

LE MUTUALISTE

ACORIS MUTUELLES LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

4 APPLICATION MOBILE
Être au plus proche des adhérents

5 CARTE DE MUTUELLE
Nouvelle présentation

13 ACCÈS AUX SOINS
La réforme du « 100 % santé »,
qu'est-ce que c'est ?

DOSSIER

Prendre soin de son cœur





Avec ma
MUTUELLE
SANTÉ
PARRAINEZ
c'est
GAGNÉ !

 **ACORIS**mutuelles

**VOUS OFFRE
JUSQU'À 1000€*
EN CARTES
CADEAUX**

*Modalités de l'offre et règlement disponibles en agence sur simple demande et sur acorismutuelles.fr


ACORIS
mutuelles

 N°Cristal 09 69 36 10 20
APPEL NON SURTAXE

Plus de 20 agences en Lorraine
et en Franche-Comté
acorismutuelles.fr





© Acoris Mutuelles

Complémentaire!

Commencez par lire la définition du mot « complémentaire » dans le dictionnaire, puis consultez le document de quatre pages sur le « 100 % santé » qu'ACORIS Mutuelles vous a envoyé. Comparez ensuite le montant des remboursements consentis par la Sécurité sociale avec celui versé par votre mutuelle, que ce soit en optique, dentaire ou audiologie. Votre mutuelle vous apporte-t-elle un complément ou plutôt l'essentiel ? Abordons également le dossier de l'hospitalisation, du grand âge et de l'autonomie. Cela craque de partout, aux urgences, dans les services hospitaliers et les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), bien que les mutuelles soient largement mises à contribution. Ces dernières ont en effet d'abord dû couvrir le forfait journalier, puis la chambre particulière optionnelle devenue quasi systématique, une participation aux soins...

Avant de conclure ce billet d'humeur, précisons qu'aujourd'hui les mutuelles sont de plus en plus encadrées, y compris au niveau des prestations qu'elles sont autorisées à proposer. En découvrant votre cotisation 2020, tenez compte de tous ces éléments. Nous entrons dans une partie d'inconnu, nous devons échanger avec vous. Nous nous engageons à la transparence totale. Vous êtes la mutuelle. Nous sommes tous solidaires.

Bonne année 2020 et, surtout, bonne santé.

Jean-Marie Robert,
président d'Acoris Mutuelles

Parcours de soins

« Pour respecter le parcours de soins coordonnés, il faut normalement consulter d'abord son médecin traitant. Mais j'ai appris récemment que certaines spécialités n'étaient pas concernées par ce parcours. Quels médecins spécialistes puis-je consulter directement ? » Bernard G.

Il vous est tout à fait possible de consulter un spécialiste sans passer par votre médecin traitant mais vous aurez à votre charge une certaine partie du ticket modérateur. Pour un remboursement optimal, mieux vaut en effet prendre rendez-vous au préalable



© Shutterstock

avec son médecin traitant afin de se faire prescrire des consultations spécialisées dans le cadre du parcours de soins coordonnés. De cette façon vous serez remboursé à 70 % de vos consultations, contre 30 % en dehors du parcours.

Il y a cependant des exceptions. Certains spécialistes, comme les gynécologues, les ophtalmologistes, les dentistes, les pédiatres et les psychiatres peuvent en effet être consultés en accès direct, avec une prise en charge au taux normal de l'Assurance maladie.

Changement de banque

« Je change de banque. Que dois-je faire vis-à-vis de la mutuelle ? » Estelle L.

Que vous changiez de banque ou même seulement de compte bancaire à l'intérieur d'un même établissement, il est utile que vous en informiez votre mutuelle le plus tôt possible. Pour cela, il suffit de lui envoyer votre nouveau relevé d'identité bancaire (RIB). Nous vous adresserons alors une autorisation de prélèvement à nous retourner signée. Cette démarche vous évitera un éventuel rejet de prélèvement et permettra ainsi le maintien des remboursements de vos frais de santé.

📍 **Pour en savoir plus, rendez-vous sur Acorismutuelles.fr.**

Le Mutualiste Acoris Mutuelles édité par ACORIS Mutuelles, régie par le livre II du Code de la Mutualité • Siren n° 780004099 • 6-8, viaduc Kennedy, CS 44210, 54042 Nancy Cedex • Tél. 09 69 36 10 20 • Courriel: contact@acorismutuelles.fr • Directeur de la publication: Jean-Marie Robert • Rédacteur en chef: Dominique Rollot • Rédaction locale: Delphine Rollot • Secrétaires de rédaction: Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, préresse: Ciem • Impression: Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Tirage: 69 583 exemplaires • Commission paritaire: 0921 M. 07974 • ISSN: 2259-9991 • Prix: 0,78 € • Abonnement: 4 numéros 3 € • **N° 55, décembre 2019** • 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: Shutterstock.

Application mobile

Être au plus proche des adhérents

En quelques secondes, l'application mobile de la mutuelle permet de bénéficier de tout un panel de services.

L'application mobile ACORIS Mutuelles propose des services innovants et pratiques en plus des fonctionnalités classiques (informations administratives, suivi des remboursements ou des décomptes) :



- **Rester en contact avec sa mutuelle** : l'application permet de prendre contact par téléphone ou par e-mail, d'être rappelé par un conseiller ou guidé vers l'agence la plus proche.

- **Trouver un professionnel de santé ou une pharmacie** : l'adhérent peut faire une recherche par spécialité, position GPS, secteur d'activité conventionné, pratique ou non du tiers payant, signature de la convention d'accès aux soins... En fonction du professionnel choisi, il obtient son niveau

de prise en charge. Il peut aussi présenter directement au pharmacien sa carte de mutuelle dématérialisée.

- **Améliorer l'observance thérapeutique** : l'appli accompagne l'adhérent dans le suivi de ses traitements et lui donne des informations sur ses médicaments (composition, posologie, indications thérapeutiques, remboursement).

- **Centraliser ses informations de santé** : véritable carnet de santé digital, l'appli regroupe les informations de santé personnelles (groupe sanguin, allergies...), les prescriptions médicales et la carte de donneur de sang.

📱 **Disponible gratuitement** sur l'App store et sur Google play.



Démarchage téléphonique

La vigilance est de mise

Des démarcheurs téléphoniques, se faisant passer pour des conseillers ACORIS Mutuelles, contactent les adhérents pour leur proposer de nouveaux contrats santé. Soyez vigilants. Tous les conseillers de la mutuelle sont basés en Lorraine ou en Franche-Comté, et n'appellent donc jamais *via* un numéro de téléphone fixe ayant un indicatif provenant d'une autre région ou avec un téléphone portable. Des propositions de remboursement de prestations sans limite à des prix dérisoires doivent aussi attirer votre attention.

📞 **Au moindre doute**, renseignez-vous auprès de l'agence la plus proche ou en appelant le 09 69 36 10 20 (appel non surtaxé).

Restez connectés

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

ACORIS Mutuelles est présente sur les réseaux sociaux, Facebook, Instagram, Twitter et LinkedIn, et propose à ses adhérents une réelle communauté d'échange. Au programme, les abonnés ont accès à des informations santé et pratiques, à des actions de prévention, à des manifestations ACORIS Mutuelles, à des jeux-concours pour remporter des places de match et de concerts, à des offres, à des actualités, et à bien d'autres services encore. Sur Facebook et LinkedIn, retrouvez-nous /acorismutuelles. Sur Instagram et Twitter, suivez-nous @acorismutuelles.



© Shutterstock

Gestion des dossiers

Numéro d'adhérent à préciser

Pour tout envoi de documents ou toute demande de renseignements par courrier, courriel ou téléphone, précisez systématiquement votre numéro d'adhérent ou votre numéro de sécurité sociale. Pensez également à actualiser vos coordonnées ou changements de situation (coordonnées bancaires, affection de longue durée, invalidité, naissance, Pacs, mariage, divorce, ayant droit, adresse, numéro de téléphone portable et du domicile, nouveau courriel...). Tout ce qui peut avoir une répercussion sur votre couverture santé et vos remboursements doit être communiqué par e-mail à contact@acorismutuelles.fr ou par courrier à ACORIS Mutuelles, 6-8, viaduc Kennedy, CS 44210, 54042 Nancy Cedex.



© Shutterstock

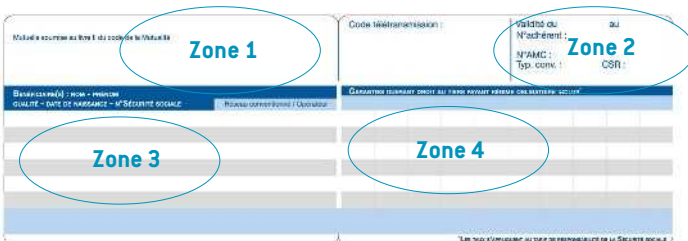
Carte de mutuelle

Nouvelle présentation

À partir du 1^{er} janvier 2020, la carte d'adhérent mutualiste change d'apparence.

Les éléments essentiels d'identification présents sur votre nouvelle carte sont les suivants :

- Zone 1 :** L'adresse du siège d'ACORIS Mutuelles.
- Zone 2 :** Les indications administratives telles que le code préfectoral de la mutuelle, votre numéro d'adhérent et la période de validité de votre carte.
- Zone 3 :** Vos coordonnées ainsi que celles de vos ayants droit.
- Zone 4 :** L'indication des garanties ouvrant droit au tiers payant.



Bénéficiaire du tiers payant

La carte d'adhérent récapitule les garanties qui donnent droit au tiers payant pour vous-même comme pour les membres de votre famille que vous

couvrez. Votre carte de mutuelle 2019 a une validité d'un an. Si votre situation change au cours de l'année, vous devez en informer la mutuelle qui vous établira une nouvelle carte actualisée.

Nous vous conseillons de l'avoir toujours et de la présenter systématiquement à tous les professionnels de santé avec lesquels vous êtes en contact. Pour cela, rien de plus simple, vous l'avez à portée de main en téléchargeant l'application mobile ACORIS Mutuelles sur Google play ou l'App store. Dans la majorité des cas, cela vous dispensera d'avancer des frais.



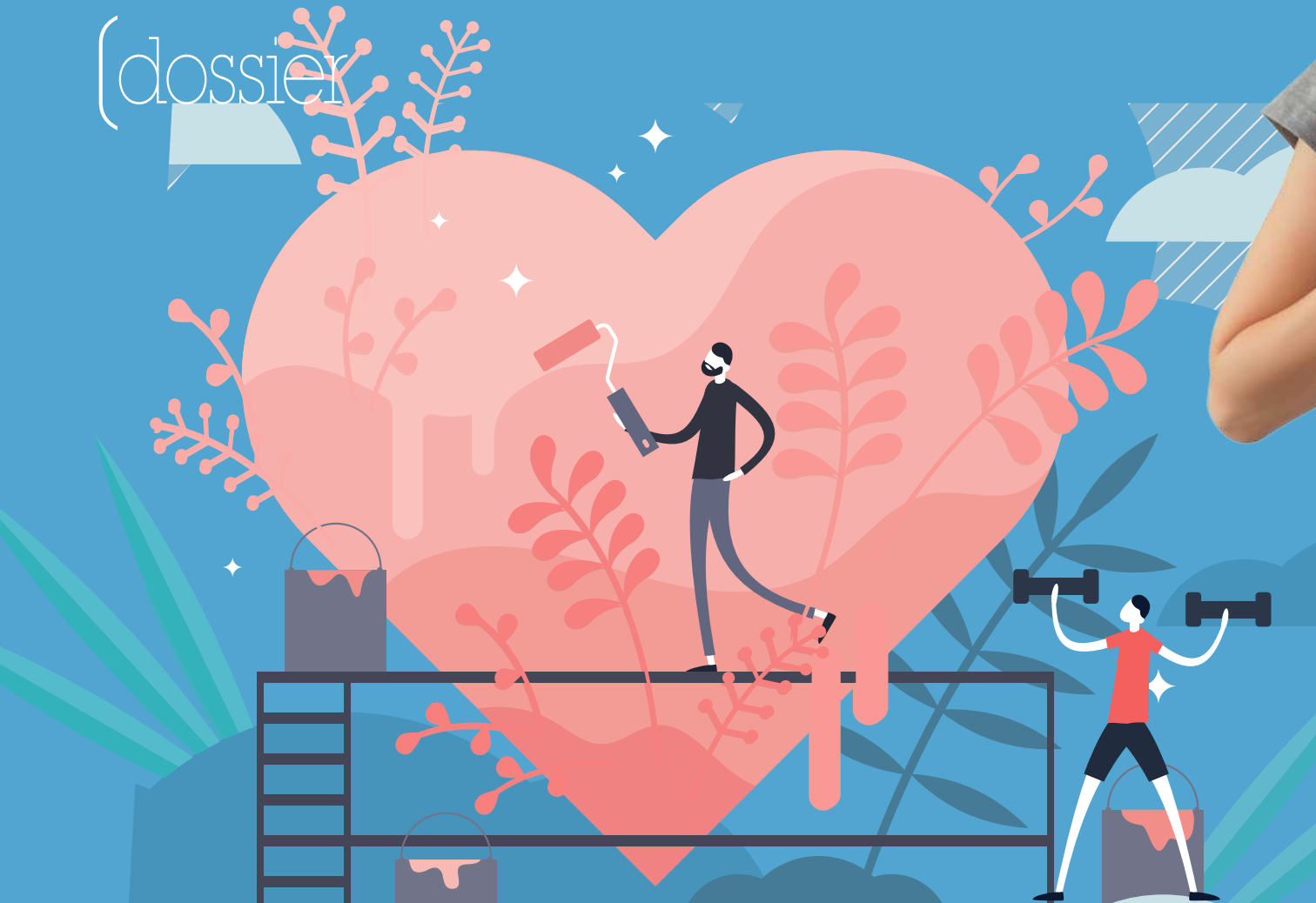
DR

Agences

Proches de vous

Mutuelle implantée en Lorraine et Franche-Comté, ACORIS Mutuelles reste très attachée à ses valeurs de proximité et au maintien de sa présence dans ces deux régions. Les adhérents peuvent ainsi rencontrer, au plus près de chez eux, des conseillers mutualistes pour des avis personnalisés en matière de santé, de prévoyance, d'épargne-retraite et d'assurances.

☑ **Consultez** la liste des agences ainsi que leurs horaires d'ouverture sur Acorismutuelles.fr.



Le cœur qui bat dans notre poitrine fournit un travail intense et continu, indispensable à la vie. Mais il n'en demeure pas moins fragile et certaines de nos mauvaises habitudes peuvent le maltraiter et contribuer au développement de maladies. Heureusement, il existe des solutions efficaces, qui ne demandent que quelques ajustements quotidiens, pour garder un cœur en pleine forme.

PRENDRE SOIN DE SON CŒUR

Malgré son poids plume – moins de 300 grammes chez l'adulte – et sa petite taille, équivalente à celle d'un poing, le cœur est un muscle qui remplit une fonction essentielle : celle de propulser le sang dans tout l'organisme. Chaque minute, cinq litres de sang transitent par cette pompe. « *Le cœur est l'équivalent de la chaudière que nous avons dans notre maison*, illustre le professeur Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille et présidente honoraire de la Fédération française de cardiologie (FFC). *Il a besoin d'électricité pour se contracter,*

pomper le sang et le diffuser vers les poumons pour l'oxygéner et ainsi que dans tout le corps pour nous réchauffer. Il utilise pour cela un circuit fermé : le système circulatoire. » Le cœur exécute sa tâche au rythme de soixante à quatre-vingts battements par minute au repos, mais il peut accélérer fortement pour s'adapter à un effort physique intense.

Des risques liés au mode de vie
Mais, parfois, il arrive que cette machine bien huilée s'enraye et des maladies cardiovasculaires apparaissent. En France,



Les indicateurs à connaître

Plusieurs indicateurs permettent de faire le point sur sa santé et sur son risque cardiovasculaire :

- ▶ **L'indice de masse corporelle (IMC).** Il permet d'évaluer sa corpulence en divisant son poids (en kilogramme) par sa taille (en mètre) au carré. L'IMC idéal est compris entre 18,5 et 25 kg/m². Un résultat inférieur est le signe d'une maigreur et, à l'inverse, un chiffre supérieur démontre un surpoids, voire une obésité.
- ▶ **La tension artérielle.** 120/80 est considéré comme une valeur normale. Le chiffre le plus élevé est la pression maximale (systolique), lorsque le cœur se contracte pour se vider. Celui le moins élevé est la pression minimale (diastolique), lorsque le cœur se relâche pour se remplir. On parle d'hypertension au-delà de 140/90.
- ▶ **Le cholestérol.** Le bilan lipidique prend en compte différents paramètres : le « bon » cholestérol HDL (dont le taux doit être inférieur à 0,6 g/l), le « mauvais » cholestérol LDL (inférieur à 1,6 g/l), le cholestérol total (inférieur à 2 g/l) et les triglycérides (inférieur à 1,5 g/l).
- ▶ **La glycémie.** La mesure, à jeun, du taux de sucre dans le sang doit être inférieure à 1,26 g/l.

ces dernières constituent d'ailleurs la deuxième cause de mortalité pour les hommes, juste après les cancers, et la première pour les femmes. « *Le plus souvent, l'apparition d'une maladie de ce type résulte du dépôt de graisses sur les parois des artères, phénomène que l'on appelle l'athérosclérose, indique la cardiologue. Ces dépôts forment des plaques d'athérome et finissent par gêner la circulation du sang, comme c'est le cas lors d'une maladie coronarienne, par exemple.* » Heureusement, il est possible d'agir et de limiter son risque de développer de telles pathologies. « *Dans 20 % des cas, elles sont liées à une anomalie génétique ou à l'hérédité, mais dans 80 % des cas, elles sont d'origine environnementale, c'est-à-dire causées par notre mode de vie, constate Claire Mounier-Vehier. Nous avons donc la possibilité de prendre en main notre capital santé. D'autant que dans le domaine cardiovasculaire, la prévention est primordiale et ce, dès le plus*

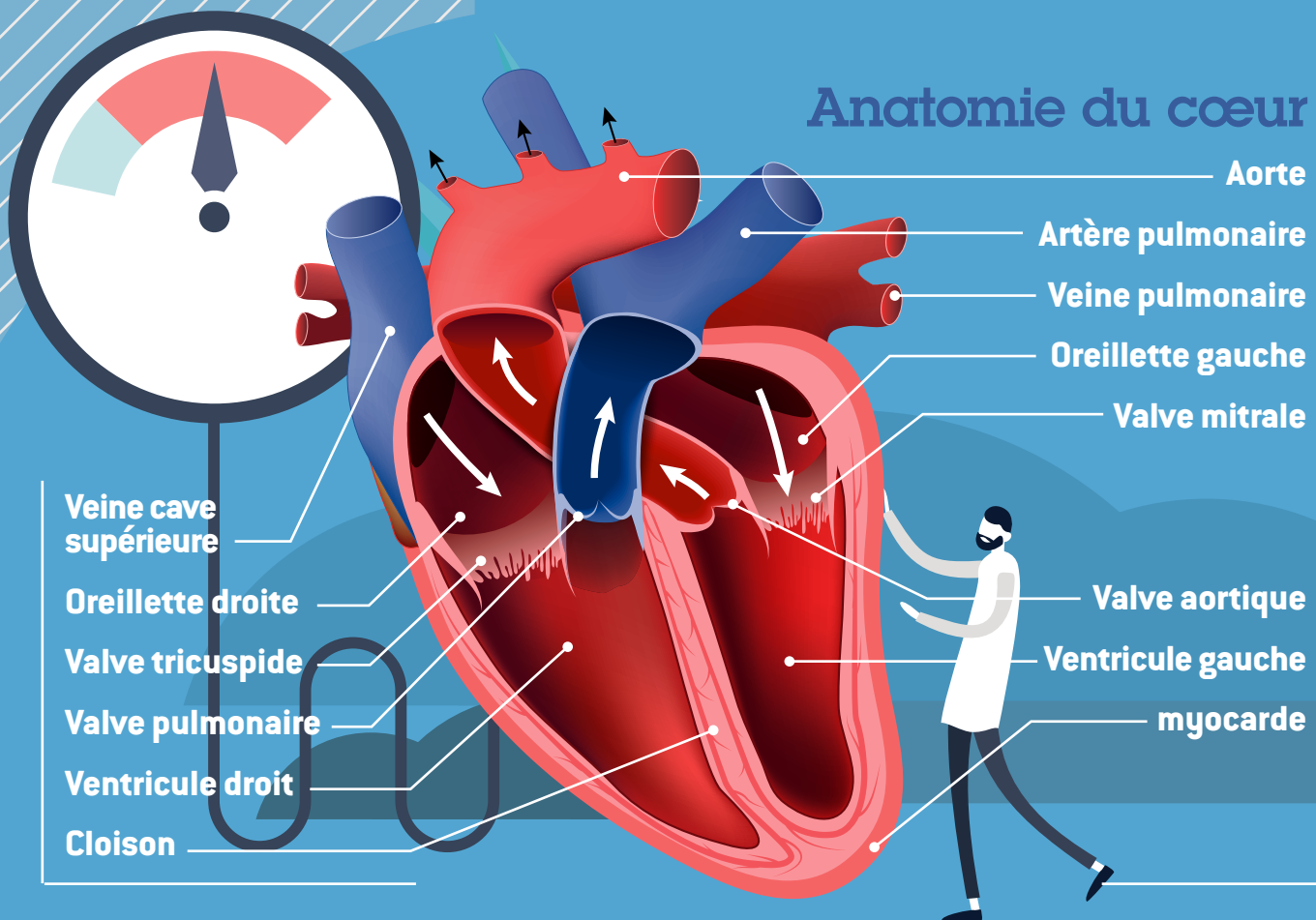
jeune âge. » Il existe, en effet, plusieurs facteurs de risque bien identifiés sur lesquels il est possible d'agir. Premier ennemi pour notre cœur : le tabac qui détériore la paroi interne des artères et favorise la constitution de plaques d'athérome et la formation de caillots. Viennent ensuite l'hypertension artérielle qui fatigue le cœur, le cholestérol qui engendre, lui aussi, des plaques d'athérome, et le diabète qui multiplie par trois le risque de crise cardiaque et peut notamment entraîner des complications. Mais le stress aigu ou chronique, tout comme le surpoids et la sédentarité sont aussi délétères pour le système cardiaque : « *le cœur est un muscle qu'il faut entraîner quotidiennement* », rappelle le professeur.

Des spécificités féminines

En plus de ces facteurs environnementaux, l'âge joue un rôle majeur. La probabilité d'avoir un accident cardiovasculaire augmente nettement après 50 ans chez

l'homme et après 60 ans chez la femme. Avant la ménopause, ces dernières sont d'ailleurs mieux protégées grâce aux hormones qu'elles produisent : les œstrogènes. Mais les évolutions des modes de vie tendent à réduire cet effet protecteur. Tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, surpoids, stress... Les comportements des femmes se rapprochent de plus en plus de ceux des hommes. « *Les femmes sont plus sensibles et elles ont également des facteurs de risque supplémentaires, observe Claire Mounier-Vehier. La contraception à base d'œstrogènes de synthèse (la plupart des pilules classiques, patchs cutanés et anneaux vaginaux) favorise par exemple la coagulation du sang et l'association avec l'hypertension artérielle et la cigarette renforce les risques d'obstruction des artères et des veines. La grossesse, qui est de plus en plus tardive, est aussi à risque car, après 35 ans, le système vasculaire devient moins performant et la fabrication*

Anatomie du cœur



du placenta est donc moins bonne avec des conséquences vasculaires à court et long terme chez la mère et sur la croissance du fœtus. Enfin, la ménopause est un moment charnière où il faut surveiller le poids (et notamment la circonférence abdominale), le cholestérol, le diabète et la pression artérielle pour rester le plus longtemps possible en bonne santé. » Autre spécificité féminine, les symptômes en cas d'accident cardiovasculaire

diffèrent. Chez l'homme, un infarctus du myocarde va entraîner une douleur dans le thorax qui irradie dans le bras gauche. Mais chez la femme, il peut se manifester par une douleur dans la poitrine ou dans l'épaule, par un essoufflement, par une fatigue persistante ou encore par des nausées. « Ces symptômes atypiques peuvent malheureusement engendrer un retard diagnostique », déplore la cardiologue avant d'ajouter : « Pour éviter

de subir la maladie et ses conséquences, mieux vaut donc agir le plus tôt possible. »

Prévenir plutôt que guérir

« La première étape consiste à en parler avec son médecin traitant », considère-t-elle. Celui-ci prendra en compte différents paramètres (âge, pression artérielle, cholestérol, antécédents, tabagisme, poids, etc.) pour évaluer le risque individuel du patient et lui donner des conseils de pré-

Une solution originale pour préserver son cœur : adopter un chien

Pour encourager les seniors à pratiquer une activité régulière et à lutter contre la sédentarité – deux mesures indispensables pour une bonne santé cardiovasculaire – la Fédération française de cardiologie (FFC) a mené, en partenariat avec la Société protectrice des animaux (SPA), une campagne de communication intitulée

#OhMyDog. Une vidéo humoristique d'une durée de trente secondes met ainsi en avant les relations entre les chiens, plus ou moins turbulents, et leurs maîtres et se termine par le slogan : « Vous voulez réduire de 36 % vos risques de mortalité cardiovasculaire ? Adoptez un chien ! ».

À voir sur la chaîne Youtube de la FFC.



En savoir plus**À consulter :**

- Fedecardio.org, le site de la Fédération française de cardiologie.
- Comitehta.org, le site du Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle.

À lire :

- *Mon combat pour le cœur des femmes*, du Pr Claire Mounier-Vehier, Marabout, 256 pages, 19,90 euros.



Cœur et santé : un club pour garder la forme

Relais sur le terrain de la Fédération française de cardiologie (FFC), les clubs Cœur et santé, dont celui de Castres, promeuvent l'activité physique et organisent des actions de prévention.

Le club Cœur et santé de Castres [81] fait partie d'un réseau de 240 clubs répartis sur tout le territoire. « Notre objectif premier est de venir en aide aux personnes ayant eu un accident cardiovasculaire dans le cadre de leur réadaptation en leur proposant une activité physique régulière », indique son président, Patrick Mourières.

Bouger pour économiser son cœur

« L'activité physique permet à un cœur qui a été éprouvé de s'économiser », observe le docteur André Héraudeau, le cardiologue référent du club. « Les cœurs des sportifs de haut niveau en endurance ont en effet des fréquences de battements cardiaques très lentes car leurs muscles ont appris à capter un maximum d'oxygène à chaque passage du sang, explique-t-il. Un entraînement physique adapté d'endurance (natation, vélo, randonnées) est donc capable de favoriser une croissance de la captation d'oxygène et ainsi



Les Parcours du cœur permettent de s'initier à l'activité physique.

© Cœur et santé Castres

de diminuer le nombre de battements cardiaques nécessaires pour un même travail musculaire. » Les activités du club sont encadrées par Christophe Bertino secondé par Laëtitia Villajos, tous deux éducateurs sportifs spécialisés dans l'activité physique adaptée. Elles se déroulent dans la bonne humeur car « l'esprit de compétition génère du stress, et donc une accélération cardiaque, en voulant faire mieux et plus que l'autre », précise le cardiologue. Une bonne hygiène de vie est également nécessaire : « Le tabac, le cannabis comme le surpoids, en plus de leurs inconvénients majeurs sur la santé, augmentent inutilement le travail cardiaque », ajoute André Héraudeau.

Lutter contre la sédentarité

En parallèle, le club tarnais fait la promotion de l'activité physique comme moyen efficace de réduire les risques cardiovasculaires. « Nous organisons "Les parcours du cœur" qui sont des opérations de prévention menées auprès du grand public », indique Patrick Mourières. Tout au long d'une journée, chacun peut venir tester des activités sportives, s'informer sur son risque cardiovasculaire, assister à des conférences ou encore participer à un dépistage. « L'idée est de bouger tous ensemble une fois par an pour donner envie de le faire tous les jours de l'année », résume le président. Les parcours du cœur se déclinent aussi au niveau scolaire afin de sensibiliser les enfants aux bons comportements et à la préservation de leur santé.

vention. « Pour les fumeurs, la priorité est bien sûr d'accompagner l'arrêt du tabac, estime la cardiologue. Ensuite, il est préconisé d'avoir une alimentation équilibrée, de consommer des fruits et des légumes et de faire attention au sel et, notamment, aux sels cachés présents dans les plats préparés, la charcuterie, le pain et le fromage. Il faut par ailleurs limiter l'alcool, ne pas dépasser dix verres par semaine, avec un maximum de deux par jour, et avoir des jours sans consommation. » L'activité physique régulière (marcher, prendre les escaliers, bricoler, faire du sport...) est également recommandée pendant au moins trente minutes tous les jours. Enfin, la gestion du stress fait aussi partie des mesures de prévention. « La pratique de la cohérence cardiaque qui permet d'apprendre à contrôler sa respiration a fait ses preuves, note Claire Mounier-Vehier. Mais on peut aussi pratiquer la méditation de pleine conscience ou encore le yoga, selon ses préférences. »

Léa Vandeputte

L. V.

Thérapie EMDR

Soigner les blessures psychiques

L'eyes movement desensitization and reprocessing (EMDR), désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux en français, aide le cerveau à surmonter des événements douloureux. Explications avec Édouard Bougueret, psychiatre et thérapeute EMDR.



DR

Édouard Bougueret, psychiatre, utilise la méthode EMDR.

► Le Mutualiste. Quel est le principe de l'EMDR ?

Dr Édouard Bougueret. Le postulat sur lequel s'appuie l'EMDR, c'est que chaque symptôme ou problématique est le résultat d'un défaut de traitement approprié de l'information par le cerveau. Ce dernier a la capacité de réparer lui-même les blessures émotionnelles. L'EMDR stimule ces mécanismes naturels d'auto-guérison en lui faisant retraiter les informations, notamment celles des événements traumatiques passés. Le souvenir de ces expériences se transforme au fil des séances et devient de moins en moins douloureux.

► L. M. Comment procédez-vous ?

E. B. La méthode consiste à agir sur le cerveau en faisant effectuer des mouvements oculaires au patient. Dans le même temps, tout en le guidant, je le laisse s'exprimer sur ce qui lui vient à l'esprit et sur ce qu'il ressent. Pour les

malvoyants j'utilise des sons et des tapotements et pour les enfants, j'attire leur attention par des mouvements de bras. Le « retraitement des souvenirs » par le cerveau s'effectue pendant les stimulations.

► L. M. Comment de simples mouvements des yeux peuvent-ils guérir les souffrances émotionnelles ?

E. B. Nous savons qu'au cours de la phase de sommeil paradoxal, celle pendant laquelle on rêve, les globes oculaires bougent rapidement de façon alternative. Les neurologues ont constaté que le cerveau retraitait certaines informations pendant cette phase. Lors d'une situation de stress intense ou d'une forte émotion, l'amygdale – une zone du cerveau dit émotionnel – est surexcitée, et le « cerveau cognitif » ne peut pas la moduler. Le système de traitement de l'information se bloquant, la mémoire traumatique y reste encapsulée. Les mouvements oculaires permettraient de relancer le système de traitement et *in fine* de moduler l'amygdale et de rétablir le passage des informations.

► L. M. Quels troubles peuvent être soignés par l'EMDR ?

E. B. N'importe quel événement du passé qui a un impact émotionnel dans le présent : une situation de maltraitance, un attentat, un accident de la route... Cette thérapie est validée scientifiquement pour le stress post-traumatique, et de nombreuses études

démontrent son efficacité dans le traitement des troubles anxieux, des deuils, des phobies, de la mauvaise estime de soi, des addictions, des douleurs chroniques ou encore des acouphènes. Il faut élargir le champ de ce qu'on appelle un traumatisme : un énorme gain au loto peut très bien engendrer un choc si le cerveau ne parvient pas à digérer l'information. J'ai eu également un patient accro à la vitesse. Je me suis aperçu qu'il avait échappé à une avalanche grâce à sa rapidité. Avoir survécu à cet accident qui aurait dû le tuer a occasionné un sentiment très fort, qui était resté coincé quelque part dans son cerveau.

► L. M. Combien faut-il de séances pour obtenir des résultats ?

E. B. Parfois, une seule séance suffit. D'autres fois, il en faut trois ou quatre, voire davantage selon les cas. Plus la prise en charge est rapide suite au traumatisme et plus les résultats sont rapides.

Propos recueillis par Isabelle Coston

Qui consulter ?

La thérapie EMDR doit être pratiquée par un professionnel de santé : psychologue, psychiatre ou psychothérapeute spécialement formé. Consultez l'annuaire du site EMDRFrance.fr, qui répertorie tous les thérapeutes certifiés au niveau européen.

64,5 ans pour les femmes, 63,4 ans pour les hommes :



c'est l'espérance de vie en bonne santé en France en 2018, selon les derniers chiffres publiés par la Direction de la recherche des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) au mois d'octobre. L'espérance de vie à la naissance, quant à elle, est de 85,3 ans pour les femmes et de

79,4 ans pour les hommes. En comparant ces données, l'étude révèle que si les Françaises vivent plus longtemps que leurs compatriotes masculins, elles sont en revanche davantage touchées par des problèmes de santé ou par la perte d'autonomie.

Prendre soin de soi au naturel



Se soigner avec les plantes plutôt qu'avec les médicaments fabriqués par l'industrie pharmaceutique : l'idée fait de plus en plus son chemin.

Mais si l'aspect naturel peut paraître attrayant, il faut tout de même faire attention aux contre-indications et aux interactions. Complet et très bien documenté, cet ouvrage, rédigé par une docteure en pharmacie, propose des remèdes maison adaptés à chacun et issus de la phytothérapie et de l'aromathérapie, notamment.

📖 **Le guide Terre vivante de la santé au naturel**, du docteur Christine Cieur, Terre Vivante, 416 pages, 29 euros.

Enfants

Plus besoin de certificat médical pour le sport

Dès janvier 2020, les enfants qui pratiquent un sport seront dispensés de produire un certificat médical de non-contre-indication, à l'exception de celles dites « à contraintes particulières », comme l'escalade, la boxe ou la plongée. Les parents devront cependant remplir un questionnaire pour attester que l'enfant est apte à faire l'activité en question. En plus d'encourager les jeunes à bouger plus, cette mesure devrait permettre d'alléger les dépenses de la Sécu et de libérer du temps pour les médecins généralistes.



© Photos Shutterstock

Ondes des téléphones portables Limiter l'exposition

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a compilé les résultats des études menées sur les ondes émises par les Smartphones et a mis en évidence « avec des éléments de preuve limités, des effets biologiques sur l'activité cérébrale liés à des expositions supérieures à 2 W/kg ». Cette valeur, correspondant à la limite réglementaire du débit d'absorption spécifique (DAS), n'est pas toujours respectée, notamment par les appareils fabriqués avant 2016. L'agence demande que des mesures soient prises par les constructeurs et recommande aux utilisateurs de ne pas porter leur téléphone trop près du corps.



Attention aux compléments alimentaires

Dans son hors-série d'octobre, *60 Millions de consommateurs* met en garde contre les compléments alimentaires. Ces produits vendus en pharmacie ou en magasins, censés aider notre organisme à mieux dormir ou à retrouver de la vitalité, comportent en effet des risques pour une efficacité faible. Certains, trop fortement dosés en substances actives, fatiguent les reins et le foie. D'autres, comme la mélatonine ou des huiles essentielles, peuvent entraîner des effets secondaires (maux de tête, vomissements) ou aggraver des pathologies existantes. Il peut également y avoir des interactions avec des traitements médicaux.



DR

Devenir « flexitarien »

Vous voulez changer vos habitudes alimentaires en consommant moins de protéines d'origine animale mais vous avez peur d'avoir un régime déséquilibré ? Ce guide,

rédigé par une diététicienne-nutritionniste et une sophrologue, apporte à la fois des conseils nutritionnels et des menus, mais aussi des exercices de sophrologie pour « aider votre corps à passer en douceur à ce nouveau type d'alimentation ».

📖 **Vous avez dit flexitarien ?** de Sarah Dudoy-Mony et Karinne Aourousserau-Sevin, Eyrolles, 16 euros, 194 pages.

Hospitalisation

Un reste à charge très variable

Le reste à charge (RAC) moyen en cas d'hospitalisation s'élève 396 euros, d'après l'édition 2019 de l'Observatoire de la Mutualité française. De grandes disparités existent entre les départements : le RAC dans l'Orne est de 428 euros,

soit près de quatre fois plus que dans le Haut-Rhin où il est de 115 euros. L'étude démontre aussi le rôle prépondérant des mutuelles qui remboursent généralement 90 % du RAC hospitalier, qui s'élève ainsi finalement à 40 euros en moyenne.



5 %

C'est la part du budget santé que la France consacre chaque année à l'obésité. Un adulte sur cinq en souffre dans l'Hexagone. Même si c'est un peu moins que la moyenne des pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), qui est d'une personne sur quatre, le gouvernement a pour ambition de diminuer de 15 % l'obésité d'ici à 2023.



Pharmacie

Les antidouleurs bientôt plus en libre accès

Couramment utilisés, sans ordonnance, pour soulager mal de tête ou rage de dents, les médicaments à base de paracétamol, d'ibuprofène ou d'acide acétylsalicylique (plus connu sous le nom d'aspirine), risquent bientôt de se retrouver derrière le comptoir du pharmacien. L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a en effet rappelé que ces produits n'étaient pas anodins et que les précautions d'emploi étaient trop souvent négligées.

Une ligne téléphonique dédiée aux femmes victimes de violences



© Photos Shutterstock

Le Grenelle contre les violences faites aux femmes, qui s'est déroulé jusqu'à la fin du mois de novembre, a été l'occasion de rappeler l'existence du 3919, le numéro national d'écoute, d'information et d'orientation. Gratuit, il recueille la parole des Françaises touchées par les violences conjugales ou psychologiques, les mariages forcés, les mutilations sexuelles...

📞 **Accessible** de 9 heures à 22 heures du lundi au vendredi et de 9 heures à 18 heures les samedis, dimanches et jours fériés.

Accès aux soins

La réforme du « 100 % santé », qu'est-ce que c'est ?

« Bien voir, bien entendre et soigner son hygiène bucco-dentaire », tel est l'objectif de la réforme du « 100 % santé » voulue par le gouvernement.

Le « 100 % santé » est une réforme santé visant à garantir à tous les citoyens français un égal accès aux soins optiques, auditifs et dentaires, grâce à la prise en charge intégrale de certaines prestations de soins identifiés (appelées paniers de soins). Ainsi, les Français qui disposent d'une complémentaire santé responsable pourront bénéficier de ce dispositif.

Qui sont les acteurs de la réforme ?

- L'État, qui doit favoriser l'accès aux soins, notamment pour les assurés sociaux les plus démunis et faire reculer les inégalités de santé.
- La Sécurité sociale, qui doit améliorer son taux de remboursement sur ces mêmes équipements avec un effort plus particulièrement porté sur les appareils auditifs et les couronnes dentaires.
- Les complémentaires santé, dans le cadre des contrats responsables, qui doivent prendre en charge la totalité du reste à charge des prestations en optique, audiologie et dentaire.
- Les professionnels de santé et les distributeurs, qui doivent proposer à la vente des équipements répondant aux critères « reste à charge zéro ».

LE NIVEAU DE RESTE À CHARGE MOYEN EST ENCORE ÉLEVÉ :

22%
de la
dépense en
optique



56%
de la
dépense en
audiologie



25%
de la dépense en
soins prothétiques
dentaires



À CE JOUR ET DU FAIT DE CE RESTE À CHARGE, TROP DE FRANÇAIS RENONCENT AUX SOINS POUR DES RAISONS FINANCIÈRES :

10,1%
en optique

32,5%
en audiologie

16,8%
en dentaire

Concrètement, qu'est-ce que cela va changer pour vous ?

Les garanties des contrats santé dits responsables vont évoluer pour intégrer un panier de soins « 100 % santé » sur les postes optique, audiologie et dentaire. Les adhérents qui choisiront parmi cette liste d'équipements n'auront pas de reste à charge à régler après l'intervention de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé.

À noter : les professionnels de santé (opticiens, audioprothésistes et dentistes)

devront systématiquement proposer un devis avec une offre « 100 % santé » (sans reste à charge). Toutefois, si le panier « reste à charge zéro » sera automatiquement présenté, les adhérents pourront toujours opter pour des équipements ou prestations à prix non encadrés, dont le remboursement dépendra des garanties de leur contrat santé (attention, dans ce cas, un reste à charge est possible).

Quelles sont les prestations concernées ?

• **Optique** : le panier de soins optique « 100 % santé » concerne le remboursement des verres, des montures et des traitements sur les verres. Il entrera en vigueur en 2020.

• **Audiologie** : deux classes d'équipements avec un panier « reste à charge zéro » et « tarifs libres ».

• **Dentaire** : en vigueur en 2020 pour les prothèses fixes et 2021 pour les prothèses mobiles, la prise en charge variera selon la position de la dent, sa visibilité et le matériau utilisé.

Cette réforme impose aussi des prix limite de vente, qui impliquent une modification à la baisse des prestations annoncées dans certains contrats de bon niveau de couverture, par exemple en optique.

Radiologue

Établir des diagnostics grâce à l'imagerie médicale

En analysant les images provenant d'appareils toujours plus sophistiqués, radios, échographies, scanners ou IRM, le radiologue aide le généraliste, le clinicien ou le chirurgien à avancer dans son diagnostic.

Même si les patients ne le rencontrent pas toujours, le radiologue est le médecin qui décèle ou confirme la présence de leur pathologie : fracture, tumeur, maladie chronique... Son champ d'intervention est très vaste. « Il faut être polyvalent, souligne en effet Jean-Louis Puech, radiologue et vice-président de la Fédération nationale des médecins radiologues (FNMR) pour la région Occitanie. Cette discipline transversale offre quasiment autant de sous-spécialités que connaît la médecine : oncologie, imagerie de la femme, pédiatrie, ostéo-articulaire, digestif, etc. C'est une spécialité où l'on ne s'ennuie pas, puisque dans la même journée il est possible de faire vingt diagnostics différents, ou bien de rassurer. »

Au cœur du parcours de soins

Généralement, c'est un médecin qui adresse un patient au radiologue pour des examens (mammographie, radio du thorax, scanner ou biopsie...). « Notre principale mission est d'aider au diagnostic et avec les moyens modernes les plus adaptés, indique le docteur Puech. Parfois, je suis aussi prescripteur, notamment dans le cadre des urgences. Si on m'envoie, par



Jean-Louis Puech, médecin radiologue, doit suivre de près les évolutions technologiques des appareils qu'il utilise.

exemple, pour une échographie, quelqu'un qui a un hématome, si je pense qu'il faut faire également une radio ou un scanner, je ne vais pas hésiter, parce que je sais qu'il faut aller vite. » C'est la raison pour laquelle le radiologue peut choisir un type d'examen plutôt qu'un autre, qui sera plus indiqué, ou moins irradiant.

Un travail d'équipe

Le radiologue ne travaille pas seul.

Dès l'accueil, la secrétaire fait remplir un questionnaire au patient. « Je dois savoir avant s'il y a une grossesse, une insuffisance rénale ou tout autre problème de santé », explique-t-il. Il délègue ensuite des tâches au manipulateur en radiologie, « un technicien, qui lui aussi interroge le patient, afin de vérifier que la prescription correspond bien à ses besoins ». Le radiologue intervient au moment de la lecture. À l'exception de la mammographie réalisée dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein, où il y a double lecture, ou encore lorsque le dossier est complexe et demande d'échanger avec un confrère, le radiologue établit seul le diagnostic.

Au fait des dernières innovations

« Mais nous ne faisons pas que du diagnostic, ajoute le médecin. Nous sommes également amenés à réaliser certains gestes thérapeutiques comme pratiquer des infiltrations, réduire un volume tumoral, arrêter une hémorragie, drainer un rein, un abcès du foie... Nous utilisons alors l'échographie ou le scanner pour nous guider en temps réel. C'est ce que l'on appelle la radiologie interventionnelle. » Très liée à la technologie et aux innovations, la radiologie prend une place de plus en plus importante dans le raisonnement médical. « Le métier que j'ai découvert quand j'ai commencé mes études a profondément évolué et va continuer à se transformer, il sera sûrement très différent demain », constate-t-il.

Isabelle Coston

Devenir radiologue

Après les six premières années d'études de médecine, cinq années supplémentaires sont nécessaires pour obtenir le diplôme d'études spécialisées (DES) de radiologie et imagerie médicale. Tout au long de sa carrière, le radiologue continue à se former pour suivre les évolutions technologiques.



Un musée de la musique accessible en ligne

La Société des auteurs, compositeurs et éditeurs de musique (Sacem), créée en 1851, a accumulé des milliers de documents qu'elle met aujourd'hui gratuitement à la disposition des internautes. À travers des photos d'identité de chanteurs bien connus, des lettres manuscrites ou des affiches d'époque, le visiteur fait un véritable voyage dans le temps. Des expositions sur le métal français ou sur les chansons de la Première Guerre mondiale par exemple, permettent également de se plonger dans un pan de l'histoire de la musique.

📄 **Pour en savoir plus :** Musee.sacem.fr.

Les banques n'ont pas tenu promesse

Dans le contexte de crise des gilets jaunes, les banques s'étaient engagées le 11 décembre 2018, devant le président de la République, à plafonner les frais d'incidents à 25 euros par mois pour les clients fragiles. D'après *60 Millions de consommateurs* et l'Union nationale des associations familiales (Unaf) qui ont enquêté sur le terrain, cette promesse n'a pas été tenue. En revanche, la non-augmentation des tarifs bancaires pour les particuliers en 2019, à laquelle les banques avaient donné leur accord a, elle, été appliquée.

Aidants

Un nouveau plan de soutien

Une stratégie de mobilisation et de soutien en faveur des aidants a été, pour la toute première fois, présentée par le gouvernement à la fin du mois



© Shutterstock

d'octobre. Parmi les dix-sept mesures annoncées pour la période 2020-2022, les plus emblématiques sont l'instauration d'une indemnisation du congé de proche aidant à hauteur de 43 euros par jour pour les personnes vivant en couple (52 euros pour les personnes seules) et la diversification des solutions de répit grâce à un financement supplémentaire de 105 millions d'euros.

Une appli pour passer en « mode conduite »



Au volant, le téléphone est une source de distraction particulièrement dangereuse car son usage multiplie par trois le risque d'avoir un accident. Alors, pour ne pas être tenté, la Sécurité routière a créé une application qui

bloque, pendant la durée du trajet, les notifications d'appel ou de message mais qui n'empêche pas de se servir du GPS. Celle-ci est disponible uniquement sous Android, mais l'agence rappelle qu'il existe une fonctionnalité « Ne pas déranger en voiture » sous iOS 11 et un mode « conduite » sous Windows phone.

📄 **Application Mode conduite**, téléchargeable gratuitement sur Google play.

L'allocation aux adultes handicapés revalorisée

Le montant maximum de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) pour une personne seule et ne disposant d'aucunes ressources est passé, depuis novembre 2019, de 860 à 900 euros par mois. Le plafond pour les bénéficiaires en couple est, lui, abaissé. Pour demander cette aide, il faut s'adresser à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) et justifier d'un taux d'incapacité d'au moins 80 % ou compris entre 50 % et 79 %, en cas de restriction substantielle et durable d'accès à l'emploi causée par le handicap.

Ma
MUTUELLE
ACORIS
m'aide
À Y VOIR
PLUS CLAIR


ACORIS
mutuelles

EXPERT
100%,
SANTÉ


ACORIS
mutuelles

Plus de 20 agences en Lorraine
et en Franche-Comté
acorismutuelles.fr



 N°Cristal 09 69 36 10 20
APPEL NON SURTAXE