

Les infos  
de votre  
mutuelle

# essentiel santé magazine

essentiel-sante-magazine.fr

## Comment vieillir en pleine forme ?

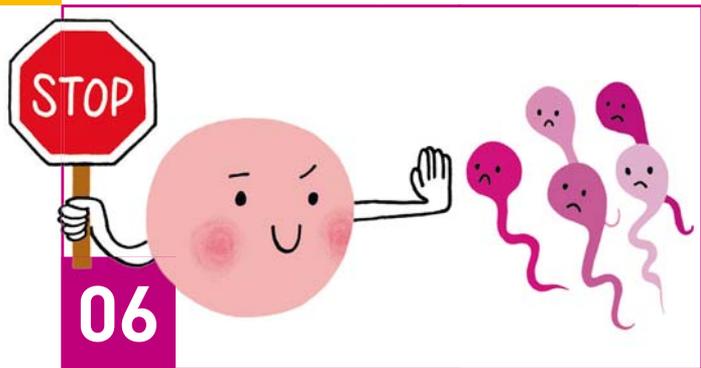


**Thierry Marx**

Grand chef  
de la transmission

**INNOVATION**  
**Mal de dos :**  
**nouvelles thérapies**





BÉRENGÈRE STARON

**06 ACTUALITÉS**  
**Le chanteur Marc Lavoine soutient les enfants hospitalisés.**  
 « Mon cartable connecté » permet aux enfants de suivre les cours via une tablette et une webcam.

**06 VRAI/FAUX**  
 La contraception à la loupe.



STOCK

**10 EN PRATIQUE**

- La demande de retraite simplifiée.
- Enfants : à quel âge commencer le sport ?
- Mieux vivre le travail de nuit.



ROBERTO FRANKENBERG

**08 ENTRETIEN**  
**Thierry Marx, grand chef de la transmission**

**08**

**Dossier**

**Bien vieillir, c'est bien vivre**

Les aînés n'ont jamais été aussi bien portants. Pourtant, les clichés ont la dent dure. Prendre de l'âge, est-ce une fatalité ?



**12**

STOCK



Magazine trimestriel (4 numéros par an) édité par Harmonie Mutuelles (union livre III du Code de la mutualité). Siret: 479834012000 11, 8, bd de Beaumont - CS 11241 - 35012 Rennes Cedex. **Directeur de publication:** Joseph Deniaud. **Directrice communication et presse:** Peggy Goetzmann. **Rédacteur en chef:** Jean Chezaubernard. **Rédactrices en chef adjointes:** Cécile Fratellini et Angélique Pineau. **Coordinatrice des pages spéciales:** Cassandra Poirier. **Secrétaire de rédaction:** Hélià Chadeffaud. **Pages spéciales:** Atlantique. Auvergne-Rhône-Alpes. Bourgogne-Franche-Comté. Bretagne. Centre-Val de Loire. Grand Est. Île et Hauts-de-France. Méditerranée. Normandie. Sud-Ouest. Harmonie Fonction Publique. Mutuelle La Choletaise. **Tirage:** 2700650 exemplaires. **Le numéro:** 0,56 € TTC.

L'abonnement : 2,24 € TTC. Publication membre de l'ANPM, du SPS et de la FNPS. **Réalisation:** Lonsdale. **Photos couverture:** Getty, Roberto Frankenberg (portrait de Thierry Marx). **Impression:** Agir Graphic - BP 52 207 - 53 022 Laval Cedex 9. Origine du papier : France. Taux de fibres recyclées : 100 %. Certification : PEFC. Eutrophisation : Ptot = 0.003. **Commission paritaire:** 0922 M 08162. ISSN : 1771-2718. Dépôt légal : à parution.



Ce numéro comporte des encarts : « Assemblées d'adhérents » pour les cahiers Auvergne-Rhône-Alpes ; Bretagne (dpts 22 et 29) ; Centre-Val de Loire ; Île et Hauts-de-France ; Normandie. « Agora mutualiste » pour les cahiers Atlantique ; Bretagne (dpts 35 et 56) ; Bourgogne-Franche-Comté ; Grand Est ; Méditerranée ; Sud-Ouest.

**Stéphane Junique**

Vice-président de l'Union Harmonie Mutuelles

## Éradiquer la grande pauvreté à horizon 2030 : notre engagement !

Aujourd'hui, en France, 5 millions de personnes vivent dans la misère. Cette situation est inacceptable. Notre pays s'est engagé à éradiquer la grande pauvreté à l'horizon 2030, dans le cadre des objectifs de développement durable de l'Organisation des Nations unies.

La seule croissance ne pourra pas résorber la misère vécue, mais des solutions concrètes existent si la ferme volonté de lutter contre la grande pauvreté s'exprime : instaurer un revenu minimum social garanti ; simplifier l'accès aux droits afin de réduire le non recours ; reconnaître un droit effectif à l'accompagnement ; valoriser l'action quotidienne des travailleurs sociaux, sont quelques-unes des préconisations issues de mon avis qui vient d'être adopté par le Conseil économique, social et environnemental.

Cette tâche doit être collective et appelle non seulement une intervention forte et cohérente des pouvoirs publics mais aussi une mobilisation de l'ensemble de la société. Ainsi, j'ai proposé l'adoption en 2020 d'une loi de programmation de la lutte contre la pauvreté et l'exclusion qui définirait les grands objectifs à atteindre pour les dix années à venir, décrirait les moyens que l'État prévoit d'y consacrer, sur le modèle des lois de programmation militaire, et favoriserait l'engagement de notre pays pour éradiquer la grande pauvreté à l'horizon 2030, en consacrant ce combat comme une priorité nationale. Cet engagement doit aussi être celui des mutualistes et de l'ensemble des acteurs des solidarités actives. En agissant en faveur de l'accès aux soins et d'une protection sociale pour tous, nos mutuelles contribuent à la mobilisation dans la lutte contre la grande pauvreté. Elles peuvent aller encore plus loin. Ne pas réussir à relever ce défi, qui nous engage toutes et tous, serait une défaite pour notre République ! ●

20

### 18 TÉMOIGNAGES

#### Des universités inclusives grâce au projet « Aspie-friendly »

Un projet d'université pour les étudiants avec autisme sans déficience intellectuelle a été lancé à l'automne 2018.

### 20 INNOVATION

Mal de dos : des solutions pour ne plus le subir.

### 22 ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

Les citoyens prennent leur énergie en main.



22

### I-IX MUTUELLE

Retrouvez toute l'actualité.

### 34 INTERACTION

Vos courriers, vos commentaires.

## Appel à témoignages

Dans son prochain numéro et sur son site internet, *Essentiel Santé Magazine* sera amené à traiter de nouveaux sujets santé et société qui vous concernent. C'est pourquoi nous souhaiterions recueillir votre avis ou votre expérience en la matière.

### ○ Numérique

Internet envahit notre quotidien : bonne ou mauvaise nouvelle ?

### ○ Alcoolisme

Pensez-vous qu'il soit possible d'en sortir ?

Faites-nous part de vos témoignages :

@ par e-mail à [essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr](mailto:essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr)

✉ ou par courrier à **Essentiel Santé Magazine**  
Union Harmonie Mutuelles  
143, rue Blomet, 75015 Paris

# MARC LAVOINE SOUTIENT LES ENFANTS HOSPITALISÉS

Le chanteur Marc Lavoine est le cofondateur de l'association « Le Collectif/Mon cartable connecté ». Grâce à ce projet, les enfants hospitalisés peuvent suivre les cours avec leur classe via une tablette et une webcam.

Par Cécile Fratellini



AFP

## **P**ourquoi vous êtes-vous engagé dans le projet « Mon cartable connecté » ?

**Marc Lavoine :** Le refus des discriminations est au cœur de mon histoire familiale avec des parents engagés dans les luttes sociales des années 1960 et 70 : refus du colonialisme et du racisme, importance de la solidarité, de l'éducation et de l'insertion civique et professionnelle. Et finalement, il y a tout ça dans « Mon cartable connecté », développé

avec mes amis Abdel Aissou et Raymond Domenech.

Il y a quelques années, j'ai entendu une petite fille hospitalisée à l'hôpital Purpan de Toulouse dire que ce qui lui manquait le plus c'était son école. J'ai alors compris qu'il manquait quelque chose d'énorme à ces enfants. Avec Abdel et Raymond, nous avons fondé en 2005 l'association « Le Collectif » qui a abouti à la création d'un cartable numérique. Mon engagement personnel s'inscrit donc dans une démarche collective.

## **Le projet est-il réalisé en lien avec l'Éducation nationale ?**

**M.L. :** Depuis 2016, nous avançons par étapes successives. D'abord avec les rectorats pilotes de Versailles et Nice, très impliqués, tout comme les hôpitaux concernés : l'Institut Gustave-Roussy de Villejuif et les CHU de référence de Nice, Nancy, Angers, Brest... Après une deuxième étape avec cinq rectorats (Nantes, Nancy-Metz, Reims, Rennes...), le ministre de l'Éducation nationale, Jean Michel Blanquer, a acté le lancement de

la généralisation. L'engagement de l'association est de fournir 10 cartables pour chacune des régions académiques soit 130 cartables. Cette généralisation est en cours et des cartables connectés sont installés dans les académies de Clermont-Ferrand, Orléans, Tours, Montpellier... La Corse, la Guadeloupe et la Martinique ont vu aussi des cartables installés.

C'est une fierté de constater que l'action d'une association a permis de révéler un besoin à travers un usage raisonné du numérique. Et sur un mode solidaire, car le cartable connecté est totalement gratuit et est financé par des dons. Nous prolongeons à notre échelle le service public et nous en sommes heureux. ●

## Du CP à la Terminale

« Mon cartable connecté » permet à des enfants malades de suivre leur scolarité du CP à la Terminale. L'élève participe au cours depuis son lit d'hôpital ou chez lui en direct via une tablette. Le lien est ainsi conservé avec la classe, les camarades et les enseignants. L'élève peut être filmé s'il le souhaite, et grâce à deux caméras installées dans sa classe, il voit l'enseignant, le tableau ainsi que les autres élèves.

► Pour plus de renseignements, rendez-vous sur [www.moncartableconnecte.fr](http://www.moncartableconnecte.fr)

 **À LIRE AUSSI**  
sur [essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)

- L'intégralité de l'entretien avec Marc Lavoine.
- Le témoignage d'une famille ayant bénéficié d'un cartable connecté.

# ESPACE PERSO ET APPLI MOBILE

**NOTRE ENGAGEMENT  
MUTUALISTE**  
est de simplifier la vie  
de nos adhérents.

## GAGNEZ DU TEMPS !

Créez votre **Espace perso en ligne** et **téléchargez l'appli**.

**NOUVEAU !**



## CRÉEZ VOTRE ESPACE PERSO EN LIGNE

1. Rendez-vous sur [www.harmonie-mutuelle.fr](http://www.harmonie-mutuelle.fr)
2. Cliquez sur «**Connexion**».
3. Choisissez l'espace «**Particuliers, salariés**».
4. Cliquez sur «**S'inscrire**».
5. Renseignez votre numéro d'adhérent et vos informations personnelles et cliquez sur «**Suite**».

Une fois votre Espace perso créé, vous recevrez un email pour activer celui-ci et pourrez **télécharger l'application Harmonie & Moi**.

## Retrouvez les avantages de votre Espace perso sur l'appli, et bien plus !

1. **Contact**er un conseiller plus facilement en étant averti dès qu'il est disponible.
2. **Envoyer** tous vos documents.
3. **Consulter** vos remboursements.
4. **Retrouvez** votre carte mutualiste.
5. **Suivre et gérer** votre contrat.
6. **Géolocaliser** nos professionnels de santé partenaires.

## Téléchargez l'appli Harmonie & Moi sans plus attendre

Accédez encore **plus facilement** à votre mutuelle grâce à **vos identifiants habituels** !

Disponible sur  

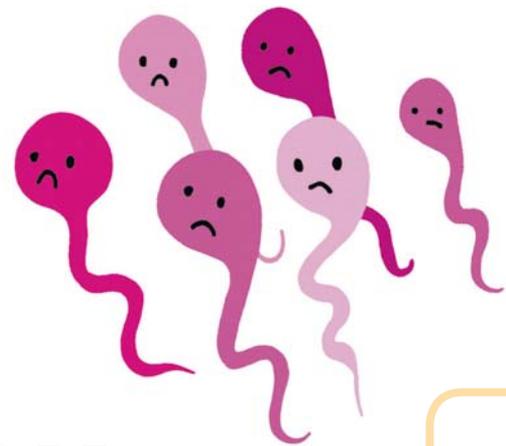
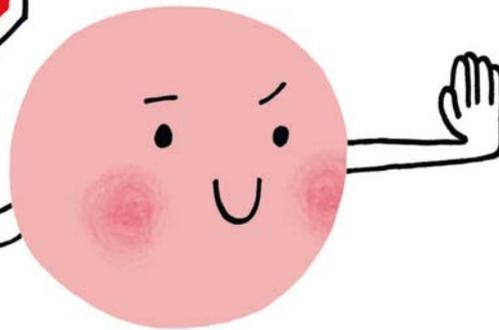
## PRÉVENTION • SANTÉ • PRÉVOYANCE

Près de 2000 délégués s'engagent pour vous.



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**



# LA CONTRACEPTION À LA LOUPE

Depuis la légalisation de la pilule en 1967, bien d'autres méthodes ont vu le jour. Comment faire son choix ? Certaines sont-elles préférables ?

Par Isabelle Blin

Illustrations : Bérengère Staron

1

Seul le préservatif protège à la fois d'une grossesse et des IST\*.

**VRAI**

**Le préservatif est le seul contraceptif qui protège également des infections sexuellement transmissibles (IST),** telles que les virus du sida, de l'hépatite B, de l'herpès génital ou encore des chlamydias. À noter, deux marques de préservatifs masculins sont aujourd'hui remboursées par la Sécurité sociale, sur prescription par un(e) médecin ou un(e) sage-femme.

\* Infections sexuellement transmissibles.

2

Seul un médecin peut prescrire la pilule contraceptive.

**FAUX**

**La prescription initiale peut être rédigée par un(e) médecin ou un(e) sage-femme\*.**

Et si l'ordonnance date de moins d'un an, le renouvellement de la pilule peut être effectué par un(e) infirmier(e) ou un(e) pharmacien(ne) pour une durée de 6 mois. Au-delà, il faudra à nouveau consulter un(e) médecin ou un(e) sage-femme qui fera le suivi gynécologique et s'assurera que la pilule est toujours le moyen le plus adapté.

\* Qu'ils travaillent dans un cabinet libéral, centre de planning familial ou hôpital.

3

Le stérilet est réservé aux femmes qui ont déjà eu des enfants.

**FAUX**

**Le dispositif intra-utérin peut être proposé à une femme sans enfant,** même si la pose peut en être plus délicate et légèrement douloureuse, surtout si le col de l'utérus est petit et bien fermé. Le médecin a le choix entre deux types de stérilets efficaces pendant une durée de trois ans, cinq ans ou plus. Le premier, le stérilet au cuivre, ne modifie pas le cycle menstruel, mais il entraîne souvent une augmentation de la durée et de l'abondance des règles. Le second, le stérilet hormonal, délivre en continu une hormone progestative dans la cavité utérine. Il diminue le volume des règles et parfois même les supprime.



4

**Pilules, patchs, anneaux, implants et stérilets ont tous la même efficacité.**

**VRAI**

Les pilules, patchs, anneaux et implants sont des contraceptions hormonales aussi efficaces que le stérilet (aussi appelé dispositif intra-utérin ou DIU) au cuivre ou hormonal. En pratique, l'implant et les DIU sont particulièrement sûrs car il n'y a pas de risque d'oubli. En revanche, les « méthodes naturelles » (température, Billings, Ogino) apparaissent comme étant peu fiables, puisqu'elles présentent un important taux d'échec au long cours.

Sources : INED, enquêtes Fecond 2010 et 2013.



5

**La « pilule du lendemain » doit être prise dans les 48h après un rapport sexuel non protégé.**

**FAUX**

Il existe deux « pilules du lendemain », une première au lévonorgestrel (environ 5 €) efficace dans les 72h et l'autre à l'ulipristal (environ 16 €) qui peut être efficace jusqu'à 120h après un rapport non protégé ou en cas d'oubli ou d'échec de la contraception. En pratique, elle doit être prise au plus tôt après le rapport, mais son efficacité n'est jamais garantie à 100 %. Sur prescription, elle est prise en charge par l'Assurance maladie et peut aussi être délivrée sans ordonnance (gratuitement et anonymement aux mineures, en pharmacie). Important : la pilule du lendemain ne peut en aucun cas remplacer une contraception régulière et son utilisation doit rester exceptionnelle.

**POINT DE VUE**

**« Le choix de la pilule se fait en fonction de la patiente »**



DR

“

**Alain Tamborini,**  
gynécologue praticien  
attaché à l'hôpital  
européen Georges  
Pompidou.

Selon les recommandations des autorités de santé, lors d'une première prescription de contraception orale, nous prescrivons à nos patientes une pilule dite de deuxième génération au lévonorgestrel. Ce sont les seules prises en charge par l'Assurance maladie. Nous ne passons à une pilule de troisième ou quatrième génération qu'en cas d'effets secondaires indésirables décelés chez la patiente (prise de poids, gonflements, acné...). Ces pilules plus récentes peuvent en effet avoir des avantages en particulier pour la peau, mais elles pourraient entraîner un risque plus important de phlébite et d'embolie pulmonaire que les pilules au lévonorgestrel. La prescription se fait donc au cas par cas, toujours en concertation avec la patiente. L'efficacité de la pilule est réévaluée lors de chaque consultation et elle peut être changée si nécessaire. ”



**À LIRE AUSSI**

[sur.essentiel-sante-magazine.fr](http://sur.essentiel-sante-magazine.fr)

- Quelle contraception après 40 ans ?
- Gynécologie, une culotte qui préserve l'intimité.

# THIERRY MARX, GRAND CHEF DE LA TRANSMISSION

Thierry Marx ne cesse de transmettre : dans ses restaurants, au sein de ses formations « Cuisine, mode d'emploi(s) »... Et maintenant aux enfants grâce à un livre ludique sur l'alimentation. Rencontre.

Propos recueillis par Cécile Fratellini

**Thierry Marx,** chef exécutif du Mandarin Oriental à Paris et fondateur de « Cuisine, mode d'emploi(s) ».

ROBERTO FRANKENBERG



**P**ourquoi avez-vous décidé de sortir un livre sur l'alimentation pour les enfants ?

**Thierry Marx :** Je pense que l'on peut faire passer des messages dès le plus jeune âge et notamment en initiant les enfants à la cuisine. Dès lors que vous leur imposez quelque chose qu'ils ne connaissent pas, ils ont une méfiance encore plus grande que celle des adultes. Alors que si vous les initiez à l'ingrédient, en leur disant d'où il vient, comment le transformer, ils se l'approprient plus facilement. Et cela permet de construire une ligne de conduite alimentaire qui peut les aider dans le futur.

**En introduction de votre livre, vous dites que vous vous sentez « acteur de l'alimentation », vous souhaitez qu'enfants et parents le deviennent ?**

**T.M. :** Je souhaite qu'on devienne tous acteurs de notre alimentation parce qu'il y a un impact social et environnemental important. Et pour le devenir, il faut

revenir à la base : faire la cuisine. Même modestement, simplement. On peut très bien faire mieux avec moins. Quand vous prenez le produit transformé industriellement, vous le payez souvent très cher. On ne devrait jamais se démarier de cette vieille phrase de l'Antiquité grecque qui disait : « La cuisine, c'est plaisir, bien-être et santé ». En reprenant la casserole, en

“  
La cuisine crée du lien social.  
”

étant acteur du bon achat et en faisant la cuisine une fois par jour ou par semaine, on se réapproprie un certain nombre de codes qui nous permettent de consommer un peu mieux.

Et puis la cuisine crée du lien social. Même à la maison. Quand vous ferez une pâte à crêpes, vos enfants sauront d'où vient la farine, pourquoi on y met du beurre ou pas, du sucre ou pas. Ça procurera du lien, du plaisir et du bien-être. Et se réinitier à la cuisine permet de lutter contre la malbouffe en faisant « pour apprendre » et non pas en essayant de se dire « je vais d'abord apprendre et après je ferai ». Il faut s'initier tout de suite. De plus en plus de gens se remettent à la cuisine. Ils peuvent ainsi faire des choix et être acteurs de leur alimentation. Le courant n'est pas en train de se tarir mais le fleuve est bien en train de s'agrandir.



FRANK MARSHALL

**Vous venez d'inaugurer votre huitième école Cuisine mode d'emploi(s) à Toulouse. La transmission est une valeur importante pour vous ?**

**T.M. :** Dans les métiers de la gastronomie, on parle souvent de tradition, mais la tradition n'est rien sans la transmission. Sinon, ce serait un tiroir vide. La transmission, c'est essentiel. Je suis ravi que l'école soit implantée dans le MIN (marché d'intérêt national) alimentaire de Toulouse. C'est idéal. Il y a le produit à la source, le producteur, le mandataire qui est le lien entre le producteur et le cuisinier. Ainsi, les candidats de cette école voient toute la chaîne de valeurs. Et ils ont des produits ultra-frais à transformer. Ce circuit extrêmement court nous permet d'expliquer et de donner de la valeur ajoutée au produit. C'est pédagogiquement extraordinaire.

**Cette formation est gratuite pour les jeunes sans diplôme. Après 11 semaines de formation, 92 % des stagiaires trouvent un emploi, comment l'expliquez-vous ?**

**T.M. :** Dans ce mode de transmission, on aide des personnes

éloignées de l'emploi, voire très éloignées, à repartir sur un projet de métier qu'ils ont choisi. Ils ne se retrouveront pas avec un emploi par défaut, mais avec un projet qui les ramène à l'emploi. C'est un moteur de réussite important. Bien souvent, les personnes se croyaient assignées à l'échec. Le choix d'une formation leur a permis de s'émanciper et de prendre leur destin en main. En 10 ans, il y a eu 70 créations d'entreprises. Quand il y a un projet, il y a une voie d'épanouissement pour le candidat. Il faut que dans cette société, on retrouve cette notion du projet.

Nous mettons nos élèves tout de suite en situation opérationnelle et nous allons à l'essentiel. Donc, ils arrivent dans le monde du travail au rythme du monde de l'entreprise et non pas au rythme de l'école. On leur donne des bases et des clés pour s'adapter. Car notre métier est ambigu. Un exemple : à l'école on peut leur donner la recette de la blanquette d'Escoffier et leur dire « c'est ça, la vraie blanquette ». Quand ils arriveront dans leur restaurant, le chef pourra bien leur dire : « Moi

## L'alimentation expliquée aux petits... et aux grands

Pourquoi dit-on que notre intestin est notre deuxième cerveau ? Pourquoi c'est mieux d'acheter les fruits au marché ? Pourquoi les enfants d'aujourd'hui ont-ils plus d'allergies ? Toutes ces questions (et leurs réponses !) petits et grands les retrouvent en première partie du livre de Thierry Marx *Leur alimentation expliquée aux enfants\**. En deuxième partie, tous les aliments sont expliqués de manière très simple et imagée. Des recettes faciles à faire (crème brûlée de potiron, tarte à la crème...) sont également proposées par le chef étoilé.

\* Leur alimentation expliquée aux enfants (et aux parents) par Thierry Marx dans la collection *Quand ça va, quand ça va pas* aux éditions Glénat Jeunesse, avril 2019.

la blanquette, je ne la fais pas comme ça » et ils s'adapteront. Ils vont monter en compétence au fil du temps. Et ils trouveront leur style, la mission de la cuisine française étant souvent de faire des « chefs auteurs ». ●

**À LIRE AUSSI**  
sur [essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)

**L'entretien de Thierry Marx dans son intégralité.**

### SANTÉ

## À quel âge commencer le sport ?



“

**Patrick Bacquaert**,  
médecin chef  
de l'Institut  
de recherche  
du bien-être,

de la médecine et du sport santé (IRBMS).

Il est important, dès que l'enfant sait marcher, de lui donner le goût du mouvement. C'est en bougeant qu'il prend conscience de son corps et qu'il apprend à se repérer dans l'espace. Vers deux ou trois ans, vous pouvez l'inscrire à des séances de baby-sport ou d'éveil psychomoteur. Mais pour débiter un sport à proprement parler (avec des règles, un cadre...), il faut attendre l'âge de cinq ans. L'enfant est alors capable de respecter des règles et commence à savoir gérer ses émotions. Jusqu'à sept ans, c'est le temps de la découverte. Souvent, les parents choisissent l'activité en fonction de l'offre disponible à proximité et de son coût, de leurs propres goûts... C'est acceptable, mais il faut laisser l'enfant changer d'avis, tester plusieurs disciplines. L'essentiel est de faire en sorte que l'exercice physique, quel qu'il soit, devienne un rendez-vous régulier. On peut aussi opter pour un cours de multisport. ”



### À LIRE AUSSI

sur [essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)

Retrouvez l'intégralité de cet entretien.



Stock

### DROITS SOCIAUX

## DEMANDE DE RETRAITE SIMPLIFIÉE

Au cours de votre carrière, vous avez été à la fois salarié, travailleur indépendant ou encore fonctionnaire ? Un service en ligne gratuit permet désormais de faire une seule demande de retraite pour l'ensemble des régimes obligatoires de base ou complémentaires. Il est accessible sur [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr) et via les sites internet de certains régimes. Les informations relatives à l'identité sont pré-remplies et l'ensemble de la démarche est dématérialisée, y compris l'envoi de justificatifs. Le service permet ensuite de suivre l'avancement du dossier. À noter : l'accès à certains dispositifs particuliers n'est pour l'instant pas possible par ce biais, comme les pensions de réversion, la retraite anticipée des assurés handicapés ainsi que la retraite progressive ou encore pour pénibilité...

### PRÉVENTION

## Comment nettoyer ses oreilles ?

“

**Nils Morel**, président du Syndicat national des médecins spécialisés en ORL et chirurgie cervico-faciale (SNORL).



DR

L'oreille externe produit du cérumen, de couleur jaune clair à brun très foncé. Pour la grande majorité des gens, il ne s'accumule pas dans le conduit auditif (le « trou » de l'oreille, qui est en fait un petit canal fermé par le tympan), mais il est évacué naturellement vers le « pavillon », c'est-à-dire la partie visible de l'oreille. L'oreille est donc autonettoyante.

Le coton-tige\* ou la curette à oreille sont souvent mal utilisés : ils doivent servir uniquement à ôter le cérumen du pavillon. Il ne faut pas les enfoncer dans le conduit.

En effet, la peau à cet endroit est très fragile. Avec le frottement, des micro-plaies peuvent se former et des infections sont susceptibles de survenir, appelées « otites externes ». La probabilité augmente quand l'oreille est humide (transpiration, baignade...). ”

\* Les cotons-tiges en plastique seront interdits à la vente à partir de 2020, mais pas ceux en papier, en bambou...



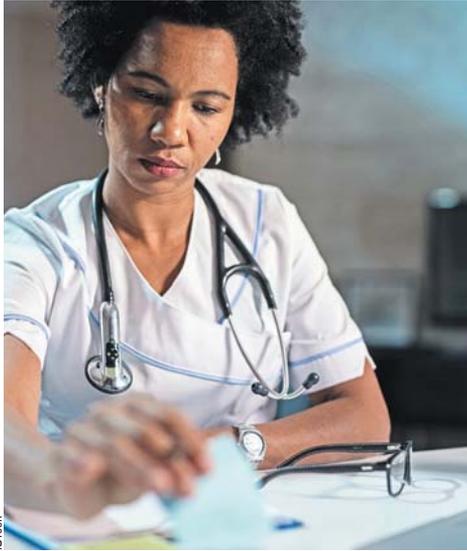
### À LIRE AUSSI

sur [essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)

L'interview de Nils Morel, pour en savoir plus.

## SANTÉ AU TRAVAIL

# Mieux vivre le travail de nuit



**Afin d'aider les travailleurs de nuit à réduire leurs potentiels problèmes de sommeil, une chercheuse québécoise a développé une formation gratuite en ligne.**

Elle comprend quatre modules d'une durée de 15 à 30 minutes, à disposition sur le site [www.formations.ceams-carsm.ca/travailleurs\\_de\\_nuits](http://www.formations.ceams-carsm.ca/travailleurs_de_nuits). Les trois premiers visent à expliquer les effets du travail de nuit sur le sommeil et vous invitent à explorer votre situation personnelle. Le dernier module propose plusieurs stratégies pour améliorer son sommeil : augmenter l'activité physique, éviter la caféine en fin de nuit, ajouter une sieste le jour... ●



## 45%

**des enfants de 6 à 10 ans** n'absorbent pas suffisamment de calcium. On en trouve notamment dans les produits laitiers, c'est pourquoi il est recommandé d'en consommer trois ou quatre par jour à cet âge. Le calcium est aussi particulièrement présent dans les fruits secs, certains choux, quelques eaux minérales...

Source : centre de recherche Crédoc, avril 2019.

## PROGRAMME AVANTAGES HARMONIE

**NOTRE ENGAGEMENT MUTUALISTE**  
est de veiller au bien-être de nos adhérents.

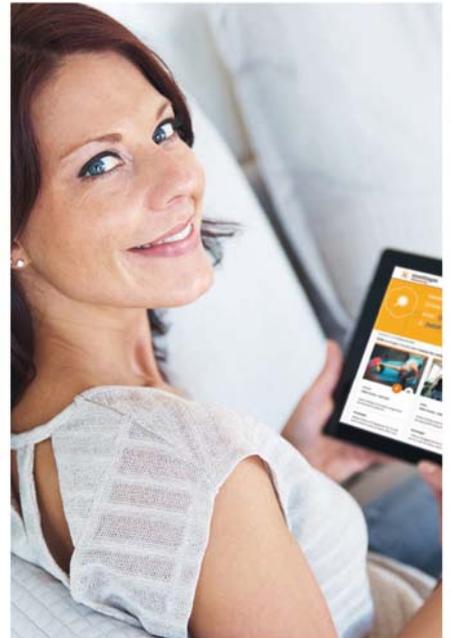
Jusqu'à  
**30%**  
de réduction  
auprès de nos partenaires.

### LES AVANTAGES DU PROGRAMME

- 4 200 partenaires partout en France dans les domaines de la forme, de la beauté, de la détente et des voyages.
- Des promotions tout au long de l'année (ex : Parc d'attraction, Thalasso, Salle de sport).

**RENDEZ-VOUS SUR**  
[www.avantages-harmonie.fr](http://www.avantages-harmonie.fr)

**PRÉVENTION • SANTÉ • PRÉVOYANCE**  
Près de 2 000 délégués s'engagent pour vous.



Mutuelles soumises aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. N° Siren Harmonie Mutuelle 538 518 473, n° LEI 969500JLUSZ489G4TD57. N° Siren Harmonie Fonction Publique 790 314 017, n° LEI 969500J9QJY8E7PWL613.  
Service d'Harmonie Mutuelle pour les adhérents et les ayants droits. HIEREZIE

# Bien vieillir, c'est bien vivre

La population rajeunit, tout en prenant, d'année en année, un coup de vieux. En effet, l'espérance de vie s'allonge, les progrès de la médecine aidant. Mais les aînés n'ont jamais été aussi bien portants. Pourtant, les clichés ont la dent dure. Prendre de l'âge, est-ce une fatalité ?

Par Patricia Guipponi

**L**e téléphone sonne. Maïté va répondre. « Fernand ? Il est parti au tennis après avoir bricolé. Rappelle vers 19h. Pas avant. » Impossible de tenir trop longtemps son mari à la maison. Maïté en a pris son parti. « Pourquoi je resterais devant la télé à regarder Roland-Garros

alors que je peux taquiner la balle ? », lance l'actif retraité niçois de 67 ans. Il souligne qu'il va à son rythme, en prenant soin de lui. « Je ne suis pas que dans le mouvement. Je reste à l'écoute de mes besoins. Je me repose. Je bouquine. » Rien à voir avec la vie qu'il menait lorsqu'il gérait une

franchise de supermarché. « Je travaillais dix heures par jour du lundi au samedi. » Arrêter ses activités professionnelles n'a pas été un problème. Bien au contraire. « Je profite. Je fais attention à ce que je mange, à ne pas trop boire. Je me dépense tout en ne martyrisant pas mon corps. Je suis



curieux de tout. » C'est comme cela qu'il estime « bien vieillir ». Heureux du temps présent, conscient que tout peut s'arrêter du jour au lendemain. Sans pour autant en être chagrin.

### ACCEPTER DE S'ÉCOUTER ET AVOIR DES PROJETS

Fernand est représentatif de ceux que l'on nomme les « aînés » d'aujourd'hui. Des personnes globalement en bonne santé, qui débordent d'énergie et de projets. Aux antipodes de leurs aïeux, qui n'avaient pas une aussi grande espérance de vie devant eux. On estime qu'en 2060, les plus de 60 ans seront 24 millions sur une population totale de 74 millions d'individus.

Soit une personne sur trois<sup>(1)</sup>. On comptera 200 000 centenaires. En forme. Grâce au progrès de la médecine, aux conditions de vie en constante amélioration et à l'attention que la majorité des gens accorde à leur bien-être au quotidien. « Bien vieillir, c'est vivre le plus longtemps possible comme on a envie, de la façon dont on se sent bien, en s'écoutant et en ayant des projets », estime Anne Marcihac, neurobiologiste qui dirige l'Institut transdisciplinaire d'étude du vieillissement à Montpellier<sup>(2)</sup>. En son sein, on combat avec force les préjugés, la catégorisation ou la stigmatisation liés à l'âge. Les clichés persistent dans cette société en pleine transition ▶



## Des âges et des chiffres

### 50/60 ans

Dans le monde du travail, on est un senior dès 50 ans...



... et dans le domaine de la santé, le seuil est fixé à 60 années.

### 6,5 %

C'est le taux de chômage chez les actifs de plus de 55 ans.



### 37 % des 60-74 ans

s'investissent dans des associations (plus de 5 heures par semaine).

### 1 Français sur 4

a plus de 60 ans aujourd'hui.



### 86 ans

C'est à cet âge que l'on évalue en moyenne la perte d'autonomie. Seuls 8 % des plus de 60 ans sont dépendants. L'espérance de vie des hommes est estimée à 78,4 ans, celle des femmes à 84,8 ans.



# « On a la chance d'être en forme à un âge où nos parents étaient morts »

**TROIS QUESTIONS À Serge Guérin**, sociologue, professeur à l'Insee SBE, spécialiste des questions liées au vieillissement.

## Qu'entend-on par bien vieillir ?

**Serge Guérin :** Bien vieillir, ce n'est pas refuser de vieillir. C'est faire au mieux avec ce que l'on a, se réinventer, renforcer ses capacités restantes. On a la chance d'être en forme à un âge où nos parents étaient morts ou déjà très fragiles. Bien vieillir, c'est profiter, prendre soin de soi, s'alimenter sainement, faire de l'exercice, être en lien avec les autres, rechercher du sens.

## Les vieux ne sont-ils pas de plus en plus jeunes ?

**S. G. :** On a rajeuni. L'espérance de vie s'est allongée. En 1900, à 40 ans, on n'avait en théorie plus que six ans devant soi. Aujourd'hui, on peut encore vivre au moins quarante-cinq ans de plus. Or le regard social n'a pas changé. Le système

économique et idéologique survalorise le récent, le jeune. Le vieux, par essence, n'est pas nouveau. La notion d'obsolescence sur les produits est aussi attachée aux personnes. On est vieux dans le regard des autres et des institutions. Dans l'entreprise, on peut être considéré sénior dès l'âge de 45 ans. On va être vieux car on va se sentir vieux : on se compare avec ce que l'on était ou ce que l'on croit avoir été. C'est subjectif et relatif. Bien qu'il y ait des réalités objectives. Selon sa personnalité, sa génétique, son mode de vie, on vieillit plus ou moins vite.

## « Les Quincados »\*, sujets de votre dernier livre, refusent-ils de vieillir ?

**S. G. :** C'est une génération qui se découvre vieillissante mais qui est bien plus jeune que ses parents au

même âge. Les quincados ont devant eux un temps fou. Ils ont conscience de ce qu'est vieillir en observant leurs ascendants. Donc ils ont un sens du tragique. En même temps, ils se sentent jeunes, en capacité de rebondir. Ils veulent vivre, prennent le risque de changer de cap professionnel, personnel, avec leur expérience en plus. Ils s'habillent tendance, portent des baskets, mais restent à leur place. Ce ne sont pas de faux jeunes. Ils ne fuient pas leurs responsabilités : s'occuper d'un parent souffrant, aider un enfant dans ses études, son installation. Ils assument d'avoir pris de l'âge et veulent décider de la suite de leur vie.

\* Le mot quincado recoupe les termes quinquagénaire et adolescent. Entendre : des 50 ans et plus qui se sentent jeunes. Les Quincados, aux éditions Calmann-Lévy.

► démographique. « On associe toujours la vieillesse à la perte d'autonomie ou à la maladie, à un coût pour la société. On n'y voit que du négatif », insiste Anne Marcilhac. Sans compter les images faussées de vieux-sages ou de vieux-jeunes poussées à l'excès. « Les gens ne devraient pas être identifiés par un signe particulier, comme c'est le cas avec les vieux et les cheveux blancs, les rides, la retraite. On ne devrait pas nommer les individus par rapport à une catégorie d'âge. C'est discriminant. »

## COMBATTRE LES PRÉJUGÉS ET LA STIGMATISATION

Il reste encore du travail à accomplir pour accepter le vieillissement et changer les mentalités. « Notre société doit s'inscrire

dans une culture de prévention plutôt que de médication et former des personnes à s'occuper de cette population vieillissante, à répondre au mieux à ses besoins ». On ne devient pas vieux d'un coup. On vieillit en permanence. On est toujours le vieux de quelqu'un. Même quand on a dix ans, vingt ans. Et Anne Marcilhac de poursuivre : « Vieillir, c'est un parcours de vie, individuel. Nous ne sommes pas tous égaux et cela se vérifie dans tous les domaines, mais vieillir ne doit pas être considéré comme une fatalité. » Ce n'est, en tout cas, pas l'état d'esprit d'Élise, Dijonnaise de 61 printemps. « Il faut composer et avancer. On a cette chance. » Les années filent avec leurs paliers. « Les étapes de l'existence ont leurs

inconvenients et leurs charmes. » Elle fait face au temps qui passe avec une certaine bonhomie et beaucoup d'humour. « Je fais gaffe même si je continue à boire une bière de temps en temps, à me divertir. Je sais que je ne peux plus courir après un bus ou faire la fête toute la nuit. Au niveau de la récupération, je ne suis plus aussi performante ! » ●

(1) [www.insee.fr/fr/statistiques/1281151](http://www.insee.fr/fr/statistiques/1281151)  
(2) <https://itev.ephe.fr>

**À LIRE AUSSI**  
sur [essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)

- À plus de 55 ans, elles sont blogueuses et Youtubeuses.
- Oldyssey : un monde où les vieux comptent.
- La réalité virtuelle utilisée en Ehpad.



## Les conseils pour se préserver

### ✓ BOUGER

Avoir une activité physique adaptée à son âge, ses conditions de forme : 30 minutes de marche par jour, une heure de jardinage, passer l'aspirateur. En vieillissant, on perd en masse musculaire, au profit de la masse grasseuse, ce qui favorise les risques de maladies. Ne surtout pas se lancer dans des activités physiques intenses sans prendre l'avis de son médecin traitant.

### ✓ BIEN MANGER

C'est-à-dire de façon équilibrée, en se faisant plaisir. Privilégier les fruits, les légumes et les protéines pour la masse musculaire. Ne pas consommer trop d'alcool, de sucre. Bien s'hydrater. Éviter de s'imposer des restrictions caloriques sans prendre l'avis de son médecin.

### ✓ AVOIR UNE VIE SOCIALE ACTIVE

Ne pas s'isoler mais prendre le temps d'aller vers les autres, d'avoir une activité sociale, associative. Le simple fait de faire ses courses permet de maintenir du lien. Avoir des projets, aller de l'avant.

### ✓ NE PAS S'AUTOMÉDICAMENTER

Continuer à aller voir son médecin, à suivre les consignes de dépistage pour prévenir avant de guérir.



# Un toit pour couler des jours tranquilles

**Les solutions d'habitat ne manquent pas. L'important est toutefois de se sentir bien « chez soi ».**

La maison, au cœur de Talence en Gironde, est chaleureuse. Une cuisine, un salon, un extérieur. Deux chambres : une au rez-de-chaussée, l'autre à l'étage. C'est là que Blanca, étudiante colombienne, a déposé ses bagages. Depuis un an, elle vit chez Edwige, dynamique septuagénaire. Cette cohabitation intergénérationnelle se passe, assurent les deux femmes, à merveille. La présence de Blanca permet à Edwige « de rompre la monotonie du quotidien et de rester vive et curieuse ». Cette solution d'habitat intergénérationnel partagé n'est pas une nouveauté. « De mon temps, on louait déjà des chambres chez des dames plus ou moins âgées », explique Colette Eynard, gérontologue, spécialiste du logement.

### RÉPONDRE À UN VÉRITABLE BESOIN

À Muzillac et à Pontivy, dans le Morbihan, ont fleuri Les Ajoncs, résidences basées sur le rapprochement des générations. On y trouve des logements pour les aînées et des studios réservés à des

jeunes travailleurs de moins de 30 ans. L'ambiance y est familiale. Les résidents font fi de la différence d'âge.

Il existe des solutions de logements collectifs, autres que les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), quand on ne peut plus vivre chez soi. Les résidences services seniors en sont une illustration. On en compte plus de 760 en France. On y est indépendant tout en bénéficiant de services aménagés à proximité : restauration, salon de coiffure, salle de sport. « Il faut une vraie volonté locale autour de ces habitats, répondre à un besoin et que ce ne soit pas excentré dans des territoires déserts », analyse la gérontologue.

Ce qui compte, c'est que la personne concernée garde le choix de son lieu de vie. « L'habitat est important pour bien vieillir. Il faut y penser mais autant que possible par soi-même. » Le souhait de la grande majorité des Français est de pouvoir rester le plus longtemps possible à domicile. Améliorer son confort suppose quelques aménagements. Des solutions d'aides sont possibles, notamment auprès de l'Agence nationale de l'habitat<sup>(1)</sup>. ●

(1) En savoir plus sur le site [www.anah.fr](http://www.anah.fr)

# « Vieillir en forme, c'est tellement mieux »

L'ancien patron de presse et essayiste, Jean-Louis Servan-Schreiber, nous parle du temps qui passe et nous décrit ses recettes pour bien vieillir.

Propos recueillis par Angélique Pineau

**À 81 ans, quels sont vos petits secrets pour être aussi en forme ?**

**Jean-Louis Servan-Schreiber :**

Des pratiques de bon sens, pas vraiment secrètes ! Avec l'âge, les gens ont tendance à s'alourdir. Pourquoi ? Parce qu'ils mangent trop. La société nous met tout le temps de la nourriture devant le nez. Apprendre à résister est la première des sauvegardes.

Donc, premièrement, manger moins. Pour ma part, je ne déjeune jamais. Deuxièmement, bouger. L'exercice physique est une affaire sérieuse, jusqu'au bout de la vie. Pour que les articulations continuent à fonctionner, il faut que les muscles soient là, que le corps reste souple. Donc je fais 45 minutes de gymnastique tous les matins, à la fois du cardio et de la musculation. Et le reste de la journée, je marche entre 4 et 5 km. Je ne faisais pas cela quand j'avais 70 ans. Bien loin de me relâcher, j'ai augmenté la dose instinctivement au cours des années.

**Quel conseil donneriez-vous à ceux qui ont peur de l'avancée en âge ?**

**J.-L. S.-S. :** De devenir un peu philosophe. La philosophie nous apprend à regarder la vie comme un déroulement, comme une réalité, à laquelle on ne peut pas

échapper. Donc la vieillesse fait partie de la vie, comme la mort à laquelle elle nous incite à penser sereinement.

C'est un travail sur soi : essayer de voir comment je peux au mieux tirer parti du monde tel que mon corps le ressent maintenant et me contraint à le vivre. Contrainte légère pour le moment mais je ne me fais pas d'illusion, je ne suis qu'un jeune octogénaire. S'il m'arrivait de devenir un vieux nonagénaire, je sais bien que ces contraintes se feraient plus difficiles à vivre.

**Dans votre dernier livre, vous écrivez que, passé un certain âge, on apprend à vivre chaque instant comme un cadeau du destin. Pourquoi ?**

**J.-L. S.-S. :** J'ai conscience que chaque journée est précieuse d'abord parce que mon père, à mon âge, était déjà mort. Et cela change tout. Il est parti à 79 ans et à partir du moment où j'ai dépassé son âge, je me suis senti privilégié. Pour son époque, il a vécu relativement longtemps. Mais, dans ses dernières années, c'était ce qu'on appelle un vieux monsieur. Il avait du mal à se mouvoir, il avait le cœur fatigué... Donc non seulement je traverse des années supplémentaires, mais je fais en



PATRICE NORMAND / L'ÉCRITA

**Jean-Louis Servan-Schreiber a été à la tête de plusieurs grands magazines, parmi lesquels *L'Expansion* et *Psychologies*. Essayiste, il est l'auteur d'une quinzaine de livres, dont le dernier : *80 ans, un certain âge* (éditions Albin Michel, 2019).**

JEAN-LOUIS  
SERVAN-SCHREIBER

80 ANS  
UN CERTAIN ÂGE

Quand chaque journée devient précieuse

Albin Michel

sorte d'en profiter davantage. Quand mon chien court autour de moi, je pense qu'il est content d'être un chien. Moi, à ce moment-là, d'une certaine manière, je me dis que je suis content d'être simplement vivant. C'est formidable ! ●



**À LIRE AUSSI**

sur [essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)

L'interview de Jean-Louis Servan-Schreiber dans son intégralité...



**EN VIDÉO**

sur [essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)

... et découvrez-la en images !

# GARANTIE PRÊT IMMOBILIER

## NOTRE ENGAGEMENT MUTUALISTE

est de vous protéger pendant toute la durée de votre prêt immobilier.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Un emprunteur peut

**changer chaque année**

l'assurance de son prêt immobilier.



## HARMONIE ASSURANCE EMPRUNTEUR : VOS AVANTAGES

1. 9 personnes sur 10 gagneraient à comparer leur assurance de prêt immobilier<sup>(1)</sup>.
2. Une économie de 10 000 € en moyenne est réalisable.
3. Des démarches simples et rapides ; la souscription de votre contrat 100 % en ligne.
4. La prise en charge de vos mensualités en cas de coup dur avec des garanties complètes, telles que la couverture des pathologies du dos ou des maladies psychiatriques<sup>(2)</sup>.

## EN SAVOIR PLUS

- [emprunteur.harmonie-mutuelle.fr](http://emprunteur.harmonie-mutuelle.fr)
- au 0 980 981 008 (appel non surtaxé)
- dans votre agence

## PRÉVENTION • SANTÉ • PRÉVOYANCE

Près de 2000 délégués s'engagent pour vous.



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**



# DES UNIVERSITÉS INCLUSIVES GRÂCE AU PROJET « ASPIE-FRIENDLY »

L'école inclusive, on en parle de plus en plus. En maternelle, à l'école élémentaire. Mais qu'en est-il à la fac ? Un projet d'université « Aspie-friendly » a été lancé à l'automne 2018.

Par Cécile Fratellini

“ Nous souhaitons vraiment construire un modèle inclusif. ”

**Bertrand Monthubert,**  
coordinateur du projet

Une université « Aspie-friendly » ou plus simplement une université qui propose un parcours individualisé pour les étudiants avec autisme sans déficience intellectuelle. C'est l'expérience lancée à l'automne 2018 dans plusieurs campus français : Toulouse, Bordeaux, Marseille, Clermont-Ferrand, Poitiers, Amiens, Grenoble, la ComUE Paris-Saclay... « Nous souhaitons vraiment construire un modèle inclusif. Ce n'est pas une classe à part qui n'aurait pas de sens, car les centres d'intérêt de ces étudiants sont variés. Un certain nombre d'entre eux sont intéressés par les métiers du numérique, d'autres par l'histoire, l'électronique, la biologie ou encore la documentation, c'est très variable. C'est un projet de dix ans qui est en cours de construction. Aujourd'hui, nous essayons de comprendre les points forts de ces personnes, sans masquer leurs difficultés, pour nous permettre de trouver les meilleures adaptations », explique l'ancien président de l'université de Toulouse 3-Paul-Sabatier, Bertrand Monthubert, coordinateur de ce

projet porté par l'Université fédérale Toulouse Midi-Pyrénées. Des adaptations sur les énoncés, les supports pédagogiques, dans l'organisation des emplois du temps (éviter les changements de salle par exemple) ou des examens...

## DES ENSEIGNANTS SENSIBILISÉS

Les enseignants et le personnel administratif sont sensibilisés afin de comprendre les problématiques. Entre 400 et 500 personnes ont déjà été formées sur l'ensemble de la France. « J'ai participé à des ateliers ludiques pour nous faire réaliser comment peut être ressenti un énoncé par une personne autiste. Pour moi, cela a été un véritable déclic. J'ai pris conscience du contenu implicite de nos examens que les personnes avec autisme ne comprennent pas », explique Claire Vialle, maître de conférences et correspondante du projet « Aspie-friendly » en DAEU (diplôme d'accès aux études universitaires) à Toulouse. L'objectif est d'amener les enseignants et le personnel à trouver, dans une situation particulière,



Ce projet a été lancé à l'automne 2018 pour une durée de dix ans.

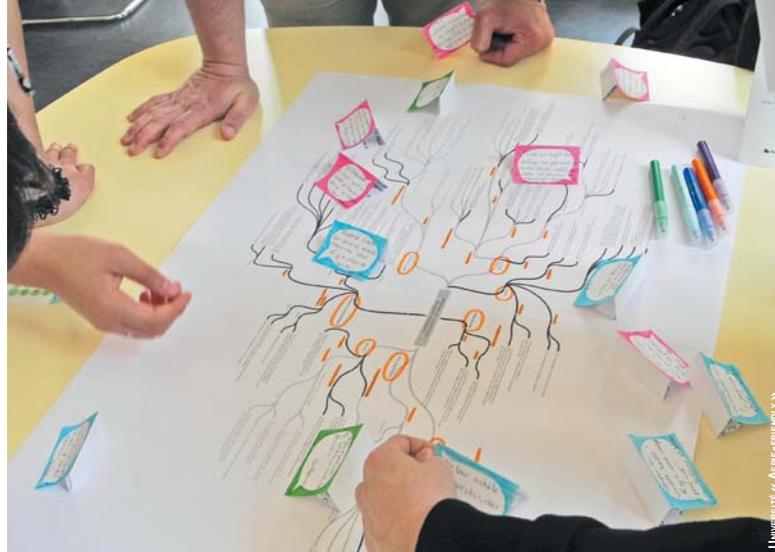
des éléments de réponse les plus adaptés. « Mais l'autisme étant si divers, on ne peut pas donner des recettes qui marcheront à tous les coups. Ce n'est pas comme une baguette magique, tout ne sera pas résolu du jour au lendemain. Mais des situations se sont déjà améliorées grâce à ce type d'approches », précise Bertrand Monthubert.

### « UNE PÉDAGOGIE PLUS INDIVIDUALISÉE »

Pour la première fois cette année, un comité « Aspie-friendly » s'est réuni pour relire les sujets d'examen du DAEU. « Ils nous ont fait un retour en nous précisant les formulations qui pouvaient poser problème. Nous avons revu les énoncés et cela a profité à l'ensemble des candidats. Le sujet est juste devenu plus explicite. Tout le monde obtiendra le même diplôme », insiste Claire Vialle.

L'organisation des examens a également été adaptée. L'un des étudiants n'étant pas à l'aise en groupe, il a passé les épreuves seul dans une salle avec un surveillant. « Nous avons essayé de garder les mêmes surveillants, on leur a envoyé leurs photos car les nouvelles personnes les stressent. Ce sont de petits riens à changer pour rendre leur quotidien plus facile », ajoute Claire Vialle.

Difficile de savoir combien d'étudiants ont pu bénéficier de ces aménagements en cette année de



Des ateliers de cocréation enseignants et étudiants sont organisés pour mieux comprendre les problématiques.

démarrage, environ une cinquantaine sur Toulouse et entre 10 et 30 dans chacune des universités parties prenantes.

« Cela m'a aidé car la pédagogie est plus individualisée et plus adaptée à chacun », reconnaît Nathan, étudiant en alternance en licence professionnelle dans l'aéronautique. Une association d'étudiants avec autisme a même vu le jour : « La bulle ! ». Objectif ? Favoriser la sensibilisation sur

l'autisme et organiser des activités « Aspie-friendly ».

L'insertion professionnelle est aussi un volet de ce projet. Une charte entreprise « Aspie-Friendly » a été signée par plusieurs grandes entreprises. Des étudiants ont déjà pu être accueillis en stage ou en alternance. « Nous avons un écho très positif. Il est primordial d'inscrire leur insertion professionnelle dans la durée », conclut Bertrand Monthubert. ●

## « Aider des élèves comme moi à trouver leur place au sein de la fac »



Zoé, 21 ans, étudiante en licence de biologie des organismes à Toulouse

Le projet d'université « Aspie-friendly » m'a aidée psychologiquement déjà. Les responsables du projet et les enseignants m'ont beaucoup encouragée en me disant que je pouvais y arriver. Ayant peu confiance en moi, c'était important de les entendre me dire cela. Ce sont parfois des détails, mais un seul mot peut nous bloquer dans la compréhension d'un énoncé. Autre exemple : c'est compliqué

pour nous de ne pas avoir un rythme régulier en changeant toujours de salles, en ayant des heures de cours différentes. Ce projet va permettre d'aider beaucoup d'élèves comme moi afin qu'ils trouvent leur place au sein de la fac. »



À LIRE AUSSI

sur [essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)

L'intégralité du témoignage de Zoé.



# MAL DE DOS : DES SOLUTIONS POUR NE PLUS LE SUBIR

La lombalgie est le premier motif d'arrêt de travail chez les moins de 45 ans en France. Pourtant, avec de nouvelles consignes de prévention et de soins, et grâce au développement de la chirurgie de pointe, son impact devrait diminuer à l'avenir.

Par Pauline Hervé

**O**n l'appelle « le mal du siècle ». Le mal de dos (ou lombalgie) est le premier motif d'arrêt de travail, de maladie professionnelle et d'inaptitude au travail chez les moins de 45 ans, selon la Caisse nationale d'Assurance maladie. Celle-ci chiffre son coût direct à plus d'un milliard

d'euros par an. Autant dire que l'enjeu est immense pour trouver des moyens efficaces de prévenir et soulager les lombalgies.

## QU'EST-CE QUI PROVOQUE LE MAL DE DOS ?

À l'origine des lumbagos ou des sciatiques, il y a ce mécanisme :

entre chaque vertèbre se trouvent les disques lombaires et les facettes articulaires, qui jouent le rôle d'amortisseurs entre les vertèbres de la colonne. Si ceux-ci se détériorent, les douleurs apparaissent : pincements, tiraillements... Les mauvaises habitudes de vie sont souvent en

cause : pas assez de muscles pour soutenir la colonne, mauvaises postures, sédentarité, tabac, surpoids... Mais la génétique est aussi responsable, comme l'ont découvert des chercheurs français en 2012. Le Pr Jérôme Allain, fondateur de l'Institut parisien du dos, explique : « Les disques produisent une protéine qui fonctionne comme une éponge : elle retient l'eau dans le disque, ce qui l'aide à jouer son rôle amortisseur. Au moindre déficit de production de cette protéine, cela génère une sécheresse du disque et des douleurs. Or on a découvert quel gène est responsable de la production de protéine, et pourquoi, chez certains individus, cela dysfonctionne. La génétique est responsable à 70 % ! »

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME TRAITEMENT PRINCIPAL

Contrairement à une idée reçue qui a la vie dure, « trop d'activité physique » ne provoque pas de problème de dos. Au contraire, bouger est le nouveau mot d'ordre. La Haute Autorité de santé (HAS) a publié en avril 2019 de nouvelles recommandations qui soulignent l'importance, en cas de lombalgie non chronique, de prescrire l'activité physique comme traitement principal. Elle insiste aussi sur une prise en charge qui prend en compte les différents aspects de la vie (stress, nature du travail, facteurs aggravants).

La Caisse primaire d'Assurance maladie propose depuis 2018 une application gratuite, Activ'Dos, avec un coach virtuel pour des exercices de relaxation et les bons gestes du quotidien. Cette tendance rejoint ce que propose depuis les années 1980 « L'école du dos ». Celle-ci forme médecins et kinésithérapeutes à cette méthode qui prône une éducation aux bons gestes et à une « reprise

du mouvement progressive, dynamique et dans la durée à tous les âges ».

### LA CHIRURGIE COMME DERNIER RECOURS

Quand les antidouleurs et l'activité physique ne suffisent pas et que la lombalgie devient chronique (plus de trois ou six mois), la Haute Autorité de santé recommande une prise en charge pluridisciplinaire : kinésithérapie, rhumatologie, médecins rééducateurs, médecine du travail et spécialiste de la douleur ou chirurgie du rachis.

Cependant, « l'opération doit rester le dernier recours », rappelle le Pr Jérôme Allain, dont l'Institut parisien du dos reçoit un millier de patients chaque année. « Le taux d'échec reste important, de l'ordre de 20 %, soit en raison de complications, soit parce que le patient a toujours mal, mais ailleurs dans le dos. »

Pourtant, la chirurgie du rachis a fait d'énormes progrès. « Dans les années 60, un malade opéré saignait plus d'un litre, on coupait les muscles, on lui imposait le lit plusieurs jours à plusieurs semaines, rappelle le Pr Allain. Aujourd'hui, le saignement moyen

est de 150 ml, on ne coupe plus une seule fibre musculaire (on peut opérer par le ventre !) et le patient est debout le lendemain de l'opération. »

### REPRODUIRE LA COURBURE DE LA COLONNE

Les chirurgiens pratiquent aussi de moins en moins la classique arthrodèse, qui consiste à « souder » les vertèbres à l'aide de vis et de tiges. Celle-ci a l'inconvénient de rigidifier la colonne et souvent de perturber la courbure naturelle de la colonne vertébrale. « Ainsi, dans 40 % des cas, il y a une dégradation des disques adjacents seulement cinq ans plus tard », détaille le chirurgien orthopédiste. Il a fallu une vingtaine d'années de recherche pour reproduire au mieux la courbure naturelle, pour retrouver ce que l'on appelle « l'équilibre sagittal du rachis ».

Autre révolution dans la chirurgie du dos : la mise au point de prothèses discales qui viennent remplacer les disques défailants et permettent de conserver une vraie mobilité entre les vertèbres. Néanmoins, la pose de ces prothèses, complexe, est réservée en priorité aux patients jeunes. ●

## L'avenir : les biothérapies

Dans l'avenir, l'espoir pour les personnes souffrant de gros problèmes de colonne réside certainement dans les biothérapies : la thérapie cellulaire et la thérapie génique. La première consiste à prélever chez le patient des cellules souches et à les réimplanter dans le disque qui dysfonctionne, afin que celui-ci recommence à produire la protéine qui manque à son hydratation. Cette technique, déjà pratiquée en Espagne ou en Allemagne, pourrait être envisagée en France d'ici une dizaine d'années. D'autres recherches visent à aller chercher et modifier le gène qui est en cause dans le dysfonctionnement discal. Il s'agit de la thérapie génique qui n'est peut-être pas pour demain, « mais vu les enjeux sanitaires et économiques du mal de dos, la recherche devrait avancer rapidement ! » souligne le Pr Jérôme Allain, fondateur de l'Institut parisien du dos.



# LES CITOYENS PRENNENT LEUR ÉNERGIE EN MAIN

Conscients des enjeux environnementaux, de plus en plus de Français se mobilisent pour soutenir la production d'énergies renouvelables ou en produire eux-mêmes.

Par Angélique Pineau

**É**teindre ses appareils électriques au lieu de les laisser en veille, remplacer ses ampoules halogènes par des LED, privilégier les programmes « Éco » de son lave-linge et de son lave-vaisselle, limiter la climatisation l'été et le chauffage l'hiver... Autant de conseils pratiques pour réduire sa consommation (et donc ses factures) d'énergie à la maison\*. Mais au-delà de ces gestes simples, comment les citoyens peuvent-ils être acteurs de la transition énergétique (*voir*

*encadré ci-dessous*) ? Par exemple en consommant une électricité produite uniquement à partir d'énergies renouvelables.

C'est ce que propose notamment Enercoop. Créé en 2005, ce fournisseur d'électricité verte est aussi une coopérative et fonctionne en circuit court. Il achète de l'électricité directement à des producteurs locaux (ils sont environ 240 dans toute la France) qu'il revend ensuite à ses clients (il en revendique 70 000). « Nous passons des contrats directs avec

ces producteurs, qui peuvent être aussi bien des PME, des collectivités locales, que des particuliers », explique Fanélie Carrey Conte, secrétaire générale d'Enercoop. Ces mêmes producteurs sont également correctement rémunérés, ce qui entraîne un prix de vente plus élevé que celui du fournisseur historique. « Et ils ont la possibilité, tout comme nos clients d'ailleurs, de devenir sociétaires de l'une de nos 10 coopératives locales. Ils peuvent ainsi peser sur les décisions prises », ajoute Fanélie Carrey Conte.



ENERCOOP



## Qu'est-ce que la transition énergétique ?

Remplacer les énergies non renouvelables (le pétrole, le gaz, le nucléaire...) par des énergies renouvelables (comme le solaire, l'éolien, l'hydraulique, la géothermie...). C'est l'objectif de la transition énergétique.

Elle implique donc un grand changement dans nos modes de production et de consommation et suppose une amélioration de l'efficacité énergétique, sans oublier la réduction de notre consommation.

## 300 PROJETS CITOYENS EN FRANCE

Parmi ses producteurs locaux, Enercoop compte de plus en plus de collectifs de citoyens. Des habitants qui se regroupent pour monter et financer un projet de production d'énergies renouvelables sur leur commune, le plus souvent du solaire (panneaux photovoltaïques) ou de l'éolien. « Les Français se préoccupent de plus en plus de la



ÉNERGIE PARTAGÉE

## SEINE-SAINT-DENIS

# Des panneaux solaires citoyens sur les toits des écoles

**Des habitants de Plaine Commune ont créé une coopérative pour produire de l'électricité sur leur territoire.**

**Comment agir à mon échelle ?**  
 Cette question, Laurent Monnet se l'est posée après la COP 21\*. À la même époque, les projets citoyens de production d'énergies renouvelables commençaient à être médiatisés. Il en a donc parlé autour de lui et rapidement un petit groupe d'habitants de Seine-Saint-Denis s'est constitué en association. « Ce qui nous intéressait, c'était de créer quelque chose près de chez nous, sur notre territoire », raconte Laurent Monnet. Leur territoire, c'est celui de Plaine Commune, qui regroupe neuf villes au nord de Paris. Au fil du temps, le projet s'est précisé et une coopérative est née : Plaine Énergie Citoyenne. Elle réunit aujourd'hui des habitants, qui ont investi une partie de leur épargne dans ce projet, mais aussi des collectivités locales et des entreprises intéressées par la démarche. En début d'année prochaine, des panneaux solaires devraient commencer à produire de l'électricité sur les toits d'une école primaire à Épinay-sur-Seine et d'un collège à La Courneuve. De l'électricité qu'ils voudraient revendre à la coopérative Enercoop, fournisseur d'énergie 100 % renouvelable. En parallèle, Plaine Énergie Citoyenne compte mener des actions de sensibilisation à l'environnement auprès des élèves et de leurs parents. Et dans un avenir proche, elle a pour objectif de faire naître d'autres projets de ce type dans chacune des neuf villes de Plaine Commune.

*\* Présidée par la France, la 21<sup>e</sup> Conférence internationale sur les changements climatiques a eu lieu du 30 novembre au 11 décembre 2015.*



ENERCOOP / MATHIEU PARENT

**Exemple de projet citoyen : une centrale photovoltaïque a été créée dans le Pas-de-Calais par la coopérative Énergie Citoyenne (ci-dessus).**

**Assemblée générale de l'une des coopératives locales d'Enercoop (ci-contre).**

pagne leur développement. Cela va d'une simple toiture solaire sur une école à 25 000 euros jusqu'à un parc de cinq éoliennes à 15 ou 20 millions d'euros. »

Des projets qui naissent bien souvent grâce au soutien des collectivités locales. Et lorsque les financements ne sont pas suffisants, il est possible de faire appel à l'investissement des citoyens via Énergie Partagée. Une autre façon d'agir pour ceux qui ne se sentent pas prêts à monter leur propre projet mais qui veulent être un peu plus que des consommateurs. ●

*\* Retrouvez davantage de conseils sur le site de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie ([www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)) dans la rubrique Particuliers et éco-citoyens puis Habitation.*

question environnementale. On le voit par exemple dans l'alimentation avec le développement des circuits courts et du bio. Mais ils se sentent aussi concernés par la transition énergétique. Ils veulent s'impliquer davantage et de préférence localement pour que cela bénéficie à leur territoire », souligne Lilian Carpenè, ingénieur économiste au sein du service Réseaux et énergies renouvelables de l'Ademe, l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie.

Apparus au début des années 2000, ces projets citoyens de production d'énergies renouvelables prennent de l'ampleur en France. « Il en existe plus de 300 aujourd'hui dont un tiers est déjà opérationnel, indique Marc Mossalgue, porte-parole d'Énergie Partagée, l'association qui accom-

**À LIRE AUSSI**  
 sur [essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)

- Énergies renouvelables : des projets portés par les citoyens.
- Enercoop : une coopérative de production d'énergies renouvelables.



LOU LOUZART POUR PLAINE ÉNERGIE CITOYENNE

PUBLIREPORTAGE

# Garantie accidents de la vie

Le risque zéro n'existe pas. Êtes-vous bien protégé en cas d'accident dans votre quotidien ?



Chaque année, les accidents de la vie en France, ce sont :



**11 millions** de blessés



la **3<sup>e</sup>** cause de mortalité



la **1<sup>ère</sup>** cause de mortalité chez les plus de 65 ans

## DES INDEMNITÉS ET PRESTATIONS CONCRÈTES EN CAS D'ACCIDENTS :

### - Capital d'incapacité permanente :

L'Incapacité Permanente (IP) est une réduction définitive du potentiel physique, psychosensoriel ou intellectuel.

Chez Harmonie Mutuelle, nous avons fait le choix de vous couvrir dès 5 % d'IP (Par exemple, l'amputation d'une phalange peut engendrer un taux d'IP de 5 %).

### - Prestations de bien-être et de soutien

(portage de repas, de médicaments...).

- En cas de handicap : frais d'adaptation du véhicule ou du logement ; prise en charge des frais de prothèse, fauteuil roulant...

## Dans tous vos moments de vie, même les plus compliqués, Harmonie Mutuelle vous accompagne.

Souvent sous-estimés, les accidents de la vie courante, ou accidents domestiques font pourtant chaque année des millions de victimes. Lorsqu'un accident de ce type arrive, la Sécurité sociale vous rembourse une partie de vos frais de santé, et votre mutuelle vous en rembourse une autre partie.

Ainsi, nous avons conçu pour vous, une protection contre les accidents de la vie adaptée et personnalisée qui vous garantit des indemnités et des prestations d'assistance en cas de décès ou de blessure « non provoqué par un tiers », dans le cadre de la vie privée. C'est une protection en cas :

- d'accident de la vie courante (chutes, brûlures, intoxications...),
- d'accident de loisirs, d'accident sportif, même lors de la pratique d'un sport à risque<sup>(1)</sup>,
- d'accident scolaire, de harcèlement à l'école ou sur Internet<sup>(2)</sup>,
- d'accident médical,
- d'accident à l'étranger,
- de catastrophe naturelle,
- d'agression,

- d'attentat,
- de catastrophe technologique.

Et sa souscription ne nécessite pas de formalité médicale ni de délai d'attente.

**Près de 60 % des Français pensent être bien couverts en cas d'accident de la vie, mais seuls 15 % de la population sont réellement assurés pour y faire face.**

Loin d'être un doublon, cette garantie complète la couverture de vos autres contrats d'assurance : habitation, auto, santé, etc., sur des événements non pris en charge tels que le préjudice esthétique et les souffrances endurées, le risque de handicap... ■

## Pour trouver la solution la plus adaptée à vos besoins :

📍 Rendez-vous dans votre agence

📞 09 80 98 29 50  
(appel non surtaxé) du lundi au vendredi de 9h à 18h

➡ [www.harmonie-mutuelle.fr](http://www.harmonie-mutuelle.fr)

(1) Sont couverts, uniquement pour les formules Adultes et Famille (formule 1 et 2) les accidents survenus au cours de la pratique, en qualité d'amateur, d'un sport à risque parmi ceux listés à l'article 7-1 des Conditions Générales.

(2) Couvert, uniquement pour la formule Famille (formule 2).

# Votre mutuelle et les valeurs du collectif



S'appuyer sur le pouvoir du collectif pour accompagner au mieux les adhérents dans leurs parcours de santé et de vie, telle est l'ambition de votre mutuelle.

**A**llongement de la durée de la vie, essor des maladies chroniques, morcellement des parcours familiaux et professionnels, bouleversement des équilibres entre vie privée et vie professionnelle... La mutation des modes de vie et des usages fait émerger de nouvelles fragilités. Et si les réponses à ces nouveaux aléas de la vie se trouvaient dans la création de nouvelles formes de solidarités ? Pilier du système de protection sociale, votre mutuelle est en première ligne pour détecter les fractures sociales qui émergent dans les territoires et dans les parcours de travail et de vie, à travers l'action de ses délégués représentant les adhérents. En s'appuyant

sur la volonté d'agir ensemble autour d'objectifs communs, votre mutuelle construit les solutions de demain avec les entreprises, ses adhérents, ses élus et ses partenaires. Ainsi, elle permet à l'adhérent d'être accompagné tout au long de sa vie et d'être acteur de sa santé, de son bien-être et de celui de ses proches.

## UN ACCÈS AUX SOINS POUR TOUS

Pour lutter contre les déserts médicaux et favoriser l'accès aux soins pour tous, votre mutuelle s'appuie sur son ancrage territorial. Elle est présente dans plus de 50 territoires à travers son offre de soins et de services mutualistes (centres dentaires, optiques, soins infirmiers à

domicile, crèches...), son réseau de plus de 250 agences et les actions de prévention et de proximité menées par ses délégués. Cette capacité à accompagner les adhérents est encore renforcée par le Groupe VYV\* qu'elle a constitué.

## DES LIEUX D'INNOVATION POUR LES ENTREPRISES

Désormais, les vies professionnelles évoluent, les gens changeant d'activité plusieurs fois dans une même vie... Pour sécuriser ces nouveaux parcours de vie, il est nécessaire d'inventer de nouvelles sécurités sociales.

Avec Harmonie Lab, par exemple, votre mutuelle crée et anime des lieux d'innovation et de partage d'expériences pour les entreprises. Ces laboratoires sont une opportunité pour des décideurs économiques et sociaux d'inventer la protection sociale de demain. ●

\* Groupe de protection sociale mutualiste et solidaire né du rapprochement entre les Groupes Harmonie, MGEN et Istya.

**POUR  
CONTACTER  
VOTRE  
MUTUELLE**



### EN AGENCE

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



### PAR COURRIER

À l'adresse postale qui figure sur votre carte mutualiste.

### SUR INTERNET

[www.harmonie-mutuelle.fr](http://www.harmonie-mutuelle.fr)



### PAR TÉLÉPHONE

(préparez votre numéro d'adhérent)

### Vos conseillers :

au numéro qui figure sur votre carte mutualiste.



### Harmonie Santé Services :

**09 69 39 29 13**  
(prix d'un appel local),  
24h/24 et 7j/7, pour  
l'assistance en France  
et à l'étranger.



### Action Sociale Harmonie Mutuelle :

**09 69 39 29 13**  
(prix d'un appel local),  
du lundi au vendredi,  
de 8h à 18h30.

## PRÉVENTION

Vieillir en  
bonne santé

Permettre à chacun de traverser les années au mieux de sa santé, dans le bien-être et en toute autonomie, c'est l'objectif du programme « Demain s'invente aujourd'hui », proposé par votre mutuelle aux adhérents de 55 ans et plus. Au menu : des informations santé\*, des ateliers et des conférences pour préparer et bien vivre sa retraite, et un service d'accompagnement personnalisé par des experts. Découvrez les guides dédiés, disponibles dans votre agence.

\* À consulter sur [www.harmonie-prevention.fr](http://www.harmonie-prevention.fr), rubrique Bien vieillir

POUR CONTACTER  
VOTRE MAGAZINE

Essentiel Santé Magazine  
Union Harmonie Mutuelles  
143, rue Blomet – 75015 Paris  
[essentielsantemagazine@  
harmonie-mutuelles.fr](mailto:essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr)

## Relais communication des pages spéciales :

Virginie Bertrand, Magali Blanchet, Coralie Chéron, Jérôme Decrion, Gilles Desbrousses, Fabienne Dechelette, Clément Gilbert, Cécile Jeanneteau, Julien Lequeux, Isabelle Lhomme, Franck Pasteau et Dominique Penet.

## Membres du comité éditorial :

Claudie Alexandre-Lemesle, Emmanuel Boutterin, Luc Choubrac, Jacques Dossal, Marie-Line Ducré, Bruno Duval, Bernard Fourrier, Didier Guerling, Charlotte Jubineau, Caroline Lebrun, Nicolas Llopart, Yannick Maréchal, Dominique Penet, Florence Quintin, Pascal Renault, François Rosso, Martine Rost, Jean-Marie Veigneau et Marie-Thérèse Zéli.



MUTUELLE

## Protection de vos données

La conférence de consensus  
menée par votre mutuelle  
l'hiver dernier a donné  
naissance à une charte  
éthique. Explications.

Afin de répondre au mieux aux enjeux posés par la gestion des données personnelles, Harmonie Mutuelle a choisi d'organiser une démarche participative sous la forme d'une conférence de consensus. Elle a donc ouvert un dialogue avec des adhérents et des élus constitués en jury. Ce jury, composé de 10 adhérents volontaires et de 5 élus de la mutuelle, respectait des critères de diversité géographique, de parité, d'âge et de profession des candidats. Ces membres se sont réunis régulièrement en présence d'experts, à qui ils ont pu faire part de leurs interrogations et exprimer leurs

points de vue sur la gestion des données personnelles. Étienne Caniard\* et Dominique Polton\*\*, référents et garants de la sincérité de la démarche, étaient aussi présents. À l'issue de ces journées, le jury a émis des demandes et des recommandations, qui ont été étudiées à leur tour par les instances d'Harmonie Mutuelle. Une charte éthique et un plan d'actions ont donc été présentés à l'assemblée générale de votre mutuelle en juin dernier. Ils sont le résultat de ce travail de coconstruction pour apporter les réponses les plus adaptées pour protéger les adhérents. Plus d'informations sur : [www.vosdonneesontlaparole.fr](http://www.vosdonneesontlaparole.fr)

\* Militant mutualiste et ancien président de la Fédération nationale de la Mutualité Française.

\*\* Présidente de l'Institut national des données de santé (INDS) et vice-présidente du conseil stratégique de l'innovation en santé.

## HARMONIE FONCTION PUBLIQUE

## Une fusion actée

Cet été, les assemblées générales respectives d'Harmonie Mutuelle et d'Harmonie Fonction Publique ont validé l'alliance des deux mutuelles. Cette fusion, qui deviendra effective au 1<sup>er</sup> janvier 2020, vient concrétiser plus de dix années de coopération durant lesquelles les mutuelles ont construit une vision et des réponses communes aux besoins des adhérents. Elles ont par ailleurs été amenées à nouer des partenariats et à mutualiser leurs moyens lors de la construction du Groupe Harmonie. Et ces liens se sont encore resserrés avec la constitution du Groupe VYV en septembre 2017.

# TOUT SAVOIR sur l'anticipation de la réforme du reste à charge zéro par votre mutuelle

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet dernier, les adhérents en contrat individuel qui se rendent chez un professionnel de santé conventionné Kalivia se voient accorder un reste à charge maîtrisé – voire nul – dans leurs choix d'un équipement optique, audio ou sur certains soins dentaires. Comment ça marche ?

## VOS QUESTIONS/NOS RÉPONSES



et complémentaire santé selon les garanties du contrat et dans la limite des frais engagés).

### • Comment puis-je m'assurer que je suis éligible ?

**Vous pouvez contacter votre mutuelle par téléphone**, au numéro qui figure sur votre carte mutualiste. **Vous pouvez aussi vous rendre en agence** pour vous informer auprès d'un conseiller. Concernant les audioprothèses, si vous êtes éligible, il vous sera demandé de présenter une attestation à l'audioprothésiste lors de votre rendez-vous. Pour obtenir cette attestation, c'est simple ! Vous pouvez la télécharger depuis votre Espace perso ou depuis l'application mobile Harmonie & Moi ; ou, au choix, en vous rendant dans une de nos agences ou sur un simple appel au numéro indiqué sur votre carte mutualiste.

### • Et si je suis adhérent à Harmonie Mutuelle dans le cadre d'un contrat collectif actifs ou retraités ?

**Vous pourrez bénéficier des avantages de la réforme au fur et à mesure de sa mise en place par les pouvoirs publics.** Si toutefois vous devez faire face à un reste à charge pénalisant, vous pouvez demander une aide au fonds d'action sociale.

### • Qui est concerné ?

**Cette mesure concerne les adhérents en contrat individuel** qui bénéficient de garanties en optique, dentaire ou audio. En conséquence, ne sont pas concernés les adhérents actifs ou retraités bénéficiant d'un contrat avec leur entreprise.

### • Est-ce valable chez n'importe quel opticien, dentiste ou audioprothésiste ? Et pour n'importe quel produit ?

**Il faut vous rendre dans l'une des enseignes des réseaux de soins conventionnés Kalivia** muni de votre carte mutualiste et faire votre choix parmi une sélection d'équipements optiques de l'offre « MALIN » et d'appareils auditifs. À noter que l'offre est aussi valable sur certains soins

dentaires. Vous trouverez la liste des professionnels conventionnés Kalivia sur l'application Harmonie & Moi ou dans votre Espace perso.

### • Concrètement, comment procéder ?

**Depuis le 1<sup>er</sup> juillet dernier, en vous rendant dans un centre dentaire ou optique du réseau Kalivia**, vous bénéficiez de soins dentaires du panier 100 % Santé et d'un choix d'équipements optiques parmi les offres « MALIN » pour lesquels le reste à charge sera nul après les remboursements de la Sécurité sociale et de votre mutuelle. En ce qui concerne les audioprothèses, si vous êtes éligible, votre mutuelle vous garantit une prise en charge à hauteur de 950 € par appareil (dont prise en charge par la Sécurité sociale

## ATELIERS

### Premiers secours à l'enfant

Vous êtes parent d'un jeune enfant et vous souhaitez apprendre les gestes d'urgence ? Des initiations Premiers secours à l'enfant, animées par un formateur secouriste, sont organisées pour vous dans la région d'octobre à décembre. Leur but est de vous apprendre à prévenir les accidents domestiques et de vous former aux gestes d'urgence. Pour plus de précisions sur les lieux et les dates et pour vous inscrire\* : [www.harmonie-prevention.fr/bien-grandir](http://www.harmonie-prevention.fr/bien-grandir)

\* Nombre de places limité.



## MUTUELLE

### Rencontrez vos élus

**Vous souhaitez vous informer sur l'actualité de votre mutuelle et échanger avec les élus qui vous représentent ? Votre mutuelle vous propose de participer aux Agoras mutualistes organisées cet automne.**

Organisme à but non lucratif, Harmonie Mutuelle n'a pas d'actionnaires mais des adhérents qui, démocratiquement, élisent parmi eux des délégués chargés de les représenter. Aujourd'hui, votre mutuelle compte près de 2 100 élus, dans toute la France, qui participent à son fonctionnement et agissent concrètement sur le terrain. Vous souhaitez rencontrer les élus de votre territoire ? Des Agoras mutualistes sont organisées à Aigues-Mortes le jeudi 19 septembre, à Narbonne le mardi 24 septembre et le lundi 30 septembre en Ariège. En octobre, elles ont lieu à Limoges le jeudi 10, à Réalmont le mercredi 16, et à Montauban, à Auch et à Toulouse le jeudi 17 octobre.



À cette occasion, il vous sera possible de découvrir un forum dédié à la santé avec différents ateliers, selon la ville. Plusieurs thèmes peuvent être abordés, comme la prévention santé, le bien-être, la santé environnementale ou encore l'alimentation et l'activité physique. Vous souhaitez un complément d'information ou participer à l'une de ces rencontres ? Retrouvez les modalités d'inscriptions sur le document joint à ce magazine.

## PRÉVENTION

### Dépistage du diabète

Dans le cadre de la Journée mondiale du diabète, votre mutuelle, avec le soutien de l'Association des infirmiers libéraux de Bassin d'Alès (AILBA), proposera une animation de prévention sur le diabète. Ainsi, vous êtes invités à venir vous faire dépister à Alès, au marché de l'Abbaye, le 14 novembre. L'occasion d'aborder l'hygiène de vie à adopter pour vivre au mieux avec cette maladie chronique et la prévenir.

## CONFÉRENCE

### Gérer la douleur chronique

La douleur chronique concernerait plus d'un Français sur cinq. Votre mutuelle, en collaboration avec l'Association des mutualistes du bassin de Lacq et le CCAS d'Artix, propose une conférence sur le sujet, le 26 septembre prochain. Ouverte à tous, elle sera animée par la sophrologue Maribel Agueros qui donnera des clés pour mieux vivre avec la douleur chronique. Vous souhaitez y participer ? Rendez-vous à 14h30, à la salle polyvalente d'Artix de Pau. L'entrée est libre.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# Participez à la Rando Santé Mutualité

Des circuits de randonnée pédestre de 4 à 14 km et un village santé composé d'experts pour vous informer et vous conseiller, c'est le menu de la Rando Santé Mutualité. Gratuite et ouverte à tous, elle est organisée par la Mutualité Française Occitanie dans huit départements. Lors de cet événement, il sera possible de découvrir le patrimoine local au travers de plusieurs circuits proposés aux marcheurs confirmés, aux débutants et aux familles. Et au village santé, des experts seront présents pour échanger sur la santé et le bien-être avec les participants. Prévoyez un équipement adapté ainsi qu'un pique-nique équilibré, sans oublier l'eau. Les Rando Santé Mutualité se déroulent le 5 octobre

à Sigean (11) et à Corneilla-la-Rivière (66) et, le 6 octobre, à La Bastide-de-Sérou (09), Pont-de-Salars, Saint-Maurice-de-Cazeville (30), Castelnaud-d'Estrétefonds (31), Lempaut (81) et Auvillar (82). Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.occitanie.mutualite.fr](http://www.occitanie.mutualite.fr) ou par mail [communication@mutoccitanie.fr](mailto:communication@mutoccitanie.fr)



Fotolia



istock

## OCTOBRE ROSE Ensemble contre le cancer du sein

Dans le cadre d'Octobre Rose, campagne de sensibilisation contre le cancer du sein, votre mutuelle soutient les Foulées d'Octobre Rose de Connaux. Marcheurs et coureurs sont attendus le 6 octobre dès 9h30. L'occasion aussi de s'essayer à la roue de la prévention proposée par la mutuelle, avec questions-réponses sur plusieurs thèmes (activité physique, soleil, alimentation...). Harmonie Mutuelle soutient également les courses-marches de Coutras et les Foulées roses de Dax, qui auront également lieu le 6 octobre.

## CREUSE

### S'initier à la sophrologie

Vous souhaitez développer des techniques de relaxation et améliorer votre bien-être au quotidien ? Vous voulez vous sentir mieux dans votre corps ? Vous désirez apprendre à mieux gérer le stress ? Harmonie Mutuelle propose aux adhérents un atelier d'initiation à la sophrologie. Il aura lieu à Guéret le 5 septembre prochain. Pour en savoir plus et pour y participer, écrivez à [inscriptions.limousin@harmonie-mutuelle.fr](mailto:inscriptions.limousin@harmonie-mutuelle.fr)

## SALONS SÉNIORS

### Les rendez-vous en Occitanie

Active auprès des seniors, Harmonie Mutuelle participe à deux événements qui leur sont destinés cet automne : le 4 et 5 octobre au Salon Bel Avenir à Bayonne et le 11 et 12 octobre au Salon des seniors à Pau. Plusieurs thématiques seront abordées, comme la préparation à la retraite, l'activité physique ou encore les aidants. La mutuelle sera présente pour répondre à vos questions en matière de santé et de prévention. Pour plus d'informations, [www.pressepuree64.fr/salon-des-seniors-a-pau](http://www.pressepuree64.fr/salon-des-seniors-a-pau) et [www.belavenirseniors.fr](http://www.belavenirseniors.fr)



Fotolia



AURELIA BLANC

**Stéphane Junique**  
président  
d'Harmonie Mutuelle.

Après les élections des nouveaux délégués représentant les adhérents de la mutuelle, un séminaire de travail a été organisé à Lille en juin 2019. L'occasion pour Stéphane Junique, réélu président, de fixer les orientations de l'action d'Harmonie Mutuelle pour les trois années à venir.

**Harmonie Mutuelle a tenu à Lille les 18 et 19 juin un séminaire des élus et une assemblée générale. Quelle a été la tonalité générale de cet événement ?**

**Stéphane Junique :** Lors du précédent séminaire, en 2016, nous avons fait un pari. Nous avons alors fixé pour objectif de passer de 1 700 délégués, représentants de nos adhérents, à 2 019 délégués en 2019. L'objectif a été largement atteint puisqu'à Lille nous avons accueilli 2 100 délégués dont 1 000 nouveaux. C'était bien sûr un enjeu démocratique qui vient conforter la gouvernance mutualiste qui place l'adhérent au cœur de la décision.

# Faire société au service des adhérents

Durant ce séminaire, nous avons examiné les mutations majeures que connaît notre société. Nos repères sont questionnés, brouillés. On parle de transition démographique, épidémiologique, écologique ou encore de révolution numérique : ces bouleversements, à juste titre, nous interrogent et nous inquiètent parfois.

Nous avons réaffirmé les convictions qui nous guident depuis toujours : agir pour l'accès aux soins et la santé de tous, construire des protections sociales durables mais aussi agir pour la transformation de la société. Notre rôle, c'est de tout faire pour qu'il n'y ait pas, d'un côté les gagnants et, de l'autre, les perdants du changement. Notre détermination, c'est de construire du progrès pour tous.

**Vous avez souhaité placer la question de la transformation sociale au cœur des débats. C'est le rôle d'une mutuelle telle qu'Harmonie Mutuelle ?**

**S. J. :** Dans ce monde qui change, Harmonie Mutuelle a un rôle clé à jouer. Son modèle de mutualisation des risques est une réponse extraordinairement pertinente aux enjeux que rencontre aujourd'hui notre société. Ce collectif que forment tous nos adhérents est une force qui permet de bien positionner notre mutuelle pour répondre à ces nouveaux enjeux grâce notamment à l'apport que constitue le Groupe VYV : inventer de nouvelles sécurités sociales, construire de nouvelles solidarités, accompagner la transition écologique pour qu'elle ne se traduise pas par de nouvelles inégalités, adapter notre système de santé pour prendre en compte le vieillissement, les maladies chroniques mais aussi l'éloignement géographique des soins.

Pour cela, nous avons souhaité revendiquer et mettre en actes la transformation

sociale. Notre rôle dépasse celui d'une société d'assurance. Nous sommes une entreprise mutualiste au cœur du plus grand groupe mutualiste de France, VYV. Nous sommes plus que jamais un acteur engagé de la société.

**L'assemblée générale qui a suivi le séminaire a permis de faire le bilan de l'année 2018 pour Harmonie Mutuelle. Quel est-il ?**

**S. J. :** C'est un point important. Nous ne pouvons pas être cet acteur de transformation social sans avoir une vision du temps long et donc sans une santé financière qui permette d'investir dans la durée. Catherine Touvrey et moi-même avons pu livrer lors de l'assemblée générale de vrais éléments de satisfaction sur la solidité financière et sur les résultats 2018 d'Harmonie Mutuelle.

Nous avons en 2018, pour la seconde année consécutive, vu notre communauté d'adhérents croître de 72 000 personnes protégées. Ce résultat est en partie dû à notre développement sur le collectif, puisqu'en 5 ans notre portefeuille collectif a augmenté pour représenter aujourd'hui 57 % des effectifs protégés. Nous avons réussi à fidéliser nos entreprises clientes, 60 000 en tout, qui sont désormais à 97 % prêtes à nous recommander.

Notre ratio de solvabilité est solide, à 318 %. C'est pour nous un élément important quant à notre façon d'envisager l'avenir en pensant les investissements nécessaires pour assurer la protection sociale durable de nos adhérents plutôt que les profits immédiats. C'est ce qui nous distingue des autres acteurs de la complémentaire santé. Les fondations de la mutuelle sont solides, elles nous permettent d'envisager l'avenir en conformité avec nos valeurs ! ●



SYLVIE HUMBERT

**Catherine Touvrey**  
directrice générale  
d'Harmonie Mutuelle.

# En entreprise aussi, mieux vaut prévenir que guérir

La santé et la qualité de vie des collaborateurs sont des enjeux centraux pour les entreprises. Comment la prévention peut-elle contribuer à leur amélioration ? Le point avec Catherine Touvrey, directrice générale d'Harmonie Mutuelle.

**18 %**

**des salariés affirment avoir été victimes d'un burn-out (syndrome d'épuisement professionnel).**

Source : Viavoice/  
Harmonie Mutuelle, 2017.

**84 %**

**des maladies professionnelles sont des troubles musculosquelettiques.**

Source : INRS 2014.

**93 %**

**des salariés jugent important l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle.**

Source : Baromètre OPE  
de la Conciliation entre vie  
professionnelle, vie personnelle  
et familiale, 2013.

**Quel peut être le rôle de la prévention pour préserver la santé des collaborateurs ?**

**Catherine Touvrey :** Le code du travail engage les chefs d'entreprise puisqu'il leur impose de « prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs ». Mais les dirigeants souhaitent aller plus loin afin d'améliorer la qualité de vie des collaborateurs. Ce n'est pas qu'une question de contexte économique et de rentabilité, c'est aussi un changement d'état d'esprit. Une prise de conscience que la préservation du capital santé des collaborateurs est centrale. La prévention est alors un formidable outil. Elle offre aussi des avantages économiques : 1 € investi dans la prévention, c'est 12 € de dépenses de santé évités à long terme. D'où l'importance d'agir régulièrement via des actions de prévention.

**Selon vous, comment la prévention permet-elle aux entreprises de conjuguer performance économique et sociale ?**

**C. T. :** Premièrement, en anticipant les risques professionnels en travaillant sur la sécurité, les TMS (Troubles musculosquelettiques) et les risques routiers, afin de limiter les arrêts maladie.

Deuxièmement, en aidant les collaborateurs à devenir acteurs de leur santé afin, notamment, de réduire l'absentéisme. En effet, l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et les addictions sont des thématiques qui doivent être abordées pour préserver la santé des salariés. Enfin, en agissant en faveur de l'équilibre vie professionnelle/vie privée qui a un impact sur la motivation. Sans oublier le sport en entreprise, véritable levier de bien-être et de cohésion des équipes. C'est pour réussir cette conjugaison qu'Harmonie Mutuelle accompagne ses clients « entreprise » dans le cadre de la protection et la valorisation du capital humain, au service de la performance de l'entreprise.

**Concrètement, comment les dirigeants peuvent-ils agir ?**

**C. T. :** Les dirigeants ne sont pas seuls. Ils peuvent s'appuyer sur toutes les parties prenantes de la santé dans l'entreprise, du DRH à la médecine du travail, en passant par le comité social et économique (CSE). Elles peuvent les aider pour hiérarchiser, mettre en œuvre des formules et des plans d'actions de prévention. Bien entendu, Harmonie Mutuelle est en première ligne. Nous mettons en place des actions spécifiques et concrètes pour accompagner les dirigeants avec, par exemple, le programme « La santé gagne l'entreprise ». ●

# Harmonie Médical Service : accompagner les personnes dépendantes et en situation de handicap

Depuis une vingtaine d'années, Harmonie Médical Service équipe les particuliers en matériel médical spécialisé et participe à l'amélioration de leur vie quotidienne. Rencontre avec Sylvie Proust, directrice générale d'Harmonie Médical Service.

Propos recueillis par  
Jean Chezaubernard

## Pouvez-vous présenter l'activité d'Harmonie Médical Service ?

**Sylvie Proust :** Nous sommes spécialisés dans la vente et la location de matériel médical destiné à équiper les patients à domicile. Cela comprend par exemple les fauteuils roulants pour les personnes en situation de handicap. Notre offre est destinée à tous les publics : les enfants, les adultes et les personnes âgées. Et pour aller plus loin, nous pouvons répondre aux besoins spécifiques de certains patients atteints de pathologies particulièrement complexes. Nous travaillons également sur différents équipements qui permettent aux patients d'être maintenus à domicile : lits médicalisés, matelas adaptés, aménagement des sanitaires, produits de confort...

Depuis la création de l'entreprise en 1997 dans la région de Poitiers, nous nous sommes développés sur une grande partie du territoire, notamment dans les zones historiques d'implantation d'Harmonie Mutuelle. Aujourd'hui, nous

avons 71 agences dans 47 départements et sommes accessibles partout en France grâce à notre boutique en ligne.

## Justement, tous vos produits sont-ils disponibles sur votre « agence en ligne » ?

**S. P. :** Un certain nombre de produits n'y figurent pas. En effet, il est impensable pour nous de vendre un fauteuil roulant sans avoir pu rencontrer la personne qui l'utilise au quotidien. Pour nous, un fauteuil n'est pas un objet de grande consommation ! Il doit être tout à fait adapté aux besoins de la personne et aussi à son budget. Et nous y attachons énormément d'importance : l'écoute, le respect du patient et son accompagnement sur le long terme sont essentiels. Harmonie Médical Service n'est pas un commerce comme les autres et nous allons plus loin que la « simple » vente ou location de matériel. Cela implique de la part de nos équipes beaucoup d'empathie et surtout l'envie de donner, d'aller vers l'autre. C'est pourquoi nous

“ L'écoute et le respect du patient sont essentiels. ”



Grâce à sa commercialisation en France, l'exosquelette va permettre à des dizaines de personnes d'avoir plus d'autonomie.

JEAN-MICHEL DUPUIS

nous déplaçons directement chez les patients lorsque cela est nécessaire, notamment pour vérifier l'adéquation du matériel avec leurs lieux de vie. Il nous arrive aussi d'aller au domicile d'une personne qui ne peut pas se déplacer pour lui présenter un objet ou un dispositif dont elle a fait la demande. Et ce conseil est gratuit. Notre ambition est de participer à l'amélioration de leur quotidien. Afin d'aller plus loin encore, nous avons intégré un service après-vente dans nos agences ce qui nous permet de réaliser la maintenance des matériels que nous louons, comme de ceux que nous vendons.

### **Avez-vous une offre dédiée pour les adhérents de l'Union Harmonie Mutuelles ?**

**S. P. :** Bien sûr ! Pour certains produits remboursés par l'Assurance maladie, les adhérents de l'ensemble des mutuelles du Groupe VYV peuvent bénéficier d'une remise de 10 % sur le montant du reste à charge. Et, pour les produits qui ne sont pas du tout remboursés, la remise s'applique sur le prix de vente. Un certain nombre d'adhérents viennent déjà nous

consulter, notamment parce qu'ils ont dans leur entourage un proche, un parent, un aîné qu'ils souhaitent aider.

### **L'innovation est un de vos axes de développement. Pourquoi est-ce nécessaire ?**

**S. P. :** L'innovation est primordiale, car nous avons la chance d'évoluer dans un marché où l'offre de produits évolue avec les nouvelles technologies. Aujourd'hui, nous sommes ainsi les premiers à mettre sur le marché français un exosquelette\*. Il permettra à des personnes paraplégiques de marcher à nouveau, ce qui est formidable ! Harmonie Médical Service est toujours à l'affût de produits innovants qui vont, de par leurs fonctionnalités techniques, apporter de nouveaux services aux patients. Ils leur donnent plus d'autonomie, plus de confort, et leur permettent de mieux vivre au quotidien. ●

\* Appareil motorisé fixé sur un ou plusieurs membres du corps humain pour lui redonner sa mobilité ou en augmenter les capacités.

# VYV LES SOLIDARITÉS

Près de 20 000 personnes ont célébré les solidarités, les 8 et 9 juin derniers à Dijon.

**E**ntre animations sous l'agora VYV, conférences sous le chapiteau des idées et représentations sur les trois scènes musicales, c'est un véritable petit village animé qui a accueilli 20 000 festivaliers au parc de la Combe à la Serpent, à Dijon, le week-end des 8 et 9 juin. Sous l'agora VYV, différentes animations étaient proposées. Les participants ont notamment pu s'essayer au biathlon en défiant Martin Fourcade virtuellement grâce à un casque de réalité virtuelle, se former aux gestes de premiers secours ou encore se détendre avec un cours de yoga. Côté concerts, les trois scènes ont proposé une programmation éclectique tout au long du week-end : Orelsan, Bigflo & Oli, Charlotte Gainsbourg, Clara Luciani, Gaëtan Roussel... Sous le chapiteau des idées, les festivaliers ont pu assister à des conférences et prendre part à des débats sur des sujets aussi divers que l'engagement, le développement durable, le dépassement de soi avec Philippe Croizon, athlète quadri-amputé ou Catherine Naudin, championne de parabadminton. Pari réussi pour la première édition de ce festival solidaire et collectif. ●



YOUSSEF LAAYEDH



# Vos courriers vos commentaires

Posez vos questions et réagissez,  
en ligne ou par courrier.

Pour nous faire part  
de vos témoignages, écrivez-nous à :  
essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr  
ou par courrier à *Essentiel Santé Magazine*  
Union Harmonie Mutuelles – 143, rue Blomet – 75015 Paris

## Mal de dos

« J'ai 70 ans et depuis longtemps j'ai une fragilité (discopathie...) des lombaires, avec régulièrement des lombagos. Entre séances de massage chez le kiné et séances d'ostéopathie, je ne m'en sortais pas. J'ai connu une kiné qui avait effectué en complément une formation « école du dos ». J'ai effectué chez elle quelques séances de rééducation en individuel. Ensuite, j'ai participé à ses cours collectifs et j'ai noté les exercices. Actuellement, j'effectue une demi-heure de ces exercices chaque jour et, depuis trois ans, je n'ai plus du tout de lombagos et je n'ai plus aucune douleur. Il y a une liste de kinés, qui ont suivi cette formation complémentaire dans toute la France, sur le site [www.ecoledudos.org](http://www.ecoledudos.org) »

 C. O. (Aude)

## AVC

« Très bien votre article sur les AVC. Est-ce que vous pourriez faire pareil pour les infarctus, notamment chez les femmes, pour lesquelles les symptômes sont différents des hommes ? Merci d'avance. »

 J. S.

Nous avons des articles sur les infarctus sur notre site [www.essentiel-sante-magazine.fr](http://www.essentiel-sante-magazine.fr)  
Nous essaierons prochainement de traiter spécifiquement ce sujet dans le magazine ou sur le site.  
**La rédaction**

## Vieillir

« Oui c'est une chance de vieillir. Quand on entame sa vieillesse, on ne dépose pas le bilan, la mort est encore loin. L'espérance de vie nous le prouve statistiquement. Il ne faut pas combattre son âge, mais l'accompagner. Il ne faut pas céder aux crèmes antirides ou aux culottes gainantes, c'est un combat perdu d'avance. Nous n'avons plus de vie à construire, plus d'enfant à élever, plus le regard des autres à supporter. On court moins après le temps, on a la liberté de faire ce que l'on souhaite. Nous avons la santé ? Alors restons actifs. On peut faire des découvertes, des rencontres. La vie réserve encore beaucoup de surprises, il faut savoir jouir de chaque instant que la vie nous apporte, même si c'est au ralenti. »

 D. M. (Seine-Maritime)

« Vieillir me fait peur. Je vais avoir 78 ans et mon mari 84 ans. La dépendance, la perte d'autonomie, le choix d'une maison de retraite... Actuellement, nous serions plus décidés à aller vers une résidence seniors. Mais, il y a un mais, cela coûte cher. Nous ne voulons pas être une charge pour nos enfants. À tout cela, nous y pensons tous les jours avec mon mari. Nous en parlons, mais une décision est très difficile à prendre, car nous avons conscience que celle-ci sera la dernière. »

 C. C.

# À retrouver sur essentiel-sante-magazine.fr



## ENVIRONNEMENT

### Le tri des médicaments : un geste positif pour la santé

Les Français sont de plus en plus impliqués dans le tri des déchets, et en particulier dans celui du retour des médicaments non utilisés (MNU) à la pharmacie. C'est ce que révèle l'édition 2019 de l'enquête BVA pour Cyclamed. En 2018, 10 827 tonnes de médicaments non utilisés ont d'ailleurs été collectées par les pharmacies françaises, pour être valorisées à des fins énergétiques.



## PRÉVENTION

### Infarctus, AVC : reconnaître les signes avant-coureurs



L'infarctus du myocarde et l'accident vasculaire cérébral (AVC) touchent plusieurs centaines de milliers de personnes chaque année. Lorsqu'ils surviennent, la rapidité de la prise en charge médicale des patients est primordiale. Il faut agir efficacement et au plus vite. Mais comment reconnaître les signes avant-coureurs ? Les femmes et les jeunes sont-ils touchés aussi ?



## ACTUALITÉS

### Harmonie Mutuelle anticipe le reste à charge zéro

La réforme 100 % Santé prévoit la mise en place en janvier 2021 de paniers de soins en optique, en dentaire et en audioprothèses sans aucun reste à charge. Harmonie Mutuelle anticipe sa mise en œuvre au 1<sup>er</sup> juillet 2019.

## PARCOURS DE SOIN ET SYSTÈME DE SANTÉ

### Durée de validité des documents de santé

Ordonnances, examens médicaux, relevés de prestations... Combien de temps doit-on les conserver ?



## TRAITEMENTS, SOINS

### Couronne, bridge, inlay-core... Quelles différences ?



Chaque prothèse dentaire correspond à un besoin particulier. Couronne, bridge ou inlay-core... À quoi servent-elles et combien coûtent-elles ?

## Abonnez-vous à notre newsletter

Vous ne voulez manquer aucun de nos articles ? Pour cela, recevez régulièrement notre newsletter. Il suffit de vous inscrire sur notre site internet : [essentiel-sante-magazine.fr](http://essentiel-sante-magazine.fr)





**LE RESTE  
À CHARGE ZÉRO,  
CE N'ÉTAIT  
MÊME PAS  
UN PROJET DE LOI  
QU'ON LE FAISAIT  
DÉJÀ.**

**LES OPTICIENS  
MUTUALISTES**

