

# Le mutualiste

VIASANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

DOSSIER

## LUTTE CONTRE LE VIH: où en est-on ?

NOR

 **VIASANTÉ**  
mutuelle

GROUPE AG2R LA MONDIALE

**4 Santé des femmes**  
S'engager avec Sœurs  
d'Encre contre le cancer

**4 Fusion**  
Mutuelle Bleue rejoint  
VIASANTÉ Mutuelle

**6 Gouvernance 2024**  
Participez à la vie  
de la mutuelle

# jevisbien-être.fr

par VIASANTÉ Mutuelle

**Cultivez votre bien-être avec notre plateforme prévention et santé !**

## Des services

Téléconsultation médicale,  
accompagnement jeunes parents, téléassistance...

## Des pauses santé

Webinaires, ateliers en ligne et en présentiel,  
podcasts, conférences, conseils...

## Des coachings

Nutrition, activité physique,  
accompagnement à l'orientation scolaire,  
sevrage tabagique...

**DES SOLUTIONS POUR  
PRENDRE SOIN DE VOUS,  
conçues en partenariat  
avec des experts santé.**



VIASANTÉ Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité immatriculée sous le n° SIREN 777 927 120.  
Membre d'AG2R LA MONDIALE. Siège social : VIASANTÉ Mutuelle 14-16, boulevard Maeshesherbes - 75008 PARIS  
Document non contractuel à caractère publicitaire. @ Shutterstock

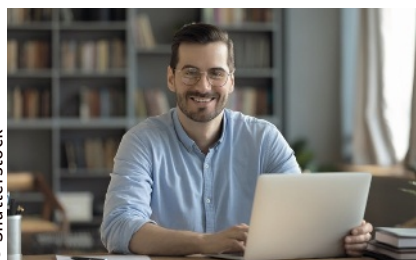
 **VIASANTÉ**  
mutuelle  
GROUPE AG2R LA MONDIALE



## STATUTS

« Je suis adhérent à VIASANTÉ Mutuelle depuis plusieurs années et je souhaite consulter les statuts. Où puis-je les trouver ? »  
Bertrand J.

Vous pouvez les consulter sur le site [Viasante.fr](http://Viasante.fr). Il vous suffit de cliquer sur la loupe en haut à droite de l'écran, puis de taper « Statuts » dans la barre de recherche pour accéder à ce document. Les statuts définissent l'ensemble des règles générales sur le fonctionnement de la mutuelle. Ils sont soumis à modifications en fonction notamment des évolutions législatives et réglementaires. Ils sont ainsi mis à jour régulièrement. Les statuts sont aussi disponibles sur demande auprès de votre agence de proximité ou au 09 69 39 30 00.



© Shutterstock

Les statuts de votre mutuelle sont disponibles à tout moment sur le site [Viasante.fr](http://Viasante.fr).



## RENOUVELLEMENT DE LA CARTE VITALE

« J'ai reçu un e-mail me proposant de cliquer sur un lien pour renouveler d'urgence ma carte Vitale. Dois-je vraiment effectuer cette démarche ? » Valérie K.

Ne répondez pas à cet e-mail frauduleux et supprimez-le de votre boîte de messagerie. Les messages où les pirates se font passer pour l'Assurance maladie, utilisent son logo ou affichent le lien du site [Ameli.fr](http://Ameli.fr) sont de plus en plus nombreux.

Quand l'Assurance maladie vous contacte, elle vous demande toujours de vous connecter à votre compte Ameli afin d'échanger dans cet espace sécurisé. De plus, la carte Vitale est émise sans durée de validité et n'a donc pas besoin d'être renouvelée. Toutefois, elle doit être mise à jour sur les bornes disponibles dans les organismes d'assurance maladie, les pharmacies ou dans certains établissements de santé.



Olivier Benhamou,  
président  
de VIASANTÉ Mutuelle

## Plus forts, ensemble

Le 1<sup>er</sup> janvier 2024, Mutuelle Bleue rejoint VIASANTÉ Mutuelle\*.

Partageant les mêmes valeurs mutualistes et sociales et la même finalité non lucrative, nos deux mutuelles ont la volonté d'être plus fortes ensemble pour garantir l'accès aux soins pour tous.

Ce qui nous rend plus fortes, c'est une communauté de plus d'un million d'adhérents, c'est une solidité financière pour vous proposer des garanties et des services adaptés, c'est une centaine d'agences à proximité de chez vous et c'est enfin plus d'une centaine de délégués mutualistes qui vous représentent.

Ensemble, nous allons faire face à l'accroissement des dépenses de santé et aux transferts de charges de l'Assurance maladie vers les complémentaires santé.

Ces derniers, qui ont un impact sur l'équilibre des comptes, nous contraignent à réajuster vos cotisations. Mais, dans ce contexte économique et social complexe, vous pouvez toujours compter sur l'engagement du conseil d'administration et celui des 750 collaborateurs de la mutuelle. À l'aube de cette nouvelle année, je vous souhaite mes meilleurs vœux pour 2024.

\*Sous réserve de l'approbation par l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR) et après publication au Journal officiel fin 2023.

**Le Mutualiste VIASANTÉ :** publication trimestrielle de VIASANTÉ Mutuelle, membre d'AG2R La Mondiale, régie par le livre II du Code de la Mutualité - Siren n° 777927120 - 14-16 boulevard Malesherbes, 75008 Paris - Directeur de la publication: Jean-Pierre Artaud - Rédactrice en chef: Christine Vignes - Rédaction locale: Yves Mirales et Françoise Laugénie - Première secrétaire de rédaction: Léa Vandeputte - Secrétaire de rédaction: Constance Périn - Maquette, prépresse: Ciem - Impression: Roto France Impression, 25 rue de la Maison-Rouge, 77185 Lognes - Tirage: 436 146 exemplaires - Commission paritaire: 0426M07799 - ISSN: 2264-881X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 72, décembre 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: iStock. Ce numéro du *Mutualiste VIASANTÉ* comprend quatre pages spéciales (pages 2, 3, 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<sub>Tot</sub> 0,002 kg/tonne de papier.



## FUSION

### Mutuelle Bleue rejoint VIASANTÉ Mutuelle

Le 1<sup>er</sup> janvier 2024, la fusion de Mutuelle Bleue avec VIASANTÉ Mutuelle, la mutuelle du groupe AG2R La Mondiale, sera actée\*. Unir nos forces est une décision qui garantit un avenir plus serein à nos adhérents en leur assurant l'accès aux soins. Avec cette fusion, notre mutuelle sera forte d'une communauté d'un million d'adhérents. Elle pourra ainsi conforter sa position d'acteur majeur de la santé sur le plan national.

\* Sous réserve de l'approbation par l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR) et après publication de cette décision au Journal officiel fin 2023.

## PODCASTS

### Écoutez nos conseils pour bien manger

VIASANTÉ Mutuelle poursuit sa série de podcasts « En bonne santé » dédiés à la santé et à la prévention. Après trois premiers épisodes consacrés au sommeil, les trois nouveaux traitent cette fois-ci de la nutrition. Marine Marty, diététicienne-nutritionniste, vous y livre ses recommandations pour manger équilibré, composer la liste de courses idéale avant de revenir sur le rôle du petit-déjeuner. Cette série de podcasts s'inscrit dans la continuité de la mission d'information de la mutuelle, et dans le prolongement des articles publiés dans le magazine *Le Mutualiste*.

**i** Pour écouter les trois nouveaux épisodes et retrouver les précédents, rendez-vous sur la plateforme [Jevisbienetre.fr](https://jevisbienetre.fr), rubrique « Mes conseils ».



Dans les trois nouveaux épisodes du podcast, retrouvez des conseils utiles pour manger équilibré au quotidien.

## VIASANTÉ Mutuelle et Sœurs d'Encre s'engagent pour la santé des femmes

### VIASANTÉ Mutuelle et l'association Sœurs d'Encre ont signé un partenariat exclusif qui témoigne de leur volonté d'aider les femmes affectées par le cancer du sein.

Le partenariat entre VIASANTÉ Mutuelle et l'association Sœurs d'Encre a débuté au mois d'octobre par les événements Rose Tattoo, organisés dans le cadre d'Octobre Rose. Ils proposent aux femmes touchées par le cancer du sein un tatouage artistique de reconstruction effectué par des tatoueuses professionnelles formées et entourées par une équipe médicale. Cette pratique peu invasive permet après mastectomie, reconstruite ou non, d'embellir leur corps et de leur redonner le sourire.



Sandrine Torregrossa, Nathalie Kaid, Brigitte Pisa et Laura Kastel (de g. à d.) représentent la mutuelle et l'association, désormais partenaires.

### Accompagner les femmes sur la voie de la guérison

Cette action est la preuve que les deux entités partagent les mêmes convictions: solidarité, écoute, proximité et bienveillance. Unies par la volonté de soutenir les femmes en contribuant à leur épanouissement physique et moral, elles conduisent des actions concrètes tout au long de l'année pour les accompagner sur la voie de la guérison.

En dehors de l'évènement Rose Tattoo, le Fonds d'action sociale de VIASANTÉ Mutuelle peut prendre en charge, pour ses adhérentes en difficultés financières, le tatouage réparateur proposé par l'association Sœurs d'Encre et son réseau de tatoueuses.

**i** Pour plus de renseignements, envoyez un e-mail à [action.sociale@viasante.fr](mailto:action.sociale@viasante.fr).



Une jeune maman, adhérente à la mutuelle, explique comment la téléconsultation lui a été fort utile.

## Téléconsultation : une adhérente s'exprime

**La mutuelle a recueilli le témoignage d'une adhérente ayant utilisé la téléconsultation. Elle partage son expérience pour les lecteurs du Mutualiste.**

*Marion, adhérente de VIASANTÉ Mutuelle, raconte son expérience d'utilisation de la téléconsultation.*

« Un samedi soir, mon bébé refusait de s'alimenter. La situation n'était pas grave, mais j'avais besoin d'être rassurée. J'ai donc fait une téléconsultation en visioconférence sur MedecinDirect.fr. La connexion visuelle, la compréhension et la chaleur humaine dont le médecin a fait preuve ont tout de suite apaisé mes craintes. Il a établi une ordonnance et j'ai pu récupérer les médicaments auprès de la pharmacie de garde. Voir mon bébé recommencer à manger et à boire a été un grand soulagement. »

### Un réconfort immédiat

« La simplicité d'utilisation, la rapidité de la réponse, et surtout, l'humanité du médecin qui m'a pris en charge, m'ont particulièrement convaincue, *indique la jeune maman*. Dans un moment d'inquiétude, cette téléconsultation a été un vrai soulagement. Je recommande MedecinDirect.fr à tous les parents. Ce n'est pas un service d'urgence, mais il est là pour nous rassurer dans les moments de doute. »



### AUTO, MOTO, HABITATION

## AG2R La Mondiale commercialise les offres de la Maif

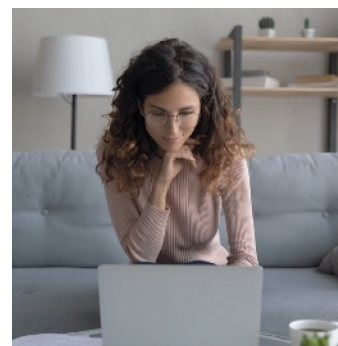
VIASANTÉ Mutuelle, la mutuelle d'AG2R La Mondiale, vous informe d'un partenariat entre le groupe et la Maif, sixième assureur automobile et habitation. Vous pouvez désormais bénéficier des produits d'assurance habitation et auto-moto. Vous avez ainsi accès à un choix de formules et d'options adaptées à vos besoins et à votre budget pour protéger votre véhicule, votre logement et vos biens.

**📞 N'hésitez pas à demander un devis. Des conseillers spécialisés sont à votre écoute au 09 74 50 1234 pour tout renseignement.**

## REMBOURSEMENTS SANTÉ

### Un simulateur pour votre future prise en charge

Parce qu'il n'est pas toujours facile de connaître le reste à charge d'une prestation de soins, VIASANTÉ Mutuelle met à votre disposition le simulateur de remboursements. Il vous permet d'obtenir à tout moment l'estimation de vos frais de santé, en prenant en compte votre situation personnelle c'est-à-dire votre contrat et vos consommations de soins déjà effectuées. Vous visualisez ainsi instantanément le détail de vos remboursements par votre mutuelle. Pour y accéder, rendez-vous sur votre espace adhérent sur [Viasante.fr](http://Viasante.fr), cliquez sur la rubrique « Ma Galaxie VIASANTÉ », choisissez « Simuler un remboursement » puis sélectionnez une catégorie d'acte et indiquez le montant de la dépense.



© Photos Shutterstock

**Le simulateur de remboursement est accessible sur votre espace adhérent depuis le site de la mutuelle.**

NOUVELLE GOUVERNANCE EN 2024

En 2024, les adhérents de la mutuelle sont invités à élire leurs représentants à l'assemblée générale.

© Shutterstock

# Participez activement à la vie démocratique de votre mutuelle

En 2024, les adhérents seront invités à élire les délégués à l'assemblée générale et/ou à candidater à ce poste. Ils pourront ainsi contribuer concrètement à la vie de la mutuelle.

**E**n mai 2023, Mutuelle Bleue a voté sa fusion-absorption par VIASANTÉ Mutuelle. Sous réserve que cette opération soit validée par l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolutions (ACPR) d'ici le 31 décembre 2023, des élections pour installer la nouvelle gouvernance, représentant tous les adhérents dans son nouvel ensemble, sont programmées au début de l'année 2024.

## Le délégué, le représentant des adhérents

Les prochaines élections vont permettre d'installer une nouvelle assemblée générale pour les six prochaines années. Celle-ci est composée de délégués. Véritable trait d'union entre les adhérents et la gouvernance politique, ces derniers sont des acteurs essentiels à la vie démocratique de la mutuelle.

Les délégués défendent, bénévolement, les intérêts des adhérents au sein de l'assemblée générale, à l'échelon régional et national. Ils se prononcent sur les comptes et l'activité de VIASANTÉ Mutuelle, actent une fusion avec une autre mutuelle, valident l'évolution des statuts et élisent les administrateurs notamment.

## Un ancrage local et un projet social

Ils participent aux comités régionaux de la mutuelle, développent une activité militante

locale en nouant des liens avec les acteurs du tissu économique et associatif et représentent VIASANTÉ Mutuelle à des instances de la Fédération nationale de la Mutualité française (FNMF) ou d'organismes partenaires.

Cette mission au niveau des territoires leur permet de participer aussi à la mise en œuvre d'actions solidaires, à l'attribution d'aides sociales pour des adhérents en difficulté et de suivre des formations inhérentes au système de protection sociale français.

Selon leurs investissements, le temps consacré à leur mandat varie de 2 à 15 jours par an en moyenne. Cet engagement est le reflet des valeurs mutualistes qui nous sont chères: proximité, solidarité et démocratie. ●

### COMMENT DEVENIR DÉLÉGUÉ DE VIASANTÉ MUTUELLE ?

Pour devenir délégué, demandez un dossier de candidature par e-mail à [elections@viasante.fr](mailto:elections@viasante.fr) ou par courrier à l'adresse suivante : VIASANTÉ Mutuelle, Secrétariat général / élections 2024, 12, place de la Halle, CS 80425, 19311 Brive Cedex. Une fois le dossier reçu,

complétez-le et renvoyez-le par voie postale ou par e-mail, dans les délais inscrits sur l'appel à candidatures. Celui-ci sera publié dans un journal d'annonces légales durant la première semaine de janvier 2024 ainsi que sur le site internet de la mutuelle.

## Lutte contre le VIH : où en est-on ?

Des progrès considérables ont été réalisés ces dernières années pour empêcher la contamination par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) ou pour réduire la charge virale. Malgré cette bonne nouvelle, la vigilance de tous reste de mise. Car si l'on peut aujourd'hui mener une vie normale avec le virus grâce à un dépistage et à une prise en charge précoces, le mieux est encore d'éviter la contamination. Moyens de prévention, dépistage, traitements: on fait le point.

**P**près de 170 000 Français vivent aujourd'hui avec le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et, chaque année, environ 6 500 nouvelles personnes découvrent qu'elles ont été contaminées: le virus est bel et bien toujours là. Le VIH est un rétrovirus qui pénètre et colonise les cellules puis se multiplie avant de se diffuser dans l'organisme. Il s'attaque aux défenses immunitaires qui servent à nous protéger des maladies et ouvre ainsi la voie à d'autres pathologies. Il se transmet

par contact étroit et direct avec les liquides corporels d'une personne infectée.

### Une transmission par voie sexuelle ou sanguine

« On peut être contaminé par voie sexuelle, lors de rapports non protégés (pénétration, sexe oral) ou par voie sanguine, lors d'un accident d'exposition au sang d'une personne contaminée et non traitée (ce qui est rare) ou lorsque l'on partage du matériel lié à l'usage de drogue », explique le docteur Pauline Thill, infectiologue et membre de





la Société de pathologie infectieuse de langue française (Spilf). En revanche, et contrairement à des idées reçues encore tenaces, il n'y a aucun risque de transmission par la salive, les larmes, la sueur ou l'urine, par contact avec des objets (téléphone, barre de métro, cuvette des toilettes...) ou par piqûre de moustiques.

## Un dépistage indispensable

Mais une fois que l'on est contaminé, un problème demeure: le VIH ne déclenche pas de symptômes spécifiques. « *C'est pour cela que la primo-infection passe souvent inaperçue dans les premiers temps, confirme la spécialiste.*

*Des signes peuvent apparaître*

*dans les premières semaines mais ils évoquent un syndrome pseudo-grippal: fatigue, fièvre, ganglions gonflés, angine, maux de tête... » D'où l'importance de se tester après avoir rencontré une situation à risque. « Le dépistage consiste en une prise de sang, effectuée en laboratoire de biologie médicale (lire « Un test de dépistage gratuit », page 10), qui permet de détecter la présence d'anticorps anti-VIH, dès trois semaines après la contamination: c'est la sérologie du VIH, indique le docteur Thill. Si ce premier test est positif, un autre appelé Western-Blot recherchant différentes protéines du VIH, confirme le diagnostic. »*

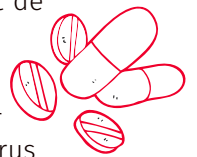
D'autres types de tests sont disponibles: le test rapide d'orientation diagnostique (Trod), disponible gratuitement auprès de certaines associations et des centres gratuits

d'information, de dépistage et de diagnostic (Cegidd), et l'autotest, accessible en pharmacie (18,50 euros en moyenne en 2022) ou auprès de certaines associations (gratuit). Tous deux permettent d'avoir un résultat en 30 minutes grâce au prélèvement d'une goutte de sang au bout du doigt ou du fluide sécrété par le tissu gingival, mais ils ne sont fiables que trois mois après la possible exposition au VIH.

## Des médicaments pour empêcher la multiplication du virus

Un dépistage précoce permet de bénéficier d'un traitement d'autant plus efficace qu'il est

commencé tôt. « *Le traitement de l'infection par le VIH s'appuie sur une association de plusieurs médicaments antirétroviraux, en général trois molécules (trithérapie) », précise Pauline Thill. L'objectif est de réduire au maximum la multiplication du virus dans l'organisme pour obtenir une charge virale indétectable, c'est-à-dire un nombre de virus dans le sang inférieur au seuil*



## Des guérisons exceptionnelles

**Une poignée de patients dans le monde sont aujourd'hui considérés comme guéris grâce à une greffe de moelle osseuse. Il s'agit de personnes qui, après un diagnostic de VIH, ont reçu un traitement antirétroviral et qui ont développé par la suite une autre maladie, comme un cancer. Pour traiter cette dernière, ces patients ont reçu une greffe de moelle osseuse et c'est elle qui, en remplaçant les cellules immunitaires par celles d'un donneur porteur d'une mutation protectrice du VIH, permet de faire disparaître l'immense majorité des cellules infectées. Mais cette technique n'est pas reproductible à grande échelle, prévient le docteur Pauline Thill, infectiologue: « Elle nécessite de suivre des traitements très lourds, comme une chimiothérapie, pour être réalisée et comporte de nombreux risques. »**

de détection du laboratoire. Celle-ci est généralement atteinte en 3 à 6 mois. Grâce à la baisse voire l'absence d'activité du virus, le système immunitaire peut ainsi se reconstruire et/ou être préservé. « *Le traitement est prescrit, le plus souvent, sous la forme d'un comprimé qui contient les trois molécules à prendre tous les jours tout au long de la vie, sans interruption, ajoute l'infectiologue. Depuis deux ans, le traitement est aussi disponible sous forme injectable qui présente l'avantage de rester plus*







## SIDA/VIH : QUELLE DIFFÉRENCE ?

« VIH » ou « Sida », est-ce la même chose ? Le VIH désigne le virus de l'immunodéficience humaine qui affaiblit le système immunitaire. Quand il n'est pas traité, il est responsable du syndrome d'immunodéficience acquise (Sida) qui survient lorsque l'ensemble des défenses du corps humain sont détruites. Des maladies dites opportunistes peuvent alors en profiter pour attaquer l'organisme et engendrer de multiples symptômes. Une personne qui a le Sida a donc le VIH. En revanche, une personne infectée par le VIH n'a pas nécessairement le Sida.

© Photos Shutterstock

longtemps dans l'organisme. Il suffit de faire une injection intramusculaire tous les deux mois. » Aujourd'hui ces traitements sont mieux tolérés, même « s'ils peuvent engendrer des effets secondaires, comme tous les médicaments », constate le docteur Thill.

Si un suivi médical régulier et les traitements actuels aident les patients à mener un quotidien normal, à avoir une espérance de vie semblable à celle d'une personne qui n'est pas atteinte par le VIH et à très fortement diminuer le risque de transmettre le virus, ils ne permettent pas encore de guérir. C'est pour cela que la

prévention, c'est-à-dire les moyens d'éviter la contamination, est toujours capitale.

### Des traitements aussi préventifs

Il existe aujourd'hui différents types de traitements préventifs. La prophylaxie pré-exposition (ou Prep), qui s'adresse aux personnes séronégatives de plus de 15 ans exposées au VIH, permet d'empêcher la contamination. « Elle se présente sous la forme d'un médicament qui associe deux molécules anti-VIH, indique l'infec-tiologue. Elle peut être délivrée tous les jours de manière continue ou ponctuelle en cas de risque d'exposition dans un créneau de 24 heures avant et de 48 heures après. » Le traitement post-exposition (TPE), quant à lui, peut être prescrit en cas de rapports sexuels non protégés ou d'incidents (préservatif qui craque par exemple). « Il s'agit d'un traitement d'urgence composé d'une association d'antirétroviraux qui doit être commencé de préférence dans les 4 heures suivant l'exposition et jusqu'à 48 heures après »,

### GROSSESSE, ACCOUCHEMENT : ÉVITER LA TRANSMISSION

La transmission du VIH de la mère à l'enfant peut avoir lieu pendant la grossesse ou au moment de l'accouchement (surtout par voie basse). En France, le taux de transmission du VIH de la mère à l'enfant est d'environ 0,3 %, selon l'Assurance maladie. Afin de contrôler ce risque, un test de dépistage du VIH est proposé aux femmes enceintes au premier

trimestre (et au 6<sup>e</sup> mois en cas de prise de risque). En cas de résultat positif, un traitement antirétroviral et un suivi sont mis en place. De son côté, le nouveau-né reçoit un traitement pendant deux semaines et est également suivi régulièrement. Enfin, il faut savoir que l'allaitement n'est pas possible en raison de la présence du VIH dans le lait maternel.

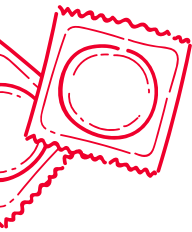




détaille Pauline Thill. Pour les obtenir, il est indispensable de consulter un médecin de ville ou un médecin hospitalier pour le premier cas, ou de se rendre aux urgences dans le second.

## De l'importance du préservatif

Enfin, citons également les barrières mécaniques qui demeurent des outils de protection particulièrement efficaces. Pour éviter les risques lors de relations sexuelles, le préservatif reste indispensable, qu'il soit externe (masculin) ou interne (féminin), d'autant qu'il protège aussi contre les autres infections sexuellement transmissibles (IST). Accessibles facilement (en pharmacie, au supermarché ou dans les distributeurs), ils présentent l'avantage d'être utilisables par tous quel que soit son âge, et à tout moment. C'est le cas également des digues dentaires, appelées



## Un test de dépistage gratuit

**Le test de dépistage du VIH par prise de sang est accessible gratuitement, sans avance de frais, sans rendez-vous et sans ordonnance dans tous les laboratoires de biologie médicale. Ce dispositif a bénéficié à 246 800 personnes en France en 2022, année de son lancement.**

aussi digues buccales ou carrés de latex, qui, bien que moins connues du grand public et accessibles presque uniquement sur Internet, permettent d'éviter la transmission du VIH et des autres IST pendant le sexe oral. À chacun donc de trouver le moyen qui lui convient pour se protéger et protéger l'autre.

L'expression populaire « sortez couverts » reste encore et toujours d'actualité.

● Léa Vandeputte



© Cyril Zannettacci



Sandrine Fournier est directrice du pôle financement des associations du Sidaction.

## « LES PLUS DE 50 ANS AUSSI PEUVENT ÊTRE EXPOSÉS AU VIH »

Alors que les découvertes de séropositivité sont en hausse chez les plus de 50 ans, l'association Sidaction a réalisé, fin 2022, un sondage pour essayer d'en comprendre les raisons.

### Le Mutualiste. Pourquoi vous êtes-vous intéressés aux plus de 50 ans ?

**Sandrine Fournier.** Les chiffres des contaminations au VIH dans cette tranche d'âge ont augmenté pour atteindre 23 % alors qu'ils étaient stabilisés autour de 20 % depuis plusieurs années. Cela nous a alertés et nous a conduits à réaliser un sondage ciblé pour mieux comprendre le phénomène. Notre enquête nous a appris que, parmi les célibataires sexuellement actifs, seul un sur deux a utilisé un préservatif et qu'uniquement 13 % d'entre eux ont réalisé un

test de dépistage au cours des douze derniers mois. C'est très inquiétant.

### L. M. Pourquoi se sentent-ils peu concernés par le VIH ?

**S. F.** Pour eux, c'est un virus qui touche davantage les jeunes alors que les plus de 50 ans, aussi, peuvent être exposés au VIH. Mais se faire dépister ou utiliser un préservatif n'est pas un réflexe, et il existe encore beaucoup de représentations erronées. Une femme qui reprend une sexualité après une rupture, par exemple, ne va peut-être pas oser parler du préservatif à son partenaire de peur d'être perçue comme une femme légère. Par ailleurs, les médecins ne proposent pas forcément aux plus de 50 ans de réaliser un test de dépistage, comme ils peuvent le faire pour les plus jeunes.

Il faut prendre conscience que quel que soit votre âge, si vous êtes sexuellement actif, vous pouvez être exposé.

### L. M. Quels messages souhaitez-vous faire passer ?

**S. F.** Vous ne pouvez pas présumer du statut sérologique de votre partenaire car le VIH, quand il est bien pris en charge, ne se voit pas. Il faut donc être prudent. Il existe aujourd'hui des moyens de protection efficace comme le préservatif ou la prophylaxie pré-exposition (Prep), un traitement pour prévenir l'infection par le virus. Les partenaires peuvent aussi se faire tester. Enfin, si vous découvrez votre séropositivité, vous pouvez vous adresser à une association pour vous faire accompagner. Vous n'êtes pas seuls.

**Propos recueillis par L. V.**

# Cholestérol: on démêle le vrai du faux

Les idées reçues sur le cholestérol sont tenaces. Éclairage avec François Paillard, cardiologue et membre de la Fédération française de cardiologie (FFC).

© Fabrice Guyot



**Le docteur François Paillard exerce au CHU de Rennes.**

## Il existe un bon et un mauvais cholestérol.

**Vrai.** Le cholestérol est un type de graisse essentiel à la composition des membranes qui entourent nos cellules. Il participe aussi à la formation des connexions entre nos neurones et permet de synthétiser certaines hormones. « Il circule dans notre sang notamment grâce aux lipoprotéines, explique François Paillard. En cas d'excès, le cholestérol va se déposer et obstruer les artères: c'est le mauvais cholestérol (LDL pour low density lipoproteins). À l'inverse, les lipoprotéines peuvent capter le cholestérol en excès et l'acheminer jusqu'au foie pour qu'il soit éliminé: c'est ce qu'on appelle le bon cholestérol (HDL pour high density lipoproteins). »

## Le cholestérol est forcément héréditaire.

**Faux.** « Nous distinguons deux influences: la génétique, on parle alors d'hypercholestérolémie familiale, et l'alimentation, détaille le spécialiste. En cas d'hérédité, on peut commencer un traitement dès l'âge de 8-10 ans, en prévention. »

## Les symptômes d'un excès de cholestérol sont inexistants.

**Vrai.** C'est pour cela qu'il « est conseillé de contrôler son taux de sang tous les 5 ans, et tous les ans pour les personnes traitées », indique le médecin.

## Le taux de cholestérol dans le sang augmente naturellement avec l'âge.

**Plutôt vrai.** « Modérément et jusqu'à un certain plateau chez les hommes, précise le docteur Paillard. C'est en revanche davantage marqué chez les femmes à la ménopause, où l'effet protecteur des hormones disparaît. »

## En cas de taux de cholestérol trop élevé, certains aliments sont à bannir.

**Faux.** « Il ne faut pas interdire mais limiter l'excès de graisses saturées provenant des animaux (crème fraîche, beurre, charcuterie et gras de la viande), pour privilégier les graisses insaturées, c'est-à-dire les graisses végétales et les produits oléagineux comme les noix, les noisettes ou les amandes qui ont



© Shutterstock

tendance à faire baisser le cholestérol », certifie le cardiologue.

## Les personnes présentant un taux de cholestérol élevé sont plus à risque de contracter une maladie cardiovasculaire.

**Vrai.** Elles présentent un risque de voir leurs artères s'encrasser progressivement sur 10, 20 ans. « Le rétrécissement des artères (la sténose) peut provoquer un infarctus du myocarde, un accident vasculaire cérébral (AVC), ou une artériopathie oblitérante des membres inférieurs », prévient François Paillard.

●  
Constance Périn

## SOMMEIL BIEN DORMIR PROTÈGE LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

Des chercheurs du Centre de recherche cardiovasculaire de Paris et du Centre hospitalier universitaire vaudois à Lausanne ont confirmé l'importance d'avoir des nuits de qualité pour diminuer le risque d'accidents coronariens et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Pour préserver sa santé cardiovasculaire, il faudrait, dans l'idéal, dormir 7 à 8 heures par nuit, être plutôt du matin, ne pas avoir d'insomnies, d'apnées du sommeil, ni de somnolences excessives en journée.

Allonger la durée de ses nuits, lutter contre les insomnies ou l'apnée du sommeil sont autant d'actions bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.

## La santé mentale préoccupe de plus en plus

Les Français n'ont jamais été aussi soucieux de leur santé mentale: c'est ce que révèle un sondage réalisé par l'institut Ipsos et dont les résultats ont été publiés au mois d'octobre. Si le cancer demeure le sujet qui les inquiète le plus, ils citent la santé mentale et le stress respectivement en deuxième et troisième positions. Cette préoccupation se confirme aussi au niveau européen.



La santé mentale est le deuxième sujet qui inquiète le plus les Français, après le cancer.

L'Eurobaromètre, publié également au mois d'octobre, établit en effet que, pour 89 % des répondants, la promotion de la santé mentale est aussi importante que la promotion de la santé physique. Il faut dire que 46 % des personnes interrogées ont rencontré un problème émotionnel ou psychosocial (dépression, anxiété...), au cours des douze derniers mois.

**3 475 €**

ONT ÉTÉ DÉPENSÉS  
EN MOYENNE  
PAR LES FRANÇAIS  
POUR LEUR SANTÉ  
EN 2022, DONT  
250 EUROS  
DE RESTE À  
CHARGE (DREES).

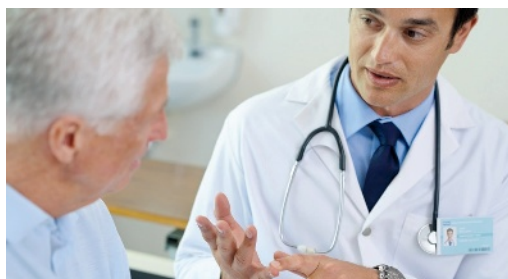
# Punaises de lit: les bons conseils pour les éviter

Plus d'un foyer français sur 10 a été infesté par des punaises de lit entre 2017 et 2022, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire



(Anses). Ces insectes, qui se nourrissent de notre sang pendant la nuit, sont la hantise de nombreux Français. Pour éviter d'en ramener chez soi, les autorités recommandent de ne pas acheter de matelas d'occasion,

de nettoyer scrupuleusement les meubles de seconde main et de laver les vêtements à 60 °C. En vacances, il est conseillé de ne pas poser sa valise sur le lit et de prendre le temps de vérifier qu'il n'y a pas de traces de la présence des punaises avant de l'ouvrir. Si malgré tout vous êtes infestés, passez l'aspirateur et, si possible, un appareil à vapeur sèche, lavez tous les textiles ou stockez-les 72 heures au congélateur.



## INFORMATION MÉDICALE

### **11 % DES FRANÇAIS ONT DES DIFFICULTÉS À LA COMPRENDRE**

En France métropolitaine, environ une personne sur dix rencontre des difficultés de littératie en santé, c'est-à-dire d'accès aux informations, à leur compréhension, à leur évaluation et à leur utilisation. Selon la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), cette proportion est plus importante dans les départements et régions d'outre-mer (Drom) et varie de 17,9 % en Guadeloupe à 59,6 % à Mayotte.

Les personnes âgées (plus de 75 ans), celles qui ont un faible niveau d'étude ou encore qui ne maîtrisent pas bien la langue, sont plus particulièrement concernées.

## MOELLE OSSEUSE **MESSIEURS, DEVENEZ DONNEURS**

Parce que leur profil facilite nettement la prise de greffe, les hommes de 18 à 35 ans sont invités à s'inscrire sur le registre de donneurs volontaires de moelle osseuse. Dans 80 % des cas, le don se fait par simple prélèvement sanguin.

**i** Plus d'infos sur [Dondemoelleosseuse.fr](http://Dondemoelleosseuse.fr).

## ALIMENTATION

### Trop de sucre au rayon bébé

L'association de consommateur CLCV a réalisé une enquête sur 207 produits d'alimentation infantile. Résultat: 30 % des références contiennent des ingrédients sucrants et 38 % des additifs. Elle appelle ainsi à un renforcement de la réglementation européenne, d'autant que 34 % des enfants de 2 à 7 ans étaient en situation d'obésité et/ou de surpoids en 2020.

## MÉDICAMENTS CONTRE LE RHUME

### Certains sont à bannir!

Les médicaments vasoconstricteurs par voie orale contre le rhume (Humex Rhume, Dolirhume...) peuvent causer des accidents cardiaques et vasculaires cérébraux. Face à ces risques, certes rares mais gravissimes, l'Agence nationale de la sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), les pharmaciens et les ORL déconseillent leur utilisation.

## SEXOLOGUE

# Traiter les troubles sexuels



DR

Catherine Solano est sexologue, andrologue, mais aussi enseignante, journaliste médicale et autrice (*Les Trois cerveaux sexuels*, chez Robert Laffont).

Médecin sexologue, Catherine Solano a accepté de présenter sa profession, un métier de l'intime.

**S**écialiste des troubles de la sexualité, Catherine Solano, médecin sexologue à l'hôpital Cochin (Paris), reçoit des hommes, des femmes ou des couples qui consultent pour des motifs particulièrement variés. « Ils viennent me voir en cas de trouble du désir ou de la relation, explique-t-elle. La majorité des hommes consultent pour des problèmes d'éjaculation précoce ou d'érection. Pour les femmes, il peut s'agir d'un blocage comme le vaginisme, de douleurs ou de problèmes à la suite d'une agression, d'un viol ou d'une expérience sexuelle difficile, ou

*encore de difficultés à obtenir un orgasme ».*

### Plonger dans l'intimité

Malgré la libération de la parole sexuelle, la vie intime des couples reste assez secrète, estime la sexologue.

« De plus, chaque patient est différent, ajoute-t-elle. C'est pourquoi ce métier demande, à mon sens, des connaissances en médecine, pour détecter une éventuelle cause physique, et en psychologie. »

### L'importance de l'hygiène de vie

Pour prévenir certains troubles, Catherine Solano le rappelle : il faut prendre soin de sa santé. « On constate deux fois plus de troubles de l'érection chez les personnes obèses, fumeuses (un paquet par jour) ou chez celles qui ne font pas de sport. »

Consulter un sexologue permet aussi de prévenir certaines pathologies : « Le trouble de l'érection est un symptôme sentinelle chez les plus de 50 ans, constate-t-elle. Il peut être annonciateur d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'un infarctus dans les cinq années à venir ».

### Une profession non réglementée

Tout le monde peut s'auto-proclamer sexologue. Alors avant de consulter, Catherine Solano conseille de consulter les listes des praticiens établies par l'Association interdisciplinaire universitaire de sexologie (AIUS) ou par le Syndicat national des médecins sexologues (SNMS), dont elle est elle-même membre. D'ailleurs, ce dernier milite pour une reconnaissance de la profession et une nouvelle appellation : médecin spécialiste en santé sexuelle. ●

**Constance Périn**

**i** Seules les consultations auprès d'un médecin conventionné sont prises en charge à 70 % par la Sécurité sociale. La mutuelle peut également vous rembourser, sous conditions.



## Comment devenir sexologue ?

Il n'existe pas de formation spécifique pour être sexologue. Pour bénéficier du titre de médecin sexologue, il faut suivre une formation en médecine puis obtenir un diplôme interuniversitaire (DIU) de sexologie. Cette spécialisation en 3 ans est aussi ouverte aux kinésithérapeutes, infirmiers, sages-femmes et psychologues.

© Photos Shutterstock



## ANIMAUX

### Signalez les actes de maltraitance en ligne

Privation de nourriture, absence de soins, violence... Si vous êtes témoin de mauvais traitements de la part d'un particulier ou d'un professionnel envers un animal domestique ou sauvage, vous pouvez le signaler en ligne via un formulaire accessible sur le site du ministère de l'Intérieur. En cas d'urgence, appelez le 17.

## NAISSANCES

### De plus en plus d'hommes profitent de leur congé de paternité

Depuis l'allongement du congé de paternité de 14 à 28 jours en 2021, les pères sont de plus en plus nombreux à y recourir: 67 % en 2021 contre 62 % en 2013. Les fonctionnaires et les agents en CDI sont mêmes 91 % (contre 88 % en 2013) et les indépendants, plus réticents, sont 46 % (contre 32 % auparavant). En plus de développer les premiers liens avec l'enfant, ce congé favorise l'équilibre des tâches familiales et l'égalité professionnelle entre femmes et hommes.



## ENVIRONNEMENT LE COMPOSTAGE DEVIENT OBLIGATOIRE EN 2024

Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2024, conformément à la loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire de 2020, chaque Français devra disposer d'une solution de compostage. Ce tri à la source des déchets organiques (épluchures, marc de café...) prendra la forme d'un bac de compost individuel ou collectif, ou de conteneurs, installés dans les résidences ou dans les rues et ramassés par les collectivités.



## DEUX-ROUES

### Le contrôle technique entre en vigueur

Après avoir été reporté plusieurs fois, le contrôle technique pour tous les deux-roues va finalement devenir obligatoire à partir d'avril 2024. Dans un premier temps, les scooters et motos immatriculés avant 2017 seront concernés avant un élargissement progressif. Le premier contrôle devra avoir lieu cinq ans après la mise en circulation, puis tous les trois ans et devrait coûter une cinquantaine d'euros.



### Des conseils pratiques pour mettre fin au harcèlement

Face aux questions que peuvent se poser les adolescents sur le harcèlement, cet ouvrage délivre des explications simples et des conseils faciles à mettre en œuvre. Il donne ainsi des clés aux victimes et aux témoins pour savoir comment agir tout en encourageant les harceleurs à réfléchir à leur comportement.

**Le harcèlement et (pas) moi, de Sandra Laboucarie, Marie Quartier et Léonie Kælsch, Hygée éditions, 48 pages, 13,90 euros.**



# 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, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité immatriculée sous le n° SIREN 777 927 120.  
Membre d'AG2R LA MONDIALE. Siège social : VIASANTÉ Mutuelle 14-16, boulevard Maiesherbes - 75008 PARIS  
Document non contractuel à caractère publicitaire. © Shutterstock



**VIASANTÉ**  
mutuelle

**GROUPE AG2R LA MONDIALE**