

essentiel santé

magazine

Positif, utile et solidaire

essentiel-sante-magazine.fr

PAGE 3
Je choisis
de consulter
mon magazine
en ligne.

VRAI/FAUX

Le soleil :
ami ou ennemi ?

INITIATIVES

Solitaires pendant
les vacances

MUTUELLE

Harmonie Mutuelle
va devenir entreprise
mutualiste à mission

ACTIVITÉ PHYSIQUE :
**5 CONSEILS POUR
S'Y (RE)METTRE !**



© A.S.O. 2021 - photo : A.S.O. : F.Boukha

5 SEPTEMBRE 2021

Relier les femmes et les hommes pour que chacun puisse devenir un acteur éclairé de sa santé est un des combats d'Harmonie Mutuelle.

**Nous considérons
que le sport représente
un des moyens les plus efficaces.**

ENVIE DE RELEVER UN NOUVEAU CHALLENGE ?

Partenaire du 1^{er} semi-marathon de France, votre mutuelle vous propose **un dossard à un tarif privilégié***.

-10€ SUR VOTRE DOSSARD

SEMI OU SEMI INOUBLIABLE

- CODE -

ADHERENTSHM

VALABLE JUSQU'AU 01/07/2021

COMMENT BÉNÉFICIER DE CETTE OFFRE ?

Rendez-vous sur le site www.harmoniemutuellesemideparis.com.
Au moment de l'achat de votre dossard, ajoutez le code promo.

** Offre limitée aux 200 premiers inscrits !*

REMBOURSEMENT INTÉGRAL DE L'INSCRIPTION EN CAS D'ANNULATION DUE À L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19

Plus d'activité physique, plus de santé

L'activité physique est un déterminant de santé important. Notre mode de vie de plus en plus sédentaire favorise le développement de pathologies telles que le diabète, le mal de dos chronique, les troubles du métabolisme. L'Organisation mondiale de la santé attribue à la sédentarité plus de trois millions de décès chaque année dans le monde. En France, le ministère des Sports évalue à 17 milliards d'euros les dépenses supplémentaires de santé.

Fort heureusement, il n'y a pas de fatalité en la matière. La prise de conscience grandissante sur ces sujets pousse aujourd'hui à la promotion de l'activité physique adaptée. La crise sanitaire actuelle et le confinement ont accéléré le sentiment que nous avons besoin de nous mettre plus en mouvement.

Qu'il s'agisse de sport sur ordonnance pour les personnes souffrant d'une affection de longue durée ou encore de la valorisation du sport-santé en entreprise comme outil de prévention, nous voyons fleurir de nombreuses initiatives, ces dernières années.

Si l'État, notamment à travers la Stratégie nationale sport santé, fixe un cadre, l'ensemble des acteurs de santé doivent se mobiliser pour rendre plus attractive et plus facile la pratique de l'activité physique adaptée. Les mutuelles du Groupe VYV sont très actives sur ce sujet.

En novembre 2019, nous avons conclu une convention de partenariat avec le ministère des Sports afin de déployer auprès de nos adhérents un programme sport-santé destiné à offrir le maximum de ressources à nos entreprises clientes et de services à nos adhérents pour préserver leur santé et les empêcher de tomber malades. Ainsi, nous sommes engagés sur deux objectifs concrets : rendre visibles les structures proposant des prestations d'activité physique adaptée de qualité, encadrées par des professionnels formés et certifiés ; contribuer à l'objectif d'implantation de 500 « Maisons sport-santé » dans les territoires. À ce titre, le Groupe VYV a ouvert sa première Maison sport-santé à Angers, en partenariat avec la start-up spécialisée Goove.

Notre conviction est que nous devons permettre à toutes et tous d'avoir accès à une solution d'accompagnement à l'activité physique adaptée en fonction de leurs envies, de leur réalité de vie et de leur état de santé. Car il revient toujours à chacune et chacun d'entre nous de décider ce qui est bon pour sa santé. Nous en sommes les premiers acteurs. ●

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 :

Cécile Fratellini et Angélique Pineau-
Hamaguchi

Coordinatrice des pages spéciales :

Lauriane Nicol

Secrétaire de rédaction :

Hélia Chadeffaud

Publicité : L'Autre région

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 : 2 531 182 exemplaires

Le numéro : 0,56 € TTC

L'abonnement : 2,24 € TTC

Publication membre de l'ANPM,

du SPS et de la FNPS.

Réalisation : Lonsdale

Photo 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 08162.

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



Date de bouclage de ce numéro : 20 avril 2021



8

J.F. PAGA



20

06 À VOTRE ÉCOUTE

Vos courriers, vos témoignages.

08 RENCONTRE AVEC

**Thomas Liti, réalisateur,
auteur... et médecin**

Au printemps 2020, le réalisateur de la série *Hippocrate*, Thomas Liti, a troqué sa caméra pour son ancienne blouse de médecin. Pendant quatre semaines, il s'est replongé dans le monde des soignants. De cette expérience est né un livre, *Le serment*.

10 DOSSIER

5 conseils pour bouger plus

(et mieux) !

Manque d'intérêt, contrainte de temps, peur de se faire mal... bien que les bénéfices de l'activité physique ne soient plus à démontrer, des freins demeurent. Ceux qui n'en profitent pas encore peuvent pourtant l'intégrer (sans forcer) à leur quotidien, en suivant ces cinq conseils.



GETTY IMAGES



Les infos DE VOTRE MUTUELLE

18 **VRAI-FAUX**

Le soleil, ami ou ennemi ?

20 **INNOVATION**

Cancer ORL : un vaccin sur mesure pour chaque patient

22 **INITIATIVES**

Solidaires pendant les vacances

Il y a toutes sortes de façons d'être solidaire pendant ses vacances. Si on pense spontanément au bénévolat, la solidarité peut aussi passer par ses choix de consommation.

24 **TÉMOIGNAGES**

Ils ont pu rebondir malgré la crise.

I-II **ACTUALITÉS**

Harmonie Mutuelle devient entreprise mutualiste à mission en juillet.
Pensez à déclarer vos changements de situation.

III **MA MUTUELLE EN PRATIQUE**

Sport sur ordonnance : quelle prise en charge par Harmonie Mutuelle ?

IV **ÇA SE PASSE PRÈS DE CHEZ VOUS**

VI **MUTUELLE**

Interview croisée : Une vie en bonne santé vaut-elle mieux que la croissance ?

VIII **GROUPE**

Décès, invalidité, hospitalisation... à quoi sert la prévoyance ?

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.

RETRAITE

« J'ai 61 ans et je suis la retraite depuis le 1^{er} juin 2020, après 42 ans de travail.

Je le vis très bien. Je suis en très bonne santé et en bonne forme physique. Je travaillais comme technicien d'atelier dans une société d'un groupe sidérurgique et pour ma fin de carrière, j'ai choisi une mesure d'aménagement de mon temps de travail. Une semaine à 80 % m'a permis de demeurer performant et de m'habituer progressivement à l'arrêt de mon activité professionnelle. J'ai la chance d'avoir plusieurs hobbies et surtout le bonheur de profiter le plus possible de ma famille. La possibilité de ne rien faire quand je le décide, et les moments d'inactivité sont aussi importants à mon sens. Cependant, la période la plus compliquée a été mon départ précipité au vu du confinement le 17 mars 2020. Devoir tout quitter brusquement sans dire au revoir aux collègues et amis a été très difficile à accepter dans un contexte angoissant. Le passage de la vie active à la vie de retraité est un changement de rythme assez important pour ne pas négliger sa préparation qui, à mon avis, est primordiale pour ne pas sombrer dans la dépression ou toute autre forme de mélancolie. Pour ma part, je suis toujours aussi actif, mais sans contraintes, sauf celles que je me fixe... » / Marc T.



COVID-19

« Je viens de perdre mon père, âgé de 93 ans. J'accepte d'entendre dire qu'il a eu une longue vie, bien sûr des tonnes de souvenirs avec lui sont maintenant à partager. Mais je suis tellement en colère, il est décédé suite au Covid-19, quatre mois à se battre pour essayer de remonter la pente, mais non, l'effort était trop difficile à son âge. Comment calmer ce sentiment d'injustice que je ressens ? Il était heureux dans une maison de retraite et il a fallu que cette pandémie passe par là. Je partage la souffrance de toutes les personnes qui actuellement perdent un être cher. » / Geneviève D.

CANCER DU SEIN

Dans le numéro de décembre 2020, vous parlez du cancer du sein chez la femme, jamais du cancer du sein chez l'homme. J'en suis la preuve, j'en ai surmonté deux. Il serait peut-être bien d'en parler dans votre magazine. / Michel F.

Merci pour votre message.

Nous réfléchissons à un article dans les mois à venir sur ce sujet sur notre site ou dans le magazine. / La rédaction



RETRAITE

« J'ai réussi à prendre la décision, je prends ma retraite. Je serai donc à la retraite au 1^{er} juin 2021 après environ 43 années d'activité salariée. Cette décision m'a été difficile. Mais pourquoi ? Il semble que le travail contribue à notre identité et lorsque nous le quittons, nous devons donc perdre notre identité, enfin une partie... De plus, me sentir utile a toujours été important pour moi. Vivre cette période ravive les souvenirs de mes débuts professionnels en termes de relations humaines. Je repense aux personnes qui avaient mon âge d'aujourd'hui à mon arrivée dans des entreprises et j'observe les jeunes avec qui je travaille et cela fait drôle... En ce moment, je réfléchis à ce que j'aimerais faire : passer des moments avec mes deux grands enfants, leurs amis et mon petit-fils est un projet qui me donne de la joie ; envisager des rencontres familiales et amicales sans avoir un emploi du temps professionnel à observer doit être agréable. Cette période de crise sanitaire n'aide pas, je crois, à faire des projets et à se projeter. L'arrivée de la retraite renvoie aussi au temps qui passe, au vieillissement, et je me dis que c'est un privilège et que je vais vivre avec bonheur toutes les années qui viennent. » / Martine M.

Vos réactions en ligne

• Comment les fondateurs de Time for the Planet se rémunèrent-ils ?

Les fondateurs sont tous les six non rémunérés par Time for the Planet et ce depuis un an et demi. Ils continueront comme cela jusqu'à ce que Time for the Planet ait levé 10 millions d'euros, afin de ne pas trop peser en termes de frais. Ils vivent donc sur les revenus de leurs entreprises antérieures ou en réalisant un ou deux jours par mois des prestations de conseil en tant qu'autoentrepreneurs. Ensuite, ils ont décidé que les frais ne dépasseraient jamais 10 % sur les 10 premiers millions et ensuite que ce pourcentage décroîtrait très fortement sur la suite de la levée. Ils comprennent les frais surtout juridiques et de développement du site web et les frais habituels d'une entreprise (comptabilité...). / La rédaction

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 ?

Harcèlement à l'école

Vous ou un de vos proches avez été victimes de harcèlement à l'école, au travail ou dans la rue. Racontez-nous comment vous avez surmonté cette épreuve.

Maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires ne touchent pas que les hommes ! Vous êtes une femme et vous avez été touchée, racontez-nous comment s'est passé le diagnostic.

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

THOMAS LILT

Une identité de soignant ancrée en moi



J.F. PIGA

Au printemps 2020, le réalisateur de la série *Hippocrate*, Thomas Lilti, a troqué sa caméra pour son ancienne blouse de médecin. Pendant quatre semaines, il s'est replongé dans le monde des soignants.

/ Propos recueillis par Cécile Fratellini



Le Serment : retour dans le vrai monde des soignants

Le monde des soignants, Thomas Lilti, médecin de formation, ne l'a jamais vraiment quitté. Puisque ses films comme *Médecin de campagne* et sa série *Hippocrate* en parlent. Dans son livre *Le Serment**, il raconte son retour dans un hôpital réel et non plus de fiction, en tant que soignant, pendant le premier confinement, au printemps 2020. Il fait part de son ressenti et se confie sur sa vocation de soignant, sur la transmission du savoir en médecine, sur l'hôpital d'aujourd'hui avec son manque de moyens et l'engagement des professionnels de santé.

* *Le Serment*, de Thomas Lilti, éditions Grasset, janvier 2021.

Lors du premier confinement, vous êtes allé aider les soignants à l'hôpital. Qu'avez-vous ressenti ?

Thomas Lilti : J'ai un lien très puissant avec l'hôpital. Car à partir de 17 ans, j'ai commencé des études de médecine, j'ai donc été externe et interne. De 17 à 30 ans, j'ai passé mon temps à l'hôpital à apprendre des choses essentielles. Quand j'y suis retourné, alors que je n'y avais pas mis les pieds en tant que soignant depuis une dizaine d'années, j'ai ressenti une grande émotion. Depuis que je travaille comme cinéaste, je raconte un hôpital de fiction très proche de l'hôpital réel. Et d'un seul coup, je me retrouvais confronté au réel. Je me suis rendu compte à quel point j'aimais ce métier. J'ai une identité de soignant qui est ancrée en moi.

L'expérience s'est arrêtée au bout de quatre semaines car vous n'étiez plus inscrit au Conseil de l'ordre, cela vous a-t-il déçu ?

T. L. : Il y a eu un blocage administratif. De mon côté, c'était un engagement volontaire et bénévole. J'étais venu pour aider, je n'ai pas dit « je vais faire le médecin » mais je pouvais faire « le super-externe »,

avec l'aval d'un médecin titulaire. Mais ce statut-là n'existe pas et il n'a pas été créé ou inventé dans l'urgence. Je trouve dommage que le Conseil de l'ordre n'ait pas trouvé une solution pour que des gens avec mon profil puissent être autorisés à travailler bénévolement tout en étant assurés, en faisant tout valider par des médecins chefs.

Vous constatez avec cette expérience le manque de moyens à l'hôpital. Vous avez l'impression que le fossé s'est creusé en 20 ans ?

T. L. : Dans les années 90 et au début des années 2000, l'hôpital était déjà en difficulté. Mais j'étais protégé, je n'étais qu'étudiant et on n'était pas en crise sanitaire. Le manque de moyens et de personnel s'est encore aggravé. Et la souffrance du personnel soignant est beaucoup plus forte qu'il y a 20 ans. Elle est liée au fait de ne pas pouvoir bien faire son métier. Quand on fait un métier d'aide à la personne, on ne fait pas ce métier pour l'argent. Même les médecins qui gagnent bien leur vie ne choisissent pas l'hôpital pour l'argent. Ils choisissent ces métiers-là car c'est le sens de leur vie, d'aider les autres. Le faire dans de mauvaises conditions de travail, c'est douloureux. ●



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

• L'interview de Thomas Lilti en intégralité.

Une conception sur-mesure

AVANT

8^H
APRÈS

VU
À LA TV **2.3**

StylDouche® conjugue parfaitement design, confort et qualité. Les nouveaux matériaux utilisés sont reconnus pour leur parfaite étanchéité, leur légèreté et leur robustesse au fil du temps. L'entretien au quotidien est également facilité grâce à des revêtements de haute qualité qui garantissent un nettoyage simple et rapide.

* La hauteur du receveur dépend des évacuations existantes.



 **0 800 58 58 58** Service & appel gratuits

 0800 79 410

en retournant la Demande de Devis
Rapide et Gratuit ci-contre
(sous enveloppe et sans affranchir) à :

Indépendance Royale
Libre Réponse N° 42906
87089 Limoges Cedex 9



© Mesvies agencies. Conformément à la Loi Informatique et Libertés, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant : droit@indispendance-royale.com ou en téléphoquant au 0 800 58 58 58. Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par Indispendance Royale pour la gestion de votre demande. Par notre intermédiaire votre adresse peut être transmise à des tiers. Vous pourriez ainsi recevoir des propositions d'autres entreprises. Nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique Bloctel, sur laquelle vous pouvez vous inscrire en ligne sur www.bloctel.gouv.fr ou par courrier adressé à la société Opposetel, Service Bloctel, 6 rue Nicolas Sire, 10000 Troyes. Photos non contractuelles. RCS 11006549 559806.

à renvoyer à : Indépendance Royale - Libre Réponse N° 42906 - 87089 Limoges Cedex 9

☒ **OUI**, je souhaite en savoir plus sur la douche à l'italienne StylDouche® et bénéficier d'un devis gratuit sans engagement de ma part.

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom Prénom

Adresse

Code Postal Ville

Téléphone

E-mail (facultatif)

Date anniversaire (facultatif)

N'affranchissez pas ce courrier, nous vous offrons les frais postaux

ESM D 190531



5 CONSEILS POUR BOUGER PLUS

(et mieux) !

Manque d'intérêt, contrainte de temps, peur de se faire mal... bien que les bénéfices de l'activité physique ne soient plus à démontrer, des freins demeurent. Ceux qui n'en profitent pas encore peuvent pourtant l'intégrer (sans forcer) à leur quotidien, en suivant ces cinq conseils. / Par Émilie Gilmer

L'activité physique

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'activité physique se traduit par tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie, aussi bien dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail que pour se déplacer d'un endroit à l'autre.

1 Trouver l'activité qui nous va bien

Au pays de Descartes, où l'intellect est survalorisé et où le temps d'écran ne cesse de croître, l'activité physique est de plus en plus négligée. Avec seulement 61,4 %¹ des adultes physiquement actifs, la France se situe en dessous de la moyenne des pays occidentaux (63,2 %). Les principaux obstacles invoqués – le manque d'appétence pour le sport et les problèmes de santé² – sont pourtant largement surmontables !

« Pour inciter les non-pratiquants à s'y mettre, il y a une notion clé à privilégier : le plaisir, remarque Samuel Vergès³, directeur de recherche à l'Inserm/Université de Grenoble. Mon conseil est d'évoquer votre projet avec votre médecin généraliste, qui vous guidera vers la bonne discipline selon vos goûts, vos envies et votre état de santé. »

Pour rappel, aucune pathologie (ou presque) ne s'oppose à la pratique d'une activité physique. Toutefois, certaines données médicales sont à

prendre en compte. « Votre médecin vous mettra peut-être en lien avec un professionnel de l'activité physique adaptée (APA) ou vous orientera vers un club de sport-santé⁴ qui s'adaptera à vos capacités », précise l'expert.

“
Ce qui compte est que l'activité physique s'intègre facilement dans un emploi du temps quotidien.”

2 S'y mettre (ou remettre) progressivement

Se lancer d'emblée dans une demi-heure de footing est une (très) mauvaise idée. « Lorsqu'on n'a pas pratiqué depuis longtemps, notre organisme a besoin de temps pour assimiler l'effort, souligne Samuel Vergès. Le risque de démarrer trop fort et trop vite est de se blesser et/ou de se décourager... » En ce qui concerne le footing, par exemple, un bon moyen de s'y remettre est de commencer par la marche puis la marche rapide. Vous pouvez aussi enchaîner 10 minutes de marche et une minute de course. Au bout de quelques semaines, vous passerez à trois minutes de course, et ainsi de suite. Rappelons-le : selon l'OMS, 30 minutes par jour d'activité d'intensité modérée – la respiration et les battements de cœur s'accroissent mais l'essoufflement est limité – suffisent pour obtenir des effets tangibles.

Entre autres : un risque réduit de maladie chronique (cancers, diabète, maladies cardiovasculaires), une amélioration de la qualité de vie, une diminution du stress et des symptômes dépressifs.

3 Ne pas se comparer aux autres (ni chercher la performance)

Non, l'activité physique n'est pas forcément synonyme de podium et de chronomètre. « Le risque de la compétition avec les autres est de se mettre une pression trop grande et de tout abandonner », note François Carré⁵, cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes.

De la même façon, il n'est pas nécessaire de souffrir le martyre pour tirer profit d'une activité physique. Le « no pain, no gain » (« sans souffrance, pas de bénéfice ») n'est valable que si l'on prépare les Jeux olympiques...

En temps normal, la douleur n'est d'ailleurs pas un indicateur valable. « Si vous enchaînez des exercices de renforcement musculaire trop intenses, vous risquez des courbatures douloureuses, ce qui ne signifie pas que vos exercices ont été efficaces, précise l'expert. À l'inverse, certaines activités qui n'ont rien de spectaculaire sont très payantes : monter et (surtout) descendre des escaliers, par exemple, car le freinage du mouvement étire votre muscle. »

4 Éviter la monotonie

Le conseil des professionnels est de s'aménager un programme contenant des variations. Sur un vélo d'appartement, par exemple, on peut commencer par 10 minutes d'échauffement, suivies de trois minutes de pédalage rapide et 10 minutes de retour au calme. Ce changement d'allure brisera

4 bonnes raisons de...



Marcher

1. Renforcer les muscles et protéger les articulations.
2. Améliorer la santé cardiovasculaire.
3. Développer l'endurance.
4. Aider à soulager les douleurs dorsales.



Faire du vélo

1. Renforcer la coordination et l'équilibre.
2. Muscler les fessiers, les cuisses et les mollets.
3. Adapté en situation de surpoids (activité portée).
4. Améliorer la santé du cœur.



Courir

1. Augmenter la densité osseuse.
2. Améliorer la capacité respiratoire et l'activité cardiovasculaire.
3. Stimuler la sangle abdominale.
4. Faire travailler sa proprioception*.

* Perception, consciente ou non, de la position des parties du corps. Elle fonctionne grâce à des récepteurs musculaires et ligamentaires et des centres nerveux impliqués.

■ ■ ■ la monotonie, qui peut être décourageante. Par ailleurs, le « fractionné », comme l'appellent les coachs sportifs, est un excellent moyen de progresser : en accordant à votre corps des temps de récupération, vous l'aidez à gagner en endurance !

Autre moyen de rompre la monotonie : pratiquer avec des amis et/ou activer ses méninges. « Marcher en se remémorant la journée de la veille (seul ou à plusieurs), en chantant une chanson ou en récitant un poème, par exemple, aura un effet doublement bénéfique, indique François Carré. Non seulement vous vous dépenserez sans vous ennuyer, mais vous travaillerez votre mémoire. »

5 Viser la régularité

Les bénéfices d'une activité physique se voient quelques semaines seulement après son démarrage. Il est néanmoins nécessaire de maintenir ses efforts dans le temps. Sans quoi les profits disparaissent aussi vite qu'ils sont apparus...

Un critère est en cela primordial : la faisabilité ! « Pour une pratique régulière, ce qui compte est que l'activité physique s'intègre facilement dans un emploi du temps quotidien, note Joëlle Adrien⁶, neurobiologiste et directrice de recherche à l'Inserm. Par exemple, si mes patients vont au travail en transports en commun, je leur suggère de descendre deux ou trois stations plus tôt pour marcher

le reste du trajet. C'est simple et réalisable chaque jour. »

Quant à la « perte » de temps que certains opposent à une activité pérenne et régulière, François Carré renverse l'argument : « Si l'on réfléchit à long terme, il s'agit plutôt de gagner de l'espérance de vie en bonne santé... » ●

1. Bulletin épidémiologique hebdomadaire n°15, Santé publique France, 9 juin 2020.

2. Baromètre national des pratiques sportives, Injep, 2018.

3. Auteur d'Activité physique : suplice ou délice, éditions Le Muscadier.

4. www.sportspourtous.org

5. Auteur de Danger sédentarité, éditions Cherche midi.

6. Auteure de Mieux dormir chaque nuit, être en forme chaque jour, éditions Larousse poche.

Témoignages



Hervé, 68 ans

« Une vraie satisfaction dans les heures qui suivent l'effort »

« Ayant repris une activité sportive depuis plusieurs mois, j'éprouve un réel plaisir, même si j'ai parfois l'impression que cela est difficile. Par exemple lors d'un effort à produire dans une montée au cours d'une randonnée pédestre ou d'une sortie en VTT. J'ai une vraie envie de recommencer les jours d'après, une sorte d'eau à la bouche se produit pour moi. Peu importe la discipline, j'ai une vraie satisfaction dans les heures qui suivent l'effort. Je ne fais pas vraiment de la balade, plutôt de la marche rapide ou plusieurs dizaines de kilomètres en VTT. Et je suis devenu accro après quelques mois. Je recommande vivement, malgré le dépassement de soi obligatoire du début... »



Valerianne, 34 ans

« Je me sens beaucoup mieux, aujourd'hui »

« J'ai repris une activité physique en septembre 2020, parce que je n'acceptais plus mon corps et qu'avec ce virus, je voulais descendre sur l'échelle des personnes à comorbidité. Grâce aux coachs qui me suivent, j'ai réussi à perdre 15 kilos, je suis en période de stagnation mais je me sens beaucoup mieux, aujourd'hui. Il m'en reste encore 15 à perdre ! Je faisais du 48/50 au niveau des pantalons, aujourd'hui je rentre dans du 44. J'ai combiné cette activité physique avec une alimentation plus saine. Et ma famille me soutient dans cette démarche. Je suis moins essouffée quand je monte des escaliers, et plus "souple" dans mes mouvements au travail (je suis aide-soignante). »



3 questions à

Stéphane Diagana,
champion du monde d'athlétisme

“Le sport en entreprise

DOIT PROFITER À CEUX QUI EN ONT LE PLUS BESOIN”

Dans le monde de l'entreprise, le sport et l'activité physique se développent. Mais les freins sont encore nombreux. L'ancien champion du monde du 400 mètres haies, Stéphane Diagana, nous en explique les raisons et les moyens à mettre en œuvre.

/ Propos recueillis par Cécile Fratellini

Selon une étude du Comité olympique, même si 87 % des chefs d'entreprise sont convaincus des bienfaits du sport, seulement 18 % proposent des solutions concrètes.

Quels sont les principaux freins ?

Stéphane Diagana : Les freins à la pratique du sport en entreprise sont nombreux. Le premier étant lié à la taille des entreprises, la grande majorité d'entre elles sont petites ou moyennes. Des salariés ne peuvent donc pas être dédiés à la mise en œuvre de ces pratiques, ni même à la réflexion du sujet. Il y a une sensibilité mais ça passe après et c'est compréhensible !

“
Accompagner les salariés et proposer des programmes adaptés.”

Au-delà de cette première explication, on constate une difficulté à appréhender la mise en place du sport en entreprise. Les dirigeants sont souvent mal informés et se posent de nombreuses questions comme : quels sont les risques ? S'il arrive un accident, que va-t-il se passer ? Est-ce que c'est couvert comme un risque professionnel ? Donc ne

sachant pas, ils ne prennent pas de risques. Pour avancer sur toutes ces questions, il faut partager les expériences et rendre visible ce qui se fait.

À terme, il faudrait pouvoir leur donner un référentiel d'expériences où serait répertorié tout ce qu'il faut pour mettre en place l'activité physique en milieu professionnel.

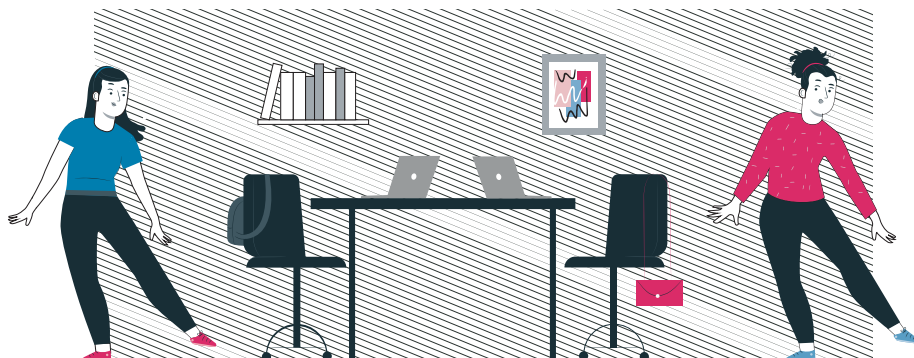
Comment mettre en place l'activité physique ou le sport en entreprise ?

S. D. : Le mot d'ordre est coconstruction entre dirigeants et salariés. Car il faut veiller à ce que ça profite à ceux qui en ont le plus besoin et qui n'osent pas. En effet, les représentations de l'activité physique, et encore plus du sport, sont un frein pour certains. Il faut donc accompagner les salariés et proposer des programmes adaptés. Petit à petit, l'activité physique va s'installer dans l'entreprise. Et cette coconstruction est même l'opportunité d'un travail collaboratif et transversal. Dans la pratique, cela permet d'échanger plus avec ses collègues et cela crée du lien.

Quelle est l'activité physique la plus simple à mettre en place ?

S. D. : Pour une entreprise qui veut démarrer, cela peut commencer par la marche nordique ou la marche active. Si l'entreprise peut mettre une salle à disposition, des cours de yoga, en général très demandés, peuvent être organisés.

Mais on n'est pas obligé de passer par le sport pour augmenter l'activité physique. Il faut imaginer des choses efficaces pour des gens qui ne font rien. Il faut encourager l'activité physique en mettant par exemple en place une réglementation sur l'usage de l'ascenseur, des challenges de pas... Autre astuce : lorsqu'une réunion dure plus d'une heure, on peut proposer des pauses actives de trois minutes avec des flexions sur place qui ne vont faire transpirer personne mais qui seront de la prévention des risques cardiovasculaires. Des bureaux assis/debout peuvent être aménagés. Il faut une volonté et dire que c'est pour le bien-être de tout le monde. ●



FREEPIK

“Les maisons sport-santé SONT DES PASSERELLES ENTRE L'INACTIVITÉ ET LE SPORT”

Commencer seul une activité physique est souvent difficile. Les maisons sport-santé, dont les premières ont vu le jour en 2020, sont un dispositif d'accompagnement vers la pratique sportive. Explications avec Roxana Maracineanu, ministre déléguée aux Sports.

/ Propos recueillis par Cécile Fratellini

Entretien

Roxana Maracineanu,
Ministre déléguée aux Sports

288 maisons sport-santé sont désormais labellisées. Elles sont très diverses, certaines sont virtuelles, d'autres itinérantes, quels sont leurs points communs ?

Roxana Maracineanu : Elles s'adressent à tous les publics et particulièrement à des personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou qui souhaitent se remettre à une activité physique, à des personnes souffrant d'affections de longue durée (ALD) qui peuvent se faire prescrire du sport sur ordonnance et à des personnes atteintes de maladies chroniques. Tous ces publics trouveront dans ces maisons un accompagnement individualisé. Le sport n'est pas leur seule motivation, l'objectif est aussi de retrouver du lien social dans un cadre associatif.

Les maisons sport-santé doivent être en lien avec les acteurs médicaux du territoire : médecins, kinésithérapeutes... Leur configuration doit répondre à un cahier des charges bien précis. Elles peuvent être abritées par des collectivités, des hôpitaux, des associations sportives... et peut-être, à l'avenir, par d'autres entités comme l'université.

Les maisons sport-santé ne sont-elles qu'un passage avant l'inscription dans un club sportif ?

R. M. : Les programmes proposés vont de quatre mois à un an. Ces maisons sont des passerelles entre l'inactivité et le sport. C'est un sas entre le monde médical et le monde sportif. Les personnes commencent par une

séance par semaine puis, petit à petit, elles passent à trois. Elles sont accompagnées et découvrent l'intérêt de l'activité physique. Elles voient leur progression. Les activités se font en groupes de trois à huit. L'idée est aussi de leur donner les clés pour qu'elles puissent pratiquer chez elles. C'est une activité douce, qui doit faire partie de l'hygiène de vie. L'objectif est que cela donne envie d'inscrire durablement l'activité physique et le sport dans son quotidien.

“
L'objectif est de leur donner envie d'inscrire durablement l'activité physique et le sport dans leur vie.”

Nous allons désormais travailler « l'après », en renforçant les liens avec les associations sportives du territoire. Ces associations doivent accueillir les personnes qui étaient suivies dans une maison sport-santé en leur proposant une offre différente, pas forcément à l'année, par exemple. Nous allons travailler sur une licence spécifique sport-santé afin de donner une continuité à ce parcours. Pour les clubs, cela peut devenir un véritable vivier de nouveaux licenciés grâce à cette mise en

relation avec de nouveaux pratiquants et leur famille.

Toujours dans l'objectif de favoriser l'activité physique, dans le cadre de l'examen à l'Assemblée nationale de la proposition de loi « démocratiser le sport en France », vous avez donné un avis favorable pour élargir aux maladies chroniques la prescription de l'activité physique adaptée : est-ce une véritable avancée ?

R. M. : Cette loi sera en discussion au Sénat cet été et sans doute votée cette année. Elle élargira le sport sur ordonnance aux maladies chroniques ainsi qu'au « Covid long », à la dépression et aussi, je l'espère, à la prise en charge du traitement psychologique de violences subies dans l'enfance... Jusque-là, la prescription du sport sur ordonnance était réservée aux médecins généralistes ; grâce à cette loi, elle sera élargie aux médecins spécialistes.

On se rend bien compte aujourd'hui, notamment avec la crise sanitaire, que le sport est nécessaire physiquement et psychologiquement. C'est important, de voir l'individu dans sa globalité et de prescrire du sport dans des situations d'isolement, de dépression... Le sport peut ainsi entrer dans une routine où la personne va faire plus attention à son corps, à ses maux et se mettre plus en activité. En parallèle, on mène un travail avec les facultés de médecine et les écoles de kinésithérapeutes pour parler davantage du sport-santé et de la pratique sportive dans la formation de ces étudiants. ●

Pratique

288 maisons sport-santé labellisées

Au printemps 2021, 288 maisons sport-santé sont labellisées en France contre 138 l'an dernier. L'objectif est d'arriver à 500 à l'horizon 2022. Elles ont été financées par le ministère des Sports à hauteur de 3,5 millions d'euros cette année. Tous les départements de la métropole et une partie de ceux d'outre-mer sont couverts. L'accès à une maison sport-santé est payant mais une prise en charge totale ou partielle de l'abonnement peut venir des territoires, des villes, de l'État, des mutuelles... Près de 70 000 personnes sont aujourd'hui accompagnées dans les maisons sport-santé.

À noter que le Groupe VYV est partenaire de la stratégie nationale sport santé 2019-2024, menée par le Gouvernement.

Pour retrouver la maison sport-santé la plus proche de chez vous, rendez-vous sur www.sports.gouv.fr, dans la rubrique Pratiques sportives puis la sous-rubrique Sport, santé, bien-être. ●



ADORE STOCK



CONNAISSEZ-VOUS *Les vélo-écoles ?*

Il est possible d'apprendre ou de réapprendre à faire du vélo à tout âge. Il suffit pour cela de prendre des cours dans une vélo-école.

/ Par Angélique Pineau-Hamaguchi

Après des périodes de sédentarité liées aux confinements, nombreux sont ceux qui ont envie de se remettre en selle. Le vélo est en effet un bon moyen de se déplacer, de s'aérer la tête, de profiter de la nature, mais aussi une façon douce de reprendre une activité physique. Mais quand on n'en a pas fait depuis longtemps ou si l'on n'a jamais appris à en faire, chevaucher une bicyclette peut être synonyme d'appréhension. Il n'y a pas de honte à cela. Il existe même une solution concrète : les vélo-écoles.

Elles se développent depuis une vingtaine d'années en France, sous forme d'associations. La Fédération française des usagers de la bicyclette (FUB) en fédère plus de 170. Elles proposent des cours pour adultes ou pour enfants, moyennant quelques euros en plus de l'adhésion à l'asso-

ciation. Avec souvent des réductions possibles pour les personnes en recherche d'emploi ou bénéficiant des minima sociaux. Le temps pour elles de se sentir suffisamment en confiance pour rouler « de leurs propres ailes ».

Le vélo a la cote depuis la crise du Covid

« En 2020, plus de 10 000 personnes ont fréquenté les vélo-écoles, indique Arthur Janus, animateur du réseau au sein de la FUB. Avec des motivations diverses : pouvoir se déplacer quand on veut, sans dépenser trop et en polluant moins, se balader avec ses enfants le week-end ou en vacances, aller au travail, se rendre à un entretien d'embauche... »

Depuis la crise sanitaire, le vélo apparaît aussi comme une alternative aux transports en commun, afin de limiter les contacts au quotidien. Un

nouvel attrait pour la petite reine qui suscite de plus en plus de demandes au sein des vélo-écoles. ●

Pour en savoir plus, consultez le site www.fub.fr/velo-ecoles (avec une carte de France interactive des vélo-écoles) ou appelez la FUB au 03 88 75 71 90.

Témoignage



Agnès, 41 ans

« Un sentiment de fierté et de liberté »

« Cela a longtemps été un complexe, pour moi, de ne pas savoir faire du vélo. Adolescente, je trouvais toujours des excuses pour ne pas aller me balader avec mes amies. Et quand mon fils a commencé à en faire, c'était un déchirement, de le voir partir avec son papa, sans que je puisse me joindre à eux. Maintenant, j'ai un sentiment de fierté et de liberté à chaque fois que je monte sur ma bicyclette. D'autant que lorsqu'on est demandeur d'emploi, on n'a pas toujours le moral. Cela permet aussi de faire du sport et de rencontrer des gens. »



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

- Retrouvez l'intégralité de l'interview de Stéphane Diagona.
- Qu'est-ce qu'une vélo-école ?
- 5 choses à savoir sur le sport et l'activité physique des enfants.



DONATION - LEGS - ASSURANCE-VIE

GRACE À VOUS, nos actions en faveur des plus démunis se poursuivront.

MERCI.

En transmettant tout ou partie de votre patrimoine aux Restos du Cœur, vous leur permettez de **poursuivre durablement leurs actions.**

Association reconnue d'Utilité Publique, les Restos du Cœur peuvent recevoir des legs, donations ou capitaux d'assurance-vie en bénéficiant d'**une exonération totale des droits de succession.**

Ils recevront donc la totalité du montant du patrimoine que vous leur transmettez.

Complétez votre demande de **documentation gratuite et sans engagement** et retournez-la sous enveloppe affranchie au Service Legs et Donations

SERVICE LEGS ET DONATIONS

Pour être contacté de manière confidentielle et personnalisée, nous sommes à votre disposition.

ANGÉLIQUE BILLAUT
LES RESTAURANTS DU CŒUR
SERVICE LEGS & DONATIONS
42, rue de Clichy 75009 PARIS
Téléphone : 01 53 32 23 13
Mail : servicelegs@restosducoeur.org

www.restosducoeur.org

Nous répondrons à votre demande sans délai, en toute confidentialité et sans aucun engagement de votre part.

DEMANDE DE DOCUMENTATION

Je souhaite recevoir votre documentation sur :

☐ Le legs ☐ La donation ☐ L'assurance-vie

☐ Je désire être contacté(e) personnellement par le Service Legs et Donations des Restos du Cœur

☐ M ☐ Mme ☐ Mlle

Nom

Adresse

Code Postal

Email @

Téléphone

Le soleil AMI OU ENNEMI ?

Nous aimons profiter du soleil, indispensable à notre vie, dès qu'il apparaît. Mais si certains de ses effets sont bénéfiques pour notre corps, d'autres le sont moins.

/ Par Estelle Hersaint

S'exposer quelques minutes au soleil améliore l'humeur

VRAI

La luminosité induite par le soleil améliore l'humeur, procure une réelle sensation de bien-être et stimule la circulation sanguine. « Il faut 10 à 20 minutes de lumière par jour pour se sentir en forme et profiter de ses bienfaits », affirme Isabelle Rousseaux, dermatologue à Lille. À l'inverse, le manque de soleil favorise les dépressions. « Sans soleil, on décline même s'il est possible d'y remédier en utilisant des lampes à lumière blanche », assure Jean-Christophe Calmes, médecin généraliste. ●

Un coup de soleil n'est pas si grave

FAUX

« Il faut écouter son corps et se protéger. Le coup de soleil est un premier signal d'alarme », prévient Isabelle Rousseaux. Plus qu'une brûlure, les rayons UV peuvent aussi être responsables du vieillissement prématuré de la peau, d'allergies, d'herpès, etc. Plus grave, les UV altèrent les cellules cutanées, provoquant des mutations génétiques responsables des cancers. « Plus une personne s'expose au soleil, plus elle risque de développer un cancer », assure la dermatologue.

À noter que les enfants sont plus fragiles et demandent une vigilance accrue. « En plus des crèmes indice 50 à appliquer sur les zones découvertes, il existe aujourd'hui des vêtements de protection dont le tissu empêche les UV de pénétrer la peau », explique Isabelle Rousseaux. ●



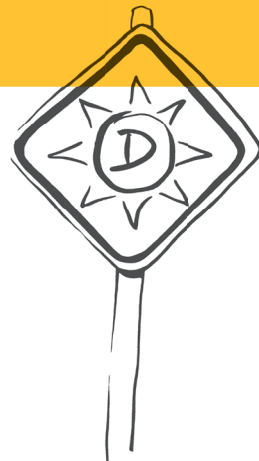
Adobe Stock

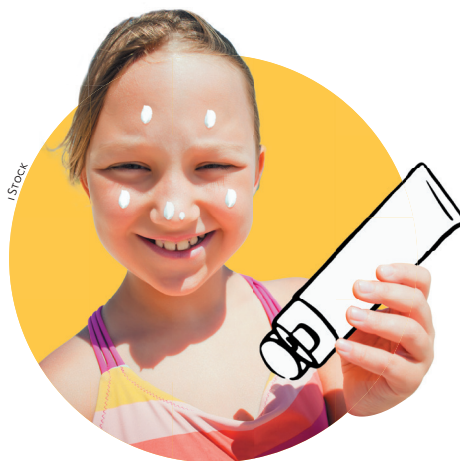


Le soleil permet de fixer la vitamine D

VRAI

Sous l'action de ses rayons ultraviolets, le soleil favorise la synthèse de la vitamine D, déjà présente sous la peau. « Nous avons besoin des rayonnements du soleil pour que notre peau transforme cette vitamine », explique Jean Christophe Calmes. « En été, quelques minutes suffisent pour atteindre le quota », poursuit-il. Connue pour sa capacité à fixer le calcium sur les os, la vitamine D renforce les défenses immunitaires et empêche le développement de maladies telles que le rachitisme chez l'enfant. ●





Les rayons UV aident à atténuer certaines maladies de peau

VRAI & FAUX

Le rayonnement UV est souvent utilisé par les dermatologues pour traiter plusieurs maladies de peau comme le psoriasis ou l'eczéma. Toutefois, « inutile de se précipiter au soleil, car il n'aura aucun effet contrairement à un traitement médical en cabine UV », alerte la dermatologue.

Le soleil peut aussi aggraver certaines maladies. « C'est un faux ami pour l'acné. Sous ses rayons, votre peau va s'épaissir, les boutons vont disparaître. Mais à la fin de l'été, ils risquent de ressurgir, avec plus de vigueur encore », détaille Jean-Christophe Calmes. Attention, donc, à ne pas trop s'exposer et à choisir des crèmes protectrices formulées pour les peaux acnéiques. ●



Le soleil n'a aucun effet sur les yeux

FAUX

Les yeux sont aussi sensibles aux rayons UV, d'autant plus s'ils sont soumis à la réverbération due à la neige, à l'eau ou au sable.

« À long terme, l'exposition quotidienne au soleil peut favoriser une cataracte, l'apparition d'une dysplasie ou d'un cancer de la surface oculaire », explique Laurence Desjardins, ophtalmologue.

Enfant comme adulte, il est donc indispensable de porter des lunettes de soleil, « des verres filtrants capables de protéger correctement les yeux ». Si vous hésitez sur le choix de vos lunettes, demandez à votre opticien. ●



Isabelle Rousseaux,
dermatologue à Lille
et membre du syndicat
des dermatologues

“Chacun a un capital soleil à préserver”

« Un mélanome, c'est un cancer, une tache noire. C'est une dérégulation des mélanocytes, ces cellules responsables de la pigmentation de la peau. C'est le cancer cutané le plus rare mais aussi le plus dangereux. Sept fois sur dix, il s'agit d'une tache noire qui apparaît soudainement, dont le soleil est en partie responsable. Sinon, il se présente sous la forme d'un grain de beauté déjà existant qui, sous l'effet du soleil, va dégénérer. Sa forme, sa couleur, sa taille ou sa texture vont changer. S'exposer trop longtemps et trop souvent au soleil peut donc avoir de graves conséquences. Chacun a un capital soleil qu'il faut préserver en protégeant sa peau au maximum : rester à l'ombre, mettre de la crème indice 50, un chapeau et des lunettes de soleil. Le soleil, c'est bien, mais à petite dose. Dans tous les cas, si un grain de beauté ou une autre tache apparaît ou évolue, allez consulter un dermatologue. »



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

- 8 conseils pour bien profiter du soleil.
- Qu'est-ce que la lucite estivale ou allergie au soleil ?

Cancer
ORL

iStock

UN VACCIN SUR MESURE POUR CHAQUE PATIENT

Le 15 janvier 2021, un vaccin individualisé a été administré à un patient atteint d'un cancer de la tête et du cou à l'Institut universitaire du cancer Toulouse Oncopole. Ce traitement, en vue d'éviter la rechute, est une première en Europe. C'est aussi une prouesse technologique accomplie par Transgene, société alsacienne de biotechnologie. / Par Patricia Guipponi

Vendredi 15 janvier 2021. Le ministère de la Santé annonce que plus d'un million de rendez-vous sont pris en amont de l'ouverture de la vaccination contre le Covid-19 fixée au lundi suivant.

Au même moment, à l'Institut universitaire du cancer Toulouse Oncopole (IUCT-Oncopole), il est aussi question de vaccin. Beaucoup moins médiatisé mais tout aussi attendu que celui administré contre le Sars-CoV-2 puisqu'il s'agit de la première injection thérapeutique individualisée réalisée au niveau européen dans le traitement du

cancer ORL (cancer de la tête et du cou qui se développe dans l'un des organes qui forment les voies aéro-digestives supérieures : bouche, gorge...).

Un vaccin adapté aux caractéristiques de la tumeur du patient

Inoculé dans le cadre d'un essai clinique de phase I*, ce vaccin entend armer le système immunitaire du patient atteint d'un cancer de la tête et du cou face à une possible rechute. Baptisé TG4050, il est fabriqué sur mesure pour le malade car il cible les caractéristiques génétiques de la

tumeur dont ce dernier est affecté. De surcroît, il a été mis au point en un temps record. C'est ce qu'explique Éric Quémeneur, directeur scientifique de Transgene**, la société alsacienne de biotechnologie à l'origine de cette prouesse technologique : « Des opérations de séquençage du génome de la tumeur à la livraison du produit à l'Oncopole, nous sommes allés à une vitesse jamais égalée, soit une quinzaine de semaines ».

Le vaccin individualisé représente une avancée majeure pour la médecine de précision. Il répond au principe de l'immunothérapie. « Il s'agit de réveiller le système immunitaire

Immunothérapie

D'autres avancées marquantes

Autre approche de l'immunothérapie dans le cadre de la recherche contre le cancer, les CAR-T cells (cellules T à récepteur antigénique chimérique) sont aussi une avancée marquante dans le soin de certaines leucémies et lymphomes. Elles impliquent la modification génétique des lymphocytes T, globules blancs qui jouent un rôle majeur au sein du système immunitaire

du patient. En effet, ce sont eux qui détruisent toutes les cellules étrangères à l'organisme (cancer, virus...). Améliorés et multipliés, ils vont pouvoir reconnaître et éliminer les cellules cancéreuses. Les anticorps bispécifiques donnent également beaucoup d'espoir au corps médical. Ces protéines sont manipulées de telle sorte que chacun de leurs deux bras puisse se lier à un antigène différent. En l'espèce, il s'agit de lier une cellule cancéreuse et un lymphocyte T, capable de la détruire.





du patient pour qu'il puisse reconnaître la tumeur qui était passée sous le radar », poursuit Éric Quéméneur. Le patient consentant reçoit dans son système immunitaire une sorte d'outil sur mesure de « reconnaissance faciale » pour identifier les cellules cancéreuses et ainsi déclencher une réaction de défense.

Un concentré immunologique propre à chaque malade

Le procédé implique des technologies de pointe dont le séquençage et l'analyse rapide de la totalité de l'ADN de la tumeur et de l'ADN des cellules saines du malade. « Les causes et les conséquences des cancers sont consécutives aux mutations de l'ADN », rappelle le professeur Jean-Pierre Delord, directeur général de l'IUCT-Oncopole. « Ces mutations fabriquent de nouveaux antigènes, ou néoantigènes, protéines différentes des protéines normales contre lesquelles le système immunitaire peut se défendre. » Face au cancer, l'organisme du malade ne remplit plus cette mission. Chaque tumeur a son propre profil biologique. Afin de produire un vaccin propre au patient, on séquence son ADN. « L'ensemble des mutations accumulées pendant le développement du cancer est identifié »,

observe le professeur Jean-Pierre Delord. Les antigènes spécifiques au malade sont sélectionnés grâce à des modèles d'intelligence artificielle extrêmement sophistiqués. « Le vaccin produit est un concentré immunologique propre à chaque malade », ajoute Éric Quéméneur, de Transgene.

Fabriqué en trois à quatre mois

Le vaccin thérapeutique individualisé s'adresse à des patients volontaires « qui ont un cancer sans métastases, avec toutefois un fort risque de récurrence, que l'on a pu suffisamment analyser pour leur proposer une vaccination qui corresponde à leur maladie », précise le professeur Delord. Avant la vaccination, le patient est opéré et a suivi des séances de radiothérapie.

Et l'oncologue de remarquer : « L'intervention chirurgicale subie est particulièrement complexe et la radiothérapie sur les lésions concernées doit être précise et prudente ». La révolution technologique de la vaccination individualisée réside dans le fait que « c'est dans ce temps de traitement, avant toute potentielle récurrence, l'espace de ce qu'on appelle la fenêtre d'opportunité, c'est-à-dire de trois à quatre

mois, que l'on fabrique le vaccin ». Le directeur général de l'IUCT-Oncopole espère pouvoir vacciner une vingtaine de patients d'ici la fin de l'année 2021. Les mois qui viennent vont être cruciaux pour prouver que le vaccin individualisé apporte une réponse immunitaire efficace. Un temps toutefois incompressible. « Dans le cas d'une infection, on est fixé en quelques jours. Pour un cancer, cela se compte en années. » ●

* Les essais cliniques comprennent quatre étapes. La première est en général menée sur un nombre limité de patients, volontaires, sous strict contrôle médical. L'essai clinique du TG4050 pour les cancers ORL associe également l'Institut Curie à Paris.
** La société Transgene mène par ailleurs plusieurs essais cliniques de produits anti-tumoraux. Dans le domaine des vaccins individualisés, on notera aussi l'essai de phase I du TG4050 auprès de patientes atteintes de cancer de l'ovaire. La première patiente a été traitée aux États-Unis.



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

- Axel Kahn : « Il n'est pas possible d'éradiquer le cancer mais il faut tout mettre en œuvre pour l'éviter ».
- Cancer : comment un centre Ressource peut vous aider.

Solidaires

PENDANT LES VACANCES

Il y a toutes sortes de façons d'être solidaire pendant ses vacances. Si on pense spontanément au bénévolat, la solidarité peut aussi passer par ses choix de consommation. Petit tour d'horizon.

/ Par Alexandra Luthereau

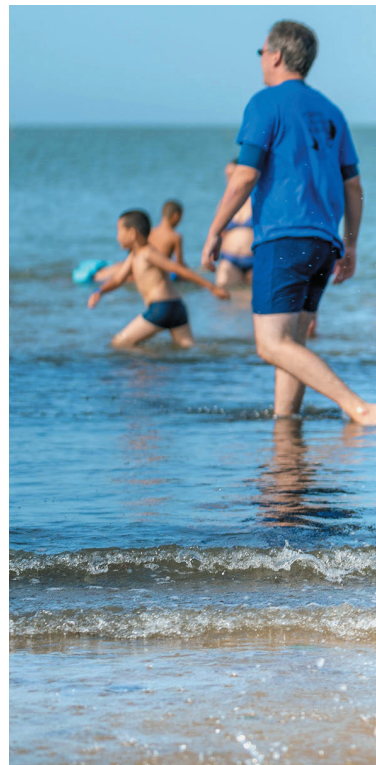
D'après une enquête menée par Les apprentis d'Auteuil en juin 2020, 65 % des Français déclarent que la crise et ses conséquences leur ont donné envie d'être plus solidaires des autres. « En France, la dimension solidarité, déjà forte, a été amplifiée avec la crise », souligne Corinne Makowski, secrétaire nationale en charge des solidarités au Secours populaire. Si les vacances représentent pour beaucoup une parenthèse, elles peuvent aussi être l'occasion de prolonger les actes de solidarité. Comment ? « La solidarité se fait d'abord dans ses choix de consommation concernant son héberge-

ment, ses activités, ses guides touristiques, ses transports, sa restauration, souligne Caroline Mignon, directrice de l'ATES, le réseau national du tourisme équitable et solidaire. Et aujourd'hui, les gens veulent savoir où va leur argent, si c'est bénéfique pour leur territoire. » D'autant plus qu'avec les conséquences de la crise et la fermeture d'un certain nombre d'établissements pendant plusieurs mois, de nombreux acteurs locaux se retrouvent fragilisés. Plusieurs possibilités s'offrent alors aux vacanciers solidaires. Ils peuvent privilégier les gîtes, les chambres chez l'habitant, les hôtels indépendants ou une structure de l'économie sociale et solidaire plutôt qu'une chaîne hôte-

lière internationale ou une plateforme qui pratique l'optimisation fiscale. Favoriser la culture locale, la rencontre avec les habitants, les visites d'artisans ou de vignobles locaux. Autre piste d'action solidaire facile à mettre en place : manger local en évitant les chaînes de restauration. Tous ces gestes participent au développement économique local des territoires dans le respect des populations et de l'environnement. « Le tourisme solidaire est un tourisme avec un impact positif, loin du tourisme de masse lucratif et hors sol », précise Caroline Mignon. Bonne nouvelle, les alternatives se multiplient, ces dernières années, pour satisfaire la demande croissante.

Labels et plateformes alternatives

Pour s'y retrouver parmi les nombreuses offres et séparer le bon grain de l'ivraie, plusieurs labels ou plateformes existent. Le label Agir pour un Tourisme responsable, certifié par Ecocert, créé par l'association Agir pour un Tourisme Responsable (ATR), compte 12 tour-opérateurs labellisés.



Chloé Henry, 21 ans, bénévole pour le Secours populaire, à Caen

« Je suis bénévole, tous les étés depuis 2018, aux Journées des oubliés des vacances. Face aux inégalités, celles liées aux vacances ne sont pas les premières auxquelles on pense. Pourtant, ce sont de vraies bulles d'oxygène, pour se reposer, avoir du répit. Sans ces moments, le quotidien est plus difficile. Durant ces journées, en plus de l'aide à la logistique, je propose aux familles de faire de belles photos d'elles en souvenir. Ce qui me plaît, surtout, ce sont les échanges avec elles, les moments partagés et les rires, aussi. L'aspect humain, quoi ! »



JEAN-MARIE RAVAREN-SPF

Un label solidaire

Deux structures françaises labellisées Tourisme équitable

Depuis 2020, le label Tourisme équitable est étendu à la France. Deux structures touristiques ont déjà été labellisées. Le Zazie Hôtel est un deux-étoiles parisien agréé entreprise solidaire et d'utilité sociale. En particulier, l'hôtel fait travailler toute l'année des personnes en difficulté d'emploi. De son côté, Widetrip propose des expériences locales hors des sentiers battus, avec par exemple des jeux de piste culturels et solidaires, des ateliers de fabrication écoresponsabilisants ou des écobalades.

label
**TOURISME
ÉQUITABLE**



ISTOCK

De son côté, le label Tourisme équitable de l'ATES, qui existe depuis 2014, répertorie aussi depuis 2020 des structures françaises solidaires (lire encadré). Ces services et établissements labellisés s'engagent notamment à respecter les principes de l'économie sociale et solidaire (ESS), à préserver et valoriser le patrimoine naturel et culturel local, à acheter des prestations de services à des prix justes et équitables, et à soutenir financièrement ou en nature des projets et actions solidaires.

Citons également la Clef verte et l'Écolabel européen, qui garantissent une gestion responsable des établissements, le nouveau guide TAO France 2 000 idées et adresses pour voyager engagé ou encore les plateformes de réservation d'hébergements responsables comme Fairbnb ou Fairbooking.

Accueillir et accompagner des vacanciers

Et pourquoi pas bronzer utile ? En ramassant des déchets sur la plage ou en montagne, par exemple (les sites Initiatives Océanes et Mountain Riders répertorient les opérations),

ou en participant à des actions pour favoriser l'accès aux vacances pour tous. Là encore, les associations comme le Secours Catholique, APF France Handicap, le Secours populaire ou les Petits frères des pauvres offrent de nombreuses possibilités : accueillir des enfants ou des réfugiés pendant les vacances chez soi, assurer la logistique des séjours ou encore accompagner les vacanciers.

Pour permettre à toujours plus de personnes de partir en vacances, les associations cherchent régulièrement de nouveaux bénévoles. « Chacun a ses talents qu'il peut mettre à profit, en fonction de son temps et de ses envies », souligne Corinne Makowski. Et au Secours populaire, toutes les idées sont les bienvenues : « Les sportifs peuvent proposer des randos, les passionnés d'oiseaux des balades dans des réserves naturelles et les férus de photo des reportages en images une journée à la mer... » S'il fallait encore convaincre du bien-fondé de ces actions de solidarité, le Secours populaire précise : « Participer à ces actions, ce n'est pas triste du tout, c'est même enthousiasmant ! ». Comme les vacances. ●



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture!

- **Vacances solidaires** : ils racontent leur engagement.
- **Des jeux de piste à la découverte des acteurs de l'ESS.**
- **Le Zazie** : un hôtel social et solidaire à Paris.



ILS ONT PU REBONDIR

malgré la crise

Ces femmes et ces hommes dirigeants d'entreprise ont connu de graves difficultés à cause de la pandémie de Covid-19. Mais la crise n'aura pas eu raison d'eux. Ils nous prouvent qu'il y a parfois de l'espoir au bout du tunnel.

/ Par Angélique Pineau-Hamaguchi

“Je ne suis pas sorti d'affaire, mais je me sens mieux”

Christophe G., 53 ans, professeur et gérant d'une école de danse dans les Bouches-du-Rhône

Il a pu bénéficier d'un soutien psychologique qui l'a aidé à ne pas baisser les bras.

« Les deux confinements ont mis un coup d'arrêt à mes deux activités : celle de professeur de danse en libéral et celle de loueur de studios de danse. Et quand l'activité a pu reprendre doucement, il y a eu l'annonce du couvre-feu à 18 heures. Cela a été pour moi le coup de grâce car la plupart de nos cours se déroulent en soirée, quand les gens ont terminé leur journée de travail. J'ai alors fondu en larmes, j'étais au fond du trou. Je n'avais plus aucune perspective, un crédit sur le dos, une famille avec deux enfants à nourrir. Mon couple connaissait déjà des difficultés avant, mais la crise y a définitivement mis un terme. Et depuis, ma maison est en vente. Au milieu de ces mauvaises nouvelles, j'ai entendu parler du numéro vert de l'association APESA*, qui offre une aide psychologique aux entrepreneurs en difficulté comme moi. Je ne suis pas du genre à raconter mes problèmes. En général, je préfère les garder pour moi. Je me suis quand même décidé et j'ai bénéficié de trois consultations gratuites avec une psychologue. Et ça m'a fait un bien fou ! J'ai même continué à aller la voir ensuite car j'en ressentais le besoin. Aujourd'hui, je ne suis pas sorti d'affaire, mais je me sens mieux, décidé à me battre. »

* 08 05 65 50 50.

“La crise a été pour moi un vrai déclic”

Christophe F., 41 ans, dirigeant d'une PME de travaux publics en région parisienne

Le Covid a précipité chez lui un burn-out qui était latent et qui l'a poussé à réagir.

« Depuis 2009, je suis à la tête d'une entreprise d'une vingtaine de salariés. Je travaille non-stop, week-ends compris, ayant un œil sur tout, sans prendre le temps de penser à moi. Et puis le Covid est passé par là et c'est comme un château de cartes qui s'effondre. L'entreprise était alors en sursis avec de nombreux chantiers à gérer en même temps et des difficultés à recruter dans notre secteur. L'équilibre ne tenait qu'à un fil. Je n'ai pas supporté et j'ai tout simplement “pété les plombs”. Je crois que moi aussi j'étais en “sursis” ! Il faut dire que j'avais également des problèmes personnels à gérer. J'ai alors fait une grave dépression. J'ai même pensé mettre fin à mes jours. Pendant mes trois mois d'arrêt de travail, j'ai dû poser mon téléphone et faire confiance à mes collaborateurs qui ont pris le relais. Avec le recul, et après un travail psychologique* sur moi-même, je peux dire que la crise a été une bonne chose pour moi : un vrai déclic. Aujourd'hui, je vais mieux, j'ai repris mon poste mais j'ai remis d'autres priorités que le travail au centre de ma vie. Et mes enfants, même s'ils ont eu peur pour moi, sont très contents de ce changement. Ils ont retrouvé leur papa. »

* Lui aussi a bénéficié de consultations gratuites avec un psychologue grâce à l'association APESA.



Isabelle, formatrice et coach en entreprise

« Pleine de gratitude pour tout ce que 2020 m'a appris »

« Je vivais pleinement de mon activité de formation et coaching en entreprise. Mais en mars 2020, tout a basculé. Mes clients m'ont appelée les uns après les autres pour annuler toutes les formations planifiées et reporter tous les projets. Alors, je me suis réinventée. J'ai très vite compris qu'il fallait trouver une nouvelle manière de les accompagner avec le distanciel. J'ai passé des semaines entières à étudier les outils de visio et d'interaction, à revisiter toutes mes pratiques pédagogiques, à échanger avec des homologues et des organismes de formation... Je faisais des semaines de travail de 60 heures sans rien facturer. C'était à la fois dur et grisant, de trouver des solutions pour tout. J'en rêvais même la nuit ! Aujourd'hui, j'ai retrouvé un niveau d'activité supérieur à celui de 2019 et je suis désormais confiante sur ma capacité à rebondir et à adapter mon activité quoi qu'il arrive à l'avenir ! Je me sens pleine de gratitude pour tout ce que 2020 m'a appris. »



Marie, cheffe d'entreprise dans l'événementiel

« Travailler un peu, plutôt que de voir mon outil de travail déserté »

« En mars 2020, la saison allait commencer, elle s'annonçait bien. Et puis, j'ai vu toutes les réservations s'annuler. Le moral était atteint. Jusqu'au 10 juillet, les plannings étaient clairsemés. Nous ne savions pas si nous devions réembaucher nos saisonniers. Finalement, la saison est partie sur les chapeaux de roues jusqu'en septembre. Et on s'en est très bien sorti. Je n'ai jamais fermé : j'ai mis à profit ce temps de sous-occupation de mon établissement pour préparer des plats en bocal. On ne sait pas de quoi sera fait l'été 2021 : s'il n'y a pas de restaurant, mes clients auront de quoi manger. Et puis, avec un collègue de l'événementiel très impacté également, nous avons proposé des balades en Méhari, suivies de nuits dans un habitat insolite sur mon site. Ça a marché. Ensuite, dès novembre, j'ai lancé « Télétravail au vert », une chambre par personne et un espace de travail de 12 m² chacun dans la salle de séminaires inoccupée. Résultat : 280 nuitées. J'ai préféré travailler un peu, plutôt que de voir mon outil de travail déserté. »



Marc Binné,
président d'APESA

« Répondre à la détresse des entrepreneurs »

« APESA propose un accompagnement psychologique gratuit et rapide aux chef(fe)s d'entreprise en souffrance. Il est indispensable de les aider car leur mal-être a un impact sur toute leur vie, y compris sur leur famille, et sur leurs salariés. Certains pensent même au pire. En avril 2020, lors du premier confinement, un numéro vert* a été mis en place pour répondre à cette détresse. C'est un sujet dont on parle de plus en plus avec la crise du Covid, mais qui a en fait toujours existé. »

À savoir : créé en 2013, le réseau APESA (Aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë) est déjà venu en aide à plus de 3 500 dirigeants.
www.apesa-france.com

* Le 08 05 65 50 50 (accessible de 8h à 20h) a été créé par APESA à la demande du ministère de l'Économie, de CCI France et de CMA France, avec le soutien d'Harmonie Mutuelle.



essentiel-sante-magazine.fr

Prolongez votre lecture !

• Découvrez plus de témoignages de lecteurs.



La plus belle façon
de profiter
du soleil à prix



Collection écoresponsable
Disponible avec verres à la vue

À partir de **59 €***

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

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE MUTUALISTE

*Monture Juste de la collection Solaire - Prix en Euros TTC sans verres correcteurs. Dans la limite des stocks disponibles. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Photo non contractuelle. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597 au capital social de 6 000 000 euros. Avril 2021. Crédits Photos : Atelier G. Boynard - Getty Images.





Harmonie
mutuelle

GROUPE vyv

AVANÇONS collectif

Harmonie Mutuelle devient entreprise mutualiste à mission en juillet

Une grande consultation, organisée en février et mars, a permis de récolter 348 000 contributions autour de l'avenir d'Harmonie Mutuelle en tant qu'entreprise mutualiste à mission.

Lors de son assemblée générale, en juillet prochain, Harmonie Mutuelle deviendra entreprise mutualiste à mission. En tant que mutuelle et entreprise de l'économie sociale et solidaire, elle a déjà un impact positif sur la société. Mais Harmonie Mutuelle souhaite aujourd'hui aller plus loin : inscrire son engagement dans ses statuts et se fixer des objectifs sociaux et environnementaux concrets.



stock

348 000 contributions

Pour dessiner son futur statut d'entreprise mutualiste à mission, la mutuelle a voulu donner la parole au plus grand nombre. Ainsi, entre février et mars 2021, durant cinq semaines, collaborateurs, élus et adhérents se sont exprimés lors d'une grande consultation sur les engagements sociaux et environnementaux qu'Harmonie Mutuelle

pourrait prendre. Volontairement constituée de questions ouvertes, cette consultation a permis à chacun de s'exprimer sur les impacts que souhaitait avoir Harmonie Mutuelle sur la société.

Il faudra attendre juillet prochain pour que soient dévoilés la raison d'être et les engagements futurs de la société mutualiste. En attendant,

cette expérience participative a permis de récolter 348 000 contributions. Afin de compléter cette grande consultation, des groupes « consommateurs et citoyens » (avec à chaque fois 10 à 12 personnes non adhérentes) ont été formés pour apporter un autre regard sur les nombreuses thématiques abordées. ●

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.

AIDANTS

Une plateforme pour être accompagné



Aider les aidants à aider, c'est l'objectif de la plateforme proche-des-aidants.fr, lancée par le Groupe VYV.

Un diagnostic est d'abord réalisé avec la personne aidante (questionnaire en ligne et/ou mise en relation avec un conseiller de la cellule aidance), afin de lui proposer un accompagnement personnalisé. Selon sa situation, l'aidant peut ensuite bénéficier d'un soutien psychologique, de l'aide d'une assistante sociale, d'un appui financier, d'une téléassistance et d'autres services répondant à ses besoins. Plus d'informations sur <https://proche-des-aidants.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, Fabienne Dechelette, Gilles Desbrosses, Anne-Francine Gieudes, Clément Gilbert, Cécile Jeanneteau, 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 Llopart, Yannick Marechal, Philippe Paulmier, Jean-Jacques Pecqueur, Robert Prenant, Florence Quintin et François Rosso.



PRATIQUE

Pensez à déclarer vos changements de situation

Une naissance, un mariage, un déménagement, un changement de banque ? N'oubliez pas d'en informer votre mutuelle.

Pensez à faire part à votre mutuelle de tous vos changements de situation dans le mois où ils surviennent.

Ainsi, ils pourront être pris en compte le plus rapidement possible. Les modifications à signaler sont les suivantes :

- changement de domicile, de numéro de téléphone, d'adresse électronique ;
- changement de situation familiale (naissance, adoption, mariage, concubinage, partenaire lié par un pacte civil de solidarité, divorce, séparation) ;
- changement de situation au regard des régimes d'Assurance maladie obligatoires français ;
- changement de banque ou de compte bancaire.

À chaque fois, pensez à bien préciser à votre mutuelle votre numéro d'adhérent et/ou votre numéro de Sécurité sociale. Transmettez-lui également, suivant le cas, une fiche d'état civil, un relevé d'identité bancaire ou postal...

Comment faire ?

Pour signaler vos changements de situation, rendez-vous sur votre espace Harmonie & Moi* ou contactez l'un des conseillers de votre mutuelle, en agence ou par téléphone. Vous pourrez ainsi mettre à jour votre dossier et vous éviterez tout retard dans le versement de vos prestations, dans la réception de votre carte d'adhérent ou de votre appel de cotisations...

À noter : pensez également à prévenir votre caisse d'Assurance maladie de ces différents changements.

* Sur PC, tablette et smartphone.

ASSISTANCE

Un accompagnement pour vos vacances

Votre contrat santé comprend une garantie assistance.

En cas d'accident, de maladie ou de blessure lors d'un déplacement*, elle vous permet de bénéficier d'un accompagnement (consultation ou avis médical) et d'un transfert sanitaire si besoin.

Et en cas d'hospitalisation imprévue de plus de cinq jours*, la présence d'un proche et ses frais de transport et d'hébergement sont aussi couverts. Vous pouvez appeler Harmonie Santé Services au 09 69 39 29 13, 7j/7 et 24h/24 (appel non surtaxé).**

* En France, à plus de 50 km de votre domicile.

** Transport aller-retour et frais d'hôtel à hauteur de cinq nuits maximum – 75 € TTC par nuit – frais de restauration exclus.

Sport sur ordonnance : quelle prise en charge par Harmonie Mutuelle ?

Harmonie Mutuelle propose un forfait de prise en charge
du sport sur ordonnance, selon votre garantie.

1

En quoi consiste le sport sur ordonnance ?

Depuis le 1^{er} mars 2017, votre médecin traitant peut vous prescrire une activité physique adaptée (APA), au titre d'une thérapie non médicamenteuse. Ces activités sportives sont encadrées par des personnes qualifiées titulaires d'un diplôme ou d'une certification APA, des professionnels de santé (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens) qui sont en lien avec votre médecin pour le suivi du traitement.



2

Quels documents dois-je transmettre à la mutuelle pour être remboursé ?

Vous devez adresser à Harmonie Mutuelle la facture acquittée transmise par l'intervenant qui vous a dispensé les séances d'activité physique adaptée. Ce document doit comporter :

- le nom et l'adresse de l'intervenant ;
- les nom et prénom du bénéficiaire de cette prestation ;
- la mention APA ou sport sur ordonnance, ou la référence au décret ou encore à l'article de loi ;
- la date de la ou des séances ;
- le montant que vous avez réglé.

Pour plus de renseignements

- Rendez-vous sur votre espace Harmonie & Moi (rubrique Contact et aide, puis Service client), ou sur l'appli mobile Harmonie & Moi.

3

Comment est-ce pris en charge ?

L'activité physique adaptée n'est pas remboursée par l'Assurance maladie. Cependant, depuis le 1^{er} janvier 2018, Harmonie Mutuelle propose, dans un grand nombre de garanties santé, un remboursement forfaitaire compris entre 60 et 240 euros par bénéficiaire chaque année.

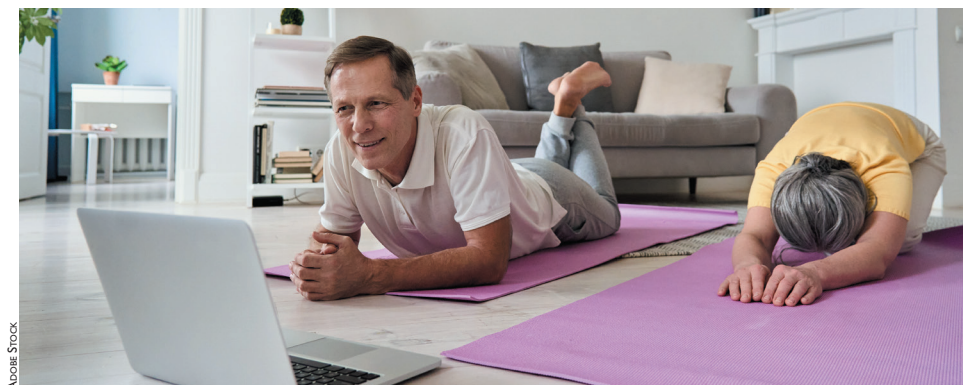
4

Qui est concerné ?

Ce dispositif s'adresse aux patients atteints d'une affection de longue durée (ALD) : diabète, insuffisance cardiaque, cancer...



Certains événements annoncés dans ces pages pourraient être annulés en raison de la crise sanitaire.



Agnès Stock

SÉNIORS

Dix webinaires pour votre santé et votre bien-être

De nombreux changements surviennent à la retraite. Pour vous accompagner et vous permettre de traverser les années en bonne santé et en toute autonomie, Harmonie Mutuelle a créé le programme « Demain s'invente aujourd'hui ». Cette année, compte tenu du contexte sanitaire, celui-ci est décliné en 100 % digital. Depuis le 4 mai et jusqu'au 6 juillet, tous les mardis à 18h, 10 webinaires gratuits et ouverts à tous sont ainsi proposés autour de thématiques diverses comme la santé mentale, les aidants ou le bien-être, la découverte d'activités telles que le tai-chi ou la sophrologie. Les prochains webinaires au programme sont « Bien dans son corps

et dans sa tête : initiation à la méditation » (le 1^{er} juin), « Aidants, comment aider sans s'oublier ? » (le 8 juin), « Bien dans son corps et dans sa tête : initiation au tai-chi et au qi-gong » (le 15 juin), « Vie affective et sexuelle : comment continuer à s'épanouir en couple ? » (le 22 juin), « Bien dans son corps et dans sa tête : initiation à la sophrologie et à la cohérence cardiaque » (le 29 juin) et « Réduire ses déchets, solutions d'hier et d'aujourd'hui » (le 6 juillet). Informations et inscription : hmut.fr/DIA Et pour voir en replay les webinaires, rendez-vous sur la chaîne YouTube d'Harmonie Mutuelle : www.youtube.com/HarmonieMutuelle

HANDISPORT

Championnat d'escrime

Partenaire d'Harmonie Mutuelle, le Comité départemental handisport du Tarn organise le championnat d'escrime et d'athlétisme handisport conjointement avec le Cercle d'Escrime d'Albi et l'Entente des Clubs de l'Albigeois (ECLA) au Albi Stadium les 12 et 13 juin 2021. Des ateliers de sensibilisation et de découverte du handisport ouverts aux écoliers de la région seront organisés les trois jours précédents le week-end, avec notamment la présence d'une diététicienne.

TARN-ET-GARONNE

Trail du Lou

Harmonie Mutuelle soutient la 3^e édition du Trail du Lou, le 14 juillet 2021. Trois formats sont proposés : Trail Alpha, marche nordique et Trail Bêta. Tous les participants partiront de la salle des fêtes de Loubéjac (82). Sensibles à l'environnement, les organisateurs du Trail du Lou limitent au maximum son impact environnemental. Harmonie Mutuelle est partenaire de l'événement et proposera un stand prévention avec un vélosmoothie. Informations sur www.traildulou.fr



Agnès Stock

FESTIVAL

Jazz à Junas

Harmonie Mutuelle Territoire Cévennes est partenaire de l'Association Jazz à Junas qui organise en juin et juillet 2021 des festivals à Junas, Vauvert (30) et Pic Saint-Loup (34). Chaque été, cet événement propose un jazz sans frontières, avec des musiciens régionaux, nationaux et internationaux reconnus ou à découvrir. Le festival tient à valoriser son territoire en investissant les lieux souvent singuliers qu'offre le village de Junas. Informations sur www.jazzajunas.fr



PERSONNES ÂGÉES Un programme pour dépister la fragilité

Selon le programme ICOPE de l'OMS (soins intégrés pour les personnes âgées), la filière de soins et d'accompagnement à domicile du territoire cordais a mis en place des actions de dépistage de la fragilité des proches aidants des patients et des personnes âgées accompagnées, en lien avec le Gérotopôle du CHU de Toulouse. L'objectif est de préserver le plus longtemps possible l'autonomie des plus de 60 ans, en mesurant en quelques minutes les capacités nécessaires à la prévention de la dépendance à l'aide de l'application ICOPE Monitor. Elle permet de tester cinq capacités intrinsèques définies

comme essentielles au bien-vieillir par l'OMS : la nutrition, la mobilité, la cognition, la psychologie, le sensoriel (visuel et auditif). Un bilan bucco-dentaire peut être proposé en complément. Les aides-soignantes et les aides à domicile UMT peuvent signaler tout changement observé au domicile des personnes qu'elles accompagnent. Un plan d'aide personnalisé est réalisé en lien avec le médecin traitant, le kiné et/ou infirmiers libéraux. Repérer de façon précoce les premiers signes de dépendance ou de perte d'autonomie permet d'agir préventivement et de manière adaptée.

ÉCOUTER +

Des consultations d'audiologie à distance

Depuis le début de l'année, dans les centres Écouter Voir de l'Hérault, un service innovant a été mis en place : grâce à une cabine sonore dotée d'un dispositif de visioconférence, l'audioprothésiste peut contrôler à distance l'évolution de l'audition du patient et régler son appareil. Le dispositif lui permet en effet de prendre la main sur tous les équipements et fonctionnalités de la cabine insonorisée. Les consultations se déroulent dans un cadre sécurisé, indispensable dans le contexte sanitaire actuel.

AGORA MUTUALISTE Débat sur l'environnement

Essentiel Santé Magazine et les élus d'Harmonie Mutuelle proposent régulièrement des Agoras mutualistes ouvertes à tous, pour s'informer et pour débattre de sujets liés à la santé avec des experts. Le jeudi 27 mai à 18h, les élus du territoire du Limousin proposent une Agora en distanciel sur le thème « Réduire le plastique dans l'environnement, est-ce possible ? Mais comment ? ». Pour en savoir plus et pour vous inscrire, rendez-vous sur www.agora-mutualiste.fr

ASSOCIATION Aide aux entrepreneurs

Fortement impactés par la crise sanitaire, de nombreux chefs d'entreprises connaissent des difficultés d'ordre personnel ou professionnel. Votre mutuelle est partenaire du réseau APESA (Aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë), qui se déploie sous forme d'antennes locales, comme APESA 87 en Haute-Vienne. L'association peut aider les entrepreneurs via un dispositif d'alerte : grâce à des sentinelles formées par des psychologues, le chef d'entreprise en détresse est pris en charge gratuitement par un psychologue. Informations au 05 46 98 42 85 ou au 0805 65 50 50 (N° Vert).



Une vie en bonne santé vaut-elle mieux que la croissance ?

Ils sont respectivement économiste écologiste et président d'Harmonie Mutuelle. Éloi Laurent et Stéphane Junique ont accepté cette interview croisée pour nous éclairer sur les enjeux de santé auxquels fait face notre société.

/ Par Jean Chezaubernard



AGENCE ANNE & ARNAUD

“ Nous avons le pouvoir de nous rendre heureux les uns les autres. ”

Éloi Laurent,
économiste et chercheur à
l'Observatoire français des
conjonctures économiques.

Vous venez de publier *Et si la santé guidait le monde ? L'espérance de vie vaut mieux que la croissance* (Éditions LLL). Comment résumeriez-vous le message principal de votre ouvrage ?

Éloi Laurent : Non seulement nous constatons tous que nos systèmes économiques sont insoutenables et autodestructeurs mais il existe un lien inextricable entre notre santé et celle de ces écosystèmes, c'est notre habitat. D'où le concept de « pleine santé » que je mobilise dans cet ouvrage, pour mettre en relation les systèmes sociaux et humains. Il faut trouver un moyen de connecter la coopération sociale à l'interdépendance écologique, ce que la « pleine santé » permet. Nous devons toutefois ancrer cette analyse dans un changement des institutions. Dans le livre, je parle de « l'État social-écologique » comme de la réforme institutionnelle susceptible de porter la transition sociale-écologique en métamorphosant notre État providence pour l'adapter aux nouveaux risques du XXI^e siècle.

Les sujets soulevés par Éloi Laurent entrent-ils dans les préoccupations de l'engagement mutualiste ?

Stéphane Junique : Bien sûr. Ils sont au cœur de cet engagement. La croissance d'un pays ne peut être mesurée ni à l'aune d'un seul indicateur, le produit intérieur brut (PIB), ni dans une seule dimension, la croissance de la production. J'ai participé en 2015 aux travaux du Conseil économique, social et environnemental (Cese) et de France Stratégie qui avaient proposé 10 indicateurs complémentaires du PIB pour prendre en compte toutes les dimensions du développement, tant économiques, sociales, qu'environnementales. Parmi ces indicateurs, il y avait justement « l'espérance de vie en bonne santé ».

Éloi Laurent : La pleine santé inclut le logement, mais aussi plus largement les « inégalités sociales de santé » et toutes les facettes de la question environnementale. Elle permet de dépasser les indicateurs économiques standard comme la croissance du produit intérieur brut

(PIB) ou le taux de chômage. Car on peut avoir le plein-emploi et des écosystèmes dégradés qui induisent indéniablement une destruction de la santé comme c'est le cas en Inde ou en Chine.

Qu'est-ce que changerait la mise en place du concept de « pleine santé » dans le quotidien des citoyens ?

Éloi Laurent : Dans une étude, Harvard a suivi pendant près de 80 ans un petit nombre de personnes pour identifier les facteurs principaux entrant dans l'espérance de vie. Le premier déterminant, ce sont justement les liens sociaux. Nous avons le pouvoir de nous rendre heureux les uns les autres. Face à un choc de désocialisation comme le Covid, il faut donc un plan de revitalisation sociale, à commencer par la réouverture en urgence des lieux de culture, pour réparer et protéger la santé des Français. À terme, nous éviterions de nombreuses crises si nous mettions au cœur de nos réflexions le bouclier que constituent les liens sociaux.

Stéphane Junique : Nous avons besoin d'une société de la prévoyance qui anticipe les risques, qui s'engage fermement sur le temps long. L'État ne pourra répondre seul aux transformations sociales et écologiques qui bousculent notre société et ses territoires. Cela implique d'avoir une série d'acteurs qui s'engagent aux côtés des institutions publiques. Les mutualistes en font partie.

En particulier, parce que nos mutuelles défendent une approche élargie de la santé autour de trois grands déterminants : le sport, l'ali-

mentation et l'environnement. Sur ce dernier aspect, l'enjeu est majeur et nous avons à cœur, en tant que première mutuelle de France, de nous engager dans des sujets comme la pollution de l'air à domicile ou au travail, un vrai défi pour certains de nos adhérents.

Mais nous sommes aussi des acteurs globaux des solidarités, engagés notamment sur les questions d'habitat ou les parcours de vie des personnes âgées et handicapées. Et je pense comme vous qu'il ne peut pas y avoir d'ambition en matière de santé sans ambition parallèle sur les liens sociaux et la lutte contre les inégalités.

Est-ce aussi l'affaire de l'État ?

Éloi Laurent : Face à l'ampleur des défis écologiques, l'État français est en retard. Avec l'épidémie de sida, que Stéphane connaît bien mieux que moi, on a vu l'inertie des États. On a commencé à reconnaître et traiter les malades sous la pression d'une multitude de collectifs de la société civile qui avaient sonné l'alerte sans relâche. Et c'est la même chose pour l'écologie. L'État est très en retard sur bon nombre d'entreprises, ne parlons même pas des citoyens, ONG et associations, on le voit nettement avec le décalage béant entre les propositions de la Convention citoyenne et le projet de loi Climat et résilience. La réponse est claire : oui, cela inclut les acteurs privés, qui ont été au cœur de la construction de l'État providence depuis le milieu du XIX^e siècle et jusqu'à aujourd'hui. Placer « l'espérance de vie en bonne santé » au centre de nos préoccupations éco-



AURELIA BLANC

“
La santé n'est pas qu'une affaire de spécialistes, elle est l'affaire de la société et des citoyens qui l'incarnent.”

Stéphane Junique,
président d'Harmonie Mutuelle.

nomiques, c'est une révolution qui implique tous les acteurs du système de santé.

Stéphane Junique : Je pense que c'est une affaire qui concerne l'État mais pas seulement. C'est aussi l'affaire de la société. Pour accompagner les besoins sociaux, nous devons aller plus loin et mieux prendre en compte l'espérance de vie en bonne santé. Je dis oui, travaillons dans ce sens-là ! Il me semble aussi nécessaire de préserver ce qui fait que dans notre pays le lien se renforce : la solidarité. Je pense aux initiatives locales d'entraide. Il faut renforcer ces liens-là parce que ce sont des circuits moins institutionnels, moins formels mais pas moins précieux. C'est le vaste monde des coups de main, de la générosité silencieuse, le monde des solidarités actives et de la fraternité vécue. ●

Décès, invalidité, hospitalisation... à quoi sert la prévoyance ?

Décès, invalidité, perte d'autonomie... la couverture « prévoyance » des Français est insuffisante. Mieux se garantir contre les aléas de la vie est pourtant essentiel. Un enjeu à la fois individuel et sociétal.

/ Par Félix Maréchal

40 % des Français ne se sentiraient pas concernés par les risques couverts par un contrat prévoyance, selon l'Observatoire de l'imprévoyance VYV-Ipsos 2020. Ces garanties couvrent une personne et ses proches (ou son entreprise) contre les aléas de la vie : accident, invalidité, arrêt de travail, blessure, perte d'autonomie, hospitalisation, dépendance, décès, obsèques.

« Les Français n'aiment pas évoquer ces thèmes qui font peur », note Catherine Rouchon, directrice générale de Mutex (Groupe VYV)*, acteur majeur du monde mutualiste sur le marché de la prévoyance et de l'épargne-retraite. Comme le souligne Catherine Touvre, directrice générale d'Harmonie Mutuelle, il y a même un véritable « biais cognitif à propos de la prévoyance ». En l'occurrence, une perception fautive de la réalité. 24 % des Français se sentent protégés, alors qu'en réalité ils ne sont pas couverts.

Encore trop de préjugés

« En dehors de l'idée reçue "un accident de la vie, ça n'arrive qu'aux autres", il existe deux autres préjugés, constate Catherine Rouchon : l'idée qu'un contrat prévoyance est trop cher et celle que la Sécurité sociale couvre les risques. » Le coût dépend, entre autres, des garanties propo-

sées. Économiste spécialisé dans les risques, François-Xavier Albouy l'estime pour une personne autour de « 600 euros annuels, auxquels il faut ajouter au maximum 200 euros annuels pour inclure les garanties de dépendance. Des sommes assez faibles par rapport aux enjeux ».

Dépenser 60 euros par mois peut toutefois sembler élevé pour certains. Mais une absence de prévoyance peut se révéler dramatique pour une personne et son entourage. « Au drame émotionnel que déclenche un accident de la vie s'ajoute une tragédie financière », déplore Catherine Touvre.

Une prise en charge insuffisante par la Sécurité sociale

Quant au second préjugé – les risques prévoyance seraient déjà couverts par la Sécurité sociale – il se révèle lui aussi infondé. Certes, la prise en charge progresse. La création en 2016 de la protection universelle maladie (PUMA) en est l'illustration. Pour Pascale Ernst, avocate en droit de la retraite et de la prévoyance, « PUMA dissocie l'Assurance maladie de l'activité professionnelle, ce qui est une bonne chose. Mais dans la plupart des cas, la couverture des Français est encore liée à leur travail. Un étudiant malade, par exemple, est à la charge de sa famille ». Par ailleurs,



“
Au drame
émotionnel que
déclenche un
accident de la vie
s'ajoute une tragédie
financière.”

Catherine Touvre, directrice générale
d'Harmonie Mutuelle

15 % des salariés du privé ne bénéficient encore d'aucune prévoyance. Il s'agit généralement de collaborateurs d'entreprises de petite taille. Et seulement un travailleur non salarié (TNS) sur deux est protégé, alors qu'il existe des contrats de prévoyance adaptés, l'assurance homme-clé, par exemple. La crise du Covid-19 amplifie les risques encourus. Avec l'augmentation



istock

du chômage, les personnes licenciées mettent plus de temps à retrouver un travail. Or, la « portabilité » leur permet de bénéficier de la protection sociale liée à leur précédent emploi pendant seulement 12 mois.

Des solutions pour améliorer la prévoyance

Les pistes d'amélioration sont à la fois individuelles (pour chacun, souscrire à un contrat prévoyance ou améliorer son contrat existant) et collectives (l'employeur doit renforcer la couverture de ses salariés et les branches professionnelles doivent mieux prendre en charge le risque prévoyance).

Pouvoirs publics et groupes de protection sociale doivent eux-mêmes réfléchir à une meilleure prise en charge. « En ce qui concerne la dépendance, l'idée d'une assurance obligatoire qui serait adossée à une assurance santé me semble

pertinente », commente Arnaud Chneiweiss, médiateur de l'assurance. Il est nécessaire de dégager des ressources pour le financement de la prévoyance, que l'Observatoire de l'imprévoyance VYV-*Les Echos* 2020 estime à 12 milliards d'euros chaque année. Soit le montant annuel des prestations prévoyance non servies aux individus ou à leur famille en raison de la faiblesse ou de l'absence de protection sociale complémentaire. « La création d'un compte personnel de prévoyance pourrait être également une solution, suggère Catherine Touvrey. En tout état de cause, il devient essentiel de mieux parler de ces sujets difficiles et de trouver les solutions pour alléger la charge mentale des individus et leur parcours de vie. » Un enjeu autant individuel que sociétal. ●

** Échanges issus de la conférence L'imprévoyance : quelles conséquences fiscales et sociales ?, organisée fin mars par Les Echos et le Groupe VYV.*

» OUVRIR L'ASSURANCE-VIE AU PLUS GRAND NOMBRE

ENCORE UNE PREUVE DU POUVOIR DU COLLECTIF.

PREUVE

16



Harmonie Mutuelle milite pour que chacun ait l'opportunité de mieux préparer ses projets et anticiper son avenir. C'est pour cela que nous proposons une solution d'assurance-vie accessible dès 30 €*.

Découvrez tous les avantages de notre assurance-vie sur [harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr)



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



AVANÇONS collectif

* Selon le mode de gestion et conditions prévues au contrat. Harmonie Mutuelle distribue l'offre épargne vie qui est assurée par MAIF VIE et MUTEX. MAIF VIE : Société anonyme au capital de 122 000 000 €, régie par le Code des Assurances - RCS Niort 330 432 782 - Dont le siège social est situé « Le Pavais », 50 avenue Salvador Allende, 79029 NIORT CEDEX 9. MUTEX, Société Anonyme au capital social de 37 302 300 €, n° LEI 969500QPFPSQ2NPSN926 régie par le Code des assurances, dont le siège social est sis 140 avenue de la République - CS 30007 - 92327 Chatillon Cedex, immatriculée au RCS Nanterre N° 529 219 040, agréée dans les branches 1, 2, 20, 21 et 22. Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirensous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris. Crédit photo : Getty Images.

Paul Dequidt

Torréfacteur Aventurier
Découvreur d'arabicas précieux



Découvrez tous les secrets
de mon Soleil Matinal
et mes 75 expéditions
dans les pays du café sur
blog.pauldequidt.com

Prix tarif café :

4€90 / 250g moulu, grains

4€90 / 18 dosettes

4€50 / 10 capsules

Prix choc "nouveau client" :

2€50 / 250g moulu, grains

2€50 / 18 dosettes

2€ / 10 capsules

Dégustez **MON CAFÉ RARE** Soleil Matinal
aux 7 arabicas précieux ou pur arabica Cerrado décaféiné

PRIX CHOC
nouveau client

20€

au choix

Livraison Colissimo
urgente
OFFERTE

ou

100 CAPSULES
= 10 étuis 52g
machine à café
type Nespresso®

ou

144 DOSETTES
= 8 sachets 125g
machine à café
type Senseo®



2 KILOS
= 8 sachets 250g
cafetière filtre
traditionnelle



1 SAUTEUSE
avec revêtement céramique
et couvercle en verre
OFFERTE



6 COUTEAUX "Roses"
OFFERTS



TOUS FEUX
y compris induction

Diamètre 20 cm

Longueur 23 cm

S.A. PAUL DEQUIDT Torréfacteur au cap. de 928.800€ - R.C. Dunkerque B 311 995 740 - 2101, voie romaine - 59727 WORMHOUT Cedex - Tél : 03.28.23.02.02
Email : julie@pauldequidt.com - www.pauldequidt.com. Mandat-cash non accepté. Droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant et droit de rétractation de 15 jours. Livraison Colissimo offerte en France métropolitaine. Photos non contractuelles. Offre d'essai **sans engagement par la suite, garantie**

1 mois, uniquement réservée aux nouveaux clients, 1 seul colis par foyer. D (05/2021)  Senseo® et Nespresso® sont des marques déposées appartenant à des tiers n'ayant aucun lien avec la famille Paul Dequidt Torréfacteur.

OFFRE D'ESSAI à retourner à **Paul DEQUIDT Torréfacteur 59727 WORMHOUT cedex**

code avantage
6417

☒ **OUI**, je suis **NOUVEAU CLIENT**.
Envoyez-moi vite **sans engagement** :

mes 2 CADEAUX de bienvenue :

1 SAUTEUSE et son couvercle **OFFERTE**
+ 6 COUTEAUX "roses" OFFERTS

et mon café rare ☒

2 KILOS CAFÉ RARE 8 x 250g sous vide d'air

☐ aux 7 arabicas précieux moulu (réf. 9550)

ou ☐ aux 7 arabicas précieux grains (réf. 9551)

ou ☐ pur cerrado Décaféiné moulu (réf. 9552)

ou 144 DOSETTES souples 8 sachets de 18

☐ aux 7 arabicas précieux (réf. 9553)

ou ☐ pur cerrado Décaféiné (réf. 9554)

ou 100 CAPSULES 10 étuis de 10

☐ aux 7 arabicas précieux (réf. 9555)

ou ☐ pur cerrado Décaféiné (réf. 9556)

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

NOM

Prénom

N° Rue

Code postal

Ville
Mon N° de téléphone (pour faciliter la livraison)

Ma date de naissance

Mon e-mail

Je règle 20 euros

PRIX CHOC

☐ par chèque signé à l'ordre
de Paul DEQUIDT Torréfacteur

☐ par carte bancaire

☐ par téléphone au **03.28.23.02.02**
du lundi au vendredi de 9H à 15H30

☐ sur Internet 24H/24 - 7 jours/7

www.pauldequidt.com

Je retrouve cette offre d'essai en indiquant
mon code avantage **6417**

MON CAFÉ RARE EST GARANTI 12 MOIS :
enchanté ou remboursé !

05/2021

essentiel
santé
magazine
Postif, utile et solidaire
essentiel-sante-magazine.fr

PARIS CPCE
P7
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE