

LE MAG

L'ESSENTIEL DE MA MUTUELLE

mutualia.fr JUILLET 2018 # 17

JEU
CONCOURS

.....
des entrées à gagner



PARC
SPIROU
PROVENCE

DOSSIER SANTÉ

Les clés d'un bon sommeil

MUTUALIA
& TERRITOIRES
Les Rencontres

MALADIES
RESPIRATOIRES
La recherche avance


Entre nous, c'est humain

SOMMAIRE

ACTUS À LA UNE # 3

Vente en ligne
de médicaments

MUTUALIA & TERRITOIRES # 4-5

Les rencontres de Foix

ON EN PARLE # 6-7

FOCUS SANTÉ # 8-9

DOSSIER SANTÉ # 10-12

Les clés du sommeil

FORUM # 13

Remboursements :
le point sur vos droits

PRÉVENTION # 14-15

Actions de prévention
collective

MÉCÉNAT MUTUALIA # 16-17

MUTUALIA OBSÈQUES # 18

L'INFO MUTUALIA # 19

DÉTENTE # 20

Jeu concours : gagnez
des entrées pour le Parc
Spirou Provence !

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'HERÈS
Tél. : 04 76 16 80 80 - E-mail : lemag@mutualia.fr
Directeur de la publication : Gilles Chocheyras -
Directeur de la rédaction : David Salat - **Rédactrice en chef** : Alexandra Michel-Mazan - **Comité de rédaction** : Kévin Bonfand, Mickael Damie, Evelyne Matencio, Blandine Mellouet-Fort, Valérie Melut, Alexandra Michel-Mazan, Agence Matière Grise - **Crédits photos** : Alexis Harnichard, C. Hervy, Familien, API25, Photo service Ariège, iStock - **Photo de couverture** : iStock - **Conception graphique** : Stéphanie Simoncini et Agence Matière Grise - **Réalisation** : Matière Grise
Impression : Couleurs Montagne - 73490 LA RAVOIRE



Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.

EDITO



C'est avec tristesse que je vous informe de la disparition de Philippe Lamat, ancien Président de l'Union Mutualiste de Groupe Mutualia et Président de Mutualia Alliance Santé. Je suis honoré de lui succéder à la présidence de l'UMG, lui qui fut un élu impliqué et un ami sincère.

La proximité est une valeur forte de notre mutuelle et nous nous attachons à la faire vivre dans nos territoires. Nous initiions un format d'échanges de proximité, les « Rencontres », pour créer un dialogue constructif et densifier les liens forts et durables qui nous unissent avec les acteurs de la vie locale, qu'ils soient politiques, associatifs ou encore économiques. En tant qu'acteur mutualiste, Mutualia est concernée par les problématiques locales de ses adhérents et de leurs territoires car, nous le savons, les besoins des populations sont différents selon les départements ou les communes. Nos « Rencontres » nous permettent d'ajuster nos réponses. C'est tout le sens de notre projet.

Par ailleurs, Mutualia Territoires Solidaires est convaincue que le « faire ensemble » est la condition d'un meilleur « vivre ensemble ». Notre programme de mécénat est un réel levier de développement socio-économique et un soutien financier important au monde associatif qui dynamise nos territoires. Chacun des projets retenus par le conseil d'administration du fonds de dotation de Mécénat Mutualia Territoires Solidaires incarne, année après année, les besoins de la société et nous fait mesurer pleinement l'engagement de ceux qui œuvrent bénévolement à un meilleur « vivre ensemble ». Par ce soutien à long terme, Mutualia est fière de soutenir le monde associatif.

Ce « Mag'Mutualia » vous permettra de découvrir en détails l'essentiel de nos actions et initiatives. Je vous en souhaite une bonne lecture,

Gilles Chocheyras
Président de Mutualia Territoires Solidaires

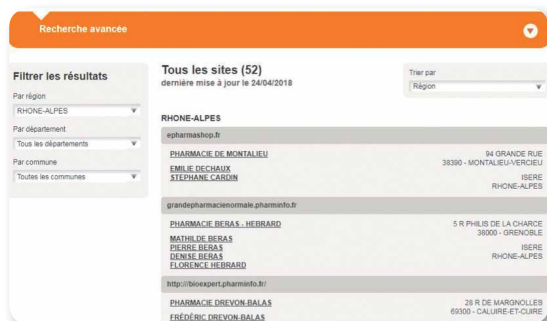
Vente de médicaments en ligne : comment ça marche ?

La vente des médicaments sur internet en France fait l'objet d'un encadrement strict pour garantir la qualité et la sécurité des médicaments achetés, ce qui n'est pas le cas via un site non autorisé.

Rappel des grandes lignes de la réglementation en vigueur depuis le 2 janvier 2013 :

- La réglementation et l'exploitation d'un site internet de vente de médicaments sont réservées aux pharmaciens.
- Le site doit être adossé à une officine de pharmacie physique.
- La création du site internet de vente de médicaments par la pharmacie est soumise à autorisation de l'Agence Régionale de Santé (ARS) dont dépend la pharmacie.
- Seuls les médicaments non soumis à prescription obligatoire peuvent être vendus sur internet.
- Cette modalité de dispensation des médicaments relève de l'entière responsabilité du pharmacien, qui devra l'exercer dans le respect des règles de déontologie applicables à l'officine de pharmacie et de bonnes pratiques de dispensation.
- L'ordre national des pharmaciens tient à jour la liste des sites autorisés et la met à la disposition du public sur son site internet.

Retrouvez la liste des pharmacies autorisées à vendre des médicaments sur internet sur : www.ordre.pharmacien.fr/ecommerce/search



1. Recherche avancée par région, département ou commune.
2. Accès à la fiche d'identité du pharmacien et au site internet de l'officine.



Toutes nos félicitations à Christophe Hervy qui a reçu le Prix de « Chef d'entreprise de l'année 2017 »

organisé par le journal *Charente Libre* dans la catégorie « Performant ».

En plus d'être un éleveur bio charentais dynamique qui valorise le lait de ses vaches en le transformant sur place, à la Ferme du Paupiquet, en desserts lactés, Christophe Hervy s'investit pleinement dans la vie de Mutualia Territoires Solidaires en tant qu'administrateur, président du Comité des Risques et membre du CA du fond de dotation de Mécénat Mutualia Territoires Solidaires.





LES RENCONTRES DE FOIX

Faire avancer les débats sur des questions de santé majeures, participer au développement de solutions nouvelles ou encore faire du tissu local un point d'ancrage essentiel, telle est la volonté de Mutualia. C'est pourquoi, nous avons lancé « Les Rencontres » pour fédérer les différents acteurs, faire émerger de nouvelles idées et solutions, créer un dialogue productif pour offrir à nos adhérents bien plus qu'une complémentaire santé.

Les Rencontres de Foix ont été co-organisées par l'UMG Mutualia, Mutualia Territoires Solidaires en partenariat avec KAISSA et la MSA.

Lire Les actes des Rencontres : <https://www.mutualia.fr/le-groupe/mutualia/simpliquer/proximite/mutualia-territoires-les-rencontres/la-rencontre-du-2501-a-foix/>

Pour marquer le coup d'envoi du cycle des rencontres, Mutualia Territoires Solidaires a organisé le 25 janvier 2018 à la Mairie de Foix une rencontre professionnelle autour des problématiques de santé en lien avec le territoire. L'accès à un professionnel de santé, à une structure hospitalière, aux réseaux de prévention et aux dispositifs d'aide à la personne peut s'avérer problématique pour de nombreux citoyens avec comme conséquence, pour les plus fragiles, un renoncement aux soins.

Deux facteurs clés participent à ces difficultés : l'absence de structures sur le territoire et la méconnaissance des dispositifs d'aide au financement.

L'État, les collectivités, les professionnels de santé, les acteurs de la protection sociale et le secteur associatif ont chacun une partie de la solution mais n'ont pas souvent l'occasion de les partager.

Réunir ces acteurs intervenant sur un même territoire est une première étape vers une meilleure coordination du parcours de soins du patient.

TABLE RONDE N°1

Quels besoins et quelles coopérations possibles entre les acteurs de santé et du médico-social pour améliorer le parcours de soins du patient ?

Thèmes abordés

Deux mondes éloignés, le patient au milieu
Des pistes pour une meilleure logique de prise en charge territoriale
Des coopérations interprofessionnelles
L'implication du numérique dans les nouveaux modèles organisationnels

TABLE RONDE N°2

Quelles solutions concrètes les élus peuvent-ils apporter à leurs administrés pour leur permettre un meilleur accès aux soins ?

Thèmes abordés

Le travail en réseau : un facteur-clé
La proximité immédiate, incontournable
Carences ou désengagement des pouvoirs publics ?



« A travers ces Rencontres, nous avons permis aux acteurs d'un territoire (politiques, professionnels de santé et du médico-social, associations de services à la personne)

de partager les problématiques liées au parcours de santé et de mieux comprendre les missions et attentes de chacun. Cela s'inscrit dans notre volonté de positionner Mutualia comme un acteur local et global des problématiques de santé. Ainsi notre nouvelle offre « Mutualia Santé Territoires » (pour les communes et leurs habitants) intégrera, en complément d'une offre complémentaire santé, un dispositif de mise en relation avec les acteurs participant au parcours de santé du territoire. »

Thierry Malagane, Directeur général délégué Mutualia Territoires Solidaires



« La parole qui s'est exprimée dans cette rencontre s'inscrit dans un esprit militant mutualiste qui porte les actions des uns et des autres. C'est cette

philosophie qui a accompagné l'évolution de la société depuis le XIX^e siècle, notamment la révolution industrielle. La doctrine sur laquelle s'appuient les mutualistes se reconnaît parfaitement dans la devise républicaine. Liberté, parce que longtemps regardée de près par les pouvoirs publics, la mutualité a toujours défendu son indépendance ; égalité parce que l'organisation de la mutualité repose sur la démocratie ; fraternité parce que chaque bénéficiaire de la solidarité la pratique à son tour. »

Norbert Meller, Maire de Foix



L'APPLI POUR MIEUX CONNAÎTRE ET PRÉVENIR LA MALADIE DE LYME



Dans notre MAG 15, le dossier santé vous mettait en garde contre la maladie de Lyme. Pour mieux comprendre cette maladie, chercheurs et citoyens se mobilisent ! Grâce à l'appli « **Signalement-Tique** », les promeneurs disposent d'informations de prévention et des conseils sur les gestes pratiques pour enlever une tique. Mais l'intérêt de cette appli ne s'arrête pas là ! En déclarant vos piqûres,

vous permettez de collecter des données qui fourniront des cartes de présence et serviront à l'avancée des connaissances scientifiques sur les tiques. Une fois inscrit, vous pourrez ajouter une observation sur la piqûre, localiser le lieu et prendre des photos de la tique, et enfin, l'envoyer par courrier. Le signalement peut également se faire sur le site web : ephytia.inra.fr.

Cette appli est téléchargeable gratuitement sur play.google.com

Vaccinations obligatoires : de 3 à 11 depuis janvier 2018

La loi a rendu obligatoires, à compter du 1^{er} janvier 2018, 11 vaccinations pour les enfants nés à partir du 1^{er} janvier 2018.

Cette vaccination protège contre des maladies graves dont certaines mortelles : diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, haemophilus influenzae b, hépatite B, méningocoque C, pneumocoque, rougeole, oreillons et rubéole.

Se faire vacciner c'est contribuer à la prévention en évitant de

contracter et de transmettre ces maladies (à l'occasion de voyages par exemple). C'est le seul moyen d'endiguer les épidémies à long terme.

Techniquement, entre premières injections et rappels, chaque enfant aura différentes injections sur 2 ans suivant le calendrier vaccinal (plusieurs valences dans une même piqûre, on parle de vaccin multivalent, par exemple le vaccin rougeole-oreillons-rubéole).



Un carnet de vaccination à jour est exigé pour l'entrée en collectivité (crèche, école, colonie...) depuis le 1^{er} juin 2018.

70 %

des enfants étaient déjà vaccinés contre ces 11 maladies avant la loi du 1^{er} janvier.

Plus d'information sur www.vaccination-info-service.fr

Priorité Prévention 2018 - 2022

Lors du Comité interministériel de la Santé (CIS) du 26 mars 2018, Édouard Philippe, Premier ministre, et Agnès Buzyn, ministre des Solidarités et de la Santé ont présenté les **25 mesures-phares de la politique** de prévention destinées à accompagner les Français pour rester en bonne santé tout au long de leur vie. Une priorité, selon Édouard Philippe : « *La promotion de la santé et la prévention constituent le premier axe de la Stratégie nationale de santé 2018-2022 du Gouvernement. Notre pays connaît en effet un retard certain en la matière. La mortalité évitable y est très élevée. On meurt trop souvent trop jeune en France. Et une vraie politique de prévention permettrait de préserver près de 100 000 vies par an.* »



Le plan détaille les mesures permettant d'obtenir un environnement favorable à la santé autour de 4 périodes de vie :

- une grossesse en pleine santé et les 1 000 premiers jours
- la santé des enfants et des jeunes
- la santé des adultes de 25 à 65 ans : vivre en bonne santé
- bien vieillir et prévenir la perte d'autonomie

Au total, les actions de Priorité Prévention représentent un investissement de **400 millions d'euros pour 5 ans.**

AU FRAIS : LE BON ALIMENT AU BON ENDROIT

Avec la chaleur estivale, vous êtes attentifs à conserver la chaîne du froid lors de vos courses, mais rangez-vous au bon endroit les aliments dans votre frigo ?

La majorité des frigos n'ont pas de froid ventilé (air froid non humide propulsé uniformément dans toutes les zones de l'appareil). Il faut donc distinguer plusieurs zones de rangements.

Envie de tester vos connaissances ?
<http://agriculture.gouv.fr/jeux-frigo/>

Zone froide 0/3°
Viandes et poissons crus, charcuterie, fruits de mer et jus de fruits frais

Zone fraîche 4/6°
Viandes, poissons cuits, laitages, fromages, pâtisseries

Bac à légumes 8/10°
Fruits et légumes frais à espacer



Pour connaître les zones de votre frigo, utilisez un thermomètre.

La porte, zone tempérée
Beurre, œufs, condiments ou boissons



50 g
de miel ou sirop d'érable
= 100 g
de sucre blanc

Selon l'Organisation
Mondiale de la Santé,
nous consommons

3 fois trop de sucre

il faudrait réduire
à 6 c. à café (= 25 g)
maximum par jour.

Attention au sucre caché
des produits industriels !
Saviez-vous que même dans
les produits salés comme le
ketchup ou la vinaigrette,
il y a du sucre ?



Bâtonnets de fruits glacés (pour 6 pers.)

Mixez longuement 300 g
de fruits (fraises, abricots...)
avec 60 ml d'eau. Ajoutez
une à deux c. à s. de citron
et une à deux c. à s. de
miel, puis mixez de nouveau.
Mettez-le mélange dans des
moules avec des bâtonnets et
congelez pendant 3 h.

DOUCEUR SUCRÉE DE L'ÉTÉ



On ne cesse de le répéter : notre consommation de sucre est bien trop élevée. Pas question pour autant de se priver de nos desserts favoris. Les vacances, c'est l'occasion de tester de nouvelles saveurs tout aussi gourmandes !

Bien évidemment, rien ne vaut un dessert à base de fruits frais et de saison. Pour varier de la salade de fruits, pensez aux brochettes, cette forme amusera les petits et les plus grands. Les fruits contiennent déjà du sucre, le fructose, inutile donc d'en rajouter.

N'hésitez pas à remplacer le sucre blanc par des produits naturels, comme le miel, le sirop d'érable, le sirop d'agave... En plus de leurs propriétés nutritives, leur pouvoir sucrant est supérieur au sucre raffiné, on peut donc en mettre moins. Préférez donc les produits « nature » auxquels vous pourrez

rajouter la quantité qui vous convient, plutôt que les produits déjà sucrés, par exemple pour les yaourts. Les sucres non raffinés comme la cassonade peuvent être de bonnes alternatives, car leur goût plus prononcé permet aussi d'en mettre moins. Mise sur les saveurs parfumées (vanille, citron, fleur d'oranger...), les épices (cannelle), pour éveiller vos papilles !

Enfin, que penser des édulcorants ? Ces produits permettent de donner un goût sucré, sans apporter de calorie. Leur utilisation peut donc parfois être intéressante, mais méfiance néanmoins : cela habitue notre cerveau au goût sucré ! Par exemple, pour les boissons, on peut préférer un soda « zéro » ou « light », mais ce n'est pas pour cette raison qu'il doit remplacer l'eau ! Leur consommation doit rester occasionnelle et festive. Une rondelle de citron dans de l'eau pétillante, ou quelques feuilles de menthe, un joli verre avec une paille, et l'eau pourra être tout aussi attractive !





RespirH@cktion : INNOVATION DIGITALE EN FAVEUR DES MALADIES RESPIRATOIRES

Durant 48h, particuliers, patients, médecins, étudiants, geeks, développeurs, designers se réunissent. Leur objectif ? Faire aboutir une dizaine de projets en lien avec la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), le syndrome d'apnée du sommeil, l'asthme, le cancer du poumon... Le hackathon Respirh@cktion est en effet le premier week-end de travail collaboratif de soutien à la création digitale autour des pathologies respiratoires.

PRENONS UN EXEMPLE CONCRET !

Vous êtes agriculteur, ou bien encore vous vous intéressez à la maladie dite du « poumon du fermier ». Vous avez l'idée d'une application pour mesurer l'humidité des bottes de foin, responsable de moisissures, principales causes de cette maladie... Mais vous n'êtes pas expert digital ! Vous proposez votre idée ou projet au Respirh@cktion. Si vous êtes

retenu, vous participez au week-end avec une équipe qui vous aide à créer l'application. Un jury délibère pour vous accorder des subventions ou de l'accompagnement pour finaliser la création et lancer votre appli.

LE POUMON DU FERMIER : KESAKO ?

La maladie du poumon du fermier est une maladie pulmonaire professionnelle de type allergique, causée par l'inhalation chronique de micro-organismes vivant dans le foin, la paille ou les céréales moisies. La maladie des éleveurs d'oiseaux est de la même famille de pneumopathie, elle est liée à l'inhalation chronique de protéines aviaires présentes dans les poussières de fientes ou dans les plumes de certains oiseaux. Les agriculteurs, mais aussi leurs familles, sont donc plus concernés que d'autres publics car ces deux maladies sont inhérentes à leur métier.

Mutualia soutient la recherche sur la BPCO

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire chronique, liée à l'obstruction progressive et permanente des voies aériennes. Elle est principalement due au tabagisme. En France, la BPCO touche 7% de la population adulte, soit 3 à 3,5 millions de personnes, et est responsable de 16 000 décès par an.

S'il n'est pas possible aujourd'hui de guérir de la BPCO, les scientifiques s'attellent à mieux définir le profil des patients et le type de BPCO dont ils sont atteints pour leur offrir une prise en charge précoce et une thérapie personnalisée. C'est l'ambition des recherches menées par l'équipe HP2 de l'Université Grenoble Alpes et de l'INSERM U1042, grâce au soutien du fonds de dotation Mécénat Mutualia Territoires Solidaires, Fonds de dotation AGIR pour les Maladies Chroniques et les laboratoires Astra Zeneca, Fondation Air liquide.

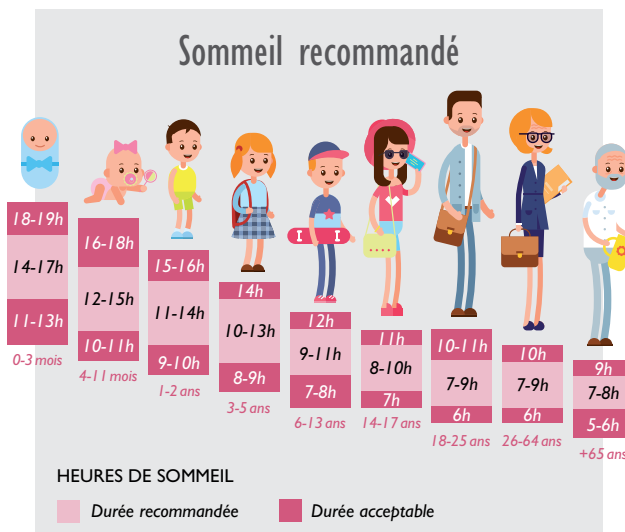


Les clés d'un bon sommeil

par le Dr Blandine Mellouet-Fort

Êtes-vous plutôt du soir ou du matin ? Petit ou grand dormeur ? Votre sommeil est-il de qualité ? Les vacances peuvent être une période propice pour vous reposer... et faire le point sur votre sommeil !

Le sommeil participe à de nombreuses fonctions de notre organisme mais tous ses mystères n'ont pas encore été percés. Les scientifiques connaissent surtout les effets de la privation de sommeil, particulièrement délétères pour notre santé : risque accru de surpoids, de diabète, d'hypertension artérielle, de troubles cardiaques, digestifs ou de mémoire, de maladie d'Alzheimer, d'infection, d'infertilité, de dépression, de cancer... Et nous l'avons tous expérimenté à un moment ou un autre, mal dormir peut vite devenir un calvaire...



Source : National Sleep Foundation

Combien d'heures de sommeil pour être en forme ?

Les durées de sommeil sont très variables selon les individus. Nous sommes génétiquement prédisposés à être de grands ou de petits dormeurs. Inutile donc de lutter, il faut évaluer son rythme naturel et s'en accommoder. Certains auront besoin de 6 heures, d'autres de 9 heures ou plus de sommeil pour être en forme. Les besoins varient aussi selon l'âge et le sexe. Les femmes ont, en moyenne, besoin d'une heure de

plus de sommeil que les hommes, et cela varie selon leur cycle.

Nous avons tendance à penser que nous pouvons « rattraper » les heures de sommeil perdues en semaine sur le week-end. Mais si cela permet de récupérer une partie de cette dette, cela entraîne un déphasage des horaires de lever et de coucher. Or, le corps humain aime la régularité ! L'organisme fonctionne sur son rythme propre, qui doit être respecté pour assurer une bonne qualité de sommeil. En se décalant le week-end, on aura plus de mal à s'endormir en début de semaine, et à ressentir à nouveau un manque de sommeil...

Du soir ou du matin ?

Si vous êtes tout de suite frais au réveil, que vous n'êtes jamais réveillé après 9h30 et que mettre votre réveil aux aurores pour finir une tâche ne vous semble pas insurmontable, vous êtes probablement du matin. Si, au contraire, vous restez dans le brouillard une heure après vous être levé, que vos horaires en vacances se décalent de plus en plus tardivement, et que vous préférez ne pas vous coucher si vous devez vous lever très tôt, vous êtes alors plutôt du soir. Cette typologie a un impact : les personnes du matin ont un sommeil moins flexible que celles du soir.

Court dormeur ou insomniaque ?

Contrairement aux courts dormeurs, les insomniaques se plaignent des répercussions sur la journée : fatigue, somnolence, maux de tête, irritabilité, troubles de la concentration, de mémorisation... Plus d'un tiers de français sont touchés par l'insomnie de manière occasionnelle, et presque 20% de façon régulière. Les causes sont souvent psychologiques : stress, anxiété, dépression... mais l'insomnie peut également être consécutive à des pathologies comme l'hyperthyroïdie ou l'asthme, ou à une mauvaise hygiène de vie. Une petite douleur peut aussi en être à l'origine, une consultation médicale est toujours préférable pour éliminer cette possibilité. L'insomnie est parfois subjective, on a l'impression de ne pas avoir dormi, alors qu'on s'est, en réalité, assoupi. Un enregistrement du sommeil peut être proposé selon les situations pour faire le point.

AU DODO !

Quelques conseils à appliquer pour passer une bonne nuit...



- Respectez vos besoins et votre horloge biologique ! Celle de votre conjoint(e) peut être différente de la vôtre. Maintenez des horaires de lever réguliers, même le week-end.



- Bougez la journée plutôt que le soir. 1 à 2 heures avant le coucher, évitez les activités qui excitent ou qui sollicitent l'attention.



- Les écrans diffusent une lumière bleue qui maintient éveillé : à proscrire avant de dormir ! Pour éviter d'être tenté, laissez-les loin de la chambre.



- Evitez les repas copieux le soir, la prise d'alcool, le tabac ainsi que la caféine, le thé, les boissons énergisantes, le cola et le chocolat : si vous êtes sensible, ne consommez plus ces produits après midi.



- La lumière naturelle permet de synchroniser l'horloge biologique : prenez l'air dès le matin.



- Une chambre calme, obscure, fraîche, sans téléphone ni animal de compagnie est davantage propice au sommeil. Votre lit est fait pour dormir ou pour s'aimer ! Pas pour manger, tricoter ou regarder la télé...



- Si vous êtes réveillé depuis plus de 20 minutes, inutile de rester au lit, levez-vous et faites une activité relaxante.

Éviter la prise de somnifères

Les médicaments de type tranquillisants ou somnifères sont des leurres pour lutter contre l'insomnie. Ils se comportent plutôt comme des anesthésiants et n'offrent qu'un sommeil « artificiel ». Ils peuvent se révéler dangereux. Ils augmentent, par exemple, le nombre et la durée des apnées du sommeil, ce qui augmente la tension artérielle liée à l'asphyxie et donc le risque d'infarctus, d'AVC mais aussi de démences.



Boire une tisane de valériane

La phytothérapie, à travers la valériane, a démontré son efficacité dans l'insomnie légère à modérée. D'autres plantes, comme l'eschscholzia et la passiflore calment l'anxiété et peuvent aussi être appropriées.

La mélatonine

La mélatonine est une hormone sécrétée dans le cerveau. Elle commande le cycle circadien qui gère l'alternance entre veille et sommeil. C'est donc un produit naturel, que l'on fabrique tous lorsqu'on est dans l'obscurité. Elle peut être prescrite pour prévenir ou réduire les effets du décalage horaire ou pour traiter l'insomnie chez les personnes de 55 ans. Deux formes de mélatonine sont commercialisées : à libération immédiate (forme ordinaire) et à libération prolongée. On peut supposer que la première aide à

s'endormir plus rapidement et que la seconde aide à rester endormi. Il ne faut surtout pas l'acheter sur Internet, certains produits peuvent être toxiques.

Faire une micro-sieste dans la journée

Sous nos latitudes, il est maintenant démontré qu'une sieste de plus de 20 minutes empiète sur le capital sommeil de la nuit suivante : elle n'est pas recommandée chez les personnes qui ont des problèmes de sommeil. Une micro-sieste de moins de 20 minutes, voire quelques minutes seulement, peut en revanche vous aider à retrouver une vigilance la journée tout en restaurant le sommeil nocturne.

Se relaxer

Toutes les techniques de relaxation (méditation, auto hypnose...) sont intéressantes à pratiquer, elles peuvent aider à lutter contre le stress et l'anxiété qui participent aux insomnies.



Se lever tôt et sortir

La régularité des horaires de lever est importante pour un sommeil de qualité. Même si vous avez mal dormi la nuit, ou si vous êtes dépressif, faites malgré tout l'effort de vous lever tôt et d'aller vous exposer à la lumière naturelle.

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.

Nous partons à l'étranger cet été avec nos deux enfants en bas âge. Les médicaments prescrits et non remboursables, achetés à l'étranger ou sur internet sont-ils pris en charge dans le cadre de notre contrat Mutualia Santé ?

La délivrance des médicaments est soumise à l'AMM (Autorisation de Mise sur le Marché) et la vente, en France, n'est autorisée sur internet que pour les pharmaciens. La réponse est donc double :

- Pour les médicaments « remboursables » achetés sur internet ou à l'étranger (lors des vacances par exemple) **Mutualia rembourse dans le cadre de la prestation "pharmacie"** en complément du RO* uniquement. (Si pas de prise en charge RO*, pas de prise en charge Mutualia sur ce point).
- Pour les médicaments non remboursables mais prescrits, habituellement pris en charge dans le cadre de notre Forfait Bien-être & Prévention, **Mutualia n'intervient pas dans la prise en charge de médicaments achetés sur internet et/ou à l'étranger.**

Les aliments sans gluten pour les personnes intolérantes sont-ils pris en charge par la mutuelle ?

Mutualia Santé ne propose pas de remboursement pour les aliments sans gluten (aliments achetés en grande surface ou magasins spécialisés). Néanmoins, il suivra le RO* lorsque celui-ci participe au financement de certains « aliments » comme les nutriments pour personnes intolérantes au gluten considérés comme de la pharmacie.

Quelles types de prestations sont remboursées dans le forfait Bien-être & Prévention sous la prestation « sevrage tabagique » ?

Cette prestation est un complément au RO*, par conséquent, n'y sont remboursés que les substituts nicotiques tels que les patchs ou la gomme à mâcher. Les séances d'acupuncture, d'hypnose ne sont donc pas prises en charge sous cette prestation même si elles sont destinées à traiter cette dépendance.

*RO = Régime Obligatoire



Vous avez
une remarque sur
Le Mag' ?

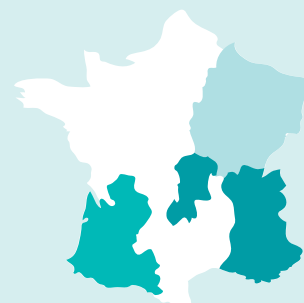
N'hésitez pas à
nous contacter par mail
ou par courrier

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



Actions de prévention en région

Nouer des liens durables avec les institutions locales de santé est un axe majeur de développement de notre mutuelle qui se traduit, notamment, par notre soutien à des actions de prévention collectives de façon homogène sur tout notre territoire.

Tour d'horizon d'actions de prévention collectives soutenues par Mutualia Territoires Solidaires ces derniers mois, dont trois d'entre elles s'inscrivent dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



EN RHÔNE-ALPES LE THÉÂTRE POUR PARLER ET PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX CHEZ LES AGRICULTEURS

Soirée théâtre *Un temps de cochon* organisée par la MSA Alpes du Nord le 9 février 2018 à Vulpens (74).

Cette pièce de théâtre arrête son regard sur des exploitants agricoles arrivés au bout de ce qu'ils pouvaient supporter... et le prolonge en évoquant les solutions possibles pour éviter le pire.

Pour mener une action de prévention collective forte autour des risques psychosociaux et des conditions difficiles que connaissent de nombreux exploitants au quotidien, un groupe de travail constitué d'administrateurs de la MSA, médecin du travail, responsable de la prévention des risques professionnels, assistante sociale, metteur en scène s'est constitué pour cette pièce.

Spectacle écrit par Jean-Pierre George, joué par la troupe *En Compagnie des Oliviers* et produit par la MSA.



EN ALSACE DES ATELIERS POUR DONNER DU PEP'S À VOTRE MÉMOIRE

Notre mémoire diminue-t-elle avec l'âge ? Quels événements peuvent la perturber ? Existe-t-il des exercices qui améliorent la capacité de mémorisation ?

Le programme de prévention « Du Pep's pour ma mémoire » orchestré par l'association Atout Age Alsace contribue au bien-être des seniors et à la préservation de leur autonomie grâce à l'entretien de leur mémoire et l'enrichissement de leurs relations sociales. Grâce à une méthode d'activation cérébrale, les personnes de plus de 50 ans peuvent exercer leurs facultés cérébrales au sein d'un petit groupe de personnes pour faciliter leur capacité de mémorisation, concentration, logique et expression verbale.

*Programme et inscription : Atout Age Alsace 9, rue de Guebwiller
68023 COLMAR Cedex · T · 03 89 20 79 40*

*[http://groupemsaalsace.wixsite.com/groupe-msa-alsace/
prevention-seniors](http://groupemsaalsace.wixsite.com/groupe-msa-alsace/prevention-seniors)*

Actions de prévention organisées par l'association Atout Age Alsace, les Conseils Départementaux et les caisses de retraite CARSAT, RSI et MSA d'Alsace et l'ARS et bénéficiant du soutien financier de Mutualia Territoires Solidaires.



EN PACA DES CINÉS-SANTÉ POUR SENSIBILISER AU DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Le mois de mars est consacré, chaque année, à la sensibilisation au cancer colorectal. Avec plus de 42 000 personnes touchées par an, il est l'un des cancers les plus fréquents et les plus meurtriers en France. Pourtant, détecté à temps, il se guérit dans 9 cas sur 10 !

A l'occasion de la campagne de sensibilisation Mars Bleu 2018, l'ASEPT PACA et ses partenaires ont organisé à Briançon, Avignon, Cavillon et Manosque des Cinés-Santé. Après la diffusion du film *Médecin de campagne*, un débat en présence de professionnels de santé a été l'occasion de rappeler au public l'intérêt de réaliser le test de dépistage !

*Plus d'infos sur les prochaines actions de prévention de l'ASEPT PACA : 1, place des Maraîchers 84000 AVIGNON
T · 04 90 13 60 72 · asept-paca@hotmail.com*



EN HAUTE-GARONNE DES CONFÉRENCES POUR AGIR CONTRE LE MAL-ÊTRE DES SENIORS

Chaque jour en France, 27 personnes mettent fin à leurs jours et 20 fois plus essaient de porter atteinte à leur vie. Or, plus l'on avance en âge, plus le taux de suicide est important : la proportion la plus élevée se trouve chez les + 75 ans.

Notre partenaire MSA Services Midi-Pyrénées Sud a organisé 17 conférences sur le thème de la prévention du mal-être des seniors. L'objectif de ces conférences animées par une psychologue, est d'encourager les retraités autonomes à veiller sur leurs pairs et repérer les personnes en situation de mal-être pour les orienter vers les intervenants pouvant les accueillir dans un parcours de prise en charge coordonné.

*Plus d'infos sur les actions de prévention de la MSA Services MPS :
www.msa-mps.fr · T · 05 61 10 40 09*

Programme co-financé par Mutualia Territoires Solidaires et par la Conférence des Financeurs (Conseil départemental, ARS, CARSAT, MSA...).



Dans les agences Mutualia : des tests auditifs gratuits pour nos adhérents

Pour la 2^e année consécutive, Mutualia, en partenariat avec Audika, déploie tout au long de l'année une campagne de dépistage auditif au cœur de ses agences pour offrir à ses adhérents un service de prévention gratuit et utile. Au programme : tests, dépistages auditifs, rencontres et point avec les adhérents. Une belle réussite et un moment vivement apprécié par les adhérents ainsi que l'ensemble des acteurs de cette journée.

La journée de dépistage Audika qui a eu lieu le 29 mars dans notre agence d'Horbourg-Wihr a marqué le coup d'envoi de cette campagne 2018 qui se déroulera dans de nombreuses agences Mutualia.

Contactez votre conseiller Mutualia pour connaître la date des tests qui seront proposés près de chez vous et manifestez votre intérêt pour en bénéficier !



37 projets soutenus en 2018

La commission du fonds de dotation Mécénat Mutualia s'est réunie le 14 mars dernier pour sélectionner les projets soutenus sur l'année 2018 et qui font suite à l'appel à projets clôt le 31 décembre 2017. Parmi les 67 dossiers réceptionnés, 37 projets ont été sélectionnés dont :

4 dossiers sur 6

ÉDUCATION ET INNOVATION

« L'avenir se prépare »

9 dossiers sur 23

ENVIRONNEMENT ET CULTURE

« Un héritage à transmettre »

23 dossiers sur 38

SANTÉ ET SOLIDARITÉ

« L'urgence de notre présent à soigner »

Qui sélectionne les projets ?

4 membres élus du fonds de dotation Mécénat Mutualia Territoires Solidaires se réunissent pour délibérer sur les projets.

De gauche à droite sur la photo ci-dessus : Jean-François Bouchet, Gilles Chocheyras, René Welmelinger et Christophe Hervy. Les accompagnent David Salat (Directeur général) et Evelyne Matencio (Chargée de l'instruction des dossiers).

Pour la 4^e année consécutive Mécénat Mutualia lancer son prochain appel à projets en octobre 2018. Les dossiers seront téléchargeables à l'adresse : www.mutualia.fr/mecenat-mutualia/ !

Pour toute question liée au Mécénat, contactez-nous au 04 76 16 80 72 ou par mail : mecenat@mutualia.fr

Focus sur 3 projets soutenus en 2018



FAMILIEN ACCOMPAGNER L'ENFANT FACE À L'HOSPITALISATION D'UN PROCHE

La majorité des services hospitaliers sont interdits aux enfants de moins de 12 ans. Pourtant, beaucoup d'entre eux connaîtront l'hospitalisation d'un proche avant cet âge.

L'association Familien met en place, dans les établissements de santé partenaires de l'agglomération de Lyon, des accueils dédiés où les enfants peuvent passer un moment dans une salle adaptée avec leur proche hospitalisé, entourés d'accompagnants formés qui peuvent aider à mettre des mots sur les situations difficiles que sont l'hospitalisation et la maladie. Pour permettre aux parents de se retrouver seuls ou d'assister à un rendez-vous médical, Familien propose une formule de garde d'enfant.

Plus d'infos : www.familien.fr
[facebook.com/accueilfamilien/](https://www.facebook.com/accueilfamilien/)



CHEVAL & DIFFÉRENCES 24 L'ÉQUITATION POUR DÉPASSER LES LIMITES DU HANDICAP

Parce que la richesse n'existe qu'à travers la différence, le Comité Départemental d'Équitation de la Dordogne organise des ateliers d'équitation adaptée pour des personnes en situation de handicap (physique, psychique, social).

Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes désireuses de vivre une complicité, de mener un travail avec le cheval pour repousser les limites imposées par leurs difficultés. La progression équestre, au sens strict, n'est pas un but en soi. Le cheval accepte la personne en difficulté dans sa globalité sans jugement. Six ateliers se sont déroulés à Trélissac en juin lors d'une journée portes ouvertes : équifun, voltige, travail en liberté, démonstration d'un maréchal ferrant et concours équestre adapté. Un événement qui a touché une cinquantaine de participants.

Plus d'infos : www.cde24.ffe.com
cde24.ffe@gmail.com



API25 CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE ET/OU SOCIALE

API25 est le point de départ du parcours d'insertion professionnelle et/ou sociale des personnes éloignées de l'emploi dans le Doubs (25).

Les deux types de suivi individuel qu'API25 propose à ses salariés ont pour objectif de (re)définir et mettre en place leur projet professionnel et la levée de leurs freins sociaux comme le logement, la santé, les problèmes de langue...

Pour ce faire, API25 offre à tous ses salariés en insertion une formation d'aide-maçon soutenu par le Fonds Social Européen, de secourisme du travail, de monteur d'échafaudage, ainsi qu'un accompagnement social et régulier assuré par des travailleurs sociaux.

Plus d'infos : <http://api25.e-monsite.com/>

Gardez l'esprit tranquille

Assurez-vous aujourd'hui pour préserver vos proches demain



À partir de
1,52€
par mois*

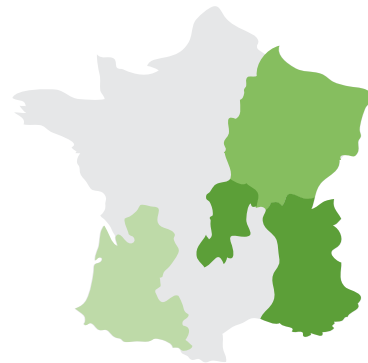
Pour éviter à votre famille des soucis matériels dans un moment déjà difficile, Mutualia vous propose Mutualia Obsèques pour capitaliser dès maintenant le financement de vos obsèques.

L'assurance obsèques permet de prémunir ses enfants de cette charge financière à assumer. De plus, pour accompagner vos proches dans leurs démarches, Mutualia met un service d'assistance en place pour les accompagner et les informer sur l'ensemble des formalités administratives, fiscales et juridiques à réaliser.

SOUSCRIRE À MUTUALIA OBSÈQUES, C'EST :

- des **tarifs attractifs**
- une **cotisation constante** durant toute la durée du contrat
- une adhésion possible **jusqu'à 85 ans**
- un **capital exonéré**** et débloqué sous 48 h
- le **libre choix** du capital garanti
- la **libre désignation** du bénéficiaire
- des **garanties immédiates** en cas d'accident

Votre conseiller Mutualia est à votre disposition pour un bilan personnalisé



03 89 80 22 22 (Nord-Est)

04 76 45 22 45 (Sud-Est)

05 45 23 16 00 (Sud-Ouest)

* Tarif TTC 2018 : cotisation mensuelle pour une personne âgée de 40 ans et pour un capital de 800€.

** Dans la limite des montants imposés par la législation.

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
- A la modification de votre RIB et de votre adresse postale
- 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 courrier



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



100 entrées gratuites à gagner !

EN RÉPONDANT AUX QUESTIONS SUIVANTES :

1. Combien de projets ont été sélectionnés par Mécénat Mutualia Territoires Solidaires pour l'année 2018 ?

a. 17 - b. 27 - c. 37

2. Quel est le meilleur ami de Spirou ?

a. Azraël - b. Fantasio - c. Rantanplan

4 places à gagner pour les 25 premiers !*

Envoyez vos réponses et coordonnées (nom, prénom, adresse postale et mail) avant le 30 juillet 2018 :

- par courrier à : Mutualia Territoires Solidaires - Concours SPIROU - 75, Avenue Gabriel Péri - 38400 Saint-Martin-d'Hères
- par mail à : lemag@mutualia.fr, objet de votre mail "Concours Spirou"



* Jeu réservé aux adhérents Mutualia Territoires Solidaires

© Dupuis, Dargaud-Lombard, Lucky Comics, 2018

DÉTENTE

TROUVEZ LES RÉPONSES AUX DÉFINITIONS CI-DESSOUS EN RAPPORT AVEC LE CONTENU DE VOTRE MAG'

DÉFINITIONS

- 1 Travail en équipe ou en réseau
- 2 Elle peut être murale ou biologique
- 3 Valeur forte de Mutualia, appliquée en local
- 4 Soin par une médiation avec le cheval
- 5 Recherche d'une maladie avant d'en connaître les symptômes
- 6 Principe destiné à stimuler le système immunitaire
- 7 Outil digital utile dans son smartphone
- 8 Sensibilisation sur des sujets de santé
- 9 Sucre non raffiné
- 10 Un remplaçant du sucre dont il faut se méfier
- 11 Énergie vitale
- 12 Maladie véhiculée par certaines tiques
- 13 Armoire réfrigérée
- 14 Un des troubles causés par un manque de sommeil
- 15 Difficulté à trouver le sommeil

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

