

Le mutualiste

VIASANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



DOSSIER

DON D'ORGANES: oser en parler

SUD

 **VIASANTÉ**
mutuelle
GROUPE AG2R LA MONDIALE

4 Hospitalisation

Des frais pris en charge dès le premier jour

6 Accès aux soins

Des rendez-vous chez le psychologue remboursés

14 Médecin nutritionniste

Une approche médicale de l'alimentation



Besoin d'échanger sur votre diagnostic ?

**Avec le SECOND AVIS MEDICAL, bénéficiez
de l'accompagnement d'un second spécialiste**

- Un réseau de confiance : + 5000 médecins experts référencés
- Un service inclus dans votre garantie*
- Un service 100% confidentiel, 100% indépendant et 100% sécurisé
- Un diagnostic en 7 jours en moyenne



*Hors contrat Premier Jour Hospitalisation.

VIASANTÉ Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité immatriculée sous le N° SIREN 777 927 120. Siège social : 14-16, boulevard Malesherbes - 75008 Paris. Assureur/Distributeur. Document non contractuel à caractère publicitaire.

 **VIASANTÉ**
mutuelle
GROUPE AG2R LA MONDIALE



FORFAIT PATIENT URGENCES



« J'ai dû me rendre aux urgences de l'hôpital et régler le forfait patient urgences (FPU). Est-ce que VIASANTÉ Mutuelle va me rembourser ? » Gaëtan R.

Ce forfait est intégralement remboursé par VIASANTÉ Mutuelle. Vous devez simplement nous transmettre un justificatif de paiement par courrier, en le déposant en agence ou encore en le photographiant et en nous l'envoyant par message via votre espace adhérent sur Viasante.fr. Depuis le 1^{er} janvier 2022, après



© Shutterstock

Ce forfait, remboursé par la mutuelle, est dû pour chaque passage aux urgences sans hospitalisation.

un passage aux urgences qui n'entraîne pas d'hospitalisation, chaque personne doit en effet s'acquitter du FPU dont le montant est identique quels que soient les soins reçus (19,61 euros, sauf cas d'exonérations). Il correspond à la participation du patient aux frais liés à sa prise en charge.



REOURS APRÈS UN ACCIDENT

« Mon enfant a été victime d'un accident de la circulation. Nous avons engagé des frais de santé liés à cet évènement. Dois-je vous le signaler ? » Sonia B.

Vous devez tout d'abord déclarer cet accident (circonstances, nature, localisation des blessures, responsabilités) à votre caisse primaire d'assurance maladie afin d'engager ce que l'on appelle un recours contre tiers. L'objectif pour l'organisme est de se faire rembourser, par le tiers responsable ou par son assurance, les frais médicaux occasionnés. VIASANTÉ Mutuelle engagera la même procédure en parallèle. Comme pour vos dépenses de santé habituelles, vos frais seront réglés dès réception des informations par votre régime obligatoire ou des factures par votre mutuelle.



Olivier Benhamou,
président
de VIASANTÉ Mutuelle

Un geste généreux et solidaire

À l'occasion de la Journée nationale de réflexion sur le don d'organes et sur la greffe du 22 juin, nous avons voulu mettre l'accent sur cet acte de générosité qui sauve des vies. Si la loi française indique que nous sommes tous des donneurs présumés, chacun est libre d'accepter ou de refuser partiellement ou totalement ce don. C'est pour cela que nous avons souhaité vous fournir toutes les informations nécessaires pour vous positionner. Nous espérons que vous trouverez dans notre dossier les clés pour pouvoir aborder ce sujet avec vos proches afin qu'ils puissent, le moment venu, respecter votre décision et la transmettre aux équipes médicales. Faire le choix de donner ses organes, c'est faire preuve de solidarité envers une ou des personnes malades pour qui la greffe est la dernière chance de retrouver une vie normale. En tant que mutuelle, nous sommes particulièrement sensibles à cette démarche. La solidarité est en effet l'un des fondements du mutualisme. Au sein de VIASANTÉ Mutuelle nous sommes convaincus que le collectif et l'entraide ouvrent l'accès du plus grand nombre à la santé et au bien-être, pour une société plus juste. Et cet objectif demeure notre principal moteur.

Le Mutualiste VIASANTÉ: publication trimestrielle de VIASANTÉ Mutuelle, régie par le livre II du Code de la Mutualité – Siren n° 77927120 – 14-16 boulevard Malesherbes, 75008 Paris – Directeur de la publication: Jean-Pierre Artaud – Rédactrice en chef: Christine Vignes – Rédaction locale: Yves Mirales, Françoise Laugénie – Première secrétaire de rédaction: Léa Vandepitte – Secrétaire de rédaction: Constance Périn – Maquette, prépresse: Ciem – Impression: Roto France Impression, 25 rue de la Maison-Rouge, 77185 Lognes – Tirage: 442107 exemplaires – Commission paritaire: 0426M07799 – ISSN: 2264-881X – Prix: 0,78 euro – Abonnement: 4 numéros 3 euros – **N° 70, juin 2023** – Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). – Photo de couverture: Shutterstock – Ce numéro du Mutualiste VIASANTÉ comprend deux pages spéciales (pages 4 et 5) destinées aux lecteurs des éditions AVE, CAN, DOR, MID, NAT, NOR et SUD Origine du papier: Leipzig (Allemagne) · Taux de fibres recyclées: 100 % · Certification: ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel Ange bleu (der Blaue Engel) · « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau »: P_{Tot} 0,002 kg/tonne de papier.



TROPHÉE LES LUMIÈRES DE LA SANTÉ

Candidatez à l'édition 2023

La cinquième édition des Lumières de la santé, portée par les Sentin'Elles, les administratrices VIASANTÉ Mutuelle, est lancée. Ce trophée met en avant les associations qui encouragent la pratique du sport à des fins thérapeutiques, d'activités de mieux-être ou de toutes les actions qui intègrent ces objectifs. Les initiatives sont sélectionnées selon leur nature et leur originalité. Le jury récompensera trois d'entre elles en attribuant des prix de 2000 à 5 000 euros.

i Dossier de candidature à demander à animation.instances@viasante.fr et à retourner avant le 17 septembre.

GARANTIE HOSPITALISATION

Prise en charge des frais imprévus

Une hospitalisation entraîne des frais imprévus (chambre individuelle, dépassements d'honoraires, télévision, Wifi, thermomètre, déplacements d'un proche...). La garantie *Hospitalisation Premier Jour*, conçue par VIASANTÉ Mutuelle, vient compléter vos remboursements santé habituels avec une prise en charge dès le premier jour d'hospitalisation. Elle vous offre en plus une assistance complète 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Elle est accessible à partir de 1 euro par mois, selon l'âge et le niveau choisi.

i Renseignements au 09 69 39 30 00, sur Viasante.fr ou auprès de votre agence de proximité.



La garantie *Hospitalisation Premier Jour* vient compléter vos remboursements.

Optique et mutuelle : un nouvel espace VIASANTÉ à Argelès-sur-Mer

Toujours situé au cœur de la zone d'activités commerciales d'Argelès-sur-Mer, l'espace qui allie le magasin d'optique et l'agence VIASANTÉ Mutuelle présente un nouveau visage.

Présent depuis 26 ans à Argelès-sur-Mer, l'espace mutualiste VIASANTÉ vient de s'agrandir pour offrir un meilleur accueil à ses clients et adhérents, les écouter et les conseiller dans un cadre agréable. Dans ce lieu centré sur les valeurs de partage et de convivialité, les activités optique et mutuelle sont regroupées. L'objectif est de fournir un service complet en un seul et même endroit.



L'agence et le magasin d'optique sont de véritables espaces de vie.

Se sentir « comme à la maison »

Ce nouvel espace de vie immerge ses visiteurs dans un concept innovant, que la mutuelle a déjà déployé dans plusieurs magasins (à Toulouse, Rodez, Perpignan-Clemenceau...). Il a été conçu comme un lieu de vie pour se sentir « comme à la maison ». Il vous invite à prendre le temps d'échanger sur votre situation, vos besoins et vos attentes en matière de santé, de prévoyance et d'épargne afin de découvrir toutes les solutions et services proposés par VIASANTÉ Mutuelle. En parallèle, l'espace optique de dernière génération vous propose des montures, déclinées en collections originales présentées par univers (minéral, bois...), à choisir en fonction de votre personnalité.

i Optique VIASANTÉ, zone d'activités, 22, chemin de Palau, à Argelès-sur-Mer, tél. 04 68 81 65 81 et agence VIASANTÉ Mutuelle, tél. 09 69 39 30 00.



Anne Windynski, Sandrine Roselé et Fanny Mazard (de gauche à droite).

Sandrine Roselé, conseillère mutualiste de l'agence de Lézignan-Corbières

La mutuelle est fière de présenter ses collaborateurs. Dans ce numéro, elle part à la rencontre de Sandrine Roselé, conseillère mutualiste chez VIASANTÉ Mutuelle.

Depuis quelques mois, Sandrine Roselé a succédé à Fanny Mazard au poste de conseillère, cette dernière ayant été appelée à de nouvelles fonctions chez VIASANTÉ Mutuelle. Lézignanaise bien connue pour ses activités professionnelles passées dans le commerce et le service, elle accueille désormais clients et adhérents de la mutuelle pour leur prodiguer des conseils en matière de santé. Elle exerce sous la responsabilité d'Anne Widynski, responsable du secteur de l'Aude.

L'enthousiasme au quotidien

« Mes expériences sur le terrain de la vie locale, conjuguées au côté social de ma nouvelle activité, complètent mon profil et assurent mon plaisir de tous les jours », estime-t-elle. Visiblement épanouie dans son nouveau rôle, Sandrine l'est aussi dans sa vie de maman... et de photographe amateur. Cette activité ? Elle la pratique avec amour en accompagnant ses deux fils, Hugo et Tom, au rugby à XIII et au handball.

Retrouvez-la au 21, cours de la République, à Lézignan-Corbières, du mardi au vendredi de 9 heures à 12h30 et de 13h30 à 17h45.

PRADES

Balade autour de la sophrologie

Envie de découvrir la sophrologie à l'occasion d'une balade bien-être ? Alors, embarquez avec un sophrologue et une chargée de prévention pour 1h30 de balade le 23 juin à Prades (66). Cette sortie nature gratuite s'adresse aux adhérents seniors. Elle se déroule tout en douceur, sur 2 kilomètres au maximum, avec des arrêts fréquents qui permettent de s'initier à des techniques de relaxation, de respiration, de mouvements corporels, de décontraction musculaire... Grâce à cette séance, les participants reviendront plus légers, détendus, apaisés et ressourcés. Pour participer, pensez à vous munir d'une paire de chaussures confortables et d'une réserve d'eau.

● Inscription sur jevisbienetre.fr, rubrique « Mes événements » ou auprès de votre conseiller en agence.

50 ANS DE L'OPTIQUE VIASANTÉ

Des solaires à gagner

En cette année 2023, les magasins Optique VIASANTÉ célèbrent leurs 50 ans d'existence. À l'occasion de cet anniversaire, plusieurs offres exceptionnelles sont proposées d'ici la fin de l'année.

Jusqu'au 1^{er} juillet 2023, une paire de lunettes solaires de marque Police est à gagner par semaine dans chaque magasin. Pour tenter votre chance, il suffit de vous rendre dans ceux de l'Aude et des Pyrénées-Orientales et de glisser votre bulletin de participation dans l'urne (règlement disponible en magasin).

● Optique VIASANTÉ à Perpignan-Clemenceau et Château-Roussillon, Cabestany, Argelès-sur-Mer, Prades et Carcassonne.



L'Optique VIASANTÉ fête ses 50 ans et organise à cette occasion un jeu-concours.



Mon parcours psy a été mis en place pour faciliter l'accès aux soins, à la suite de la crise sanitaire et de l'augmentation des troubles psychologiques.

© Shutterstock

ACCÈS AUX SOINS

Des consultations chez le psychologue prises en charge

Le dispositif Mon parcours psy permet aux personnes souffrant de troubles psychiques d'intensité légère à modérée de bénéficier du remboursement, par l'Assurance maladie et la mutuelle, de huit séances par an avec un psychologue.

Vous avez du mal à dormir? Vous vous sentez dépassé? Vous êtes dans une relation toxique? Vous avez besoin d'une personne à qui parler, sans jugement? Il est désormais plus facile d'être aidé par un professionnel grâce à Mon parcours psy.

De quoi s'agit-il?

Ce dispositif permet la prise en charge de huit séances par an chez un psychologue. La première consiste en un entretien d'évaluation dont le tarif est de 40 euros. Il est suivi de 1 à 7 séances de suivi psychologique (à 30 euros chacune), en fonction des besoins. Seules les consultations de suivi peuvent être réalisées en distanciel. Le paiement s'effectue auprès du psychologue soit après chaque séance, soit à la fin de la séquence, le tout sans dépassements d'honoraires.

Comment en bénéficier?

Vous devez être orienté par votre médecin qui vous remet un courrier d'adressage. Vous pouvez ensuite prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire référencé sur le site Monparcourspsy.sante.gouv.fr. Vous le réglez directement et il vous remet une feuille de soins, que vous envoyez, accompagnée du courrier d'adressage de votre médecin, à votre organisme d'Assurance maladie.

Quelle prise en charge par VIASANTÉ Mutuelle?

Les huit séances sont remboursées à hauteur de 60 % par l'Assurance maladie et de 40 % par VIASANTÉ Mutuelle, sous réserve de bénéficier d'une garantie dite « responsable ». Vous pouvez vous référer à votre carte de tiers payant qui mentionne un petit « R » sur la partie de droite quand c'est le cas.

Pour mieux accompagner ses adhérents, VIASANTÉ Mutuelle va même au-delà de l'obligation légale en prévoyant dans ses garanties dites « non responsables » une prise en charge intégrale, à condition de disposer d'une prestation « Auxiliaires médicaux » à 100 %.

Sachez également qu'à compter de la 9^e séance, celle-ci et les suivantes peuvent être prises en charge au titre de votre forfait médecine douce, si votre garantie santé le prévoit.

90 642

personnes ont utilisé le dispositif (au 31/01/23)

372 547

séances ont été prises en charge en 2022

71 %

des patients sont des femmes.

4,1 SÉANCES

remboursées en moyenne par patient.



Don d'organes: oser en parler

Est-ce que je souhaite donner mes organes après mon décès ou pas? Cette question peut gêner, mais elle ne doit pas laisser indifférent. Quels que soient notre âge ou notre état de santé, nous sommes tous concernés: nous pouvons tous devenir donneur, receveur ou devoir faire part de l'avis de nos proches à une équipe médicale. Le choix de donner tout ou partie de ses organes et tissus est personnel et nécessite d'avoir toutes les cartes en main pour se décider en connaissance de cause avant d'en informer sa famille et ses amis.

© Shutterstock

Dossier réalisé par Léa Vandeputte



Un geste qui sauve des vies

La greffe d'organes et de tissus issus d'un donneur est une solution de dernier recours mais indispensable pour des malades qui souffrent d'insuffisance rénale terminale, de malformation cardiaque, de maladie du foie ou encore de mucoviscidose. Quand les traitements ne fonctionnent plus, remplacer le ou les organes défaillants est la dernière chance pour retrouver une vie presque normale. En 2022, 5 494 greffes ont été réalisées (dont 533 à partir de donneurs vivants), selon

les chiffres publiés en février 2023 par l'Agence de biomédecine qui note une activité en hausse de 4 % par rapport à 2021, mais toujours en deçà de celle des années qui ont précédé la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19. Ces greffes ne couvrent pas l'intégralité des besoins des malades puisqu'au 1^{er} janvier 2023, 10 810 patients étaient encore inscrits sur la liste d'attente active — ce qui signifie qu'ils sont immédiatement éligibles à une greffe — tous organes confondus.





Dossier

© Shutterstock



Plus de 63 000 personnes vivent grâce à un organe greffé en France.



Que dit la loi ?

En France, le don d'organes et de tissus est régi par les lois de bioéthique. Celles-ci définissent trois grands principes :

- **le consentement présumé** : tous les Français sont donneurs d'organes et de tissus, sauf s'ils ont exprimé leur refus de leur vivant (soit en s'inscrivant sur le registre des refus, soit en avertissant leurs proches de leur choix);
- **la gratuité** : le don doit rester un acte de générosité, il ne peut pas y avoir de rémunération du donneur;
- **l'anonymat** : le nom du donneur ne peut être communiqué au receveur, et vice versa (si elle le demande, la famille du donneur peut seulement savoir quels organes et tissus ont été prélevés et connaître le résultat de la greffe).



Exprimer son refus total ou partiel



En France, la loi repose sur le principe du consentement présumé au don mais il est tout à fait possible d'y être opposé ou d'accepter de donner seulement certains organes ou tissus. Dans ces cas-là, il est important de faire part de son choix. Pour cela, le plus simple est de s'inscrire sur le registre national des refus. Vous pouvez enregistrer votre opposition partielle ou totale en ligne, sur le site Registrenationaldesrefus.fr ou par courrier adressé à Agence de la biomédecine, Registre national des refus, 1 avenue du Stade de France, 93212 Saint-Denis La Plaine Cedex (une copie de votre pièce d'identité vous sera demandée). Vous pourrez ensuite modifier ou supprimer ces informations à tout moment. Vous pouvez également en informer vos proches soit à l'oral — ils devront attester de votre choix auprès de l'équipe médicale qui, le moment venu, réalisera une retranscription — soit par écrit, daté et signé. Si vous êtes dans l'impossibilité d'écrire et de signer vous-même, vous pouvez confier la rédaction d'un document à un proche et demander à deux témoins d'attester qu'il correspond bien à votre volonté.

Pour en savoir plus

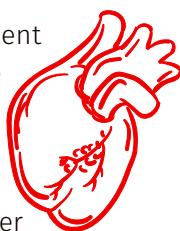
Rendez-vous sur le site de l'Agence de biomédecine : Dondorganes.fr. Vous pouvez aussi vous informer sur L'Appli du don d'organes, développée par l'association Maryse pour la vie (téléchargeable gratuitement sur Google play et l'App store).

Quels organes et tissus peut-on donner?

Un ou plusieurs prélèvements peuvent être envisagés sur un donneur décédé. Le cœur, les reins, les poumons, le foie, le pancréas ou les intestins sont autant d'organes éligibles.

En 2022, les greffes rénales sont les plus courantes (3376), suivent les greffes hépatiques (1294), cardiaques (411), pulmonaires (334), pancréatiques (70), cardiopulmonaires (8) et intestinales (1).

On l'oublie souvent mais il est également possible de donner des tissus: cornée (la lentille transparente de l'œil), peau, valve cardiaque, tendon, os, ligaments, veines et artères. Ces greffes permettent de soigner les grands brûlés, de redonner la vue aux personnes malvoyantes ou encore d'aider un patient à marcher à nouveau.



Trois principes: le consentement présumé, la gratuité, l'anonymat.

Jeune, âgé, malade ou pas: tous donneurs

Il n'existe pas de limite d'âge au don. En 2022, l'âge moyen des donneurs décédés était de 57 ans (57,7 ans en 2021) et 40,9 % des patients en mort encéphalique prélevés avaient plus de 65 ans (41,7 % en 2021).

Malade ou en bonne santé, tout le monde peut donner après son décès. Il existe en effet très peu de pathologies qui empêchent totalement le don. Il se peut en revanche que le prélèvement d'un organe en particulier soit contre-indiqué. Dans tous les cas, c'est l'équipe médicale qui évaluera les organes et les tissus pour s'assurer de leur qualité et de la réussite de la greffe qui sera réalisée.



LES ÉTAPES DU DON À LA GREFFE



ÉTAPE 1 Le décès

Malgré tous les soins et les traitements prodigués par l'équipe médicale, un patient décède. Le certificat de décès est signé. L'équipe médicale veille à préserver les organes et les tissus en vue d'un éventuel prélèvement. Le défunt est toujours traité avec respect.



ÉTAPE 2 L'accord ou le refus du don

L'équipe de coordination hospitalière s'assure que le défunt n'avait pas fait valoir d'opposition au don de ses organes et tissus. Elle consulte d'abord obligatoirement le registre national des refus. Si le défunt n'y est pas inscrit, elle interroge les proches (famille, conjoint, personne vivant en grande proximité avec le défunt) pour savoir s'il s'y était opposé de son vivant. Si c'est le cas, aucun prélèvement n'a lieu.



ÉTAPE 3 L'évaluation

Si le défunt n'était pas opposé au don, des analyses de laboratoire et des examens d'imagerie sont menés pour évaluer la qualité des organes et des tissus et trouver les receveurs compatibles.



ÉTAPE 4 Le prélèvement

Les organes et les tissus sont prélevés par un acte chirurgical. Une fois l'opération effectuée, le corps est préparé et rendu à la famille.



ÉTAPE 5 La conservation et le transport

Les organes sont conditionnés à 4 °C dans des conteneurs spécifiques, puis transportés (en voiture, en train, par avion...) très rapidement vers les hôpitaux où auront lieu les greffes. Les tissus sont quant à eux conservés dans des banques qui en gèrent la distribution. Les greffons sont attribués en priorité aux malades répondant aux critères d'urgence, définis dans les règles d'attribution.



ÉTAPE 6 La greffe

La greffe est réalisée par des équipes médicales expérimentées et spécialement formées. Elle peut mobiliser jusqu'à 8 personnes et durer près de 12 heures. Grâce au don, un ou plusieurs patients peuvent ainsi être sauvés.





Rein, foie: donner de son vivant, c'est possible



Il est aussi possible de sauver des vies de son vivant en donnant un rein ou un lobe de foie à un proche. Ce type de don doit être librement consenti et gratuit. Seules les personnes majeures et en bonne santé peuvent l'effectuer. Les proches éligibles sont les membres de la famille ou toute personne qui apporte la preuve d'un lien affectif étroit et stable d'au moins deux ans. Le candidat au don bénéficie d'un bilan médical complet pour s'assurer de la compatibilité et de l'absence de risque pour lui comme pour le

receveur. Il doit bénéficier d'une « *information éclairée et transparente l'aidant à prendre sa décision en toute connaissance de cause* », explique l'Agence de biomédecine. Il rencontre aussi un « comité donneur vivant » (composé de médecins, d'un spécialiste des sciences humaines et sociales et d'un psychologue) qui s'assure de sa compréhension des enjeux et de son libre choix. Il doit ensuite exprimer son consentement devant le tribunal de grande instance ou un magistrat avant que le comité ne donne son autorisation.



Joannic Allossery, greffé du cœur en 2014 à l'âge de 41 ans, est secrétaire de France Adot 58 (Nièvre), association qui défend et promeut le don d'organes et de tissus humains.

« SI VOUS ÊTES POUR LE DON D'ORGANES, IL EST IMPORTANT DE LE DIRE À VOS PROCHES »

La fédération France Adot intervient auprès du public pour informer sur le don d'organes et ouvrir le dialogue.

Le Mutualiste. Comment arrivez-vous à sensibiliser au don d'organes ?

Joannic Allossery. Nous organisons généralement des conférences avec deux intervenants: un spécialiste du don d'organes et de la loi, et une personne greffée qui raconte son expérience. C'est cette dernière qui permet de montrer concrètement que la greffe fonctionne et qu'elle sauve des vies. On peut avoir besoin d'un organe à 20, 30 ou 40 ans à cause d'un problème de santé, et le don permet de poursuivre sa vie, de pratiquer un sport, de continuer à travailler... Malheureusement, nous observons une méconnaissance du sujet. Quels organes sont concernés, peut-on être donneur

si l'on souffre d'une maladie chronique, existe-t-il une limite d'âge... sont autant de questions auxquelles nous devons répondre.

L. M. Les participants expriment-ils des réticences ?

J. A. Certaines personnes s'interrogent aussi sur la position de leur confession religieuse vis-à-vis du don: toutes les grandes religions monothéistes ont exprimé leur accord. D'autres peuvent s'inquiéter de l'aspect du corps du défunt quand il est rendu à la famille. Il faut les rassurer: le prélèvement se déroule comme une opération chirurgicale, les incisions sont refermées et recouvertes par des pansements et les cornées, si elles sont prélevées, sont remplacées par des lentilles transparentes. Organiser des obsèques est donc tout à fait possible.

L. M. Avez-vous des conseils à délivrer pour en parler avec sa famille ?

J. A. Je pense qu'il faut aborder ce sujet simplement, en expliquant ses souhaits. Pour aider à lancer la discussion, notre association propose de télécharger directement sur notre site, ou de recevoir par courrier, une carte d'ambassadeur du don d'organes. Il faut rappeler que si vous ne voulez pas donner, il suffit de vous inscrire sur le registre national, mais si, au contraire, vous êtes pour, il est important de le dire à vos proches car ce sont à eux que l'équipe médicale va s'adresser. Et malheureusement, encore trop de familles s'opposent au don parce qu'elles n'avaient pas abordé le sujet avec le défunt.

Propos recueillis par L. V.

Plus d'informations sur France-adot.org.

Mal des transports : cet été, voyagez le cœur léger

Le mal des transports, né de la contradiction d'informations entre le mouvement ressenti et la position immobile du sujet, peut vite transformer les longs trajets en cauchemars. Découvrez quelques conseils pour vous en libérer.

Quatre Français sur dix sont concernés par le mal des transports. Appelé aussi cinétose, il se caractérise par un ensemble de troubles (nausées, sueurs...) ressentis lors de certains trajets (voiture, avion, train, bateau... et même dans l'espace). Il touche principalement les enfants de 6 à 12 ans et les femmes. La migraine et les troubles de l'équilibre ont généralement tendance à le favoriser.

Un mal dû à un conflit sensoriel

« *Le mal des transports est dû à la discordance des informations de nos systèmes sensoriels liés à l'équilibre (le système visuel, le système vestibulaire situé dans l'oreille interne et la proprioception qui permet de connaître la position de notre corps), explique Laurent Seidermann, président du Syndicat national des médecins spécialistes en ORL et chirurgie cervico-faciale (Snorl). Comme le cerveau n'arrive pas à traiter ces informations contradictoires, l'organisme ne parvient pas à son tour à s'adapter au mouvement comme il le fait habituellement* ». De là, naissent différents symptômes: nausées, inconfort, dégoût alimentaire, mais



© Shutterstock

aussi sueurs froides, vomissement, vertiges, maux de tête...

Comment prévenir et calmer les symptômes ?

Pour prévenir les symptômes, il est conseillé de ne pas partir à jeun, mais d'éviter tout de même les repas trop lourds, l'alcool, le café et le tabac. Pendant le trajet, mettez-vous face à la route et regardez au loin, la tête droite. Abstenez-vous de lire, d'écrire ou de regarder un film, vos yeux doivent percevoir le déplacement. Les séances chez le kinésithérapeute donnent aussi de bons résultats. Se basant sur le principe de rééducation, l'objectif ici est de « *tromper les sens pour apprendre au système d'équilibration à donner plus de poids à un sens* »,

en fonction des situations », précise le spécialiste.

Des solutions médicamenteuses existent aussi, comme les anti-histaminiques, en accès libre, à prendre 30 minutes avant le départ (contre-indiqués en cas de risque de glaucome à angle fermé ou de blocage des urines), ou les patchs contenant un antiémétique atropinique (la scopolamine — sur prescription) à coller derrière l'oreille la veille du départ et à conserver pendant tout le trajet (maximum 12 heures).

Au fil des voyages, le mal des transports a tendance à s'atténuer naturellement. Quant aux symptômes, ils disparaissent en général quelques minutes après être sorti du véhicule.

Constance Périn



LE NUTRI-SCORE AMÉLIORE LA QUALITÉ DES RECETTES

Une étude de l'UFC-Que choisir confirme l'effet bénéfique de l'affichage facultatif du Nutri-score sur les recettes des industriels. Dans les rayons de panification par exemple, où il est largement présent, l'association observe une diminution des taux de matières grasses, de sucre ou de sel. À l'inverse, les produits déséquilibrés qui ont tendance à moins l'utiliser n'ont pas connu d'amélioration. Face à ce constat, l'association appelle à le rendre obligatoire dans toute l'Union européenne.

Dans les rayons où le Nutri-score est largement affiché, la qualité nutritionnelle des produits a « considérablement progressé ».

Hypertension: la pollution atmosphérique fait monter la pression artérielle

Une équipe internationale de chercheurs s'est intéressée aux effets sur la tension de l'exposition à un mélange de polluants aériens (carbone suie, dioxyde d'azote, monoxyde d'azote, monoxyde de carbone et ozone). Pour cela, elle a fait porter différents capteurs à 221 habitants du Grand Paris. Résultat: l'augmentation des concentrations de polluants ainsi que des quantités inhalées (liée à la pratique d'un sport par exemple) entraîne des élévarions

« aiguës et répétées » de la pression sanguine. La pollution pourrait ainsi « contribuer, mois après mois et année après année, à une élévation chronique de la tension artérielle », estime Basile Chaix, directeur de l'étude et membre de l'Inserm.



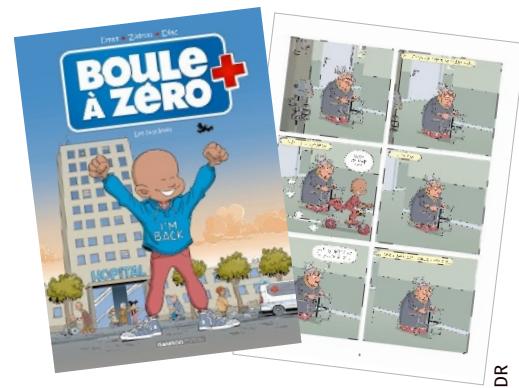
L'inhalation de polluants aériens pendant l'effort peut entraîner une hausse de la tension.

6,8 MILLIONS DE FRANÇAIS

(SOIT 13 %)
SONT SÉVÈREMENT
LIMITÉS DANS
UNE FONCTION
PHYSIQUE,
SENSORIELLE
OU COGNITIVE
(personnes de 15 ans ou plus
vivant à domicile; Drees, 2021).

Surpoids: un accompagnement sur mesure pour les 3-12 ans

L'Assurance maladie a mis en place un programme de suivi pour les enfants en situation de surpoids ou à risque de le devenir, baptisé « Mission: retrouve ton cap ». Il doit permettre aux 3-12 ans de bénéficier d'une prise en charge adaptée et personnalisée. Ce parcours de soins, prescrit par le médecin qui suit l'enfant (généraliste, pédiatre...) ou par le médecin scolaire, est remboursé à 100 % par l'Assurance maladie sans avance de frais, ni dépassements d'honoraires. Réalisé au sein d'une structure référencée, il comprend trois consultations afin de faire un bilan diététique, d'activité physique et psychologique, puis une série de six séances de suivi nutritionnel et/ou psychologique (renouvelable deux fois si besoin).



BANDE DESSINÉE

GARDER L'ESPOIR JUSQU'À LA GUÉRISON

Voilà 10 ans et 10 tomes, que Zita, 13 ans (bientôt 14), se bat contre une leucémie et aujourd'hui, elle est en train de gagner: elle peut enfin quitter l'hôpital Le Goff. Au fil des années, elle a su conserver l'espoir de guérir, grâce notamment au soutien du personnel soignant et de ses jeunes amis, malades eux aussi. Plein d'humour, cet album, distribué aux enfants hospitalisés par le biais de l'association « 2000 BD », saura leur redonner le sourire.

► Boule à Zéro: Les bras levés, d'Ernst, Zidrou et Diaz, Bamboo édition, 48 pages, 11,90 euros.

HPV VACCINATION GRATUITE POUR LES COLLÉGIENS

Le vaccin contre les papillomavirus humains (HPV) sera proposé gratuitement à tous les élèves de classe de 5^e à la rentrée de septembre 2023. Il ne sera pas obligatoire et les parents devront donner leur accord. Cette injection permet de prévenir certaines infections responsables, chaque année en France, de 6 000 cancers.

PATHOLOGIES CHRONIQUES

Nouveau congé pour les parents d'enfants malades

Deux jours de congé sont désormais accordés aux parents qui apprennent que leur enfant est atteint d'une pathologie chronique (épilepsie grave, mucoviscidose, sclérose en plaques, myopathie, diabète de type 1 et 2...) ou d'un cancer. Cette durée minimale peut être augmentée par la convention collective ou l'accord d'entreprise.

TRAVAIL Les TMS et la souffrance psychique en hausse

Les troubles musculosquelettiques (TMS) et la souffrance psychique constituent les deux maladies à caractère professionnel (MCP) — en lien avec le travail mais non reconnues par la Sécurité sociale — les plus fréquentes, selon Santé publique France. Leur prévalence a augmenté ces dernières années, notamment chez les femmes.



© Cyril Carrere

MÉDECIN NUTRITIONNISTE

Une approche médicale de l'alimentation

Comme son nom l'indique, le médecin nutritionniste est avant tout un médecin, spécialisé dans la nutrition. Il accompagne ses patients dans la gestion de leur alimentation, que ce soit dans des cas d'obésité, d'anorexie, de diabète ou encore d'intolérances.

Le docteur Camille Le Quéré, médecin nutritionniste, est spécialiste des maladies liées à l'alimentation ; « un vaste domaine dont découlent de multiples sous spécialités », précise-t-elle. Perte de poids, suivi dans le cadre d'une chirurgie bariatrique (de l'obésité), troubles du comportement alimentaire (TCA — anorexie, boulimie...) ou encore intolérance alimentaire, les motifs de consultation sont variés.

Au cours de la première consultation, la médecin crée le dossier du patient à partir de son historique médical, de ses antécédents et de ses habitudes alimentaires. « De là découleront les toutes premières

recommandations personnalisées », indique-t-elle.

Une pluridisciplinarité pour une meilleure prise en charge du patient

« C'est un métier passionnant qui nous amène à travailler en pluridisciplinarité : avec des psychiatres ou des psychologues dans le cas de TCA, avec des gastro-entérologues pour les maladies inflammatoires de l'intestin, ou encore avec des cardiologues pour les patients hypertendus ou présentant un taux de cholestérol élevé », explique Camille Le Quéré. L'alimentation étant un domaine aux enjeux transversaux, la spécialiste agit aussi auprès des patients atteints d'endométriose, d'un cancer ou rencontrant des problèmes de fertilité.

À ne pas confondre avec un diététicien

Là où un médecin nutritionniste dispose d'une formation

médicale à laquelle s'ajoute une spécialisation (*lire encadré*), le diététicien nutritionniste, lui, a suivi un parcours paramédical. Il n'est donc pas autorisé à prescrire des examens ou des médicaments. Son rôle est davantage de guider ; celui du médecin de soigner.

De fait, et dans le respect du parcours de soins, seules les consultations avec un médecin sont remboursées par l'Assurance maladie.

Une prévention encore trop discrète

« Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour rester en bonne santé, au point que tous les médecins devraient agir en prévention », considère Camille Le Quéré.

Et même si dans ce domaine, il reste encore beaucoup à faire, la spécialiste constate un « vrai intérêt des Français pour l'hygiène de vie en général, et donc pour ce qui se passe dans leur assiette ».

Pour rappel, il est conseillé d'avoir une alimentation diversifiée, de manger des fruits et légumes à chaque repas. Pensez également aux légumineuses et aux fruits secs et limitez le sucre et le sel.

●
Constance Périn

Devenir médecin nutritionniste

Le médecin nutritionniste suit d'abord une formation médicale (bac + 6) à laquelle s'ajoute un diplôme d'études spécialisées complémentaires (DESC) en nutrition (2 ans), rendant sa spécialité qualifiante.





Les petits excès de vitesse n'entraîneront plus de retrait de points

Les excès de vitesse inférieurs à 5 km/h ne seront plus sanctionnés par le retrait d'un point sur le permis de conduire dès le 1^{er} janvier 2024. Toutefois, l'amende, de 68 ou 135 euros selon les cas, est maintenue.

Ces infractions représentent plus de 50 % des contraventions pour excès de vitesse chaque année.



TICKET DE CAISSE

La fin du papier prévue à l'été

Le ticket de caisse ne sera plus imprimé systématiquement à partir du 1^{er} août 2023. L'acheteur pourra néanmoins le recevoir sur demande, en papier ou en version dématérialisée (SMS, e-mail...). Cette mesure s'inscrit dans la lutte contre le gaspillage et contre les substances dangereuses présentes dans les 30 milliards de tickets imprimés chaque année en France.

PRESTATIONS SOCIALES

Les Français pas assez informés

Près de 40 % des Français considèrent que le manque d'information sur les aides est la cause principale du non-recours aux prestations sociales, selon un sondage de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees). Les autres raisons invoquées sont la complexité des démarches (23 %), la crainte des conséquences négatives (18 %) et le souhait de s'en sortir par soi-même ou de ne pas être considéré comme un assisté (16 %).



QUIZ SENSIBILISEZ VOS ENFANTS AUX FEUX DE FORÊT

Quels sont les facteurs qui peuvent causer un incendie ? Comment réagir si je vois de la fumée ? Comment les pompiers se protègent-ils du feu ? Voici quelques-unes des questions du quiz de sensibilisation aux feux de forêt destiné aux enfants du CM1 à la 6^e. Il permet de tester ses connaissances et d'adopter les bons réflexes dès le plus jeune âge.

Disponible sur Afpcnt.org. Dans « Actualités », cliquez sur « Le quiz feu de forêt pour enfants est en ligne ! ».



Un site unique pour contacter police et gendarmerie

Déposer une plainte, effectuer un signalement, trouver le commissariat et la gendarmerie les plus proches ou simplement poser une question : c'est ce que propose le site Masecurite.interieur.gouv.fr. Ce guichet unique permet de réaliser les démarches non urgentes auprès des forces de sécurité intérieures et de s'informer (arnaques, protection des mineurs, règles routières...).



Prévoyez demain.

Lorsque l'on pense à l'avenir, on imagine souvent les moments heureux : s'occuper des petits-enfants, partir en voyage, profiter des loisirs... On a tellement de projets qu'on envisage peu la maladie, l'incapacité de travail, l'invalidité, la dépendance, un décès...

Pourtant, **c'est en anticipant ces risques que vous protégerez votre famille et que vous vous couvrirez financièrement des aléas de la vie.** Il est donc essentiel de prendre le temps de réfléchir à vos besoins en matière de Prévoyance.

Nos conseillers experts VIASANTÉ Mutuelle sont là pour vous guider et faire le bon choix.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Retrouvez les agences proches de chez vous sur viasante.fr



VIASANTÉ Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité immatriculée sous le N° SIREN 777 927 120. Siège social : 14-16, boulevard Malesherbes - 75008 Paris. Assureur/Distributeur. Document non contractuel à caractère publicitaire.



GESTION DES RETOURS

MUTUELLE VIASANTE 1 AVENUE CARSALADE DU PONT BP 89921 PERPIGNAN CEDEX

PARIS CPCE

P7
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE