de risque cardiovasculaire.

Accessible par téléphone au 39 35, ce programme, établi par des médecins nutritionnistes, est personnalisé.

En pratique, vous bénéficiez, chaque mois, pendant neuf mois, de rendez-vous téléphoniques d'une durée de 20 à 30 minutes avec une diététicienne. Ceux-ci sont fixés à l'avance. Ils se déroulent entre 9 h et 19 h. Lors de ces entretiens, la diététicienne vous aide à construire des menus équilibrés, adaptés à votre mode de vie, vos besoins...

Après chaque rendez-vous, vous recevez des fiches conseils personnalisées et des recettes reprenant les menus abordés par téléphone. Vous pouvez aussi demander à recevoir des informations complémentaires.

UN PROGRAMME SPÉCIFIQUE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Les personnes âgées peuvent bénéficier d'un programme d'accompagnement spécifique. Celui-ci fonctionne sur le même principe de rendez-vous téléphoniques, pendant une durée de deux à six mois, selon les besoins. Ce service informe également sur les démarches à effectuer pour bénéficier d'une aide à domicile pour les courses ou pour la préparation des repas.

Brigitte Imber

EN PRATIQUE

Appelez le 39 35 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 9 h à 19 h, et communiquez le code à 4 chiffres* de votre mutuelle.

*Pour les adhérents Prévadiès : 4291 ; Harmonie Mutualité : 6295 ; MNAM : 6209 ; et Mutuelle Existence : 3248.



Équilibrer son alimentation



« 90 % des adhérents sont satisfaits »

GÉRALDINE MERRET, RESPONSABLE
DU PÔLE SERVICES TÉLÉPHONIQUES
PRIORITÉ SANTÉ MUTUALISTE

QUELLES SONT LES ATTENTES DES ADHÉRENTS ?

D'abord, la perte de poids. Beaucoup ont essayé différents régimes sans en voir les résultats.

Qu'ils soient en bonne santé ou qu'ils rencontrent des problèmes tels que l'excès de cholestérol ou de triglycérides dans le sang ou l'hypertension artérielle, les personnes qui nous demandent un accompagnement souhaitent apprendre à mieux équilibrer leur alimentation.

POURQUOI UN PROGRAMME SPÉCIFIQUE APRÈS LA RETRAITE ?

L'entrée en retraite (et sa préparation) constitue un événement charnière sur le plan administratif, mais aussi sur le plan de la santé. Il s'agit de favoriser le maintien en bonne santé pour préserver l'autonomie, notamment en conservant ou en retrouvant de bonnes habitudes nutritionnelles, en faisant connaître les spécificités de l'alimentation chez les seniors, jeunes et moins jeunes. Si nécessaire, une assistante sociale peut intervenir aux côtés de la diététicienne. Les personnes qui nous appellent sont concernées soit directement, soit parce qu'elles s'inquiètent pour un proche.

QUELS SONT LES PREMIERS RÉSULTATS ?

Les premiers résultats sont encourageants. 90 % des adhérents qui débutent le programme le suivent jusqu'à la fin et en sont satisfaits. Beaucoup d'entre eux perdent du poids sur la durée et enclenchent une démarche au sein de leur entourage. Sur nos conseils, après avoir participé à des rencontres santé adaptées, une personne sur deux reprend une activité physique.

DES RENCONTRES SANTÉ

En complément, des rencontres santé sont organisées tout au long de l'année, dans toutes les régions de France, afin de permettre les échanges d'expérience, le dialogue avec des experts : groupes de parole, conférences, ateliers nutrition. Retrouvez le programme de ces rencontres sur www.prioritesantemutualiste.fr.



FORUM

Les réponses DU BLOG



Sur www.essentiel-sante-magazine.fr,
retrouvez votre

magazine, et même plus, avec, chaque semaine, de nouveaux articles dans les rubriques « Ma santé » et « Notre vie ». En quelques clics, vous pourrez réagir aux articles, partager vos expériences, ou encore témoigner pour les prochains numéros d'Essentiel Santé Magazine. À très bientôt !

PARTICIPEZ À NOS FORUMS

- Bien choisir son équipement optique
- Les relations, c'est bon pour la santé
- La première visite chez le dentiste
- Illettrisme et illettrisme : repérer, prévenir et agir
- Crèches d'entreprise, un vrai plus pour les salariés

ZOOM SUR...

Encore plus d'adresses,
de contacts et de
témoignages sur les
sujets du magazine...

VOS TÉMOIGNAGES

À l'occasion de nos prochaines enquêtes, nous souhaitons recueillir des témoignages pour des articles sur :

- La santé en voyage
- Les logements foyers

«J'ai récemment effectué une mammographie. Le laboratoire m'a fait régler 3 euros pour archiver mes radiographies mais cette somme ne m'a pas été remboursée. Est-ce-normal ?»

Louise C., Cesson-Sévigné (35)

Depuis plusieurs mois, le régime obligatoire ne rembourse plus les suppléments pour archivage numérique des actes de radiologie.

Néanmoins, certains cabinets de radiologie facturent toujours ces frais, qui, du coup, restent à la charge des assurés (3 euros pour les radiographies et les échographies, y compris dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein, et 4 euros pour les scanners et les IRM). L'assurance maladie rappelle

que l'archivage des images n'est pas obligatoire : vous êtes donc libre de ne pas régler ces suppléments et de repartir avec vos clichés qui peuvent être tirés sur film ou papier.

Vous pouvez aussi demander qu'ils soient enregistrés sur votre clé USB. Cela ne vous coûtera rien, dès lors que vous disposez de ce support électronique. Sachez, en outre, qu'un médecin ne peut en aucun cas refuser de réaliser vos examens sous prétexte que vous ne voulez pas payer l'archivage.

«Je suis allée dans deux pharmacies et, à chaque fois, il m'a été demandé si j'acceptais le générique du médicament qui m'était prescrit. Est-ce normal ?»

Anne-France G., Hyères (83)

Depuis 1999, l'assurance maladie encourage les pharmaciens à remplacer un médicament de marque (princeps) par un générique, qui est moins cher mais de même qualité.

Pour les motiver, elle leur garantit une marge équivalente et les autorise à obtenir des remises supplémentaires des laboratoires. Si votre pharmacien

vous demande votre accord, avant de vous délivrer un générique, il s'agit probablement d'une simple précaution pour s'assurer que vous suivrez bien votre traitement. À savoir : si vous refusez les génériques, vous ne pourrez pas bénéficier du tiers payant et devrez donc faire l'avance des frais. En clair, attendre un bon mois avant d'être remboursé !

RÉACTIONS À CHAUD...

Prix des médicaments en ligne

Dans le cadre de votre article sur le prix des médicaments, paru dans le numéro de novembre, je souhaite porter à votre connaissance l'existence d'un comparateur indépendant et gratuit : www.prixmedicament.com
Olivier Dassaud, Pérols (34)

Précisions de la rédaction

Lancé en mars 2010, ce site collaboratif est effectivement intéressant. Véritable service « d'utilité publique », il s'est fixé pour objectif de recenser, ville par ville, le prix des médicaments vendus librement en pharmacie. Alimentée par les internautes, patients et pharmaciens, la base de données s'enrichit quotidiennement au gré des informations fournies. N'hésitez pas à y collaborer !

Protection civile

Dans le magazine du mois de novembre, vous parlez des gestes qui sauvent et des organismes qui dispensent des formations. Les associations départementales de protection civile (ADPC) en font partie.
Christophe Rougeon, Ondres (40)

Précisions de la rédaction

Censée prolonger l'action des pouvoirs publics en matière de prévention, de formation aux premiers secours, et d'interventions auprès du public, la protection civile est présente dans chaque département sous la forme d'associations. Ces ADPC travaillent donc en étroite collaboration avec les services départementaux de la protection civile (SDPC) qui, entre autres, organisent les examens de secourisme : certificat de formation aux activités de premier secours en équipe (CFAPSE), brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA) brevet national de moniteur des premiers secours (BNMPS). Autant de moyens pour apprendre les gestes qui sauvent.

POUR NOUS CONTACTER

SUR LE BLOG
www.essentiel-sante-magazine.fr

PAR COURRIEL
essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr

PAR COURRIER
8, boulevard de Beaumont -
CS 11241 - 35012 Rennes cedex

OSEZ LE DESIGN

À PARTIR DE **99€***

**1 monture +
2 verres antireflets**



Osez le design ! A découvrir dans les points de vente Les Opticiens Mutualistes...

Une offre qui répond à toutes vos exigences en vous proposant un **équipement optique de qualité**, tout en **préservant votre budget**.

Découvrez notre sélection de montures "tendances" : un esprit contemporain qui saura vous séduire, des modèles ultra-féminins aux coloris acidulés, des modèles masculins actuels et sobres.

Et une attention toute particulière portée sur le design de la branche.

Le traitement antireflets compris dans cette offre est **résistant aux rayures**, permet une **amélioration considérable de votre confort visuel** et une mise en valeur votre regard.

Pour connaître les magasins les plus proches de chez vous :

0 811 91 92 93

(coût d'un appel local)

www.lesopticiensmutualistes.fr

Les Opticiens Mutualistes,

pour le prix et pour l'esprit.

