

LE MAG

L'ESSENTIEL DE MA MUTUELLE

mutualia.fr

JUILLET 2019

19



DOSSIER

La santé dans la peau

LÉGISLATION SANTÉ

Le point sur la réforme
100 % Santé

SANTÉ PUBLIQUE

La santé sociale
un facteur de bonne santé



Entre nous, c'est humain

SOMMAIRE

ACTUS À LA UNE # 3

Examens de dépistage des cancers

LÉGISLATION SANTÉ # 4-5

Le point sur la réforme 100 % Santé

ON EN PARLE # 6-7

FOCUS SANTÉ # 8-9

DOSSIER SANTÉ # 10-12

La santé dans la peau

FORUM # 13

PARTENARIATS # 14-15

Les séjours intergénérationnels Part'Âge

SANTÉ PUBLIQUE # 16-17

La santé sociale, un facteur de bonne santé

MUTUALIA

PARRAINAGE # 18

L'INFO MUTUALIA # 19

DÉTENTE # 20

6 recettes d'eaux aromatisées

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'HÈRES 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** : Mickael Damie, Evelyne Matencio, Blandine Mellouet-Fort, Valérie Melut, Alexandra Michel-Mazan, Stéphanie Simoncini, Agence Matière Grise - **Relecture** : Jessica Eveno - **Crédits photos** : Acta Vista, AVMA, iStock, Bruno Pantel/Parc Spirou Provence - **Impression** : Gutenberg, 74960 MEYTHET/ANNECY - Cet imprimé est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.

EDITO



Notre mouvement mutualiste est porté au quotidien par nos équipes, mais aussi par les élus qui s'unissent de nos valeurs et des projets que nous définissons ensemble. Ces personnalités sont animées de la volonté de faire connaître et défendre les intérêts de leurs pairs et d'œuvrer pour le bien de tous. Leur investissement est essentiel à la vitalité de notre mutuelle. Je voudrais rappeler ici le souvenir de l'un d'entre eux, Jean-Jacques Exertier, qui nous a quitté brutalement en

décembre 2018. Défenseur de l'agriculture et des territoires ruraux, c'était un homme de conviction, opiniâtre et humaniste. Il a contribué grandement à développer notre mutuelle et m'a précédé, de 2004 à 2016, à la présidence de Mutualia Santé Sud Est (devenue Mutualia Territoires Solidaires depuis 2016), avant de prendre la présidence de la MSA Alpes du Nord. À l'occasion de cet hommage à son engagement exemplaire, je salue les contributions de chaque élu engagé au service de la protection de la santé de nos adhérents.

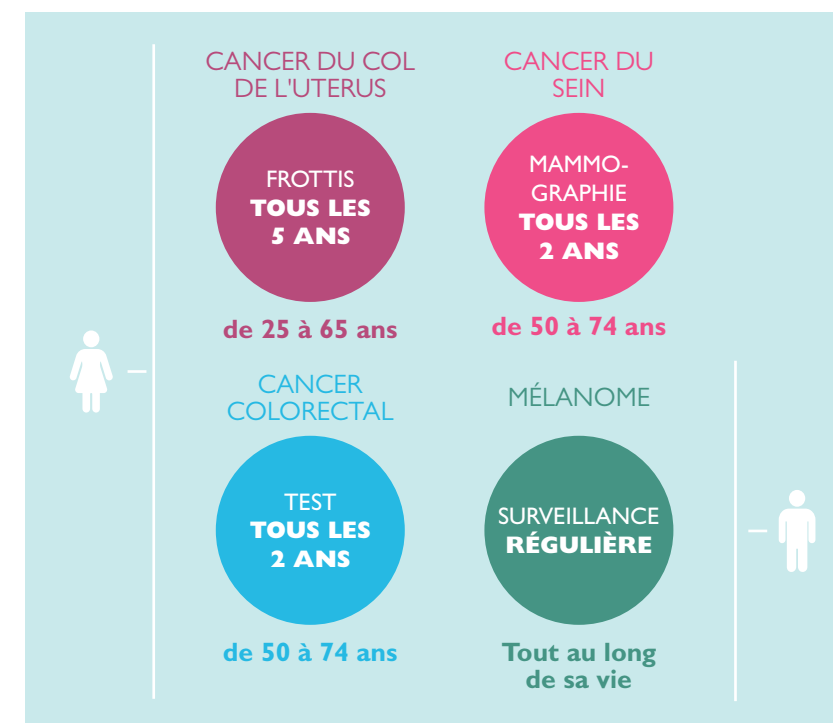
En tant que complémentaire santé, l'accès à une « bonne santé » est au cœur de nos métiers et de nos actions : accès aux soins, développement des actions de prévention, négociation des tarifs, entraide... L'Organisation Mondiale de la Santé définit la « bonne santé » comme « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». L'état de santé est donc une question d'équilibre dans de multiples dimensions de notre vie, composée de facteurs déterminants tels l'environnement, l'éducation, le logement ou l'emploi. C'est via nos partenariats et notre fonds Mécénat Mutualia que nous nous engageons plus globalement pour améliorer le bien-être général dans nos territoires.

Gilles Chocheyras
Président de Mutualia Territoires Solidaires

ACTUS À LA UNE

Examens de dépistage des cancers : les dates à retenir

Dépistage du cancer du sein, du poumon, du col de l'utérus... Nous sommes bombardés d'informations au sujet des dépistages, mais à quelle fréquence se faire dépister ? Les repères importants en un coup d'œil :



PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN : en cas d'antécédents personnels ou familiaux, il pourra vous proposer un suivi spécifique.

Plus d'informations sur
vosconseilsdepistage.e-cancer.fr

ou

0 805 123 124

Service & appel gratuits



Depuis le **1^{er} juin 2019**, la **consultation « de prévention des cancers du sein et du col de l'utérus »** pour les **femmes de 25 ans** est **intégralement remboursée**.



Assurance Maladie : évolutions en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2019

· La « participation forfaitaire », non remboursée par l'assurance maladie, est passée de 18 à 24 € pour certains actes médicaux coûteux, sauf pour les personnes exonérées (invalides, femmes enceintes, malades chroniques...).

· De nouveaux remboursements à 100 % ont été créés, notamment pour les examens de santé obligatoires des enfants de moins de 6 ans et pour les honoraires perçus par les pharmaciens sur les « médicaments particulièrement coûteux et irremplaçables ».



Le point sur la réforme 100 % Santé

La réforme 100 % Santé, aussi appelée « Reste à charge Zéro », est mise en place pour garantir à tous les Français l'accès systématique à des paniers de soins de base, avec zéro reste à charge, en matière de soins optiques, dentaires et auditifs. Le choix de ces postes est tout sauf un hasard : pour ces derniers, 3 Français sur 4 estiment que les remboursements - de la Sécurité Sociale et des complémentaires - sont trop faibles et les restes à charge des ménages trop importants. La mise en œuvre de la réforme devrait permettre à terme d'optimiser le modèle de protection sociale.

UN PANIER DE SOINS : ensemble des produits, services et prestations de santé

LE RESTE À CHARGE : la somme qu'il vous reste à payer après le remboursement du régime obligatoire (la sécurité sociale) et le remboursement de la mutuelle

Une organisation en « paniers de soins »



2 paniers de soins en optique

1. Un panier « reste à charge zéro » avec obligation de choix et de respect de qualité. Chaque opticien devra disposer de 17 montures pour adultes et 10 pour enfants, en deux couleurs différentes. Les verres devront être amincis, durcis contre les rayures et traités contre les reflets. Ces lunettes seront renouvelées tous les 2 ans à partir de 16 ans et tous les ans pour les enfants jusqu'à 15 ans. En cas de changement de dioptrie égale ou supérieure à 0,5 pour les deux verres, le renouvellement est également annuel.

2. Un panier avec des tarifs libres et des remboursements encadrés. Exemple : pour un équipement monture + verres simples : remboursement maximum par votre complémentaire de 420€. La participation de votre complémentaire sera plafonnée à 100€ pour une monture quel que soit l'équipement, contre 150€ aujourd'hui.



3 paniers de soins en dentaire

1. Un panier « reste à charge zéro » de soins élémentaires pris en charge à 100 %. Les soins sont différenciés selon la localisation de la dent : couronnes en métal pour les dents du fond et en céramique standard pour les dents de devant.

2. Un panier « reste à charge zéro » « modéré » ou « maîtrisé » avec des prothèses aux tarifs plafonnés mais avec prise en charge partielle. Exemple : les couronnes céramo-métalliques (incisives, canines, premières prémolaires) seront plafonnées à 530€ le 1^{er} avril 2019 puis à 500€ le 1^{er} janvier 2020.

3. Un panier avec des tarifs libres permettant ainsi aux patients d'opter pour des prothèses plus techniques ou plus esthétiques, avec par conséquent un reste à charge pour l'assuré.

En contrepartie, les chirurgiens-dentistes ont obtenu une revalorisation des soins de base (traitement des caries, extraction d'une dent de lait...) et la création de nouveaux actes de prévention. Exemple de revalorisation : le traitement d'une carie passera de 41€ à 67€.



2 paniers de soins en audioprothèse

1. Un panier « reste à charge zéro » : depuis le 1^{er} janvier 2019 des prix limites de vente et des hausses de la base de remboursement ont été instaurés. À partir du 1^{er} janvier 2021, les audioprothésistes devront proposer des appareils à 950€ maximum, sans reste à charge.

2. Un panier avec des tarifs libres, où le remboursement de la complémentaire sera limité à 1700 € par oreille. Les assurés auront le choix entre des modèles placés dans ou derrière l'oreille avec 12 canaux de réglages, une amplification sonore d'au moins 30 décibels et plusieurs options de confort (acouphène, bruit du vent...).



Valérie Melut, responsable Qualité et Conformité chez Mutualia Territoires Solidaires

Comment vont évoluer nos contrats avec l'arrivée du 100 % santé ?

VM Nous allons adresser, d'ici au 1^{er} janvier 2020, à tous nos adhérents, leur nouveau tableau de garanties mis en conformité avec une reformulation pour intégrer de nouvelles lignes relatives aux 100 % Santé. Ce nouveau tableau sera disponible sur l'appli Mutualia et sur leur espace adhérent en ligne. Le téléchargement pourra être effectué à partir du 1^{er} janvier 2020. Les adhérents auront également la possibilité de le demander par téléphone à notre Service Relation Adhérent.

Quel va être l'impact pour nos adhérents ?

VM Les professionnels de santé devront obligatoirement présenter 2 devis, dont au moins 1 avec le reste à charge zéro prévu par la réforme du 100 % Santé. Cela permettra d'avoir accès à un panier de soins avec une totale prise en charge avec des prix limités et l'adhérent pourra ainsi faire un choix éclairé.

Et l'impact sur nos remboursements ?

VM Pour les mutuelles, la réforme du 100 % Santé va avoir un impact sur trois postes de dépenses qui correspondent, pour Mutualia Territoires Solidaires, à 28 % de nos remboursements effectués sur l'année 2018.

Une application progressive



Dès janvier 2019

Audioprothèse

Création d'une nomenclature des audio-prothèses
Plafonnement des tarifs du panier « reste à charge zéro » pour les adultes > à 20 ans
Augmentation de la base de remboursement de la Sécurité Sociale sur toutes les aides auditives



En avril 2019

Dentaire

Modification de la cotation des actes dentaires
Plafonnement des tarifs pour les couronnes et bridges
Hausse de la base de remboursement de la Sécurité Sociale



En 2020

Optique

« Reste à charge zéro » garanti
« Reste à charge zéro » sur une partie des paniers dentaires et poursuite des baisses de tarif
Baisse des tarifs des paniers « reste à charge zéro » et hausse de la base de remboursement de la Sécurité Sociale



À compter de 2021

Dentaire

« Reste à charge zéro » garanti
« Reste à charge zéro » garanti pour certaines aides

INFARCTUS : LES FEMMES DE PLUS EN PLUS CONCERNÉES !

C'est LE message que souhaite faire passer la Fédération Française de Cardiologie cette année. D'abord pour alerter sur l'augmentation galopante du nombre d'infarctus chez les femmes, qui a triplé ces 15 dernières années, avec l'adoption du même style de vie que les hommes. Mais aussi et surtout pour sensibiliser aux symptômes méconnus qui surviennent chez les femmes, ce qui réduit leurs chances d'être prises en charge à temps.

En effet, près de la moitié des femmes victimes d'un infarctus n'ont pas eu de symptômes classiques. Si vous fumez, que vous associez tabac et pilule contraceptive, que vous êtes très stressée, que vous ne faites pas d'activité physique régulière, que vous avez du diabète ou du cholestérol, que vous faites de l'hypertension artérielle, alors vous appartenez à une population à risque. Dans ce cas, certains signes doivent vous alerter :

OPPRESSION THORACIQUE

DIFFICULTÉS À RESPIRER

PALPITATIONS

ESSOUFFLEMENT À L'EFFORT

GRANDE FATIGUE PERSISTANTE

TROUBLES DIGESTIFS, NAUSÉES

Le site à visiter : www.fedecardio.org

Piqûre de méduse : les gestes à faire



Qu'elles nagent en surface ou soient échouées sur la plage, les méduses peuvent être urticantes à divers degrés. À leur contact, on ressent une douleur vive de type décharge électrique ou brûlure. S'en suit,

quelques minutes après, une rougeur : ce sont les cellules urticantes des tentacules qui nous piquent.

Quelques conseils :

- 1 - Ne pas vous frotter, sinon les cellules des tentacules restées accrochées à la peau éclatent et libèrent leur contenu urticant.
- 2 - Rincez abondamment la zone touchée avec de l'eau de mer (surtout pas à l'eau douce !) et nettoyez la plaie sans frotter.
- 3 - Retirez délicatement les filaments urticants visibles à l'aide d'une pince à épiler.

- 4 - Pour enlever les cellules invisibles, mettez du sable sur la partie atteinte, laissez sécher avant de gratter doucement le sable.

Si la douleur persiste ou que des malaises apparaissent au bout de quelques heures, consultez un médecin. Enfin, mieux vaut prévenir que guérir : renseignez-vous auprès du poste de secours qui alerte sur la présence des méduses.

Des centres pour mieux connaître les troubles du sommeil



Somnolences en journée, apnée la nuit, réveils nocturnes... vous ne savez plus comment vous réconcilier avec Morphée ? Les spécialistes

des centres de sommeil peuvent vous aider ! « Quand on dort mal, il n'est souvent pas facile de savoir d'où vient le problème et quelle pourrait être la solution. Bien connaître les troubles du sommeil, c'est un premier pas pour les vaincre », explique Renaud Tamisier, professeur des Universités-Praticien Hospitalier Clinique Universitaire de Pneumologie et Physiologie Laboratoire du Sommeil, Pôle Thorax et Vaisseaux et administrateur au centre Santé et Sommeil de Grenoble. « Les trois

principaux troubles du sommeil pour lesquels les personnes se rendent en centre sont la dette de sommeil, l'insomnie et le syndrome d'apnée du sommeil. Les centres agréés par la SFRMS* prennent en charge la plupart des diagnostics, et certains se sont spécialisés dans certaines pathologies ». Le centre Santé et Sommeil de Grenoble est le seul en France à proposer sept tests différents en ambulatoire.

* Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil

En savoir plus : www.centre-sante-sommeil.fr
Liste des centres agréés par la SFRMS : www.sfrms-sommeil.org

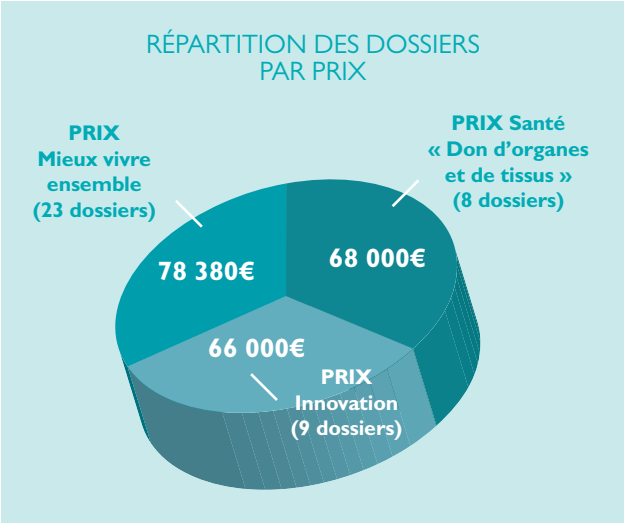
APPEL À PROJETS MÉCÉNAT MUTUALIA
40 PROJETS SOUTENUS EN 2019

La commission du fonds de dotation Mécénat Mutualia Territoires Solidaires s'est réunie en mars pour sélectionner les projets qui seront soutenus en 2019 autour de trois nouvelles thématiques :

- Prix Santé « Don d'organes et de tissus »
- Prix Innovation
- Prix Mieux vivre ensemble

« Les 40 nouveaux projets que nous avons sélectionnés sont portés au cœur de nos territoires par des bénévoles créatifs, ingénieux et impliqués. En s'associant à eux nous participons à construire, ensemble, une société en bonne santé. » Gilles Chocheyras, Président du Fonds de dotation Mécénat Mutualia Territoires Solidaires

Listes des lauréats : www.mutualia.fr/le-groupe/en-region/mutualia-territoires-solidaires/mecenate/



3 ans

C'est la durée de la première campagne de ce projet mené par la Chambre d'Agriculture de Saône-et-Loire avec l'observatoire Amarok et le Réseau Mentorat France (2017 à 2020).

 **410** questionnaires rendus par les agriculteurs de Saône-et-Loire.

35 % des agriculteurs en Saône-et-Loire guettés par un risque de burn-out.

Vous êtes agriculteur, chef d'entreprise dans le 71 et ce projet vous intéresse ?
Contactez la Chambre d'Agriculture au 03 85 29 57 36 ou rlienhardt@sl.chambragri.fr



Le débat-théâtre
un format original pour parler de ses problèmes quotidiens

Ces spectacles interactifs traitent des questionnements de celles et ceux qui font l'agriculture, du sens qu'ils donnent à leur métier, source d'épanouissement ou au contraire de fragilité. Ces actions s'inscrivent dans la politique de prévention que mène la MSA sur les territoires dans le cadre de ses missions de Santé Sécurité au Travail et d'Action Sanitaire et Sociale, Mutualia Territoires Solidaires en est partenaire.



SANTÉ DES AGRICULTEURS : TOUS CONCERNÉS !

La crise agricole a touché la Saône-et-Loire en mai 2017, qui a vu neuf de ses éleveurs mettre fin à leurs jours. La Chambre d'agriculture de Saône-et-Loire a décidé de comprendre pour mieux agir. **INTERVIEW CROISÉE AVEC DAVID BARTHE ET OLIVIER TORRES**

Quelles actions concrètes avez-vous mises en place depuis mai 2017 ?

DAVID BARTHE Nous avons mis en place un double dispositif : la création d'un observatoire de la santé du dirigeant agricole et le déploiement d'un dispositif de Mentorat. Notre objectif était de comprendre les raisons de ces actes terribles et d'objectiver les choses, d'où l'idée de travailler avec l'observatoire Amarok pour réaliser un travail basé sur une approche scientifique.

OLIVIER TORRES Le mal-être des chefs d'entreprises agricoles n'est pas différent de celui des autres dirigeants, mais il est plus intense : le risque d'épuisement professionnel atteint des taux que l'on n'a jamais observé dans d'autres secteurs : durée d'exposition au stress, incertitude du carnet de commandes, solitude et surcharge de travail.

Quels leviers avez-vous mis en place pour rompre cette solitude ?

DB Avec le Réseau Mentorat France (RMF), nous avons mis en place un processus de mentorat qui concerne 12 binômes volontaires constitués d'un agriculteur et d'un chef d'entreprise non issu du monde agricole. Ils se voient chaque mois. Le chef d'entreprise ne prend pas ses décisions à sa place, il partage avec lui son expérience et lui apporte un éclairage extérieur qui peut l'aider dans sa prise de décision.

OT L'agriculteur trouve une oreille attentive à ses problématiques et une main tendue. Lorsque l'agriculteur s'inscrit dans une logique entrepreneuriale, cela a des effets bénéfiques immédiats sur sa santé mentale et celui de son entourage. Cela lui permet de se projeter vers l'avenir. Entreprendre est bon pour la santé !

Quelle suite envisagez-vous à ce travail de mesure et d'accompagnement par le mentorat ?

DB Aboutir à la mise en place d'actions de formation et de sensibilisation concrètes et pragmatiques permettra d'améliorer la santé physique et mentale de nos agriculteurs.



DAVID BARTHE, directeur général de la Chambre d'agriculture de Saône-et-Loire



OLIVIER TORRES, professeur à l'Université de Montpellier et Montpellier Business School et fondateur de l'Observatoire Amarok, association qui s'intéresse à la santé physique et mentale des travailleurs non-salariés (TNS) : dirigeants de PME, commerçants indépendants, professions libérales, artisans...

OT L'agriculteur a tendance à ne jamais parler de ses souffrances. Or, être bien dans son métier, c'est avant tout être en bonne santé ! Cette dimension passe trop souvent après la recherche de la performance et de la productivité. Plus le problème est pris en charge tôt, mieux c'est pour la santé de nos dirigeants et l'économie de nos territoires !

LE GESTE VITAL DE L'ÉTÉ : S'HYDRATER !

Notre alimentation nous apporte une partie de nos besoins en eau, mais il est indispensable de compléter en buvant 1,5 l d'eau par jour. Contrairement aux idées reçues, lorsque la fonction rénale est en bon état, il n'y a pas de risque de rétention d'eau : le corps s'adapte. Si vous buvez beaucoup, vous éliminerez beaucoup.

La sensation de soif est un signal d'alarme du corps, qui indique qu'il est en déshydratation. Or, nos cellules ont besoin d'eau en permanence pour fonctionner. Il faut donc s'hydrater, même sans avoir soif, tout au long de la journée. Les enfants et les personnes âgées sont plus sensibles à la déshydratation. Si leurs besoins sont les mêmes que chez les adultes, voire un peu



moins pour l'enfant de moins de 3 ans, un déficit hydrique a des conséquences plus rapides et plus graves. Le corps du nourrisson est composé à 75 % d'eau et une déshydratation peut entraîner une défaillance vitale en quelques heures. Chez la personne âgée, elle peut causer une brutale chute de tension artérielle. Un tout-petit ne sera pas en mesure d'alerter sur sa soif, et les seniors la ressentent moins, l'alerte se déclenche donc plus tardivement. Pour les uns comme pour les autres, il faut donc les inciter à boire régulièrement, et encore plus par forte chaleur.

1,5 l

d'eau par jour, soit 6 à 9 grands verres



De l'eau !

Eau du robinet, café, thé ou tisane non sucrés, ajout d'une feuille de menthe ou d'une rondelle de citron : variez les plaisirs !

Jus de fruit et sodas à éviter

Préférez des eaux aromatisées aux fruits qui sont tout aussi goûteuses et sans sucre ajouté (idées de recettes page 20).

Et les eaux gazeuses ?

Certaines sont déconseillées en cas de régime sans sel car elles contiennent du sodium (plus d'1g/l). À l'inverse, elles sont recommandées pour lutter contre l'acidité en cas de troubles digestifs ou de sport intensif.



À table

Vous pouvez boire 2 ou 3 verres d'eau pendant le repas sans que cela gêne la digestion.

Attention

Les boissons alcoolisées n'hydratent pas, au contraire !



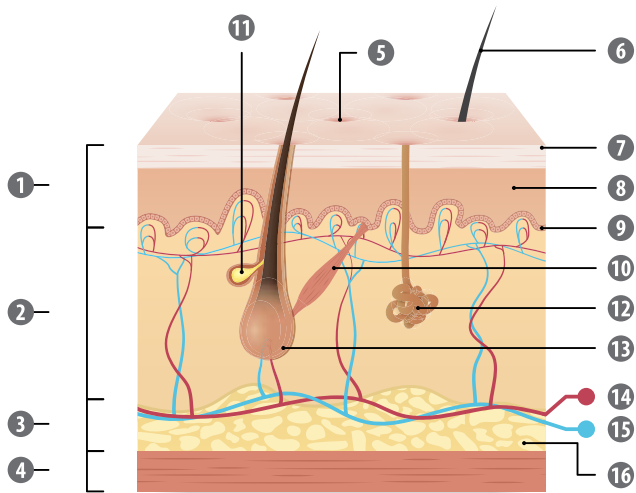
La santé dans la peau

Saviez-vous que notre enveloppe corporelle est l'organe du corps humain le plus étendu et le plus lourd : 4 à 10 kg sur près de 2 m² de surface chez l'adulte ? La peau assure une protection fondamentale pour notre corps et joue de nombreux rôles : protection vis-à-vis de l'extérieur, régulation thermique, synthèse hormonale, immunité...

Un organe multifonction

La peau a une épaisseur variable selon l'endroit du corps, de 0,5 à 5 mm d'épaisseur. Elle se compose de 3 couches qui ont chacune une fonction particulière :
L'épiderme est la partie visible de la peau. Il se renouvelle en permanence. Les mélanocytes, les cellules qui produisent la mélanine, sont situées dans sa partie la plus profonde. Les cellules de Langerhans sont également présentes dans l'épiderme. Elles capturent les corps étrangers (bactérie, virus, allergène...) et stimulent le système immunitaire. Elles sont également impliquées dans les réactions allergiques.

Structure de la peau



- | | | |
|--------------|-------------------------------|----------------------|
| 1. Epiderme | 7. Couche cornée (morte) | 13. Follicule pileux |
| 2. Derme | 8. Cellules squameuses | 14. Réseau veineux |
| 3. Hypoderme | 9. Couche basale (vivante) | 15. Réseau artériel |
| 4. Muscle | 10. Muscle érecteur du poil | 16. Tissu adipeux |
| 5. Pores | 11. Glande sébacée (huileuse) | |
| 6. Poil | 12. Glande sudoripare | |

Le derme est quatre fois plus épais que l'épiderme. C'est un tissu résistant, souple et élastique grâce à ses fibres d'élastine et de collagène. Il est riche en vaisseaux sanguins qui apportent les nutriments et les cellules de défense immunitaire. Il abrite les poils, qui ont un rôle dans la régulation de la température corporelle par le mécanisme de chair de poule, les glandes sudoripares, qui fabriquent la sueur pour aider au refroidissement du corps, et les glandes sébacées, qui produisent le sébum, ce film lipidique qui protège notre peau.

L'hypoderme est la partie la plus profonde. Il sert de soutien et d'interface avec les autres organes que la peau recouvre. Il est riche en fibroblastes ainsi qu'en cellules graisseuses et joue ainsi un rôle de réserve énergétique et d'isolant passif pour la régulation thermique.

Les maladies de peau

Acné, eczéma, psoriasis, maladies du cuir chevelu, mycoses, maladies des ongles, tâches brunes, verrues, herpès, allergies solaires... la liste des maladies de peau est longue. Parce qu'elles engagent moins souvent un pronostic vital, elles apparaissent rarement dans les priorités de santé publique. Pourtant, elles occupent le 4^e rang mondial des maladies reconnues comme affectant le plus la qualité de vie. Souvent stigmatisantes car visibles, elles entraînent une grande gêne. La moitié des personnes atteintes de maladie cutanée seraient anxieuses ou dépressives.

Les cancers cutanés

Les cancers de la peau sont de deux types : les carcinomes et les mélanomes. Les carcinomes sont les plus fréquents, ils surviennent en général après l'âge de 50 ans. Le mélanome cutané est plus rare, mais plus grave. 1 783 décès lui sont attribués en 2017. Depuis les années 1980, le nombre de nouveaux cas de cancer de la peau a plus que triplé. Cela s'explique principalement par une exposition au soleil et aux rayons UV artificiels plus importante.

AU SOLEIL

Conseils pour prendre soin de votre peau



Connaître son phototype : la couleur de la peau, des cheveux et des yeux permet de déterminer son phototype, et donc d'apprécier sa sensibilité personnelle par rapport au soleil. Plus le phototype est clair, plus l'exposition doit être progressive.



Utilisez une protection solaire : choisissez votre produit solaire en fonction de votre phototype. Il permet de diminuer les risques d'une exposition raisonnable, mais son but n'est pas d'obtenir un bronzage massif en prolongeant le temps d'exposition. Aucune crème ne protège totalement, l'appellation « écran total » n'est plus autorisée en France. Appliquez le produit de protection solaire avant de sortir, et renouvelez son application toutes les 2 h, après chaque baignade et après une activité physique.



Gérez votre exposition :

- Évitez de vous exposer pendant les heures les plus chaudes de l'été, entre 12 h et 16 h. Protégez-vous du soleil par des vêtements, un grand chapeau, une casquette et des lunettes de soleil.
- Si vous souhaitez bronzer, préférez le matin ou la fin d'après-midi. Ne restez pas sur la plage toute la journée : au bout d'une heure les mélanocytes ont reçu une dose de soleil suffisante. Essuyez-vous après chaque baignade, pour éviter l'effet réfléchissant des gouttelettes d'eau.
- Ne vous fiez pas à la chaleur ressentie : un air frais, un ciel voilé, un sol réfléchissant comme le sable, l'eau ou la neige, l'altitude, peuvent vous tromper.



Expositions déconseillées : ne vous exposez pas après vous être parfumé : les composés peuvent réagir et laisser une trace disgracieuse. Le soleil peut aussi entraîner des réactions cutanées lors de la prise de certains médicaments photosensibilisants. Au moindre doute, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

CONSEILS PRATIQUES POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

S'auto-examiner régulièrement

Deux fois sur trois, les cancers de la peau sont découverts par le patient et confirmés par l'examen dermatologique. Pour être efficace, l'auto-examen doit être méticuleux : il est conseillé d'être accompagné par une autre personne, qui pourra examiner les zones que l'on ne voit pas soi-même. Toutes les zones du corps peuvent révéler une anomalie, y compris les parties génitales, le cuir chevelu, la plante des pieds... Les signes à repérer sont, par exemple, un bouton qui ne guérit pas, une lésion qui saigne spontanément, une tâche de peau sombre qui s'agrandit. Il faut être vigilant aux apparitions et aux changements, comme un grain de beauté dont l'apparence, la taille ou la forme se modifient.



Cosmétiques : faites la peau aux idées reçues

Si l'hygiène et la prévention de la transmission des maladies infectieuses se sont fortement améliorées depuis un demi-siècle grâce à l'utilisation des savons, ce progrès se fait au détriment de l'hydratation de la peau. En effet, elle doit reconstituer le film hydrolipidique après avoir été nettoyée. Veillez donc à ne pas aggraver votre peau par des nettoyages au savon trop agressifs ou trop fréquents. Comme la peau est de plus en plus sèche avec l'âge, on peut aussi avoir recours à des produits d'hydratation

cutanée pour limiter cette sécheresse. Méfiance, en revanche, face à certaines publicités qui laissent croire que des produits contenus dans les cosmétiques pénètrent dans la peau : c'est le cas seulement pour certaines très petites molécules. Le collagène, par exemple, ne peut pas traverser l'épiderme et n'a donc pas d'action thérapeutique.

Si les cosmétiques « bio » sont très en vogue, ils ne sont la garantie ni d'une meilleure efficacité ni d'une origine 100 % naturelle. Une peau sensible peut réagir aux actifs naturels, notamment aux huiles essentielles. Comme pour tout cosmétique, il est conseillé de tester votre tolérance au produit sur une petite zone avant de l'appliquer plus largement.

Enfin, les autobronzants permettent d'obtenir une peau hâlée sans les méfaits du soleil. Ils colorent les cellules mortes à la surface de la peau par une réaction chimique. Si ces cosmétiques ne sont pas dangereux, en revanche, ils n'agissent pas sur la production de mélatonine : ne les confondez donc pas avec un produit de protection solaire qui reste nécessaire en cas d'exposition.

Allergie au soleil ou à certaines crèmes

Certaines personnes peuvent développer une allergie au soleil, appelée lucite. La plus fréquente est la lucite estivale bénigne. Des petits boutons qui démangent apparaissent sous l'influence des UVA. Ils apparaissent surtout sur les parties visibles car exposées au soleil. Les photodermatoses métaboliques sont plus rares, elles touchent surtout les enfants. Il existe également des allergies à des composants de crèmes solaires. En cas de doute, parlez-en à votre médecin.



FORUM

Pour vous simplifier la santé, Mutualia répond à toutes vos questions sur la gestion de votre contrat, le fonctionnement de votre mutuelle ou la prise en charge de votre santé de manière générale.

À quelle adresse envoyer mes demandes de remboursements de prestations santé ?

C'est à votre organisme de gestion que vous devez envoyer vos demandes de remboursements : **l'adresse est indiquée à l'intérieur de votre carte de tiers-payant en haut à gauche.**

Dans votre courrier, adressez vos décomptes de sécurité sociale, vos feuilles de soins ou vos factures acquittées.

Pensez à adresser votre attestation de droit de votre régime obligatoire pour une mise en place de la télétransmission à votre organisme de gestion.

Que signifie les termes OPTAM et OPTAM-CO dans mon tableau de garantie ?

L'OPTAM (*option pratique tarifaire maîtrisée*) et l'OPTAM-CO (*option pratique tarifaire maîtrisée – Chirurgie et Obstétrique*) sont deux options tarifaires qui favorisent l'accès aux soins des assurés en incitant les professionnels de santé à limiter leur taux de dépassement d'honoraires. Elles remplacent les anciens dispositifs « Contrats d'accès aux soins ». Le patient qui se tourne vers un professionnel signataire de l'OPTAM et OPTAM-CO bénéficie d'un remboursement optimal de sa consultation.

Pour savoir si un praticien est signataire de l'OPTAM ou de l'OPTAM-CO, rendez-vous sur annuaire.sante.ameli.fr

Pendant combien de temps mes demandes de remboursement de soins sont-elles prises en compte par Mutualia ?

Mutualia prend en charge les remboursements de vos décomptes de sécurité sociale, vos feuilles de soins et vos factures acquittées **dans un délai de 2 ans à compter de la date des soins.**

À nous fournir : tous vos décomptes de sécurité sociale, vos feuilles de soins et vos factures acquittées.

Pour un remboursement rapide : veillez à ce que votre nom, prénom et votre date de naissance soient bien identifiables sur tous vos envois.

Suivre en temps réel : consultez 24H/24 et 7J/7 vos remboursements depuis :
• **votre espace adhérent : www.mutualia.fr rubrique « Espace adhérent »**
• **ou votre application mobile Mutualia téléchargeable sur App Store et Google play**



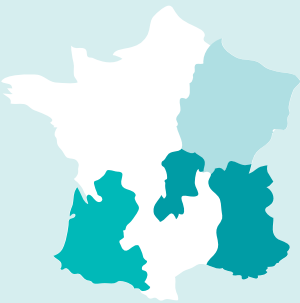
Vous avez une remarque sur Le Mag' ?
N'hésitez pas à nous contacter par e-mail ou par courrier

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

Des séjours qui reboostent les seniors de grand âge

Nous vous présentons dans notre dernier numéro le nouveau partenariat national du Groupe Mutualia avec les séjours Part'Âge qui permettent à des seniors de grand âge de partir en vacances. Ces personnes peu autonomes sont accompagnées durant leur séjour par des jeunes en formation d'aide à la personne.



2017

- Création du concept des séjours Part'Âge par l'AVMA et la MSA
- 2 projets expérimentaux avec environ 20 seniors par séjour

2018

Objectifs dépassés et savoir-faire reconnu

En 2019

Part'Âge vise les 25 séjours pour 620 seniors bénéficiaires !

UN CONCEPT DE VOYAGES AUX BIENFAITS MULTIPLES

Confiance en soi, regain de dynamisme, amélioration de la santé, plus d'autonomie, ouverture d'esprit et expression libérée : nombreux sont les bienfaits d'un séjour partagé pour les seniors, mais laissons la parole aux organisateurs, jeunes accompagnants et seniors, car ce sont eux qui en parlent le mieux !

Confiance en soi

« Ce qu'on a vu dans ce projet, c'est de l'intergénérationnel qui a du sens, qui s'appuie des activités qu'on fait ensemble et qu'on a plaisir à faire ensemble. Jamais on n'aurait imaginé que 18 personnes seraient allées à la piscine, jamais on aurait imaginé qu'ils aillent tous au village à pied ! La prévention est dans le regard qu'on porte sur la vieillesse et les personnes âgées, à savoir : est-ce qu'on leur permet d'avoir encore envie d'être et de faire ? C'est aux accompagnants d'impulser cette dynamique ! »

CHRISTINE JOTTRAS, formatrice à la maison familiale d'Ajoncourt (57), responsable formation animateur gérontologie

Regain de dynamisme

« Ces séjours permettent de faire prendre conscience aux personnes âgées qu'elles sont encore capables de partir en vacances et de faire encore beaucoup de choses. À la piscine, par exemple, dynamisés par l'ambiance du groupe, ils rigolaient, ils étaient vraiment heureux de participer à cette activité, nouvelle pour certains d'entre eux ! »

CÉCILIA, étudiante Bac pro SAPAT

Amélioration de la santé

« J'ai eu beaucoup de plaisir à découvrir la belle région de l'Ardèche et mon accompagnatrice, Louise, a pris soin de moi comme une petite-fille de sa grand-mère ! J'ai profité du bon temps et mis de côté mes soucis de santé en l'espace de 5 jours. »

DANIELLE

Plus d'autonomie

« Certains gestes qui m'étaient difficiles à faire, avant mon séjour, me sont devenus plus faciles après. Ce séjour m'a permis de me bouger et de gagner en autonomie ! »

HÉLÈNE

Ouverture d'esprit

« J'ai eu une très belle complicité avec ma jeune accompagnatrice, Béatrice, qui a eu aussi une belle complicité avec mon mari. Voyager, rencontrer de nouveaux amis, parler avec des jeunes... on aime ça ! »

JACQUELINE

Expression libérée

« J'ai beaucoup échangé avec mon accompagnatrice, Louise, je lui ai parlé de ma famille et elle m'a confié des choses sur la sienne. »

DANIELLE

80 ans

c'est l'âge moyen des seniors partis en vacances avec Part'Âge



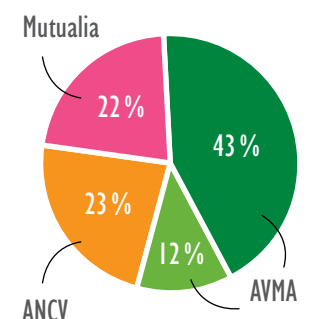
79 %

des seniors partis avec Part'Âge ont bénéficié de l'aide ANCV (programme seniors en vacances)



350 €

Coût moyen d'un accompagnement d'un senior peu autonome lors d'un séjour Part'Âge (hors transport)



- Aidants Jeunes
- Accompagnateurs
- Aide SEV
- Transport

+ d'infos sur : www.avma-vacances.fr / Tél : 01 41 63 86 87

Santé sociale

LA FORMATION ET L'INSERTION PROFESSIONNELLES SONT DES FACTEURS DÉTERMINANTS

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Cette approche globale de la santé, qui dépasse le champ sanitaire et vise le bien-être général, élargit complètement la réflexion sur « la bonne santé » que nous recherchons. L'état de santé est donc une question d'équilibre dans de multiples dimensions de la vie, composée de facteurs déterminants tels l'environnement, l'éducation, le logement ou encore l'emploi.

Mécénat Mutualia Territoires Solidaires est un dispositif qui permet à notre mutuelle d'agir concrètement, dans un cadre sanitaire, mais aussi en dehors, en soutenant des acteurs de terrain qui favorisent cet état de bonne santé générale.

LA SANTÉ UN ÉQUILIBRE DE PLUSIEURS DIMENSIONS DE LA VIE



En action pour un bien-être social aux côtés d' ACTA VISTA

ACTA VISTA est une association loi 1901 soutenue par Mécénat Mutualia Territoires Solidaires. Fondée en 2002, elle est spécialisée dans la formation professionnelle de personnes les plus éloignées de l'emploi, réalisée sur des chantiers de restauration de monuments historiques. Pour Laurence Fontaine, sa présidente, « ACTA VISTA apporte une solution innovante à nos problèmes de société ».

En effet, chaque année, 140 000 jeunes quittent le système scolaire français sans qualification. Mais pour ces jeunes et pour toutes les personnes éloignées du monde du travail, ACTA VISTA s'investit pour leur permettre de suivre un parcours de remobilisation visant l'inclusion professionnelle. Ainsi, l'association propose des formations qualifiantes à travers des chantiers de restauration de monuments historiques. Ce choix ne s'est pas fait par hasard. Au-delà d'apprendre un métier noble, les personnes formées redonnent vie à des lieux d'exception et participent au dynamisme des territoires. Travailler sur un site prestigieux, riche d'histoire, encourage chacun à révéler le meilleur de lui-même. L'équipe d'ACTA VISTA en est convaincue : « Confié aux personnes les plus exclues, le patrimoine agit comme vecteur de confiance et de fierté, premiers moteurs de l'inclusion. »



ACTA VISTA en chiffres

- Acta Vista embauche et forme **+ de 500** personnes chaque année
- **2 personnes sur 3** sortent en emploi ou en formation complémentaire
- **9 personnes sur 10** présentées à l'examen se qualifient
- Pour chaque personne embauchée et formée, ACTA VISTA génère un gain pour la collectivité de 7 à 10 K€ soit **+ de 2 M€/an**

Plus d'info : www.actavista.fr



Offre
exclusive

Le Mag' #19



Pour tout parrainage effectué à l'aide du flyer joint à ce numéro :
4 places offertes pour le parc Spirou au parrain !

(Sous réserve de l'adhésion du filleul à une offre individuelle Mutualia Santé. Offre limitée aux 50 premiers parrainages, les places seront attribuées au parrain.)

Cultivez la complicité !

Faites découvrir Mutualia autour de vous et parrainez.

Mutualia vous invite à partager les avantages de votre mutuelle avec vos proches et vos amis. Ainsi comme vous, ils bénéficieront d'une complémentaire santé de qualité et de proximité. Ils pourront bien entendu choisir la formule la mieux adaptée à leur famille et à leurs besoins en santé.

De nombreux services :

- Un espace personnel en ligne et une application mobile pour suivre leurs remboursements et gérer leur contrat
- Un accès au réseau de soins optique pour des lunettes à prix attractifs
- Des partenariats avantageux
- Une assistance en cas de coup dur

Parrainer : rien de plus simple

4 étapes suffisent

Faites découvrir Mutualia à votre famille, vos amis, vos voisins...

Remplissez et renvoyez le **coupon T** joint à ce magazine.

À réception, **votre conseiller contacte votre filleul** pour lui proposer une solution adaptée à ses besoins santé.

En cas d'adhésion de votre filleul, **vous êtes tous les deux récompensés.**

Récolter : c'est encore plus simple !

En tant que parrain, **Mutualia** vous offre 20 € en chèque cadeau pour votre 1^{er} parrainage. Et si vous parrainez plusieurs filleuls dans l'année, vous recevrez une somme de plus en plus importante, jusqu'à 120 € pour 5 parrainages !



Et pour remercier votre filleul, **Mutualia lui offre 15 € en chèque cadeau***.



Pour chaque parrainage Mutualia reverse 5 € à l'association RÊVES.

L'INFO MUTUALIA

Avec la **nouvelle application Mutualia**, gagnez en légèreté pour gérer votre contrat !



Gérer vos remboursements

> Une vue rapide et sur 12 mois sur l'état de vos remboursements : date, montant du régime obligatoire et complémentaire, le reste à charge éventuel...



Vos infos personnelles à jour

> Un changement ? Ajouter des bénéficiaires ? Dites-nous tout en quelques clics.



Consultez vos avantages liés à votre contrat



Un annuaire des professionnels de santé partenaires

> Rapide et sécurisant, vous avez accès aux coordonnées de nos partenaires.

POUR ACCÉDER À L'APPLI MUTUALIA

Téléchargez sur



ou scannez ce QR code avec votre mobile



Vos vacances à prix réduit dans les centres AVMA

Grâce à notre partenariat avec l'AVMA, les adhérents Mutualia bénéficient de réduction pour des séjours dans l'un des 10 villages vacances AVMA en France :

- 5 % de réduction pendant les vacances scolaires
- 10 % de réduction hors vacances scolaires

Rendez-vous sur www.avma-vacances.fr
CODE AVANTAGE : AVMAMUT

DÉFINITIONS

- 1 Ce que propose le parc Spirou
- 2 Solution pour lutter contre l'isolement des agriculteurs
- 3 Passion de Stéphane Bern et support de réinsertion sociale pour certains
- 4 Belle relation qui peut donner des avantages
- 5 Un des troubles du sommeil
- 6 Valeur des voyages AVMA
- 7 Pour dépister le cancer du col de l'utérus
- 8 Recherchée de manière curative ou préventive
- 9 Un des symptômes d'infarctus féminin
- 10 Accident de plus en plus féminin
- 11 Manière légale de désigner un ensemble de soins de base
- 12 Bête irritante des plages



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



6 recettes d'eaux aromatisées pour s'hydrater avec plaisir

Les eaux aromatisées à base de fruits sont un excellent moyen de s'hydrater et d'atteindre son quota d'1,5 litre d'eau par jour tout en variant les plaisirs et en éliminant les toxines !

CITRON

C'est LE grand classique des eaux aromatisées maison sans sucre. Rafraîchissante et source de nombreux bienfaits, l'eau aromatisée au citron a notamment pour avantage de couper les envies sucrées, de favoriser la digestion ou encore de nous donner du pep's, grâce à ses apports en vitamine C.

PÂTÈQUE & MENTHE

La pastèque apportera un peu de gourmandise sans trop apporter de goût sucré puisque ses teneurs en sucres sont faibles. La menthe, quant à elle, apportera de la

fraîcheur – idéal pendant les hautes températures.

FRAISES, CITRON & BASILIC

Une idée un peu plus originale : ajouter à votre eau aromatisée quelques fraises, du citron et du basilic. Et nous voilà avec une délicieuse boisson à siroter le long de la journée.

ORANGE & CONCOMBRE

Vous apprécierez la saveur douce et fruitée de l'orange, contrebalancée par la fraîcheur du concombre, connues pour ses vertus détox.

PAMPLEMOUSSE & ROMARIN

Cette recette d'eau infusée au pamplemousse et au romarin est une excellente alternative à la fameuse eau citronnée. Toujours sans sucre, elle apporte fraîcheur



CONSEILS PRATIQUES · Laissez reposer votre préparation toute une nuit pour que les aliments aient le temps de s'imprégner à l'eau et gardez-la au frais (3 ou 4 jours max).

et vitamine C idéale pour être en pleine forme.

POMME & MENTHE

Dernière proposition gourmande d'infusion maison : l'eau infusée à la pomme et à la menthe étanchera votre soif grâce à la fraîcheur de la menthe et la légère acidité de la pomme.

