

LE MAG

L'ESSENTIEL DE MA MUTUELLE

mutualia.fr

JANVIER 2018 # 16



DOSSIER SANTÉ

Prévention des chutes

Trouvez le bon équilibre !

VIE MUTUALISTE

Coup d'envoi des
réunions de secteurs
mutualistes

MUTUALIA MÉCÉNAT

Votre mutuelle
soutient la recherche
contre le cancer



Entre nous, c'est humain

SOMMAIRE

ACTUS À LA UNE # 3

Données personnelles :
quels sont vos droits ?

VIE MUTUALISTE # 4-5

Secteurs mutualistes
et vie démocratique

ON EN PARLE # 6-7

FOCUS SANTÉ # 8-9

DOSSIER SANTÉ # 10-12

Prévention des chutes
chez les seniors

FORUM # 13

Remboursements :
le point sur vos droits

COUP DE CŒUR # 14-15

Les Jardins de Solène :
une innovation sociale
et solidaire

MÉCÉNAT MUTUALIA # 16-17

ENTRE NOUS # 18

Toute l'offre de Mutualia

L'INFO MUTUALIA # 19

Créer votre espace adhérent
en ligne

DÉTENTE ET OFFRE

DE PARRAINAGE # 20

LE MAG' est édité par **Mutualia Territoires Solidaires**, mutuelle régie par le livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le N°SIREN 449 571 256 - **Siège social** : Mutualia Territoires Solidaires 75, avenue Gabriel Péri - 38400 SAINT MARTIN D'HERES Tél. : 04 76 16 80 80 - **Directeur de la publication** : Gilles Chocheyras - **Directeur de la rédaction** : David Salat - **Rédactrice en chef** : Alexandra Michel-Mazan **Comité de rédaction** : Mickael Damie, Valérie De Baudry, Anne-Sophie Doucet, Evelyne Matencio, Blandine Mellouet-Fort, Alexandra Michel-Mazan, Agence Matière Grise - **Supervision** : Valérie Melut - **Crédits photos** : Audika, Fotolia, iStock, Les Jardins de Solène, A. Michel-Mazan, Olivier Pascual/Projet Vénus Spacejunk **Conception graphique** : Stéphanie Simoncini et Agence Matière Grise - **Réalisation** : Matière Grise **Impression** : Couleurs Montagne, LA RAVOIRE



Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.

EDITO



Aujourd'hui, un Français sur deux est affilié à une mutuelle. Ce chiffre est révélateur de l'attachement aux valeurs que nous défendons quotidiennement, en local comme au national, en tant qu'acteur mutualiste : liberté, démocratie, solidarité et indépendance. Dans un contexte de bouleversement du secteur mutualiste et d'évolution de notre modèle économique, Mutualia Territoires Solidaires a mené un effort de structuration interne qui nous permet d'aborder les mutations du marché avec sérénité et de garder notre cap sur notre principal objectif : représenter et défendre vos intérêts !

L'écoute de nos adhérents est une composante essentielle du projet Mutualia et nous appliquons cet engagement fort par la mise en place de secteurs mutualistes. Ces 11 secteurs ont vocation à être des espaces d'échanges collectifs, entre les élus qui vous représentent et nos équipes techniques, pour co-construire les meilleures réponses à vos besoins en matière de santé. Notre appui sur l'ancrage régional se traduit également par notre implication auprès des écosystèmes territoriaux, ce qui nous permet de tisser au quotidien des relations significatives avec des partenaires institutionnels, des acteurs économiques ou associatifs porteurs d'innovations sociales et solidaires, en cohérence avec nos valeurs.

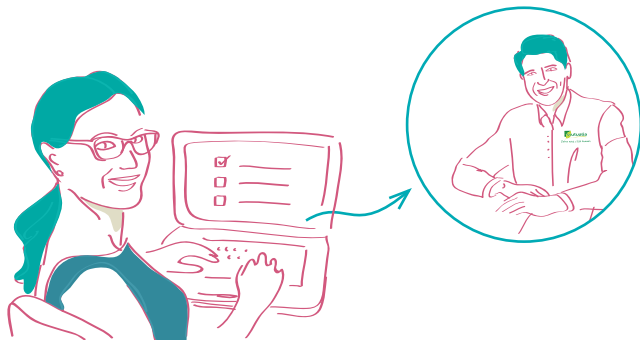
En 2018, Mutualia Territoires Solidaires réaffirme sa volonté de conjuguer proximité et vision nationale ainsi que de vous satisfaire à travers la diversification de nos produits et services. Ce *Mag' Mutualia* vous permettra de découvrir en détails l'essentiel de nos actions et initiatives.

Je vous en souhaite une bonne lecture et vous présente mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2018 !

Gilles Chocheyras
Président de Mutualia Territoires Solidaires

Données personnelles : quels sont vos droits ?

**POUR LA GESTION DE VOTRE CONTRAT
MUTUALIA A BESOIN DE CERTAINES DE VOS DONNÉES
PERSONNELLES**



**SAVIEZ-VOUS QUE VOUS DISEZ DE DROITS SUR LES
INFORMATIONS QUI VOUS CONCERNENT ?**

**Droit d'accéder
aux informations**

Vous pouvez demander à votre mutuelle quelles données elle utilise et dans quel but

**Droit de
rectification**

Vous pouvez faire corriger une erreur et dans certaines mesures faire supprimer une information particulière vous concernant

**Droit
d'opposition**

Vous pouvez vous opposer pour des motifs légitimes à figurer dans un fichier

COMMENT PROCÉDER ?



En adressant votre demande accompagnée d'un justificatif d'identité au siège de votre mutuelle. Elle vous répondra dans les deux mois.

Sans réponse, vous pouvez vous adresser à la CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés) avec le justificatif de vos démarches.

Mutualia s'engage sur votre satisfaction

Si un produit ou un service ne vous apporte pas satisfaction, vous pouvez effectuer une réclamation. Un besoin de clarification ou d'avis n'est pas une réclamation et peut être traité par votre conseiller habituel.

COMMENT FAIRE VOTRE RÉCLAMATION ?

- ☎ 04 76 45 22 45
- @ relationadherent-mts@mutualia.fr
- ✉ Mutualia Territoires Solidaires
Service Relation Adhérents
16, rue Jean Claret
63000 CLERMONT-FERRAND
- 👤 auprès de votre conseiller Mutualia habituel

ENGAGEMENTS MUTUALIA

Mutualia accuse réception de votre réclamation dans les 10 jours ouvrables après réception. Une réponse vous est donnée dans un délai maximum de 2 mois.

RECOURS À LA MÉDIATION

Si la solution proposée ne vous semble pas satisfaisante, vous pouvez demander l'intervention gratuite d'un médiateur, qui traitera votre demande en toute impartialité et équité. Attention, la médiation est soumise à certaines règles, renseignez-vous auprès de :

- 🌐 www.medicys.fr
- ✉ MEDICYS
Centre de médiation et règlement amiable des huissiers de justice
73 Boulevard de Clichy
75009 PARIS



LA VIE DÉMOCRATIQUE MUTUALIA

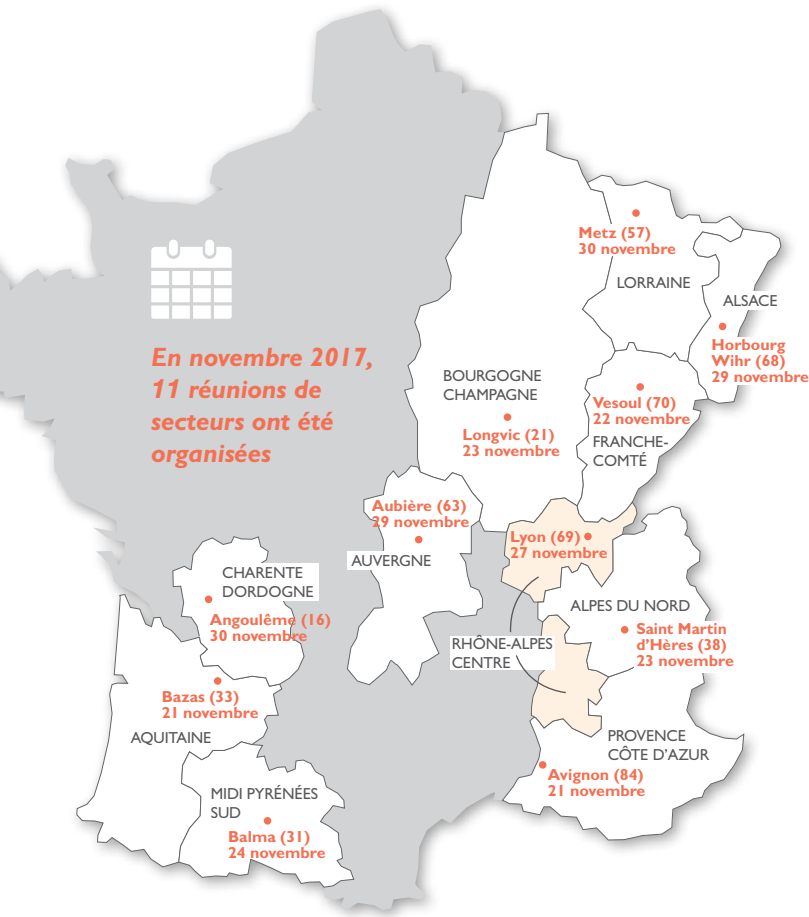
Coup d'envoi des secteurs mutualistes

Après les élections de vos représentants, en mars 2017, et l'installation du nouveau Conseil d'Administration, Mutualia Territoires Solidaires a décidé la mise en place de 11 secteurs mutualistes au sein de votre mutuelle (décision du 27 avril 2017 du Conseil d'Administration).

En novembre 2017, votre mutuelle a entamé la dernière phase d'organisation de sa vie politique de proximité : la tenue de réunions de secteurs mutualistes. En effet, grâce à sa gouvernance mutualiste, Mutualia fonctionne de façon démocratique, en faisant de chaque adhérent un acteur de sa santé. L'écoute est une composante forte de notre projet d'entreprise et Mutualia a à cœur d'associer représentants élus et salariés à la conception des services pour ses adhérents.

QUEL EST LE RÔLE DES SECTEURS MUTUALISTES ?

Ces commissions de proximité sont un échelon intermédiaire entre le Conseil d'Administration et les adhérents. L'objectif pour Mutualia Territoires Solidaires est d'être au plus proche des préoccupations de ses assurés. Dans chacun des 11 secteurs mutualistes, vos représentants élus portent les ambitions et les valeurs de Mutualia et suivent l'application des orientations stratégiques. Grâce à cette nouvelle organisation de la vie mutualiste, vos représentants sont les garants de la cohérence entre les besoins des adhérents et les réponses que Mutualia vous apporte.



QUI COMPOSENT LES SECTEURS MUTUALISTES ?

L'ensemble des 43 administrateurs et 83 délégués élus composent ces commissions.

De façon intrinsèque, chaque membre du secteur mutualiste a pour mission d'être le porte-parole des adhérents sur le terrain. Un animateur politique régional a été désigné pour organiser les remontées d'informations. Il est l'interlocuteur privilégié du Conseil d'Administration auquel il fait remonter les propositions, les remarques. Il est également en lien direct, au quotidien, avec l'équipe opérationnelle Mutualia de son secteur géographique.

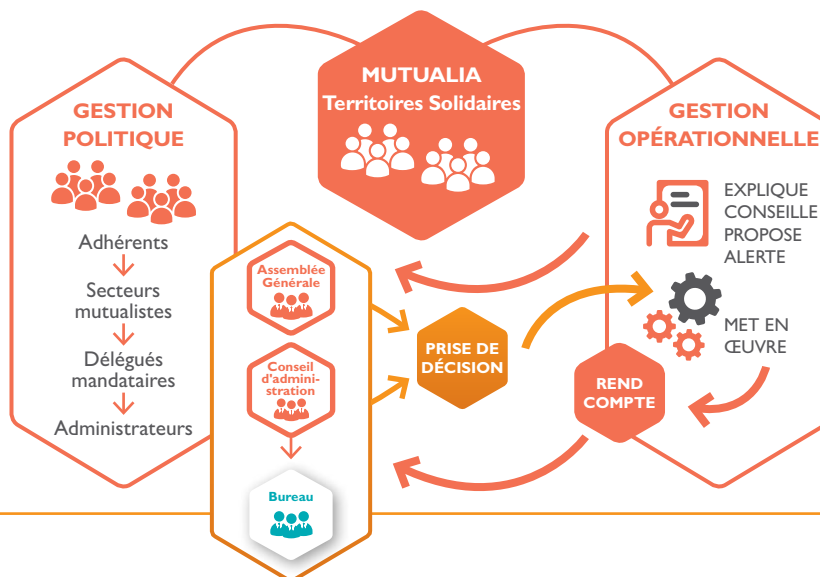
QUAND ONT LIEU CES COMMISSIONS DE SECTEURS MUTUALISTES ?

Les secteurs mutualistes se réunissent deux fois par an (en avril et en novembre) pour permettre un échange constructif entre les élus et les équipes commerciales et techniques de Mutualia Territoires Solidaires.

Dans une volonté d'échanges nourris, et parce que leur motivation de participer à la vie de Mutualia est à prendre en considération, les candidats délégués non élus sont également invités à participer à ces réunions.

UNE GOUVERNANCE DÉMOCRATIQUE AU SERVICE DE NOS ADHÉRENTS

Être un acteur de santé mutualiste, c'est penser que les meilleures solutions sont celles qui se prennent ensemble et au plus près des besoins du terrain.



QUALITÉ NUTRITIONNELLE LE CASSE-TÊTE DES COURSES ALIMENTAIRES !

Dans les rayons, où le marketing est roi, pas simple de détecter les produits aux bonnes qualités nutritionnelles ! Pour faciliter le choix du consommateur, la loi de modernisation de notre système de santé de 2016 a initié un système d'étiquetage nutritionnel NUTRI-SCORE. Conçu par Santé Publique France, à la demande de la Direction générale de la santé, il s'appuie sur les travaux du Pr Hercberg, les expertises de l'Anses et du Haut Conseil de Santé Publique. Ce système se base sur une échelle (5 couleurs du vert foncé au orange foncé) associée à des lettres allant de A à E.

NUTRI-SCORE



UNE APPLICATION UTILE : YUKA

Yuka intègre le système NUTRI-SCORE et prend en compte deux autres critères : la présence d'additifs nocifs et de pesticides. En scannant le code barre des produits alimentaires, le consommateur obtient l'information de l'impact du produit sur sa santé et identifie des produits similaires plus sains.



Gardez votre tonus pendant l'hiver



L'être humain n'est pas programmé pour hiberner pendant l'hiver... Pourtant, qui n'a pas ressenti léthargie et envie de procrastiner alors que le mercure descend ? Le froid est en partie responsable, mais la baisse de luminosité influe aussi sur notre moral et notre forme.

4 CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LE BLUES HIVERNAL :

- 1- Ne culpabilisez pas et **dormez suffisamment**, veillez à garder un rythme régulier, sans décaler de plus d'1h30 votre lever le week-end.
- 2- **Exposez-vous à la lumière** du jour dès le matin, pour synchroniser votre horloge interne. Profitez de ce temps à l'extérieur pour faire une marche ou du vélo : bouger est capital pour garder la forme ! Vous vous sentirez plus tonique et ressentirez du bien-être.

- 3- **Inutile de manger plus** pour faire des réserves ! Privilégiez une alimentation variée et équilibrée et limitez la consommation de sucres rapides, encore plus tentants en cas de blues hivernal...
- 4- **Pensez aussi à vous hydrater**, même si la sensation de soif a tendance à diminuer en hiver. Que diriez-vous d'une bonne soupe ce soir ?



Conseils pour prévenir les intoxications au monoxyde de carbone

Chaque année, des milliers de personnes s'intoxiquent au CO. Gaz inodore, invisible et non irritant : il est indétectable. Soyez vigilants !

- Faites vérifier et entretenir vos installations de chauffage, de production d'eau chaude et les conduits de fumée par un professionnel qualifié.
- Aérez chaque jour et maintenez les systèmes de ventilation en bon état sans jamais les boucher.
- Ne faites pas fonctionner les chauffages d'appoint en continu.

- En cas de maux de têtes, nausées et vomissements de personnes situées dans une même pièce, évacuez le lieu et contactez les urgences.



L'intoxication au monoxyde de carbone (CO) est la 1^{ère} cause de mortalité par intoxication en France



Moins d'1 heure = la durée d'exposition pour laquelle le CO peut être mortel



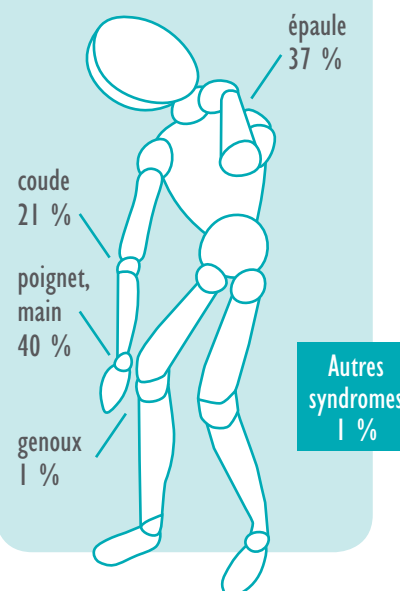
Plus de 3/4 des intoxications ont lieu entre octobre et mars

TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES : MALADIE PROFESSIONNELLE N°1 EN FRANCE

Les troubles musculo-squelettiques touchent les articulations, les muscles et les tendons, principalement du cou, des épaules, des poignets. Les TMS peuvent entraîner un handicap durable et devenir irréversibles. Il est capital de les dépister précocement : soyez vigilants aux symptômes ! Ils se caractérisent par la douleur, mais aussi la perte de force, la raideur, ou encore la maladresse.

+ de 80 % des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail ou une réparation financière en raison de séquelles sont dûes à un TMS. Le TMS le plus répandu est le syndrome du canal carpien.

La répartition des TMS



8,3 millions

de personnes en France prennent soin chaque jour d'un proche âgé, malade ou handicapé.

50 % des aidants vivent avec le proche accompagné.


52 ans c'est la moyenne d'âge des aidants.



 Des associations d'aide aux aidants organisent des relais auprès de votre proche.

www.aidants.fr

www.repit-bulledair.fr

 La téléassistance, une solution pour l'autonomie des personnes à domicile.

Pour les jeunes seniors, personnes âgées, isolées ou en situation de handicap : Présence Verte en Alsace, en Rhône-Alpes et dans le Sud-Ouest, contribue au maintien à domicile

Tarifs avantageux pour les adhérents Mutualia : www.presenceverte.fr

QUELLES AIDES POUR LES AIDANTS ?



Les « aidants », aujourd'hui piliers de la société, ont besoin d'aide : certains dispositifs existent, mais sont encore peu connus ou mal utilisés. Décryptage :

Vers quelle structure se tourner pour quelle démarche ?

- Le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC) conseille et oriente les personnes de plus de 60 ans et leurs proches,
- La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) accompagne les personnes en situation de handicap de moins de 60 ans et leurs proches,
- Le Conseil Départemental et Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) renseignent sur les aides et dispositifs locaux,
- Les associations de patients offrent un soutien spécifique selon la pathologie de la personne aidée,
- Le service d'action sociale de votre caisse de retraite vous écoute, conseille et propose des solutions pratiques.

Comment concilier son rôle d'aidant et son activité professionnelle ?

Près de 50 % des aidants sont actifs ! Pour les salariés, il existe différents congés, à convenir au cas par cas avec l'employeur : congé de soutien familial ou de proche aidant, de solidarité familiale, de présence parentale...

Non rémunérés, certains congés bénéficient d'une allocation spécifique et se complètent avec d'autres dispositifs : le don de jours de repos au parent d'un enfant gravement malade, des jours de congés supplémentaires pour les parents d'enfants en situation de handicap, une dérogation individuelle sur la durée des congés. Des dédommagements et rémunérations sont possibles, que vous soyez l'aidant d'une personne âgée dépendante, parent d'un enfant en situation de handicap ou aidant d'un adulte en situation de handicap.

Comment se libérer du temps ?

Les aidants ont besoin de temps pour leurs rendez-vous, prendre soin d'autres membres de la famille ou simplement se reposer. L'accueil de jour ou les services d'aide à domicile permettent de s'absenter durant la journée, l'hébergement temporaire de s'absenter plusieurs jours. « Le droit au répit », récemment créé, s'active sous certaines conditions.

L'AUDITION : IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR Y PENSER !



De la sonnerie du réveil le matin, à l'émission de télévision le soir, en passant par les bruits de la ville, ou la musique écoutée dans les transports, nos oreilles sont sur-sollicitées. En fonction de sa durée et de son intensité, cette surexposition peut endommager l'audition à tous les âges de la vie.

Attention à la musique amplifiée chez les jeunes

L'écoute de la musique avec des écouteurs à des niveaux sonores trop élevés ou les sorties en concert ou discothèque sans protection exposent l'oreille à des risques irréversibles ! L'atteinte du système auditif se traduit par des acouphènes (bourdonnements d'oreille) à ne pas prendre à la légère.

Nuisances sonores en milieu professionnel

Selon une étude Audika⁽¹⁾, 60 % des interrogés déclarent être exposés quotidiennement à une nuisance sonore dont l'effet se fait ressentir sur leur lieu de travail (concentration, stress), ainsi qu'en dehors (tolérance plus faible au bruit, niveau de fatigue élevé, troubles du sommeil). Cela touche particulièrement les musiciens, les ouvriers, les pompiers ou encore les agriculteurs qui sont exposés quotidiennement à des machines de plus en plus puissantes.

La presbyacousie chez les seniors

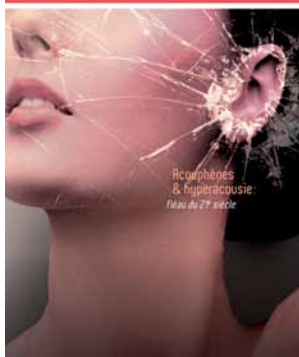
La diminution de l'audition est aussi due à un phénomène naturel d'usure du système auditif.

Il est fréquent, qu'après 50 ans, une gêne auditive soit ressentie. La précision des syllabes se perçoit moins, ce qui entraîne des difficultés de compréhension : on a la sensation d'entendre mais de ne pas bien comprendre. Ce phénomène est appelé la presbyacousie : elle est à l'audition ce que la presbytie est à la vue.

La solution à la perte auditive : le port d'aides auditives

Des aides auditives sur-mesures, très discrètes voire invisibles, existent désormais. Dotées des dernières innovations, elles restituent une écoute inégalée même dans les environnements les plus bruyants. Il devient également possible d'associer toutes sortes d'appareils du quotidien à ces aides auditives : par exemple, vous pouvez connecter votre aide auditive directement à votre smartphone ou l'associer directement à votre télévision pour un confort d'écoute parfaitement adapté à vos besoins.

Jeudi 8 mars 2018
La 21^e campagne JNA
sous le signe des acouphènes



Audika partenaire de Mutualia pour le dépistage auditif

Ce partenariat vous permet de faire le point sur votre audition avec un bilan auditif⁽²⁾ gratuit et sans engagement selon 2 formules :

1. Lors de nos campagnes de dépistage auditif au sein de nos agences Mutualia : en 2017, 8 journées ont eu lieu et près de 100 adhérents en ont profité ! En 2018, la campagne continue, tenez-vous informés !

2. Sur rendez-vous dans un centre Audika.

En cas de besoin d'aides auditives, notre partenariat vous permettra de bénéficier d'avantages exclusifs tels qu'un essai⁽³⁾ gratuit d'aides auditives, un tarif préférentiel allant jusqu'à 15 % de remise⁽⁴⁾ sur les aides auditives et du tiers payant.

Pour bénéficier de votre bilan auditif gratuit et des avantages réservés aux adhérents Mutualia, appelez ce numéro en précisant le code : « Article Mutualia »

0 800 590 900

Services & appel gratuits

(1) Sondage OpinionWay pour Audika, réalisé du 19 au 26 janvier 2017 auprès de 1 002 personnes âgées de 35 ans et plus selon la méthode des quotas.

(2) Bilan non médical.

(3) Valable sur prescription médicale uniquement. Voir conditions en centre.

(4) Offre non cumulable, applicable sur présentation de la carte d'adhérent Mutualia, valable sur les aides auditives.



Prévention des chutes : trouvez le bon équilibre

par le Dr Blandine Mellouet-Fort

Environ un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus sont victimes de chutes chaque année à leur domicile. Les conséquences peuvent être importantes, aussi bien sur le plan physique que psychologique. Bien qu'il soit impossible de supprimer complètement le risque de tomber, repérer et agir sur les différents facteurs de risque permet de le réduire considérablement.



Quels sont les facteurs de risque des chutes ?

De nombreux facteurs de risque peuvent être à l'origine d'une chute, et souvent d'ailleurs les causes se combinent. On distingue 3 catégories :

- **les facteurs personnels, liés à l'état de santé de la personne** : son âge, sa condition physique, d'éventuels troubles de l'équilibre ou de la mobilité, une maladie aiguë ou chronique, son acuité visuelle, etc.
- **les facteurs liés à ses habitudes ou à ses comportements** : son alimentation (parfois insuffisante ou inadaptée), sa sédentarité, sa consommation d'alcool, ses prises médicamenteuses (en particulier l'automédication, l'utilisation de plus de quatre médicaments, et le type de médicaments comme les psychotropes et les anti-arythmiques notamment), sa peur de tomber, sa prise de risque, etc.
- **l'environnement** : habitat mal adapté, éclairage insuffisant, lieu de passage encombré, etc.

Identifier le niveau de risque

Le risque augmente avec l'âge et les femmes sont quasiment deux fois plus nombreuses à chuter que les hommes. Que vous pensiez être " à risque de chute " ou que vous soyez tombé(e) récemment et ayez peur de rechuter, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin. Il pourra évaluer avec vous le risque grâce à un examen spécifique et vous conseiller selon les facteurs identifiés.

Pourquoi est-ce important de s'en préoccuper ?

De la simple écorchure jusqu'à la perte d'autonomie totale, en passant par la fracture ou le traumatisme crânien, les conséquences physiques peuvent parfois être graves. L'impact psychologique n'est pas non plus à négliger. Une perte de confiance en soi, la peur de rechuter, le repli sur soi ou encore la dépendance vis-à-vis de tierces personnes peuvent accélérer le déclin des capacités fonctionnelles.



Conseils de Mutualia pour limiter le risque de chutes



Faites-vous suffisamment d'activité physique ?

Vous pouvez agir sur les troubles de l'équilibre et de la marche en effectuant des exercices d'assouplissement et de renforcement musculaire plusieurs fois par semaine. Bouger reste un excellent moyen de prévention !



Prenez le temps d'analyser votre maison

Repérez les endroits trop sombres et améliorez votre visibilité. Désencombrez les accès et les passages. Traquez les fils électriques qui traînent et attachez-les le long des murs. Identifiez les irrégularités de plancher : un trou ou tout changement de hauteur d'une surface peut entraîner l'accrochage d'un orteil ou d'une semelle de chaussure...



Revoyez votre organisation

Réorganisez vos rangements pour avoir sous la main les objets que vous utilisez fréquemment. Préparez à l'avance tout ce dont vous avez besoin.



Repérez vos « presque chutes »

Identifiez ce qui a failli vous faire tomber et mettez en place les mesures correctives dès que possible.

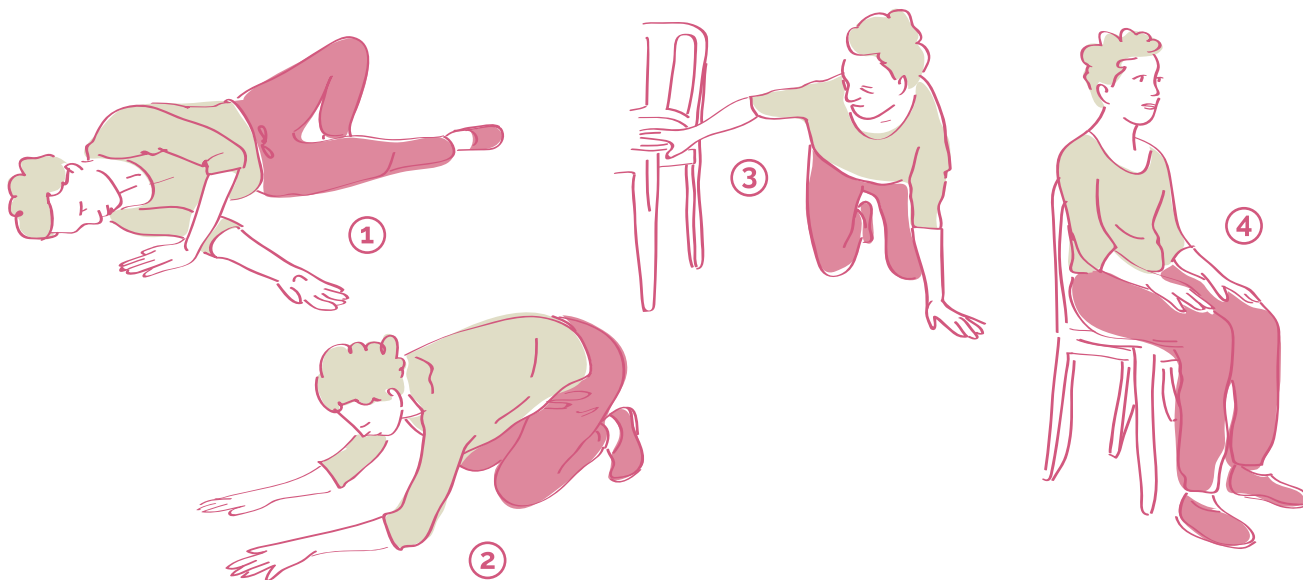


Quelques astuces pratiques

- Portez des chaussures et des pantoufles qui tiennent bien aux pieds et munies de semelles anti-dérapantes.
- Placez un tapis en caoutchouc équipé de ventouses dans votre baignoire ou votre douche pour éviter de glisser.
- Utilisez une desserte lorsque vous avez plusieurs objets à déplacer plutôt qu'avoir les bras chargés.
- Installez des dispositifs adaptés, à la bonne hauteur et avec une prise efficace, telle une main courante ou barre d'appui.
- Pour saisir des objets en hauteur, utilisez une pince de préhension ou un escabeau plutôt qu'un tabouret ou une chaise.

CONSEILS PRATIQUES POUR SE RELEVER D'UNE CHUTE

Prévenir les chutes ne permet pas toujours de les éviter. Il est important alors de savoir comment se relever seul. Exercez-vous une première fois en présence d'une personne qui pourra vous aider à trouver la bonne position et les bons appuis.



En premier lieu, prenez votre temps avant de chercher à vous relever immédiatement. Dans la précipitation, vous risquez de chuter à nouveau, ou d'aggraver des blessures. Vous devez d'abord évaluer si vous pouvez bouger, si vous n'avez pas de douleur qui pourrait faire penser à une fracture par exemple. Dans le doute, mieux vaut ne pas chercher à vous relever et attendre les secours. Faites ces mouvements très lentement. Cela vous permettra également de vous sécuriser avant de vous relever. Vous ne pouvez pas tomber plus bas ! Même si cela n'est pas agréable d'être au sol, prenez votre temps pour retrouver votre calme.

1 - Position à terre sur le dos

L'objectif est de vous tourner sur le ventre. Pour cela, pliez votre jambe la plus forte. En poussant sur cette jambe et en ramenant votre bras pour vous donner de l'élan, basculez sur le côté puis sur le ventre.

2 - L'objectif est ensuite de se mettre à 4 pattes

Prenez appui sur vos avant-bras et ramenez la jambe pliée vers vos bras. Ramenez ensuite l'autre jambe et soulevez-vous doucement pour vous mettre à 4 pattes.

Écartez les mains de la largeur des épaules et les jambes de la largeur des hanches pour plus de stabilité.

3 - Ne cherchez pas à vous relever immédiatement

Regardez autour de vous et déplacez-vous lentement à 4 pattes vers un appui (chaise, table...), ou vers un endroit où vous pourrez demander de l'aide.

4 - Hissez-vous en prenant appui sur un meuble stable pour vous mettre debout

Prenez votre temps pour reprendre vos esprits. Si vous le pouvez, asseyez-vous afin de vous remettre.

Si ce n'est pas vous qui êtes au sol : ne cherchez pas à relever la personne précipitamment, vous pourriez vous faire mal et/ou lui faire mal. Prenez votre temps et rassurez-la. Évaluez avec elle le risque de blessure et prévenez les secours le cas échéant. S'il ne semble pas y avoir de douleur, approchez une chaise à côté de la personne à terre et guidez-la pour qu'elle puisse se mettre à 4 pattes et prendre appui sur la chaise.

FORUM

Vous vous posez des questions sur la prise en charge de votre santé, le fonctionnement de notre mutuelle, la gestion de votre contrat... Toujours plus proche de vous, Mutualia répond à vos questions.

À quoi correspondent 100 % et 200 % sur mon tableau de garanties ?

Le pourcentage de prise en charge de votre mutuelle s'applique sur la base de remboursement (BR) définie par le Sécurité Sociale. Une prise en charge mutuelle 100 % ne signifie pas le remboursement intégral de la somme réglée, mais un remboursement de 100 % de la BR définie par la Sécurité Sociale pour l'acte.

Les taux de remboursement supérieurs à 100 % vous permettent d'être remboursé de ce qui reste à votre charge au-delà des 100 % de la base de remboursement S.S. Le remboursement à 200 % est utile lorsque le médecin que vous consultez pratique le dépassement d'honoraires.

→ **Voir la vidéo :**
« Un tableau de garanties, comment ça se lit ? »

www.mutualia.fr/legroupe/mutualia/simpliquer/disponibilite

Que signifient les indications « 100 % » et « PEC » sur ma carte d'adhérent Mutualia ?

PEC indique qu'il convient de demander un devis ou une prise en charge auprès de votre gestionnaire. 100% correspond à la prise en charge à hauteur de la base de remboursement définie par la Sécurité Sociale.

Quelle est la différence entre nutritionniste et diététicien, à quels remboursements ai-je droit ?

Le médecin nutritionniste anticipe, diagnostique et prend en charge des troubles en rapport avec la nutrition (diabète, allergie ou intolérance alimentaire, obésité, anorexie...).

→ Les nutritionnistes sont des médecins : leurs consultations dispensées sont remboursées au titre des honoraires médicaux.

Le diététicien forme et éduque à la nutrition. Il élabore des programmes alimentaires personnalisés et veille à l'équilibre nutritionnel de ses patients. Il exerce son métier en profession libérale, en milieu hospitalier, en collaboration avec des médecins ou dans des collectivités.

→ Les consultations des diététiciens ne peuvent être remboursées que dans le cadre du Forfait Mutualia « Bien-être et Prévention ».

Les frais d'optique prescrits et non remboursables achetés à l'étranger ou sur internet sont-ils remboursés par Mutualia ?

L'achat d'équipements optiques (monture, verres, lentilles) achetés sur internet peut être pris en charge au titre des garanties complémentaires Mutualia dans la mesure où :

→ ils font l'objet d'une prescription,
→ une facture acquittée est adressée à la demande de remboursement.



Vous avez une remarque sur Le Mag' ?

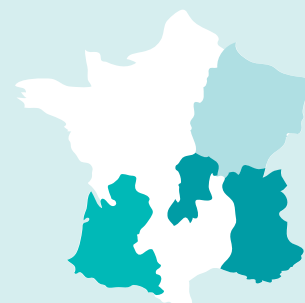
N'hésitez pas à nous contacter par mail ou par courrier

Le Mag' Mutualia
75 Avenue Gabriel Péri
38400 Saint Martin d'Hères

lemag@mutualia.fr



Les conseillers Mutualia sont à votre disposition pour répondre à vos questions.



Nord-Est : 03 89 80 22 22

Sud-Est : 04 76 45 22 45

Sud-Ouest : 05 45 23 16 00

Les Jardins de Solène, une innovation sociale et solidaire



Solène Espitalié, directrice des Jardins de Solène

La légumerie « Les Jardins de Solène » est un nouveau service destiné à donner une chance aux fruits et légumes qui ne correspondent pas aux critères de sélection d'achat. Rencontre avec Solène Espitalié, directrice des Jardins de Solène qui nous fait découvrir la démarche.



Les Jardins de Solène cultivent les champs des possibles !

Comment a germé ce nouveau projet de Légumerie ?

SE : Notre association emploie des personnes en situation de handicap qui réalisent de façon autonome des prestations de services pour les agriculteurs. Chaque jour, ils vont de ferme en ferme, planter des légumes, vendanger ou effeuiller des tomates selon la saison. Souvent, en fin de chantier, les agriculteurs pour qui ils travaillent, leur offrent des fruits et des légumes voués à la destruction car déclassés ! Ils se sont questionnés sur la quantité de légumes qui ne pouvaient pas être vendus alors qu'ils étaient encore frais et savoureux. L'idée a donc été de trouver un moyen d'offrir une seconde vie à ces produits.

Est-ce un engagement de lutte contre le gaspillage alimentaire ?

SE : Oui, car les cahiers des charges des acheteurs, expéditeurs, revendeurs, supermarchés sont drastiques quant au calibre, à la forme, à la couleur et à l'aspect général des fruits et légumes. Cela crée plus de 50 % du gaspillage alimentaire mondial ! Le gaspillage et la précarité alimentaires constituent un problème à la fois moral, social, environnemental et économique. Quand nous avons évalué avec les agriculteurs les volumes que ce

gaspillage représentait, tout en étudiant les besoins de notre territoire en produits locaux, frais et de saison, l'équation était simple, alors nous nous sommes lancés !

Vous avez trouvé l'astuce de la « transformation » par la légumerie « Les Jardins de Solène », expliquez-nous !

SE : Nos salariés récoltent les fruits et légumes, mettent de côté les courgettes pas très droites, les tomates pas très rondes... Bref, tous les produits non calibrés. Ensuite, ils les épluchent et les mettent sous vide, prêts à être cuisinés !

Combien de salariés travaillent dans cette légumerie ?

SE : Ce projet permet l'inclusion de 8 personnes handicapées qui touchent un salaire dans la norme du marché. Avant de venir travailler ici, la plupart était victime d'isolement social, sans accompagnement, en chômage longue durée ou en établissement spécialisé (ESAT ou IME). Grâce à leur volonté de s'en sortir, à leur engagement et à un suivi rapproché sur le long terme, leur emploi se pérennise et certains, qui hier étaient ouvriers, sont montés en compétences et sont passés chefs d'équipe.

Comment votre projet a-t-il été accueilli par les acteurs économiques et politiques du territoire ?

SE : Malgré quelques réticences initiales, les exploitants agricoles ont été séduits : leurs produits non calibrés trouvent une seconde vie ! Et du côté de la Ville d'Avignon, le « bien manger » est fondamental : nous leur offrons la possibilité d'acheter des produits en circuit court, frais et de saison, voire en bio, qui seront livrés à la cuisine centrale, prêts-à-cuire.

À quels types de publics fournissez-vous les fruits et légumes transformés ?

SE : Établissements de santé, crèches, centres d'aide alimentaire, cantines scolaires, épiceries sociales, EHPAD du Vaucluse pourront être alimentés. Aujourd'hui, rien qu'avec la cuisine centrale d'Avignon, cela représente 4 000 repas par jour. La perspective à trois ans est de pouvoir participer à l'élaboration d'un million de repas par an.

Plus d'infos : www.lesjardinsdesolene.com
www.solidagri.com



« Je travaille à SOLID'AGRI depuis le début et j'en suis toujours très heureux. En plus, c'est chouette de savoir qu'avec la légumerie, nous allons permettre à des personnes malades à l'hôpital de pouvoir manger de bons produits frais et locaux. » Sébastien, 35 ans



« À force de travail et d'implication, j'ai gravi peu à peu les échelons, comme on dit, et je suis aujourd'hui chef d'équipe ! »
Jean-Michel, 25 ans



En bref

Les Jardins de Solène » a remporté le Prix national de l'innovation sociale ESS 2017.

www.lesprix-ess.org



Ce projet a reçu le soutien de Mécénat Mutualia dans le cadre de l'appel à projets 2016.

.....

450 m²

C'est la taille de la légumerie des Jardins de Solène à Pernes-Les-Fontaines : 2 ans et demi de gestation, 6 mois de travaux.

.....

18 tonnes

C'est la quantité de fruits et légumes qui pourra être transformée par mois au sein de la légumerie.



Recherche contre le cancer : nos soutiens



Chaque année, près de 355 000 personnes font l'objet d'un diagnostic de cancer. Aujourd'hui, ce sont 3 millions de personnes qui vivent avec ou

après un cancer. Véritable enjeu

de santé publique, la lutte contre le cancer fait l'objet de différentes manifestations qui associent prévention et récoltes de fonds. Le programme Mécénat Mutualia soutient des initiatives qui, chacune, avec leur philosophie et leur public, fait progresser la recherche contre le cancer et l'amélioration du quotidien des malades.

Mécénat Mutualia continue !

Le jury se réunit pour étudier les nombreuses candidatures reçues dans le cadre de l'appel à projet 2017-2018. Les candidats seront informés courant du 1^{er} trimestre 2018.

Si, vous aussi, vous souhaitez candidater, sachez que le prochain appel à projets aura lieu en octobre 2018.

Plus d'informations :

@ mecenas@mutualia.fr

 www.mutualia.fr/mecenas-mutualia

Focus sur 2 manifestations soutenues par Mécénat Mutualia et dont les bénéfices ont été reversés à la recherche contre le cancer.

DES « DRIVES » POUR LA RECHERCHE CONTRE LE CANCER

Comment mobiliser sportifs, familles, chercheurs et médecins autour de la lutte contre le cancer ? En organisant un tournoi de golf enrichi d'animations familiales et de conférences médicales.

Ce sont pas moins de 190 golfeurs qui ont participé au Trophée Renée Saby-Mutualia les 19 et 20 août au golf de Bresson (Isère). Les organisateurs, dont le pilote de rallye Bruno Saby, ont redoublé d'énergie pour récolter toujours plus de fonds destinés aux laboratoires de recherche isérois contre le cancer.

Mutualia Territoires Solidaires remercie toutes les personnes qui se sont mobilisées. Leurs dons sont destinés à la recherche contre le cancer, l'aide au confort du malade dans les établissements de soins en Isère, et l'aide financière à des personnes en difficulté du fait de la maladie.

Ci-dessous, les acteurs du Trophée : Nicole Aubrain (Présidente de Espoir Isère contre le Cancer), David Salat (Directeur Général de Mutualia Territoires Solidaires), Bruno Saby (rallyman et fondateur du Trophée), Hervé Segrain (Directeur du Golf de Bresson).



LE STREET-ART SOUTIENT LES FEMMES ATTEINTES DU CANCER DU SEIN

Le projet « Vénus » est une action de prévention originale, artistique et collaborative, initiée par Spacejunk, réseau associatif dédié au Street-Art. L'initiative s'est déroulée en 4 temps forts :

- des photographies de bustes nus, prises lors de séances ouvertes à toutes les femmes volontaires, réalisées par les photographes Ania Dorel, Fer Suarez et Joseph Caprio
- sur les 3 villes de Bayonne, Grenoble et Lyon, une action sociale avec des femmes des quartiers prioritaires pour personnaliser les photos de bustes
- une série d'expositions des réalisations artistiques
- et pour finir une vente aux enchères d'œuvres des artistes plasticiens qui a eu lieu le 28 novembre 2017 au salon Artisa de Grenoble.

Mécénat Mutualia Territoires Solidaires a aidé au financement de l'organisation des ateliers, des expositions et de la vente aux enchères.

Plus d'infos : www.spacejunk.tv

 @VenusIsereSpaceJunk



ENTRE NOUS

c'est collectif, c'est pro c'est particulier !

Mutualia propose une offre diversifiée de produits et services à ses adhérents, collectif, pro ou particulier. Chefs d'entreprises ou d'exploitations, travailleurs indépendants ou particuliers n'ont pas les mêmes attentes vis-à-vis de leur mutuelle santé, aussi nous avons conçu des solutions responsables et modulables qui peuvent s'ajuster aux besoins spécifiques de chacun.

C'est au travers d'un choix d'options, de renforts ou de forfaits, que nous garantissons la souplesse de nos garanties complémentaires santé et que nous nous engageons pour la santé de nos adhérents.

Mutualia Territoires Solidaires s'attache au quotidien à faire vivre sa gamme d'offres et à l'améliorer

selon les opportunités et les enjeux identifiés sur le terrain, par nos élus, administrateurs et équipes commerciales. Cette démarche permet aujourd'hui à Mutualia Territoires Solidaires de se positionner en tant qu'acteur de premier plan du monde de la complémentaire santé et d'offrir à chacun une protection innovante et au plus près de vos besoins.



PARTICULIERS

OFFRES FAMILLES

Une garantie à la carte, avec ses renforts et ses forfaits !

OFFRES SENIORS

Faire face à la fin des avantages des contrats collectifs.

OFFRES AGENTS TERRITORIAUX

Une offre labellisée et éligible à la participation employeur !

OFFRES PRÉVOYANCE

Pour protéger votre quotidien et l'avenir de vos proches.



ENTREPRISES

OFFRES TPE/PME

Souplesse et modularité pour tous !

OFFRES CCN

Des garanties spécifiques à votre activité.

OFFRES MAIRIES

Pour les habitants de votre commune.

OFFRES UMANENS

Pour les branches animation, sport et bijouterie.

OFFRES PRÉVOYANCE

Entreprises et salariés bien protégés !



PROFESSIONNELS

OFFRES TNS EMPLOYEUR

Un contrat proche de celui de vos salariés, éligible à la loi Madelin.

OFFRES TNS NON EMPLOYEUR

Un contrat avec 6 formules, éligible à la loi Madelin.

OFFRES PRÉVOYANCE

Pour vous assurer vous et la poursuite de vos activités.

24H/24

Accès sécurisé
Service gratuit



Avez-vous créé votre espace adhérent en ligne ?

L'espace adhérent en ligne vous donne accès :

- À toutes vos informations des 12 derniers mois
- Aux remboursements effectués par votre organisme obligatoire (MSA, CPAM...)
- Au détail des remboursements versés par Mutualia
- Au décompte mensuel des prélèvements effectués pour payer votre cotisation
- Aux services offerts par votre contrat (programme de parrainage, partenariat Audika...)

Pour obtenir des informations complémentaires, contactez-nous dès maintenant

au 03 89 80 22 22 (Nord-Est)
04 76 45 22 45 (Sud-Est)
05 45 23 16 00 (Sud-Ouest)

ou rendez-vous sur
www.mutualia.fr

Comment créer votre espace adhérent en ligne ?



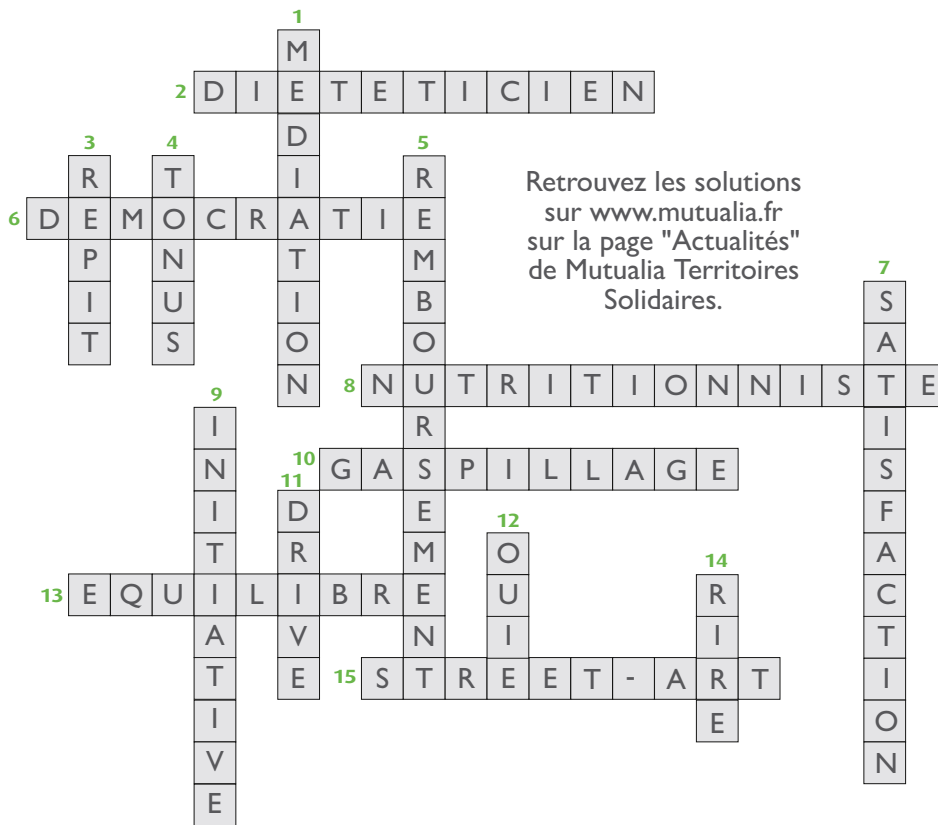
- 1 Créez votre compte en remplissant le formulaire de demande d'accès personnel disponible sur www.mutualia.fr rubrique « Espace Adhérent »



- 2 Votre code confidentiel vous est adressé par e-mail



- 3 Avec ce code confidentiel et votre adresse e-mail, vous pouvez accéder à votre espace personnel 24h/24 et 7j/7



Retrouvez les solutions sur www.mutualia.fr sur la page "Actualités" de Mutualia Territoires Solidaires.

DÉFINITIONS

- 1 Aide extérieure lors d'un conflit
- 2 Qui éduque à l'équilibre alimentaire
- 3 Instant de repos nécessaire
- 4 Dynamisme corporel
- 5 Prise en charge financière par votre mutuelle
- 6 Système égalitaire de prise de décision
- 7 Sentiment de contentement
- 8 Médecin en charge des troubles de la nutrition
- 9 Élan de création, personnel ou collectif
- 10 La légumerie permet de l'éviter
- 11 Coup pratiqué au golf
- 12 Sens utilisé pour écouter
- 13 À garder pour éviter les chutes
- 14 Parfois forcé selon les blagues
- 15 L'art de la rue

RÉSERVÉ
AUX
ADHÉRENTS



Pour chaque parrainage, Mutualia reverse 5 € à l'association RÊVES.
www.reves.fr



Création © Comquest



Parrainez et récoltez !

- 1 · Parlez de Mutualia autour de vous
- 2 · Adressez-nous les coordonnées d'une personne intéressée
- 3 · Mutualia contacte cette personne
- 4 · Si la personne adhère, vous êtes tous les deux récompensés :

Pour vous :

jusqu'à 120 €* de chèques cadeaux !

Pour votre filleul :

un chèque cadeau de 15 €*

* Voir détails dans le règlement du parrainage disponible en agence ou sur mutualia.fr