



**DOSSIER**

## **CORONAVIRUS**

**Les Français solidaires face à la crise**

MID

**viasanté**  
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

**4** **Prévoyance**  
Protéger sa famille

**6** **Seniors**  
Un domicile plus sûr grâce à LienVeillance

**14** **Tabacologue**  
Combattre l'addiction au tabac

# Lien Veillance

TÉLÉASSISTANCE NOUVELLE GÉNÉRATION

**TOUJOURS  
À VOS CÔTÉS  
POUR VEILLER  
SUR VOS PROCHES**



## NOUVEAU SERVICE

- **Pour les séniors :** permettre de vivre en toute sécurité au domicile grâce à un matériel performant, non intrusif (système de capteurs). Il détecte les signes préventifs et anomalies critiques.
- **Pour les aidants :** accompagner et rassurer grâce à un service d'écoute personnalisé et un espace web sécurisé pour un suivi à distance de votre proche.

**Offre spéciale réservée aux aidants ou aidés  
adhérents VIASANTÉ.**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS :**

**N°Cristal 09 69 39 08 55**

APPEL NON SURTAXE

\*Soit 18€ après réduction fiscale sans engagement.  
Frais d'installation de 99€, soit 49,50€ après réduction fiscale. Tarif TTC en vigueur au 01/01/2020.  
Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité immatriculée sous le n°SIREN 777 927 120.  
Siège social : VIASANTÉ Mutuelle 104-110, boulevard Haussmann - 75008 PARIS.  
Document non contractuel à caractère publicitaire. Soleiádo Communication

**36€<sup>TTC</sup>**

**/MOIS\***

**BÉNÉFICIEZ DE**

**50%**

**DE RÉDUCTION/  
CRÉDITS D'IMPÔTS**

**viasanté**

LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

*Acteur de votre santé*

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



Olivier Benhamou,  
président de VIASANTÉ

## PARCOURS DE SOINS

« Quels médecins spécialistes puis-je consulter directement, sans passer par mon médecin traitant ? » Cécile L.

Certains spécialistes comme les gynécologues, les ophtalmologues, les pédiatres, les dentistes, les psychiatres et les tabacologues (*lire page 14*) peuvent être consultés en accès direct, avec une prise en charge au taux normal de l'Assurance maladie. Concernant les autres spécialités médicales, vous pouvez choisir de ne pas passer au préalable chez votre généraliste, mais ces consultations, en dehors du parcours de soins coordonnés, ne



© Shutterstock

Il est possible de se rendre directement chez son ophtalmologiste et de bénéficier d'une prise en charge aux taux habituels.

sont alors remboursées qu'à 30 %, contre 70 % lorsqu'elles ont été prescrites par le médecin traitant. Pour un remboursement optimal, mieux vaut donc prendre rendez-vous d'abord chez son médecin traitant.



## PROTECTION SOCIALE

« Qu'est-ce que la complémentaire santé solidaire ? » David P.

La complémentaire santé solidaire (CSS) est née de la fusion de deux dispositifs: la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et l'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS). La complémentaire santé solidaire permet aux personnes ayant de faibles ressources d'accéder à des soins de qualité, sans avance de frais. Le dispositif de la CSS est gratuit pour les personnes ne dépassant pas un certain plafond. Au-delà et dans la limite d'un second plafond y donnant droit, la CSS est contributive et une participation financière est demandée.

## Mobilisés et solidaires

*Nous faisons face à une crise sanitaire inédite par son ampleur – la France, l'Europe, le monde entier est concerné – et par ses conséquences économiques certes, mais aussi sociales, et surtout, humaines, il ne faut pas l'oublier. L'épidémie de Covid-19 a rebattu les cartes, modifié profondément notre quotidien, et il a fallu s'y adapter. La mutuelle et ses collaborateurs se sont mobilisés pour assurer la continuité des droits et de la prise en charge. Malgré la fermeture des points d'accueil du public pendant le confinement, il était en effet indispensable de poursuivre l'activité de nos services vitaux, comme le paiement des prestations, car nos adhérents sont et demeurent notre priorité. Plus que jamais, nous nous devons d'être au rendez-vous. Venir en aide aux plus fragiles, protéger ceux qui sont en difficulté, accompagner nos adhérents, soutenir les soignants dans ces moments difficiles... toutes ces actions ont permis de mettre en pratique une valeur chère au monde mutualiste: la solidarité. Partout, les initiatives en ce sens se sont multipliées. Nombreux sont ceux qui se sont engagés (*lire notre dossier*) et ont apporté une lueur d'espoir qui, espérons-le, saura perdurer le plus longtemps possible.*

**Le Mutualiste VIASANTÉ:** publication trimestrielle de VIASANTÉ Mutuelle, régie par le livre II du Code de la Mutualité • Siren n° 777927120 • 104-110, boulevard Haussmann, 75008 Paris • Directeur de la publication: Jean-Pierre Artaud • Rédactrice en chef: Nathalie Salesses • Rédaction locale: Yves Mirales et Françoise Laugénie • Secrétaires de rédaction: Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, prépresse: Ciem • Impression: Maury Imprimeur SAS, rue du Général Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Tirage: 459 599 exemplaires • Commission paritaire: 0421 M 07799 • ISSN: 2264-881X • Prix: 0,78 euro • Abonnement: 4 numéros 3 euros • **N° 58, juin 2020** • Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des Éditeurs de Revues (RER) • Photo de couverture: Shutterstock.

Ce numéro du *Mutualiste VIASANTÉ* comprend deux pages spéciales (pages 5 et 16) destinées aux lecteurs des éditions AVE, CAN, DOR, MID, NAT, NOR et SUD.



**viasanté**  
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Origine du papier: Leipzig (Allemagne) • Taux de fibres recyclées: 100 %  
Ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen  
et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel).  
« Eutrophisation » ou « Impact de l'eau »: P<sub>Tot</sub> 0,002 kg/tonne de papier.





## SANTÉ

### Les bons réflexes pour maîtriser son budget

Pour limiter au maximum vos dépenses de santé, VIASANTÉ vous conseille de :

- garder toujours sur vous votre carte de tiers payant comme votre carte Vitale;
- respecter le parcours de soins en consultant en premier lieu votre médecin traitant;
- vous informer sur les tarifs des praticiens sur Ameli.fr;
- faire analyser par la mutuelle vos devis en dentaire, optique et hospitalisation pour estimer le montant pris en charge;
- contacter VIASANTÉ si vos besoins en santé évoluent afin d'avoir une garantie adaptée.

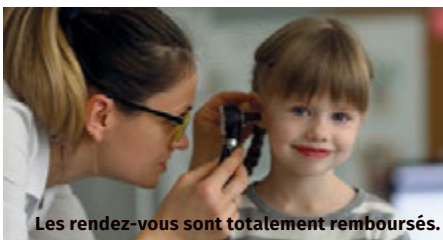
**i** Consulter nos conseils santé et prévention sur [Viasante.fr](http://Viasante.fr).

## ENFANT

### Vingt examens de santé à réaliser

Chaque enfant, de la naissance jusqu'à l'âge de 16 ans, peut bénéficier de vingt rendez-vous de suivi pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie, sans avance de frais (hors dépassements d'honoraires éventuels) : trois au cours du 1<sup>er</sup> mois, dix entre le 2<sup>e</sup> et le 24<sup>e</sup> mois, un tous les ans de 2 à 6 ans, puis un entre 8 et 9 ans, un entre 11 et 13 ans et un entre 15 et 16 ans.

Ces examens permettent de faire le point sur le développement de l'enfant et de réaliser les vaccinations. Ils peuvent être effectués par un généraliste, un pédiatre libéral, dans un centre de santé et, jusqu'à l'âge de 6 ans, dans un service de protection maternelle infantile (PMI).



Les rendez-vous sont totalement remboursés.

## Protéger sa famille

**En complément de sa couverture complémentaire en santé, choisir une garantie prévoyance individuelle protège sa famille en cas de décès ou d'invalidité.**

VIASANTÉ propose à ses adhérents une assurance décès à un coût très accessible pour faire face à toutes les situations et mettre ses proches à l'abri. En fonction du niveau choisi, la garantie prévoyance individuelle offre un capital décès compris entre 10 000 et 200 000 euros.

Deux options peuvent également être souscrites en renfort : le doublement de ce capital en cas de décès accidentel et le versement d'indemnités forfaitaires journalières si l'on se trouve en arrêt de travail ou en situation d'invalidité.

### Assistance étendue

Cette garantie permet, en cas d'invalidité ou de décès, de bénéficier d'une assistance étendue : démarches administratives, organisation des obsèques, aide aux conjoints et aux enfants mineurs, déménagement, location ou vente d'un bien immobilier, ou encore recherche d'emploi. Autre avantage : lors de la signature du contrat, la possibilité est offerte de régler ses cotisations au mois, au trimestre, au semestre ou à l'année. La souscription est ouverte jusqu'à l'âge de 70 ans en fonction de l'option choisie.





Protégez vos yeux des effets néfastes du soleil.

## Soleil: attention les yeux

**Les yeux sont particulièrement sensibles à la lumière du soleil et doivent être protégés.**

### Quels sont les effets néfastes du soleil sur les yeux ?

Les rayons ultraviolets (UV) du soleil peuvent entraîner des pathologies oculaires comme l'ophtalmie ou la brûlure de la cornée. Ils semblent aussi jouer un rôle dans l'évolution de la cataracte et favoriser notamment le développement de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

### Quelles lunettes solaires choisir ?

Les lunettes de soleil sont à la fois un accessoire de mode et une protection pour les yeux. Que vous soyez porteurs de verres correcteurs ou non, venez profiter des conseils de votre opticien dans votre magasin Optique VIASANTÉ. Partez à la découverte de montures qui révéleront votre personnalité et choisissez des verres qui atténuent les phénomènes d'éblouissement et améliorent les contrastes sur l'eau et le sable: idéal pour la plage comme pour la conduite.

**i** Plus d'informations: Optique VIASANTÉ à Toulouse, 42, rue Alsace-Lorraine.

## PRÉVENTION

### Un guide des gestes qui sauvent

Le service Prévention de VIASANTÉ a créé, sous la supervision de nos partenaires sapeurs-pompiers, un guide des gestes qui sauvent. Celui-ci permet d'adopter les bons réflexes pour protéger toute la famille, bébés, enfants, jeunes adolescents qui, à tous les âges, peuvent être victimes d'un accident domestique. On y apprend quelles sont les précautions à prendre pour prévenir et limiter le danger. Ce livret explique également comment réagir en cas d'urgence et détaille les gestes de premiers secours à pratiquer. Une initiative qui apporte de multiples informations et des conseils pratiques et utiles.

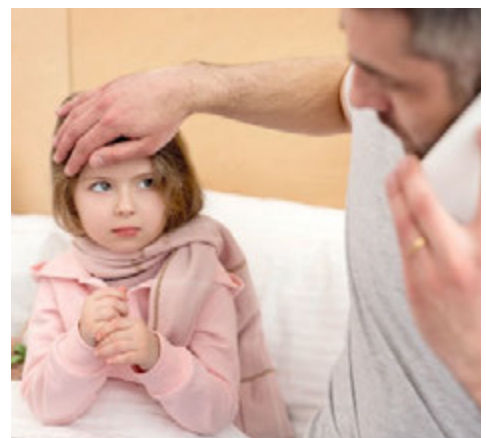
**i** À télécharger sur [Viasante.fr](http://Viasante.fr), rubrique « Prévention et conseils ».

## TÉLÉCONSULTATION

### Simple, sécurisé et confidentiel

Loin de votre médecin traitant, en France ou à l'étranger, vous vous demandez comment trouver rapidement un professionnel de santé pour un avis médical ou un conseil. VIASANTÉ propose un service de consultation médicale à distance, accessible\* 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Vous pouvez consulter des généralistes et spécialistes inscrits au Conseil national de l'Ordre des médecins (Cnom). Il suffit de se connecter sur le site [Medecindirect.fr](http://Medecindirect.fr) ou sur l'application mobile grâce à un code personnel créé avec le numéro d'adhérent VIASANTÉ, ou encore de téléphoner au 09 74 59 59 84.

\*Les personnes détenant un contrat unique Premier Jour n'ont pas accès à ce service.



© Photos Shutterstock

La consultation médicale à distance permet d'avoir toujours un médecin à ses côtés.



**Le service de téléassistance  
LienVeillance est toujours aux  
côtés de nos aînés.**

## SENIORS

# Un domicile plus sûr avec LienVeillance

**VIASANTÉ propose un service de téléassistance à domicile qui permet de continuer à vivre chez soi en toute sécurité et de rassurer les familles.**

**L**ienVeillance permet aux seniors de vivre dans un cadre de vie sécurisé qui leur est familier, tout en renforçant le lien avec leur famille et avec leurs aidants. Ce service s'appuie sur des capteurs sans fil qui sont installés dans différentes pièces du logement. Ils permettent de récolter des données sur les habitudes de vie et de détecter les signes qui peuvent indiquer une situation anormale ou critique, comme une porte d'entrée laissée entrouverte trop longtemps, l'absence de passage dans la cuisine, une suspicion de chute, une présence prolongée au lit...

### **Une aide et des conseils par téléphone**

L'offre *LienVeillance* repose sur une solution technologique innovante, couplée à un service d'accompagnement par téléphone pour soutenir, conseiller et apporter des réponses dans la gestion quotidienne des aînés. Des conseillers formés accompagnent les familles dans leurs démarches et dans leur rôle d'aidant: vie sociale, droits et aides financières, aides de l'État face

à la perte d'autonomie, démarches administratives et juridiques, services à la personne, veuvage ou décès, handicap... Pour les aidants, un site internet donnant accès à un espace personnel permet de suivre ses proches à distance et de rester en contact. En cas de fatigue ou d'absence, sur simple demande, un conseiller pourra vous soulager dans votre rôle d'aidant, et prendre le relais dans le suivi des signaux préventifs. ●

### **UNE SOLUTION SUR MESURE**

L'abonnement au service *LienVeillance* permet d'assurer une vie normale en toute sécurité et de rassurer ses proches. Son coût est de 36 euros par mois, déductibles des impôts à hauteur de 50 %. Il comprend : l'équipement, le service d'accompagnement, le changement des piles

tous les deux ans et, en cas de dysfonctionnement, l'échange du matériel sans frais. Si vous êtes intéressé, contactez l'un de nos conseillers au 09 69 39 08 55. Il vous présentera en détail ce service, répondra à toutes vos questions et vous proposera une offre adaptée à votre situation.

## CORONAVIRUS

# Les Français solidaires face à la crise

L'épidémie de Covid-19 et le confinement décidé par le gouvernement ont profondément bousculé les habitudes des citoyens. Mais cette épreuve commune est vécue différemment selon son âge, ses moyens ou encore son lieu de vie. Face à une situation inédite, certains ont mis à profit leur savoir-faire, leurs ressources ou simplement un peu de leur temps pour aider les plus fragiles mais aussi pour apporter leur soutien aux soignants et aux travailleurs indispensables au fonctionnement du pays. La rédaction du *Mutualiste* a décidé de donner la parole à celles et ceux qui ont fait le choix de s'engager et de se montrer solidaires.

Dossier réalisé par I. C. et L. V.

DR



### Quand les artistes disent merci

Les danseurs du ballet de l'Opéra national de Paris

ont remercié à leur manière « ceux qui travaillent avec courage pour nous protéger ». Chacun de son côté, dans sa cuisine, son salon ou son jardin, s'est filmé et a réalisé une chorégraphie sur l'air de la « Danse des chevaliers »,

extraite de la partition de *Roméo et Juliette*. Le réalisateur Cédric Klapisch s'est ensuite chargé du montage des différentes vidéos. « La musique puissante et lyrique de Sergueï Prokofiev, magnifiquement composée et dirigée, illustre bien trois sentiments que chacun, où qu'il soit, a ressentis face cet ennemi invisible: la peur, l'espoir, puis enfin une volonté de relever la tête et de venir à bout de cette situation dystopique, explique l'institution. C'est cette mobilisation nationale et le dévouement de ces Français qui ont permis à tout un pays de vivre, certes

au ralenti, mais de continuer à vivre et à nous fournir l'essentiel vital tel que ravitailler les magasins, faire circuler le courrier, maintenir le réseau internet pour garder le lien avec nos proches, continuer d'instruire nos enfants, être aidé, être soigné, être sauvé. [...] Il nous a semblé essentiel que l'Opéra national de Paris, en sa qualité d'institution publique, devait, par la voix de ses artistes, contribuer à cette solidarité collective et rendre le confinement des Français un peu moins douloureux ».

📺 La vidéo est accessible sur la chaîne YouTube de l'Opéra national de Paris.



DR



## Aide-soignante et assistante de vie à domicile : toujours présentes

Malgré la crise sanitaire, les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) et les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) poursuivent leurs missions sur le terrain. En Poitou-Charentes, Élodie, aide-soignante en campagne, continue de rendre visite aux personnes âgées, handicapées ou malades dont elle s'occupe. « Depuis le début du confinement, nos tournées ont été adaptées à ces conditions exceptionnelles, explique-t-elle. Alors que nous nous rendions chez cinq ou six patients dans une journée, nous en voyons maintenant sept ou huit. Le rythme de nos visites a été modifié, nous ne faisons qu'un passage dans la journée pour pouvoir voir plus de personnes. » Les habitudes aussi ont été bouleversées. Il faut désormais s'équiper de gants, d'un masque et d'une surblouse pour préserver les autres d'une éventuelle contamination, mais aussi pour se protéger soi-même. Une fois rentrée à la maison, il faut continuer à appliquer les consignes : se déshabiller, se doucher et mettre sa tenue à laver avant de pouvoir vaquer à ses occupations. « Nous prenons un maximum de précautions car nous travaillons au contact des gens, pour les aider à se lever ou pour leur faire la toilette par exemple », précise Claudine, assistante de vie à domicile dans la même région. Pour ces deux professionnelles, la chaleur humaine reste primordiale : « Nous passons beaucoup de temps à discuter, à échanger avec les patients pendant les soins, confirme Élodie. Leurs semaines, qui étaient rythmées par les rendez-vous médicaux, les sorties à la pharmacie et les visites des proches ou des voisins, ont été profondément chamboulées. Selon les personnes, ces changements sont plus ou moins bien vécus. » « C'est très important de parler de la situation, du confinement et de l'après, notamment pour la population à risque, poursuit Claudine. Même si certains sont angoissés, ils comprennent généralement bien ce qu'il se passe. De notre côté, nous ne devons pas leur communiquer nos propres inquiétudes mais au contraire les rassurer et continuer à leur rendre visite, même dans ce contexte difficile. »

## RENDEZ-VOUS À 20 HEURES POUR APPLAUDIR

Chaque soir, en France comme en Europe, quand sonne 20 heures, les habitants des villes et villages se retrouvent à leurs fenêtres, balcons et terrasses pour applaudir les soignants. Ce rituel, qui permet aux voisins d'être à la fois ensemble et chacun chez soi, apporte un peu de joie dans ce contexte difficile.

## Faire les courses pour ses voisins



Roland, responsable d'un point de vente à Toulouse, aurait pu

choisir de profiter égoïstement de son inactivité forcée pendant le confinement. Il a au contraire tout de suite pensé à occuper ses journées en venant en aide aux autres. Membre de Bien vivre à Saint-Aubin, une association très active dans ce quartier toulousain,

il s'est servi de son réseau de bénévoles pour relayer sa proposition : aider ceux qui ne le pouvaient pas à faire leurs courses. « En cette période de confinement et d'isolement pour beaucoup d'entre nous, il ne faut pas rester seul ni couper le lien social, écrit-il dans son message. L'entraide est primordiale. N'ayant rien à faire et ma santé le permettant, je propose, pour les anciens ou personnes vulnérables, de faire leurs courses de première nécessité et de les leur amener devant chez eux. Cela leur évitera peut-être une contamination qui pourrait leur être fatale. » Depuis, Roland s'est organisé : lorsqu'il sort

faire ses courses, il récolte les listes de personnes âgées de son voisinage, effectue les achats puis les livre avec son chariot. « Mes parents ont plus de 70 ans, et c'est en pensant à eux que l'idée m'est venue », explique-t-il avant d'ajouter : « J'ai notamment deux voisines de plus de 80 ans, l'une d'elles est marocaine et a du mal à s'exprimer en français, une autre n'était même pas au courant de ce qui se passait, elle ne savait pas pourquoi les commerces étaient fermés. Alors imaginez leur stress lorsqu'il s'agit de produire des attestations de sortie. Je leur en ai d'ailleurs imprimé quelques-unes. »



## Des blouses faites maison pour les soignants



Dans le sud de la région parisienne, des femmes (et quelques hommes) ont répondu à l'appel lancé par l'hôpital La Porte Verte de Versailles qui manquait cruellement de blouses pour ses infirmières. « C'est mon mari qui a vu cette information dans le journal local », raconte Marijke, à l'origine de cette initiative. Pas du tout couturière mais très manuelle,

elle décide d'en faire part à son cercle d'amies, dont Adèle et Brigitte, avec qui elle fait du vélo. Confinement oblige, elle les contacte via son groupe WhatsApp, et sa proposition fait boule de neige. « J'ai été très étonnée de voir qu'il y avait autant de personnes qui souhaitaient s'investir, ça m'a fait vraiment plaisir de constater à quel point les gens se bougent et sont généreux. Beaucoup se sont mis à ranger et vider les placards pour permettre des créations de toutes les couleurs ». À l'aide des tutos mis en ligne par le CHU de Grenoble, elles sont une dizaine à se lancer : « pas forcément des couturières chevronnées, certaines d'entre nous n'avaient d'ailleurs jamais cousu », précise Marijke. Mais toutes se sont prises au jeu et dix blouses ont

été confectionnées en seulement une semaine. « Le fils de l'une de mes amies, qui m'en a apporté quatre, m'a avoué que toute la famille avait participé, même lui avait fait de la couture. » Question logistique, tout s'est organisé parfaitement. « L'hôpital nous a fourni un justificatif afin que l'on puisse se déplacer, et c'est à vélo, comme en temps de guerre, que les blouses ont été récoltées et centralisées. » Finalement, l'hôpital a reçu une cinquantaine de blouses, réalisées en un temps record. Mais l'entreprise ne s'arrête pas là : « Maintenant, nous répondons à une commande pour le CCAS (Centre communal d'action sociale, ndlr) qui a besoin de blouses pour les aides à domicile, car elles doivent aussi pouvoir être protégées », ajoute Marijke.

## Des chefs offrent des repas aux personnels des hôpitaux

Des bénévoles qui soutiennent les soignants en leur livrant des repas : tel est l'objectif du Collectif solidaire. « L'idée est venue au début du confinement, alors que les restaurateurs et les particuliers distribuaient des plats, explique Anne-Laure Mazzia, cofondatrice de l'association. Nous nous sommes demandé comment nous pouvions soutenir et faire perdurer ces actions et apporter de l'aide à ceux qui sont en première ligne face à l'épidémie. Nous avons donc lancé une cagnotte sur le site Mimosas.com pour financer notre projet. » À partir de là, une véritable chaîne logistique se crée depuis Rungis pour l'approvisionnement, en passant par les cuisines d'une centaine de chefs volontaires, jusqu'aux hôpitaux de Paris et de sa proche banlieue grâce aux livraisons effectuées par les partenaires et les bénévoles. « Nous distribuons environ 3500 repas par soir – aux services qui nous ont sollicités – du lundi au vendredi, indique Anne-Laure Mazzia. De nouvelles demandes arrivent chaque jour, et nous faisons vraiment de notre mieux pour y répondre. » Au fil des livraisons, un véritable lien se crée entre les cuisiniers, les bénévoles et les soignants qui échangent des mots d'encouragement ou s'envoient des photos. « Il ne s'agit pas seulement de préparer des repas mais de s'engager envers d'autres personnes, constate Anne-Laure Mazzia. Pour un chef dont le métier est une véritable passion, c'est le plus beau geste qu'il puisse faire. »



Photos DR

📍 Pour en savoir plus, rendez-vous sur Instagram @collectif\_solidaire.

## Mon « corres » vit dans un Ehpad



Depuis qu'il ne va plus à l'école et qu'il passe tout son temps confiné chez lui avec sa sœur Juliette et son père, Antonin, dix ans, s'est trouvé une mission : il écrit à Bernard, son « corres ». Il ne lui a jamais parlé, ne l'a jamais vu, même en photo : Bernard est pensionnaire d'un

établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), dans la région de Montpellier. Depuis le 11 mars, il ne reçoit donc plus aucune visite. Comme c'est le cas dans tous les Ehpad de France, il vit en effet reclus, coupé de l'extérieur afin de se protéger du coronavirus. Alors, quand il trouve l'inspiration, Antonin lui envoie une lettre accompagnée d'un dessin. « Je lui raconte ce que je fais, mes devoirs, comment se passe le confinement pour moi, explique le jeune garçon. C'est bien si ça lui permet de se sentir moins seul. » Antonin scanne sa lettre et son dessin avant de les envoyer à sa maîtresse, qui est à l'initiative du projet. Elle les fait suivre au directeur de l'Ehpad qui les imprime. Certains sont même publiés sur une page Facebook créée spécialement à l'intention des familles. ➔

## « LA SITUATION A FAIT REDÉCOUVRIR À CHACUN, CONCRÈTEMENT, SON INTERDÉPENDANCE AVEC LES AUTRES »

**La pandémie à laquelle nous faisons face apporte son lot d'épreuves mais aussi d'initiatives solidaires. Dans ce contexte ambivalent, à la fois angoissant et enthousiasmant, la philosophie peut nous offrir un éclairage bienvenu.**

**Le Mutualiste. La crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19, et la période de confinement dans nos foyers qui en a découlé, a bousculé notre mode de vie. Comment analysez-vous les changements qui ont eu lieu dans notre quotidien?**

**Roger-Pol Droit.** Ces changements sont sans précédent, ils ont été brusques et demeureront profonds. D'un seul coup, chacun s'est retrouvé dans un univers différent. Les uns ont dû continuer d'aller travailler, dans la peur et avec une attention constante à leurs gestes. D'autres ont pu poursuivre leurs tâches chez eux, en télétravail, avec souvent les difficultés liées à la présence des enfants. D'autres encore sont demeurés « simplement » confinés, et ce n'était pas simple!

Dans cette rupture du quotidien, des comportements nouveaux se sont inventés. S'ennuyer, s'angoisser, se distraire, réfléchir, s'entraider... et toutes ces possibilités ont été explorées tour à tour, par chacun, à sa manière. Personne aujourd'hui ne peut savoir avec précision quelles traces exactement va laisser cette

expérience très singulière, mais il est fort probable que ses répercussions seront nombreuses, peut-être inattendues.

**L. M. Les Français sont nombreux à se mobiliser pour venir en aide à leurs voisins, aux soignants ou encore aux plus démunis. Le fait d'agir et d'être solidaire nous permet-il de surmonter cette épreuve?**

**R-P. D.** Certainement, d'autant plus que la situation a fait redécouvrir à chacun, concrètement, son interdépendance avec les autres, dans tous les domaines – sanitaire, économique, affectif... Ceux qui étaient confinés, tout en restant seuls, se savaient reliés aux autres. On a donc retrouvé, et peut-être mieux compris, dans cette crise, le lien profond unissant chaque individu à toute la collectivité, même s'il est isolé, sans contact direct. Et ce lien n'est pas seulement mental, il concerne aussi les soins, l'alimentation, l'énergie, l'information...

**L. M. Les solidarités qui sont nées durant cette période bien particulière vont-elles perdurer après la crise?**

**R-P. D.** Je le souhaite, je l'espère, mais je ne le sais pas. Personne ne peut le savoir avec certitude. Je me méfie des discours que l'on voit fleurir actuellement à propos du « monde d'après », qui prennent souvent leurs désirs pour des réalités. Malgré tout, deux points me semblent certains. D'une part, ces formes multiples de solidarité auront forcément des conséquences sur la mémoire collective et sur les comportements. D'autre part, ces solidarités nouvelles vont se transformer, donner naissance à des inventions encore imprévisibles. C'est à nous tous de les construire! ●

Propos recueillis par L. V.

➤ Plus d'informations: [Rpdroit.com](http://Rpdroit.com).



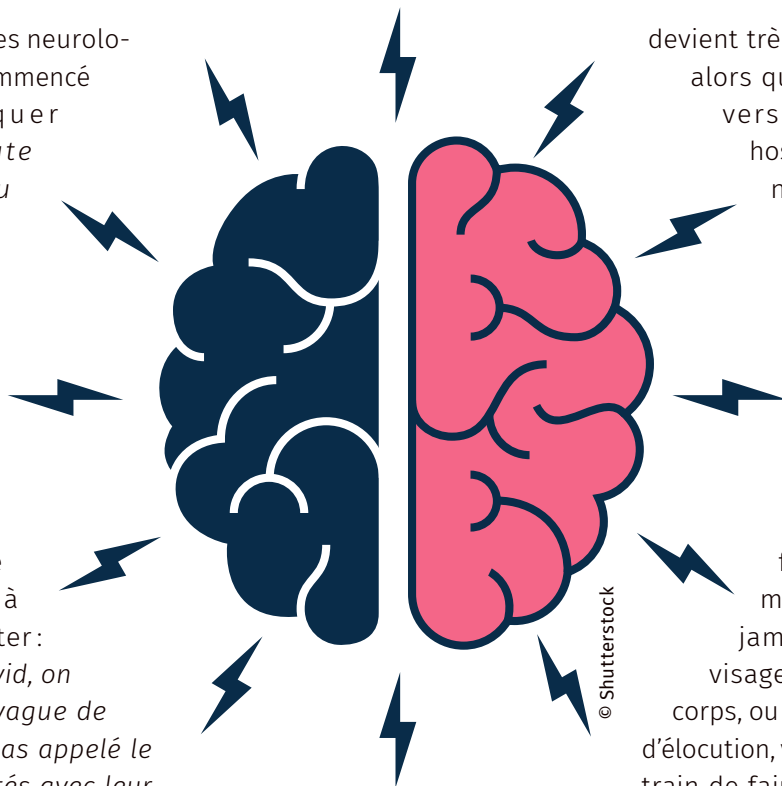
© Bruno Lévy

Roger-Pol Droit est philosophe et écrivain. Son dernier ouvrage, *Monsieur, je ne vous aime point. Voltaire et Rousseau, une amitié impossible*, est paru chez Albin Michel en 2019.

# AVC: une urgence vitale

La très grave pandémie de Covid-19 ne doit pas faire négliger des signes évocateurs d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

**D**ébut avril, les neurologues ont commencé à remarquer « une chute considérable du nombre d'AVC et d'accidents ischémiques cérébraux transitoires qui arrivent à l'hôpital », a indiqué, sur BFMTV, le professeur Pierre Amarenco, chef du service de neurologie à l'hôpital Bichat à Paris, avant d'ajouter : « Après la vague Covid, on risque d'avoir une vague de patients qui n'ont pas appelé le 15 et qui seront restés avec leur AVC chez eux, et on risque d'avoir une vague de séquelles d'AVC après cette vague Covid. » Alors que plus de la moitié de la population mondiale est restée confinée de longues semaines pour endiguer la propagation du coronavirus, la communauté médicale s'inquiète en effet de devoir affronter bientôt d'autres problèmes sanitaires tout aussi dramatiques. Elle redoute notamment de voir affluer des patients souffrant de séquelles d'AVC qui, par crainte de se rendre aux urgences et d'être à leur tour



contaminés, n'auraient pas alerté les secours à temps. Pourtant, « les personnes non touchées par le Covid-19 sont prises en charge dans la filière habituelle des services qui se sont organisés pour les accueillir », rappelle la Société française neurovasculaire (SFNV).

## Pas une minute à perdre

Causé par un caillot ou une hémorragie qui coupe la circulation du sang dans le cerveau, l'AVC nécessite d'être pris en charge dans les trois heures, et au maximum dans les six heures. Passé ce délai, il

devient très difficile d'en guérir, alors qu'un transfert rapide vers un établissement hospitalier ou une unité neurovasculaire (UNV) permet d'éviter le plus souvent la survenue d'un handicap irréversible. L'AVC ne se signale pas forcément par un violent mal de tête. Si vous ressentez brusquement une perte de force, un engourdissement d'un bras, d'une jambe, d'une partie du visage ou d'une moitié du corps, ou encore des difficultés d'élocution, vous êtes peut-être en train de faire un AVC. Une perte soudaine de la vision, comme un rideau qui tomberait sur un œil pendant quelques secondes, peut également être un signe évocateur. Dans tous les cas, la brutalité d'apparition des symptômes est caractéristique. Au moindre doute, n'hésitez pas, composez aussitôt le 15, ou demandez à la personne présente à vos côtés de le faire pour vous. En attendant l'arrivée des secours, restez allongé et ne bougez surtout pas. ●

Isabelle Coston

📍 Pour en savoir plus : [Societe-francaise-neurovasculaire.fr](http://Societe-francaise-neurovasculaire.fr), [Franceavc.com](http://Franceavc.com).

## HUILES ESSENTIELLES DES DIFFUSEURS PAS SI SAINS

Les sprays et diffuseurs à base d'huiles essentielles, vendus pour leurs vertus « assainissantes » ou « épuratrices », doivent pourtant être utilisés avec précaution, rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Ces produits, en plus d'être irritants pour les yeux et les voies respiratoires, émettent des composés organiques volatils (COV), sources de pollution de l'air intérieur.

Les diffuseurs d'huiles essentielles peuvent provoquer des irritations.

## Des dizaines de milliers de vies sauvées par le confinement

Un mois de confinement a suffi à épargner 60 000 vies, selon une étude épidémiologique de l'École des hautes études en santé publique (EHESP), publiée le 22 avril. D'après les chercheurs, près de 15 millions de personnes auraient été infectées sans cette mesure de contrôle de l'épidémie. Elle aurait aussi permis d'éviter 587 730 hospitalisations et 140 320 passages en réanimation sur l'ensemble du territoire, entre le 19 mars et le 19 avril. Autant dire que le pire a été évité, lorsque l'on sait que la capacité maximale des services de réanimation français était de 5 000 lits avant le début de l'épidémie. Et encore, ces chiffres sont probablement sous-évalués car ces estimations scientifiques ne prennent en compte que le nombre de morts à l'hôpital.



© Photos Shutterstock

# 1 million

C'EST LE  
NOMBRE DE  
TÉLÉCONSULTATIONS  
MÉDICALES RELEVÉ,  
CHAQUE SEMAINE,  
PAR LES SERVICES  
DE L'ASSURANCE  
MALADIE AU MOIS  
D'AVRIL.

## TUBERCULOSE

# La maladie de la pauvreté

Avec l'amélioration des conditions sanitaires, le développement du BCG dans les années 1920, puis celui des antibiotiques vers les années 1950, la tuberculose avait presque disparu. Mais elle sévit de nouveau dans certains territoires (Seine-Saint-Denis, Guyane, Mayotte), parmi des populations défavorisées (migrants, SDF, détenus), révèle Santé publique France. Avec 5 092 cas déclarés en 2018 (une incidence faible: 7,6 cas pour 100 000 habitants), elle demeure un problème de santé publique et illustre les inégalités sociales de santé.



## BANDE DESSINÉE

# UN SOURIRE DANS LE QUOTIDIEN DES ENFANTS MALADES

Pour l'espiègle Zita, 13 ans, le confinement est une réalité depuis longtemps: voilà dix ans qu'elle vit à l'hôpital pour soigner son cancer. Le lecteur la suit dans cet environnement qui lui est familier quand, sans crier gare, son père arrive après des années d'absence. Entre humour et émotion, ce 8<sup>e</sup> tome de la saga « Boule à zéro » aborde cette fois-ci l'importance des relations entre le malade et ses proches.

**i** Boule à zéro: le fantôme de la chambre 612, d'Ernst et Zidrou, Bamboo édition, 48 pages, 10,90 euros.

## COVID-19

### **PARTICIPER À LA SURVEILLANCE DE L'ÉPIDÉMIE**

Chaque Français peut devenir un acteur bénévole de la veille sur le coronavirus en s'inscrivant sur le site Covidnet.fr. Il suffit de répondre chaque semaine à un questionnaire sur d'éventuels symptômes.

## VIOLENCES

### **Signaler les situations à risque**

Les violences conjugales ou intrafamiliales ont explosé pendant le confinement. Face à cette situation, les autorités rappellent l'importance de contacter le 17 en cas d'urgence. Il est aussi conseillé de joindre les plateformes de signalement au moindre doute, à savoir le 3919 pour les femmes et le 119 pour l'enfance en danger.

## CONFINEMENT

### **Les cabinets médicaux désertés**

Beaucoup de cabinets médicaux de ville ont connu une chute spectaculaire de leur activité. La Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam) indique en effet qu'au total, même en comptabilisant la hausse exponentielle des téléconsultations (voir page 12), le nombre de consultations a baissé de 40 % chez les généralistes et de 50 % chez les spécialistes pendant le confinement.



DR

## TABACOLOGUE

# Combattre l'addiction au tabac

**Bertrand Dautzenberg est tabacologue et auteur de plusieurs livres sur le tabagisme et sur l'intérêt de l'e-cigarette dans le cadre du sevrage tabagique.**

Arrêter la cigarette n'est pas une simple question de volonté. Le tabacologue peut mettre en place un programme personnalisé pour décrocher en douceur.

**T**abacologue et ancien pneumologue de l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière à Paris, le professeur Dautzenberg a pris très tôt la mesure de la dangerosité du tabac. Depuis, il milite sans relâche contre cette industrie meurtrière, et son combat est entièrement tourné vers l'aide au sevrage. « *Les fumeurs qui fument dès le lever sont des victimes* », insiste-t-il. Bertrand Dautzenberg pointe la responsabilité des fabricants qui, en toute conscience, « *cherchent depuis des décennies à rendre addicts dès l'adolescence* ». Ce spécialiste connaît bien ce type de phénomènes, et l'addiction au tabac est l'une des

plus difficiles à vaincre sans accompagnement médical.

### Une histoire de récepteurs dans le cerveau

« *Fumer une cigarette entraîne un pic de nicotine pendant quelques minutes et une augmentation du nombre de récepteurs cérébraux, c'est cela qui rend addict* », explique-t-il. Grand pourfendeur de l'industrie du tabac, le professeur de médecine défend en revanche l'e-cigarette. Il la recommande à ses patients, au même titre que les patchs, gommes ou autres substituts nicotiques. « *La cigarette électronique ou le patch permettent d'avoir une courbe du taux de nicotine dans le sang plus douce* », précise-t-il avant d'ajouter : « *Le fumeur se désaccoutume progressivement, sans ressentir de manque*. » Pour le tabacologue, la

notion de plaisir est importante dans la réussite du sevrage, et la motivation du fumeur n'est pas indispensable : « *C'est moi qui pilote, le patient n'a plus qu'à suivre l'ordonnance*. » Il prescrit donc des patchs, la cigarette électronique, ou les deux, l'idée étant d'apporter de la nicotine non fumée de manière régulière et non brutale comme c'est le cas avec la cigarette classique.

### Ne pas prendre de poids

« *Une bonne compensation de nicotine non fumée fait que l'on est incapable de fumer une cigarette jusqu'au bout. Alors on s'arrête sans déplaisir et sans prendre trop de poids* », observe-t-il. La consultation d'un tabacologue s'inscrit dans le parcours de soins, et est donc, comme les substituts, prise en charge par la Sécurité sociale. Elle est entièrement gratuite pour ceux atteints d'une affection de longue durée (ALD), car « *l'arrêt du tabac est essentiel, il fait même partie du traitement* », souligne le professeur. ●

**Isabelle Coston**



## Devenir tabacologue

Les tabacologues sont des médecins, mais les consultations de tabacologie peuvent aussi être réalisées par des infirmières, des kinésithérapeutes, des sages-femmes, des dentistes, etc. qui ont suivi une spécialisation.



## Faire entrer la #culturecheznous

Le ministère de la Culture a mis en ligne un portail gratuit qui regroupe l'offre culturelle et artistique de 500 acteurs du secteur. L'internaute peut parcourir la collection d'un musée, regarder un concert, écouter un podcast ou encore visionner un documentaire.

Plus d'infos : [Culturecheznous.gouv.fr](http://Culturecheznous.gouv.fr).

## ILLECTRONISME

### Un site pour « les oubliés du numérique »

Démarches en ligne, télétravail, téléconsultation, école à la maison, courses... Internet est devenu essentiel aux Français pendant le confinement. Mais ceux qui rencontraient déjà des difficultés pour utiliser les outils numériques (17 % de la population) se sont alors retrouvés seuls sur le bord de la route. La plateforme Solidarite-numerique.fr, ainsi que le 0170772372 (non surtaxé), ont été mis en place pour les aider à utiliser Internet facilement.



## MOUSTIQUE TIGRE LA CHASSE EST OUVERTE

Il fait son retour presque incognito et a déjà certainement pondu ses œufs sur votre balcon ou dans votre jardin. Quelques gouttes d'eau seulement suffisent à la femelle du moustique tigre pour en pondre des centaines et ce, tous les quatre jours. Il ne leur faut ensuite que cinq jours pour se transformer en larves. Aussi, traquez tous les réservoirs d'eau stagnante : descentes de gouttières, arrosoirs ou coupelles.



## GESTES BARRIÈRES

### Apprendre à ne pas se toucher le visage

Site amusant, Donottouchyourface.com a pour objectif de vous aider à ne pas vous toucher le visage pour limiter la propagation du Covid-19. Une fois paramétrée, dès que la webcam détecte que la main de l'utilisateur s'approche de son visage, une voix donne l'alerte avec un « Non » tonitruant.



## 10,5 millions de Français vivent seuls

Selon les chiffres de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) publiés le 28 avril, 10,5 millions de personnes vivent seuls dans leur logement. En cette période troublée, elles « peuvent être particulièrement vulnérables », prévient l'Insee. L'isolement a « des conséquences sur le moral mais aussi sur la santé, et peut complexifier les actes indispensables de la vie quotidienne (faire ses courses, se faire soigner...) ».

© Photos Shutterstock

MON PARFUM,

MON SOURIRE,

**MES LUNETTES**

c'est tout,  
**MOI**

**-30%\***

SUR VOTRE MONTURE FAVORITE

**+ 2ÈME PAIRE  
OFFERTE**

**optique**  
par **viasanté**

RÉVÉLATEUR DE PERSONNALITÉ

**NOS MAGASINS  
S'ADAPTENT POUR VOUS**

Afin de vous servir au mieux et de préserver votre santé, nous vous proposons **un accueil personnalisé sur rendez-vous.**

Argelès-sur-Mer 04 68 81 65 81  
Cabestany-Mas Guerido 04 68 80 80 25  
Carcassonne 04 68 717 717  
Périgueux 05 53 030 030  
Perpignan Château Roussillon 04 68 08 27 85  
Perpignan Clemenceau 04 68 34 18 00  
Prades 04 68 96 39 91  
Rodez 05 65 680 500  
Toulouse 05 34 457 457

Prenez rdv par téléphone ou directement sur notre site [www.optiqueviasante.fr](http://www.optiqueviasante.fr)

\*Voir conditions en magasin. Offre valable jusqu'au 31/07/2020.

Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du Code de la Mutualité, immatriculée sous le n° SIREN 444 153 365. Siège social : Optique Mutualiste VIASANTÉ - 1 avenue Carsalade du Pont - CS 89921 66866 PERPIGNAN cedex 9. Document non contractuel à caractère publicitaire. © Gettymage - Soleiádo Communication