

essentiel santé magazine

Positif, utile et solidaire

essentiel-sante-magazine.fr

PAGE 3
Je choisis
de consulter
mon magazine
en ligne.



**5 conseils pour bien
préparer sa retraite**

**Finance solidaire :
donner du sens
à son argent**

**Entreprise mutualiste
à mission : participez
à la consultation**

**SANTÉ MENTALE :
HALTE AUX PRÉJUGÉS !**

» SOUTENIR LES PETITS COMMERCES QUAND ILS EN ONT LE PLUS BESOIN

ENCORE UNE PREUVE
DU POUVOIR DU COLLECTIF.

PREUVE

29

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, n° SIREN 538 518 473, n° LEI 969500JLUEZH89G4TD57. Crédit photo : Getty Images — BABEL

Harmonie Mutuelle s'engage auprès de ses clients commerçants pour soutenir leur activité. Nous mobilisons 1 million d'euros en offrant à nos adhérents des réductions sur des bons d'achat valables chez les commerçants participants. Mettons le collectif au service des petits commerces : participez à l'opération sur [harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr)



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

En 2021, mobilisons-nous pour la jeunesse

La France est un des pays de l'Union européenne qui compte le plus de jeunes. C'est une chance pour le dynamisme de notre pays et pour son avenir. Mais c'est avant tout un devoir d'accompagner notre jeunesse à se construire et à chercher le meilleur d'elle-même pour s'accomplir pleinement dans son projet de vie.

En 2020, la crise sanitaire et ses conséquences ont touché plus durement encore les 18-30 ans. Cette génération cumule en effet les difficultés. Avant la crise, déjà plus de la moitié des personnes vivant avec moins de 885 euros par mois étaient âgées de moins de 30 ans. Le niveau de vie médian des jeunes est deux fois inférieur au niveau de vie des Français. Le Secours populaire, les Restos du Cœur, le Secours Catholique ont tous assisté à une forte augmentation de jeunes bénéficiaires dans leurs distributions alimentaires, en particulier des jeunes en intérim, en apprentissage ou en études.

Si les personnes âgées et fragiles paient le plus lourd tribut à la crise sanitaire en matière de santé, ce sont bien les jeunes qui vont subir l'essentiel des conséquences sociales et économiques. Précarité plus importante des parents, difficultés de formation, d'insertion dans un marché du travail déprimé où les entreprises sont dans l'incertitude quant à leur avenir : les jeunes sont les principales victimes de cette situation. C'est pourquoi nous devons nous mobiliser, notamment pour repenser les protections dont bénéficie cette génération.

Les mutuelles du Groupe VYV sont conscientes de leur responsabilité particulière car elles protègent près de 1,2 million de jeunes. Une action sociale spécifique doit les concerner en premier lieu. Avec Arcade VYV, nous allons agir pour le logement en direction des jeunes. Avec les associations caritatives, nous militons pour un élargissement de l'accès aux droits, en particulier pour l'acquisition du RSA avant 25 ans pour les jeunes qui n'ont pas de ressources ni de famille pouvant les soutenir. Depuis 2020, vos mutuelles accueillent également plus de 300 jeunes en contrat d'alternance dans leurs effectifs.

Nous mobiliser pour les jeunes, c'est finalement nous mobiliser pour notre avenir collectif, à tous ! ●

Stéphane Junique

Vice-président de l'Union Harmonie Mutuelles

Votre magazine au format numérique

Vous recevez *Essentiel Santé Magazine* tous les trimestres dans votre boîte aux lettres. Désormais, vous pouvez choisir de le consulter en ligne.

- +** Un e-mail vous prévient dès qu'un nouveau numéro est disponible.
- +** Votre magazine est consultable sans téléchargement depuis votre ordinateur, smartphone ou tablette.
- +** Il est accessible en mode article avec la fonction audiodescription.



Vous ne souhaitez plus recevoir la version papier ?

Rendez-vous sur www.hmut.fr/mag-esm



ou flashez ce QR code pour remplir le formulaire et nous faire part de votre choix.



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 :

Charlotte de L'escalle, Cécile Fratellini et
Angélique Pineau-Hamaguchi

Coordinatrice des pages spéciales :

Lauriane Nicol

Secrétaire de rédaction :

Hélia Chadeffaud

Publicité : L'Autre régie

Directrice : Anne Boulain

a.boulain@lautre-regie.fr

Chef de publicité : Véronique Génot

v.genot@lautre-regie.fr

Pages spéciales : Atlantique. Auvergne-
Rhône-Alpes. Bourgogne-Franche-
Comté. Bretagne. Centre-Val de Loire.
Grand Est. Hauts-de-France. Île-de-France.
Méditerranée. Normandie. Sud-Ouest.
Harmonie Fonction Publique.
Mutuelle La Choletaise.

Tirage : 2 626 948 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 : GettyImages

Impression : Agir Graphic – BP 52 207 –
53022 Laval Cedex 9

Origine du papier : France. Taux de fibres
recyclées : 100 %. Certification : PEFC.

Eutrophisation : Ptot = 0.003.

Commission paritaire : 0922 M 081 62.

ISSN : 1771-2718. Dépôt légal : à parution.



Date de bouclage de ce numéro : 22/01/2021



HANNAH ASSOLINE

10



22

06 À VOTRE ÉCOUTE

Vos courriers, vos témoignages.

08 EN PRATIQUE

Qu'est-ce qu'un(e) auxiliaire de vie ?

Droits de l'enfant : comment
fonctionne le 119 ?

Covid-19 : participez à une étude
sur la santé psychique des Français.

10 RENCONTRE AVEC

**Salomé Berlioux, porte-parole
de la France périphérique.**

Elle veut faire entendre la voix
des petites villes et de la ruralité,
et veut que cette voix compte.

12 DOSSIER

**Halte aux
idées reçues sur**

la santé mentale

Les personnes souffrant de
troubles ou de maladies psychiques
subissent, en plus, des jugements
qui leur rendent la vie difficile.
Il est grand temps de lutter
contre ces préjugés.

Découvrez également les
spécificités des différents métiers
liés à la santé mentale : psychiatre,
pédopsychiatre, psychologue...



GETTY IMAGES



ISTOCK

24



III

Les infos DE VOTRE MUTUELLE

18 **5 CONSEILS POUR...**

Préparer son départ à la retraite.

20 **INNOVATION**

Exosquelette : un espoir pour améliorer les conditions de travail ?

22 **INITIATIVES**

Finance solidaire : donner du sens à son argent.

En 2020, les Français ont épargné 100 milliards d'euros supplémentaires. Et si cela profitait à des projets sociaux, solidaires et environnementaux ?

24 **TÉMOIGNAGES**

Ils ont été victimes d'un burn-out.

I-II **ACTUALITÉS**

Entreprise mutualiste à mission : participez à la consultation.

Mise à jour de vos données personnelles.

III **MA MUTUELLE EN PRATIQUE**

Santé mentale : à quoi ai-je droit ?

IV **ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS**

VI **MUTUELLE**

Covid-19 : un plan de solidarité de 150 millions d'euros.

VIII **GROUPE**

Mieux vivre, c'est aussi mieux se loger.

VOS COURRIERS

Vos commentaires

Vous êtes très nombreux à nous écrire pour nous faire part de votre témoignage, ou nous poser des questions sur des articles parus dans le magazine ou sur le site. La rédaction a sélectionné quelques-uns de vos courriers.

VACCINATION



Je me permets d'apporter un rectificatif à votre article du numéro de décembre sur les vaccins.

Louis Pasteur a découvert le vaccin contre la rage après avoir démontré l'existence des microbes et des bactéries (dont celles de la fermentation). Il a aussi mis au point le principe de la pasteurisation et bien d'autres choses. Mais voilà, avant notre Français célèbre, le médecin anglais Edward Jenner inocula la variole à un enfant qui se révéla immunisé. Cette pratique s'est répandue progressivement dans toute l'Europe. Rendons donc à Edward Jenner la découverte de la vaccination, sans mésestimer, bien entendu, les immenses travaux de notre Dolois, qui ont contribué à sa reconnaissance puis à la généralisation de la protection vaccinale. / L. P.

L'idée, dans l'introduction de l'article que vous mentionnez, n'était pas de partir de l'invention de la vaccination, mais de la montée en puissance de sa distribution, qui a permis de sauver de nombreuses vies. C'est pourquoi nous écrivions que des millions de vies avaient été sauvées depuis la découverte du vaccin contre la rage.

Nous ne dénions pas l'apport essentiel d'Edward Jenner, ni sa découverte de la vaccination contre la variole, bien antérieure à celle de Pasteur. / La rédaction

BLISTER

Je souhaite indiquer ma satisfaction à la lecture du dernier numéro d'Essentiel Santé Magazine,

pour la diversité, la qualité, la justesse et le sérieux des articles traités. J'ai trouvé tout à fait utile de ne plus emballer sous blister les envois du magazine ! / D. F.

J'ai reçu votre magazine

et je vous remercie. J'avais une petite question : est-ce que le magazine est envoyé tel quel, c'est ainsi que je l'ai reçu, ou bien est-il conditionné sous plastique ? Je voulais savoir si c'était normal / S. W.

C'est normal car depuis le numéro de décembre, votre magazine vous est désormais adressé sans le film plastique qui l'entourait jusqu'alors. Nous avons opéré ce changement par souci de préservation de l'environnement. / La rédaction



Vos réactions en ligne

SOLIDARITÉ

• Je voudrais faire profiter d'un certain nombre de costumes l'association La cravate solidaire. J'habite en Ardèche. Comment dois-je faire pour les offrir à cette association ? / J. S.

La marche à suivre pour faire un don de vêtements à l'association La cravate solidaire est indiquée sur leur site : www.lacravatesolidaire.org/don-vetements
Vous pouvez également les contacter par e-mail à : dons@lacravatesolidaire.org / La rédaction

NEWSLETTER

• Je suis abonnée à la newsletter d'Essentiel Santé Magazine et je change d'adresse mail. Pouvez-vous procéder à la modification ? / D. D.
Pour des raisons de confidentialité des données, nous ne pouvons procéder à la modification de notre côté. Vous pouvez vous réinscrire avec votre nouvelle adresse en vous rendant sur cette page : www.essentiel-sante-magazine.fr/page-dinscription-newsletter
Cela ne prend qu'une minute ! Lorsque cela sera fait, nous procéderons à la suppression de votre ancienne adresse de notre base de données. / La rédaction



LYMPHŒDÈME

Lectrice attentive d'Essentiel Santé Magazine

je me permets de vous faire parvenir un texte concernant le lymphœdème, maladie méconnue du grand public mais qui peut être invalidante. Le lymphœdème est dû à une altération de la lymphe, qui s'accumule dans les tissus et provoque le gonflement. Il se localise principalement sur les membres : gros bras, grosses jambes. La plupart des lymphœdèmes apparaissent après une opération, et en particulier

après un cancer du sein. Il est possible d'atténuer les effets mais aussi de les prévenir. L'Association mieux vivre le lymphœdème (AVML – www.avml.fr) est là pour vous écouter, vous accompagner, vous conseiller. / G. J.



Appel à témoignages

Dans le prochain numéro d'Essentiel Santé Magazine et sur le site internet essentiel-sante-magazine.fr, la rédaction sera amenée à traiter de nouveaux sujets de santé et de société qui vous concernent.

Vous souhaitez nous faire part de votre témoignage ou nous raconter votre expérience ? Vous avez un avis sur la question et souhaitez le partager ?

Crise sanitaire

Vous êtes un chef d'entreprise et vous avez rencontré des difficultés liées à la crise sanitaire. Racontez-nous comment vous les avez surmontées.

Activité physique

Vous avez décidé de commencer ou de reprendre une activité physique. Pourquoi et comment avez-vous fait ?

Écrivez-nous !

@ par e-mail à essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr

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



Dafna Mouchenik, directrice d'une entreprise d'aide et de maintien à domicile et présidente du syndicat Synerpa Domicile.

“ Qu'est-ce qu'une auxiliaire de vie ? ”

Une auxiliaire de vie a pour mission de prendre soin, d'accompagner les plus fragiles, qu'ils soient âgés, en situation de handicap ou souffrants, dans les tâches de la vie quotidienne. Demain, vous ne pouvez plus sortir de votre lit seul, demain, vous ne pouvez plus faire votre toilette seul, vous ne pouvez plus vous habiller seul, cuisiner seul, manger seul, sortir seul. Quand on se met à la place de l'autre, on comprend à quel point la venue d'une auxiliaire de vie est primordiale. Leur mission ne se résume pas à l'entretien courant du domicile : les auxiliaires de vie accompagnent les gens dans tous leurs gestes, elles sont un relais, un soutien, une main tendue. Quand une personne est malentendante, les familles attendent que l'auxiliaire de vie soit là pour téléphoner, pour prendre des nouvelles. C'est le professionnel le plus présent à domicile. Elles sont le lien social dans la lutte contre l'isolement des plus fragiles. ”

/ Propos recueillis par Estelle Hersaint



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

• Retrouvez cet entretien en intégralité sur notre site.



DROITS DE L'ENFANT Comment fonctionne le 119 ?

On ne le rappellera jamais assez, le 119 est le numéro à contacter pour signaler des violences subies par un enfant. Le service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger est accessible gratuitement 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Des écoutants répondent aux appels passés anonymement par les adultes comme par les enfants. Ils évaluent la situation, donnent des conseils et, si besoin, contactent les services de secours (police, pompiers). Ils rédigent également un compte rendu d'entretien, qui est envoyé à la cellule de recueil des informations préoccupantes (Crip) du département concerné. Celle-ci étudie le dossier et propose des solutions adaptées (accompagnement éducatif par l'aide sociale à l'enfance, mesure de protection par la justice...). ●

/ Benoît Saint-Sever (ANPM-France Mutualité)

COVID-19

Participez à une étude sur la santé psychique des Français



France Assos Santé a lancé l'étude Vivre-Covid19 pour mesurer l'impact de la crise sanitaire pour les personnes malades chroniques ou en situation de handicap ainsi que les aidants.

Quel est leur ressenti (anxiété, résilience...)? Comment se déroule leur prise en charge médicale? Quel est leur

mode de vie pendant cette crise? Vous pouvez participer en vous inscrivant avant mai 2021 sur www.vivre-covid19.fr

Jusqu'en mai 2022, vous devrez prendre cinq minutes une fois par mois pour répondre à un questionnaire sur la pathologie ou le handicap, les conditions de confinement, de travail, le niveau d'anxiété, la modification de la prise en charge médicale et la vie courante. ●

SALOMÉ BERLIOUX, PORTE-PAROLE *de la France périphérique*

Ils sont hôteliers, lycéens, ouvriers, en Ardèche, dans le Cher ou dans les Vosges. L'essayiste Salomé Berlioux leur a donné la parole dans son dernier livre, *Nos campagnes suspendues**. Elle veut faire entendre la voix des petites villes et de la ruralité, et elle veut que cette voix compte.

/ Propos recueillis par Cécile Fratellini



Dans votre livre *Nos campagnes suspendues*, vous nous plongez dans la France périphérique, celle du monde rural, des petites villes, pendant le premier confinement. Qu'est-ce qui a déclenché votre envie d'écrire ce livre ?

Salomé Berlioux : Le regard que je porte sur ces territoires est un regard de terrain, puisque je dirige l'association Chemins d'avenirs (lire encadré), qui accompagne les jeunes de ces territoires dans la construction de leur parcours académique, professionnel et citoyen.

“

Cette grille de lecture 100 % urbaine me semblait dangereuse pour la compréhension de cette crise.”

Dès les premières semaines de la crise de mars dernier, j'ai été au contact de ces jeunes, de leur famille et de leurs établissements. Ce que vivaient ces habitants des zones

rurales et des petites villes m'interpellait et méritait que l'on s'y penche. On en parlait très peu à l'échelle nationale. Les premiers mois de la première vague étaient très focalisés sur les grandes métropoles et leurs banlieues. Ce qui n'est pas nouveau. Cette grille de lecture 100 % urbaine m'inquiétait, m'agaçait et me semblait surtout dangereuse pour la compréhension de cette crise présentée comme la plus grande depuis la Seconde Guerre mondiale. Comment est-il possible qu'on ne cherche pas à mieux comprendre, collectivement, ce qui se passe dans ces territoires ? Et comment faire pour que le récit mémoriel qui sera fait de la crise dans 10, 20 ou 30 ans tienne aussi compte de ces territoires ?

Vous parlez du désir provincial qui pourrait naître de la crise. Les aspirations sont réelles mais les freins ne sont-ils pas encore trop nombreux ?

S. B. : Il peut y avoir une forme d'envie nouvelle pour ce que les Parisiens appellent la province – c'est-à-dire ce qui n'est pas Paris. Si on le prend sous cet angle, oui, les lignes bougent. Certaines villes moyennes tirent leur épingle du jeu, certaines banlieues pavillonnaires à 30 minutes de Lyon ou à une heure de Paris sortent du lot. D'ailleurs,

cela avait commencé avant la crise sanitaire. Mais de là à fantasmer une revanche des campagnes dans laquelle les urbains iraient tous massivement s'installer dans les villages du Morvan, de la Creuse ou de l'Allier... je ne suis pas sûre que l'on puisse compter là-dessus. Ne serait-ce que parce que l'accès aux services publics, aux transports, à l'emploi y est souvent plus difficile. D'ailleurs, dans ces territoires, la question de l'emploi était déjà un enjeu bien avant la crise sanitaire – et dire cela, ce n'est pas faire preuve de misérabilisme. Au contraire, c'est parce que ces territoires regorgent de potentiels humains, géographiques, culturels qu'il faut parier sur eux pour que les gens puissent s'y épanouir, y vivre, y travailler, y vieillir dans les meilleures conditions. Évidemment, les opportunités n'y seront pas les mêmes que dans les grandes métropoles et n'ont pas vocation à l'être. Il ne s'agit pas d'installer la Sorbonne ou le Louvre partout, ça n'aurait aucun sens. Mais les habitants de ces campagnes doivent avoir les mêmes chances que ceux des grandes métropoles.

Pour vous, cette crise offre l'occasion de faire de l'aménagement du territoire une priorité nationale. Comment l'imaginez-vous ?

S. B. : Après cette crise sanitaire, soit on va faire avec les territoires, soit on fera sans. On est encore aujourd'hui dans un entre-deux qui n'est ni à la hauteur de l'enjeu, ni suffisamment valorisant pour la France périphérique. Heureusement, de premières mesures correctives existent, notamment dans le plan de relance. La question est à présent : est-ce qu'on passe à la vitesse supé-

rieure ? Est-ce qu'on décide, dans les mois et les années à venir, de systématiquement penser chaque politique publique en tenant compte de ces territoires et en cherchant une déclinaison adaptée aux zones rurales et aux petites villes ? En matière d'écologie, d'éducation, de culture, de santé... il y a tellement de dispositifs vertueux que l'on pourrait dupliquer en les adaptant aux enjeux de la ruralité ! Sans que cela ait été fait jusqu'ici. Or, avec le coronavirus et ses conséquences économiques et sociales, ces territoires qui avaient déjà été touchés par la crise financière de 2008 connaissent bien souvent une crise dans la crise.

“
Cette crise peut être un tournant en matière d'aménagement du territoire.”

On ne pourra donc plus y aller avec des doses homéopathiques en guise de réponse. Il faudra mettre plus d'attention, plus de moyens. Faire preuve de plus de créativité, faire travailler les acteurs en réseau et probablement pendant plus longtemps. Dire cela, ce n'est pas faire preuve de pessimisme. Au contraire ! Ces territoires font entendre leur voix. Les lignes bougent. Cette crise peut être un tournant en matière d'aménagement du territoire, si l'impulsion au niveau national perdure et s'amplifie.

* Nos campagnes suspendues, La France périphérique face à la crise, octobre 2020, Éditions de l'Observatoire.



Chemins d'avenirs : une chance pour les jeunes des zones rurales

« Révéler le potentiel des jeunes de la France périphérique. » Cette phrase s'affiche dès l'ouverture du site internet Chemins d'avenirs. Cette association créée par Salomé Berlioux, elle-même originaire de l'Allier, a pour objectif d'aider les collégiens et lycéens de petites villes et de zones rurales à trouver leur voie. « C'est sans doute une manière de me réconcilier avec une enfance et une adolescence empêchées et freinées par mon ancrage géographique... et, surtout, de traiter un sujet trop longtemps dans l'angle mort », explique-t-elle. Formations, stages, visite d'entreprises, parrainages... pas moins de 1 500 jeunes sont suivis par cette association dans huit académies. L'association espère bien, à terme, rayonner dans toute la France. Pour en savoir plus : www.cheminsdavenirs.fr

 essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

- Retrouvez des témoignages de jeunes suivis par Chemins d'avenirs.



HALTE AUX IDÉES REÇUES SUR *la santé mentale*

Les personnes souffrant de troubles ou de maladies psychiques subissent, en plus, des jugements qui leur rendent la vie difficile. Il est grand temps de lutter contre ces préjugés. / Par Charlotte de L'escalé

Les a priori qui accompagnent la schizophrénie, la bipolarité, la dépression et l'ensemble des troubles psychiques ont la vie dure. Pourtant, ils font beaucoup de mal à l'ensemble de la population. De leur fait, certaines personnes vont ignorer leur mal-être et donc être prises en charge trop tard, voire pas du tout. D'autres vont cacher leur maladie à leur entourage et ne pourront donc pas recevoir l'attention dont elles auraient besoin. D'autres, encore, vont souffrir du regard porté sur eux.

1 Avoir une bonne santé mentale, est-ce une affaire de volonté ?

Comme les autres malades, ceux atteints de maladies psychiques (dépression, troubles anxieux, schizophrénie, bipolarité...) ne sont pas responsables de ce qui leur arrive, ni de l'état dans lequel ils sont. Trop souvent, l'entourage leur enjoint de « se bouger ». « On peut être motivé et ne pas arriver à utiliser cette motivation pour faire un effort. C'est vraiment lié à la pathologie », explique Anne Giersch*, directrice de

recherche à l'Inserm dans un laboratoire rattaché à la Fondation FondaMental. Ces difficultés sont liées à des problèmes neurologiques. Elle fait un parallèle : « Quand quelqu'un atteint de Parkinson ne peut pas marcher, ça ne viendrait à l'esprit de personne de dire que c'est parce qu'il n'a pas assez de volonté ».

2 La dépression ne touche que les personnes fragiles ?

La dépression est une des maladies psychiatriques les plus fréquentes. Certes, certains ont une capacité

plus forte que d'autres à absorber les chocs, mais tout le monde est vulnérable. Pris dans une situation ou un événement difficile, nous sommes tous susceptibles de tomber malades. La crise actuelle l'illustre bien : le nombre de personnes atteintes de dépression grimpe en flèche. Cette maladie peut également se déclarer sans lien avec des situations difficiles. Elle peut présenter différents degrés de gravité, allant jusqu'à la psychose. Ce n'est pas le résultat d'un laisser-aller. En ce sens, elle doit être prise en charge médicalement.



iStock

3 Les personnes schizo-phrènes sont-elles dangereuses pour les autres ?

L'idée selon laquelle schizophrénie serait synonyme de violence est très répandue. Elle donne « une image de la pathologie dramatique », déclare Anne Giersch, et contribue à la difficulté d'insertion des malades. C'est pourtant absolument faux. « Les personnes schizo-phrènes ne sont pas plus violentes que les autres, et sont d'ailleurs plus souvent victimes qu'auteurs de violences. » Cette idée est entretenue par la représentation des schizo-phrènes dans les films (de *Psychose* à *Fight Club*). Mais aussi par quelques faits divers spectaculaires

qui ont marqué les esprits. La schizo-phrénie est une maladie assez répandue, puisqu'elle touche 0,7 % de la population. Chacun est donc susceptible d'avoir une ou des personnes touchées dans son entourage, et il serait dommage d'avoir peur d'elles.

4 Les bipolaires peuvent-ils avoir une vie « normale » ?

Entre les phases aiguës de leur maladie, les personnes bipolaires vont souvent très bien. Ces périodes de rémission peuvent durer plus de dix ans. Elles peuvent avoir une vie professionnelle, amoureuse, des enfants, des amis... Certes, il leur faut, comme pour toute maladie chronique, prendre un traitement et être suivies pour éviter les rechutes. Il est important de noter que les personnes schizo-phrènes peuvent également mener une vie « classique ».

5 Les enfants peuvent-ils avoir des troubles importants de la santé mentale ?

La pédopsychiatrie est une branche essentielle de la psychiatrie. D'autant plus en cette période de crise liée au Covid, où les enfants et les adolescents sont très impactés. Et puis, rappelle Anne Giersch, « il y a des troubles qui apparaissent dès l'enfance : des schizo-phrénies précoces, les troubles attentionnels et de l'hyperactivité... ». Elle explique aussi : « On restreint le plus possible les traitements, parce que c'est sur des cerveaux en développement, mais ils sont parfois nécessaires. Si les enfants et ados sont envahis par des hallucinations ou que leur hyperactivité les amène à se mettre en danger, il faut leur donner des médicaments ». ●

* Directrice de recherche à l'Inserm dans un laboratoire rattaché à la Fondation FondaMental.



Témoignage

« C'était un garçon sociable et cultivé, on n'a rien vu venir »

« Mon fils a fait une première tentative de suicide la veille de ses 21 ans. Il a connu plusieurs mois d'errance médicale avant une prise en charge et, enfin, un diagnostic. Hospitalisation, internement, sept tentatives de suicide avec séjour en réanimation, hospitalisation volontaire. Et enfin des réponses dans un CHR près de chez moi. Un suivi régulier, un traitement à vie mais il s'en sort. Symptôme bipolaire et traitement pour

épileptique. À 25 ans, il est ingénieur programmeur informatique. Je n'ai rien lâché, très bien orientée par les psychiatres de ce CHR, et mon fils a été actif pour se soigner car il avait plein de projets. En études supérieures, c'était un garçon sociable et cultivé, on n'a rien vu venir. »

Maryse (son prénom a été modifié), lectrice d'*Essentiel Santé Magazine*.



3 questions à

Frank Bellivier, premier délégué ministériel à la santé mentale et à la psychiatrie et responsable du département de psychiatrie et de médecine addictologique du groupe hospitalier Saint-Louis-Lariboisière à Paris.

“ LE SUJET DE LA SANTÉ MENTALE A BIEN ÉMÉRGÉ EN FRANCE.

Avant, c'était tabou ”

Mieux prévenir, mieux soigner, mieux accompagner... Ce sont quelques-uns des objectifs de la feuille de route de la santé mentale et psychiatrie du Gouvernement. Le Pr Frank Bellivier donne les pistes pour améliorer l'accès aux soins. / Par Cécile Fratellini

Vous êtes le premier délégué ministériel nommé à la santé mentale et à la psychiatrie. Ce secteur est souvent considéré comme « le parent pauvre » de la médecine. Qu'en pensez-vous ?

Frank Bellivier : Le sujet de la santé mentale a bien émergé en France. Il y a quelques années, on en parlait peu, c'était tabou. L'engagement dès 2018 d'Agnès Buzyn en faveur de la santé mentale a constitué une première étape.

La feuille de route en est une deuxième, et ma nomination avec la constitution d'une équipe chargée de la mise en œuvre de ces réformes de fond en santé mentale et en psychiatrie a été une étape supplémentaire. L'engagement d'Olivier Véran renforce encore cet élan. Il y a une reconnaissance aujourd'hui : on a une santé physique mais on a aussi une santé psychique, mentale, et il faut en prendre soin. Enfin, la crise sanitaire Covid que nous traversons met en avant avec une acuité toute particulière, et pour l'ensemble des Français, l'importance de la santé mentale.

Dans votre feuille de route, un des objectifs est l'accessibilité à une offre diversifiée et de qualité

en psychiatrie. La situation est préoccupante, aujourd'hui.

F. B. : Les demandes adressées à la psychiatrie ont considérablement augmenté, ces 20 dernières années, ce qui en soit est une bonne nouvelle car cela signifie que les personnes qui en ont besoin font la démarche d'une recherche d'aide. Dans le passé, les psychiatres se consacraient essentiellement à la prise en charge des grandes maladies mentales : schizophrénie, troubles bipolaires...

“ **Déléguer des tâches à d'autres professionnels de santé.** ”

Aujourd'hui, il devient plus acceptable de solliciter l'expertise d'un psychiatre ou psychologue pour des états de souffrance psychique : des troubles anxieux, un état dépressif, des addictions... ça se démocratise un peu. La psychiatrie a diversifié son offre avec la souffrance au travail, le psychotrauma, les consultations de recours spécialisées... Mais après 15 années de

restriction budgétaire, notamment en psychiatrie, l'offre de soins a stagné. Une inadéquation importante, creusée année après année, existe aujourd'hui entre les besoins et l'offre. Le rattrapage est rendu difficile par le manque de ressources.

Quelles solutions apporter pour améliorer cet accès aux soins ?

F. B. : En attendant que la démographie médicale s'améliore, puisqu'on a rouvert le numerus clausus, deux approches se dessinent. Tout d'abord, réserver la ressource médicale à ce qui est strictement une activité médicale et déléguer des tâches à d'autres professionnels de santé (psychologues, infirmiers, infirmiers de pratiques avancées). Une des pistes étant le remboursement de certaines activités des psychologues. On sait que des techniques de psychothérapie sont indispensables au traitement de certains états de souffrance psychique.

Or, actuellement, une toute petite proportion de la population a accès aux psychologues. Le Ségur de la santé prévoit une première mesure qui vise à installer des binômes médecin généraliste-psychologue sans reste à charge pour le patient, pour certaines indications. Le deuxième axe concerne les organisations territoriales avec des logiques de coopération entre acteurs sanitaires, sociaux et médico-sociaux. L'objectif est de rendre les parcours de soins plus fluides pour réduire les délais d'un premier rendez-vous. ●

Psychologue, psychiatre... qui fait quoi ?

Lorsque l'on doit consulter un « psy », il n'est pas toujours facile de savoir vers quel spécialiste se tourner, en fonction de sa situation. Voici un éclairage sur le rôle et les spécificités de chacun.



Psychiatre

Le psychiatre est un médecin qui a effectué 10 années d'études (parfois 11) en faculté de médecine, et au moins quatre ans comme interne de médecine au sein des services hospitaliers de psychiatrie. **Il pose un diagnostic, prescrit des médicaments, des examens, des soins...** Il peut aussi prescrire et conduire des psychothérapies.

Pédopsychiatre

C'est un psychiatre spécialisé dans la santé mentale des jeunes. Il a une formation de médecin et de psychiatre, et deux ans de formation supplémentaire en **psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent.**



Psychologue

Le psychologue a suivi au moins cinq années d'études universitaires en psychologie. **Il assure le soutien psychologique des personnes en souffrance psychique, adultes comme enfants.** Sa formation et la théorie qui guide sa pratique peuvent varier selon le master qu'il a obtenu (psychologie clinique avec une formation aux théories psychanalytiques, neuropsychologie, thérapie cognitive et comportementale, psychologie du travail...).

Psychanalyste

Le psychanalyste est un thérapeute qui doit avoir lui-même suivi une psychanalyse et une formation universitaire en sciences humaines. Il reçoit la personne en analyse pour des séances régulières pendant plusieurs mois ou plusieurs années. **C'est une thérapie par la parole.** Un psychanalyste peut être psychologue ou psychiatre, ou ni l'un ni l'autre.



Psychothérapeute

Il n'existe pas de diplôme de psychothérapeute mais un titre. Afin que n'importe qui ne se proclame pas psychothérapeute, un décret réglemente la profession depuis 2010. Le psychothérapeute peut être psychiatre, médecin, psychologue... Pour avoir le titre, il faut avoir suivi une formation en psychopathologie clinique de 400 heures minimum et un stage pratique d'une durée minimale de cinq mois. **« L'accès à cette formation est réservé aux titulaires d'un diplôme de niveau doctorat donnant le droit d'exercer la médecine en France ou d'un diplôme de niveau master dont la spécialité ou la mention est la psychologie ou la psychanalyse »**, comme le précise le décret de mai 2010.

MÉDICAMENTS, PSYCHOTHÉRAPIES...

Quels sont les soins ?

Les maladies psychiques peuvent être traitées par des médicaments ainsi que par des techniques telles que l'hypnose ou les thérapies cognitives et comportementales.

/ Par Charlotte de L'escale



© Stock

Les traitements médicamenteux sont prescrits par les psychiatres. On peut les diviser en quatre grandes familles. Les anxiolytiques et les somnifères détendent le patient. Les antidépresseurs sont utilisés pour lutter contre la dépression, « mais aussi pour certains troubles anxieux chroniques », précise Julie Geneste-Saelens, psychiatre au CHU de Clermont-Ferrand et co-auteur du livre *Urg'Psychiatrie**. Les régulateurs de l'humeur, ou thymorégulateurs, ont une action préventive, c'est-à-dire qu'ils aident des personnes ayant fait une dépression à ne pas rechuter, ou des personnes ayant des troubles bipolaires à ne pas faire de crise. Les antipsychotiques, enfin, sont utilisés dans le cas de maladies comme la schizophrénie.

Les techniques psychothérapeutiques, quant à elles, peuvent être pratiquées par des psychiatres ou des psychologues psychothérapeutes. Elles sont nombreuses. Elles « peuvent, dans des troubles légers, remplacer un traitement médica-

menteux. Quand le trouble est moyen ou sévère, les deux peuvent être complémentaires », explique Julie Geneste-Saelens.

Les techniques psychothérapeutiques

Parmi les plus employées, il y a les thérapies cognitives et comportementales, les thérapies systémiques, les thérapies interpersonnelles, les thérapies d'inspiration psychanalytique, l'EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires), l'hypnose, la méditation de pleine conscience, et bien d'autres. Le travail au long cours qu'est la psychanalyse est également un outil de traitement de la souffrance psychique. En parallèle des traitements et des psychothérapies, il est souvent recommandé de pratiquer une activité physique. Cela est en effet bénéfique pour le patient, car c'est une source de bien-être. ●

* Urg' psychiatrie. Toutes les situations d'urgence psychiatrique en poche !, Jérôme Liotier, Julie Geneste-Saelens, Céline Pouilly, Georges Brousse, éd. Arnette, 2017.

Témoignage



« Ne pas rester isolé redonne confiance »

« Lors de l'une des hospitalisations de mon fils en hôpital psy pour troubles du comportement, un infirmier m'a suggéré de demander de l'aide auprès de l'Unafam*. Prenant mon courage à deux mains, j'y suis allé. J'y ai trouvé un accueil bienveillant, une écoute active, un temps de partage du fardeau, un groupe de parole animé par une psychologue, des informations concernant les hôpitaux de jour, la protection juridique, le logement accompagné... Ne pas rester isolé, rencontrer des pairs, c'est réconfortant, cela redonne confiance. »

Vincent (dont le prénom a été modifié), lecteur d'Essentiel Santé Magazine.

* Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

- Christophe Debien, psychiatre : « La stigmatisation des troubles psy retarde le soin, et c'est très grave ».
- Comment devenir secouriste en santé mentale ?
- Troubles psychiques, le médiateur de santé pair, un nouveau maillon dans la chaîne de soins.



PRENDRE SOIN DE VOUS, C'EST NOTRE METIER



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

- 1^{er} choix de destinations**
avec 20 stations thermales dans des cadres naturels exceptionnels.
- 1^{er} choix de cures** : Rhumatologie, Phlébologie, Voies Respiratoires, Appareil Digestif, Dermatologie...
- 1^{er} éventail de soins exclusifs**, mis au point en concertation avec les Centres Hospitaliers Universitaires, le Corps Médical et les équipes thermales.
- 1^{ère} équipe d'experts en médecine et soins thermaux**, complétée d'éducateurs sportifs, diététiciens, psychologues et sophrologues, en relation avec 52 associations de patients.
- 1^{er} choix de cures spécifiques** : Lombalgie, fibromyalgie, gonarthrose, acouphènes, troubles du sommeil, suite de cancer du sein...
- 1^{er} suivi médical de post-cure**
à 3, 6 et 9 mois.
- 1^{er} choix d'hébergements** réservables en une fois avec votre cure.
- 1^{er} choix de cures pour les actifs** : mini-cures de 6 jours et cures nocturnes.
- 1^{er} choix des curistes** : 190 000 curistes nous ont fait confiance en 2019.



Toutes nos mesures de protection pour la sécurité et le confort de votre cure sur [CHAINETHERMALE.FR](https://chainethermale.fr)

Je désire recevoir gratuitement le guide 2021 des cures de la Chaîne Thermale du Soleil

Nom : Prénom :
Adresse :
Ville : Code postal :
Téléphone : Email :

Merci de renvoyer ce coupon à :

Chaîne Thermale du Soleil - Centrale de réservation Flandres - 1283 route Fontaine Bouillon - 59230 Saint-Amand-les-Eaux

Les données collectées sur ce coupon font l'objet d'un traitement au sens de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée et du RGPD. Vos données seront conservées 3 ans afin de mieux communiquer avec vous et vous proposer des produits ou services analogues. Vous disposez, à tout moment, d'un droit d'accès, de rectification, de limitation, d'effacement et de portabilité de vos données, du droit de définir des directives relatives au sort de ces données après votre décès, d'un droit d'opposition et du droit de retirer votre consentement à tout moment. Vous pouvez exercer vos droits par voie postale à l'adresse suivante : CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL, Service de traitement des données à caractère personnel, 32 avenue de l'Opéra, 75002 PARIS ou par email à : dpo@chainethermale.fr. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés.

ES0321



TROUVEZ VOTRE CENTRE
DE CURE chainethermale.fr

Documentation & renseignements gratuits

01 88 32 86 36

PRÉPARER SON départ à la retraite

Aujourd'hui, il est possible de partir à la retraite à 62 ans. Un âge auquel on peut être en pleine forme. Mais c'est un vrai changement de vie. Alors comment l'anticiper au mieux ?

/ Par Agnès Morel



Adobe Stock

1 Dossier retraite : prenez de l'avance !

« Vous pouvez vérifier l'exactitude de votre relevé de carrière, puis réfléchir aux différentes dates de départ à la retraite possibles », conseille Didier Pensec, responsable des experts retraite de l'Argic-Arrco.

« Si l'on a des années non travaillées ou incomplètes, on peut racheter les trimestres correspondants. Et plus on est jeune, moins le trimestre est cher », poursuit-il. Le départ à la retraite sera à demander six mois avant la date à laquelle on souhaite partir, une demande à faire en ligne auprès de l'Assurance retraite* ou de l'Agirc-Arrco**.

Quant à l'employeur, il faut le prévenir entre un et six mois avant***.

Vous pouvez vous renseigner auprès de l'un des régimes, via l'entretien information retraite. Il s'agit d'un rendez-vous avec un expert pour faire le point sur votre situation (âge de départ, simulation du montant de la retraite, droits acquis...). ●

* Rendez-vous sur www.lassuranceretraite.fr

** Rendez-vous sur www.agirc-arrco.fr

*** La durée de préavis varie en fonction de votre ancienneté, de votre contrat de travail et de la convention collective à laquelle vous êtes rattaché.

2 Finances : réfléchissez à des revenus complémentaires

Calculez le budget mensuel dont vous aurez besoin à la retraite et comparez-le à l'estimation de votre pension, qui dépendra de l'âge de départ choisi. Pour compenser la baisse de revenus, renseignez-vous sur les produits d'épargne (assurance retraite, PERP, PEA) qui permettent de se constituer un capital, ou sur la possibilité d'investir dans l'immobilier en vue de faire de la location (nue ou meublée). À noter : qu'il s'agisse d'occuper son temps libre ou d'arrondir ses fins de mois, il est aussi possible de travailler, voire de créer son entreprise ! ●

3 Temps libre : interrogez-vous sur vos envies

Comment occuper son temps, une fois que l'on a quitté la vie active ? Songez-y en amont : qu'aimeriez-vous faire quand vous n'aurez plus d'obligations ? Écrire un roman policier, vous mettre à l'italien, vous installer au bord de la mer, voyager ? « Attention, avertit Juliette Helson, qui a travaillé sur le sujet*. Par peur des temps morts et de la solitude, on a tendance à s'inscrire à toutes les activités possibles pour bien remplir ses journées. Trouver son rythme et se réorganiser peut prendre plusieurs mois. » ●

* En avant la retraite, mieux gérer la transition, Juliette Helson et Daniel Levy, éditions l'Harmattan, 2018.



Adobe Stock

Soutien scolaire



4 Engagement : rendez-vous utile

Faire du soutien scolaire, donner des cours de danse, participer à des collectes alimentaires... associations et clubs croulent sous les propositions des personnes à la retraite qui souhaitent donner de leur temps. Sans oublier la vie politique locale : un maire sur trois est aujourd'hui à la retraite. « C'est méconnu, mais les retraités jouent un rôle important dans la société et beaucoup de structures ne pourraient pas fonctionner sans eux », confirme le sociologue Serge Guérin. La société a besoin d'eux, d'autant qu'ils ont de solides compétences et sont de plus en plus à l'aise avec les outils numériques. ●



5 Continuez à bouger

Une vie sociale bien remplie et une bonne alimentation sont deux facteurs qui participent au bien-vieillir. Mais il ne faut pas oublier l'activité physique, qui a un rôle clé, surtout à la retraite ! « Tout le monde peut marcher, par exemple : la marche est sans contre-indication et elle est bénéfique à tout âge », explique le docteur Yannick Guillodo, médecin du sport au CHU de Brest. « Ce qui est important, c'est de pratiquer chaque jour. » Et même si un ralentissement survient autour de 75 ans, il est effectivement conseillé de poursuivre une activité pour, entre autres, compenser l'absence d'activité professionnelle. Marcher 30 minutes par jour permet de rester en forme. ●



Anasthasia Blanché,
psychanalyste
et psychosociologue
clinicienne.

“ La retraite : une troisième adolescence ”

« Vieillir et mourir sont les deux grands tabous qui restent aujourd'hui. Le terme "retraite" a une connotation un peu triste : on parle de retraite de Russie, de retraite dans un monastère... ce qui peut sonner comme une défaite ou, pire, une mort au monde. Bien sûr, c'est un repositionnement. Il faut faire le deuil de sa jeunesse, de sa vie professionnelle... mais la retraite, ce n'est pas "rien" ! Une personne sur deux fait comme si cela n'allait rien changer ou comme si les changements allaient se mettre en place tout seuls. Si tout le monde n'a pas besoin d'aller consulter un psychologue ou de fréquenter un groupe de parole, un temps de réflexion permet de se préparer à ce qui va arriver. Et de l'accepter : qui vais-je être une fois à la retraite ? Qui vais-je devenir ? Quel sens vais-je donner à ma vie ? La retraite est une période où l'on se pose des questions existentielles aussi cruciales qu'à l'adolescence ou à la crise du milieu de vie. On parle même de troisième adolescence. »



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

- La plateforme Benevolt met en contact des retraités bénévoles et des associations.
- Comment demander sa retraite ?

Exo-squelettes

iStock

UN ESPOIR POUR AMÉLIORER LES CONDITIONS DE TRAVAIL ?

Développés pour réduire la charge physique des salariés et les troubles musculosquelettiques (TMS), les exosquelettes ont fait naître l'espoir de voir s'améliorer les conditions de travail. Quels sont leurs avantages ?

/ Par Agnès Morel



Quand on évoque les exosquelettes, on pense immédiatement à ces images spectaculaires d'hommes augmentés, équipés de prothèses robotiques ou d'interfaces ultraperfectionnées... Un exosquelette est en effet un système externe, biomécanique ou motorisé, apportant une assistance phy-

sique à son utilisateur. Il peut être employé par une personne souffrant d'un problème de mobilité ou par un salarié soumis à une importante charge physique, par exemple. Aujourd'hui, en équiper les salariés est d'ailleurs l'utilisation la plus courante. Cela permet de soulager les gestes répétitifs, les positions angulaires extrêmes, les vibrations et les

Crise sanitaire

Les exosquelettes en renfort à l'hôpital

Lors de la première vague de Covid-19, les unités de réanimation du CHRU de Nancy ont testé en urgence quatre exosquelettes de soutien lombaire. L'hôpital, débordé par la pandémie, avait monté une équipe de 75 soignants qui, en groupe de cinq à six personnes, était dédiée au retournement des 150 patients Covid : « Ils devaient retourner 10 à 15 fois par jour un patient intubé et pesant près d'une centaine de kilos », raconte Serena Ivaldi, chercheuse en robotique à l'Inria* qui a pris part à l'expérimentation, aux côtés de l'INRS et de l'université de Lorraine. « Les exosquelettes ont permis d'accompagner les gestes de ces soignants et de réduire

la sollicitation des muscles lombaires du dos, en répartissant la charge sur tout le corps : les cuisses, le sternum... » Une aide qui les a soulagés car lors du retournement, les soignants se situent au niveau de la tête du patient intubé. « Ce sont eux qui doivent tenir la position la plus inconfortable au niveau des muscles lombaires », précise la chercheuse. L'expérimentation ayant été un succès, l'exosquelette a été réutilisé pendant la deuxième vague.

* Institut national de recherche en sciences et technologies du numérique.



Stock

chocs mécaniques qui sont notamment responsables de l'apparition de troubles musculosquelettiques. De quoi nourrir de formidables espoirs, les TMS étant la première cause d'indemnisation pour maladie professionnelle.

Une aide dans les secteurs pénibles

Alliés à un coût raisonnable (moins de 3 000 euros pour un appareil mécanique), les avantages des exosquelettes poussent de plus en plus d'entreprises à y faire appel. Le marché mondial pourrait d'ailleurs atteindre 3,3 milliards de dollars d'ici 2025*. C'est le cas notamment de l'entreprise Hilti, qui a fait développer l'exosquelette « Exo-01 » dont l'objectif est d'aider les salariés qui effectuent des travaux les bras en hauteur. L'idée : réduire la fatigue en soulageant le poids des bras. « Une efficacité qui devrait entraîner son utilisation dans tous les secteurs réputés pour leur pénibilité et qui n'arrivent plus à améliorer les conditions de travail : industrie, automobile, BTP, manutention, agriculture, sécurité... et

même à l'hôpital », explique Jean Theurel, physiologiste à l'INRS** qui dirige une équipe sur le sujet. Les entreprises ont de quoi être séduites. En préservant la santé des travailleurs, les exosquelettes permettent également d'améliorer les performances économiques et sociales des entreprises. Celles qui évoluent dans des secteurs peu attractifs pourraient fidéliser leurs salariés et en recruter de nouveaux (jeunes, femmes, personnes en situation de handicap). Cela rendrait aussi plus simple le maintien dans l'emploi des plus fragiles ou des salariés en fin de carrière qui exercent un métier pénible.

Économiquement, avec la diminution des TMS et par conséquent, d'un grand nombre d'arrêts de travail, ces appareils représentent un avantage pour accroître la productivité des entreprises et améliorer leur chiffre d'affaires.

Au-delà des avantages qu'ils présentent, les exosquelettes ont leurs limites : « Sur le terrain, on n'en est pas encore à Iron Man, avertit Jean Theurel. Ni même à un robot prêt à l'emploi. Chaque exosquelette doit

être conçu en vue d'une situation précise, pour une tâche simple, ce qui demande en amont tout un travail de développement avec le concepteur ». Un travail de dentelle, car il faut imaginer à la fois un appareil efficace et facile à accepter pour le travailleur. Surtout, il doit apporter une assistance locale, sans déséquilibrer le reste du corps. « Au final, l'exosquelette est une bonne solution lorsqu'on n'a pas réussi à améliorer les conditions de travail », conclut Jean Theurel. Ce qui reste la priorité pour les entreprises à forte pénibilité. ●

* Source: cabinet de conseil Grand View Research.

** Institut national de recherche et de sécurité.



essentiel-sante-magazine.fr

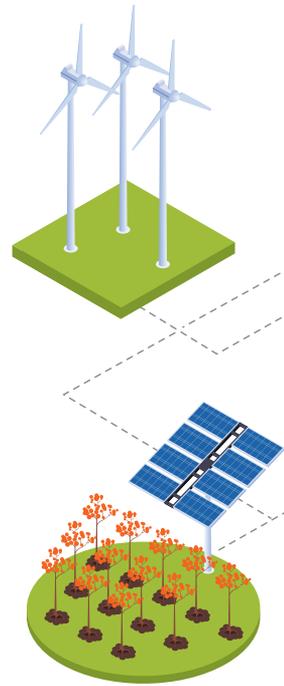
Prolongez votre lecture !

- L'interview complète de Serena Ivaldi : Comment les exosquelettes peuvent aider les soignants ?

Finance solidaire :

DONNER DU SENS À SON ARGENT

En 2020, avec la crise du Covid et la baisse de la consommation, les Français ont épargné 100 milliards d'euros supplémentaires. Et si cela profitait à des projets sociaux, solidaires et environnementaux ? / Par Alexandra Luthereau



Avec notre argent, nous détenons un immense pouvoir. Aux côtés d'une finance peu régulée, souvent déconnectée de l'économie réelle ou qui peut alimenter des projets peu responsables d'un point de vue environnemental et humain, il existe la finance solidaire. Elle « permet à tout un chacun de reprendre le contrôle de son argent et de l'orienter vers des projets d'utilité sociale et solidaire, favorisant l'insertion, la transition écologique, le développement économique local, l'entrepreneuriat dans les pays en développement... », explique Patrick Sapy, directeur de Finansol, le collectif français de la finance solidaire (lire encadré).

Aujourd'hui, l'épargne solidaire pèse 15 milliards d'euros, soit 0,3 % des 5000 milliards d'euros du patrimoine français. « Une goutte d'eau, admet le directeur de Finansol. Mais cela croît très vite. Cela grimpe de 10 à 15 % chaque année. » En 2019, le bond a même atteint 24 % par rapport à 2018. Comment s'y mettre ? Plus simplement qu'on ne le pense. De plus en

plus de produits financiers solidaires, facilement accessibles aux particuliers, sont disponibles. « La première des démarches est d'aller voir sa banque ou sa mutuelle pour demander quels sont ses produits

d'épargne solidaire, explique Patrick Sapy. Tous les organismes bancaires, ou presque, en possèdent aujourd'hui. » Parmi ces produits, le livret de partage, né dans les années 90, fait figure de précurseur de la finance



Le label Finansol

Créé en 1997 pour aider le grand public à distinguer les produits d'épargne solidaire, le label Finansol est la référence en matière de finance solidaire. Il est attribué d'après l'étude de deux critères : la transparence des fonds utilisés par le produit et la solidarité effective. « Le comité indépendant vérifie que l'argent est bien utilisé pour des projets sociaux, solidaires ou environnementaux », précise Patrick Sapy, directeur de Finansol. Aujourd'hui, un peu plus de 160 produits sont labellisés Finansol. Tous sont répertoriés sur le site de l'association.



Application

Rift : le Yuka de la finance

Après cinq ans d'existence et l'investissement par des particuliers de 43 millions d'euros dans des projets comme Wanted, qui crée des cafés-restaurants solidaires, ou Murphy, une start-up de réparation d'appareils électroménagers, Lita.co veut aller plus loin dans la démocratisation de la finance solidaire.

Fin 2020, s'inspirant de l'application Yuka, qui scanne les produits alimentaires pour déterminer leur qualité nutritive, l'entreprise a lancé l'appli Rift, dédiée aux produits financiers. Rift analyse les comptes courants, livrets A et assurances-vie d'un individu et livre leur impact sociétal et environnemental. Elle propose également des alternatives durables et solidaires.



solidaire. En 2018, il « a permis de verser 4 millions d'euros de dons en France aux associations », souligne Julien Vidal, auteur du livre *Redonner du pouvoir à son argent**.

Dans le même esprit que ce livret de partage, depuis le 1^{er} octobre 2020, les détenteurs d'un livret de développement durable et solidaire (LDDS) peuvent verser tout ou partie de leurs intérêts ou de leur capital à l'association de leur choix. Mais attention, ce produit n'est pas 100 % solidaire, prévient Julien Vidal. Si la loi impose désormais à ce livret de consacrer 5 % des montants déposés à l'économie sociale et solidaire (ESS), la majorité de ce fonds de 100 milliards d'euros finance des TPE et PME qui n'ont pas d'obligation d'être durables.

Investissements directs

De leur côté, les salariés bénéficiaires d'une épargne salariale peuvent également choisir le placement sur un support solidaire. « Depuis 2008, les entreprises doivent en proposer au moins un », souligne le directeur de Finansol.

L'épargne salariale solidaire est d'ailleurs la première source de financement solidaire avec 9,7 milliards d'euros des encours en 2019.

Outre l'épargne dans des établissements bancaires ou mutualistes, « chaque année, des structures de l'ESS proposent des souscriptions directes à leur projet, sous forme d'achat d'actions, de parts sociales ou de titres participatifs, explique Patrick Sapy. Par exemple, en souscrivant à l'offre du fournisseur d'électricité 100 % verte Enercoop, les personnes deviennent sociétaires de la coopérative ».

Il existe aussi de nombreux outils pour investir ou faire des dons directement dans des projets de l'ESS. Les sites de financement participatif (crowdfunding) généralistes ou spécialisés permettent de financer des projets dans le domaine associatif (Helloasso.com), agricole (Miimosa.com) ou humanitaire...

D'autres sites comme Babyloan proposent aux particuliers de prêter de l'argent, sous forme de microcrédits, à des porteurs de projet n'ayant pas accès aux financements classiques.

De son côté, la plateforme en ligne Lita.co propose d'investir dans des entreprises à impact positif. Sans compter qu'il est aussi possible de se tourner vers les clubs d'investisseurs comme les Cigales ou le Clefe, le premier pour développer l'économie locale, le second pour soutenir les projets portés par des femmes. Et vous, quel sera votre prochain placement solidaire? ●

* Éditions Actes Sud, collection *Je passe à l'acte*, septembre 2020.



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture!

- Interview de Julien Vidal, auteur du livre *Redonner du pouvoir à son argent*.
- L'initiative Time for the Planet : 1 milliard d'euros pour financer 100 entreprises et solutions pour protéger la planète.



ILS ONT ÉTÉ VICTIMES D'UN burn-out

Ces salariés ont travaillé jusqu'à s'en rendre malades. Très malades. Chacun raconte ici son expérience de l'épuisement professionnel et comment il s'en est sorti.

/ Par Charlotte de L'escalpe

“Je n'ai jamais imaginé que ressentir une telle fatigue pouvait être dangereux”

Vanessa Mangon

Cela fait 15 ans que Vanessa Mangon s'est effondrée. Si elle s'est relevée, elle garde des séquelles et souhaite alerter sur les dangers de l'épuisement professionnel.

« Mon burn-out date de 2005. J'avais 33 ans et j'étais directeur financier d'un petit groupe. J'ai débuté à ce poste sans avoir d'enfants, puis j'en ai eu. La charge mentale était alors trop importante. Je n'ai pas vu l'installation croissante de la fatigue comme menaçante. Donc, à un moment donné, j'ai plongé complètement. C'était un effondrement massif et total. Je suis restée deux ans en incapacité totale de travail. Puis, je me sentais toujours très faible, mais j'ai voulu recommencer à travailler à temps partiel. Je pensais reprendre ensuite un temps plein. Mais non. Mon travail actuel n'a absolument rien à voir avec le précédent. Il est très calme, sans encadrement de personnel, et je le fais de chez moi. Je ne peux pas dire que je me sois vraiment remise de cet épisode de burn-out. Il me reste une forme de fatigue chronique, des difficultés à rester longtemps concentrée, un sommeil pas très réparateur. C'est pourquoi j'ai écrit un livre*. Je voulais faire de la prévention. Parce que je n'ai jamais imaginé que ressentir une telle fatigue pouvait être dangereux. Depuis mon burn-out, j'ai découvert l'importance de se détendre, d'avoir des phases de repos. Il faut arriver à se connaître de mieux en mieux. Parce que quand on arrive au burn-out, c'est qu'il y a une partie de soi ou de ses besoins que l'on a négligée. »

* Quand travail ne rime plus avec santé. Comment éviter le burn-out ?, éditions La Boîte de Pandore, novembre 2020.

“Mon corps refusait en totalité les ordres que mon cerveau lui adressait”

Patricia Carré

Auteure de *Du déni... au burn-out, Patricia Carré explique comment son éducation l'a poussée à aller au-delà de ses limites.**

« Le burn-out, en ce qui me concerne, a été l'abandon des forces physiques après une période de gros efforts, sans pour autant être démotivée. Un interrupteur que l'on aurait actionné et qui m'a coupée de toute énergie. Ce fut l'arrêt de toutes les fonctions motrices de mon corps. J'étais incapable de soulever ma cuillère au petit déjeuner, j'avais un besoin irrépressible de dormir, des vertiges et des nausées permanents, une incapacité à rester en position statique debout. Mon corps refusait en totalité les ordres que mon cerveau lui adressait. Ma vision était si floue qu'elle impliquait de nombreuses migraines. Il s'agissait d'un épuisement physique et mental lié à un excès de travail, d'investissement personnel, de stress. Les diktats de l'éducation ont la vie dure. Être parfaite : ne pas faire parler de soi négativement, être obéissante, polie, travailleuse, courageuse, etc. Lorsque l'on est bienveillant avec soi-même, à l'écoute de ses ressentis, des manifestations de son corps, quand on se respecte, on met toutes les chances de son côté pour affronter les multiples aléas de la vie. Mais moi ? Je ne savais pas être à mon écoute, on ne m'avait jamais appris... Au contraire, j'étais bercée par : “il ne faut jamais remettre à demain ce que l'on peut faire le jour même”, “le travail, c'est la santé”... Rappelons-nous : nous sommes dans une société où l'on doit se surpasser quotidiennement. »

* Éditions Trois Colonnnes, 2019.



Patrice, 61 ans

« J'ai démissionné après dix ans de service »

« Je travaillais auprès d'adolescents "sous main de justice"*.
Ce matin-là, dès mon arrivée, le chef de service m'a tendu un piège en m'imposant deux jeunes qui ne s'entendaient pas. La matinée a été très compliquée, puis il m'a convoqué pour me sermonner sur ma prise en charge. Lorsque je suis sorti, des collègues m'ont trouvé décomposé, je titubais et j'étais très pâle. Heureusement, j'ai pu avoir un rendez-vous l'après-midi même chez mon médecin traitant. Il m'a arrêté pour un mois. Je n'ai pas voulu prendre de médicaments, car je pense qu'on ne peut se remettre d'un burn-out que par la parole. Je suis donc allé voir une psychiatre. Mon état s'est amélioré, d'autant que ma compagne m'a bien aidé. Quelques mois plus tard, j'ai démissionné après dix ans de service, et je suis allé travailler auprès de détenus. Malgré quelques coups durs, je n'ai pas eu de réminiscence et j'ai pu rebondir. Aujourd'hui, j'attends la retraite, en avril 2021. »

* Il s'agit de jeunes placés sous l'autorité de la justice.



Catherine, 57 ans

« Le burn-out, c'est une extinction du cerveau »

« J'ai été arrêtée pour épuisement professionnel en novembre 2019, après deux ans de déni, malgré des erreurs de plus en plus fréquentes dans mon travail, des oublis, un signalement par le médecin du travail... Le burn-out, c'est plus qu'une immense fatigue, c'est une extinction du cerveau, une sidération, un bug généralisé, un effacement de la mémoire vive, une incapacité à prendre toute décision. Je me suis fait aider par une sophrologue pour tenter de rester à la surface, j'ai suivi des cours de yoga... Puis il y a eu le confinement, le décès de ma mère, une dépression (je sais désormais la différence entre le burn-out et la dépression). J'ai repris en mi-temps thérapeutique depuis mi-octobre, soit 11 mois plus tard, avec encore des séquelles de concentration et une grande fragilité au stress. J'envisage une reconversion pour trouver plus de sérénité dans mon avenir professionnel. Je précise que j'avais énormément de responsabilités professionnelles, syndicales, associatives, familiales qui se sont empilées au fil du temps. »



Dr Marie Pezé, psychologue, psychanalyste, créatrice de la première consultation souffrance et travail et auteur du *Burn-out pour les nuls**.

« Le sommeil est protecteur de la santé »

« Il y a trois symptômes auxquels il faut faire attention, très précocement, pour ne pas arriver au burn-out. Le premier, c'est une fatigue que le sommeil ne répare plus. C'est un signal important, car le sommeil est protecteur de la santé. Le deuxième, ce sont les produits que l'on prend pour tenir : anxiolytiques, antidépresseurs, somnifères, cannabis, alcool, amphétamines, cocaïne... Le troisième, c'est la perte du plaisir à faire un métier qu'on adorait. »

* Éditions First, 2017.



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

- L'entretien complet avec la psychologue Marie Pezé : « Le burn-out est un phénomène sociologique ».

100% Santé

Profitez d'une solution
auditive performante
sans reste à charge.

Technologie

Aide auditive exclusive
dernière génération



Sérénité

Garantie 4 ans panne,
perte, vol, casse⁽¹⁾



Confort

Facilité d'adaptation

Test auditif gratuit⁽²⁾



Retrouvez plus d'informations et les coordonnées de nos centres sur
ecoutervoir.fr

ÉCOUTER VOIR
AUDITION MUTUALISTE

(1) Garantie panne, perte, vol, casse applicable sur un équipement mono ou stéréo de marques partenaires (liste disponible dans votre centre), acheté en centre Écouter Voir, pour une durée de 4 ans à partir de la date de facturation. La garantie panne concerne les défauts et vices cachés conformément aux articles 1641 et 1648 du Code Civil.
(2) Bilan à but non médical. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Photo non contractuelle. Visuaudio SAS - RCS Paris 492 361 597 ou capital social de 6 000 000 euros. Janvier 2021.



Entreprise mutualiste à mission : participez à la consultation

En juillet 2021, lors de son assemblée générale, Harmonie Mutuelle deviendra entreprise mutualiste à mission. Vous pouvez, en tant qu'adhérent, participer à l'élaboration de ses engagements et faire part de vos attentes.

/ Par Félix Maréchal

Qu'est-ce qu'une « entreprise à mission » ?

Une entreprise à mission est une entreprise qui s'engage à produire un impact positif sur la société, en définissant sa raison d'être – inscrite dans ses statuts – et en se fixant des objectifs sociaux et environnementaux concrets, mesurés chaque année par un organisme indépendant. Cette qualité de « société à mission » a été introduite en mai 2019 par la loi Pacte, relative à la croissance et la transformation des entreprises, au moment où une majorité de Français considère qu'une entreprise doit être utile pour la société dans son ensemble.

Pourquoi Harmonie Mutuelle souhaite-t-elle devenir une entreprise mutualiste à mission ?

Entreprise mutualiste, Harmonie Mutuelle dispose déjà d'un objet social et entretient donc « naturellement » une relation positive avec la société : sans but lucratif, ancrée dans les territoires, elle agit



ADOBEE STOCK

depuis sa création pour l'accès aux soins pour tous, une protection sociale étendue et une société de solidarités.

Pourtant, Harmonie Mutuelle souhaite aller plus loin dans sa réflexion sur son impact sur la société en faisant émerger sa raison d'être et en devenant entreprise mutualiste à mission. C'est ainsi valoriser cet impact positif en affirmant « contractuellement » les engagements concrets de la mutuelle en faveur de la société française. C'est incarner le combat mutualiste par des objectifs sociétaux concrets et

simples, dont l'atteinte est mesurée – donc légitimée – chaque année par un organisme externe.

Comment participer à ce projet en tant qu'adhérent ?

En février et mars 2021, les travaux de consultation associent tous les collaborateurs et élus d'Harmonie Mutuelle ainsi que les adhérents, pour réfléchir ensemble aux engagements sociaux et environnementaux concrets d'Harmonie Mutuelle.

En tant qu'adhérent, vous pouvez donc participer en ligne à cette consultation jusqu'au 15 mars et répondre à des questions sur les impacts que vous souhaitez qu'Harmonie Mutuelle ait sur la société. ●

Connectez-vous à <https://avancons-collectif.harmonie-mutuelle.fr> jusqu'au 15 mars et participez à l'élaboration des engagements et missions d'Harmonie Mutuelle.

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



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.

AGORA MUTUALISTE

Débattez à distance depuis chez vous

Essentiel Santé Magazine et les élus de votre mutuelle proposent régulièrement des Agoras mutualistes, gratuites et ouvertes à tous. Ces rencontres, rythmées par les questions et les interventions des participants, permettent de s'informer et d'échanger avec des experts sur de nombreux thèmes en lien avec la santé. En raison de la situation sanitaire, des Agoras vous sont désormais proposées aussi en distanciel. Pour connaître le programme et vous inscrire, rendez-vous sur www.agora-mutualiste.fr



POUR CONTACTER VOTRE MAGAZINE

**Essentiel Santé Magazine
Union Harmonie Mutuelles
143, rue Blomet – 75015 Paris
essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr**

Relais communication des pages spéciales :

Virginie Bertrand, Marie-Françoise Borie, Coralie Chéron, Fabienne Dechelette, Jérôme Decrion, Gilles Desbrousses, Clément Gilbert, Cécile Jeanneteau, Isabelle Lhomme, Franck Pasteau et Dominique Penet.

Membres du comité éditorial :

Muriel Bataille, Marie-Françoise Borie, Emmanuel Boutterin, Marie Coquil, Jacques Dossal, Pierre Ducheix, Bruno Duval, Bernard Fourrier, Alain Gauvent, Peggy Goetzmann, Didier Guerling, Jean-Paul Jadault, Caroline Lebrun, Jean-Marc Lévêque, Nicolas Llopert, Yannick Marechal, Philippe Paulmier, Jean-Jacques Pecqueur, Robert Prenant, Florence Quintin et François Rosso.



MUTUELLE

Mise à jour de vos données personnelles

Votre mutuelle vous adresse régulièrement des informations qui contribuent à la qualité de l'accompagnement qu'elle vous apporte. Toutefois, votre consentement est nécessaire pour la poursuite de ces échanges. Explications.

Accompagner ses adhérents et bien les conseiller nécessite de pouvoir les tenir informés régulièrement des offres, des services ou de l'actualité de la mutuelle. Pour continuer à vous adresser ces informations, notamment par e-mail et par sms, et dans le cadre de la réglementation autour de la protection de vos données personnelles (RGPD), Harmonie Mutuelle a besoin de votre consentement. Votre mutuelle va donc vous adresser un e-mail avec un lien internet vous invitant à lui faire part de votre accord sur une page dédiée.

Vous pouvez aussi le faire via votre espace Harmonie & Moi, sur le site www.harmonie-mutuelle.fr ou auprès de votre conseiller, en agence ou par téléphone. Cela ne vous prendra que quelques secondes et vous pourrez, à tout moment, modifier ces informations.

Sans votre consentement, votre mutuelle ne pourra pas continuer à vous adresser ces informations. Harmonie Mutuelle s'engage en effet pour une utilisation responsable de vos données. Pour s'assurer de pouvoir répondre au mieux aux enjeux liés à la protection des données personnelles, elle a notamment tenu une conférence de consensus sur le sujet durant l'hiver 2018-2019, et adopté une charte éthique en juin 2019. Pour avoir plus d'informations, vous pouvez consulter le site www.harmonie-mutuelle.fr/protection-donnees-personnelles

ENVIRONNEMENT

Essentiel Santé Magazine s'engage

Votre mutuelle a fait le choix d'anticiper une disposition de la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (Agec) prévoyant l'interdiction, dès le 1^{er} janvier 2022, des films plastique qui enveloppent les envois de presse et imprimés (journaux, magazines, publicités...). Depuis le numéro de décembre 2020, et afin de préserver l'environnement, vous recevez donc votre magazine sans film plastique. Vous pouvez aussi choisir de le recevoir en version numérique en nous l'indiquant sur la page dédiée (www.hmut.fr/mag-esm).

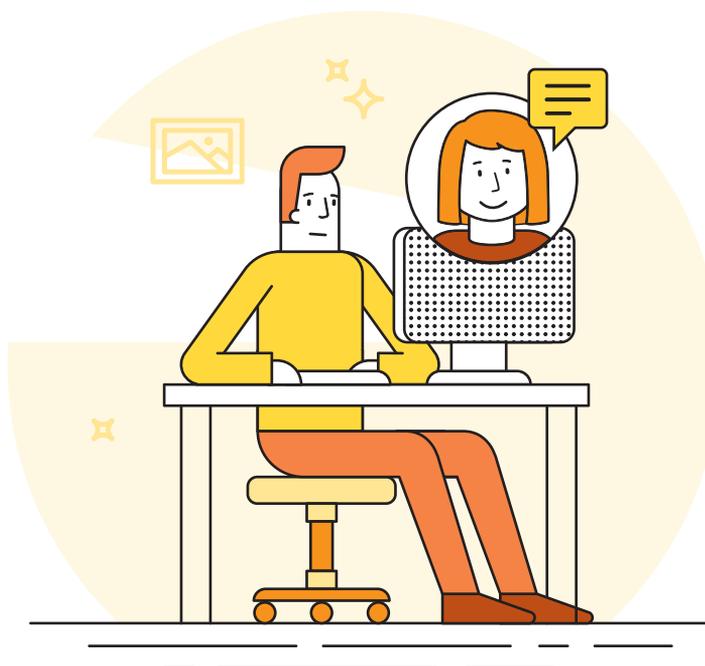
Santé mentale, à quoi ai-je droit ?

Confinements, déconfinements... cette crise sanitaire met à mal notre santé mentale.
Téléconsultation, soutien psychologique, votre mutuelle vous accompagne.

1

Des psychiatres disponibles sans rendez-vous

MesDocteurs, le service de téléconsultation proposé par votre mutuelle*, permet d'avoir accès à un médecin généraliste mais également à des spécialistes. Des psychiatres sont ainsi disponibles sans rendez-vous, 7j/7 et 24h/24. Le principe est le même que pour une téléconsultation avec un médecin généraliste. Les médecins psychiatres prennent en charge des situations de détresse psychologique et sont autorisés, si c'est nécessaire, à prescrire un traitement. À noter que ces téléconsultations ne concernent pas des consultations de suivi, réservées au parcours de soins coordonné et aux consultations en cabinet.



2

Un soutien psychologique en cas de crise

Votre mutuelle propose un service gratuit d'écoute et de soutien aux adhérents. Ce soutien est assuré sous forme d'entretiens téléphoniques confidentiels avec un psychologue**. Il s'adresse aux adhérents qui rencontrent des difficultés liées à leur état de santé, à leur vie professionnelle ou à une situation d'aidant. Et pour lutter contre l'isolement, des appels de convivialité*** peuvent aussi être animés par un écoutant social, qui échange avec la personne appelée autour de ses centres d'intérêt. Pour avoir plus d'informations, vous pouvez appeler le 09 69 39 29 13 (7j/7 et 24h/24, appel non surtaxé).

3

Une aide psychologique pour les chefs d'entreprise en détresse

Harmonie Mutuelle est partenaire d'Apesa (Aide Psychologique aux Entrepreneurs en Souffrance Aiguë), qui apporte écoute et soutien psychologique aux chefs d'entreprise confrontés à un risque de suicide. Un numéro vert, le 0 805 65 50 50, a été mis en place dès le début de la crise sanitaire à leur intention.

* La téléconsultation est incluse dans la plupart des garanties santé d'Harmonie Mutuelle. Renseignez-vous auprès de votre conseiller. Accès à ce service via votre appli mobile Harmonie & Moi ou depuis votre espace Harmonie & Moi sur le site www.harmonie-mutuelle.fr

** Limité à 10 entretiens par année civile.

*** Limité à 10 par année civile.



SUD-OUEST

Sud-Ouest Mutualité devient Harmonie Mutuelle

Le 1^{er} janvier 2021, Sud-Ouest Mutualité a rejoint Harmonie Mutuelle. Sud-Ouest Mutualité, mutuelle adhérente à la Mutualité Française, est essentiellement implantée en régions Occitanie et Nouvelle-Aquitaine.

Cette mutuelle, impliquée dans les initiatives à vocation sociale, solidaire ou citoyenne de son territoire, a choisi d'unir ses forces à celles de la première mutuelle de France. C'est une garantie supplémentaire dans un contexte économique et réglementaire qui appelle les mutuelles à se regrouper pour construire de nouvelles réponses solidaires, en phase avec les besoins des adhérents. Les adhérents Sud-Ouest Mutualité sont donc, depuis le 1^{er} janvier,

des adhérents Harmonie Mutuelle avec accès à l'ensemble des offres en santé, prévoyance et épargne-retraite.

Les deux mutuelles continueront d'animer la vie démocratique avec les représentants élus sur tous les territoires qui animent la vie mutualiste (action sociale, prévention, partenariats...). Chaque adhérent pourra selon ses souhaits continuer à participer à la vie de la mutuelle et à être un acteur clé de son développement. Votre interlocuteur habituel reste à votre écoute pour vous accompagner dans votre protection sociale, pour les familles, les chefs d'entreprise, les entrepreneurs, les salariés. Pour connaître l'agence la plus proche de chez vous, rendez-vous sur www.harmonie-mutuelle.fr

CMRF D'ALBI

Création d'un pôle uro-dynamique

Depuis octobre 2020, le Centre Mutualiste de Rééducation Fonctionnelle d'Albi propose à ses patients un bilan urodynamique et une consultation pour diagnostiquer les troubles vésico-sphinctériens d'origine neurologique. Cet examen, pratiqué à l'aide d'une baie d'urodynamie, évite aux patients fragiles une consultation externe. Le but de cet examen est d'identifier la cause des troubles de la miction afin de les traiter au mieux. Renseignements auprès de votre médecin et au 05 63 45 70 70.



ASSOCIATION

Au fil des Séounes

C'est dans le Lot-et-Garonne qu'est née, il y a 18 ans, cette association d'éducation à l'environnement et d'action citoyenne pour l'écologie. Randonnées, ateliers, expositions, interventions en milieu scolaire... les formes d'action d'Au fil des Séounes sont diverses mais répondent à un même objectif : la préservation de l'environnement et le développement de l'esprit citoyen et solidaire. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.aufildesseounes.jimdofree.com

PRÉVENTION

Des ateliers réguliers autour de la santé

Dans le département du Gard, sous réserve du contexte sanitaire, des ateliers de prévention sont organisés et animés par les délégués d'Harmonie Mutuelle Cévennes auprès du CCAS de Nîmes et à l'Escal de Marguerittes. Les thèmes abordés sont très divers : les maladies cardiovasculaires, la mémoire, les aidants, les produits naturels ménagers. Des rendez-vous seront également consacrés à la prévention solaire et à la canicule.



iStock

HÉRAULT

Partenariat avec l'association Retraite Sportive de Pérols

Les bénéfices de la pratique d'une activité sportive sur la santé des séniors ont été prouvés par de nombreuses études. C'est pourquoi le Territoire Languedoc-Roussillon d'Harmonie Mutuelle soutient la Retraite Sportive de Pérols, une association qui propose une large palette d'activités sportives adaptées (danse, marche aquatique côtière, marche nordique, randonnées pédestres, vélo, randonnées, gym-oxygénation) à destination des séniors de 50 ans et plus, désireux de préserver leur capital santé et d'échapper à l'isolement. Riche de plus de 500 adhérents,

principalement originaires de Pérols mais aussi de Palavas-les-Flots, Carnon et Lattes, l'association est active sur la commune depuis plus de 20 ans. Le Territoire Languedoc-Roussillon d'Harmonie Mutuelle accompagne la Retraite Sportive de Pérols dans une optique de promotion de la pratique sportive non compétitive, de la préservation du capital santé des séniors mais également dans la lutte contre la solitude et l'isolement. Pour en savoir plus sur les activités proposées et vous inscrire, rendez-vous sur leur site internet : www.rsperols.fr

ACCÈS AUX SOINS

L'Action sociale mobilisée

En cas de difficultés liées à la maladie, à des problèmes familiaux ou encore financiers, tout adhérent peut solliciter une aide auprès du service Action sociale d'Harmonie Mutuelle. Sa mission est de permettre à chaque adhérent de continuer à bénéficier d'un accès aux soins malgré les aléas de la vie, grâce à un fonds social dédié. Dans une situation difficile, l'adhérent peut bénéficier de conseils et d'un accompagnement individuel adapté. Pour contacter le service Action sociale, appelez le 09 69 39 29 13 (appel non surtaxé).

SERVICE CIVIQUE

Se former au numérique

Dans la région Sud-Ouest, Harmonie Mutuelle a fait appel à des volontaires en service civique pour accompagner gratuitement les adhérents dans l'utilisation des nouvelles technologies. Ces jeunes peuvent répondre aux besoins de chacun : apprendre à naviguer sur internet, se créer une adresse e-mail, remplir sa déclaration d'impôts, utiliser les réseaux sociaux ou les logiciels d'appel vidéo... Complétez le formulaire sur www.service-civique.harmonie-mutuelle.fr

SOLIDARITÉ

Harmonie Mutuelle soutient Wanted Community

Association née à Bordeaux, Wanted Community fédère près d'un million de personnes dans des groupes d'entraide locaux sur Facebook. L'année dernière, l'association a ouvert le Wanted Café dans sa ville natale. Le lieu a dû fermer ses portes pendant la crise sanitaire fin 2020, mais a souhaité que les cuisines restent actives afin de préparer, avec des membres de la communauté, des plats à distribuer à ceux qui en ont besoin (personnes en situation de grande précarité, isolées ou à la rue). Votre mutuelle a soutenu cette initiative solidaire. Informations sur www.facebook.com/Wantedcommunity



iStock

Covid 19 : un plan de solidarité de 150 millions d'euros

La crise sanitaire a des répercussions importantes sur l'organisation des soins, sur l'économie, l'emploi, le lien social. Sur tous ces sujets, Harmonie Mutuelle déploie des actions solidaires en direction de ses adhérents et de ses entreprises clientes, jouant son rôle d'acteur engagé socialement.

/ Par O. V.



Harmonie Mutuelle a mis en place dès mars 2020 un dispositif exceptionnel d'accompagnement des entreprises, TPE ou PME, ainsi que des travailleurs indépendants ou des acteurs de l'économie sociale et solidaire. Principale mesure, le report des cotisations en santé pour 25 millions d'euros et en prévoyance pour 45 millions d'euros afin d'aider les entreprises à passer le cap de la crise et continuer à fonctionner.

Accompagner les difficultés d'emploi

Lors du premier confinement, les salariés qui avaient souscrit un contrat de prévoyance Mutex ont pu bénéficier d'un élargissement de leur protection grâce à la prise en charge des arrêts de travail préventifs pour les personnes souffrant d'une affection de longue durée, les

femmes enceintes mais aussi les arrêts de travail pour la garde d'enfant. En 2020 et surtout en 2021-2022, la portabilité des contrats collectifs permettra aux personnes perdant leur emploi de conserver leur mutuelle santé pendant un an. Harmonie Mutuelle a aussi mis des masques et du gel hydroalcoolique à disposition de ses entreprises clientes pour qu'elles puissent reprendre leur activité. Par ailleurs, Harmonie Mutuelle exerce sa responsabilité d'employeur pour soutenir l'insertion des jeunes en recrutant plus de 300 jeunes en contrat d'alternance.

Soutenir les petites entreprises et les commerces

Un fonds de soutien de 2 millions d'euros a été mobilisé en direction des auto-entrepreneurs, très peu protégés face à la crise, mais aussi des entreprises

de moins de 19 salariés. En décembre 2020, Harmonie Mutuelle a noué un partenariat avec une plateforme internet dédiée aux petits commerces, qui ont beaucoup souffert des deux confinements. Les adhérents peuvent y commander des bons d'achat pour les dépenser chez les commerçants inscrits. Harmonie Mutuelle finance une réduction de 5 euros sur 200 000 bons d'achat ainsi commandés.

Écouter et garder le lien

Le contact humain et le lien social ont fait défaut à chacun d'entre nous, ces derniers mois. Les collaborateurs d'Harmonie Mutuelle et les élus qui vous représentent se mobilisent pour garder le lien, en particulier pour les personnes les plus exposées au risque d'isolement. 170 000 appels ont ainsi été passés pour s'assurer que tout allait bien et voir



© Stock

Le plan de solidarité en quelques chiffres

300
jeunes

recrutés en contrat
d'alternance

2 millions
d'euros

mobilisés pour les
autoentrepreneurs

170 000
appels

passés aux adhérents
en 2020

x6

Les téléconsultations
MesDocteurs ont été
multipliées par 6

comment rendre service. En 2021, ces appels se poursuivent.

Favoriser les soins

Beaucoup ont renoncé à se soigner durant les confinements, avec des risques accrus pour la santé. Le service MesDocteurs du Groupe VYV a permis de multiplier par 6 les téléconsultations pour continuer à se soigner. En 2021, l'inflation médicale sera élevée pour rattraper le temps perdu et les soins ou opérations qui ont été reportés. Harmonie Mutuelle est prête à y faire face.

Aucun bénéfice tiré de la crise

Durant la crise, l'Assurance maladie a pris à sa charge 100 % des remboursements des téléconsultations ou du ticket modérateur hospitalier. Harmonie Mutuelle ne retirera aucun bénéfice de cette situation. Elle mène trois actions pour cela :

- un reversement de 103 millions d'euros à l'Assurance maladie via une taxe exceptionnelle sur 2020-2021 ;
- une provision de 52 millions d'euros en 2020 destinée à être redistribuée aux adhérents sous forme de ristournes ;
- une modération dans l'augmentation des cotisations inférieure à la hausse des dépenses de santé en 2021.

Soutenir les soignants

Pour celles et ceux qui bénéficient d'un contrat hospitalier, Harmonie Mutuelle a fait le choix de ne pas augmenter leurs cotisations en 2021. C'est une reconnaissance du rôle joué durant la crise et un soutien à ces personnels fortement sollicités.

Il en va de même pour les travailleurs non-salariés très exposés au risque de crise économique. Ils bénéficient par ailleurs d'une cellule d'écoute spécifique. ●



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

- **Un coup de pouce pour les commerçants de proximité.**
- **Covid-19 : Harmonie Mutuelle aide les entreprises à faire face à la crise.**
- **Cotisations 2021 : quelles orientations pour Harmonie Mutuelle ?**

Mieux vivre, c'est aussi mieux se loger

Le logement est une composante essentielle de la santé et du bien-être. C'est la conviction du Groupe Arcade-VYV, qui s'est engagé à construire un nouveau type d'habitat propice au mieux-vivre. Ce concept porte un nom : le « programme d'engagements logement santé ».

/ Par Félix Maréchal



Le 4^e pilier. C'est ainsi que le Groupe VYV nomme ses activités « habitat et logement social ». Comme ses trois autres métiers (mutuelle et assurance, services et assistance, soins et accompagnement), il est au service du « mieux-vivre ». En effet, l'accès aux soins, le vieillissement de la population et la dépendance sont étroitement liés aux problématiques de l'habitat. « En plaçant l'habitant au cœur des préoccupations de santé, nous voulons faire du logement un déterminant de santé », souligne Stéphane Junique, vice-président délégué du Groupe VYV.

Un environnement promoteur de santé

C'est précisément l'objectif de la création du Groupe Arcade-VYV en juillet 2019. Elle a permis l'émergence d'un modèle unique : le programme d'engagements logement santé. L'idée : proposer une offre de logements conçus, construits et gérés pour vivre dans un environnement promoteur de santé. L'engagement du Groupe Arcade-VYV en faveur du logement santé est conforme à la définition de la santé par l'OMS (qui dépend de l'ONU) : « La santé est un état complet de

bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Des projets déjà déployés

Afin de rendre opérationnelle sa promesse d'une telle expérience de vie, le Groupe Arcade-VYV a conçu un référentiel de 38 engagements. D'ici à 2025, il s'engage à ce qu'au moins 50 % de ses logements neufs respectent ce référentiel. Le programme de construction de Chécy (Loiret), par exemple, a été pensé dans une optique de préservation de la biodiversité. Situé dans un écoquartier, il dispose de nombreux espaces verts et d'espaces communs aménagés pour le bien-être des occupants. Les matériaux utilisés limitent la pollution de l'air intérieur. Ce projet France Loire (filiale du Groupe Arcade-VYV) inclut également une réflexion autour de la notion de « confort d'été » (toitures-terrasses végétalisées, brise-soleil, etc.).

D'autres exemples existent, comme la résidence seniors Le Pré du Bois (lire encadré), ou encore celle de Saint-Herblain (Loire-Atlantique). Développée par le bailleur Harmonie Habitat (filiale du Groupe Arcade-VYV) et par l'activité de soins et d'ac-

compagnement VYV³ Pays de la Loire, cette structure intergénérationnelle se compose d'une crèche, de logements locatifs sociaux adaptés pour les personnes âgées et de logements en accession libre. Ce projet permet, en particulier, de répondre à différents profils de seniors. Relié à une offre de services et d'accompagnement (réseau de professionnels de santé, accompagnatrice de vie sociale dans la résidence), il contribue activement au bien-être de ses résidents.

Une approche globale de la santé

Pour Jacques Wolfrom, directeur général du Groupe Arcade-VYV, le programme d'engagements logement santé a clairement une utilité sociale. « L'accès à un logement qui offre des conditions de santé favorables va dans le sens d'une approche globale de la santé, fait-il observer. En adaptant le logement, nous réduisons la probabilité de la chute de la personne âgée et lui permettons de rester chez elle dans les meilleures conditions possibles. C'est pourquoi nous avons pour ambition d'accompagner tous les publics tout au long de leur parcours de vie. » ●



G. AYER

« En plaçant l'habitant au cœur des préoccupations de santé, nous voulons faire du logement un déterminant de santé », souligne Stéphane Junique, vice-président délégué du Groupe VYV.

Morbihan : vieillir en meilleure santé

Développée par Les Ajoncs (bailleur du Groupe Arcade-VYV) et la Mutualité Française Finistère Morbihan, membre de VYV³, la résidence séniors Le Pré du Bois, à Baden (Morbihan), prône « un vieillissement en meilleure santé ». En plus d'un logement facile à vivre (sécurisé et adapté), les personnes âgées autonomes bénéficieront à partir de juin 2021 d'une situation en centre-ville, d'un environnement aménagé et d'un espace collectif favorisant la convivialité. Avec des services à la clé : présence d'une auxiliaire de vie ou d'un agent de domicile, accompagnement chez un professionnel de santé, soutien moral, etc.

» LUTTER POUR UN MONDE SOLIDAIRE PLUTÔT QUE SOLITAIRE

ENCORE UNE PREUVE DU POUVOIR DU COLLECTIF.

PREUVE
22



Harmonie Mutuelle s'engage à répondre à l'émergence de nouvelles fragilités dans les territoires et dans les parcours de travail et de vie. En nous appuyant sur les solidarités du quotidien, avec l'aide de nos partenaires économiques et sociaux, nous faisons tout pour trouver ensemble des solutions aux problèmes de chacun.

Retrouvez tous nos engagements sur [harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr)



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*



Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, n° SIREN 538 518 473, n° LEI 1969500JLUSZH89G-4TD57.
Crédit photo: Getty Images - B&BEL



Finition lileu jacquard
Tissage jacquard



Cultivons la joie intérieure.

Majestueuse - 400 g/m²

- 35697 2 serviettes 50 x 90 cm 5€95 (15€80)
- 35699 2 serviettes jacquard 50 x 90 cm 5€95 (17€)
- 16711 Drap de bain 70 x 130 cm 5€95 (15€90)
- 16765 Drap de bain jacquard 70 x 130 cm 5€95 (16€50)
- 16804 Tapis de bain 50 x 70 cm 5€95 (18€)
- 35700 4 gants bicolores 15 x 21 cm 5€95 (12€50)

OFFRE DÉCOUVERTE
Tout à 5€95*
*sauf maxi drap de bain

Françoise Saget vous propose tous ces produits en 100% coton.
Et si vous vous êtes trompé de taille, de couleur, ou si vous changez d'avis, vous bénéficiez de la garantie satisfait ou remboursé.
francoisesaget.com

Le temps des rêves - 400 g/m²

- 16861 Drap de bain gris 70 x 130 cm 5€95 (15€90)
- 16809 Drap de bain céladon 70 x 130 cm 5€95 (15€90)
- 00683 2 serviettes bicolores 50 x 90 cm 5€95 (15€80)
- 00682 4 gants bicolores 15 x 21 cm 5€95 (12€)

Les Ensoleillés

- 41316 3 torchons 50 x 60 cm 5€95 (15€)

Joie et papillons - 400 g/m² (lileu)

- 35701 2 serviettes bicolores 50 x 90 cm 5€95 (17€70)
- 16319 Drap de bain imprimé 70 x 130 cm 5€95 (19€50)
- 35702 4 gants bicolores 15 x 21 cm 5€95 (12€)

Etosha - 400 g/m²

- 35703 2 serviettes bicolores 50 x 90 cm 5€95 (15€80)
- 12033 Drap de bain safran 70 x 130 cm 5€95 (15€90)
- 35704 4 gants bicolores 15 x 21 cm 5€95 (12€)

Dans la mêlée - 400 g/m²

- 35705 2 serviettes 50 x 90 cm 5€95 (17€)
- 12748 Drap de bain 70 x 130 cm 5€95 (16€50)
- 35706 4 gants 15 x 21 cm 5€95 (13€)
- 12761 Maxi drap de bain 100 x 150 cm 11€90 (31€90)

Pomodori

- 42003 3 torchons 50 x 60 cm 5€95 (15€)
- 40202 3 essuie-mains 50 x 60 cm 5€95 (17€90)

CADEAU 1 SERVIETTE À CHOISIR PARI MI 5
Cochez votre choix ci-dessous (sans obligation d'achat).
02814

Majestueuse Le temps des rêves Joie et papillons Etosha Dans la mêlée

Pour recevoir ma serviette sans commander, je fais ma demande par courrier uniquement et je joins 3€90 de frais de livraison.

Satisfait ou remboursé : si à réception de votre commande, vous n'étiez pas entièrement satisfait par certains articles, vous pouvez exercer votre droit de rétractation dans les 14 jours de la réception de votre colis et nous faire retour des articles dans les 14 jours suivant son exercice. Ils vous seront au choix échangés ou remboursés, sans frais ni pénalités sauf les frais de retour. Certains articles vous sont proposés sous forme de lots. Il vous est cependant possible de les acquérir à l'unité au prix tarif 2021. Vous souhaitez recevoir des informations sur votre commande ou nos garanties, contactez nous au 02 99 91 40 80 (prix d'un appel local) ou contact@francoisesaget.fr.

Offre valable 1 mois Code avantage **02804**

Pour commander par courrier :
1 Je coche les produits de mon choix
2 Je complète mes coordonnées ci-dessous
3 Je renvoie cette page entière à :
Françoise Saget - Service Presse - Les Fougerêts - BP 70003 - 56902 VANNES CEDEX 9

Mme Mlle M. Nom _____
Prénom _____ Adresse _____
Code postal _____ Ville _____
Date de naissance _____ N° de tél. _____
(facultatif) jour mois année (facultatif)

Par téléphone : au **0 892 02 75 76** Service 0,35 €/min + prix appel.

Nos conseillères basées en Bretagne dans le Morbihan sont à votre écoute du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 8h à 18h.

Par internet : francoisesaget.com

J'ai coché les produits de mon choix et je reporte ici le **TOTAL** du montant de mes articles. €

Ma commande est égale ou supérieure à 25€, mes frais d'envoi sont **GRATUITS**. **GRATUITS** au lieu 3€90

Ma commande est inférieure à 25€, j'ajoute **3€90** de participation aux frais d'envoi. €

TOTAL de ma commande €

2 mois de facilité de paiement :
Je joins mon chèque aujourd'hui et je choisis la date de débit.
 A réception de mon colis Débit dans 2 mois**

Je préfère régler par carte bancaire

Date de validité _____ Notez les 3 derniers chiffres du N° au verso de votre carte bancaire : _____
 Débit immédiat Débit dans 2 mois** **Sous réserve d'acceptation du dossier.
L'envoi d'argent en espèces par courrier n'est pas autorisé.

Je préfère régler à réception de mon colis au facteur ou au transporteur par chèque ou en espèces. Frais supplémentaires de contre-remboursement à domicile : 3€90 à ajouter au TOTAL de ma commande.

Données : vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité et d'opposition sur les informations que vous nous communiquez ou que nous traitons. Vous pouvez les exercer auprès de Françoise Saget, Responsable du traitement à l'adresse Françoise Saget - Service client 10 Domaine de la Motte 56200 Les Fougerêts ou via notre site internet (contact@francoisesaget.fr). Nous pouvons sélectionner pour vous les bons de réduction, bons plans et offres commerciales de nos partenaires et/ou leur communiquer les informations nécessaires pour un envoi postal de leurs offres (votre adresse e-mail n'est jamais communiquée sans consentement exprès de votre part). Si vous ne souhaitez pas recevoir d'offres postales de nos partenaires, il suffit d'indiquer NON dans la case ci-contre []. Pour plus d'informations et pour recevoir nos CGV, vous pouvez contacter notre service clients par courrier, par mail ou par téléphone. Offre réservée uniquement pour un usage normal et non professionnel. Nous nous réservons le droit de vous réclamer le bon de commande papier sur demande. Françoise SAGET S.A.S au capital de 150 000 € - Siège Social : 10 Domaine de la Motte 56200 LES FOUGERÈTS - SIREN/SIRET 324 179 845 000 23 - R.C.S. VANNES N° d'identification TVA : FR 87 324 179 845 - Code NAF 4791 B.