

MUTUELLE

UMAGAZINE

2024

*Nouvelle
Assemblée*

**et nouveaux
DÉLÉGUÉS**

N°118

Avril 2024



WWW.CDC-MUTUELLE.FR



VOTRE MUTUELLE EST UNE VRAIE MUTUELLE, ET C'EST MIEUX POUR VOUS.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé et prend soin de vous à chaque moment de votre vie. Une vraie mutuelle voit aussi plus loin en s'engageant dans l'accès aux soins pour tous et en investissant 100% de ses bénéfices au service de chacun.

Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions : être adhérent d'une mutuelle, c'est un choix pour soi et pour tous.

Pour en savoir plus sur les mutuelles de la Mutualité Française : mutualite.fr



Photo : Également repris par le Code de la Mutualité - 2024, 2017, 2018

N°118
Avril 2024

Sommaire

CDC MUTUELLE INFOS

Pages 04 et 05
Résultats de l'élection des délégués CDC Mutuelle.
Enquête de satisfaction.

Pages 06 et 07
Assurez vos animaux de compagnie !
Votre RDV personnalisé avec votre Mutuelle.

Dossier

Pages 8 et 9
Tout savoir sur nos yeux.

Cadre de Vie

Page 10
Le droit à l'oubli, un Vrai/Faux pour comprendre.

Page 11
Ma PrimAdapt, une aide pour aménager son logement.

Prévention

Page 12
Fin de vie, qu'appelle-t-on les directives anticipées ?

Page 13
L'oreille absolue, une capacité auditive hors du commun.

Santé

Page 14
La Phlébite, comment la reconnaître.

Page 15
L'Hyperphagie, quel est ce trouble alimentaire ?
Des petits maux pris en charge par les pharmaciens.



Chères adhérentes,
chers adhérents,

12 questions pour mieux se connaître, votre fidélité et la gestion responsable du Conseil d'administration de CDC Mutuelle lui permettent d'être aujourd'hui encore un acteur reconnu dans la protection sociale complémentaire.

Alors parlons un peu de votre degré de satisfaction, de vos attentes, vos besoins, pour, ensemble et solidairement, envisager une meilleure optimisation de votre participation et de vos garanties. En 2020, alors que notre gestion était contestée, CDC Mutuelle diffusait une vaste enquête de satisfaction après de ses adhérents.

Très majoritairement, vous, adhérents, avez exprimé votre grande satisfaction, à tel point que vous avez continué à nous accorder votre confiance et nous vous en remercions.

Depuis 2021, malgré la conjoncture agressive du paysage de la protection sociale, CDC Mutuelle a pu faire progresser ses offres et les compléter. Un questionnaire a été adressé il y a quelques jours à celles et ceux qui ont une adresse email.

Vos réponses sont importantes pour aller plus loin dans l'adéquation de vos attentes aux garanties proposées. Vous pourrez ainsi apporter votre pierre au bon fonctionnement de la mutuelle qui se veut plus que jamais la vôtre.

Alors, n'hésitez pas à prendre quelques minutes pour tout nous dire !

A très bientôt,
Christian Cursol
Président de la Commission Communication.



du **Mutuelle**
UMAGAZINE



> Résultats de l'élection des Délégués à l'Assemblée Générale

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons les résultats de l'élection des délégués qui vous représenteront lors de la prochaine Assemblée Générale. Le dépouillement a eu lieu le 16 avril. Nous tenons à remercier chaleureusement tous les adhérents qui se sont mobilisés pour participer à ce scrutin, démontrant ainsi leur engagement envers CDC Mutuelle.

> Une PARTICIPATION RECORD

Cette année, nous avons enregistré un taux de participation record de 25% des adhérents inscrits sur les listes électorales. C'est un résultat qui témoigne de l'intérêt et de l'implication des adhérents dans la vie de la mutuelle. Nous sommes fiers de cette mobilisation et nous tenons à vous en féliciter.

> Des CANDIDATS de QUALITÉ

Nous avons le plaisir d'accueillir des délégués motivés et compétents qui se sont portés volontaires pour vous représenter au sein de l'Assemblée Générale. Après un processus de sélection rigoureux, nous sommes heureux d'annoncer les noms des 27 délégués élus (voir tableau page 5).

> Des DÉLÉGUÉS ENGAGÉS ET REPRÉSENTATIFS

Ces 27 délégués ont été choisis pour leur engagement envers notre mutuelle, leur expertise dans des domaines clés et leur capacité à représenter fidèlement les intérêts de l'ensemble des adhérents.

> Un mandat de 6 ans

Les délégués élus auront un mandat de 6 ans, durant lesquels ils auront la responsabilité de :

- Participer activement aux débats et aux prises de décision lors de l'Assemblée Générale.
- Faire remonter les préoccupations et les attentes des adhérents.
- Contribuer à l'élaboration des orientations stratégiques de notre mutuelle.
- Veiller à la bonne gestion et à la pérennité de notre organisme.

Nous avons pleinement confiance en leur capacité à mener à bien ces missions avec rigueur, transparence et dans l'intérêt de tous.

> Prochaine étape : L'Assemblée Générale

La prochaine Assemblée Générale aura lieu le 20 juin prochain. Les délégués élus vous représenteront fièrement et défendront vos intérêts avec détermination. Nous vous tiendrons informés des décisions prises lors de cette Assemblée Générale et des actions qui en découleront. Vous pourrez également compter sur la mobilisation de vos délégués pour relayer vos préoccupations tout au long de leur mandat. Nous tenons une nouvelle fois à remercier tous les adhérents qui se sont impliqués dans ce processus électoral. Votre participation active est essentielle pour assurer la vitalité et la légitimité de notre mutuelle.

Ensemble, continuons à construire une mutuelle forte, solidaire et à l'écoute de ses adhérents.

> Résultats de l'élection des Délégués*

Total Votants : 1 014 • Votes nuls : 47 • Suffrages exprimés : 967

ILE-DE-FRANCE

Votants : 328 • Votes nuls : 5 • Suffrages exprimés : 323

- BONHOMME Paule (62%)
- CAZAUX-ROCHER France-Hélène (78%)
- CEROU Michèle (55%)
- CHATOT Michel (64%)
- DUBOIS Maryse (65%)
- DURIAU Marie-Paule (58%)
- FONTAINE Catherine (68%)
- GIBRAT Hélène (53%)
- MICOUD Marie-Laure (56%)

NOUVELLE-AQUITAINE

Votants : 237 • Votes nuls : 7
Suffrages exprimés : 230

- GALLAND Marie (51%)
- KIEHL Josyline (60%)
- MALLERON Alain (45%)
- MALLERON Elisabeth (43%)
- MERCADIER Armand (69%)
- LAGARDERE Josiane (70%)

PAYS-DE-LOIRE

Votants : 191 • Votes nuls : 4 • Suffrages exprimés : 187

- CROUCH-MUSSET Patrick (55%)
- GIRARD Jean-Paul (92%)
- PIECHOTA Jean-Pierre (50%)
- REBOUX-QUANG Marieline (63%)

PACA • CORSE • DOM

Votants : 52 • Votes nuls : 7
Suffrages exprimés : 45

- BOUGO Sabrina (82%)
- HAVETTE Didier (78%)

AUVERGNE • RHONE-ALPES • OCCITANIE

Votants : 61 • Votes nuls : 6 • Suffrages exprimés : 55

- BROUSSE Jocelyne (91%)
- MORRONE Paula (67%)

BRETAGNE • NORMANDIE • CENTRE

Votants : 92 • Votes nuls : 13 • Suffrages exprimés : 79

- BONTE Daniel (90%)
- POINTREAU Sylvie (80%)

BOURGOGNE • FRANCHE-COMTE • GRAND-EST • HAUTS-DE-FRANCE

Votants : 53 • Votes nuls : 5
Suffrages exprimés : 48

- CHAPUT Michelle (85%)
- MATIRON Nicole (83%)

* en % des votes exprimés par section.



> Enquête de Satisfaction

Votre bien-être et votre satisfaction sont au cœur de nos préoccupations.

C'est pourquoi nous avons adressé par mail une enquête de satisfaction. Vos retours sont essentiels pour nous permettre d'améliorer continuellement nos services et de répondre au mieux à vos attentes.

> POURQUOI PARTICIPER à CETTE ENQUÊTE ?

Votre voix compte ! En prenant le temps de nous faire part de votre expérience en tant qu'adhérent, vous nous aidez à mieux comprendre vos besoins et vos attentes. Vos suggestions et remarques sont précieuses et nous permettent d'identifier les points forts à conserver ainsi que les axes d'amélioration sur lesquels nous devons travailler. Ensemble, construisons la mutuelle de demain ! Votre participation active à cette enquête vous permet de contribuer activement à l'évolution de votre mutuelle. Vos retours seront pris en compte pour façonner nos futurs services et notre offre, afin qu'elle soit toujours plus adaptée à vos besoins.

> COMMENT PRENDRE PART à L'ENQUÊTE ?

L'enquête ne vous prendra que quelques minutes. Vous pouvez y accéder en cliquant sur le lien reçu via notre newsletter d'avril. Vos réponses sont, bien sûr, confidentielles et seront utilisées uniquement dans le cadre de l'amélioration de nos services. Merci de prendre le temps de nous faire part de votre avis. Votre contribution est essentielle pour nous permettre de continuer à vous offrir le meilleur service possible et de toujours mieux répondre à vos besoins.



Assurez vos animaux de compagnie

avec NOTRE Partenaire **santévet**

Recommandé par 96% des vétérinaires* et leader français de l'assurance santé animale, Santévet est présent aux côtés des propriétaires d'animaux depuis 2003. Amoureux des animaux, nous proposons des formules complètes et adaptées aux besoins des chiens, chats et NAC.

> Assurez la Santé de votre CHIEN



Les formules d'assurance chien Santévet remboursent de 60% à 100% des frais vétérinaires en cas de maladies et d'accidents et jusqu'à 150€/an de frais de prévention pour votre animal. La formule chien Optimal rembourse également jusqu'à 200€/an de frais d'alimentation thérapeutique prescrite par le vétérinaire.

> 5 FORMULES ADAPTÉES AUX BESOINS DE VOTRE CHIEN

Toutes les formules d'assurance chien Santévet proposent des garanties complètes et identiques (accident et maladie + prévention). En complément vous pouvez souscrire une option Responsabilité Civile pour chien de catégorie 1 ou 2, ou non-catégorisé : ainsi, vous serez couvert si votre animal venait à causer des dégâts matériels, immatériels ou corporels à une personne ou à un autre animal.

> Assurez la Santé de votre CHAT



Les formules d'assurance chat Santévet remboursent de 60% à 100% de vos frais vétérinaires en cas de maladies et d'accidents et jusqu'à 150€/an de frais de prévention pour votre animal (vaccins, antiparasitaires...). Les frais d'alimentation thérapeutique sont également remboursés jusqu'à 50€/an par les formules Cat Indoor et Optimal pour chat.

> 6 FORMULES ADAPTÉES AUX BESOINS DE VOTRE CHAT

Toutes les formules d'assurance chat Santévet proposent des garanties complètes et identiques (accident et maladie + prévention) : choisissez la formule qui correspond à vos besoins et votre budget !

Nous proposons également la formule Cat Indoor, spécialement adaptée aux besoins des chats d'intérieur !

> Assurez la Santé de votre NAC



Santévet propose des formules d'assurance tous risques (accident et maladie) pour les NAC (Lapin, Furet, Perroquet, Chinchilla et Cobaye), qui remboursent vos factures vétérinaires à hauteur de 85%. Certaines formules comprennent aussi un Budget Prévention annuel, pour participer au remboursement de certains soins préventifs.

> Des FORMULES ADAPTÉES à CHAQUE ESPÈCE DE NAC

Nos formules d'assurance santé sont conçues pour être adaptées aux besoins spécifiques de votre animal. Grâce à l'assurance Santévet, vos factures vétérinaires sont remboursées à hauteur de 85% et jusqu'à 800€/an en cas d'accidents et de maladies. Certaines formules ont également un Budget Prévention inclus pour participer au remboursement de soins de prévention spécifiques.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site internet : www.cdc-mutuelle.fr

*Étude Bio'Sat France août/septembre 2022.



> VOTRE RENDEZ-VOUS PERSONNALISÉ avec votre mutuelle

Nous savons que la gestion de votre santé et de votre couverture mutuelle peut parfois être complexe et nous souhaitons vous rappeler que notre équipe est là pour vous accompagner.

> Pourquoi venir nous voir ?

Votre santé et votre bien-être sont au cœur de nos préoccupations. C'est pourquoi nous vous invitons à prendre rendez-vous avec l'un de nos conseillers pour une séance de conseil personnalisée. Lors de cet entretien, nous pourrons ensemble :

- Faire un bilan complet de votre couverture mutuelle actuelle.
- Identifier vos besoins spécifiques en matière de santé et de protection sociale.
- Vous conseiller sur les options les mieux adaptées à votre situation.
- Vous aider à optimiser votre couverture et à réduire vos dépenses.

> Un accompagnement sur-mesure

Chaque adhérent est unique et a des besoins qui lui sont propres. C'est pourquoi nous mettons un point d'honneur à vous offrir un service personnalisé, à l'écoute de vos préoccupations et de vos attentes.

Lors de votre rendez-vous, notre conseiller prendra le temps de bien vous comprendre afin de vous proposer des solutions sur-mesure. Il étudiera attentivement votre situation actuelle, vos habitudes de vie, votre budget, vos antécédents médicaux, etc.

Cela nous permettra de vous conseiller au mieux et de vous aider à faire les meilleurs choix pour votre santé et votre protection sociale.

> Des PARTENARIATS EN PRÉVOYANCE, IARD, assurance emprunteurs ou encore une assurance pour nos amis les animaux

vous aurez également des informations et des devis personnalisés pour les garanties :

- Prévoyance (Décès, Obsèques, Dépendance, Maintien de salaire, Hospitalisation, ...).
- IARD (assurance MRH, Auto, protection juridique, assurance scolaire et extra-scolaire).
- Assurance Emprunteurs (en cas d'achat d'un bien immobilier).
- Assurances pour vos compagnons (Chiens, Chats et NAC...).

> Comment prendre rendez-vous ?

Prendre rendez-vous avec l'un de nos conseillers est simple et rapide, vous pouvez :

- Nous appeler au numéro suivant : **01 88 40 39 50 en tapant 2**
- Nous envoyer un message via l'adresse mail siege@cdc-mutuelle.org
- Pour Paris : RDV possible les mardis et jeudi.
- Pour Angers, prochaines dates : **2 mai, 27 mai et 27 juin au matin.**
- Pour Bordeaux : contactez nous.

> Que savons-nous sur nos yeux ?

Les yeux captent les images et les transforment en signal électrique envoyé grâce au nerf optique. Ce signal est ensuite traduit par le cerveau qui renvoie l'image traitée. Mais que connaissez-vous réellement sur l'organe de la vision ?

> Pourquoi CLIGNE-T-ON DES YEUX ?

Cligner des yeux permet de répartir le liquide lacrymal, à savoir les larmes, de façon régulière et homogène sur la surface de l'œil afin d'empêcher le dessèchement de la cornée, l'enveloppe antérieure et transparente de l'œil. Lors de chaque clignement, la paupière étale le liquide lacrymal sur l'œil.

> Que contiennent LES LARMES ?

Les larmes sont composées de liquide lacrymal sécrété par les glandes du même nom. Elles renferment du chlorure de sodium, du mucus, des anticorps et du lysozyme, une enzyme qui détruit la paroi de certaines bactéries et empêchent ainsi leur prolifération.

> QUELLE EST LA DURÉE DE VIE DES CILS ?

Chaque œil possède en moyenne 200 cils qui, comme les cheveux, ont une phase anagène (croissance active), une phase catagène (phase de transition) et une phase télogène (phase de repos donc de chute). Quand ils arrivent en fin de vie au bout de 3 à 5 mois, ils tombent alors que d'autres sont en

formation ou dans la phase de transition. et empêchent ainsi leur prolifération.

> Quel est le rôle DE L'IRIS ?

Membrane circulaire de la face antérieure du globe oculaire, l'iris est à l'origine de la couleur des yeux. Au milieu se trouve un orifice de diamètre variable en fonction du degré de luminosité : la pupille. Elle joue le rôle de diaphragme dans l'œil et régule la quantité de lumière qui parvient jusqu'à la rétine.

> Comment est DÉTERMINÉE LA COULEUR DES YEUX ?

C'est un pigment brun, la mélanine, qui est présent sur la surface frontale de l'iris qui donne sa couleur aux yeux. Plus elle est présente, plus les yeux sont marron ou noirs et sa quantité est déterminée par deux gènes majeurs hérités des parents. Le gène Br regroupe la couleur marron et la couleur bleue et le gène Ve, la couleur verte et la couleur bleue. Il faut savoir que le gène marron domine les gènes verts et bleus et que le gène vert domine le gène bleu. Ainsi, si vous héritez d'un gène d'œil marron, il domine par rapport

aux gènes d'œil bleu et vous avez plus de chances d'avoir les yeux marron.

> La couleur des yeux a-t-elle une influence sur la sensibilité ?

L'iris est constitué de deux couches de pigments. Les personnes aux yeux clairs, notamment aux yeux bleus, ont une quantité inférieure de pigments sur la première couche mais elle n'a aucune conséquence sur le niveau de protection de la seconde couche et donc sur la rétine, la zone de l'œil qui capte les rayons lumineux. Les personnes aux yeux clairs n'ont donc aucune raison d'être plus sensibles au niveau oculaire que les autres. En raison de l'absence totale de pigments dans les deux couches de leur iris, seuls les albinos peuvent être plus sensibles à la lumière.

> À quoi servent LES SOURCILS ?

Zone pileuse située au dessus des yeux sur les arcades sourcilières, les sourcils ont un rôle de filtre. Ils retiennent ou dévient la sueur, la pluie, la neige, le sable, la poussière et les autres éléments extérieurs qui peuvent provoquer une gêne visuelle.

> Pourquoi avons-nous deux yeux mais un seul champ de vision ?

Zone pileuse située au dessus des yeux sur les arcades sourcilières, les sourcils ont un rôle de filtre. Ils retiennent ou dévient la sueur, la pluie, la neige, le sable, la poussière et les autres éléments extérieurs qui peuvent provoquer une gêne visuelle.

> Je protège mes yeux naturellement

Soleil, écran, air sec... nos yeux subissent de nombreuses petites agressions tout au long de la journée. Or, suivre quelques astuces simples et prendre de bonnes habitudes peuvent nous permettre de les préserver le plus longtemps possible.

Sans cesse sollicités, les yeux sont des organes indispensables mais fragiles. Pour nous aider à en prendre soin au quotidien, Barbara Ameline, ophtalmologue et membre du Syndicat national des ophtalmologistes de France (Snof), livre ses conseils.

> Un ennemi : La sécheresse oculaire

Le premier danger qui les guette, c'est la sécheresse. « Chez l'adulte, c'est un grand facteur d'inconfort qui joue sur la qualité de vue », confirme l'ophtalmologue. Et les écrans sont souvent en cause : « On a tendance à moins cligner des yeux devant un écran, poursuit-elle. Or, les paupières abritent des glandes qui produisent un liquide qui épaissit les larmes, le meibum. C'est lui qui permet une bonne hydratation de l'œil et qui limite l'évaporation de l'eau des larmes. Quand on cligne moins, ce processus est mis à mal et la sécheresse s'installe. » Il faut savoir que le fait d'avoir les yeux larmoyants est le signe d'une mauvaise qualité des larmes et doit donc, à ce titre, être traité comme une sécheresse.

> CLIGNER POUR HYDRATER

Pour limiter la sécheresse oculaire quand on travaille sur écran, il est recommandé de faire des pauses régulières (d'au moins 5 minutes toutes les heures) pour regarder au loin et, si possible, d'en profiter pour sortir à l'extérieur. Pensez aussi à bien vous éclairer et à avoir le haut de l'écran à hauteur des yeux de manière à regarder légèrement vers le bas pour favoriser le clignement. À l'inverse, évitez de vous frotter les yeux, ce qui peut être délétère à long terme. En complément, le docteur Ameline préconise de réchauffer ses paupières avec ses mains ou avec un masque chauffant avant de réaliser un exercice simple : « Je conseille à mes patients de faire, chaque matin et chaque soir, dix clignements



des yeux en forçant un peu afin d'activer les glandes qui produisent le meibum et de muscler les paupières. » Il est aussi possible d'instiller des larmes artificielles – et non du sérum physiologique – en cas de gêne ou de démangeaison.

> INDISPENSABLES LUNETTES DE SOLEIL

D'autres facteurs extérieurs peuvent aussi participer à l'irritation et l'inflammation de l'œil comme le vent, la climatisation ou un air trop sec quand le chauffage fonctionne notamment. Le soleil, quant à lui, accélère la survenue de la cataracte et augmente le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Porter des lunettes de soleil dès que l'on est à l'extérieur est donc particulièrement utile.

> Une vie saine pour une vue saine

Côté prévention, il convient d'adopter une bonne hygiène de vie et donc, une alimentation équilibrée. « Il n'y a pas de preuve scientifique de l'efficacité d'un aliment plutôt qu'un autre mis à part les oméga 3, présents dans les noix et les poissons gras notamment, qui participent à la protection cellulaire d'une manière générale », indique la spécialiste. Cette dernière rappelle aussi l'importance de pratiquer une activité physique régulière, bénéfique pour la santé globale et donc aussi pour les yeux. Dernier conseil de la médecin, « il ne faut pas attendre de faire soi-même le diagnostic d'un trouble de la vue pour consulter ». Un bilan ophtalmologique tous les 3 à 5 ans chez l'adulte est recommandé.

Le DROIT à L'OUBLI :

un vrai / faux pour comprendre

Le droit à l'oubli permet de faciliter l'accès au crédit pour les personnes ayant eu un cancer ou d'autres pathologies. Il a été modifié par la loi du 28 février 2022, dite loi Lemoine.

> Le DROIT à L'OUBLI EST MAINTENANT FIXÉ à 5 ans

VRAI. Jusqu'en 2022, le droit à l'oubli pour les personnes ayant eu un cancer était fixé à 10 ans, sauf pour les cancers survenus avant l'âge de 21 ans (dont le délai était de 5 ans). « Depuis cette date, avec la loi Lemoine, toutes les personnes éligibles au droit à l'oubli à 5 ans ont la possibilité de bénéficier d'une assurance-emprunteur sans surprime ni exclusion, c'est-à-dire d'une assurance à des conditions standards », indique Mehdi Aslam, porte-parole de la Ligue contre le cancer. Ce droit à l'oubli permet aux personnes ayant eu un cancer ou une hépatite C de ne plus déclarer leur maladie lors d'une demande de crédit, 5 ans après la fin du protocole thérapeutique. Les seules conditions sont : d'être âgé de moins de 71 ans à la fin du prêt et qu'il n'y ait pas eu de rechute.

> Une personne ne relevant pas du DROIT à L'OUBLI ne peut bénéficier d'une assurance STANDARD

FAUX. La convention AERAS (S'Assurer et Emprunter avec un Risque Aggravé de Santé) a mis en place une grille de référence pour les personnes ne relevant

pas du droit à l'oubli, comme celles souffrant d'épilepsie, du VIH ou de cancers avec une fin de protocole thérapeutique datant de moins de 5 ans. « Dans cette grille de référence, il y a des conditions et des délais au-delà desquels aucune majoration de tarif (surprime) ni exclusion de garantie, ne sont appliquées et d'autres qui permettent de bénéficier de conditions se rapprochant des conditions standards de l'assurance-emprunteur », explique Mehdi Aslam.

> La SUPPRESSION DU QUESTIONNAIRE MÉDICAL CONCERNE LES PRÊTS DONT LA PART ASSURÉE EST INFÉRIEURE à 200 000€

VRAI. La loi Lemoine du 28 février 2022 supprime le questionnaire de santé sous certaines conditions : il faut que la part assurée sur l'encours cumulé des crédits n'excède pas 200 000 euros et que la personne soit âgée de 60 ans maximum à la fin du prêt. « À partir de ce moment, une personne est éligible à cette disposition législative qui permet de bénéficier d'une assurance sans questionnaire de santé. Elle s'applique pour les prêts immobiliers et pour les prêts mixtes (d'habitation et professionnel) » informe Mehdi Aslam.

Anne-Sophie Glover-Bondeau

> Si je n'entre pas dans LES CRITÈRES DU DROIT à L'OUBLI ET DE LA GRILLE AERAS, je ne peux pas BÉNÉFICIER D'UN DROIT à L'assurance

FAUX. Si la personne n'est ni éligible au droit à l'oubli à 5 ans, ni à la grille de référence AERAS, il faut voir si elle peut rentrer dans le cadre de la mesure sur la suppression du questionnaire de santé. Et si elle ne rentre dans aucun de ces trois dispositifs, elle doit effectuer quand même des devis d'assurance dans le cadre de la convention AERAS chez différents assureurs. « Cela lui permet de comparer de potentielles propositions valables 4 mois, avec peut-être une surprime ou des exclusions sur les garanties de la couverture d'assurance-emprunteur. Différents critères, comme par exemple la date de fin du protocole actif pour un cancer, sont pris en compte. Dans ce cas, des solutions alternatives peuvent être recherchées », explique le porte-parole de la Ligue.

> Mise à jour de La grille de référence AERAS

La grille de référence de la convention AERAS est évolutive en fonction des progrès médicaux (nouveaux traitements par exemple) et des données épidémiologiques. Un ensemble de professionnels se réunit de manière régulière pour lui apporter des modifications. Ces propositions sont soumises ensuite à l'approbation de la Commission de suivi et de propositions AERAS, qui décide de les publier ou non.

> Ma PRIME ADAPT' : une aide pour aménager son logement



Depuis le 1er janvier 2024, une prime unique aide les personnes âgées ou en situation de handicap à financer les travaux d'adaptation de leur logement afin qu'ils puissent rester vivre chez eux. MaPrimeAdapt' remplace trois aides qui coexistaient jusqu'à présent : « Habiter Facile » de l'Agence nationale de l'habitat (Anah), les aides à l'adaptation du logement de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav) et le crédit d'impôt pour certains types de travaux. Cette aide est conditionnée par le niveau de ressources du ménage. Elle peut contribuer à financer jusqu'à 50 % ou 70 % des travaux (installation d'un monte-escalier, un siège de douche mural, des revêtements de sol antidérapants, une rampe d'accès, un éclairage à détection de mouvement, des volets roulants automatisés, etc.) dans la limite d'un plafond de 22 000 € hors taxes.

> Conseillers en GÉNÉTIQUE : un rôle d'accompagnement indispensable

Exerçant en milieu hospitalier, dans les centres de diagnostic prénatal ou dans des laboratoires, les conseillers en génétique ont pour mission de venir en aide aux personnes atteintes d'une maladie génétique et à leurs familles.

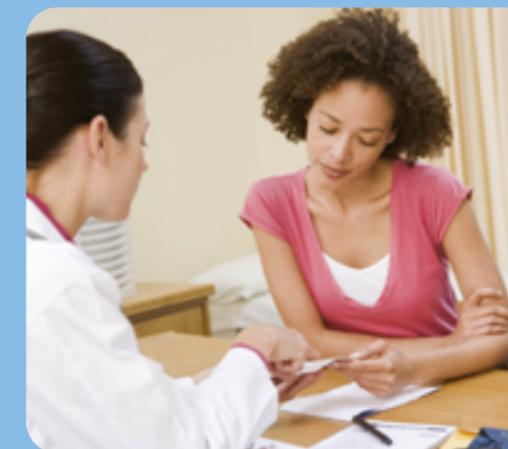
On dénombre environ 6 000 maladies génétiques dans le monde. Certaines sont extrêmement rares mais d'autres, comme la mucoviscidose, la myopathie de Duchenne ou la trisomie 21 touchent des dizaines milliers de personnes en France. Une maladie génétique est provoquée par une anomalie d'un ou plusieurs gènes ou d'un chromosome entier. Comme elles sont liées à des anomalies génétiques qui peuvent être transmises aux descendants, ces maladies sont souvent familiales. Quand elles sont découvertes, elles nécessitent un accompagnement renforcé et c'est la raison pour laquelle le métier de conseiller généticien a été créé en 2004 sous l'impulsion du professeur Jean-François Mattei, alors ministre de la Santé.

> Accompagnement COORDINATION ET RECHERCHE

Ces professionnels ont pour mission de conseiller les personnes ou leurs proches concernés par une maladie génétique, qu'ils en soient atteints ou susceptibles de l'être ou de la transmettre. Intervenant sous la responsabilité d'un médecin généticien et sur prescription médicale, ils leur transmettent les informations utiles concernant le dépistage, la prise en charge et la prévention de leur maladie. Ils les aident à prendre des décisions adéquates sans se substituer à eux et sont à leurs côtés tout au long de leur parcours en leur proposant un suivi médico-social et psychologique. Les conseillers en génétique ont d'autres rôles. Ainsi, ils peuvent planifier les examens complémentaires prescrits par le médecin généticien, et assurer la coordination des différents intervenants. Ils recueillent aussi des informations sur les maladies génétiques et leurs facteurs de risque en menant des enquêtes au sein des familles en établissant des arbres généalogiques, ou dans les dossiers médicaux. Enfin, chercheurs en laboratoire, ils peuvent participer à des travaux de recherche clinique.

> EMPATHIE ET SENS DE L'ÉCOUTE : DES QUALITÉS ESSENTIELLES

Les conseillers en génétique interviennent dans les structures hospitalières, les centres de maladies rares ou de lutte contre le cancer mais aussi dans les centres pluridisciplinaires de diagnostic prénatal et dans des laboratoires. Certaines qualités sont requises pour exercer cette profession. Étant en contact régulier avec les malades et leur famille, les conseillers en génétiques doivent savoir faire preuve d'empathie et avoir un solide sens de l'écoute. Les personnes qui veulent aussi se lancer dans ce domaine doivent avoir d'excellentes compétences scientifiques, en particulier en ce qui concerne le génome humain et savoir faire preuve de patience et de pédagogie.



> QUELLE FORMATION ?

Les conseillers en génétique doivent disposer d'un diplôme ou d'une autorisation d'exercice de la profession. Le diplôme est un Master Pro « pathologie humaine » avec une spécialisation « conseil en génétique et médecine préventive » accordé par la faculté de médecine d'Aix-Marseille II. Cette formation est ouverte aux étudiants ou professionnels suivants : sages-femmes, personnes ayant validé la troisième année de médecine, de pharmacie ou du parcours dentaire, professions paramédicales (infirmier, psychologue ou kinésithérapeute) et étudiants des filières scientifiques, en particulier dans le domaine de la génétique et de la biologie.

> Fin de vie : qu'appelle-t-on les directives anticipées ?

Léa Vandeputte

Grâce aux directives anticipées (DA), chaque Français a la possibilité de faire connaître sa volonté en situation de fin de vie. Ce document est consulté lorsque la personne est atteinte d'une affection grave et incurable, en phase avancée ou terminale, et qu'elle est dans l'incapacité de s'exprimer. Cela peut être le cas à la suite d'un accident ou d'une maladie grave par exemple.

> Que contiennent-elles ?

Les DA permettent notamment de donner son avis sur la limitation ou l'arrêt des traitements en cours, sur le transfert en réanimation, sur la mise sous respiration artificielle ou encore sur la prise en charge de la douleur, même si celle-ci a pour effet de mener au décès.

> Comment les rédiger ?

Que l'on soit malade ou en bonne santé, il faut être majeur pour les écrire valablement. Les personnes sous tutelle doivent, elles, obtenir l'autorisation du juge ou du conseil de famille. Les DA prennent la forme d'un document manuscrit ou dactylographié, daté et signé. Elles sont, le plus souvent, rédigées sur papier libre, mais certains établissements de santé fournissent un formulaire. Il existe aussi deux modèles sur le site Service-public.fr, disponibles en tapant « directives anticipées » dans la barre de recherche. Si vous avez des questions ou des hésitations, il est possible de vous faire accompagner par votre médecin ou par une association. La Haute Auto-

rité de santé (HAS) a également mis en ligne un guide à destination du grand public, téléchargeable sur Has-sante.fr. Enfin, si vous êtes dans l'incapacité d'écrire, vous pouvez demander de l'aide à deux témoins, dont votre personne de confiance (lire encadré). Ils doivent alors joindre une attestation qui indique leurs nom, prénom et niveau de relation (frère, ami...).

> Comment les conserver ?

Une fois les DA rédigées, celles-ci doivent être accessibles facilement. Le mieux est donc d'informer votre médecin et votre famille de leur lieu de conservation. Vous pouvez les garder à votre domicile, les confier à un proche, à votre médecin traitant ou à votre établissement de santé mais aussi les enregistrer dans votre Espace santé, le service numérique de santé français.

> Peut-on les modifier ?

Les DA ont une durée de validité illimitée, mais celles-ci peuvent toutefois être modifiées ou annulées à tout moment. Il vous suffit de supprimer le document ou de demander à la personne qui le conserve de le faire et d'en rédiger un nouveau.

> Comment sont-elles prises en compte ?

Les professionnels de santé doivent respecter votre volonté avant de prendre toute décision d'investigation d'intervention ou de traitement.

Rédiger ses directives anticipées permet d'indiquer, à ses proches et aux médecins, ce que l'on veut ou, au contraire, ce que l'on ne souhaite pas pour sa fin de vie. C'est un outil très utile, que l'on soit aujourd'hui malade ou en bonne santé, pour faire entendre sa volonté le jour venu.

Cependant, deux situations leur permettent de passer outre : en cas d'urgence vitale, le temps de faire une évaluation complète de la situation ; et lorsque les DA sont inappropriées ou non conformes au contexte médical. Dans ce dernier cas, la décision de soins doit être prise de manière collégiale, c'est-à-dire par plusieurs médecins. Celle-ci est inscrite dans le dossier médical du patient et la personne de confiance (ou les proches) doit en être informée.

Choisir sa Personne de confiance

La personne de confiance est un proche (parent, ami, médecin traitant) qui vous accompagne dans vos démarches de santé. Elle peut être consultée par les médecins pour rendre compte de vos volontés si vous n'êtes pas en mesure de le faire. Vous pouvez enregistrer son nom et ses coordonnées dans votre Espace santé.



> L'oreille absolue, une capacité auditive hors du commun

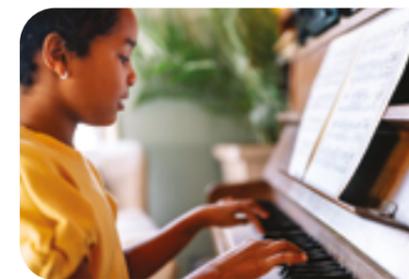
Tout le monde n'a pas l'oreille musicale. Et il est encore plus rare de présenter une oreille absolue ! Zoom sur cette acuité auditive fine.

Bach et Mozart avaient l'oreille absolue. C'est un talent rare. Seulement une personne sur dix mille en est dotée ! Ce terme désigne « la capacité à identifier une note et la nommer sans avoir un son de référence, typiquement le « la » d'un diapason battant à 440 hertz », explique le Pr Jean-Luc Puel, professeur de neurosciences à l'université de Montpellier, directeur de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et président de l'association Journée Nationale de l'Audition (JNA). Les sons présentent des variations de fréquence qui se traduisent par des hauteurs tonales différentes. Les personnes qui ont une oreille absolue peuvent identifier plus de soixante notes. « Elles sont capables de déterminer la fréquence de n'importe quel son, par exemple la fréquence du son d'un klaxon ou du son que fait le cristal qui vibre quand on passe un doigt mouillé dessus, et dire à quelle note cela se rapporte », décrit le Pr Puel.

> Une capacité cognitive en réalité

« On parle d'oreille absolue alors qu'en réalité il s'agit d'une capacité de mémorisation », indique le Pr Jean-Luc Puel. Ces personnes ont une excellente mémoire auditive et enregistrent les hauteurs des sons. « Elles ont des connexions assez particulières dans le cerveau », explique le Pr Puel. Les neurosciences ont montré que les personnes ayant une oreille absolue présentaient des différences structurelles et fonctionnelles

dans leur cerveau par rapport à celles n'ayant pas cette capacité. Notre spécialiste précise : « les capacités du cerveau ne suffisent pas, il faut une éducation musicale pour développer cette oreille absolue ». L'oreille absolue serait ainsi à la fois innée et acquise. Il existe probablement une prédisposition génétique, cependant une formation musicale précoce (pour certains scientifiques avant l'âge de 3 ans et pour d'autres avant l'âge de 7 ans) est essentielle pour acquérir cette faculté. Le fait de parler une langue tonale (langue où la hauteur d'un son change la signification du mot) comme le Mandarin a été identifié comme un facteur favorisant l'oreille absolue chez les enfants commençant l'apprentissage de la musique avant l'âge de 4 ans. Cette particularité linguistique favorise le développement de la mémoire auditive des très jeunes enfants. Il est quasiment impossible d'acquérir l'oreille absolue à l'âge adulte.



> Oreille absolue : pas qu'un avantage !

Cette acuité auditive a pour inconvénient de rendre la personne extrêmement attentive à tous les bruits environnants. Chez les enfants, il suffit d'un son dans le couloir de l'école pour les distraire en classe, les incitant à analyser ce bruit. Ce phénomène est également observé chez les adultes : ils ne peuvent pas s'empêcher de traduire les sons en notes de musique. Certains se plaignent même de ne pas pouvoir profiter de la musique qu'ils entendent car ils sont trop concentrés sur le nom des notes !

Mon Bilan Prévention étendu à tout le territoire

Depuis le 1er janvier 2024, les médecins, infirmiers, sages-femmes et pharmaciens peuvent proposer des bilans de prévention à différents âges clés de la vie : 18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-75 ans. Testé dans un premier temps dans les Hauts-de-France, ce dispositif est désormais accessible partout en France et pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Ce rendez-vous de 30 à 45 minutes est l'occasion d'aborder ses habitudes de vie avec un professionnel de santé, d'identifier des facteurs de risque de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers...), de modifier des comportements, de bénéficier d'actions de dépistage, etc. En pratique, les assurés concernés recevront de l'Assurance maladie un e-mail les invitant à effectuer ce bilan de prévention à l'issue duquel ils seront orientés si nécessaire vers les professionnels ou structures adaptés.

> PHLÉBITE : comment la reconnaître ?

Benoît Saint-Sever

Votre mollet est soudainement devenu sensible, rouge, chaud, et semble gonflé ? Ces symptômes pourraient signaler une phlébite. Elle risque, à terme, de se transformer en embolie pulmonaire : la détecter rapidement est donc crucial.

> POURRIEZ-VOUS RECONNAÎTRE UNE PHLÉBITE ?

Cette affection est redoutée lorsqu'on prend l'avion, mais on n'en connaît pourtant pas toujours les signes ! Aussi appelée thrombose veineuse, la phlébite se caractérise par la formation d'un caillot sanguin. Elle peut être superficielle si elle touche une petite veine, ou profonde si elle se trouve dans des veines plus importantes. Dans neuf cas sur dix, elle se manifeste au niveau de la jambe. Cependant, même si la phlébite est traitable, il est essentiel de consulter rapidement. Le caillot a des risques de se faire emporter par la circulation sanguine et d'atterrir dans les artères pulmonaires, pouvant causer une embolie pulmonaire. Savoir détecter rapidement les signes de la phlébite est donc important pour prendre des mesures appropriées.

> Les symptômes à connaître

Votre mollet est sensible lorsque vous le contractez, il devient rouge, chaud et gonfle... ces symptômes sont typiques d'une phlébite. Cette affection se caractérise par la formation d'un caillot sanguin, aussi appelé thrombus, dans une veine profonde, généralement dans la jambe. Les symptômes de la phlébite peuvent varier, mais les signes les plus courants incluent une sensibilité accrue du mollet lors de la contraction musculaire, une impression de lourdeur et de chaleur

des rougeurs et un gonflement de la zone touchée qui peut devenir bleuâtre. Mais parfois, ces symptômes ne sont pas présents, et le seul signe peut être que le mollet où siège la phlébite devient plus gros que l'autre.

> Les traitements de la phlébite

Heureusement, une fois diagnostiquée, la phlébite n'est pas difficile à traiter. Si elle est superficielle, il est conseillé de prendre du repos et de surélever la jambe atteinte en appliquant des compresses. Des antidouleurs peuvent être prescrits en attendant que la maladie passe. En cas d'atteinte plus profonde, le médecin peut prescrire des médicaments anticoagulants en injections ou par voie orale, dans le but de favoriser la dissolution des caillots, ainsi que le port de bas de contention. Dans certains cas, une opération peut être nécessaire pour retirer les caillots. Enfin, pour les personnes touchées par des phlébites à répétition, le médecin peut conseiller une ablation chirurgicale de la partie de la veine qui est touchée, que l'on appelle stripping.

> Quels facteurs augmentent le risque de phlébite ?

• **L'immobilité prolongée :** Lors d'un long vol en avion, d'une hospitalisation, un travail de bureau assis ou simplement un mode de vie sédentaire,

pensez à vous lever régulièrement si possible.

• Des antécédents familiaux de phlébite :

Il existe une prédisposition génétique qui accroît la probabilité de caillots. Si c'est votre cas, il est important d'en informer votre médecin, qui vous donnera des recommandations adaptées.

• Une opération récente :

Les interventions chirurgicales, en particulier celles qui impliquent l'immobilisation des membres inférieurs ou du pied, peuvent entraîner une stagnation du sang, favorisant ainsi la formation de caillots.

• Certaines maladies auto-immunes :

Le lupus ou la polyarthrite rhumatoïde perturbent le système immunitaire et la coagulation sanguine.

• Le tabagisme :

Fumer altère la fonction vasculaire et augmente le risque de formation de caillots sanguins.

• Les contraceptifs oraux et hormones :

La pilule, le patch, l'anneau ou le stérilet hormonal ainsi que les thérapies hormonales, en particulier chez les femmes fumeuses, peuvent accroître le risque de phlébite.

• La grossesse :

Celle-ci entraîne des changements hormonaux. Ajouté à la pression accrue sur les veines, cela peut augmenter le risque de formation de caillots sanguins.



> L'HYPERPHAGIE : quel est ce trouble alimentaire ?

Moins connu que l'anorexie ou la boulimie, l'hyperphagie (appelée aussi hyperphagie boulimique) est pourtant un vrai trouble du comportement alimentaire (TCA) qui peut empoisonner la vie de nombreuses personnes. Il se caractérise par des épisodes incontrôlables de consommation excessive d'aliments. Découvrez les signaux d'alerte ainsi que les traitements possibles.

Le physique et le poids sont des préoccupations pour nombre d'entre nous... parfois dans l'excès, jusqu'à créer des troubles du comportement alimentaire (TCA). On entend régulièrement parler d'anorexie et de boulimie, mais qu'en est-il de l'hyperphagie ? Sous-estimé, ce trouble alimentaire concerne toutefois un grand nombre de personnes. Selon la Haute Autorité de santé, 3 à 5 % de la population serait touchée. À titre de comparaison, l'anorexie est une maladie plus rare (entre 0,9 et 1,5 % des femmes et 0,2 à 0,3 % des hommes).

> Les signes pour reconnaître l'hyperphagie

Les symptômes de l'hyperphagie peuvent paraître semblables à ceux de la boulimie. Ils impliquent des épisodes récurrents de consommation excessive d'aliments sur une période très courte. Le patient ne mange plus par faim, mais par perte de contrôle : on appelle ces épisodes le « binge eating ». Certains deviennent capables de se lever la nuit pour manger des quantités conséquentes à l'abri des regards de leurs proches. Les crises sont généralement suivies d'un sentiment de honte. Mais si les patients boulimiques adoptent des comportements compensatoires face à cette culpabilité, tels que les vomissements ou la prise de laxatifs, ce n'est pas le cas de ceux souffrant d'hyperphagie. Ils peuvent

généralement suivies d'un sentiment de honte. Mais si les patients boulimiques adoptent des comportements compensatoires face à cette culpabilité, tels que les vomissements ou la prise de laxatifs, ce n'est pas le cas de ceux souffrant d'hyperphagie. Ils peuvent ainsi développer une surcharge pondérale, ce qui accroît leur sentiment de honte.

> Qui peut être touché par ce trouble ?

Les symptômes de l'hyperphagie peuvent paraître semblables à ceux de la boulimie. Ils impliquent des épisodes récurrents de consommation excessive d'aliments sur une période très courte. Le patient ne mange plus par faim, mais par perte de contrôle : on appelle ces épisodes le « binge eating ». Certains deviennent capables de se lever la nuit pour manger des quantités conséquentes à l'abri des regards de leurs proches. Les crises sont généralement suivies d'un sentiment de honte. Mais si les patients boulimiques adoptent des comportements compensatoires face à cette culpabilité, tels que les vomissements ou la prise de laxatifs, ce n'est pas le cas de ceux souffrant d'hyperphagie. Ils peuvent

ainsi développer une surcharge pondérale, ce qui accroît leur sentiment de honte.

> Comment réagir face à ce comportement ?

Vous vous reconnaissez ou reconnaissez l'un de vos proches dans cette description ? Accepter de parler de ce trouble est déjà un grand pas en avant. En effet, par honte, beaucoup de patients consultent pour cause de surpoids, mais sans oser évoquer leurs crises. Pourtant, un suivi médical et surtout psychologique est nécessaire pour en sortir. Tous les troubles de l'alimentation, que ce soit l'hyperphagie, l'anorexie ou la boulimie, ont un retentissement important sur la santé physique et psychique. Ils sont associés à un risque de surmortalité liée aux troubles métaboliques induits, mais aussi au risque accru de suicide. Il ne faut donc pas rester seul dans la souffrance et en parler dès les premiers signes à ses proches de confiance ou à un médecin. Ce dernier pourra rediriger le patient vers plusieurs professionnels de santé qui travailleront en collaboration : nutritionniste, psychiatre ou psychologue. Cela permettra de traiter les différentes phases du trouble et de retrouver un rapport sain à la nourriture.

> Des petits maux pris en charge par les pharmaciens



Testée pendant deux ans en Bretagne, l'expérimentation Osys – pour Orientation dans le système de soins – est étendue à trois nouvelles régions. Depuis le 1er janvier 2024, 110 pharmacies d'Occitanie, de Centre-Val de Loire et de Corse peuvent proposer ce dispositif conçu pour répondre à « un problème

qui devient crucial en France, celui de la diminution des médecins généralistes en milieu rural et la difficulté croissante à prendre rendez-vous chez un médecin généraliste en milieu urbain », explique l'Agence régionale de santé (ARS) de Bretagne. Six pathologies (conjonctivites, petites plaies, piqûres de tiques, brûlures

superficielles, douleurs pharyngées et cystites) peuvent être prises en charge par ces pharmaciens formés qui délivrent directement les médicaments, sans passage obligatoire par la case médecin. Ainsi en Bretagne, 1 800 situations ont été prises en charge depuis 2021, un bilan satisfaisant pour l'ARS.

Miléade
Villages Clubs & Hôtels

partenaire
vacances de la



**OFFRE SPECIALE
CURISTES**



VILLAGE CLUB ★★★



CAMBO-LES-BAINS

CAMPAGNE PAYS BASQUE

**VOTRE CURE
THERMALE À
CAMBO-LES-BAINS**

**Piscine couverte et chauffée, sauna
Entre l'océan Atlantique
et les contreforts des Pyrénées
environnement verdoyant, calme et relaxant**

Vous cherchez une location
pour une cure thermale à Cambo-les-bains ?
Offrez-vous une vraie pause en optant pour
un séjour Tout Compris à un prix tout doux !



- 15% sur les séjours de 3 semaines et plus*
**Le surclassement en villa offert en formule
pension complète ou demi-pension**



☎ 04 87 75 00 50 ou 🌐 reservation-partenaires.mileade.com

avec votre code partenaire AVCDCMUTUELLE

*Offre soumise à conditions, dans la limite des stocks alloués à l'opération, nous consulter
Photos : AdobeStock-C.Amal-MyPhotoAgency/Olivier Melgrani - Miléade N°19043380003 - 01/2024