LE MAG

L'ESSENTIEL DE MA MUTUELLE

mutualia.fr JANVIER 2020 # 20

Décryptage de la réforme

Le vrai du faux du 100 % SANTÉ

Mieux comprendre vos remboursements

DOSSIER SANTÉ

Perturbateurs endocriniens : où sont les risques ?

SANTÉ PUBLIQUE

Lien intergénérationnel : un enjeu d'avenir

Mutualia

Entre nous, c'est humain

SOMMAIRE

ACTUS À LA UNE # 3
Démarchages frauduleux

DOSSIER SPÉCIAL # 4-7
Décryptage de la réforme 100 % SANTÉ

FOCUS SANTÉ # 8-9

DOSSIER SANTÉ # 10-12
Perturbateurs endocriniens : où sont les risques ?

PRÉVENTION AUDITIVE # 13
Acouphènes : 3 conseils pour les soulager

MUTUALIA & TERRITOIRES # 14-15

SANTÉ PUBLIQUE # 16-17
Solidarité intergénérationnelle

MUTUALIA OBSÈQUES # 18

L'INFO MUTUALIA # 19

DÉTENTE # 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'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 - **Rédacteurs** : Alexandra Michel-Mazan, Blandine Mellouet-Fort, Matière Grise - **Comité de relecture :** Mickael Damie, Evelyne Matencio, Valérie Melut - **Crédits photos** : AdobeStock, Audika, iStock, GlobuloQuest, Alexandra Michel-Mazan/MTS, Tovertafel Original©, Fabien Valnaud/MTS - **Conception graphique** : Stéphanie Simoncini et Matière Grise - **Mise en page** : Matière Grise - **Impression :** Imprimerie Gutenberg, 74960 MEYTHET/ANNECY - Cet imprimé est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées

EDITO

L'ensemble des acteurs de votre mutuelle est engagé pour la réussite du 100 % SANTÉ qui est entré en vigueur le 1er janvier 2020. Mise en conformité des contrats, adaptation des garanties, avantages supplémentaires grâce à l'évolution de nos accords avec les réseaux de soins Audika et Carte Blanche*, informations et supports pédagogiques pour mieux vous faire comprendre cette réforme... Mutualia est au rendez-vous pour mettre en œuvre cette réforme de progrès social, qui renforce l'accès pour tous à des soins et des équipements de qualité. Notre dossier spécial « Tout savoir sur la réforme 100 % SANTÉ » décrypte les évolutions que nous allons vivre. En complément, nos conseillers de proximité et notre service relation adhérents restent bien sûr à votre disposition pour vous accompagner dans ces évolutions.

Cette réforme, très engageante pour les mutuelles, fait pleinement écho à notre valeur fondatrice : la solidarité. Solidarité que Mutualia Territoires Solidaires s'attache à développer par ses actions de prévention et d'accès à une meilleure santé pour tous.

Celles issues de notre proximité historique avec le monde agricole comme notre nouveau partenariat avec la Chambre d'Agriculture de Saône-et-Loire pour la création d'une websérie « Mentorat en agriculture » mettant en lumière un programme unique en France : un dispositif qui ouvre le champ des possibles, offre une main tendue aux chefs d'entreprises agricoles pour qu'ils se sentent mieux dans leur métier donc en meilleure santé.

Celles en lien avec le développement d'un mieux-vivre ensemble, comme notre soutien à des actions plus larges qui créent ou favorisent le lien intergénérationnel. Cette solidarité intergénérationnelle est clairement un enjeu d'avenir de santé publique : à l'échelle nationale, le ratio entre population âgée et population jeune s'établirait en 2050 à 122 personnes de 65 ans ou plus pour 100 personnes de moins de 20 ans. En 2013, il était de 71 seniors pour 100 jeunes, annonce l'Insee.

La population française vieillit, elle vieillit mieux, en meilleure santé. C'est pourquoi il nous faut aligner nos ambitions de vivre plus longtemps en meilleure santé avec notre capacité à conserver l'implication des aînés dans la société afin que cette nouvelle longévité ait du sens et soit vectrice de bien-être social donc de bonne santé pour tous.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce Mag' et vous présente mes meilleurs vœux pour une année 2020 sous le signe de la solidarité !

Gilles Chocheyras
Président de Mutualia Territoires Solidaires

*Les avantages Carte Blanche pour l'optique sont étendus depuis le 1er janvier à tous nos contrats responsables (plus d'infos page 6-7)

Démarchage frauduleux : vigilance !

Par téléphone ou à domicile, des démarchages frauduleux aux complémentaires santé sont en augmentation. Leur but est de vous faire souscrire à des contrats (mutuelle ou autres) ou d'obtenir vos informations personnelles (numéro de sécurité sociale, numéro de carte bancaire, RIB...). Soyez vigilants !

Si vous êtes démarché par une personne se présentant au nom de Mutualia, sachez que nos conseillers ne demandent jamais vos informations bancaires ni votre numéro de sécurité sociale par téléphone.

Vous avez un doute ? Ne communiquez aucune donnée vous concernant.

Nous vous invitons à noter le maximum de renseignements concernant cet appel (identité de l'interlocuteur, son numéro de téléphone, l'objet de son appel...) et à nous le signaler par mail à :

relationadherent-mts@mutualia.fr

ou par courrier à :

MUTUALIA TERRITOIRES SOLIDAIRES
Service Relation Adhérents
16 rue Jean Claret - 63000 CLERMONT-FERRAND

Les informations que vous nous transmettrez nous aideront à enrayer ces agissements frauduleux. Merci de votre concours !

Nouvelle Charte Qualité Mutualia : nos engagements pour votre satisfaction !

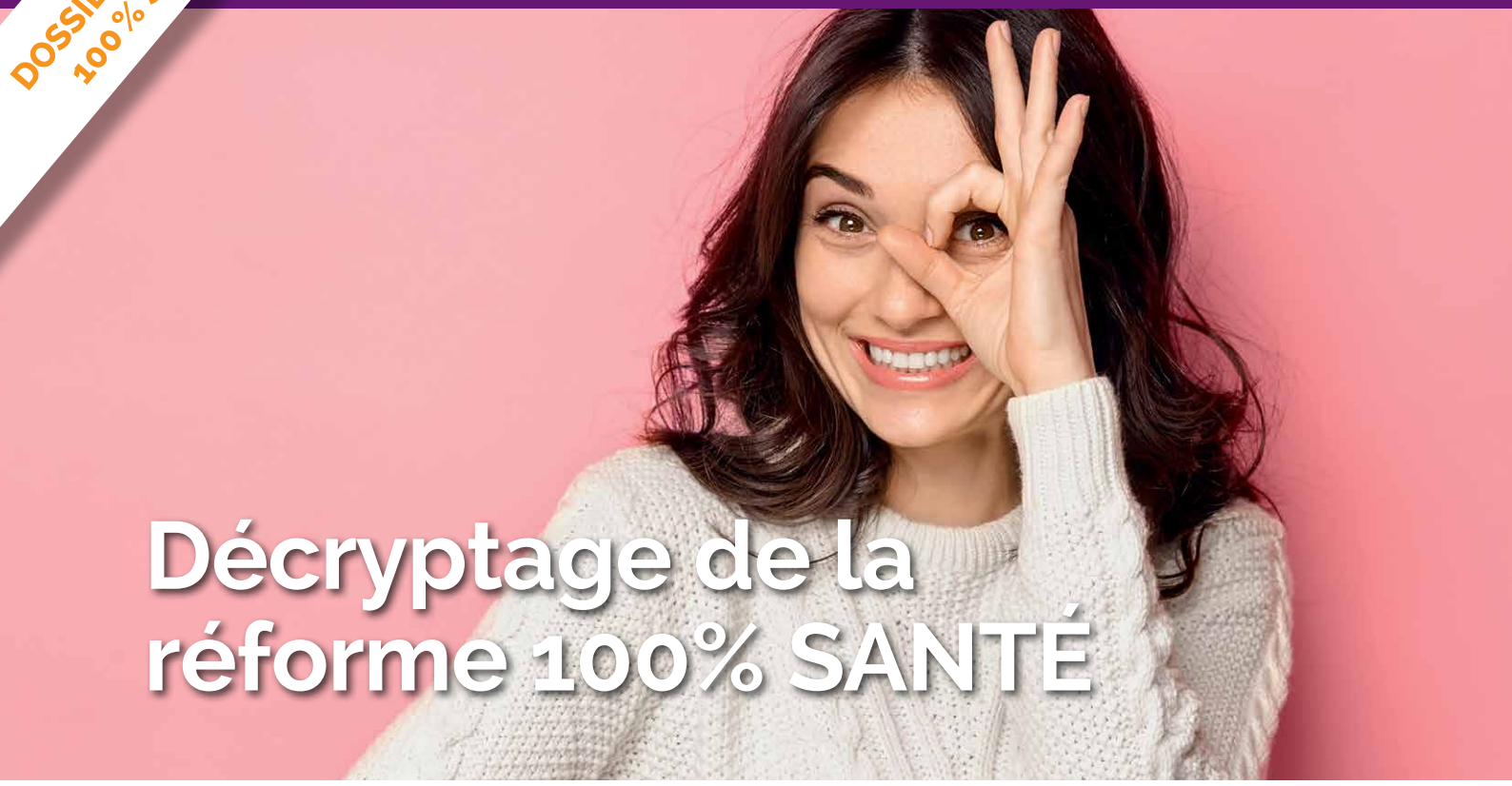
Chez Mutualia, tout est mis en œuvre pour satisfaire les attentes de nos adhérents : disponibilité 24 h / 7 jours, agences de proximité, offres responsables, services pour faciliter la santé au quotidien, communication multicanale...

Lire la charte sur mutualia.fr
Rubrique : "Ce qui nous ani'M"

La Carte Vitale dématérialisée en test

Une expérimentation de l'e-Carte Vitale est en cours auprès d'assurés volontaires des CPAM Alpes-Maritimes et Rhône et des caisses MSA Provence-Azur et Ain-Rhône.

La dématérialisation de la Carte Vitale devrait fluidifier les démarches, faciliter la pratique de la télémédecine et limiter les fraudes.



Décryptage de la réforme 100% SANTÉ

Pour atteindre un objectif de « reste à charge zéro » pour les assurés, trois leviers sont actionnés de manière simultanée et les efforts sont portés par tous les acteurs de la santé :

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

> instauration de **Prix Limite de Vente (PLV)** qui vont s'imposer sur certains soins et équipements (dits « 100 % SANTÉ » et définis règlementairement)

ASSURANCE MALADIE

> augmentation de certaines bases de remboursement

ORGANISMES DE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ, MUTUELLES

> obligation de compléter le remboursement de l'Assurance Maladie pour aboutir à un reste à charge zéro pour l'assuré

> de nouvelles garanties dans votre contrat Mutualia

En 2020, le « reste à charge zéro » sera une réalité en dentaire, optique et en 2021 pour l'audioprothèse. Ce dossier spécial 100 % SANTÉ a été conçu dans le but de vous permettre de comprendre ce que cela va changer concrètement pour vous en 2020.

− DÉPENSE REMBOURSEMENTS
Assurance Maladie + Mutuelle

= RESTE À CHARGE

Le reste à charge, c'est la somme qui reste à payer une fois que l'Assurance Maladie et la Mutuelle ont effectué leurs remboursements.

LE VRAI DU FAUX DU 100 % SANTÉ

Si c'est remboursé à 100 %, je n'ai donc pas besoin de mutuelle

FAUX Seulement accessible aux personnes ayant une mutuelle, le 100 % SANTÉ ne couvre pas les actes de santé comme le médecin, les médicaments, l'orthodontie enfant ou l'hospitalisation. Pour leur prise en charge, et afin de protéger votre santé, une mutuelle est donc indispensable.

100 % SANTÉ veut dire que tout est remboursé à 100 %

FAUX 100 % SANTÉ veut dire que vous serez intégralement remboursés de vos frais de santé, mais seulement sur une sélection de soins et d'équipements optique, dentaire et d'audioprothèse. En bref, 100 % SANTÉ ne veut pas dire 100 % gratuit, 100 % des soins, 100 % des Français ni 100 % pris en charge par l'Assurance Maladie.

Le 100 % SANTÉ, c'est la même chose que la prise en charge à 100 % de l'Assurance Maladie

FAUX La prise en charge à 100 % de l'Assurance Maladie s'applique dans certains cas tels qu'une affection de « longue durée », une maternité, une hospitalisation de plus de 30 jours... Dans ces cas, l'Assurance Maladie couvre uniquement la totalité du tarif pratiqué par l'Assurance Maladie. Cela ne concerne généralement pas les prothèses dentaires, le recours à des aides auditives ou l'achat de lunettes. Le 100 % SANTÉ est, quant à lui, ouvert à tous les bénéficiaires d'une Mutuelle Responsable, quel que soit leur état de santé. Par ailleurs, le 100 % SANTÉ couvre uniquement certains soins et équipements des secteurs optique, dentaire et audioprothèse qu'il prend en charge intégralement.

Avec le 100 % SANTÉ, j'aurai le choix en fonction de mes attentes et besoins

VRAI Les professionnels de santé des 3 secteurs concernés devront toujours vous proposer 2 devis, le premier qui applique le 100 % SANTÉ et l'autre en tarif libre, vous serez libre de choisir l'option qui répond à vos attentes et à vos besoins. Vous souhaitez opter pour le devis en tarif libre ? C'est bien sûr possible ! Votre contrat Mutualia a été mis en conformité et vos remboursements seront effectués comme avant. Attention, toutefois, en optique : la prise en charge d'une monture optique est limitée à 100 € depuis le 1er janvier 2020 (nouvelle règle qui s'applique au contrat responsable).

Des soins 100 % remboursés, c'est forcément bas de gamme

FAUX Les équipements et soins inclus dans les paniers 100 % SANTÉ répondent à des exigences de qualité certifiées.

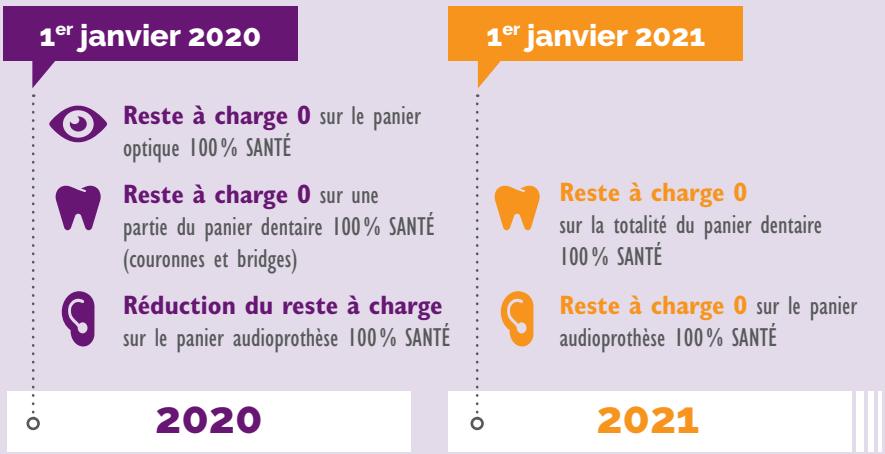
À partir de 2020, tous les soins seront intégralement remboursés

FAUX Il existe 3 paniers dans le 100 % SANTÉ : le panier dentaire, le panier optique et le panier audioprothèse. Chacun d'eux prévoit un ensemble d'actes et d'équipements totalement pris en charge par l'Assurance Maladie et Mutualia. Cependant, les paniers 100 % SANTÉ n'intègrent pas tous les soins dentaires, optiques et audioprothèse. Si vous souhaitez recourir à des soins ou des équipements hors panier 100 % SANTÉ, vous restez libre de votre choix.

Les dates à retenir

À partir du 1er janvier 2020, les paniers 100 % SANTÉ seront automatiquement intégrés dans votre contrat responsable MUTUALIA.

Cette réforme entrera progressivement en vigueur au cours des 2 prochaines années et vous pourrez bénéficier de ces prestations en totalité dès le 1er janvier 2021.



DOSSIER SPÉCIAL 100 % SANTÉ

MIEUX COMPRENDRE VOS REMBOURSEMENTS

Les professionnels de santé des 3 secteurs concernés devront toujours vous proposer

DENTAIRE : prise en charge intégrale de certaines prothèses en 2020

Trois catégories de prothèses ont été créées :

1. Les prothèses 100 % SANTÉ : remboursées intégralement et soumises à des Prix Limites de Vente.

2. Les prothèses à tarifs maîtrisés : soumises à des Prix Limites de Vente, mais remboursées dans la limite des garanties souscrites auprès de Mutualia.

3. Les prothèses à tarifs libres pour lesquelles aucune règle ne s'applique (remboursement dans la limite des garanties de votre contrat Mutualia) : la catégorie dépendra de la localisation de la dent (plus elle est visible, mieux la prothèse sera remboursée) et des matériaux utilisés.

DEVIS **100 % SANTÉ**

Exemple pour une couronne plafonnée à 500 €

500 €	0 €
Remboursement Assurance Maladie + Mutualia	Votre reste à charge

DEVIS **TARIFS LIBRES OU MAÎTRISÉS**

Exemple pour une prothèse d'une valeur de 630 €

600 €	30 €
Remboursement Assurance Maladie + Mutualia	Votre reste à charge

AUDIOPROTHÈSE : plafonnement des Prix Limite de Vente des équipements 100 % SANTÉ en 2020

Deux catégories d'équipements ont été créées :

1. Les équipements 100 % SANTÉ : soumis à un Prix Limite de Vente de 1100 € par oreille en 2020, mais remboursés dans la limite des garanties de votre contrat Mutualia (il faudra attendre 2021 pour une prise en charge intégrale).

2. Les équipements à tarifs libres ne sont soumis à aucun Prix Limite de Vente. Dans tous les cas, la prise en charge sera limitée à un équipement tous les 4 ans. Depuis le 1er janvier 2020, la prise en charge ne peut dépasser 1 700 € par oreille.

DEVIS **100 % SANTÉ**

Exemple pour un équipement plafonné à 1100 €

1050 €	50 €
Remboursement Assurance Maladie + Mutualia	Votre reste à charge

DEVIS **TARIFS LIBRES**

Exemple pour un équipement d'une valeur de 1300 €

1050 €	250 €
Remboursement Assurance Maladie + Mutualia	Votre reste à charge

Vos avantages en +

Audika vivez+

Le réseau Audika rassemble plus de 550 centres auditifs partout en France : bénéficiez de ces avantages en présentant votre carte Mutualia lors de vos demandes de devis.

- En 2021, le prix plafonnement du prix de vente sera abaissé à 950 €. Audika a anticipé et propose aux adhérents Mutualia des appareils auditifs à 950 € dès 2020.

- Entre 13 % et 15 % de remise sur les appareils auditifs de dernières technologies
- Un bilan et un essai gratuits
- Une facilité de paiement : 48 fois sans frais
- Une assistance dans les centres Audika
- Un service pour le nettoyage et petites réparations de vos appareillages

deux devis : un devis 100 % SANTÉ et un devis TARIFS LIBRES.

OPTIQUE : prise en charge intégrale de certains équipements depuis le 1er janvier 2020

Deux catégories d'équipements ont été créées :

1. Les équipements 100 % SANTÉ qui seront intégralement pris en charge :

- monture : à choisir parmi 17 modèles pour les adultes et 10 pour les enfants (déclinés en 3 coloris minimum), Prix Limite de Vente : 30 €
- verres de qualité garantie : Prix Limite de Vente défini en fonction du niveau de correction, appliqué à toutes les corrections, à tout type de verres (aminci, avec protection anti-reflets, anti-rayures).

2. Les équipements à tarifs libres, que vous pourrez choisir librement.

DEVIS 100 % SANTÉ		DEVIS TARIFS LIBRES	
Exemple pour une monture plafonnée à 30 € et 2 verres simples d'une valeur de 75 €		Exemple pour une monture à 135 € (remboursement plafonné à 100 €) et 2 verres simples	
105 €	0 €	175 €	35 €
Remboursement Assurance Maladie + Mutualia	Votre reste à charge		

Vos avantages en +

Le réseau Carte Blanche rassemble 5 600 opticiens d'enseignes et plus de 2 000 opticiens indépendants.

Nouveau ! Pour tous les adhérents Mutualia ayant une garantie optique, présentez votre carte Mutualia lors de votre demande de devis et bénéficiez de ces avantages.

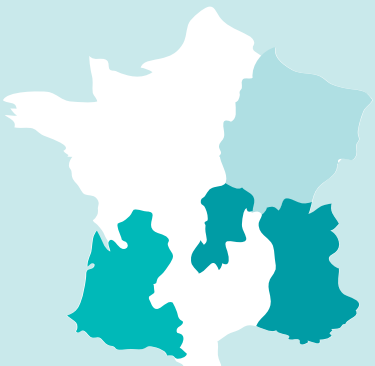
- Un choix élargi : **42** montures conformes au 100 % SANTÉ
- Qualité garantie : des montures Origine France Garantie, Made In France ou CE
- Disponible pour toutes les corrections : verriers haut-de-gamme et services associés
- Pour tous (sauf les nourrissons)

- Une offre adaptée au bénéficiaire ayant de plus grandes garanties monture
- Des montures de 100 à 139 € :
  > 100 € = marquage CE ou Made in France
  > 139 € = marquage Origine France Garantie
- Disponible pour toutes les corrections
- Pour tous (sauf les nourrissons)

Où voir vos nouvelles garanties 2020 ?

Votre nouveau tableau de garantie mis en conformité avec la réforme du 100 % SANTÉ est disponible sur :

- votre appli Mutualia accessible depuis votre smartphone
- votre espace adhérent en ligne
- votre espace entreprise en ligne pour les entreprises et travailleurs non salariés
- vous pouvez également en faire la demande par téléphone auprès de notre service relation adhérent



Nord-Est : 03 89 80 22 22 | Sud-Est : 04 76 45 22 45 | Sud-Ouest : 05 45 23 16 00

Sommeil et écrans chez les jeunes

15,3 %
envoient des SMS en cours de nuit

11 %
se connectent sur les réseaux sociaux en cours de nuit

6,1 %
se réveillent la nuit pour jouer sur internet

10,6 %
programment un réveil en cours de nuit !

CES ÉCRANS ET RÉSEAUX SOCIAUX QUI NOUS RENDENT ACCROS

En décembre 2017, Sean Parker, ancien président de Facebook, déclarait au sujet du réseau social qu'il ne laissait pas ses enfants « utiliser cette m... » !

Que voulait-il dire lorsqu'il mettait en garde contre l'exploitation de la « vulnérabilité humaine » ? Facebook, Youtube, Snapchat... les réseaux sociaux se basent sur un phénomène qui se déroule dans notre cerveau pour nous rendre accro : la libération de la dopamine. Ce neurotransmetteur est la molécule responsable du plaisir, de la motivation et de l'addiction. Les industriels qui produisent ces applis sont devenus des experts du circuit de la récompense pour rendre l'utilisateur dépendant et le motiver à revenir sans cesse pour « avoir sa dose ».

Contrairement à la télévision, les réseaux sociaux offrent des récompenses variables, sources de shoot de dopamine. Difficile, en effet, de résister à l'envie de savoir à quel point notre publication a été « likée »... Facebook, par exemple, s'appuie sur la validation sociale pour mieux récupérer nos données. Instagram utilise la comparaison sociale, nous invitant à suivre les recommandations des influenceurs. L'appli de rencontres Tinder se base, quant à elle, sur le principe de récompense aléatoire où l'utilisateur est noté. Pour l'appâter, un « super profil » apparaît de temps en temps parmi les profils accessibles. Candy Crush exploite l'illusion de la compétence, en produisant un compliment à chaque action...

Les jeunes sont particulièrement touchés par l'emprise des écrans en tout genre et certains chercheurs nous alertent même sur l'anxiété générée de manquer quelque chose, principe de base de Twitter entre autres, et qui empêche certains individus de se séparer de leur téléphone la nuit, ce qu'ils appellent « nomophobia » (pour « no mobile phobia »).

Il ne s'agit pas ici de diaboliser les écrans et notamment les smartphones, mais d'encourager à la vigilance de tous pour une utilisation raisonnée et comprendre comment une industrie nous pousse à une consommation qui peut être nuisible à la santé...

SEPSIS : UNE URGENCE À CONNAÎTRE !

Avez-vous déjà entendu parlé de « sepsis » ? Il est probable que non et pourtant au moins 180 000 personnes en seraient victimes chaque année en France et il causerait près de 6 millions de décès annuels dans le monde*.

Le sepsis se produit lorsque le système immunitaire développe une très forte réponse contre une infection, causant une inflammation généralisée dans le corps entier.

Ce dérèglement des défenses conduit à un dysfonctionnement de différents organes pouvant provoquer en cascade lésions des tissus, défaillance d'un organe, voire un décès. Le sepsis survient de façon imprévisible, à tous les âges de la vie, et à l'occasion de n'importe quelle infection, le plus souvent bactérienne mais aussi virale (notamment la grippe).

Pour détecter la survenue d'un sepsis en cas d'infection, voici des symptômes qui doivent éveiller votre vigilance et vous conduire à **appeler le 15** :

- la **respiration qui s'accélère** (plus de 22 cycles/minute),
- et/ou si le **cœur bat vite**,
- et/ou vous détectez un **état de confusion** (par exemple par des propos incohérents, la perte du sens de l'orientation, des hallucinations, une somnolence ou au contraire une agitation).

* Estimation de l'Organisation Mondiale de la Santé.

BIEN DANS SES BASKETS = BIEN DANS SA TÊTE !

La pratique de l'activité physique recèle de nombreux bienfaits. Bouger est bénéfique pour la santé physique bien sûr, et cela procure également des effets positifs sur le bien-être et la qualité de vie.

Une activité physique régulière peut réduire les états d'anxiété, de stress psychologique et de dépression. De plus, elle agit directement sur le sommeil en augmentant sa quantité et sa qualité. Des bénéfices sur la santé mentale sont observés dès les faibles niveaux de pratique. Il est donc recommandé de pratiquer un peu d'exercice plutôt que pas d'exercice du tout, même si l'intensité n'est pas élevée.

De même, la régularité est plus importante que la quantité : instaurer des habitudes pour bouger tous les jours est préférable à une séance de sport intensive hebdomadaire. Et c'est valable quelle que soit la saison !

Perturbateurs endocriniens : où sont les risques ?

par le Dr Blandine Mellouet-Fort

Certaines substances présentes dans notre environnement peuvent modifier le bon fonctionnement et l'équilibre de notre système hormonal : ce sont les perturbateurs endocriniens. Voici un tour d'horizon pour comprendre ce qu'ils perturbent où les traquer et comment limiter notre exposition.

Les populations les plus sensibles

L'organisme est particulièrement sensible en phase de développement : pendant la grossesse ou durant l'enfance. Les perturbateurs endocriniens sont suspectés de contribuer à des troubles hormonaux (infertilité chez les hommes, puberté précoce chez les femmes, obésité, maladie thyroïdienne...), à des anomalies du développement du fœtus, ou encore à des cancers hormono-dépendants (cancers du sein, de l'utérus, des ovaires, des testicules, de la prostate).

Où les trouve-t-on ?

De nombreuses substances chimiques sont considérées comme des perturbateurs endocriniens. Elles peuvent être synthétiques, c'est-à-dire fabriquées par l'Homme, comme le bisphénol A, les parabènes, les phtalates, les éthers de glycol, les retardateurs de flamme, les composés perfluorés... D'autres perturbateurs endocriniens sont d'origine naturelle, comme les phytoestrogènes, par exemple, que l'on retrouve dans le soja. Ces substances sont partout. On les trouve dans les produits de consommation courante : aliments, cosmétiques, vêtements, appareils électriques, meubles, produits ménagers... On peut donc être en contact par la peau, mais aussi les manger ou les respirer.

Des effets toxiques particuliers

Les perturbateurs endocriniens font l'objet d'études pour mieux connaître leurs actions. En effet, si les effets toxiques sont bien établis pour les fortes doses, il reste de nombreuses questions. Par exemple, en général en dessous d'un certain niveau d'exposition, d'un certain seuil, les mécanismes de défense du corps permettent d'éviter le danger. Il semblerait que les perturbateurs endocriniens provoquent aussi des effets même à faible dose et que cet effet "de seuil" soit inexistant. Certaines études mettent même en évidence des mécanismes de toxicité inhabituels, car la relation entre le dose et l'effet n'est pas toujours proportionnelle : parfois, les effets sont plus importants à faible dose. La question de la durée des effets n'est également pas claire. Certaines études montrent, par exemple, que les effets ne se limitent pas toujours à la génération exposée, mais qu'ils peuvent impacter plusieurs générations. Enfin, l'exposition à un mélange de différentes substances complexifie la compréhension de leurs interactions avec le corps, c'est ce qu'on appelle "l'effet cocktail".

Comment limiter les risques d'exposition via l'alimentation ?

Cuisinez maison ! Les produits préparés de manière industrielle ou transformés contiennent davantage de produits chimiques. Si vous achetez des plats tout prêts, choisissez ceux qui ont la liste d'ingrédients la plus courte.

Évitez les emballages plastiques : choisissez des aliments non emballés, ou des contenants en verre (bocaux ou bouteilles). Conservez les aliments dans des contenants en verre plutôt qu'en plastique. Évitez également l'utilisation d'emballage en aluminium car il peut se retrouver dans certains aliments acides à leur contact. Privilégiez l'eau du robinet.

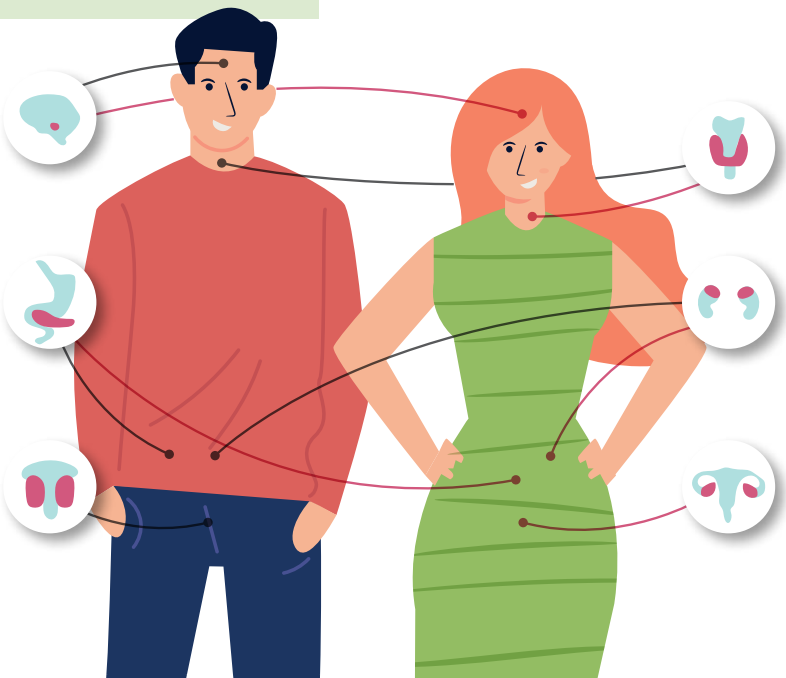
Sélectionnez votre matériel de cuisson : utilisez du matériel de cuisson sans PFOA (acide perfluorooctanoïque). Cette colle qui fixe le revêtement antiadhésif est cancérigène et est un perturbateur endocrinien. Employez des ustensiles en bois pour ne pas abimer le revêtement et changez les poêles ou casseroles abîmées. On peut les acheter en inox, en fonte naturelle, en vérifiant qu'elles soient bien compatibles avec la source de chaleur.

L'ORGANISATION DE NOTRE SYSTÈME HORMONAL

Hypothalamus et hypophyse
Ces glandes pilotent l'ensemble du système endocrinien.

Pancréas
Il produit l'insuline qui régule le taux de sucre dans le sang.

Testicules
Elles produisent la testostérone, hormone qui joue un rôle dans la différenciation masculine et la production des spermatozoïdes.



Thyroïde
Les hormones de la thyroïde régulent le rythme cardiaque et jouent un rôle sur le poids ou la fatigue.

Glandes surrénales
Elles produisent l'adrénaline qui nous permet de réagir au stress, notamment en augmentant notre rythme cardiaque.

Ovaires
Les œstrogènes jouent un rôle clé dans la différenciation féminine et régulent les cycles mentruels.

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER
POUR LIMITER LES EXPOSITIONS CHEZ SOI

Les produits ménagers

Inutile de multiplier les produits, un ou deux suffisent. En choisissant des produits traditionnels comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir ou le savon de Marseille, on limite son impact sur l'environnement mais aussi sur sa santé ! Attention aux huiles essentielles qui peuvent être ajoutées, elles sont souvent déconseillées pour les femmes enceintes et les tout-petits. Mieux vaut donc privilégier les produits sans parfum et si possible avec un label environnemental. Attention aux mentions « 100% naturel » ou « à base de produits naturels » qui peuvent être trompeuses. La javel contient différentes substances chimiques nocives pour l'environnement et la santé : elle n'est pas indispensable pour nettoyer son logement. Les lingettes à usage unique ne sont pas recommandées. Laissez également de côté les vaporisateurs (lave-vitre, désodorisants...) car ils contiennent souvent des composés organiques volatiles irritants et allergisants.

Les produits de beauté et d'hygiène

Il est préférable d'utiliser un petit nombre de produits, qu'on a bien repérés, pour ne pas perdre trop de temps dans la lecture des étiquettes. Évitez les produits en spray ou en aérosol, ainsi que ceux sans rinçage. Par exemple, utilisez pour votre bébé une lingette lavable ou un gant de toilette avec un savon à base végétale sans huile essentielle plutôt que des lingettes sans rinçage.

Les produits de bricolage et d'ameublement

Privilégiez les produits de bricolage et de décoration qui comportent l'étiquette A+ : ce sont ceux qui émettent le moins de composés organiques volatiles (COV). La lecture des étiquettes permet aussi de prendre connaissance des pictogrammes de danger et d'éviter certaines expositions. Enfin, en choisissant d'installer des surfaces et des sols lisses et durs, le nettoyage sera facilité pour l'élimination des polluants.

Et à la maison, garder en tête l'aération !

Pensez à ouvrir vos fenêtres au moins 10 minutes par jour, plutôt le matin et le soir quand la pollution est moins forte, et lorsque vous bricolez, cuisinez ou faites le ménage. Assurez-vous que vos entrées d'air (type VMC) sont régulièrement nettoyées.

Il n'existe pas de liste exhaustive officielle concernant les perturbateurs endocriniens présents dans les objets qui nous entourent. Pour éviter l'effet cocktail et rester vigilant lors de vos courses voici où se trouvent encore les différents perturbateurs en France :

- **Alkylphénols**
  Emballages plastiques
  Détergents
  Lingettes jetables
  Lessives

- **Composés perfluorés (PFOA et PFOS)**
  Poêles anti-adhésives
  Ustensiles de cuisine
  Peinture
  Textiles imperméables
  Cosmétiques

- **Formaldéhydes**
  Peinture
  Colle à bois

- **Parabènes et phénoxyéthanol**
  Médicaments
  Lingettes de toilette
  Cosmétiques

- **Phtalates**
  Vernis à ongles
  Ustensiles de cuisine
  Produits de beauté
  Produits d'entretien

- **Pesticides**
  Eau courante
  Aliments

À noter : le **bisphénol A** a été interdit en France pour tout matériau en lien avec un usage alimentaire et dans les tickets de caisse, **les phtalates** ont été ôtés par les fabricants des emballages alimentaires et ils sont interdits dans les jouets en plastique.

Acouphènes : 3 conseils pour les soulager

Les acouphènes sont le symptôme d'une détérioration ou d'un dysfonctionnement à l'intérieur du système auditif. Selon les individus, ils se manifestent différemment, de manière continue ou intermittente : bourdonnement, chuintements, sifflement, grésillements... Ces bruits perçus uniquement par la personne atteinte par ce trouble, ne sont pas causés par l'environnement extérieur, et peuvent devenir une source de stress au quotidien.

S'il n'existe pas de traitement permettant de soigner définitivement les acouphènes, il est possible de les atténuer :

- **avec une stimulation auditive** : les personnes souffrant d'une perte d'audition peuvent, en portant des appareils, limiter l'apparition des acouphènes ou diminuer leur intensité grâce à une technologie permettant de masquer ces bruits et éventuellement soulager la douleur.
- **en veillant à la qualité du sommeil** : le manque de sommeil peut entraîner une mauvaise circulation sanguine, qui peut favoriser la perte auditive et l'apparition des acouphènes.
- **en adoptant une alimentation saine** : certains aliments comme le café, l'alcool et le tabac peuvent favoriser l'apparition des acouphènes.

Notre partenaire Audika vous accompagne en vous proposant des solutions auditives permettant d'améliorer votre audition et dans certains cas de soulager les acouphènes. En effet, les aides auditives favorisent la diminution de l'effort monopolisé pour l'écoute, la réduction du stress auditif et aident la personne à rester concentrée sur l'environnement et d'en oublier ainsi ses acouphènes.

Bien que cette solution ne supprime pas définitivement le phénomène, elle permet de mieux le supporter au quotidien. Vous retrouvez ainsi une meilleure qualité de vie et une diminution de stress au quotidien.

Partenariat Mutualia-Audika
Vos avantages

Mutualia s'engage avec Audika, leader français de l'audition, pour vous apporter des solutions et des services de qualité avec un réseau de plus de 550 centres auditifs, partout en France. À travers ce partenariat, vous pourrez découvrir des solutions auditives adaptées à vos besoins et bénéficier d'avantages !

Pour profiter de votre bilan auditif entièrement gratuit dans le centre Audika le plus proche de chez vous, contactez votre numéro exclusif :

0 800 590 900 Service & appel gratuits

EN PRÉCISANT VOTRE CODE AVANTAGE :
« BILAN AUDITIF MUTUALIA »

[1] Bilan non médical. [2] Valable sur prescription médicale uniquement. Voir conditions en centre. [3] Offre non cumulable, applicable sur présentation de la carte de tiers-payant mutualiste Mutualia, valable sur les aides auditives du panier audioprothèse tarif libre (classe 2) du 100% SANTÉ.

3 nouvelles agences pour mieux vous accueillir !

16 ANGOULÊME

L'ancienne agence est désormais localisée dans les nouveaux locaux de la MSA au :

14, rue Louis Blériot
16340 L'ISLE D'ESPAGNAC
05 45 97 81 69

63 CLERMONT-FERRAND

L'ancienne agence est désormais localisée dans les nouveaux locaux de la MSA au :

16 rue Jean Claret
63000 CLERMONT-FERRAND
04 73 43 76 94

69 LYON

L'ancienne agence du 6 rue Berthelot a déménagé au :

217 cours Lafayette
69006 LYON
04 37 70 19 49

⚠ Notre agence située dans les locaux de la MSA au 12-15 rue du Plat à Lyon est temporairement fermée, merci de vous rendre à l'adresse ci-dessus.

SANTÉ DES AGRICULTEURS

Nouvelle websérie « Mentorat en agriculture »

Chez Mutualia Territoires Solidaires, nous sommes particulièrement concernés par la santé des agriculteurs : nous nous associons à la Chambre d'Agriculture de Saône-et-Loire et au Réseau France Mentorat pour la réalisation d'une websérie qui met en lumière leur programme de mentorat.

Cette websérie sera le moyen de faire connaître cette initiative innovante et unique en France qui veut favoriser la bonne santé et le développement des entreprises agricoles de Saône-et-Loire. Déployé en même temps qu'un observatoire de la santé des agriculteurs, ce dispositif de mentorat concerne aujourd'hui 12 binômes volontaires constitués d'un chef d'entreprise agricole et d'un chef d'entreprise non issu du monde agricole. L'objectif est de permettre aux chefs d'entreprises agricoles de bénéficier d'un regard extérieur et bénévole pour se projeter vers l'avenir en s'inscrivant dans une logique entrepreunariale. Rendez-vous sur notre chaîne YouTube Mutualia pour découvrir les premiers acteurs du dispositif « Mentorat en agriculture » en Saône-et-Loire.

MUTUALIA MÉCÉNAT

LE COUP DE CŒUR 2019 DE NOS ÉQUIPES

C'est la Fédération Leucémie Espoir avec son projet Globulo Quest qui a remporté le coup de cœur 2019 des collaborateurs Mutualia Territoires Solidaires.

Ce vote est intervenu dans le cadre de la promotion des associations lauréates de l'Appel à Projets 2018 de Mécénat Mutualia. La plateforme Globulo Quest a pour objectif d'accompagner le parcours de soin des enfants atteints de leucémie avec un ton ludique et pédagogique.

→ Découvrez la plateforme : https://globulo-quest.org/

PRÉVENTION SANTÉ

Nos actions de proximité

Sport santé, bien-manger, troubles auditifs et troubles visuels étaient au programme de nos actions de prévention santé proposées à nos adhérents et au grand public tout au long de l'année 2019 !

Lors de l'édition 2019 du Sommet de l'Élevage, de très nombreux coups de pédale ont été donnés sur notre « vélo à smoothie » Mutualia pour sensibiliser le public aux bienfaits du sport santé et du « bien-manger ». Concernant la prévention santé auditive et visuelle : en 2 jours, ce sont 60 bilans auditifs gratuits et autant de tests de vue qui ont été réalisés avec nos partenaires.

Ces animations proposées sur nos stands illustrent notre politique de prévention, en réponse aux grands enjeux de santé publique, que nous poursuivrons en 2020 sur les salons où nous serons présents ainsi qu'au cœur de nos agences !

Solidarité intergénérationnelle : un enjeu d'avenir

Avec la longévité qui s'accroit, jamais autant de générations n'ont vécu sous la même ère. Pourtant, nos représentations sont encore trop souvent basées sur des barrières sociales qui éloignent les générations les unes des autres.

Pas simple de dépasser les préjugés vis-à-vis du vieillissement et dont nous n'avons pas toujours conscience. Les stéréotypes sont partout : au travail, dans les médias, mais aussi de façon plus insidieuse lorsqu'on fait un compliment à quelqu'un en lui disant qu'il fait plus jeune que son âge, ce qui sous-entend que vieillir n'est pas une bonne chose...

Selon l'OMS, *« l'âgisme est le fait d'avoir des préjugés ou un comportement discriminatoire envers des personnes ou des groupes en raison de leur âge »*. C'est une discrimination à l'instar du racisme ou du sexisme.

De nombreuses voix s'élèvent pour combattre l'âgisme et faire prendre conscience que le lien intergénérationnel est essentiel. Le fait de confronter les jeunes avec des personnes âgées permet de lutter contre des stéréotypes erronés et de favoriser des exemples positifs pour faire évoluer les croyances. C'est pour cette raison que Mécénat Mutualia Territoires Solidaires soutient chaque année des associations qui mettent le lien intergénérationnel au cœur de leurs actions et à qui nous donnons la parole dans ce numéro :

> *« On est socialement vieux de plus en plus jeune et biologiquement vieux de plus en plus tard. »*
>
> Bernadette Puijalon, anthropologue, romancière, spécialiste du vieillissement

ÉCHANGE DE COMPÉTENCES

« Le fablab c'est un mélange de compétences. Il provoque les rencontres et les échanges par ses activités multiples en un même lieu. Certains adhérents n'hésitent pas à faire plusieurs dizaines de kilomètres pour nous rejoindre chaque semaine ! Chaque génération apporte son savoir-faire aux autres dans une ambiance familiale. Le fablab, c'est un peu le repas de famille où toutes les générations se mélangent. On s'interpelle, on se taquine parfois, on rigole souvent et on s'entraide toujours ! »

Xavier Vincent, vice-président de Fablab (71)

ENRICHISSEMENT MUTUEL

« Notre centre social a fait le constat d'un territoire vieillissant avec beaucoup de personnes âgées seules et parfois isolées. Nous avons aussi des adolescents qui s'investissent dans différents projets et qui souhaitent apporter une aide à d'autres publics. Nous estimons que la relation entre les différents publics est importante pour tous. Nos actions valorisent la jeunesse mais aussi les séniors car ils ont des compétences qu'ils peuvent transmettre. Sur le territoire, il y a de nombreuses personnes âgées qui peuvent donner un peu de leur temps à d'autres publics, le centre social favorise leur engagement tout en les accompagnant. »

Christophe Jeannin, directeur du centre social du canton de Saint Pierre Le Moutier (58)

Pour la souscription des garanties en complémentaire santé, MUTUALIA n'applique

aucune limite d'âge

et vous assure tout au long de la vie.

Ce principe de mutualisation et de solidarité intergénérationnelle permet de garantir une prise en charge et un accès aux soins pour tous.

JEUX MAGIQUES

Inaugurée en octobre dernier, la Tovertafel est une innovation en matière de soin basée sur des jeux magiques et interactifs, pouvant être joués individuellement ou en groupe. Favorisant la stimulation physique, cognitive et sociale, ils permettent de briser l'apathie en stimulant l'activité physique et cognitive et encourageant l'interaction sociale. Ce dispositif, qui relie les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentées, entre elles et avec leur environnement, a été financée majoritairement par le fonds de dotation Mécénat Mutualia Territoires Solidaires.

La Tovertafel du Domaine de Doppelsburg (68)

SOUS UN MÊME TOIT

« L'habitat intergénérationnel séduit de plus en plus les personnes âgées : héberger gratuitement un étudiant moyennant quelques services, sans que ce dernier se substitue aux services professionnels à la personne. Vivre seul dans sa maison ou son appartement devenu trop grand, se sentir inutile, manquer de présence sécurisante la nuit, avoir besoin de compagnie, d'un peu d'aide, d'affection chaleureuse... c'est ce que ressentent beaucoup de personnes âgées qui sont venues à DiGi... Quant à la personne accueillie (étudiant, en premier emploi, stagiaire...), le manque de chambres disponibles, le prix des locations, le manque d'environnement chaleureux sont autant de difficultés synonymes de "parcours du combattant" ; avec DiGi, elle vit mieux et apprend des aînés ! »

Annick Piquet, directrice de l'association Domicile Inter Génération Isérois (38)

Gardez l'esprit tranquille

Assurez-vous aujourd'hui pour préserver vos proches demain

Près de la moitié des Français* laissent des instructions pour leurs funérailles et plus de 4 millions possèdent une assurance obsèques qui leur permet d'organiser le financement de leurs funérailles, dont les frais s'élèvent en moyenne à 4000 €. Et vous, y avez-vous pensé ?**

À QUOI SERT UNE ASSURANCE OBSÈQUES ?

L'objectif principal est de préparer un capital destiné à couvrir les frais d'obsèques. Cela permet d'une part de prémunir ses proches d'une charge financière et, d'autre part, de régler de manière anticipée des questions matérielles. Il est possible, par exemple, de préciser dans le contrat obsèques les volontés pour la cérémonie : inhumation ou crémation, choix du cercueil ou de l'urne funéraire, transports, fleurs...

COMBIEN COÛTE UNE ASSURANCE OBSÈQUES ?

Le souscripteur décide du montant du capital : Mutualia Obsèques propose une large gamme de 12 montants allant de 800 € à 9 600 €, avec des cotisations à partir de 1,52 €/mois. La cotisation est calculée en fonction de l'âge du souscripteur à l'adhésion, du montant global du capital. La cotisation est constante tout au long du contrat et est payable par prélèvement automatique et fractionnable (annuel ou mensuel).

QUI SONT LES BÉNÉFICIAIRES DE L'ASSURANCE OBSÈQUES ?

C'est le souscripteur qui désigne son ou ses bénéficiaire(s) à l'adhésion. Il peut ensuite, à tout moment, modifier sa clause de désignation du ou des bénéficiaires. Au décès, le capital leur est remis, en vue de régler les funérailles. Le solde sera versé aux héritiers. Dans le cas où le souscripteur personnalise ses obsèques, il désigne généralement une société de pompes funèbres comme bénéficiaire. C'est à elle que Mutualia versera le capital et c'est elle qui exécutera la prestation selon les volontés du défunt. Mutualia restituera le solde aux héritiers dans un second temps.

NE PAS CONFONDRE AVEC UNE ASSURANCE DÉCÈS

Notre contrat Mutualia Obsèques est lié au financement des funérailles, voire à leur organisation, alors qu'une assurance décès prévoit le versement d'un capital ou d'une rente à un ou plusieurs bénéficiaires en cas de décès de l'assuré avant la date de fin du contrat.

LES AVANTAGES DE MUTUALIA OBSÈQUES

- Assistance administrative, fiscale et juridique pour vos proches
- Tarifs très attractifs
- Cotisation constante
- Paiement mensuel possible
- Adhésion jusqu'à 85 ans
- Capital exonéré d'impôts***
- Libre choix du capital garanti
- Libre désignation du bénéficiaire
- Garanties immédiates en cas d'accident
- Aucun questionnaire de santé ni d'examen médical

+ d'infos dans le flyer joint à ce Mag

*Selon une étude du Crédoc. ** Source INSEE, hors marbrerie, fleurs et concession.
*** Dans la limite des montants imposés par la législation.

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 ?** Dîtes-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

Disponible sur App Store — DISPONIBLE SUR Google play

ou scannez ce QR code avec votre mobile

AVMA
VOS VACANCES & PLUS ENCORE...

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 avma-vacances.fr
CODE AVANTAGE : AVMAMUT

DÉTENTE

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

DÉFINITIONS

1 · Professionnel du réseau Carte Blanche
2 · Ensemble de personnes d'une même classe d'âge
3 · Molécule responsable du plaisir
4 · Document présentant nos valeurs
5 · Trop forte réaction à une infection
6 · Ils rendent nos ados accro
7 · Sera limitée par l'e-carte vitale
8 · Comptent parmi les perturbateurs endocriniens
9 · Symptômes d'un dérèglement auditif
10 · Matériau à éviter dans sa cuisine
11 · Sécrétées par nos glandes
12 · Comportement discriminatoire envers les seniors

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

7 aliments tonus pour l'hiver

Ils nous aident à résister à la fatigue et nous apportent du tonus au quotidien !

LE KIWI

Idéal pour le petit déjeuner et le goûter : pour faire le plein de vitamine C. Un kiwi en contient 3 fois plus qu'une orange !

LA BANANE

Elle contient 3 sucres naturels (sucrose, fructose et glucose) et des fibres. Riche en potassium et en vitamines B, la banane donne de l'énergie rapidement et stabilise les taux de sucre dans le sang.

LES POIS-CHICHE

Leurs bons sucres évitent les pics de glycémie. En prime, ils contiennent du magnésium et du fer en quantité. Idéale pour remplacer les pâtes ou les pommes de terre.

L'AMANDE SANS SEL

Une collation santé riche en lipides et protéines. L'amande regorge de manganèse, de cuivre qui jouent un rôle essentiel dans le maintien de la bonne ventilation de l'énergie en neutralisant des toxines dans les cellules. Très généreuse en vitamines E et en magnésium.

LA CHÂTAIGNE

Véritable cocktail de fer, magnésium, potassium, cuivre (important pour l'immunité), vitamines B et bons sucres digestes pour une énergie durable, sans pics de glycémie ni coups de fatigue.

LA BETTERAVE ROUGE

Concentrée en vitamines, régénérante, anti-hypertension, détoxifiante, riche en antioxydants, elle stimule notre système immunitaire.

LES LENTILLES

Elles apportent de bons glucides pour l'énergie, des protéines végétales, des minéraux (dont du fer) et des vitamines B. Une alternative à la viande qui permet de tenir le choc en période de fatigue.