

LE MUTUALISTE

VIA SANTÉ MUTUELLE LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

**4 SE PRÉSENTER
À L'ORAL**
Un coaching pour les jeunes

5 PARRAINAGE
Tout à gagner

10 PRÉVENTION
Comment garder
une bonne audition

**13 CANCER
ET TRAVAIL**
Libérer la parole

14 ERGONOME
Améliorer la santé
au travail

DOSSIER Être aidant
**UN ENGAGEMENT
au quotidien**

DOR

N° 41

MARS 2016 • 0,78 € TRIMESTRIEL

AG2R LA MONDIALE

ViaSanté
MUTUELLE

Papi, mamie, apprenez à réagir



ATELIER PRÉVENTION : URGENCE BÉBÉ «SPÉCIAL GRANDS-PARENTS»

Vous êtes grands-parents et gardez occasionnellement vos petits-enfants. VIASANTÉ Mutuelle a pensé à vous et organise des ateliers «gestes de 1^{ers} secours».

CES ATELIERS SE DÉROULENT EN 2 TEMPS :

- une partie théorique sur la prévention des accidents domestiques,
- une partie pratique avec une initiation aux gestes et attitudes adaptés aux nourrissons et aux enfants.

Renseignez-vous au 05 65 73 59 65

Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité immatriculée sous le n° SIREN 777 927 120.
Siège social : VIASANTÉ Mutuelle - 104-110, bd Haussmann- 75008 PARIS.
Soleiádo Communication

 **AG2R LA MONDIALE**

ViaSanté
PRÉVENTION

www.viasante.fr



Une société qui vieillit doit se moderniser

C'est une évidence, la France vieillit : en 2050, un habitant sur trois aura plus de 60 ans selon les projections de l'Insee. Quel sera le visage de cette société ? Les nouvelles technologies auront certainement une part grandissante dans la surveillance et le maintien de notre santé. Comment pallier une éventuelle perte d'autonomie liée au grand âge ? Peut-être les plus de 85 ans seront-ils assistés par des robots, comme c'est déjà le cas au Japon. En attendant, les aidants – plus de huit millions aujourd'hui en France – sont de « vraies » personnes, qui ont, elles aussi, de réels besoins en termes de santé.

Nous voilà face à un défi. Dès maintenant, il faut se préparer pour donner à tous la chance d'être suffisamment en bonne santé afin d'aborder le tournant des 65 ans, puis des 80, voire des 100. Cette prise de conscience du vieillissement inéluctable de la population, qui est déjà amorcé et va augmenter avec le départ à la retraite des baby-boomers des années 60, nous donne l'opportunité de mettre en œuvre des projets de société où le « vivre ensemble » devra s'accorder avec le « bien vieillir ». Les mutuelles ont déjà anticipé, notamment dans la prévention de proximité et dans l'accompagnement de la vieillesse.

Olivier Benhamou,
président de VIASANTÉ Mutuelle

Contrat

« Mon contrat santé est devenu responsable en ce début d'année suite à sa mise en conformité. Me permet-il de continuer à couvrir mes dépenses d'homéopathie ? » **Adèle G.**

Le décret modifiant les critères des contrats responsables instaure de nouveaux planchers et plafonds de remboursements. Les évolutions induites n'ont cependant aucun effet sur vos dépenses de médicaments homéopathiques, qui continuent d'être prises en charge comme avant. De plus, vous bénéficiez toujours de la même prise en charge sur les cures thermales, les médicaments traitant les troubles sans caractère habituel de gravité ou dont le service rendu a été classé comme faible ou modéré.



© Fotolia

Taux de remboursement

« Que veut dire la mutuelle lorsqu'elle évoque un remboursement à 125 % ? » **Kevin R.**

L'Assurance maladie s'appuie sur une grille de tarifs négociés avec les professionnels de santé : les tarifs conventionnés. Les remboursements de la mutuelle se réfèrent à cette grille. Les taux de remboursements, exprimés en pourcentages, indiquent le montant maximal de la prestation pris en charge par rapport au tarif de la Sécurité sociale. Ainsi, dans le cadre du parcours de soins coordonnés, pour une consultation chez un spécialiste non signataire du CAS (Contrat d'accès aux soins), facturée 40 euros :

- le tarif conventionné de l'Assurance maladie est 23 euros. Elle rembourse 70 % de ce montant soit 16,10 euros, moins 1 euro de franchise, soit 15,10 euros,
- la mutuelle prend en charge les 30 % restants du tarif conventionné soit 6,90 euros,
- la mutuelle rajoute 25 % de prise en charge pour aller jusqu'à 125 % soit + 5,75 euros. Au total, la part mutuelle s'élève à 12,65 euros (5,75 + 6,90),
- le patient est donc remboursé (Assurance maladie + mutuelle) de 27,75 euros sur les 40 euros. Son reste à charge est de 11,25 euros.



Le Mutualiste VIASANTÉ Publication trimestrielle de la Mutuelle VIASANTÉ, régie par le livre II du Code de la Mutualité • N° SIREN 777 927 120. 104-110, boulevard Haussman 75008 Paris • Directeur de la publication : Jean-Pierre Artaud • Rédacteur en chef : Nathalie Salesses • Rédaction locale : François Lesec et Yves Mirales • Secrétaires de rédaction : Isabelle Coston et Léa vandeputte • Maquette, prépresse : Ciem • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton - ZI, 45 330 Malesherbes • Tirage : 242 900 exemplaires • Commission paritaire : N° 0416 M 07 799 • ISSN : 2 264-881X • Prix : 0,78 euros • Abonnement : 4 numéros 3 euros • n° 41 • mars 2016 • Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. Le *Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). Photo de couverture : © Shutterstock.

Ce numéro du Mutualiste VIASANTÉ comprend deux pages spéciales (page 4 et 5) destinées aux lecteurs des départements suivants : Aude, Pyrénées-Orientales, Aveyron, Lot, Lozère, Cantal, Corrèze, Haute-Vienne, Dordogne, Haute-Garonne, Isère, Somme, Seine-Maritime.



Prévoyance, épargne, retraite

Pour tous les besoins

Les solutions proposées par VIASANTÉ Mutuelle permettent de bénéficier de garanties spécifiques, pour répondre aux besoins.

VIASANTÉ Mutuelle, spécialiste de la complémentaire santé, propose à ses adhérents une gamme complète de garanties en prévoyance, épargne et retraite.

Dans le cadre de la vie professionnelle, on peut se rassurer en s'équipant de garanties de maintien de revenus en cas de maladie ou d'accident, avec versement d'indemnités journalières et même, en cas d'accident, de versement de capital ou de rente.

Ces contrats de prévoyance concernent aussi bien les particuliers salariés que les travailleurs non salariés.



© Shutterstock

Épargne confiance, retraite solidaire

Côté épargne, plusieurs solutions ont été prévues pour répondre aux besoins de chacun comme des garanties pour faire fructifier des sommes déterminées à l'avance en fonction des versements choisis et de ses projets (capital, aide aux enfants ou petits-enfants...). Prévoir sa retraite, c'est également possible grâce à sa mutuelle, avec des solutions « retraite complémentaire » de confiance, garanties par des labels d'excellence renouvelés d'année en année et déductibles fiscalement.

(**Renseignements** sur www.viasante.fr dans votre agence de proximité ou au 09 69 39 3000 (numéro non surtaxé, prix d'un appel local depuis un poste fixe).



© Shutterstock

Se présenter à l'oral

Un coaching pour les jeunes

VIASANTÉ Mutuelle innove de nouveau auprès des jeunes en les coachant durant toute une journée afin de bien les préparer à de futurs entretiens de sélection. Maîtriser son sujet, surmonter son appréhension, bien utiliser ses émotions, autant de points qui vont permettre de structurer sa communication, de comprendre comment présenter son parcours, ses atouts, de donner du sens à son projet et d'être acteur de son entretien. Se déroulant sous la forme d'ateliers collectifs de six personnes au maximum, cette journée donnera à chaque participant âgé de 19 à 22 ans, les clés du succès.

Une participation de 35 euros est demandée, VIASANTÉ Mutuelle prend à sa charge le reste des frais.

(**Renseignements** : 05 65 73 57 83.

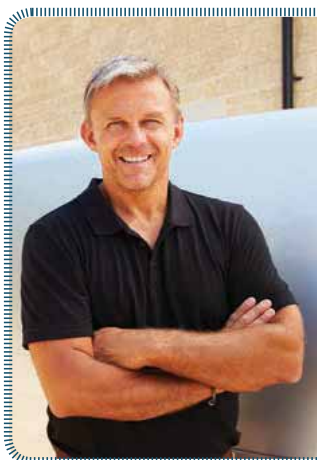


DR

Places à gagner

Partenariat basket

VIASANTÉ Mutuelle soutient et encourage de nombreux clubs sportifs petits et grands, comme notamment le BBD, le Boulazac Basket Dordogne, qui évolue en catégorie Pro B. Samedi 26 mars, le BBD rencontre en match retour les Dragons de Denain-Voltaire où il s'était incliné en match aller sur le score de 100 à 86. Pour le soutenir, VIASANTÉ Mutuelle met en jeu dix places (en lots de deux) à gagner sur sa page Facebook VIASANTÉ. Ce jeu sera accessible à partir du mardi 15 mars. Les gagnants seront invités à venir retirer leurs places en agence. Pour rendre cette rencontre de basket encore plus festive que ne le sont déjà celles du BBD côté tribune, VIASANTÉ Mutuelle distribuera des cadeaux publicitaires.



Travailleurs non salariés Des garanties adaptées

Les travailleurs non salariés ont des besoins spécifiques en matière de santé, de prévoyance ou de retraite. D'autant que les prestations versées par les régimes obligatoires en cas d'arrêt de travail ou de décès peuvent être peu élevées. Pour les accompagner, VIASANTÉ Mutuelle a conçu des garanties spécialement étudiées et déductibles fiscalement, pour ces professionnels et leurs familles. VIASANTÉ est également organisme conventionné OraSanté par le RSI (Régime social des indépendants) pour l'Assurance maladie et la maternité des professionnels indépendants (en Aquitaine, en Auvergne, en Languedoc-Roussillon, en Limousin et en Midi-Pyrénées). Ses ressortissants ont l'avantage d'avoir un partenaire et un décompte unique pour leurs prestations de santé.

© Shutterstock

Santé

Protection seniors

VIASANTÉ Mutuelle accompagne aujourd'hui comme demain les seniors au quotidien.



La couverture santé des seniors est au cœur des débats des partenaires sociaux dans le cadre de la loi de financement de la Sécurité sociale 2016. L'engagement du président de la République de généraliser la couverture santé des seniors de plus de 65 ans donne lieu à une réflexion d'ampleur sur le sujet, qui ne fait que commencer.

En vieillissant, les besoins en matière de santé évoluent et deviennent plus importants. La réponse apportée par VIASANTÉ Mutuelle est une protection puissante, conçue depuis longtemps pour offrir à ce public une gamme santé qui leur est exclusivement dédiée. Elle leur permet, grâce à différents niveaux de garanties adaptées, de répondre à leurs besoins spécifiques en excluant les remboursements qui ne les concernent plus, comme la maternité, les contraceptifs...

© Shutterstock

Faire le bon choix

Pour faire leur choix, les seniors doivent recenser leurs dépenses les plus courantes et vérifier comment ils sont remboursés par la Sécurité sociale pour identifier leurs besoins. Chambre particulière ? Dépassements d'honoraires ? Optique ? Audition ? Cures thermales ? Vaccins ? Médecines douces ? Autant de postes de dépenses à prendre en compte. En fonction de leur budget, ils peuvent trouver l'offre qui leur correspond dans la gamme conçue spécialement par VIASANTÉ Mutuelle.

VIASANTÉ Mutuelle propose aussi un environnement de confiance avec un réseau de services de santé mutualistes de qualité, de nombreuses actions de prévention spécifiques aux seniors sous forme de conférences-débats, de rencontres, de journées de dépistage ou d'ateliers. La mutuelle permet aussi l'accès à ses résidences pour personnes âgées dans l'Aude et les Pyrénées-Orientales, ainsi qu'à 21 résidences installées dans neuf régions françaises en partenariat avec la Mutuelle nationale du bien vieillir.

Parrainage

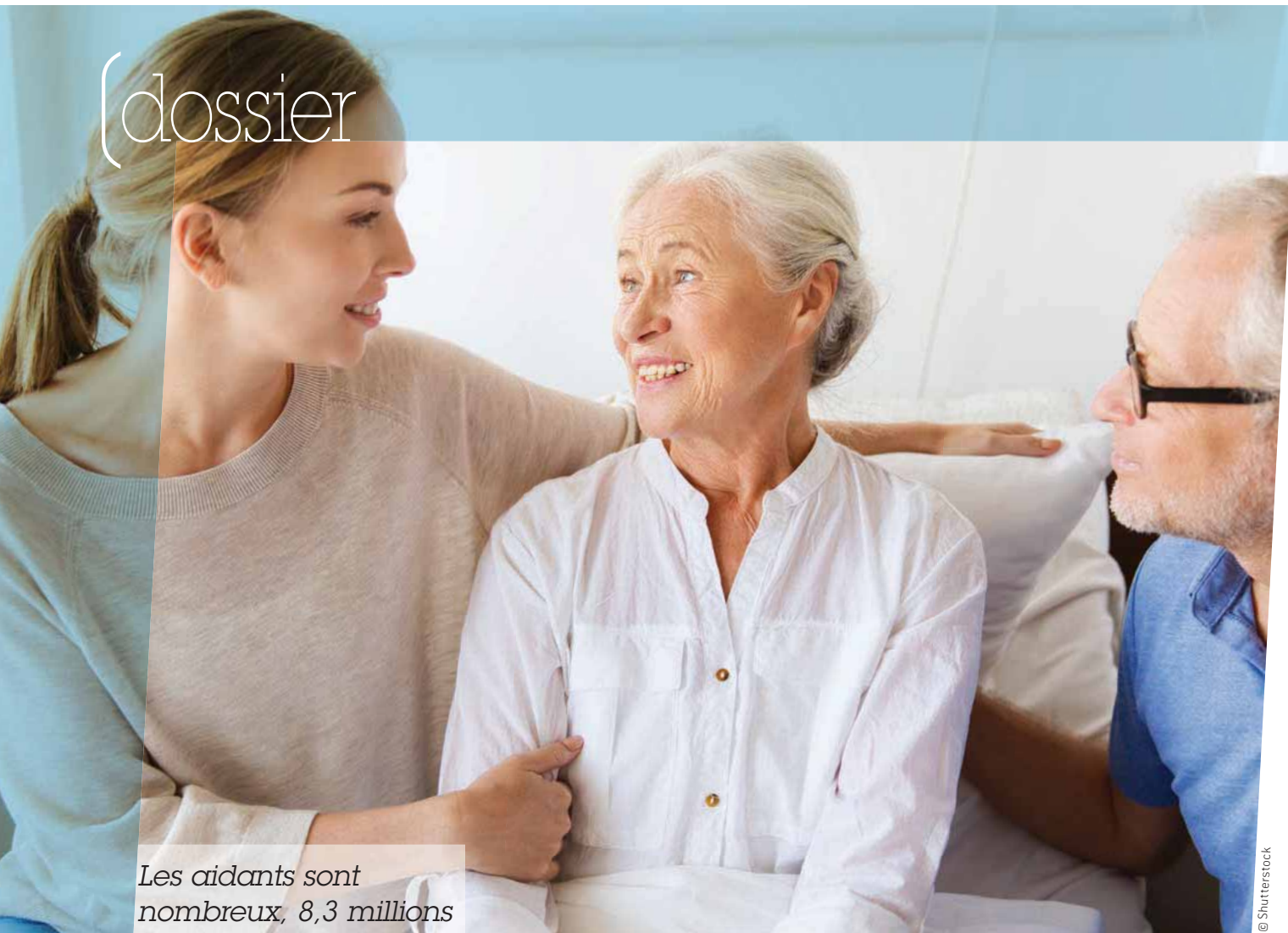
Tout à gagner



© Fotolia

VIASANTÉ Mutuelle souhaite que ses adhérents puissent faire connaître son savoir-faire à leurs proches et, pour cela, les récompenser. C'est pourquoi elle a décidé d'offrir aux mutualistes qui parraineront de nouveaux adhérents* (connaissances, voisins, amis, partenaires de sports ou de loisirs, membres de la famille...) un chèque cadeau d'une valeur de 30 euros valable chez de nombreux partenaires et dans tous les domaines. Le formulaire de parrainage est disponible auprès de votre conseiller le plus proche ou en vous connectant sur vsnt.fr/parrain.

*A l'occasion de la souscription d'un nouveau contrat santé individuel avant le 1^{er} juillet 2016. Règlement disponible en agence ou sur www.mutuelle-viasante.fr/fichiers/reglement-parrainage.pdf.



© Shutterstock

Les aidants sont nombreux, 8,3 millions en France en 2008, et la société prend doucement conscience de leur valeur sociale comme économique. Souvent considérés comme des « héros » du quotidien, ils incarnent les notions morales d'attention à autrui, de soin et de bienveillance. Mais, ils ont aussi des besoins et doivent parfois surmonter des difficultés.

Être aidant UN ENGAGEMENT au quotidien

Enfant, conjoint, parent, ami, l'aidant est une personne qui aide un proche. Ce terme regroupe une pluralité de relations, de situations, de formes d'aide et de difficultés. La définition proposée par la Confédération des organisations familiales de l'Union européenne est vaste : « L'aidant familial ou l'aidant de fait est la personne qui vient en aide à titre non professionnel, pour partie ou totalement, à une personne dépendante

de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non. Cette aide peut prendre plusieurs formes. » En France, les aidants étaient 8,3 millions en 2008 et sont même 11 millions à déclarer apporter une « aide régulière et bénévole à une ou plusieurs personnes » d'après le Baromètre des aidants 2015 de la Fondation April. Ce sont majoritairement des femmes.



© Fotolia



© Shutterstock

Travailler et aider un proche

Alors que les aidants qui sont en activité doivent jongler entre leurs obligations personnelles et professionnelles, les entreprises se saisissent de plus en plus de cette problématique pour prévenir l'absentéisme et l'épuisement de leurs salariés. Certains grands groupes ont mis en place des dispositifs d'information, d'écoute, d'accompagnement dans les démarches administratives ou d'aménagement et d'adaptation des horaires de travail. Mais seule une minorité de salariés bénéficie de ces mesures. Dans le Code du travail, trois types de congés existent et permettent d'avoir le temps de s'occuper d'un proche :

- pour les salariés qui assistent un proche en fin de vie, le congé de solidarité familiale (trois mois, renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière),
- pour ceux qui s'occupent d'un enfant handicapé, le congé de présence parentale (310 jours ouvrés maximum sur une période de trois ans),
- pour ceux qui accompagnent un membre de leur famille dépendant, le congé de soutien familial (trois mois, renouvelable une fois sur une période allant jusqu'à six mois).

Cinquante-cinq pour cent des aidants ont 50 ans et plus, mais ils sont aussi 9 % à avoir entre 15 et 24 ans. Ils soutiennent des enfants, des adolescents, des adultes comme des personnes âgées. Pour la plupart (87 %), ils aident un membre de leur famille.

Entre solidarité et difficultés

« L'aidant peut apporter un soutien moral, réaliser des activités domestiques, aider à se déplacer, suivre les formalités administratives et accompagner les soins, explique Claudie Kulak, fondatrice

de l'association La Compagnie des aidants et elle-même aidante. *C'est un peu le chef d'orchestre du quotidien. Il doit tout gérer, y compris son propre stress, voire sa culpabilité s'il n'est pas aussi disponible qu'il le voudrait ou qu'il n'arrive pas à obtenir ce qu'il souhaite. L'aidant perd aussi beaucoup de temps à rechercher des informations, trouver les bons interlocuteurs.* » Pour traverser cette jungle, les associations multiplient les initiatives. "Avec nos proches" propose, par exemple, une plateforme téléphonique d'information.

« Nous donnons des renseignements pratiques aux personnes qui nous appellent. Nous leur indiquons à qui s'adresser, où trouver une structure, etc. Mais, nous avons aussi un rôle de soutien et d'écoute. Les aidants se confient plus facilement par téléphone et parlent sans retenue de leur quotidien. Étant moi-même aidante, je peux aussi partager mon expérience et donner des conseils », précise Patricia Sire, bénévole de l'association. Au-delà des difficultés, la solidarité est une valeur partagée. « J'ai plaisir à aider l'autre, d'autant plus qu'avec l'aidé, on crée une relation forte dans laquelle on peut trouver le bonheur », insiste Claudie Kulak. Ce que confirme Patricia Sire : « Aider permet de s'ouvrir à l'autre. »

Concilier aide, vie familiale et vie professionnelle

Les diverses tâches réalisées par les aidants demandent du temps, beaucoup de temps. Si 62 % d'entre eux y consacrent moins de 10 heures par semaine, 21 % passent tout de même 20 heures ou plus avec leur proche. Quand on sait que 53 % des aidants ont une activité professionnelle, on comprend que l'emploi du temps de ces personnes est particulièrement chargé. C'est ce qu'explique Anne Jouhet, chargée des partenariats de La Compagnie des aidants et qui soutenait ses parents malades et âgés : « En activité professionnelle, je faisais



Chiffre clé

53% des aidants

ont une activité professionnelle. Parmi eux, **42 % sont salariés.**



© Shutterstock

© Thinkstock

des allers-retours chaque week-end pour aller voir mes parents qui vivaient à 350 kilomètres de chez moi. Je n'avais que ce moment-là pour organiser le reste de leur semaine entre les visites des services à la personne, le suivi médical et les formalités administratives. Ces déplacements incessants ont un impact sur la vie de famille mais aussi sur la vie professionnelle puisqu'il faut parfois se rendre disponible pendant les horaires de bureau pour pouvoir joindre tel ou tel service qui n'est pas ouvert le week-end. Les soucis s'accumulent, tout comme la fatigue, et on peut être vite dépassé. »

Des conséquences sur la santé

Isolement, fatigue, manque de temps, la santé des aidants est fragile et n'est pas toujours leur priorité. « En consultation, les aidants se mettent souvent en retrait, constate Philippe Marissal,

médecin généraliste rural et créateur d'une maison de santé et d'un pôle de santé. Oser interpellier n'est pas toujours facile mais, à la campagne, le médecin traitant est souvent un interlocuteur privilégié. C'est le docteur qui connaît le mieux l'aidant comme l'aidé. » Aider un proche a bien un impact sur la santé. Pour preuve, 30 % des aidants meurent avant leur proche atteint de la maladie d'Alzheimer. L'épuisement physique et mental est mis en cause. Le Plan Alzheimer 2008-2012 prévoyait pourtant une consultation dédiée aux aidants de patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. « Malheureusement, elle est rarement réalisée soit par méconnaissance, soit par non-adhésion de l'aidant ou encore parce que le médecin manque de temps », note Sylvie Bonin-Guillaume, professeur en gériatrie à la faculté de Marseille et membre de

la Société française de gériatrie et de gérontologie (SFGG). Le docteur Marissal ajoute que « ce dispositif est peu connu des médecins eux-mêmes et ne concerne que les proches qui viennent en aide à une personne atteinte d'une pathologie en particulier. Il faudrait mettre en place une prise en charge médico-sociale plus globale ». Un avis partagé par le professeur Bonin-Guillaume : « Il faut prendre en compte le fardeau des aidants, être attentif à leur ressenti et à leur niveau d'épuisement. En tant que médecins, nous devons dépister les fragilités, repérer les difficultés et prendre le temps. Il faut aussi rester à l'écoute pour apporter du soutien et de l'information sans imposer de contraintes. »

Un statut de « proche aidant »

En France, la législation évolue petit à petit grâce à la mobilisation des différents

Les vacances aidants-aidés

Aidants comme aidés ont parfois besoin d'un répit, de sortir du quotidien pour mieux se ressourcer. Certaines associations, des agences de voyages et des organismes spécialisés proposent des séjours de vacances. Plusieurs formules existent pour partir avec votre proche ou séparément mais toujours dans un cadre adapté. Renseignez-vous auprès du Clic (Centre local d'information et de coordination gérontologique), de la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) ou des associations comme Les Compagnons du voyage sur www.compagnons.com ou Vacances répit famille sur www.vrf.fr. Par ailleurs, le label « Tourisme et handicap » signale les hébergements, restaurants, bases de loisirs, établissements culturels et touristiques en mesure de recevoir des personnes handicapées.

(Pour en savoir plus www.tourisme-handicaps.org.



© Shutterstock

En savoir plus

• **À lire :** *Aidant familial votre guide pratique*, édition 2016, La Documentation française, 159 pages, 8 euros.

• **À contacter :** 0 820 1039 39 : numéro national d'information pour les aidants et les personnes âgées en perte d'autonomie.

Du lundi au vendredi de 9 à 18 heures (0,15 euro par minute + le prix d'un appel).

• **À consulter :**

• Association française des aidants : www.aidants.fr.

• Association La Compagnie des aidants : www.lacompagniedesaidants.org.

• Association Avec nos proches : www.avecnosproches.com.

• Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr.

acteurs qui ont mis la thématique des aidants sur le devant de la scène. La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement, promulguée fin 2015, prévoit la reconnaissance du statut de « proche aidant » ainsi que la création d'un « droit au répit » permettant aux aidants qui accompagnent les personnes en grande perte d'autonomie de prendre un temps de repos en finançant l'accueil de la personne aidée dans une structure adaptée à ses besoins. Cette aide annuelle, pouvant atteindre 500 euros, permettra de bénéficier ponctuellement d'un hébergement temporaire, d'un accueil de jour ou d'un renforcement de l'aide à domicile. Son montant pourra être augmenté en cas de nécessité passagère ou en cas d'hospitalisation du proche aidant. Cette mesure est un premier pas vers une prise en compte des problématiques des personnes aidées et des personnes aidantes.

Léa Vandeputte

Briser la solitude de l'aidant

Les associations accueillent, renseignent et orientent mais elles sont aussi les porte-parole des aidants dans le débat public. L'Association française des aidants, par la voix de sa présidente Florence Leduc, les accompagne tout en militant pour qu'ils soient pris en considération dans leur juste rôle.

Le Mutualiste. Quelles sont les attentes des aidants lorsqu'ils se présentent à l'association ?

☐ **Florence Leduc.** Les personnes qui viennent à notre rencontre le font pour plusieurs raisons. Elles peuvent chercher des renseignements et nous demander conseil pour obtenir une aide de l'Etat, avoir un congé, trouver un professionnel de santé ou une aide à domicile. Dans ce cas, nous les orientons vers des lieux ressources et nous leur donnons les numéros utiles ou les sites à consulter. D'autres personnes viennent pour échanger. Certaines ont besoin de se raconter, d'expliquer leur situation et parfois même d'être confortées dans leurs décisions. Notre rôle est alors d'encourager et de rappeler qu'un aidant est avant tout un proche et pas un professionnel de santé. Il faut réussir à distinguer l'un de l'autre car l'aidant ne peut pas tout faire.

L. M. Quelles sont les initiatives, les actions que vous mettez en place ?

☐ **F. L.** Nous proposons des solutions de soutien pour que les aidants comme les aidés conservent leur liberté et puissent mener une vie normale avec des amis, des loisirs et une vie professionnelle. Les ateliers santé des aidants permettent aux participants de définir eux-mêmes leur programme avec pour objectif de repérer leur état de santé à travers des questionnaires et de le préserver le plus longtemps possible. Les cafés des aidants sont déployés sur tout le territoire pour que chacun puisse partager son expérience, échanger des informations pratiques mais, surtout, rencontrer des personnes qui vivent la même situation. Nous organisons également des formations avec divers partenaires à destination des aidants mais aussi des professionnels de santé ou des professionnels intervenant à domicile ou en institution.

L. M. Comment mieux accompagner les aidants et leurs proches à l'avenir ?

☐ **F. L.** Il faut tout d'abord travailler sur le discours autour des aidants. Les considérer comme des « héros » ne suffit pas. Le terme d'« aidant » recoupe des situations très différentes, plus ou moins difficiles, dont nous devons parler. Notre message doit être fort et faire remonter les réalités de terrain. En tant qu'association, nous devons poursuivre nos actions et avoir un œil attentif sur les nouvelles situations et les oubliés du système. Enfin, un travail de réflexion avec tous les acteurs de la société autour des problématiques liées à l'allongement de la durée de vie doit être mené, sans oublier de donner la parole aux aidants.

Propos recueillis par L. V.

Prévention

Comment garder une bonne audition

Vos oreilles sont précieuses pour communiquer... et fragiles. N'attendez pas que les premiers troubles auditifs se manifestent pour réagir.

Autour de 50 ans, une personne sur trois aurait des difficultés à entendre*. C'est ce qu'on appelle la presbycusie, un vieillissement naturel, irréversible, des cellules sensorielles de l'oreille interne. Après 75 ans, c'est une personne sur deux qui est concernée. Mais un nouveau phénomène inquiète les médecins : les jeunes aussi connaissent de plus en plus de problèmes auditifs.

Le bruit « casse » vos oreilles

Cette hausse des pathologies auditives s'expliquerait par l'omniprésence aujourd'hui du bruit. Les oreilles ne s'habituent guère à cet environnement de plus en plus sonore et ne parviennent pas à récupérer, car les moments de silence sont de plus en plus rares. Selon le dernier baromètre santé de l'INVS

(Institut de veille sanitaire), en France, 13 % des 15-35 ans ont un usage fréquent et intensif d'écoute avec un casque ou des écouteurs. Jeunes et moins jeunes, protégez vos oreilles des sources sonores excessives.

Que faire ?

Fuyez le bruit. Autour de 85 dB, il faut près de 8 heures d'exposition pour observer une altération de l'audition. Au-delà de 100 dB, il suffit de quelques minutes. Un niveau sonore rapidement atteint lors d'un concert (105 dB) ou lorsqu'un baladeur est réglé à pleine puissance (100 dB). En concert ou en discothèque, éloignez-vous des enceintes et portez des bouchons d'oreilles. Faites régulièrement des pauses durant la soirée. Puis accordez-vous un temps de récupération, au calme, pendant les 12 à 24 heures suivantes. Baissez le son de votre baladeur, chaîne hi-fi, autoradio, etc. et réduisez votre durée d'écoute.

Consultez. Si vous percevez des altérations de votre audition, parlez-en à votre médecin qui vous prescrira un bilan auditif chez un ORL.

Des signes qui doivent mettre la puce à l'oreille

- **Des aigus moins nets.** L'ouïe baisse en général de manière progressive. Ce sont d'abord les aigus qui s'estompent. Or, 60 % de la compréhension vocale repose sur la bonne perception des sons aigus.
- **Des acouphènes.** Ces bourdonnements ou ces sifflements que vous êtes seul à entendre, car ils n'ont pas de source extérieure réelle, sont très souvent les symptômes d'une perte d'audition.
- **Des difficultés à comprendre son entourage.** En cas de presbycusie, même débutante, on peut avoir la désagréable impression que son interlocuteur n'articule pas. Au téléphone, c'est encore pire. On s'énerve de toujours devoir faire répéter, puis on prend de moins en moins part aux conversations entre amis ou en famille.
- **Des remarques de proches.** Ne négligez pas des réflexions récurrentes sur le volume élevé de votre télé ou de votre radio. Surveillez le niveau du volume de votre télécommande. S'il augmente fréquemment, consultez un ORL.

Isabelle Coston

* Enquête JNA - IPSOS 2013 « Les seniors et l'audition ».

Les associations pour en savoir plus

www.journee-audition.org : le site de la Journée nationale de l'audition, association qui a pour objectifs la prévention et l'information.

www.france-acouphenes.org : le site de l'association France Acouphènes qui s'adresse aux personnes souffrant d'acouphènes et d'hyperacousie et à leurs proches.



Compléments alimentaires

Attention au chrome

Le chrome présent dans certains coupe-faim pour maintenir le taux de glycémie et procurer une sensation de satiété serait dangereux pour la santé. Selon une récente étude australienne, publiée dans *Angewandte Chemie*, cet oligoélément pourrait avoir des effets cancérigènes: une partie du chrome III, contenu dans ces compléments alimentaires, se transformerait en chrome VI, une substance toxique susceptible à long terme de favoriser le cancer du poumon.

Dans l'attente de recherches plus poussées, mieux vaut limiter sa consommation de gélules « minceur » et respecter la dose maximale de 25 microgrammes (μg) de chrome par jour recommandée dans le cadre d'une supplémentation.



@ Thinks to ck

Moins de tabac et d'alcool au collège

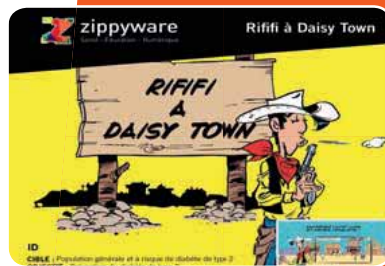
Les collégiens buvaient et fumaient moins en 2014 qu'en 2010: c'est ce que rapporte la nouvelle édition de l'étude *Health behaviour in school-aged children*, menée par l'OFDT (Observatoire français des drogues et des toxicomanies) pour sa partie française. Le niveau d'expérimentation de l'alcool chez les collégiens est ainsi passé de 71 % à 64 % entre les deux enquêtes et celui du tabac de 30 % à 28 %. La consommation d'alcool au cours du mois a diminué de 46 % à 30 % et l'ivresse récente de 11 % à 6 %. L'usage quotidien de la cigarette recule de 12 à 10 %. Enfin, l'expérimentation du cannabis se maintient à 10 % entre 2010 et 2014. Les campagnes de sensibilisation et les mesures d'interdiction de vente de tabac et d'alcool aux mineurs semblent avoir porté leurs fruits.

Accidents cardiaques

Les signes d'alerte

Parmi les 50 000 décès par an en France dus à un arrêt cardiaque, plus de la moitié pourraient être évités. A l'occasion d'une récente étude, l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) rappelle que « plus de la moitié des patients qui meurent subitement auraient des signes avant-coureurs, ce qui laisserait largement le temps d'intervenir ». Si l'on a la sensation que sa poitrine est oppressée, comme serrée dans un étau, avec une douleur qui se propage vers les mâchoires, les bras (en particulier le gauche) ou

Un jeu pour comprendre le diabète



Zippyware, une start-up française, a conçu un *serious game* d'information et de prévention du diabète de type 2, intitulé « Rififi à Daisy

Town », en collaboration avec la FFD (Fédération française des diabétiques). Le joueur y interprète Lucky Luke et doit mener l'enquête dans une ville où les habitants sont atteints de mystérieux troubles. Le héros devra identifier la maladie et ses facteurs de risques, puis encourager les personnages à changer leurs comportements. Ce jeu éducatif est disponible gratuitement sur le site de la FFD, sur l'Appstore et Google Play.

l'estomac, il ne faut pas hésiter et composer le 15. Si la douleur survient brutalement, elle est en général accompagnée de difficultés respiratoires qui sont apparues dans les jours précédents.



@ Shutterstock

La pollution aggrave Alzheimer et Parkinson

On savait déjà qu'inhalé un air fortement chargé en particules fines, d'un diamètre inférieur à 2,5 micromètres (PM_{2,5}), était très nocif pour la santé. On soupçonnait aussi ce type de pollution d'avoir une influence sur l'évolution des troubles neurodégénératifs. Une vaste étude américaine vient le confirmer: l'exposition à long terme aux particules fines aggrave bien les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Les résultats de cette étude épidémiologique menée à grande échelle, d'après les données de 9,8 millions d'Américains de plus de 65 ans dans 50 villes du nord-est des Etats-Unis, entre 1999 et 2010, montrent qu'à chaque pic de pollution aux PM_{2,5} correspond une nette hausse des hospitalisations des personnes atteintes d'Alzheimer ou de Parkinson.

Tous les papiers se recyclent,
alors trions-les tous.

**Il y a
des gestes simples
qui sont
des gestes forts.**

La presse écrite s'engage pour le recyclage
des papiers avec Ecofolio.



Prévention

Cancer et travail : libérer la parole

Dans le cadre de son programme de prévention santé, VIASANTÉ Mutuelle soutient la démarche d'information de la Ligue contre le cancer.

Le regard porté sur un salarié en activité et atteint d'un cancer reste souvent encore empreint de malaise. Le sujet demeure même quelquefois tabou. Pourtant, aujourd'hui, la parole se libère. Ces femmes et ces hommes n'ont non seulement plus peur d'évoquer leur propre expérience mais la font partager, dans le but d'aider les autres.

Affronter la maladie

C'est le premier acte d'une longue démarche, à la fois médicale et psychologique.

Delphine, 48 ans, se livre : « *Je suis passée de l'autre côté de la barrière il y a deux ans, avec le diagnostic d'un cancer du sein.* » Une nouvelle difficile à avouer à ses collègues et à son employeur : « *Il faut déjà digérer la nouvelle. On craint d'être stigmatisé et on se pose la question d'être en capacité de revenir travailler après avoir longtemps été éloigné pendant la durée des soins. Quand on arrête pour une maternité, on est dans l'idée de la vie ; le cancer, lui, est associé à l'idée de la mort.* »

Le regard des autres

Après le choc de l'annonce, près de trois actifs sur quatre considèrent qu'il est difficile de révéler sa maladie. 25 % des patients poursuivraient leur activité sans que leur employeur ne le sache jamais. Par crainte de dévoiler leur maladie, ils s'organisent de manière à placer les séances de chimio en dehors du temps de travail.

Agnès, 51 ans, qui avait peur d'affronter le regard des autres, s'est dit que si « *annoncer sa maladie n'était pas évident, ne pas le dire,*



c'était se nuire à soi-même ». Elle devait faire face aux réactions à venir. « *Ce sont les collègues qui ont déjà été confrontés à la maladie de proches qui vont aller vers vous de façon plus simple, les autres ne savent jamais ce qu'il faut dire. Ils sont souvent trop consternés ou trop dans la légèreté* », constate-t-elle.

Absence et retour dans le poste

Joëlle, 49 ans, s'est confiée à la Ligue contre le cancer : « *Je gérais tout l'administratif de l'entreprise, qui compte 25 employés. Avant ma leucémie, la direction envisageait mon passage à un poste de cadre administratif. Mon retour, un an après, a été pour moi synonyme de guérison mais en fait très compliqué à gérer. Mon directeur ne s'adressait plus directement à moi vu que « je n'étais plus au courant ».* Mon retour gênait, de nouveaux codes s'étaient installés. » Joëlle s'est battue et, au prix d'efforts de persuasion, est devenue cadre en 2015, avec une « *grosse blessure au cœur* ».

Les chiffres du cancer au travail

Chaque année, 360 000 cas de cancers sont diagnostiqués, dont 40 % touchent des personnes en activité professionnelle. Une sur trois perd ou quitte son emploi dans les deux ans qui suivent le diagnostic. 11 % des personnes en activité se sont senties pénalisées professionnellement à cause de leur cancer. 30 % seulement des personnes qui étaient au chômage au moment du diagnostic ont retrouvé un emploi après deux ans.

Donner plus de confiance et d'espoir

La Ligue contre le cancer développe dans plusieurs de ses antennes départementales des plans d'action pour faire comprendre ce qu'est la maladie, changer le regard et les mentalités. Elle organise notamment des rencontres entre chefs d'entreprises, patients, médecins du travail, généralistes et des représentants de Pôle Emploi. Ces initiatives, soutenues par VIASANTÉ Mutuelle, permettent de développer le dialogue et une meilleure connaissance du cancer dans le monde du travail.

Yves Mirales

Ergonome

Améliorer la santé au travail

Bruit, inconfort, environnement contraignant... le travail, ce n'est pas toujours la santé. Lorsque les conditions sont mauvaises, les employés souffrent. L'ergonome est alors appelé en renfort.

Assurer la production dans les meilleures conditions possibles, avec le maximum de confort, de sécurité et d'efficacité, c'est ce que David Lévy, ergonome au SMTI 82 (Service de santé en milieu de travail interentreprises de Tarn-et-Garonne), a en tête lorsqu'il se rend dans une société à la demande de l'employeur.

Analyser la situation au cœur de l'entreprise

« Je me déplace afin d'étudier la situation, de faire ressortir le réel, explique David Lévy. Je détermine ce qui fait que le poste est valorisant, mais aussi contraignant, pour le salarié. » Souvent, il prend des photos, des vidéos, peut aussi être amené à mesurer le volume sonore à l'aide d'un sonomètre. Il note les postures, mène des entretiens, fait des croquis des différents postes de travail, étudie tout scrupuleusement afin d'avoir un état de la situation le plus précis possible.

Dépister les risques d'accident et les prévenir

Ce fut le cas récemment dans une blanchisserie industrielle. Au cours de son étude, David Lévy s'est rendu compte que les employés subissaient plusieurs contraintes physiques. Sortir du linge mouillé des machines pour le déposer sur des chariots,



Pour faire évoluer les postes de travail, il faut faire preuve d'esprit d'analyse et de psychologie.

le démêler ensuite manuellement avant de le mettre à sécher dans une machine n'était pas aisé et pouvait entraîner des troubles, notamment au niveau des épaules. Il a fallu persuader l'employeur de modifier le processus de traitement, d'acheter du matériel plus adapté et sensibiliser les salariés. Finalement satisfait de ces améliorations et désormais conscient de l'intérêt de la prévention des risques, le dirigeant a fait de nouveau appel à l'ergonome pour qu'il accompagne le déménagement de la société et son installation dans de nouveaux locaux.

Négocier pour changer les habitudes

Les douleurs aux épaules, aux poignets, sont fréquentes chez ceux

qui manipulent des charges : porteurs de viande, manutentionnaires, chauffeurs-livreurs... Mais les plus sédentaires ne sont pas épargnés par les TMS (Troubles musculo-squelettiques). D'ailleurs, David Lévy se rappelle que c'est en étudiant les postures de ses parents, « en constatant la dégradation de leur état de santé, eux qui pourtant restaient devant un ordinateur », qu'il a eu envie de faire ce métier. Pour transformer les habitudes de travail en les adaptant à l'homme, l'ergonome doit convaincre les décideurs de l'intérêt de changer tel outil,

telle organisation, tel aménagement... Il doit leur faire prendre conscience de l'écart qui existe entre leur représentation du travail et la réalité. L'ergonome doit savoir écouter, faire dialoguer les parties, identifier les marges de manœuvre car « chaque structure, chaque personne est différente, fait-il remarquer. Il faut intégrer le facteur humain. »

Isabelle Coston

Devenir ergonome

Les voies sont variées pour intégrer un master d'ergonomie (bac + 5). La plupart des futurs ergonomes suivent d'abord une formation universitaire (biologie, psychologie...) ou d'ingénieur en sciences et technologies.



@ Shutterstock

Télé : nouvelle norme dès avril 2016

Le 5 avril 2016, toutes les chaînes de la TNT (Télévision numérique terrestre) seront diffusées en Mpeg 4 (haute définition). Ce changement affectera près de la moitié des foyers en France, qui sont équipés d'une antenne râteau. Les particuliers recevant la télévision par l'ADSL ou la fibre optique (box) auront juste à vérifier que le décodeur est bien compatible avec la HD. Ceux qui ont un téléviseur ancien devront s'assurer qu'il est HD ou full HD. Si l'appareil n'est pas compatible, il faudra acheter un adaptateur (à partir de 30 euros). Un accompagnement pour les personnes âgées et des aides matérielles sont prévus.

(Pour se renseigner : 09 70 81 88 18 ou www.recevoirlatnt.fr.)

Bientôt plus de sacs plastique

L'interdiction des sacs plastique, initialement prévue au 1^{er} janvier 2016, a finalement été repoussée au 1^{er} juillet. La grande distribution avait toutefois anticipé cette mesure en ne proposant que des sacs plastique réutilisables (vendus en caisse).

Une deuxième loi devrait intervenir au 1^{er} janvier 2017, interdisant la distribution de tous les emballages plastique jetables non biodégradables, comme ceux servant à conditionner produits frais (fruits et légumes, poisson, fromage...), journaux, magazines et publicité (mise sous blister).



@ Shutterstock

Prime d'activité Simulez vos droits en ligne

Entrée en vigueur au 1^{er} janvier, la prime d'activité sera versée chaque mois aux travailleurs modestes (moins de 1 500 euros net par mois pour un célibataire). Elle remplace la prime pour l'emploi et la partie « activité » du RSA (Revenu de solidarité). Un simulateur de droits, disponible sur le site www.caf.fr, permet de vérifier en quelques clics si l'on peut demander cette prime et, le cas échéant, en calculer le montant. 5,6 millions de Français devraient pouvoir en bénéficier.



@ Shutterstock

114

Le numéro d'urgence pour les sourds

Comment faire pour appeler les secours quand on a des difficultés à entendre ou à parler ? Vous pouvez désormais contacter le Samu, la police, la gendarmerie ou les sapeurs-pompiers par SMS ou par fax. La démarche est simple : envoyez votre message d'urgence au numéro gratuit 114 (ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en France métropolitaine). Des agents dédiés vous répondent et contactent les services d'urgence (15, 17 ou 18). Veillez cependant à respecter certaines consignes : votre message doit être clair et simple, et doit préciser le lieu exact où vous vous trouvez. Pour en savoir plus : www.urgence114.fr.

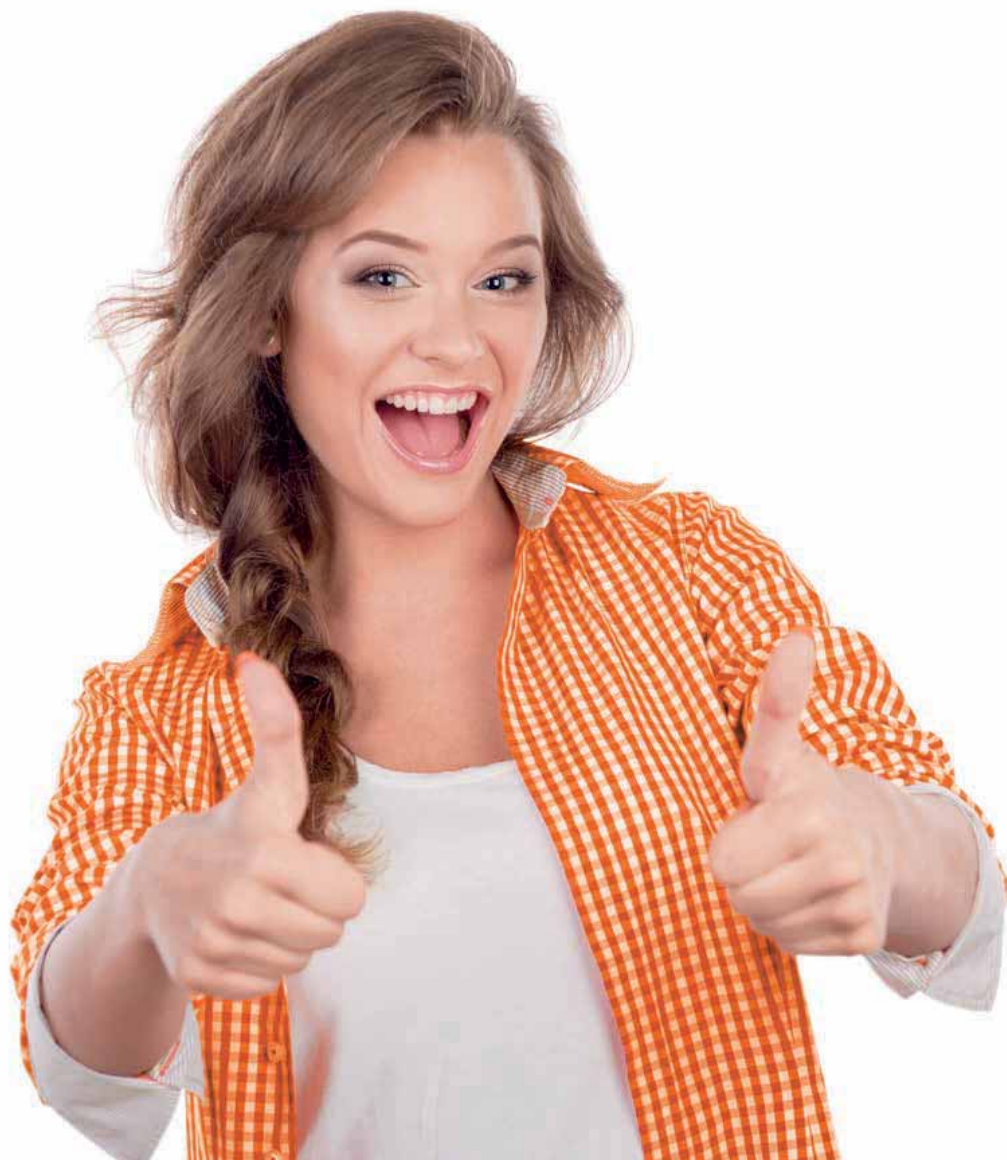
Trouvez l'emploi qui vous va

Vous vous sentez mal dans votre travail ? Vous souhaitez changer de métier ? Ce livre peut vous aider à trouver votre place dans le monde professionnel. Suivez le parcours en treize étapes, jalonné de tests, de témoignages, de conseils et faites, pas à pas, votre bilan personnel. Rien de tel que bien se connaître pour savoir quel type d'emploi rechercher et, surtout, comment parvenir à le trouver.

Je cherche un emploi. Je change de métier ? En tout cas je trouve ma solution !, de M. Berchoud et M. Auberger, éd. Eyrolles, 18,90 €.



On a tout à gagner à parrainer ses proches



POUR LE PARRAIN

30€* DE CHÈQUE CADEAU

UNE COMMUNAUTÉ D'ADHÉRENTS PLUS FORTE

Vous adhérez à VIASANTÉ Mutuelle. Nous sommes fiers de partager avec vous des valeurs essentielles que vous contribuerez à développer en parrainant vos proches. Parlez leur aussi de tous nos avantages : prise en charge immédiate, proximité, tiers payant national, remboursements sous 48h, protection à vie, accès aux services de santé mutualistes...

Renseignez-vous dans votre agence VIASANTÉ Mutuelle ou
au  **N°Cristal 09 69 39 3000**

APPEL NON SURTAXE

FORMULAIRE DE PARRAINAGE DISPONIBLE SUR vsnt.fr/parrain

*Offre valable pour toute adhésion à une garantie santé individuelle et selon conditions, non cumulable avec toute autre opération commerciale en cours. Règlement disponible sur simple demande. Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité immatriculée sous le n° SIREN 777 927 120. Siège social : VIASANTÉ Mutuelle - 104-110, bd Haussmann - 75008 PARIS.

Soleiádo Communication

 **AG2R LA MONDIALE**

ViaSanté
MUTUELLE

www.viasante.fr

