

# Essentiel Santé magazine

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

## MA MUTUELLE

Handicap :  
insertion réussie  
en milieu viticole

## NOTRE VIE

S'informer pour  
devenir acteur  
de sa santé

## MA SANTÉ

Addiction aux jeux  
**Comprendre et agir**

Bien voir pour  
bien conduire



# Édito

## RAS LE BOL !

Nous en avons assez de voir les garanties des adhérents mutualistes surtaxées de façon injuste. Nous en avons assez de voir les dépassements empêcher l'accès aux soins, ou se traduire par des restes à charge insupportables. Nous en avons assez que les professionnels de santé soient encouragés financièrement à adopter de « bonnes » pratiques, mais que les assurés sociaux qui respectent le parcours de soins n'aient même pas droit systématiquement à des tarifs opposables. Nous en avons assez des discours qui suspectent régulièrement les assurés sociaux de fraudes, mais qui épargnent quasiment toujours les professionnels. Nous en avons assez qu'en raison de puissants intérêts économiques, les mutuelles ne soient pas autorisées à développer des réseaux de soins dans l'intérêt de leurs adhérents.

Nous en avons assez que forfaits, franchises, taxes, déremboursements, etc. fassent toujours reculer la solidarité. Soutenons massivement la Mutualité Française dans son combat pour obtenir la suppression de la taxe sur nos garanties en signant sa pétition [jointe à ce numéro].

A l'occasion des prochaines élections présidentielles, soutenons la Mutualité Française dans son combat pour renforcer la solidarité du régime obligatoire, et pour faire appliquer le droit pour tous à une complémentaire santé solidaire.

**Guy Herry, Président d'Harmonie Mutuelles**

Magazine bimestriel paraissant cinq fois par an, édité par Harmonie Mutuelles (union soumise aux dispositions du livre III du code de la mutualité). Siret : 479834012000 11. 8, bd de Beaumont – CS 11241 – 35012 Rennes Cedex. Tél. : 02 23 25 24 00. **Directeur de publication** : Guy Herry. **Pages spéciales** : Prévadiès, Bourgogne, Champagne-Ardenne, Côtes-d'Armor, Finistère, Ile-et-Vilaine, Lorraine, Morbihan, Normandie, Pays de la Loire, Harmonie Anjou, Atlantique, Auvergne, Berry, Ile-de-France Régions, Indre, Limousin, Méditerranée, Touraine, Vendée, Mutuelle Existence, MNAM et SMAR.

« **Essentiel Santé Magazine** » est sous copyright. Tirage : 2273700 exemplaires. Le numéro : 0,53 € TTC. L'abonnement : 2,65 €. Publication membre de l'ANPM, du SPS et de la FNPS. **Conception-réalisation** : Direction presse/ sequoia Paris. **Photo de la couverture** : Peter Dazeley/Getty Images – **Impression** : Presses de Bretagne, ZI Sud-Est, rue des Charmilles, 35577 Cesson-Sévigné Cedex. N° Commission paritaire : 0912 M 018162. ISSN : 1771-2718. Dépôt légal : à parution.



## Visitez notre BLOG!

- Retrouvez vos rubriques, des infos...
- Inscrivez-vous pour recevoir notre newsletter.

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

## MA MUTUELLE

### PAGES SPÉCIALES

De la page 3 à la page 9, actualités, conseils pratiques sur les services mis à votre disposition par votre mutuelle.

## MA SANTÉ

### 10 ADDICTION AUX JEUX : COMPRENDRE ET AGIR

Le jeu peut devenir une drogue. Pourquoi bascule-t-on dans le jeu pathologique ? Comment s'en rendre compte et s'en sortir ?

### 14 BIEN VOIR POUR BIEN CONDUIRE

La plupart des informations nécessaires à la conduite passent par la vue... Au moindre doute, un contrôle s'impose.

### 16 PRÉVENIR LES ACCIDENTS DOMESTIQUES

Plus de 60 % des accidents domestiques surviennent à la maison. Comment mettre toutes les chances de votre côté pour les éviter.

### 18 ACTUALITÉS

### 19 FICHES SANTÉ

Les mots clés de l'assurance santé, lettre F. Conserver ses documents de santé.

### 21 ACTUALITÉS

## NOTRE VIE

### 22 S'INFORMER POUR DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ

Les scandales sanitaires inquiètent. Chacun d'entre nous se demande aujourd'hui à qui faire confiance, et quel rôle jouer soi-même.

### 26 ALZ'APPART : LUTTER CONTRE LA SOLITUDE DES AIDANTS

### 27 ACTUALITÉS

### 28 UNE BOURSE POUR LA RECHERCHE

### 29 PRIORITÉ SANTÉ MUTUALISTE

Les médicaments.

### 30 COURRIER DES LECTEURS

Ce numéro comporte des encarts : « Pétition : non à la dégradation de l'accès aux soins » pour l'ensemble des versions ; « Les Services Santé Mutualistes proches de chez vous » pour la version Bourgogne ; et un dépliant Opticiens Mutualistes pour une partie des adhérents de la MNAM.



B. SOULAND/BE PICTURED

## HANDICAP INSERTION RÉUSSIE EN MILIEU VITICOLE

En Anjou, votre mutuelle contribue à l'insertion professionnelle de personnes en situation de handicap au sein d'une exploitation viticole bio, qui produit et distribue un vin de qualité. Encadrés par un moniteur de l'ESAT\* Arceau-Anjou, des personnes victimes de lésions cérébrales participent à l'ensemble des activités du domaine aux côtés des salariés. Ce projet innovant a été distingué l'an dernier par deux mentions lors de la première édition des « Argus de l'innovation mutualiste et paritaire » qui récompensent des démarches exemplaires d'entreprises.

\* Établissement et services d'aide par le travail.



B. SOULAND/BE PICTURED

# “J’ai appris les gestes qui sauvent”

**PRÉVENTION. 10 000 vies pourraient être épargnées chaque année si une personne sur cinq connaissait les gestes qui sauvent. Votre mutuelle vous propose, tout au long de l’année, des formations aux premiers secours. Témoignages.**

## POINT DE VUE « L’humain au centre de nos préoccupations »

Les accidents de la vie courante représentent la première cause de mortalité chez les enfants de 1 à 14 ans. Il nous a donc semblé important de mettre en place des mesures préventives afin d’informer nos adhérents. Les ateliers Enfance et 1<sup>ers</sup> secours, proposés dans le cadre de notre programme « La santé de votre enfant », leur permettent de se former aux gestes d’urgence pédiatrique et d’assurer leur rôle de parents avec plus de sérénité. En accompagnant les familles, votre mutuelle réaffirme avec force sa volonté de placer l’humain au cœur de ses préoccupations.

Yvon Mouzon, président de la commission promotion de la santé Prévadiès

**U**n collègue fait un malaise au travail, un ami s’étouffe en mangeant, votre conjoint fait une chute, votre enfant se brûle... Nous pouvons tous, un jour ou l’autre, être confrontés à une situation d’urgence à laquelle nous devons réagir rapidement sans céder à la panique. Les formations aux premiers secours permettent justement d’acquérir des réflexes de survie et de pratiquer des gestes simples qui vont éviter que l’état de la victime ne s’aggrave, en attendant l’arrivée des secours. C’est pour vous les apprendre que votre mutuelle a mis en place des ateliers animés par des formateurs de la Croix-Rouge française, de la Croix Blanche, de l’Union nationale des

associations de secouristes et sauveteurs ou de la Protection civile. Une initiation aux gestes d’urgence pédiatrique est ainsi proposée gratuitement aux adhérents, parents de jeunes enfants, pour savoir faire face en cas de perte de connaissance, d’ingestion d’objet, d’hémorragie... *(voir encadré)*. Votre mutuelle vous permet également d’acquérir les bases du secourisme (la protection et l’alerte, la position latérale de sécurité, le bouche-à-bouche, le massage cardiaque), soit en organisant elle-même des sessions de formation, soit lors d’actions de prévention. Des initiations ont également lieu dans le cadre des rencontres santé de Priorité Santé Mutualiste, toute l’année partout en France. Vous les retrouverez sur [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

## Delphine U. (38 ans)

“ Il y a dix ans, j’avais eu envie de me former aux premiers secours, mais à l’époque il n’y avait pas de session le week-end et c’était assez onéreux. Aussi, quand j’ai reçu la proposition de ma mutuelle d’effectuer la formation, je n’ai pas hésité, d’autant plus qu’aujourd’hui j’ai des enfants. Je ne regrette pas de l’avoir fait, notamment pour les exercices pratiques que l’on réalise sur le mannequin. Je pense d’ailleurs que

SYLVAIN BESCHÈRE



BERGER/PANNE

tout le monde devrait apprendre les gestes qui sauvent.

### Céline P. (31 ans)

« J'ai suivi une initiation aux gestes d'urgence pédiatrique de quatre heures il y a quelques mois. Je venais d'avoir un enfant et j'avais besoin de me rassurer. La formation, qui alterne théorie et pratique, est vraiment très bien faite. On y apprend les différentes techniques pour éviter les risques en cas de saignement, d'étouffement, d'ingestion de corps étrangers ou d'inconscience... Aujourd'hui, je me sens mieux armée au cas où un accident se produirait. Même si l'effet panique ne sera pas complètement supprimé, je pense pouvoir agir sans commettre trop d'erreurs et pratiquer les premiers gestes avant l'arrivée des secours.

### Évelyne et Daniel G. (59 et 66 ans)

« C'est mon mari qui m'a poussée à suivre, avec lui, une initiation aux gestes de premiers secours. Et j'en suis enchantée. Maintenant, je sais quelles sont les bonnes questions à poser à une victime d'un malaise. J'ai appris à positionner mes mains pour faire un massage cardiaque et quelles sont les précautions à prendre

quand on utilise un défibrillateur. Je suis plus à même de faire face à une situation d'urgence. Et nous pouvons désormais compter l'un sur l'autre en cas de besoin. ■

Propos recueillis par Marie-France Lacour

## PROTÉGER VOTRE ENFANT

Dans le cadre du programme de votre mutuelle « La santé de votre enfant », les adhérents, parents d'un premier enfant né après le 1<sup>er</sup> août 2010, sont invités à participer gratuitement à un atelier « Enfance et premiers secours ». À l'issue de l'atelier, les parents reçoivent le « Guide qui protège les enfants et les nourrissons », un ouvrage pratique accompagné d'un CD-Rom, réalisé avec la collaboration de la Croix-Rouge française et du SAMU de Paris. Renseignements et inscriptions sur [www.lasantedevotreenfant.fr](http://www.lasantedevotreenfant.fr), rubrique « Accidents vie courante ».

## SAUVER DES VIES GRÂCE AU DÉFIBRILLATEUR

Votre mutuelle contribue depuis plusieurs années, ponctuellement, au financement de défibrillateurs pour équiper des communes, des entreprises adhérentes, ou des associations.

Ces appareils permettent d'intervenir rapidement auprès des victimes et d'augmenter leurs chances de survie. Parallèlement, Prévadiès participe ou organise des campagnes de sensibilisation et de formation à l'utilisation de ces appareils, comme sur les territoires du Grand Nancy ou encore à Commercy.

**MOBILITÉ  
INTERNATIONALE**  
Dorénavant votre mutuelle  
vous accompagne aussi  
lors de vos déplacements  
à l'étranger.



# Études ou travail : bien assuré à l'étranger

**D**e plus en plus de Français effectuent une partie de leurs études à l'étranger, et/ou travaillent en dehors de nos frontières. Pour les protéger, votre mutuelle a conçu des garanties complémentaires santé spécifiques.

## Pour vos enfants

Vous êtes parent d'un étudiant, ou d'un enfant scolarisé en France, qui doit séjourner à l'étranger, entre un et douze mois, dans le cadre de ses études, d'un séjour linguistique ou au pair, d'un stage, ou en vacances. Pour qu'il parte en toute sécurité, votre mutuelle a conçu Harmonie Studies. Disponible soit en complément de la carte européenne d'assurance maladie, soit dès le premier euro dépensé, cette offre couvre les frais de santé jusqu'à 200 000 euros par an, avec une prise en charge de tous les soins courants sans aucune franchise. La garantie inclut par ailleurs de nombreuses prestations d'assistance, comme le rapatriement sanitaire, la venue d'un proche, les frais de recherche et de secours, l'avance de caution pénale... De même que des assurances en cas de perte de bagages, de report de départ, ou de dommages corporels et de dégâts matériels causés à un tiers.

## Pour vos salariés

Vous êtes une entreprise et vous employez des collaborateurs ponctuellement expatriés ou détachés à l'étranger pendant plus de trois mois, ou nationaux de pays tiers ? Vos salariés effectuent régulièrement des missions professionnelles de moins de 180 jours dans d'autres pays ? Pour faire face aux imprévus, votre mutuelle vous propose des assurances collectives adaptées : Harmonie Expatriés et Harmonie Missions. Deux garanties qui regroupent un ensemble de protections et de services modulables : couverture des frais médicaux, assistance médicale et rapatriement sanitaire, accompagnement sur place, soutien psychologique, responsabilité civile vie privée, prévoyance et retraite... ■

Marie-France Lacour

## Pour en savoir plus

### Prévadiès

Contactez un conseiller dans l'agence la plus proche de chez vous, par téléphone (coordonnées page 9), par courriel sur [www.prevadies.fr](http://www.prevadies.fr), ou consultez votre correspondant d'entreprise.

## TÉMOIGNAGE

« Harmonie Missions, une solution simple et rapide à mettre en place »

« Nous venons de souscrire à Harmonie Missions, après avoir décroché un contrat à Dubaï. Deux de nos collaborateurs sont en effet amenés à s'y rendre ponctuellement. La solution Harmonie Missions a été très simple à mettre en place. Une fois le contrat souscrit, il nous a suffi de déclarer à la mutuelle le nom des collaborateurs et la durée de leur déplacement. Une carte d'assuré nominative nous a été adressée en retour. Tout s'est fait par messagerie, très rapidement. La tarification est également avantageuse, et adaptée à la taille de l'entreprise. »

J.-Y. Audrain,  
directeur général d'Écoplage.

## INTERNET

# Un espace à votre service

Vous disposez sur le site de votre mutuelle, [www.prevadies.fr](http://www.prevadies.fr), d'un espace personnel gratuit et sécurisé : votre espace réservé adhérent. En quelques clics vous accédez à de nombreux services en ligne : consultations du détail de votre garantie, suivi de l'ensemble de vos remboursements santé, modifications de vos coordonnées... 24h/24 et 7 jours/7, vous y trouvez de nombreuses informations utiles et pratiques. Retrouvez également dans votre espace personnel, des services tels que la localisation des opticiens Kalivia agréés par votre mutuelle qui vous proposent de bénéficier d'équipements optiques de qualité aux meilleurs prix (*voir notre numéro précédent*), l'impression de documents utiles (statuts de la mutuelle, devis optique ou dentaire...), ou encore l'accès aux différents programmes, rendez-vous santé et aux actualités de votre mutuelle. ■



SHUTTERSTOCK

## PETITE ENFANCE GARDE EN HORAIRES DÉCALÉS

Votre rythme de travail décalé rend difficile les solutions de garde pour vos jeunes enfants ? Dans les Côtes-d'Armor, la Mutualité Enfance Famille gère, en collaboration avec les employeurs partenaires, un service d'accueil en horaires atypiques. Baptisé Mamhique, il fonctionne soit avec des assistantes maternelles qui reçoivent les enfants chez elles, soit avec des professionnelles qui se déplacent au domicile des parents. En projet : la création dans le département d'une crèche interentreprises.

**Pour en savoir plus :**  
7, rue des Champs-de-Pies  
22000 Saint-Brieuc ;  
02 96 75 63 61  
ou **mamhique**  
[@mutualiteenfancefamille.fr](mailto:@mutualiteenfancefamille.fr)



B. BENOIST/BSF

## PRESTATIONS VÉRIFIEZ BIEN VOS DÉCOMPTES

Vous bénéficiez du remboursement direct de vos prestations par votre mutuelle (télétransmission). Vérifiez bien, sur vos décomptes de régime obligatoire, la présence d'un message indiquant que les informations ont été directement transmises à votre organisme complémentaire. Si ce n'est pas le cas, faites parvenir les originaux de ces décomptes à la mutuelle pour obtenir le remboursement de la part complémentaire.



Zed/Sherwin

## ÉPARGNE RETRAITE : DES SOLUTIONS À DÉCOUVRIR

Vous souhaitez épargner pour concrétiser un projet à moyen ou long terme ? Pour constituer un capital pour vos enfants ou vos petits-enfants ? Vous préparez votre retraite et vous recherchez un placement pour bénéficier, le moment venu, de revenus complémentaires réguliers ou d'un capital ? Votre mutuelle a mis en place des

garanties d'épargne et de retraite. Toutes vous permettent d'épargner à votre rythme, en toute sécurité, en choisissant le montant (avec des minima fixés au contrat) et la fréquence de vos versements. Vous bénéficiez, selon les produits, de rendements performants, d'avantages fiscaux, et/ou de la disponibilité de votre capital.

Si vous êtes un professionnel indépendant ou un chef d'entreprise, votre mutuelle dispose également de solutions adaptées à vos besoins. **Pour en savoir plus** sur l'offre épargne retraite, contactez votre mutuelle (*coordonnées page 9*).



## COMPLÉMENTAIRE SANTÉ ATTENTION AU DÉMARCHAGE SAUVAGE

Face à l'augmentation du démarchage téléphonique d'opérateurs se présentant comme mutualistes pour faire le point sur votre complémentaire santé, nous vous invitons à être vigilant. En cas de prise de contact par téléphone, sachez que tous les interlocuteurs de votre mutuelle se présentent systématiquement au nom de Prévadiès, en précisant leurs nom et prénom. Si vous prenez rendez-vous, ils vous indiquent également le nom du conseiller que vous allez rencontrer.

En cas de doute, n'hésitez pas à nous contacter, à l'un des numéros qui figurent en page 9, pour vérifier l'identité de votre contact.



## RÉUNIONS LOCALES

# Prévention et mobilisation contre la taxe

Comme chaque année, le conseil de section de votre mutuelle a organisé des réunions locales à Dinan, Lamballe, Lannion, Loudéac, Paimpol, Rostrenen et Trégueux pour tous les adhérents du département.

Au total, près de 800 personnes étaient inscrites à ces rencontres.

Lors des « Ateliers Santé », les représentants des associations Diab'Armor, France Adot et des Associations pour le don de sang bénévole étaient présents pour conseiller et informer. À cette occasion,

les adhérents ont également pu participer à des ateliers nutrition organisés par une diététicienne, assister à la conférence animée par les services Prévention et Actimut de la Mutualité française Bretagne et bénéficier de dépistages visuels et auditifs. Les assemblées plénières qui ont suivi ont été l'occasion pour le président Patrice Hervé de confirmer la forte mobilisation de Prévadiès contre le doublement de la taxe sur les contrats santé solidaires et responsables *[voir supplément]*. ■



## Prévention : atelier Enfance et premiers secours

Dans le cadre du programme la Santé de votre enfant, Prévadiès a proposé une initiation aux gestes d'urgence pédiatrique en collaboration avec la Croix-Rouge afin d'aider les parents à maîtriser les différentes situations d'urgence auxquelles ils peuvent être confrontés. Trois ateliers d'une durée de quatre heures se sont déroulés dans les Côtes-d'Armor en septembre et octobre derniers. Parmi les thèmes abordés, la prévention, la protection, l'alerte, et les situations d'urgence telles que : l'hémorragie ou l'étouffement. À l'issue des différents modules, les parents ont reçu un guide très complet, reprenant l'ensemble des informations.

## SERVICE RELATION ADHÉRENTS UNE RELATION DE CONFIANCE À DISTANCE



DIANE CHENAK

Le service Relation Adhérents de votre mutuelle est à votre disposition pour répondre à toutes vos questions par téléphone ou mail. Dans un souci de proximité, deux équipes de conseillers sont implantées à Saint-Brieuc et à Vannes. Un interlocuteur

unique vous apportera une réponse immédiate, précise, complète et adaptée à votre situation. Outre la qualité relationnelle, votre mutuelle vous garantit de larges plages horaires. À savoir : près de 75 % des appels sont traités sans délai d'attente en 2010.

**Pour tout renseignement,** n'hésitez pas à contacter le 0 980 98 98 98 (numéro unique non surtaxé) du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h 30 et le samedi de 8 h 30 à 12 h.

## PROFESSIONNELS INDÉPENDANTS UN CONSEIL PERSONNALISÉ

Vous vous installez à votre compte et vous vous interrogez sur votre future protection sociale ? Vous avez opté pour le statut de profession indépendante et voulez connaître les évolutions réglementaires, étudier une solution complémentaire, ou de prévoyance ? N'hésitez pas à solliciter votre mutuelle pour bénéficier de son expérience. Pour en savoir plus, un conseiller vous accompagne dans votre agence, par téléphone ou à votre domicile (coordonnées ci-contre).

## AVANTAGES HARMONIE DES OFFRES PRIVILÉGIÉES

Le programme Avantages Harmonie regroupe aujourd'hui plus de 3 000 partenaires dans les domaines du bien-être et des loisirs, partout en France et à l'étranger. Sur présentation de votre carte mutualiste, vous pouvez bénéficier, ainsi que vos ayants droit, de réductions ou de prestations à tarifs préférentiels. Salles de sport, centres de beauté, thalassothérapie, campings, voyages... retrouvez toutes les offres sur [www.avantagesharmonie.fr](http://www.avantagesharmonie.fr) ou en agence, auprès de votre conseiller.



## POUR CONTACTER VOTRE MUTUELLE

### PAR COURRIER

À l'adresse indiquée sur votre carte d'adhérent.

### VOS CONSEILLERS EN AGENCE

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

### VOS CONSEILLERS AU TÉLÉPHONE

**0 980 98 98 98\*** pour la Bretagne et la Mayenne

**0 980 98 8000\*** pour la Normandie

**0 980 980 860\*** pour les autres régions

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30 et le samedi de 8 h 30 à 12 h.

**02 96 68 10 30\*** pour les adhérents ex-Mutuelle Action 22. Du lundi au vendredi de 8 h à 18 h et le samedi de 9 h à 12 h.

\* Appel non surtaxé.

### SUR INTERNET

[www.prevadies.fr](http://www.prevadies.fr)

Les informations de la mutuelle, les coordonnées des agences, l'actualité, les services... et votre espace personnalisé.

## POUR CONTACTER VOTRE MAGAZINE

8, boulevard de Beaumont

CS 11241 – 35012 Rennes cedex.

[essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr](mailto:essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr)

Ou sur le blog :

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

Pour tout changement d'adresse concernant l'envoi du journal, contactez votre mutuelle.

**Directrice presse-rédactrice en chef:** Anne-Marie Guimbretière. **Assistante de direction:** Armelle Collouard. **Rédactrice en chef adjointe:** Marie-France Lacour. **Membres des comités de rédaction:** M. Arrivé, Th. Blanchette, R. Boucher, Ch. Brillet, P. Brun, M. Cartiaux, S. Carvounas-Augier, C. Celette, F. Condamin, F. Cotta, A. Dessus, B. Fallaix, É. Garlaschelli, B. Garros, Ch. Goupil, C. Grégoire, D. Guerling, J.F. Guillou, P. Hervé, N. Huvet, B. Imber, B. Jourdan, J.-Y. Larour, J.-C. Lhomme, L. Magnant, M. Martin, J.-J. Mérour, Ph. Morel, F. Morgen, A. Murat, A. Noirault, D. Penet, J. Piot, N. Pitron, C. Prévot, P. Renault, J. Rochoux, B. Rousseau-Sadon et P. Tirel.

# ADDICTION AUX JEUX : comprendre et agir

## LE JEU EST UN PLAISIR

Mais chez certains, jouer peut devenir un besoin incontrôlable et destructeur, comme une drogue. Pourquoi bascule-t-on dans le jeu pathologique ? Comment s'en rendre compte et s'en sortir ?

« En pratique, le jeu devient problématique quand on ne joue plus par plaisir mais pour échapper à un déplaisir. »

*Du plaisir du jeu au jeu pathologique, A. Belkacem, M. Reynaud, J.-L. Venisse.*



GETTY IMAGES



**POINT DE VUE**  
« Le jeu est une occupation universelle qui a de multiples valeurs positives »

En plus de procurer du plaisir et de l'excitation, jouer fait travailler la mémoire, permet d'apprendre à se concentrer, à résoudre des problèmes ou encore à améliorer la coordination. Le jeu apprend à s'organiser pour vaincre, à maîtriser son agressivité, et il facilite les rapports sociaux. Les jeux sur internet touchent plus particulièrement les adolescents : l'immense majorité de ces derniers vont sur internet pour se connecter sur les réseaux sociaux, jouer ou acheter. Mais s'ils en abusent à cette période, seule une petite proportion développera un usage problématique. Il n'y a lieu de s'inquiéter que lorsqu'un adolescent cherche à endormir ses émotions et à fuir la vie réelle.

**Professeur Michel Reynaud,** psychiatre et chef du département de psychiatrie et d'addictologie à l'hôpital Paul Brousse, et co auteur du livre *Du plaisir du jeu au jeu pathologique*.



**L**e jeu est la plupart du temps une activité récréative et enrichissante, une source de plaisir. Mais il arrive parfois que les jeux de hasard et d'argent, surtout, mais aussi certains jeux de rôles sur internet, entraînent une dépendance malade. On parle alors de « jeu pathologique » : on ne se contrôle plus au regard de ses obligations personnelles, familiales, ou professionnelles. « Lorsqu'on joue trop, trop longtemps, et/ou que l'on perd trop d'argent », résume le Professeur Michel Reynaud, psychiatre et chef du département de psychiatrie et d'addictologie à l'hôpital Paul Brousse.

### Trois phases bien identifiées

Pour les jeux d'argent, l'addiction suit un mécanisme qui se déroule généralement en trois phases. Dans un premier temps, lors de la « phase de gains », le joueur cherche le plaisir et la détente. Il se fixe une somme qu'il s'autorise à perdre. Il maîtrise

ses dépenses et perd raisonnablement. Dans une seconde phase, la fréquence de jeu augmente, et les pertes d'argent augmentent progressivement : c'est la « phase de pertes ». « Elle s'accompagne de toute une série de "pensées automatiques", qui deviennent de plus en plus obsédantes, sur la croyance qu'il peut gagner, de pensées magiques, de chiffres porte-bonheur... », souligne le Professeur Reynaud. Le joueur perd peu à peu le contrôle de lui-même et devient dépendant. Puis vient la « phase de désespoir » où, pris dans une spirale infernale, le joueur emprunte de l'argent, prend des risques pour en trouver, et tente perpétuellement de « se refaire ». Il cache ses dettes de jeu à son entourage, et les répercussions sur sa vie peuvent être dramatiques. Cette phase est souvent rythmée par des épisodes dépressifs, et c'est à ce stade que le joueur, acculé, va demander une aide extérieure ou recourir à des solutions extrêmes.

## 79,5 %

des joueurs ayant fait appel à SOS Joueurs sont endettés.

## 4,3 %

sont en commission de surendettement.

## 47 %

près de la moitié des joueurs excessifs misent plus de 1 500 euros par an.

Source : Observatoire français des drogues et des toxicomanies 2011.

### DES JEUX PLUS TOXIQUES QUE D'AUTRES

Les joueurs sont plus facilement entraînés vers une pratique excessive avec les jeux de hasard et d'argent, que l'on retrouve dans les casinos (y compris les jeux de cartes), les cercles, les PMU, ainsi qu'avec les paris sportifs, les jeux à gratter et les jeux de tirage rapides. Depuis 2010, on peut également jouer à tous ces jeux sur internet.

On y utilise une monnaie électronique qui contribue à faire perdre le sens des valeurs.

### LE MÉCANISME DE L'ADDICTION

L'addiction désigne différents troubles liés à l'usage d'une substance psychoactive ou à un comportement répétitif. Elle peut aller de l'usage à risque à la dépendance, en passant par l'abus. Dans le cas des joueurs, on parle d'une addiction comportementale, ou d'une « toxicomanie sans drogue ». Ainsi, des études ont démontré que certains joueurs développaient une dépendance physiologique au jeu avec des réactions des zones du cerveau identiques à celles impliquées lors de la consommation de drogues.



### Des personnes plus à risque que d'autres

On estime que 1,3 % des Français âgés de 18 à 75 ans seraient des joueurs problématiques. Il n'y a pas de profil type. Toutes les catégories sociales sont représentées parmi les joueurs, et si ceux qui ont des ressources faibles présentent des risques plus élevés, c'est parce que « aspirer à un niveau de vie meilleur concerne évidemment plus ceux qui souffrent au quotidien de difficultés économiques », relève le Professeur Reynaud. Enfin, la plupart des joueurs pathologiques ont entre 25 et 55 ans et ce sont souvent des personnes qui souffrent d'autres addictions (alcool, tabac...). De même, si les hommes sont plus nombreux, c'est en partie parce que les femmes fréquentent moins les cafés, les PMU...

Le jeu « excessif » peut commencer dès l'adolescence, mais il faut prendre en compte le fait que cette période est propice aux pratiques à risques, et il faut savoir distinguer le comportement « normal » du comportement « pathologique ».

### Pour les proches : des signes annonciateurs

On estime que le comportement d'un joueur addictif peut affecter jusqu'à six personnes de son entourage. Retards, absences non expliquées, agressivité, isolement, endettement : les problèmes du joueur sont souvent repérés par ses proches bien avant qu'il ait lui-même conscience de ses difficultés. Parce qu'il est indispensable de changer, et parce qu'il est souvent difficile de s'en sortir seul, l'entourage doit amener le joueur à prendre conscience de sa dépendance et



faciliter le recours aux soins. En effet, l'addiction entraîne souvent, et pendant longtemps, une déniégation du problème. « Il faut d'abord être soi-même bien informé sur les risques que comportent les jeux d'argent. Puis il faut choisir le bon moment, garder son calme, évoquer ses craintes tout en restant à l'écoute, et ne pas culpabiliser », peut-on lire sur le site aide-info-jeu.fr, créé par le Centre de référence sur le jeu excessif (CRJE) pour aider les joueurs. « Le conjoint doit avant tout se protéger lui-même : séparer ses comptes, ne pas prêter d'argent... Inutile de plonger à deux », recommande le Professeur Reynaud.

### Un accompagnement psychothérapeutique

Le jeu pathologique est une véritable maladie qui entraîne de grandes souffrances psychologiques. Certains pensent, à tort, qu'arrêter est une simple question de volonté. Alors qu'une prise en charge spécialisée est souvent nécessaire.

Aujourd'hui, si les professionnels de santé qui savent accueillir des personnes souffrant de cette addiction



# 600 000

c'est le nombre de Français qui seraient dans une situation de jeu problématique, voire pathologique.

Source : CRJE.

“ L'addiction au jeu est très compulsive, avec une perte de contrôle du joueur qui se ment à lui-même et aux autres. ”

sont de plus en plus nombreux, les mieux à même de les aider sont les praticiens qui travaillent dans les structures de soins dédiées à l'addictologie. La prise en charge consiste en un suivi psychothérapeutique pour aider les patients à modérer, voire à arrêter leur pratique des jeux. Il n'y a pas de traitement médicamenteux spécifique. Une aide sociale peut aussi être proposée pour gérer les difficultés financières. « Une abstinence totale n'est plus une exigence systématique, précise le Professeur Reynaud. Une analyse des conditions et des types de jeux les plus à risque permet de définir des objectifs de pratique contrôlée. » Il est aussi possible de demander une interdiction volontaire de jeux qui s'applique sur tout le territoire national, pour les salles de jeux, les cercles et les sites de jeux en ligne autorisés par l'Arjel (Autorité de régulation des jeux en ligne).

Des associations d'entraide et des groupes de parole apportent un soutien aux malades et à leur entourage, qui peuvent ainsi partager avec d'autres, les expériences et les souffrances vécues. Et espérer ainsi, un jour, pouvoir retrouver le plaisir de jouer... avec modération. ■

Marianne Leclère

## En savoir plus

### Du plaisir du jeu au jeu pathologique

100 questions pour mieux gérer la maladie. Dr A. Belkacem, Pr. M. Reynaud, Pr. J.-L. Venisse. Maxima/Laurent du Mesnil Éditeur, 2011, 190 p., 14,50 €.

### Le Centre de référence sur le jeu excessif

Le Centre de référence sur le jeu excessif (CRJE) développe une activité de recherche, de formation et d'information. Il est adossé au service d'Addictologie du CHU de Nantes, qui reçoit des patients souffrant de conduites addictives, et a créé un site d'information et d'assistance en ligne. [www.aide-info-jeu.fr](http://www.aide-info-jeu.fr)  
CRJE - IFAC - Pôle universitaire d'addictologie et psychiatrie CHU Hôpital Saint-Jacques - Bât. Louis Philippe - Section 0 - 85, rue Saint-Jacques 44093 Nantes Cedex 1 - Tél. : 02 40 84 76 18 Site : [www.crje.fr](http://www.crje.fr)

### Le site [www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)

Ce site est une plateforme d'écoute et de conseils mise en place par Adalis (Addictions drogues alcool info service) sous l'égide du ministère de la Santé.

### Le site de l'Autorité de régulation des jeux en ligne

[www.arjel.fr](http://www.arjel.fr).

L'Arjel agréée les sites qu'elle juge dignes de confiance.

### Le Certa

Le Centre d'enseignement, de recherche et de traitement des addictions (Certa) est une structure d'accueil dotée d'une équipe pluridisciplinaire et spécialisée. CERTA-L'Albatros - Hôpital Paul Brousse 12-14, avenue Paul-Vaillant-Couturier BP 200 - 94804 Villejuif Cedex  
Information et consultation : 01 45 59 32 60 mail : [service.addictologie@pbr.aphp.fr](mailto:service.addictologie@pbr.aphp.fr)

### Le portail européen Elisad

Elisad vous informe sur l'alcool, les drogues et les addictions : <http://www.addictionsinfo.eu/>

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

Internet peut rendre dépendant.

Retrouvez l'interview du Dr Marie Bronnec et des conseils sur notre blog, ainsi que le test « Quel type de joueur êtes-vous ? ».



# Bien voir pour bien conduire

**LA PLUPART  
DES INFORMATIONS  
nécessaires à la conduite  
passent par la vue.  
Et la vue, ça évolue.  
De nombreux  
automobilistes ont  
un défaut visuel,  
non ou mal corrigé,  
et l'ignorent.  
Au moindre doute,  
un contrôle s'impose...**

Par Marianne Leclère

**N**ous serions 8 millions à conduire avec un défaut visuel ignoré, alors que la conduite nécessite – l'habitude nous le fait oublier – une grande concentration et une vision optimale. Depuis le 14 septembre 2010, un arrêté stipule même que si l'examineur a un doute sur la vue d'un candidat au moment de l'examen pratique du permis de conduire (par exemple, le candidat n'arrive pas à lire une plaque d'immatriculation), il doit exiger une consultation par une autorité médicale compétente. Mais une fois le permis en poche, il faut toujours garder à l'esprit que notre vue peut se dégrader...

## **Voir loin, près, large, et vite**

La vision est un système complexe qui fonctionne grâce à un capteur – l'œil –

dont les informations sont enregistrées par un ordinateur – le cerveau. Elle ne doit pas être déficiente, au risque d'altérer une fonction primordiale lorsque l'on conduit : la vitesse de réaction. « Au moindre doute sur sa capacité à bien lire les panneaux d'indication, au moindre trouble (apparition d'une tache, lignes floues), ou encore si l'on se sent trop longtemps ébloui par les phares des voitures, il est essentiel de consulter un ophtalmologiste », recommande Bertrand Roy, président de l'Asnav (Association nationale pour l'amélioration de la vue) : la majorité des problèmes ne sont que des défauts visuels sans gravité (myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie) et qui peuvent être facilement corrigés par le port de lunettes. Cette visite permet aussi de faire vérifier le champ visuel dont on néglige trop souvent

## « Nous sommes responsables de notre aptitude à conduire »

Le Dr Mercier-Guyon est secrétaire du conseil médical de l'Association Prévention Routière. « Un dépistage nous semble particulièrement important pour les personnes qui, une fois à la retraite, ne sont plus surveillées dans le cadre de leur travail. Mais nous ne sommes pas favorables à ce que cet examen soit obligatoire. Nous sommes plutôt partisans d'une sensibilisation des professionnels de santé pour qu'ils l'intègrent dans le suivi normal de leurs patients. Nous aimerions aussi pouvoir évaluer la vision dans des endroits faciles d'accès, chez les pharmaciens ou chez les opticiens... »

## « Prendre en compte la fatigue visuelle »

Benôit Defontaine est motard depuis plus de 15 ans. « Il est évident que notre vue ne subit pas les mêmes contraintes en moto qu'en voiture. Nos yeux sont, par exemple, beaucoup plus fragilisés par le vent, le froid, le soleil ou l'air sec puisqu'ils ne sont pas à l'abri d'un toit et d'un pare-brise. Je fais très attention à bien nettoyer ma visière de casque et à surveiller son état : lorsqu'elle est rayée, la vue est forcément moins bonne. Lorsqu'il pleut ou qu'il y a du brouillard, c'est encore pire... et nous n'avons pas d'essuie-glace ! De jour comme de nuit, nos conditions de conduite sont plus fatigantes qu'en voiture, il faut adapter sa vitesse en conséquence. »

## « Identifier les problèmes de vue des candidats »

Gilles Terrasse dirige l'auto-moto école Carton Rose à Lyon (69). « Dès l'inscription, j'effectue un test de vue avec une échelle de Monoyer, comme chez les ophtalmologistes. Je peux ainsi déceler d'éventuels problèmes et inciter le candidat à aller consulter. Cette surveillance se poursuit pendant les leçons, si je vois, par exemple, que l'élève a des difficultés à lire les panneaux. Je fais aussi prendre conscience à tous les apprentis conducteurs que leur champ visuel décroît d'autant que la vitesse augmente. »



## « Être attentifs aux premiers troubles visuels »

Les personnes de moins de 45 ans doivent faire contrôler leur vue dès qu'elles ont conscience de ne plus voir correctement les panneaux de signalisation, ou à l'occasion d'un événement pouvant occasionner une baisse de vision, comme par exemple un choc à l'œil. Les troubles les plus fréquents sont des défauts de l'optique oculaire (myopie, astigmatisme, etc.) qui peuvent être corrigés. Pour les porteurs de lunettes, une consultation tous les 18 mois – à peu près – est conseillée. À partir de 45 ans, l'œil risque d'être atteint de maladies dues au vieillissement (DMLA, glaucome et cataracte), et même si l'on ne porte pas de lunettes, il est conseillé de consulter un ophtalmologiste : tous les 5 ans avant 65 ans et tous les 2 ans après. Pour ces maladies, les lunettes n'apportent pas l'amélioration nécessaire et il faut envisager des traitements médicaux ou des opérations.

**Professeur Jean-Claude Hache**, membre du conseil scientifique de l'Asnav (Association nationale pour l'amélioration de la vue).

l'importance. Or plus on va vite – et plus on vieillit –, plus celui-ci se rétrécit. « Avec un champ visuel moins large, vous verrez une seconde plus tard un enfant qui surgit sur la route... », rappelle Bertrand Roy. « Nous aimerions que les personnes qui ont un doute sur leur vision puissent facilement effectuer trois tests importants : l'acuité (précision), le champ visuel, et la sensibilité au contraste et à l'éblouissement ». Enfin, à partir d'un certain âge, une consultation permettra aussi de détecter des maladies plus invalidantes ou plus graves, comme la cataracte, la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) ou le glaucome. Il ne faut pas non plus oublier que les défauts visuels ne sont pas la seule gêne lorsque l'on conduit : un pare-brise, des rétroviseurs ou des phares sales, le soleil, la nuit, le brouillard, la pluie restreignent la vision.

Sans oublier la fatigue, le manque de concentration, et, bien sûr, l'alcool, les médicaments, ou la drogue. ■

## En savoir plus

### L'Association nationale pour l'amélioration de la vue

délivre informations et conseils sur son site internet [www.asnav.org](http://www.asnav.org).  
ASNAV – 185, rue de Bercy  
75579 Paris Cedex 12

### L'Association Prévention Routière

édite des brochures et des dépliants d'information sur divers thèmes de sécurité routière. Chaque département propose un lieu de vie, d'échange et de convivialité pour promouvoir la prévention routière ; coordonnées disponibles sur le site : [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)  
Association Prévention Routière - 6, avenue Hoche  
BP 469.08 - 75360 PARIS Cedex 08

### La Sécurité routière

est le site institutionnel qui fournit documentations et statistiques.  
[www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)

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

Testez vos connaissances sur la vue et la conduite sur notre blog.

# Prévenir les accidents domestiques

Chaque année en France, plusieurs millions de personnes se blessent ou se tuent lors d'accidents de la vie courante. Plus de 60 % de ces accidents surviennent à la maison. Comment mettre toutes les chances de votre côté pour les éviter ?

Par Julie Audren

Illustrations : Pascal Lemaître/Virginie



## 1 | LES CHUTES

Elles provoquent des traumatismes crâniens, des entorses, des fractures, des plaies... Ce sont les accidents domestiques les plus fréquents, particulièrement chez les plus de 75 ans.

### Précautions :

- Au sol, supprimez les obstacles et ce qui les rend glissants (tapis, câbles électriques ; épilateurs...)
- Éclairiez chaque recoin de votre maison.
- Soyez bien chaussé lorsque vous empruntez les escaliers.

- Gardez toujours une main sur votre bébé lorsqu'il est sur la table à langer. Et attachez-le systématiquement dans sa chaise haute. Si vous habitez en étage, équipez vos fenêtres d'un système de sécurité.
- Fixez toujours les étagères hautes au mur. N'installez jamais de meuble sous une fenêtre, il pourrait servir de marche-pied à un enfant pour accéder à la fenêtre.

## 2 | LES SUFFOCATIONS, ÉTOUFFEMENTS ET INHALATIONS

Ils peuvent provoquer des arrêts respiratoires, des infections des bronches, des lésions internes... C'est la première cause de décès accidentel des enfants de moins d'un an.

### Précautions :

- Placez les objets et les aliments de petite taille hors de portée des plus jeunes (billes, piles, capuchons de stylo, cacahuètes, grains de raisins...), tout comme les sacs plastiques, les foulards, les ceintures, les cordons de rideaux...
- Couchez systématiquement les nourrissons sur le dos, dans une gigoteuse à leur taille.
- Chez les personnes âgées particulièrement, accompagnez la prise de médicament d'un verre d'eau, sauf indication spécifique.

## 3 | LES INTOXICATIONS

Elles sont liées à l'ingestion de médicaments, de produits toxiques (cosmétiques, ménagers, de bricolage) ou à l'exposition à certains gaz dont le monoxyde de carbone. Elles provoquent des brûlures de l'œsophage, des asphyxies, des troubles respiratoires, neurologiques et cardio-vasculaires... L'intoxication médicamenteuse touche particulièrement les plus de 65 ans.

### Précautions :

- Suivez la posologie prescrite par votre médecin et évitez les interactions médicamenteuses.
- Incitez les personnes âgées à utiliser un pilulier.



## 4 | LES INCENDIES DOMESTIQUES

- Rangez vos médicaments dans une armoire en hauteur, hors de portée des enfants, tout comme vos produits ménagers, cosmétiques, et de bricolage.
- Ne transvasez jamais un produit ménager dans une autre bouteille, surtout alimentaire, et ne mélangez pas plusieurs produits.
- Faites vérifier chaque année vos installations (chaudière, chauffe-eau, conduits de fumée et de cheminée...) et aérer votre logement deux fois par jour.
- Limitez les chauffages d'appoint à un usage ponctuel.

Ils provoquent surtout des brûlures et des intoxications par inhalation de fumée. Les personnes de plus de 45 ans sont les plus touchées.

### Précautions :

- Équipez votre logement d'un extincteur et installez des DAAF (DéTECTEURS Autonomes AVERTISSEURS de Fumée) à chaque étage, près des chambres (la loi indique que vous avez jusqu'au 8 mars 2015 pour équiper votre domicile).
- Faites contrôler par un professionnel vos installations électriques, de gaz et de chauffage et entretenez les conduits d'évacuation et les cheminées.
- Ne surchargez pas les prises électriques et ne laissez jamais vos enfants en bas âge sans surveillance.



## 5 | LES NOYADES

C'est la première cause de décès accidentels chez les moins de 25 ans. Elles concernent le bain et les baignades en piscine privée, mais aussi dans tous les lieux de baignade (mer, plan d'eau, cours d'eau, etc.).

### Précautions :

- Si vous avez des enfants en bas âge, veillez à ne jamais vous en éloigner pendant le bain, même un court instant. Placez à portée de main ce dont vous avez besoin (savon, shampoing, serviette).
- Si vous avez une piscine, vous avez l'obligation d'installer des dispositifs de sécurité conformes aux normes, et ne laissez jamais votre enfant sans surveillance.

## DES DANGERS AUXQUELS ON PENSE PEU

Les robinets d'eau chaude peuvent causer de graves brûlures : il suffit de 3 secondes pour qu'un enfant se brûle au 3<sup>e</sup> degré avec de l'eau à 60 °C. Méfiez-vous aussi des pastilles de lave-vaisselle et de certaines plantes (figus, géranium, laurier rose, muguet) dont l'ingestion accidentelle chez les petits peut s'avérer redoutable. Enfin, sachez que les chargeurs de téléphones portables requièrent la plus grande prudence. Dans certaines circonstances (humidité, détérioration, court-circuit...), ils peuvent provoquer des départs de feu.

## En savoir plus

### « Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ? »

Une brochure de l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (INPES) est téléchargeable sur le site <http://www.inpes.sante.fr> en tapant le titre dans le moteur de recherche. Tél. : 01 49 33 22 22.

<http://www.prevention-maison.fr/>

des conseils interactifs pour une maison plus sûre.  
Un site de l'Inpes et du ministère de la Santé.

## SANTÉ 2012 : engager le débat

UN IMPÔT SUR  
NOTRE SANTÉ ?  
C'EST NON !

Un système de santé pérenne, plus juste et plus efficace. Ce sont les trois orientations du programme de propositions de la Mutualité Française, présenté à quelques mois des échéances électorales

de 2012. La santé étant l'une des préoccupations majeures des Français, la Mutualité Française souhaite ainsi placer cette question au cœur du débat présidentiel. Elle défend en particulier le droit à une complémentaire santé plus que jamais indispensable, pour permettre l'accès de tous à des soins de qualité. Loin d'être « figées », selon les termes d'Étienne Caniard, président de la Mutualité Française, ces propositions seront débattues lors de conférences-débats régionales ouvertes à tous, et organisées en partenariat avec les partis politiques, les organisations syndicales, les professionnels de santé, le monde associatif... Ces rencontres visent à la fois une réforme en profondeur du financement de l'assurance maladie obligatoire, et la redéfinition des rôles respectifs de l'assurance maladie obligatoire, et de l'assurance maladie complémentaire, ainsi que l'amélioration de la prise en charge des patients. ■

[www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)

## ASSURANCE MALADIE : LES MESURES ANNONCÉES

Le gouvernement a prévu une série de mesures afin de ramener le déficit de l'assurance maladie à 13,9 milliards d'euros en 2012. Les économies estimées à 770 millions portent en grande partie sur les médicaments : baisse des prix (négociée avec l'industrie

pharmaceutique), déremboursement de ceux qui sont jugés peu efficaces, et encouragement à la prescription de médicaments génériques.

Le Collectif interassociatif sur la santé (CISS) estime que ces mesures vont « encore fragiliser les malades et les éloigner du système de soins et d'une protection sociale efficace ». Par ailleurs, il déplore l'absence de « mesure complémentaire propre à réduire le reste à charge des assurés ».



GETTY IMAGES

## SURPOIDS ET OBÉSITÉ : UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE

En France, un adulte sur deux et un enfant sur cinq sont en excès de poids. Pour tenter d'enrayer les conséquences du surpoids et de l'obésité (augmentation du risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, conséquences morphologiques et esthétiques...), la Haute autorité de santé (HAS) publie des recommandations destinées

aux médecins et aux patients. L'objectif : changer durablement les habitudes alimentaires et inciter à faire de l'exercice, plutôt que de chercher à perdre du poids à tout prix.



GETTY IMAGES

## DOSSIER PHARMACEUTIQUE : PENSEZ-Y !

Depuis 2009, votre pharmacien peut vous créer un Dossier pharmaceutique (DP). Ce dossier de santé électronique recense l'ensemble des médicaments délivrés en pharmacie sur une période de quatre mois. Or, seulement 9 % des Français indiquent en posséder un, dont une majorité de femmes (65 %)\*.

Le Collectif interassociatif sur la santé (CISS) insiste sur l'importance de cet outil de santé publique, et préconise un déploiement coordonné du DP et du Dossier médical personnel (DMP).

\* Sondage CISS-Viavoice septembre 2011.

# 1,5

Le reste à charge moyen – après remboursement des régimes obligatoires – pour les personnes en Affection de longue durée (ALD) est 1,5 fois supérieur à celui des autres assurés. En cause : le forfait hospitalier, les dépassements d'honoraires, la plus grande fréquence de pathologies associées non remboursées, et les franchises médicales. Pour preuve, s'il en fallait une, du caractère indispensable des garanties complémentaires santé.

# Les mots clés de l'assurance santé, F

Bien comprendre le vocabulaire des garanties santé aide à mieux appréhender le système de protection sociale. Voici la 4<sup>e</sup> partie de notre sélection du glossaire publié par l'Union nationale des organismes complémentaires d'assurance maladie.

## FORFAIT JOURNALIER HOSPITALIER

Participation forfaitaire du patient aux frais d'hébergement et d'entretien pour tout séjour hospitalier d'une durée supérieure à 24 h dans un établissement de santé. Son montant est actuellement de 18 € par jour en médecine, chirurgie ou obstétrique. Il est de 13,50 € en psychiatrie. Ce forfait n'est pas remboursé par l'assurance maladie obligatoire, mais est, en général, pris en charge par les complémentaires santé. Les personnes hospitalisées à la suite d'un accident du travail ou pour une maladie professionnelle, celles soignées dans le cadre d'une hospitalisation à domicile, les bénéficiaires de la CMU complémentaire ou de l'Aide médicale de l'État, et les femmes durant leurs quatre derniers mois de grossesse ou ayant accouché depuis moins de 12 jours en sont dispensés.

## FRAIS D'ACCOMPAGNEMENT

Frais correspondant aux facilités (lit, repas... ) mises à disposition d'une personne qui reste auprès d'un patient hospitalisé (par exemple, un parent avec son enfant hospitalisé). Ces frais facturés par l'établissement ne sont pas remboursés par l'assurance maladie obligatoire, mais peuvent être pris en charge par certaines complémentaires santé.  
**Synonymes :** frais d'accompagnant, lit d'accompagnant, repas d'accompagnant.

## FRAIS DE SÉJOUR

Frais facturés par un établissement de santé pour couvrir les services mis à la disposition du patient : plateau technique, personnel soignant, médicaments, examens de laboratoire, produits sanguins, prothèses, hébergement, repas... >>>



# Conserver ses documents de santé

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

## DOCUMENTS MÉDICAUX

### Ordonnances :

- Délivrance de médicaments : 6 mois, pour la plupart des médicaments, 1 an pour les contraceptifs oraux. Attention, en ce qui concerne certains médicaments (psychotropes, stupéfiants...), l'ordonnance peut avoir une durée de validité moindre.
- Prescriptions d'examens médicaux : l'examen doit être exécuté dans les 6 mois, sauf indication contraire du médecin. En cas de renouvellement, dont le nombre doit être clairement mentionné, le dernier examen doit aussi être exécuté dans les 6 mois.
- Lunettes : 3 ans, pendant lesquels l'équipement peut être « adapté » par l'opticien et pris en charge par l'assurance maladie. Conserver les deux dernières prescriptions de verres permet de garder trace de l'évolution de la vue.

**Carnet de santé :** au moins jusqu'à la majorité de l'enfant. Penser au dossier médical personnel (*voir au verso*).

**Carnet de vaccination :** idéalement à vie, au minimum 10 ans après le dernier vaccin (délai le plus long entre deux rappels).

**Carte de groupe sanguin :** à vie.

### Examens médicaux :

- Résultats d'analyses de laboratoire : 5 ans, plus longtemps en cas de maladie chronique (à apprécier avec l'équipe médicale).
- Radiographies : au cas par cas. Pour une radiographie simple au résultat normal (poumons par exemple), conserver le dernier cliché et les comptes-rendus des radios précédentes.
- Mammographie : au moins jusqu'au deuxième examen suivant.
- Examen complexe (IRM par exemple) : à vie.

**Certificats médicaux de non contre-indication à la pratique d'un sport :** 1 an.



## Conserver ses documents de santé

### DOCUMENTS RELATIFS AUX REMBOURSEMENTS

**Assurance maladie** : 2 ans à compter du paiement des prestations. Ce délai pendant lequel les caisses peuvent réclamer le remboursement des sommes indûment versées est prolongé en cas de fraude ou de fausse déclaration.

**Complémentaires santé** : variable, au minimum les délais prévus dans le contrat pour adresser une demande de remboursement.

**Versements d'indemnités journalières** : au minimum jusqu'à la liquidation des droits à la retraite, au cas où des périodes n'auraient pas été prises en compte.

**Factures de frais de séjour** : les hôpitaux publics ont 4 ans pour émettre leurs factures, les établissements privés, 5 ans. Une fois la facture réglée et le reçu remis par l'établissement, il n'est plus nécessaire de les conserver.

### DOCUMENTS ADMINISTRATIFS

**Carte vitale** : à vie. Elle doit être mise à jour à chaque changement de situation (déménagement, mariage...), et au moins une fois par an.

**Attestation de droits** : la durée de validité est inscrite sur l'attestation, elle dépend des droits qui vous ont été ouverts auprès de l'assurance maladie.

**Dossier d'accident du travail ou de dommages corporels** : à vie. Les documents qu'il contient (remboursements, versements d'indemnités journalières, certificats, examens médicaux...) peuvent être utiles en cas de rechute ou d'aggravation de l'état de santé.

### LE DOSSIER MÉDICAL PERSONNEL

Le dossier médical personnel (DMP) est un dossier médical informatisé, accessible sur internet. Il contient les informations personnelles nécessaires à votre suivi médical : traitements, analyses de laboratoire, antécédents... Sans durée maximum de conservation, il permet aux professionnels de santé d'avoir un accès immédiat à votre dossier et d'en partager les informations pour une meilleure coordination des soins. Proposé gratuitement à tous les bénéficiaires de l'assurance maladie, il est créé à votre demande et ses données sont protégées. **Pour en savoir plus** : voir le précédent numéro du magazine ou contactez le 0 810 33 00 33 [numéro azur]. Site : [www.dmp.gouv.fr](http://www.dmp.gouv.fr).



## Les mots clés de l'assurance santé, F

» En fonction du statut de l'établissement, ces frais de séjour peuvent ne pas inclure les honoraires médicaux et paramédicaux, qui sont alors facturés à part. Les frais de séjour sont pris en charge par l'assurance maladie obligatoire au taux de 80 % (ou de 100 % dans certains cas, notamment les actes coûteux), la différence étant généralement remboursée par les complémentaires santé.

### FRAIS RÉELS

Certaines garanties prévoient une prise en charge aux frais réels. Dans ce cas, la totalité des dépenses engagées par l'assuré est remboursée.

### FRANCHISE

Somme déduite des remboursements effectués par l'assurance maladie obligatoire sur les médicaments, les actes paramédicaux et les transports sanitaires depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2008 :

- 0,50 € par boîte de médicaments ;

- 0,50 € par acte paramédical ;
- 2 € par transport sanitaire.

La franchise est plafonnée à 50 € par an pour l'ensemble des actes et/ou prestations concernés. Un plafond journalier a également été mis en place pour les actes paramédicaux et les transports sanitaires : pas plus de 2 € par jour sur les actes paramédicaux et pas plus de 4 € par jour pour les transports sanitaires. Certaines personnes en sont exonérées : jeunes de moins de 18 ans, bénéficiaires de la CMU complémentaire et de l'Aide médicale de l'État, femmes enceintes, durant toute la durée de la grossesse.

Les franchises ne sont pas remboursées par les complémentaires santé « responsables et solidaires » (voir *Essentiel Santé Magazine* n°20, page 19).

### POUR EN SAVOIR PLUS :

Le glossaire complet est disponible sur <http://www.unocam.fr>.





## PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO- SQUELETTIQUES

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont la première cause de maladie professionnelle en France. Le site [www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr) propose des pistes d'actions concrètes dans la rubrique « Troubles musculo-squelettiques ». Vous pouvez y télécharger une fiche pratique déclinant les méthodes à adopter pour lutter contre ces pathologies. Il s'agit du quatrième volet de la campagne de sensibilisation à ces troubles, qui cible prioritairement les entreprises et les cadres dirigeants, à l'initiative du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé.

# 2,5 MILLIARDS D'EUROS

c'est le montant des dépassements d'honoraires pratiqués par les médecins de secteur 2, soit deux fois plus qu'il y a vingt ans. Le gouvernement envisage d'imposer la prise en charge de ces dépassements aux organismes d'assurance maladie complémentaire. La Mutualité Française réaffirme son opposition à cette prise en charge si elle n'est pas assortie d'une amélioration durable de l'accès aux soins.

## DÉCLARER LES EFFETS INDÉSIRABLES D'UN MÉDICAMENT

Les patients et les associations peuvent désormais déclarer les effets indésirables d'un médicament. Il leur suffit de compléter le formulaire téléchargeable sur [www.afssaps.fr](http://www.afssaps.fr), rubrique « Déclarer un effet indésirable » en page d'accueil du site, et de l'adresser au Centre régional de pharmacovigilance (CRPV) dont les coordonnées figurent sur le formulaire.



## LE CANCER, à vivre, à vaincre

En partenariat avec la Ligue contre le cancer, les éditions Autrement ont publié un bel ouvrage de témoignages. Cette initiative rend hommage à l'engagement de ceux (malades, proches, médecins, chercheurs...) qui combattent la maladie au quotidien. En librairie, 20 € ou disponible auprès de la Ligue contre le cancer. [www.ligue-cancer.net/article/7300-le-cancer-a-vivre-a-vaincre](http://www.ligue-cancer.net/article/7300-le-cancer-a-vivre-a-vaincre). ■

## LE RÉGIME SOCIAL DES INDÉPENDANTS FAIT ÉVOLUER SON SITE INTERNET

Nouvelles fonctionnalités, nouveau design, le site du Régime social des indépendants [www.rsi.fr](http://www.rsi.fr) fait peau neuve et offre une navigation simplifiée. Désormais, il propose des filtres pour personnaliser ses informations en fonction de sa profession, de son statut (actif, retraité, retraité actif...), et de sa région. Ces informations (actions locales, coordonnées des organismes conventionnés) sont enregistrées pour que vous puissiez les retrouver

à chaque connexion. De nouvelles rubriques comme la « Question du Jour », le « Focus » ou le « Zoom » facilitent l'accès à des sujets d'actualité ou réglementaires. En termes d'accessibilité, le site est compatible avec toutes les technologies (lecteur de braille, synthèse vocale, personnalisation de couleurs pour les daltoniens...) qui permettent de compenser certains handicaps. Une application est également disponible sur smartphone.

Notre vie



Patrick Minaire / Getty Images

S'INFORMER POUR DEVENIR  
**acteur de sa s**



**SANG CONTAMINÉ, MEDIATOR, et maintenant, bisphénol A... les scandales sanitaires inquiètent. Au point que chacun d'entre nous se demande aujourd'hui à qui faire confiance. Et quel rôle jouer soi-même.**

**D**epuis plusieurs années, les pouvoirs publics se préoccupent de l'information santé. La loi du 4 mars 2002 a renforcé notre droit à être informé de notre état de santé et, plus généralement, celui d'accéder à des données fiables. Notre source d'information principale – et souvent unique – a longtemps été le médecin. Et s'il reste un interlocuteur privilégié, l'information santé est désormais omniprésente à la télévision, à la radio, dans la presse écrite, et de plus en plus sur internet. « Elle n'a jamais été aussi abondante, confirme Christian Saout, président du CISS (Collectif interassociatif sur la santé). Chaque administration possède son site, avec des informations très poussées sur la sécurité, l'offre, les protocoles, etc. L'arrivée d'internet a rendu l'information

souple, réactive, et parfois surdimensionnée. Nous sommes plutôt dans une gestion de l'excès ». Assaillis par des messages souvent incomplets, superficiels, et parfois contradictoires, nous avons du mal à nous y retrouver et nous ne savons pas toujours comment avoir accès à une information compréhensible et juste, nous permettant de faire les bons choix.

**Être un acteur de sa santé**

Une enquête récente, menée par l'Inserm auprès de patients atteints d'un cancer, révèle qu'un quart d'entre eux ont eu besoin de compléter l'information donnée par leur médecin en recourant à d'autres sources : médias, entourage, associations de malades, ou autre avis médical. Cette abondance de sources nous donne la possibilité de « construire » notre information en partant de nos besoins. Adhérer à une association, enrichir ses connaissances grâce à la lecture de magazines ou au visionnage d'émissions spécialisées, c'est se donner les moyens de devenir acteur de sa santé. Et de renforcer son esprit critique. Nous pouvons aussi contribuer à l'amélioration du système de santé. Comment ? En respectant les prescriptions, en notifiant les effets indésirables d'un traitement\*, ou en n'incitant pas notre médecin à nous prescrire des médicaments qu'il juge peu utiles, par exemple.

“ Attention, ce n'est pas parce qu'une brochure ou un journal sont mis à votre disposition chez un professionnel de santé qu'ils sont crédibles. ”

**COMMENT EST CONÇU ESSENTIEL SANTÉ MAGAZINE ?**

Les sujets sont discutés en comité de rédaction puis confiés à des journalistes spécialisés. Pour apporter une information de qualité, la rédaction privilégie les sources d'information référentes, telles que le ministère de la Santé, la Haute autorité de santé (HAS) ou l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES). Les informations publiées sont validées avant parution par les professionnels de santé interviewés. Les articles abordent des thèmes de santé et de société en lien avec l'actualité et traités dans un souci pédagogique.



anté

Pour redonner de la crédibilité au système de sécurité sanitaire, les sénateurs ont récemment adopté le projet de loi réformant le contrôle des médicaments.

Guilo / PHOTOMAG



## Trouver des informations fiables

Certaines sources d'information sont à privilégier, notamment les établissements publics, les agences sanitaires, les associations de malades et celles de consommateurs, sans oublier la ligne téléphonique Priorité Santé Mutualiste (3935) et certains sites internet (voir *Essentiel Santé Magazine* n° 16, page 10). Être informé nous permet de mieux participer au processus de prise de décision avec les professionnels de santé, de renforcer nos connaissances, et de contribuer à faire évoluer le système de santé. « Il n'existe pas de lieu d'éducation citoyenne à la dé-

couverte et à la compréhension de l'information en santé, déplore Christian Saout. La création d'un label d'information citoyenne est une piste que nous défendons pour améliorer le HONcode\*\* ».

## Le besoin d'être rassurés

L'incertitude qui pèse sur tout acte médical génère tout naturellement des interrogations, voire des angoisses. Les scandales sanitaires de ces dernières années n'améliorent pas les choses. Pour redonner de la crédibilité au système de sécurité sanitaire, de nombreux chantiers s'ouvrent. L'objectif : améliorer l'information des patients, donner des repères pour changer

les comportements, mais aussi responsabiliser davantage les médecins et rendre plus transparentes les relations entre industrie pharmaceutique et autorités de santé. Ainsi, le mois dernier, les sénateurs ont adopté le projet de loi réformant le contrôle des médicaments. Ils y ont introduit un amendement visant à autoriser les associations de victimes d'un médicament nocif à mener en justice des actions de groupe. Cette procédure permettrait à des patients, ayant subi le même préjudice, d'engager ensemble une action en justice pour obtenir réparation. Après son adoption par le Sénat, le projet de loi doit être examiné par une commission mixte pari-



taire (sénateurs et députés). En cas de désaccord, l'Assemblée nationale aura le dernier mot. De son côté, Daniel Lenoir, directeur général de l'Agence régionale de santé (ARS) Nord-Pas-de-Calais a proposé fin septembre une charte de déontologie à une centaine de laboratoires pharmaceutiques. Une première en France qui vise à encadrer, en toute transparence, les relations de l'ARS avec les industriels de la santé. Le Conseil national de l'ordre des médecins (CNOM) réfléchit aussi aux mesures à mettre en place pour restaurer la confiance des patients envers le système de santé : « Pour appliquer une politique de transparence efficace, explique le Dr André Deseur, nous proposons de rendre public l'ensemble des liens d'intérêts entre les médecins et l'industrie. » ■

**Claudine Colozzi**

\* Pour télécharger le formulaire de l'Afssaps, taper « signalement patients effets indésirables » dans votre moteur de recherche.

\*\* Le HONcode est une charte dont le but est de certifier certains sites médicaux et de santé. Elle garantit que ces derniers citent leurs sources de façon claire, mais le contrôle du contenu ne fait pas partie de ses critères de labellisation.

## En savoir plus

[www.afssaps.fr](http://www.afssaps.fr)

Le site de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé.

[www.atoute.org](http://www.atoute.org)

Ce site propose des forums santé et des articles sur la pratique, et l'éthique de la médecine.

[www.ameli-sante.fr](http://www.ameli-sante.fr)

Le site référent en information santé de l'assurance maladie.

[www.leciss.org/sante-info-droits](http://www.leciss.org/sante-info-droits)

Le site du Collectif interassociatif sur la santé pour informer et orienter sur toute question juridique ou sociale en lien avec la santé.

[www.conseil-national.medecin.fr](http://www.conseil-national.medecin.fr)

Le site de l'ordre national des médecins propose aussi des informations grand public.

[www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

Un site santé pratique et généraliste qui permet d'échanger avec des experts.

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

Apprendre à mieux s'informer sur sa santé sur le web. Comment orienter ses recherches ? Rendez-vous dans la rubrique « Notre vie ».

## POINT DE VUE « Améliorer la qualité de l'information destinée aux patients »

L'une des priorités de la HAS est de permettre une plus grande lisibilité de l'information santé à destination des usagers. À ce titre, nous éditons nos propres publications. Nous devons aussi nous pencher sur la procédure de certification des sites internet (HONcode) qui fait l'objet de critiques. Par ailleurs, le projet de loi sur le médicament, en cours d'examen, confie à la HAS la mise en œuvre d'une base de données publiques sur le médicament et les produits de santé, qui fédérerait les informations de différentes institutions.

**Dr Cédric Grouchka,**  
président de la commission  
« Qualité et diffusion de  
l'information médicale » de la Haute  
autorité de santé (HAS)



## Erratum

Nous souhaitons apporter deux précisions à l'article sur la médiation paru dans le précédent numéro d'ESM :

- concernant la médiation dans les établissements de santé, le numéro d'écoute anonyme du pôle « Santé et sécurité des soins » du défenseur des droits est le 0810 455 455 (coût d'un appel local depuis un poste fixe), joignable du lundi au vendredi de 9 h à 20 h ;
- concernant la médiation pénale, l'Association d'aide pénale n'a pas pour mission de renseigner le public, il est donc inutile de la contacter. La médiation pénale ne peut intervenir que sur mandat du procureur de la République, après dépôt d'une plainte pour un délit dont l'auteur reconnaît les faits.

Espace de répit et de communication créé par l'association d'orthophonistes GRIOM à Metz, l'Alz'appart accueille des malades d'Alzheimer accompagnés de leurs aidants.



# Alz'appart :

## lutter contre la solitude des aidants

« **U**ne de mes proches était atteinte de la maladie d'Alzheimer et le désarroi de son conjoint me catastrophait. C'est ce qui m'a décidée à créer un lieu de répit pour les aidants, où ils pourraient se décharger de leur fardeau moral », raconte Annette Prochasson, présidente de l'association GRIOM (Groupe de recherche et d'intervention des orthophonistes de Moselle).

En 2009, l'Alz'appart voit le jour. Indépendant de toute structure médicalisée, cet espace est animé par des orthophonistes bénévoles. Il a pour originalité d'accueillir à la fois les patients et leurs aidants. Ses objectifs : rompre l'isolement, permettre l'échange, et surtout éviter la rupture de la communication avec le malade. Les aidants décident, soit de confier leur proche sans culpabilité et de prendre du temps pour eux, soit de rester à l'appartement pour partager un instant de convivialité, et trouver écoute et soutien. De leur côté, les malades suivent des activités artistiques et ludiques, participent à des jeux stimulant le langage, ou à des travaux basés sur l'évocation de souvenirs. « Nous avons une vingtaine de personnes inscrites et certaines viennent de loin, poursuit

Annette Prochasson. Même si nous manquons de moyens, notre bilan est très positif et encourageant. » Ouvert chaque lundi de 14 h à 18 h, rue Dupré de Geneste – 57000 Devant-les-Ponts (Metz). ■

Catherine Janvier

### En savoir plus

#### Association GRIOM

21, rue du Fort des Bordes - 57070 Metz  
Tél. : 03 87 76 36 04 / 06 38 52 37 06

#### Fondation d'entreprise Mutuelle Préviadiès

9, avenue du Rhin - 54520 Laxou - 03 83 93 26 47  
[contactfondation@prevadiès.fr](mailto:contactfondation@prevadiès.fr)  
[www.fondation.previadiès.org](http://www.fondation.previadiès.org)

#### Guide de l'aidant familial 2011

À commander en ligne sur <http://www.ladocumentationfrancaise.fr> ou par courrier à la Direction de l'information légale et administrative (DILA), service des commandes, 23, rue d'Estrées - 75345 Paris cedex 07 (8 euros + frais postaux : 12,95 euros)

Appel à témoins :  
vous avez monté une action solidaire ?  
Contactez-nous sur  
[www.essentiel-sante-magazine.fr](http://www.essentiel-sante-magazine.fr)

### TÉMOIGNAGE

#### « Un projet passionnant et légitime »

« La maladie d'Alzheimer provoque un véritable effondrement de la vie familiale. Lorsque les orthophonistes de l'association GRIOM m'ont parlé de la création du lieu d'accueil Alz'appart, je les ai soutenues d'emblée, car le bien-fondé de cette démarche m'a paru évident. Il s'agissait d'un projet très concret qui allait répondre aux nombreux besoins des proches en souffrance. Nous avons tout d'abord aidé à finaliser l'aménagement du local, et le comité de pilotage de la Fondation vient de valider le financement d'un atelier d'expression théâtrale qui y sera mis en place cette année pour permettre aux aidants de dire leurs émotions et de vivre le quotidien plus sereinement. »

Jeanne Meyer,

Secrétaire générale de la Fondation d'entreprise Mutuelle Préviadiès

## FAIRE FACE AU DÉCÈS D'UN PROCHE

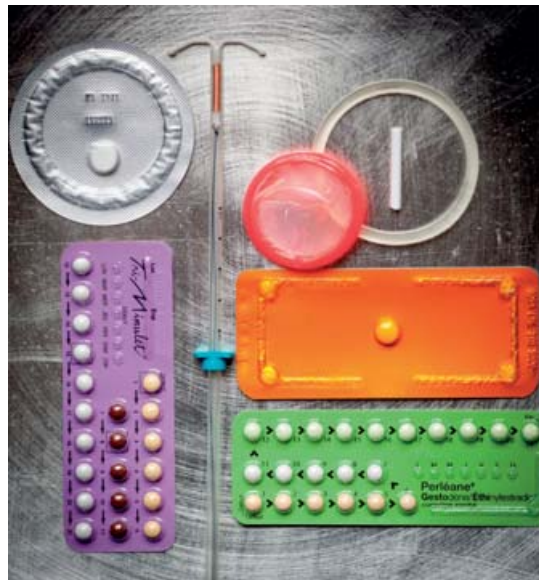
Le guide <http://guide-du-deces.modernisation.gouv.fr/> synthétise toutes les informations sur les démarches à accomplir en cas de décès d'un proche. Après avoir répondu à quatre questions sur la personne décédée (âge, situations professionnelle et matrimoniale, personnes à charge), l'internaute obtient une liste personnalisée des formalités (déclaration du décès en mairie, déblocage de l'épargne salariale, règlement de la succession...).

Un calendrier lui indique dans quel ordre et à quel moment les démarches doivent être effectuées.

Vous y trouverez également tous les formulaires utiles téléchargeables en ligne : demande de versement du capital décès, demande de pension d'invalidité de veuf ou de veuve, déclaration de changement de situation...

## MORTEL MANAGEMENT

Coédité par la Mutualité Française et les éditions Pascal, le roman noir *Mortel Management*. *La valse des souris* de Christian Oyarbide dénonce certains modes de management qui consistent, au nom de la compétitivité, à oublier l'humain. Une réflexion basée sur le vécu de l'auteur et qui met en scène l'un des fléaux de la vie professionnelle. Disponible en librairie, 280 pages, 15 euros.



Guérin / PNEUM

## À CHAQUE FEMME et à chaque mode de vie son contraceptif

Les jeunes Françaises utilisent-elles un contraceptif adapté à leur mode de vie ? Le ministère de la Santé et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) lancent une campagne d'information sur la contraception. Son objectif ? Faire découvrir aux femmes qui prennent la pilule d'autres moyens de contraception, tout aussi efficaces et parfois mieux adaptés à leur vie sexuelle et affective. Vous pouvez télécharger la brochure *Choisir sa contraception* sur le site [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr), rubrique « téléchargements » (en bas de page) ou la commander gratuitement par courrier à l'Inpes, service diffusion, 42 bd de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex. Et n'hésitez pas non plus à aborder la question avec votre médecin traitant ou votre gynécologue.



## HANDICAP MENTAL ET EMPLOI

L'Union nationale des associations de parents, de personnes handicapées mentales et de leurs amis (Unapei) publie un Livre blanc pour promouvoir et développer le droit au travail des personnes handicapées mentales. Celui-ci met en avant des propositions concrètes pour une meilleure insertion professionnelle. Il peut être commandé en écrivant à Unapei, 15 rue Coysevox, 75876 Paris cedex 18 (15 € + 2 € de frais de port) ou en téléchargeant le bon de commande sur le site [www.unapei.org](http://www.unapei.org), onglet « L'Unapei et ses associations » puis rubrique « les publications de l'Unapei ». Sur [www.essentiel-sante-magazine.fr](http://www.essentiel-sante-magazine.fr), rubrique « Société », retrouvez l'interview de Christine Malo, psychologue à l'association Vivre Émergence, sur les comportements à adopter pour travailler en bonne entente avec un collègue handicapé psychique.



## Partenaires

Le 26 janvier 2010, Harmonie Mutuelles s'est engagée pour trois ans aux côtés de la Fondation de l'Avenir, afin de « permettre l'avancée de projets de recherche, en vue d'une application concrète au bénéfice du patient ». Les équipes projets, retenues dans le cadre de cette bourse, sont sélectionnées par le Conseil Scientifique de la Fondation de l'Avenir, après appel d'offres annuel.

# Une bourse pour la recherche

**HARMONIE MUTUELLES** et la Fondation de l'avenir ont remis, le 21 septembre, la bourse « Harmonie Mutuelles Alzheimer » au professeur **Guyène Page**, qui dirige un laboratoire du groupe de recherche sur le vieillissement cérébral au CHU de Poitiers.

**L**a maladie d'Alzheimer touche aujourd'hui 850 000 personnes en France\* et concerne plus de deux millions d'aidants (conjoints, parents, enfants...), sans qu'il soit possible de la prévenir ou d'y apporter une vraie réponse médicale.

C'est sur la base de ce constat qu'Harmonie Mutuelles et la Fondation de l'Avenir ont décidé de soutenir des projets de recherche médicale sur la maladie en créant la bourse « Harmonie Mutuelles Alzheimer ».

Après le Docteur Sylvie Chalon, récompensée en 2010 pour son projet de diagnostic précoce de la maladie, la bourse a été attribuée cette année au Professeur Guyène Page pour son projet d'amélioration des neurones par les propres cellules sanguines des patients.

**Marie Marta**

\*Chiffres de l'Association France Alzheimer, 21 septembre 2011.



Le Professeur Guyène Page, entourée de Dominique Letourneau, directeur général de la Fondation de l'Avenir (à sa droite) et de Thomas Blanchette, administrateur d'Harmonie Mutuelles (à sa gauche), lors de la remise de son prix, le 21 septembre 2011.

## MIEUX COMPRENDRE CE QUI NE FONCTIONNE PAS

La maladie d'Alzheimer se caractérise par des dépôts d'une molécule toxique que l'organisme ne parvient pas à éliminer. Concrètement, le cerveau qui possède ses propres cellules immunitaires, dites

« microgliales », doit parfois être aidé – pour le « nettoyage » des cellules toxiques – par des cellules dites « périphériques ». Dans le cas de la maladie d'Alzheimer, il semble que ces dernières n'interviennent pas

comme elles le devraient. Le projet de recherche récompensé vise à mieux comprendre la communication entre les différentes cellules pour arriver à corriger leur fonctionnement.



## MÉTIER

# Assistant(e) soins en gérontologie

Nouveau métier créé dans le cadre du dernier Plan Alzheimer, l'assistant(e) soins en gérontologie aide les patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées à acquérir une autonomie dans les tâches de la vie quotidienne.

### Maintenir les patients à domicile

C'est à la suite d'un diagnostic de troubles cognitifs (détérioration du processus de la mémoire, du jugement, du raisonnement) à un stade débutant ou modéré que le médecin traitant peut prescrire, une fois par an, un module de « séances de soins et réhabilitation ». Ces séances, à raison de 1 à 3 par semaine pendant 6 à 8 semaines, sont dispensées par un(e) assistant(e) soins en gérontologie, idéalement pour favoriser le maintien à domicile. Elles peuvent aussi être menées dans une structure spécialisée (EHPAD\* ou accueil de jour) ou à l'hôpital.

### Reconstruire l'autonomie

« En fonction des objectifs de travail définis par un ergothérapeute, ma mission consiste à apprendre au malade à mémoriser des automatismes pour l'aider dans la réalisation des activités de la vie quotidienne », explique Sophie Moreau, assistante soins en gérontologie auprès du SSIAD (Services de soins infirmiers à domicile) de Sillon et Loire, près de Nantes [44]. « Un patient a des difficultés à se déplacer ? Nous lui apprenons à se situer à un arrêt de bus et à mémoriser quel est le bon moment pour héler le chauffeur. Parfois, il s'agit de réapprendre des automatismes pour prendre une douche en toute autonomie. »

### Former et informer

« Une autre de mes missions consiste à m'assurer que les aidants familiaux ou les professionnels de santé qui entourent le patient pourront prendre le relais efficacement. Je leur donne des conseils et des astuces pour communiquer avec lui et le soutenir au quotidien », explique Sophie Moreau. L'assistant(e) soins en gérontologie joue aussi un rôle d'écoute et d'information des familles, qu'il (elle) oriente vers les structures d'accueil spécialisées les plus proches, si le maintien à domicile n'est plus possible. ■

Judith Bregman

# Faire bon usage des médicaments

Besoin d'en savoir plus sur un traitement prescrit ? Automédication ? Les experts du site [Prioritesantemutualiste.fr](http://Prioritesantemutualiste.fr) répondent à vos questions.

### ACTUALITÉS ET DOSSIERS

La rubrique « Actualités » vous donne des informations récentes dans le domaine de la santé et notamment sur les médicaments. Les « Dossiers » approfondissent une thématique plus technique, qu'il s'agisse des génériques, du bon usage, du déremboursement ou de l'automédication, abordée sous un angle concret, riche en conseils pratiques. Prochainement, deux experts pharmaciens décrypteront également l'actualité du médicament au fil d'un blog dédié.

### LE 39 35

Vous avez besoin d'informations plus précises, voire personnalisées ? Composez le 39 35 entre 9 h et 19 h, et communiquez le code à 4 chiffres de votre mutuelle. Un conseiller vous orientera vers un médecin spécifiquement formé sur les médicaments. Les questions les plus courantes concernent les effets secondaires des médicaments, l'automédication, les contre-indications, ou encore

les alternatives en cas de déremboursement d'un médicament.

### LES RENDEZ-VOUS EXPERTS

Une fois par semaine et pendant une heure, un expert s'installe face à son écran et répond en direct à vos questions via un chat thématique qui peut concerner les médicaments. Exemples : « Médicament : une crise de confiance ? », « Mieux maîtriser l'usage du médicament ». Bon à savoir : l'historique des questions et réponses est conservé dans les archives du site.

### LES RENCONTRES SANTÉ

Polymédication, bon usage, risques d'addiction : les thématiques des Rencontres Santé, organisées en région comme à Paris, peuvent être en lien avec l'usage des médicaments. L'occasion aussi de rencontrer des médecins spécialistes à qui poser toutes vos questions sur une pathologie et son traitement.

Judith Bregman



## «Consultez votre pharmacien»

AGNÈS MOINET, PHARMACIENNE, CHEF DE PROJET EN SANTÉ PUBLIQUE, ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP) ET POLITIQUE DU MÉDICAMENT POUR MUTUALITÉ FRANÇAISE CENTRE

### COMMENT BIEN PRENDRE SES MÉDICAMENTS ?

L'essentiel est de respecter la prescription. On vous propose un générique ? Vérifiez la dénomination commune internationale de la molécule. Relire la notice permet de s'assurer du dosage, du mode de préparation, des contre-indications, de la posologie. Important : le pictogramme de vigilance, qui indique la compatibilité du médicament avec la conduite d'un véhicule ou l'utilisation d'une machine.

### L'AUTOMÉDICATION EST-ELLE POSSIBLE ?

Pourquoi pas ? À condition de faire valider vos informations au moins par votre pharmacien. Soyez précis dans la description de vos symptômes et de vos traitements en cours afin d'éviter les incompatibilités et le déclenchement de nouvelles maladies par la prise de médicaments. À consulter : *Le Guide de l'automédication*, publié par la Mutualité Française aux Éditions Librio.

### QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS DES VACCINS ?

Les contre-indications sont le plus souvent liées à une hyper-sensibilité aux substances actives ou aux excipients. Il existe des contre-indications transitoires pour les personnes présentant une maladie fébrile ou une infection aiguë, et pour les sujets immuno-déprimés et la femme enceinte, chez qui on évitera les vaccins vivants atténués.

### PEUT-ON SE FAIRE VACCINER CONTRE LA ROUGEOLE À TOUT ÂGE ?

Que vous ayez contracté la rougeole, la rubéole ou les oreillons étant petit ou non, vous pouvez vous faire vacciner à l'âge adulte, à raison de deux injections à un mois d'intervalle (le vaccin est conjoint). L'immunité sera alors définitive pour les trois affections.

### DES RENCONTRES SANTÉ

En complément du site internet et du numéro d'appel, des rencontres santé sont organisées tout au long de l'année, dans toutes les régions de France. Groupes de parole, conférences, ateliers nutrition, retrouvez le programme de ces rencontres sur [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr).



## RÉACTIONS À CHAUD...

### Les réserves des mutuelles

Comme vous m'y avez invité dans le N° 21 de votre magazine, j'ai transmis le modèle de lettre à mon député. Vous trouverez ci-dessous la réponse qu'elle m'a adressée\*, réponse que je trouve quelque peu désinvolte, mais qui m'amène à me poser des questions ? Vous prétendez devoir répercuter la hausse due à l'augmentation des taxes de ma garantie santé et Mme la Députée prétend que les mutuelles vivent dans un « incroyable confort financier ». Qui faut-il croire ? Les députés ou les mutuelles ? Dans le cas où ce serait Mme la députée qui aurait raison, ne devrions nous pas, pauvres assurés, penser que nous payons nos complémentaires santé trop cher ? Mais vous avez sans doute des arguments à opposer à Mme la députée et j'en prendrais volontiers connaissance.

J.-M. Agin (07)

\* « Il faudrait lui rappeler le rapport d'un député [ je ne sais plus lequel ] sur les mutuelles qui a mis en exergue l'incroyable confort financier des mutuelles y compris les plus solidaires, pour certaines elles n'ont pas besoin d'augmenter les cotisations. Fabienne L-M. »

**La réponse de la rédaction :** Si l'on s'en tient aux mutuelles qui composent le groupe Harmonie Mutuelles, l'ensemble des réserves représentent environ 300 € par personne protégée. Nous ne pensons pas que cela soit exagéré. Certains adhérents trouvent même que c'est trop peu dans ce contexte de crise. Si nous devons utiliser nos réserves pour payer les taxes, comme le veulent certains, elles seraient épuisées en moins de 5 ans. Et sans réserve, l'Autorité de contrôle prudentiel nous interdirait de continuer à exister !

### La lettre ouverte

Je suis entièrement d'accord en ce qui concerne la lettre ouverte que vous avez adressée à notre premier ministre pour lequel l'accès à la santé n'est pas la première nécessité [ ... ]. Je voudrais que nos jeunes aient une vie plus heureuse que celle que l'on nous offre en ce moment.  
Yvonne Arrault (89)

**La réponse de la rédaction :** Parce qu'elle partage votre souhait, et pour donner encore plus de poids à sa prise de position, votre mutuelle a décidé de soutenir la pétition de la Mutualité Française. Un exemplaire est joint à ce numéro, nous vous engageons à le diffuser largement autour de vous.

### Le don d'objets

Dans le magazine de septembre, page 27, je viens de trouver une « publicité » pour le site [donnons.org](http://donnons.org) lancé en 2008. En effet, une initiative intéressante. Mais, à les croire, le site <http://www.recupe.net> existe déjà depuis 2001, et semble avoir une activité très proche.  
Helmut Bürklin (35)

## POUR NOUS CONTACTER

SUR LE BLOG [www.essentiel-sante-magazine.fr](http://www.essentiel-sante-magazine.fr)

PAR COURRIEL [essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr](mailto:essentielsantemagazine@harmonie-mutuelles.fr)

PAR COURRIER 8, boulevard de Beaumont - CS 11241  
35012 Rennes cedex



“ Répéter que la dépendance coûte trop cher à la société finira par coûter cher à la société.”

**Nous sommes tous dépendants les uns des autres.**

La dépendance des personnes âgées est un sujet trop sérieux pour revenir aux vieilles tentations du «chacun pour soi». La dépendance c'est «tous ensemble» qu'on doit y faire face.



*Vos mutuelles unies  
pour une société plus solidaire*



Profitez nettement mieux  
de chaque instant.

Pack Progressif  
**PERFORM®**  
LES OPTICIENS MUTUALISTES

1 monture +  
2 verres durcis

Antireflets  
OFFERT

À PARTIR DE  
**199€\***

\*Prix de vente conseillé pour l'achat d'une monture issue de la sélection Mod'ik présentée en magasin, équipée de deux verres progressifs organiques 1,5 blancs, diamètre standard, référencés PERFORM® primo ou éco 1,5 traités durcis et antireflets AR (non amincis, non teintés), corrections -8/+6, cyl. 4 avec S + C < 6, add. 0,75 à 3,50 par pas de 0,25. Offre valable dans les magasins participant à l'opération jusqu'au 30 septembre 2012, et non cumulable avec d'autres offres, promotions et avantages ou conventionnement. Dans la limite des stocks disponibles. Visuel non contractuel. VISAUDIO SAS-RCS Paris B 492 361 597 au capital social de 160 000 €. AGENCE D'IMPRESSE CARREREAUX SPARETT

**Le Pack Progressif PERFORM®** : une offre complète conçue par Les Opticiens Mutualistes à destination des presbytes souhaitant optimiser leur budget tout en conservant une vision de qualité.

La monture est à choisir parmi une large sélection proposée en magasin.

PERFORM®, c'est aussi une gamme innovante de verres progressifs Les Opticiens Mutualistes pour répondre aux exigences de tous les presbytes.

Pour connaître les magasins  
les plus proches de chez vous :

0 811 91 92 93

(coût d'un appel local)

[www.lesopticiensmutualistes.fr](http://www.lesopticiensmutualistes.fr)

Les Opticiens Mutualistes,  
pour le prix et pour l'esprit.

