

LE MUTUALISTE

ACORIS MUTUELLES LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

4 CONSEIL
D'ADMINISTRATION
Élection du bureau

10 PRÉVENTION
Comment garder
une bonne audition

13 VIE MUTUALISTE
83 délégués élus

14 ERGONOME
Améliorer la santé
au travail

DOSSIER

Être aidant
**UN ENGAGEMENT
au quotidien**

N° 40

MARS 2016 • 0,78 € TRIMESTRIEL

ACORIS
mutuelles

PROTÉGEZ VOS YEUX

FAITES ÉCRAN

À LA LUMIÈRE BLEUE



LES OPTICIENS MUTUALISTES
VOTRE VUE. NOTRE PRIORITÉ.





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 ? Les plus de 85 ans seront, peut-être, 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, elles aussi, ont 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.

Alain Hénin,
président d'Acoris Mutuelles

Mutuelle d'entreprise

« Je souhaite quitter mon emploi actuel en négociant une rupture conventionnelle avec mon employeur. Pourrai-je conserver la mutuelle collective et à quelles conditions ? »

Jean-François R.

Oui, c'est ce que l'on appelle la « portabilité des droits ». Vous pourrez continuer à bénéficier de la complémentaire santé de votre entreprise, ainsi que vos ayants droit, tout au long de votre indemnisation par l'Assurance chômage (durant maximum un an) et sous certaines conditions : il ne faut pas avoir été licencié pour faute lourde, avoir des droits ouverts à une prise en charge par l'Assurance chômage, justifier d'au moins un mois complet de travail chez votre employeur et, bien sûr, être déjà adhérent à la couverture complémentaire santé d'entreprise. Vous n'aurez pas de demande à formuler. Il vous faudra toutefois fournir chaque mois à votre mutuelle les justificatifs de prise en charge par le régime d'Assurance chômage. Votre employeur signalera le maintien de ces garanties dans le certificat de travail et informera la mutuelle de la cessation de votre contrat de travail.



Médecin traitant

« Je voudrais changer de médecin traitant. Dois-je en expliquer les raisons ? Quelle est la procédure ? » **Patrick S.**

Vous êtes libre de changer de médecin traitant sans condition à remplir et sans avoir besoin de vous justifier. Vous n'êtes pas non plus tenu d'en informer au préalable votre précédent praticien. Pour cela, vous devez remplir une nouvelle déclaration avec le médecin que vous aurez choisi. Pour faire la déclaration, pas besoin de consulter spécialement, profitez de votre visite chez votre nouveau praticien pour effectuer cette formalité. Vous pouvez vous procurer le formulaire de « Déclaration du choix du médecin traitant » auprès de votre caisse d'Assurance maladie ou le télécharger sur ameli.fr.

Le Mutualiste Acoris Mutuelles édité par Acoris Mutuelles, régie par le livre II du Code de la Mutualité • SIREN n° 780 004 099 • 6-8, viaduc Kennedy, CS 44210 - 54042 Nancy Cedex • Tél. : 09 69 36 10 20 • Courriel : contact@acorismutuelles.fr • Directeur de la publication : Alain Hénin • Rédacteur en chef : Philippe Etienne • Rédaction locale : Sylvie Boubel et Monique Noël • Secrétaires de rédaction : Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, prépresse : Ciem • Tirage : 83 100 ex. • Commission paritaire : 0916 M 07 974 • ISSN : 2259-9991 • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton - ZI, 45330 Malesherbes • Prix : 0,78 € • Abonnement : 4 numéros 3 € • **N° 40, 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) • Couverture : © Thinkstock. Ce numéro est accompagné d'un dépliant de 12 p., "Statuts et règlement intérieur", destiné aux adhérents hors contrats Proxime.

Conseil d'administration

Élection du bureau

Suite à l'assemblée générale de décembre dernier, Acoris Mutuelles a procédé à l'élection des membres du bureau de son nouveau conseil d'administration.

Sont élus :

Président, Alain Hénin
1^{er} vice-président, Jean-Marie Robert
2^e vice-président, Jean Guyot
3^e vice-président, Daniel Cilla
Secrétaire général, Jean-Jacques Brétillet
Secrétaire adjoint, Georges Lambert
Trésorier, Pascal Matteudi
Trésorier adjoint, Claude Weber

Siègent également au conseil d'administration, en qualité de membres :

Aliette Clavier, Mario Cocciolo, Jean-Claude Colle, Hervé Durand, Jean Forca, Alain Friderich, Gérard Gabriel, Yves Harmant, Martine Hélène, Anne Jacqueline, Bernard Keusch, Pascal Kneuss, Jean Lievremont, Guy Potier, Jean-Marie Sellen, Christine Souvay, Christian Vannson.



Démarchage abusif

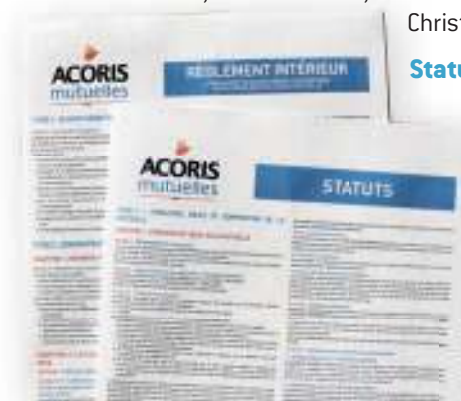
Soyez vigilant

Des démarcheurs se prévalant d'Acoris Mutuelles agissent par téléphone et/ou à domicile auprès des adhérents. Ces personnes mal intentionnées – qui travaillent pour la concurrence – sont en possession de contrats préremplis, comportant de nombreuses informations confidentielles (identité bancaire, date de naissance, numéro de Sécurité sociale, téléphone fixe et portable, etc.). Leur seul but consiste à obtenir la résiliation du contrat qui vous lie à Acoris Mutuelles.

Si une personne se présente à votre domicile, ne signez aucun document, demandez systématiquement à voir un justificatif professionnel de votre interlocuteur (carte de visite) et, au moindre doute, appelez Acoris Mutuelles au 09 69 36 10 20 (numéro non surtaxé, prix d'un appel local depuis un poste fixe).

Statuts et règlement intérieur

Lors de l'assemblée générale, les délégués d'Acoris Mutuelles ont accepté à la majorité absolue, les nouveaux statuts ainsi que le règlement intérieur. Ces documents sont annexés au présent magazine de mars. [sauf contrats Proxime].



Chèque cadeau

Partagez, parrainez, gagnez

Vous appréciez le confort et les services de votre complémentaire santé ? Faites-en profiter vos proches ! A leur tour, ils bénéficieront d'une prise en charge de qualité et d'une formule adaptée à leur situation. Il suffit pour cela de remplir un bulletin de parrainage, disponible dans les réseaux d'agences ou sur le site Internet.

Pour récompenser votre fidélité, un chèque cadeau de 30 euros vous sera remis*.

*Modalités de l'offre disponibles en agence sur simple demande.

30€
DE CHÈQUE
CADEAU
POUR VOUS*

Nouveau service

L'alerte remboursement

Inscrivez-vous au service « Alerte remboursement » et vous serez avisé – à chaque opération et pour chaque bénéficiaire – des remboursements effectués sur votre compte bancaire ou postal. Cette démarche est gratuite. Il vous suffit de valider votre « espace personnalisé ». Cette création ne prendra que quelques secondes et vous permettra de bénéficier d'autres services en ligne (téléchargement de documents, modification de vos données en ligne, de vos coordonnées postales, téléphoniques ou de votre e-mail...).

📧 **Pour toute information complémentaire**, adressez un message à : contact@acorismutuelles.fr ou prenez contact au 09 69 36 10 20 (numéro Cristal, appel non surtaxé).



@ Fotolia

Mutuelles « Le Château » et « Les Sablons »

Appel à candidature au conseil d'administration

Membre participant d'Acoris Mutuelles, vous souhaitez vous investir dans la vie de votre mutuelle ou plus précisément dans la vie de ses établissements de santé « Mutuelle Le Château à Baccarat » et/ou « Mutuelle Les Sablons à Pulnoy » et peut-être devenir administrateur.

Pour être candidat administrateur, vous ne devez pas entrer dans le champ d'application de l'article L114-21 du Code de la Mutualité rappelant les conditions d'inéligibilité statutaires et les prescriptions (copie de cet article sur demande). Votre déclaration de candidature à la fonction d'administrateur doit être adressée par lettre recommandée avec avis de réception (ou déposée contre reçu de dépôt) au plus tard pour le 30 avril 2016 à « Mutuelle Le Château », Monsieur le président, 25 bis et 27, rue du Parc, 54120 Baccarat et/ou à « Mutuelle Les Sablons »,

Monsieur le président, 34, rue de Saulxures, 54425 Pulnoy. Cette déclaration doit être accompagnée d'un curriculum vitae, d'une photo, d'un extrait n° 3 du casier judiciaire, de l'adresse postale, du courriel et du téléphone.

Tout nouveau candidat doit être âgé de 18 ans minimum, adhérent depuis le 1^{er} juillet 2015, hors CMU-C (Couverture maladie universelle complémentaire)

et ACS (Aide à la complémentaire santé) Proxime, jouir de ses droits civiques et être à jour pour la garantie santé.

Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes « Les Sablons ».



DR

Établissement de soins de suite et de réadaptation « Le Château ».



DR

Acoris et Facebook

L'actualité autrement



Acoris Mutuelles vous propose un moyen supplémentaire de garder le contact par sa page Facebook. Les réseaux sociaux font aujourd'hui partie du quotidien de nombre d'entre nous et pas uniquement des plus jeunes. Suivez facilement toutes les actualités en rejoignant la communauté de nos fans. Cliquez sur le « pouce » pour dire « j'aime ».





© 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. Etant 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 rejoindre 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 :** 0820 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.lacompaniedesaidants.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 de « 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.



© Thinkstock

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 étoupe, avec une douleur qui se propage vers les mâchoires, les bras (en particulier le gauche) ou

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

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.

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.



Vie mutualiste

83 délégués élus

Fraîchement élus, 83 délégués représentent les adhérents pour six ans. Ils participent à l'assemblée générale et élisent le conseil d'administration.

Section de vote 1

Grand Nancy et extérieurs

Alain Hénin – *Saulxures-lès-Nancy*
 Jean-Marie Bellocchio – *Nancy*
 Claude Borace – *Ludres*
 Guy Boussard – *Laxou*
 Daniel Cilla – *Laxou*
 Mario Cocciolo – *Vandœuvre-lès-Nancy*
 Véronique Cuny – *Jarville-La-Malgrange*
 Denis Delacour – *Nancy*
 Hervé Durand – *Nancy*
 Gérard Gabriel – *Nancy*
 Danielle Horras – *Saulxures-lès-Nancy*
 Anne Jacquelin – *Nancy*
 Alain Marchal – *Nancy*
 Malika Nahla Dati – *Saulxures-lès-Nancy*
 Maurice Sebban – *Heillecourt*
 Christine Souvay – *Nancy*
 Nadyne Vaxelaire – *Saulxures-lès-Nancy*

Section de vote 2

Meurthe-et-Moselle, autre que Grand Nancy

Yves Harmant – *Joef*
 Florence Bouaziz – *Pierre-La-Treiche*
 Claude Brancharel – *Pont-à-Mousson*
 Alain Brezillon – *Gorcy*
 Claudine Broutin – *Allondrelle-la-Malmaison*
 André Chatelain – *Neuves-Maisons*
 Lucien Delon – *Pagny-sur-Moselle*
 Valérie Faber – *Flavigny-sur-Moselle*
 Alain Friderich – *Nomeny*
 Brigitte Hugon-Perry – *Messein*
 Jean-Claude Legay – *Dombasle-sur-Meurthe*
 Pascal Matteudi – *Toul*
 Jean-Louis Nickel – *Blainville-sur-l'Eau*
 Mylène Piotrowski – *Hammeville*

Daniel Prévost – *Magnières*
 Sylvia Przybyla – *Mousson*
 Philippe Raguét – *Blénod-lès-Toul*
 Aubin Gilles Sita – *Lenoncourt*
 Richard Wusarczuk – *Longwy*

Section de vote 3

Meuse

Jean-Marie Robert – *Tréveray*
 Sylvain Chevallier – *Bar-le-Duc*
 Gilbert Franchetti – *Vertuzey*
 Laurent Jamain – *Bar-le-Duc*

Section de vote 4

Moselle

Georges Lambert – *Sarrebourg*
 Gérard Barbaras – *Pange*
 Robert Bill – *Montigny-lès-Metz*
 Jacques Dalbin – *Metz*
 Jean Forca – *Longeville-lès-Metz*
 Pierre Freund – *Sarrebourg*
 Erwin Gernet – *Téting-sur-Nied*
 Laurent Gianesello – *Metz*
 Fernand Kraichette – *Noisseville*
 Roland Kuchler – *Luttange*
 Jean-Pierre Mercier – *Sierck-les-Bains*
 Marie-Christine Piniewski – *Tierville*
 Bernard Robinet – *Rezonville*
 Jean-Marie Saillard – *Château-Salins*
 Jean-Marie Sellen – *Metz*
 Claude Weber – *Malroy*

Section de vote 5

Vosges

Jean-Claude Colle – *Le Thillot*
 Christian Antoine – *Saint-Dié*
 Claude Bresson – *Lamarche*
 Alette Clavier – *Saint-Amé*

Claude Descantes – *Gérardmer*
 Nicole Frantz – *Remiremont*
 Bernard Keusch – *Sainte-Marguerite*
 Pascal Kneuss – *Épinal*
 Damian Mourot – *Champdray*
 Guy Potier – *Épinal*
 Christian Vannson – *Bussang*
 François Wildenberg – *Contrexéville*

Section de vote 6

Doubs

Jean Guyot – *Besançon*
 Jean-Jacques Brétillet – *Besançon*
 Marc Dahan – *Besançon*
 Monique Faivre – *Besançon*
 Horacio Ferrao – *Miserey-Salines*
 Nathalie Gros – *Besançon*
 Martine Hélène – *Besançon*
 Jean Lievreumont – *Besançon*
 Paulette Pellet – *Palise*

Section de vote 7

Jura

André Guillemain – *Lons-le-Saunier*

Section de vote 8

Haute-Saône et Territoire de Belfort

Christiane Boisot – *Bouhans-et-Feurg*
 Laurence Charollais – *Gray*
 Mireille Floch – *Gy*
 Frédéric Perrotin – *Le Tremblay*
 Gilles Ringenbach – *Montureux-et-Prantigny*

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.

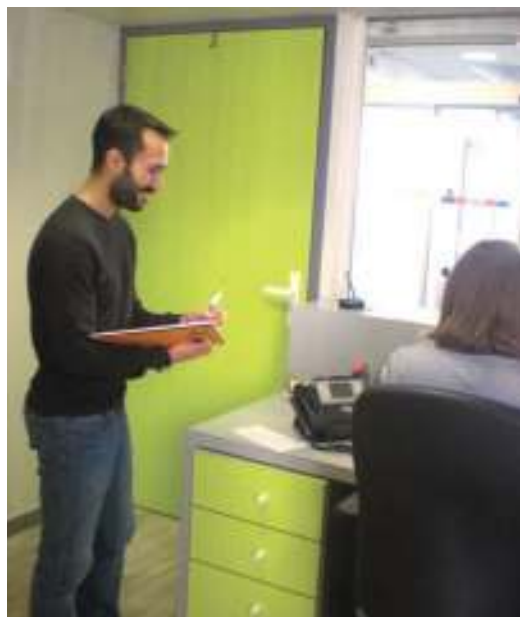
Assurer la production dans les meilleures conditions possibles, avec le maximum de confort, de sécurité et d'efficacité, c'est ce que David Lévy, ergonome au SMTI 82 (Service de santé en milieu de travail interentreprises de Tarn-et-Garonne), a en tête lorsqu'il se rend dans une société à la demande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

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.

Isabelle Coston



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).

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.



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 €.





COMPLÉMENTAIRE SANTÉ OBLIGATOIRE

44

CONSEILLERS ACORIS POUR VOUS INFORMER!

LES « RENDEZ-VOUS CONSEIL » D'ACORIS MUTUELLES

Depuis le 1^{er} janvier 2016, toutes les entreprises du secteur privé seront dans l'obligation de mettre en place une complémentaire santé pour tous les salariés (dispositif ANI). ACORIS Mutuelles vous aide à y voir plus clair. Quarante quatre conseillers Acoris Mutuelles se mobilisent pour vous accompagner et vous conseiller dans la mise en place de ce dispositif. N'attendez plus, appelez-les !

Hind ABOUTAJEDYNE Besançon	Bouchra ROUDANI Besançon	Christophe BOUTON Besançon	Sonia GUEBEY Besançon	Sandra FALLAIX Besançon	Damienne ROUME Besançon	Christian JACQUOT Besançon	Myriam KNOLL Besançon	Evelyne BOUSSARD Besançon	Agnès FOURNIER Pontarlier	Gaëlle TARANTO Gray
Christophe FRANCK Épinal	Delphine NUSS Épinal	Gilles CHRISTOPHE Épinal	Sylvie REMY Épinal	Nathalie COURTOIS Saint-Dié	Alexandre CORBIER Saint-Dié	Isabelle JOLY Remiremont	Patricia FODDE Neufchâteau	Muriel CHEVALLIER Lunéville	Negia KADIR Lunéville	Véronique FOLTRAUER Pont-à-Mousson
Marie THILL MOELO Longwy-Haut	Laetitia SAINTOT Toul	Pascal NUSSBAUMER Nancy	Elise VALDENAIRE Nancy	Catherine DUSSAUSAYE Nancy	Virginie JACOPIN Nancy	Alain REMOND Nancy	Cécile MATHIEU Nancy	Christelle MENGIN Nancy	Isabelle PARFAIT Nancy	Sandrine BOUTET Nancy
Stéphanie STOFFEL ROLLOT Nancy	Xavier MOUROT Nancy	Danielle FORBACH Thionville	Hélène SARGNON Thionville	Josiane DORR Metz	Daniel MULLER Metz	Driss CIAVARELLA Metz	Marie JOB Metz	Patricia VAYEUR Bar-le-Duc	Eve ARMANINI Forbach	Clara LAJOUX Verdun

APPELEZ-NOUS !

UN SEUL NUMÉRO, UN CONSEILLER À VOTRE ÉCOUTE :



APPEL NON SURTAXE

Plus de 20 agences en Lorraine
et en Franche-Comté

www.acorismutuelles.fr



ACORIS
mutuelles

L'ENGAGEMENT SOLIDAIRE