

# Le mutualiste

VIASANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



**DOSSIER**

## **SOCIÉTÉ** **Vivre avec un handicap**

AVE

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

**4 Seniors**  
En sécurité  
à la maison

**4 Jevibien-être.fr**  
Une plateforme  
interactive

**5 Webinaires prévention**  
Découvrez  
le programme





GRÂCE À MON OPTICIEN,

*Je suis  
enfin,  
moi*

**-30%\***  
SUR VOTRE  
MONTURE FAVORITE  
**+ 2<sup>ÈME</sup> PAIRE  
OFFERTE**

**optique**  
par **viasanté**

RÉVÉLATEUR DE PERSONNALITÉ

**Votre temps est précieux.**

**En prenant rendez-vous, choisissez le moment  
qui vous convient le mieux** pour bénéficier  
d'un échange privilégié avec votre opticien,  
en toute sécurité et sans attente.

**Contactez-nous par téléphone  
ou connectez-vous sur  
[www.optiqueviasante.fr](http://www.optiqueviasante.fr)**

**NOS MAGASINS PRÈS DE CHEZ 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

\* Voir conditions en magasin. Offre valable du 02/11/2020 au 15/01/2021.

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. © AdobeStock - Soleiádo Communication



## CHANGEMENT D'ADRESSE

« Je vais déménager prochainement. J'ai prévu d'informer les différentes administrations et mes principaux contacts. Est-ce utile de prévenir aussi ma mutuelle à ce moment-là ? » Elsa M.

Il est plus que nécessaire de prévenir VIASANTÉ avant votre installation définitive. Dès que vous aurez les clés de votre nouveau domicile et votre nom affiché sur la boîte aux lettres, vous devrez nous en informer par tout moyen à votre convenance (passage en agence, téléphone, courriel ou renseignement de votre espace adhérent). Nous avons en effet besoin de procéder rapidement à la modification dans nos fichiers adhérents afin qu'il n'y ait aucune interruption dans l'envoi de courriers importants ainsi que de votre magazine d'information *Le Mutualiste*.



Pensez à informer votre mutuelle quand vous déménagez.

© Shutterstock



## STATUTS DE VIASANTÉ

« Lorsque j'ai adhéré à VIASANTÉ, le conseiller m'a remis les statuts de la mutuelle. Pour quelle raison ? » Kilian B.

Lorsque vous adhérez à une mutuelle telle que VIASANTÉ, vous en devenez un « membre participant ». C'est à ce titre que les statuts vous sont remis. Ces derniers définissent l'objet de la mutuelle, les conditions et modalités d'adhésion, de radiation et d'exclusion des membres. Ils précisent aussi les modalités d'administration de la mutuelle, notamment la composition et le fonctionnement des instances politiques (l'assemblée générale et le conseil d'administration). VIASANTÉ vous informe chaque fois que les statuts sont modifiés. Comme ils ont été actualisés en 2020, ce magazine est donc accompagné d'un nouvel exemplaire de ce document.



IRK

Olivier Benhamou,  
président de VIASANTÉ

## Période exceptionnelle, mesures exceptionnelles ?

2021 promet d'être hors normes. C'est en tout cas ce qu'anticipe le budget de la Sécurité sociale pour cette nouvelle année avec un déficit de 27,1 milliards d'euros. Son objectif est de répondre aux dépenses exceptionnelles liées à l'épidémie de Covid-19, mais pas seulement : plusieurs réformes attendues sont prévues. Certaines vont dans le bon sens : augmentation des salaires des soignants suite aux accords du Ségur de la santé, primes de la cinquième branche de la Sécurité sociale dédiée à l'autonomie, allongement du congé paternité, revalorisation de l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI)... D'autres, en revanche, sont plus contestables comme la création du forfait patient urgences (FPU) qui sera dû par tous les assurés pour chaque passage aux urgences sans hospitalisation. Sa mise en œuvre risque, en effet, de fragiliser un peu plus les publics en difficultés financières – qui sont malheureusement plus nombreux dans la période actuelle – mais aussi ceux qui vivent dans des déserts médicaux et qui n'ont pas d'autres choix pour se soigner. Garantir l'accès aux soins pour tous devrait pourtant être une priorité pour les autorités de santé, c'est en tout cas l'objectif premier qui guide toutes les actions de la mutuelle.

**Le Mutualiste VIASANTÉ :** publication trimestrielle de VIASANTÉ Mutuelle, régie par le livre II du Code de la Mutualité • Siren n° 777927120 • 14-16 boulevard Malesherbes, 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 : 475 008 exemplaires • Commission paritaire : 0421 M 07799 • ISSN : 2264-881X • Prix : 0,78 euro • Abonnement : 4 numéros 3 euros • **N° 60, décembre 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). • Couverture : Shutterstock.

Ce numéro du *Mutualiste VIASANTÉ* comprend deux pages spéciales (pages 2 et 5) destinées aux lecteurs des éditions AVE, CAN, DOR, MID, NAT, NOR et SUD. Il est accompagné d'un document intitulé « Statuts de la mutuelle 2020 » pour toutes les éditions et d'une lettre destinée à une partie des lecteurs de l'édition NAT.



MUTUALITÉ  
MEMBRE DE LA FRANÇAISE

**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

### Continuité des soins

L'épidémie de Covid-19 nous fait vivre une situation sanitaire inédite où, plus que jamais, il est nécessaire de prendre soin les uns des autres. Il est ainsi primordial de ne pas négliger son suivi médical en maintenant les rendez-vous dont vous avez besoin. Cette recommandation concerne toutes les personnes qui suivent un traitement, en particulier celles qui souffrent d'une maladie chronique, qui doivent conserver le lien avec leur médecin traitant. Lors du premier confinement, les statistiques ont par exemple montré une baisse inquiétante de 40 % des consultations de suivi des accidents vasculaires cérébraux (AVC).

## JEVISBIEN-ÊTRE.FR

### Une plateforme interactive

VIASANTÉ a lancé en septembre [Jevisbien-etre.fr](http://Jevisbien-etre.fr), une plateforme interactive autour de la prévention et de la santé. Celle-ci prend vraiment tout son sens en cette période où il est important de prendre soin de soi depuis son domicile. En effet, [Jevisbien-etre.fr](http://Jevisbien-etre.fr) centralise toutes les offres de services accessibles autour du bien-être: des services innovants destinés à agir sur la santé tels que la téléconsultation médicale et la télésurveillance, un programme d'ateliers prévention auxquels vous pouvez participer en ligne ainsi que des conseils d'experts sur des thématiques de santé grâce à des fiches conseils ou à des dossiers.

**i** Découvrez toutes les offres sur [Jevisbien-etre.fr](http://Jevisbien-etre.fr).

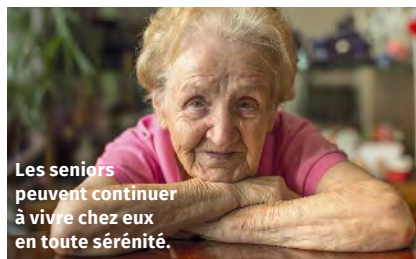


© Photos Shutterstock

## Seniors: en sécurité à la maison

**La crise sanitaire et le reconfinement ont aussi mis l'accent sur la sécurité des personnes âgées et notamment sur celles qui vivent seules à leur domicile.**

Les personnes âgées qui vivent à leur domicile sont souvent isolées en dehors des passages de soignants, d'aides à domicile ou de leur famille. Pendant ces périodes de solitude, de nuit comme de jour, le service de téléassistance à domicile proposé par VIASANTÉ leur permet de continuer à vivre en toute sécurité chez elles. Les seniors et leurs proches sont donc rassurés. Des capteurs sans fil, installés dans le logement, permettent de détecter toute situation critique ou anormale telle qu'un changement brutal d'habitude (présence prolongée dans la chambre ou la salle de bains, absence de passage en cuisine, suspicion de chute...).



Les seniors peuvent continuer à vivre chez eux en toute sérénité.

### Un lien permanent

La solution technologique innovante *LienVeillance* est couplée à un service d'accompagnement par téléphone qui apporte à la fois des conseils et des réponses aux questions des aînés. Des conseillers accompagnent également les familles dans leurs démarches, leurs droits et les aides qu'ils peuvent obtenir. Un site internet dédié aux aidants permet de suivre les proches à distance et, ainsi, de maintenir le contact. En cas d'absence ou de fatigue, un conseiller pourra prendre le relais et les soulager en maintenant un suivi bienveillant.

**i** L'abonnement à *LienVeillance* est de 36 euros par mois, déductibles à 50 % des impôts. Renseignements au 09 69 39 08 55.



Les délégués sont les représentants des adhérents de la mutuelle.

## Cap sur 2021 : nouvelle année, nouveaux délégués

**Les adhérents de la mutuelle peuvent choisir leurs délégués. Ces derniers ont pour mission de les représenter en assemblée générale.**

En adhérant à VIASANTÉ, on devient « membre participant ». Cette adhésion donne un droit de regard sur la politique et la stratégie de la mutuelle. L'adhérent peut, notamment, participer tous les six ans à l'élection des délégués, ses représentants à l'assemblée générale. Il devient donc acteur de la vie de VIASANTÉ, à la fois comme bénéficiaire et comme décideur.

### Mettre en œuvre nos valeurs démocratiques

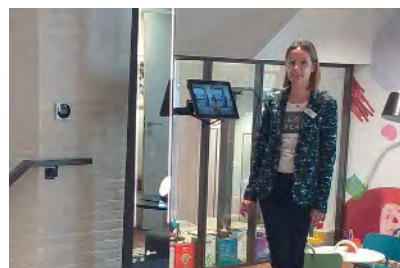
En tant que mutuelle régie par le Code de la Mutualité, VIASANTÉ procédera à l'élection de ses délégués en 2021. N'ayant ni capital social, ni actionnaire à rémunérer, sa seule finalité est la satisfaction de ses adhérents en leur proposant des contrats de qualité au meilleur prix et en servant leurs intérêts.

Pour tout complément d'information, vous pouvez contacter le secrétariat de l'Animation des instances au 0555232344 ou écrire à [elections@viasante.fr](mailto:elections@viasante.fr). Nous comptons sur votre investissement pour la mise en œuvre de nos valeurs démocratiques.

## INNOVATION OPTIQUE

### Vos verres personnalisés

Les magasins Optique VIASANTÉ proposent un nouveau système de prise de mesures de grande précision afin que vous puissiez disposer de verres sur mesure. Cette technologie réalise des mesures plus complètes, analyse votre empreinte visuelle grâce à des images qui reconstituent en 3D le positionnement de la monture. Grâce à ce système, les verres sont plus précis et la correction adaptée pour offrir une vision optimale. Vos lunettes sont ainsi parfaitement ajustées pour lire, regarder la télévision, travailler ou conduire.



L'opticienne utilise un nouveau système pour ajuster parfaitement vos lunettes.

## WEBINAIRES PRÉVENTION

### Découvrez le programme

Plusieurs fois par mois, le service prévention de VIASANTÉ organise des conférences en ligne gratuites, animées par des experts qualifiés. Les thématiques abordées sont variées: diététique, activité physique adaptée, psychologie, sophrologie... Chacun peut devenir acteur de son bien-être grâce aux conseils qui sont délivrés. Les intervenants, tous professionnels de santé, répondent en direct à vos questions et apportent des solutions qui peuvent être mises en pratique immédiatement. Pour découvrir le programme des prochains webinaires (utiles en cette période de confinement), s'inscrire ou accéder aux rediffusions, connectez-vous sur notre plateforme interactive prévention et santé [Jevisbien-etre.fr](http://Jevisbien-etre.fr), rubrique « Je découvre ».



Des pauses santé sont accessibles depuis chez soi à tout moment.



© Photos Marco Bardella



**HANDISPORT**

# « Je m'entraîne dur tous les jours, pour gagner »

Alexis Hanquiquant, triathlète parrainé par VIASANTÉ, participe au changement de regard sur le handicap.

**T**riathlète hors normes, tant par sa taille (1,95 m) que par son palmarès (*lire encadré*), Alexis Hanquiquant, est un sportif exemplaire que VIASANTÉ a choisi d'accompagner dans sa quête d'exploits.

**Le Mutualiste. Pouvez-vous nous raconter votre parcours étonnant ?**

**Alexis Hanquiquant.** Je suis né à Yvetot en Seine-Maritime. J'ai toujours adoré les sports collectifs. Au départ, j'ai pratiqué le basket (de 8 à 23 ans), jusqu'à un niveau régional assez sympa, puis le tennis et le badminton. Après mes 20 ans, je me suis orienté vers le full-contact (*une forme de boxe qui autorise les coups de pied, NDLR*). Un accident du travail m'a fait perdre l'usage complet de ma jambe droite à 24 ans. Mon quotidien étant devenu un fardeau, j'ai préféré l'amputation. Je vis mieux grâce à ma prothèse. Après cette épreuve, j'ai voulu à tout prix retrouver ce plaisir de goûter à nouveau à l'effort physique. Le triathlon est venu comme une évidence.

**L. M. Qu'est-ce qui vous pousse à aller toujours plus loin ?**

**A. H.** Le triathlon est l'un des sports les plus difficiles en termes d'investissement. Je m'entraîne dur tous les jours, pour gagner. Je commence à

toucher du doigt mon objectif et je ne veux surtout pas le laisser m'échapper. J'espère bien prouver que je peux remporter toutes les courses et surtout celle des Jeux Paralympiques de Tokyo en 2021, en espérant que la crise sanitaire actuelle ne menace pas de nouveau ce rendez-vous.

**L. M. Vous avez participé au programme « Et vous, comment ça va ? »\* de VIASANTÉ. Pourquoi avez-vous voulu témoigner ?**

**A. H.** En témoignant, je voulais changer le regard sur le handicap. Comme le partage et la solidarité sont les valeurs qui me portent, tout comme elles portent VIASANTÉ, notre rencontre a débouché sur un partenariat sportif. ●

*\*Pour revoir l'épisode « Et vous, comment ça va ? » consacré à Alexis Hanquiquant, connectez-vous à notre chaîne YouTube.*

**UN PALMARÈS ET DES CHIFFRES**

- De 8 à 23 ans, Alexis pratique le basket en promotion excellence région.
- Champion de France de full-contact dans la catégorie des moins de 86 kg en 2010 (avant son accident).
- Champion de France de paratriathlon en 2017, 2018, 2019 et 2020.
- Champion d'Europe de paratriathlon en 2017, 2018 et 2019.
- Champion du monde de paratriathlon en 2017, 2018 et 2019.
- Chaque semaine, Alexis parcourt 20 km en natation, 400 km à vélo et 50 km en course à pied, soit plus de 25 heures d'exercice.

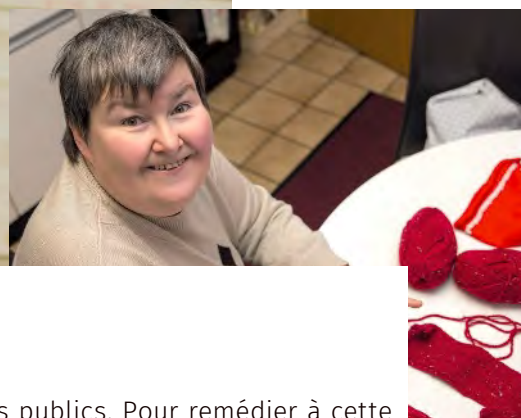


## SOCIÉTÉ

# Vivre avec un handicap

En France, 12 millions de personnes font face à un handicap, soit un Français sur six. Que l'on souffre d'un déficit moteur, sensoriel, psychique, mental ou encore d'une maladie invalidante, tout un chacun doit pouvoir exercer ses droits et participer à la vie en société. Le gouvernement actuel a d'ailleurs fait du handicap une priorité du quinquennat, avec une ambition affichée : l'inclusion sociale. Mais si des efforts significatifs ont été réalisés, le chemin est encore long pour parvenir à cet objectif. État des lieux.

Dossier réalisé par Léa Vandeputte



### Travail : faciliter l'insertion

Les difficultés pour accéder à un emploi quand on souffre d'un handicap demeurent. En 2019, parmi les personnes actives dont le handicap est reconnu administrativement – c'est-à-dire celles qui disposent d'une reconnaissance de qualité de travailleur handicapé (RQTH) –, 16 % sont au chômage, contre 8 % pour l'ensemble de la population active, constate l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee). Si la loi de 1987 a instauré une obligation d'emploi de 6 % de travailleurs handicapés, dans les faits ces derniers ne représentaient, en 2018, que 3,4 % des emplois du secteur privé et 5,2 % des

agents publics. Pour remédier à cette situation, le gouvernement a présenté, en novembre 2019, une stratégie pour l'emploi des personnes en situation de handicap avec pour objectif de « favoriser l'insertion et le maintien dans l'emploi ». Celle-ci a notamment renforcé l'obligation d'emploi en facilitant les démarches pour les employeurs. Par ailleurs, dans le cadre du plan « France relance », élaboré suite à la crise de la Covid-19, une aide est accordée à ces derniers s'ils recrutent des personnes bénéficiant d'une RQTH pour un contrat d'au moins trois mois conclu avant le 28 février 2021. ●



## Vers quelles associations se tourner ?

► **APF France Handicap** (lire interview page 10) se présente comme « la plus importante organisation française, reconnue d'utilité publique, de défense et de représentation des personnes en situation de handicap et de leurs proches ». Plus d'infos: [Apf-francehandicap.org](http://Apf-francehandicap.org).

► **L'association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées (Agefiph)** a pour mission « de favoriser l'insertion, le maintien et l'évolution professionnelle des personnes handicapées dans les entreprises du secteur privé ». Plus d'infos: [Agefiph.fr](http://Agefiph.fr).

► **La Fédération étudiante pour une dynamique études et emploi avec un handicap (Fédéeh)** s'est donné pour

objectif « d'optimiser, à travers un engagement étudiant pérenne, les conditions de formation et d'insertion professionnelle des jeunes handicapés ». Plus d'infos: [Fedeeh.org](http://Fedeeh.org).

► **Le mouvement Solidaires pour l'habitat (Soliha)** conseille notamment les personnes en situation de handicap, propriétaires ou locataires, pour adapter leur logement et les accompagne dans le financement des travaux. Plus d'infos: [Soliha.fr](http://Soliha.fr).

► **L'association Mobilité réduite** promeut l'accessibilité et lutte contre les discriminations et les exclusions des personnes handicapées et à mobilité réduite. Plus d'infos: [Association.mobilereduite.org](http://Association.mobilereduite.org).



## Éducation: vers une école inclusive

408 000 enfants ou adolescents en situation de handicap étaient scolarisés en 2018-2019, dont 83 % en milieu ordinaire et 17 % dans les établissements hospitaliers ou médico-sociaux, selon l'Insee. Mais seulement 25 % des personnes handicapées avaient un niveau d'étude équivalent ou supérieur au bac en 2016 d'après les chiffres du ministère des Solidarités et de la Santé, contre 44 % pour l'ensemble de la population. « *Le droit à l'éducation pour tous les enfants, quel que soit leur handicap, est un droit fondamental* », rappelle pourtant le ministère de l'Éducation nationale. C'est dans cette optique que le gouvernement a mis en œuvre un « *grand service public de l'école inclusive* » pour la période 2019-2022.

Il prévoit de scolariser les enfants en situation de handicap dès trois ans, d'ouvrir les portes de l'école aux professionnels du médico-social et de simplifier les démarches administratives pour les parents. Du côté de l'enseignement supérieur, la ministre Frédérique Vidal a réaffirmé, à la veille de la rentrée 2020, que l'accès aux études était bien une « *priorité* ». En 2019, un peu plus de 34 000 étudiants étaient en situation de handicap (1,6 % des étudiants) et 9 sur 10 étaient inscrits à l'université. Le ministère estime que 80 % d'entre eux bénéficient d'un plan d'accompagnement personnalisé pour le suivi de leurs études et 82 % d'un aménagement pour le passage des examens. ●

## LES AIDANTS AUSSI ONT BESOIN DE SOUTIEN

En France, en 2019, 11 millions de personnes s'occupaient d'un proche handicapé, âgé ou malade. Ces dernières années, la société a pris conscience de la valeur sociale mais aussi économique de l'aide bénévole apportée par les aidants et de la nécessité de les soutenir. Les salariés du secteur privé, les indépendants et les demandeurs d'emploi peuvent par exemple bénéficier du congé de proche aidant. Depuis le 1<sup>er</sup> octobre, ce congé est rémunéré à hauteur de 43,83 euros par jour pour les personnes vivant en couple et de 52,08 euros par jour pour une personne seule.







© Rasmus Gerdin



## Se déplacer facilement: un objectif à atteindre

Selon un sondage publié par l'Ifop en janvier 2020, 67 % des personnes interrogées en situation de handicap déclarent souvent rencontrer des difficultés d'accessibilité lors des déplacements de la vie quotidienne. Absence d'ascenseur, trottoirs encombrés, marches trop hautes... constituent autant d'obstacles à franchir. Si un effort a été réalisé au niveau des bâtiments publics, il reste encore du travail du côté des commerces pour les associations. Cinquante-cinq pour cent des personnes en situation de handicap éprouvent des difficultés pour se rendre dans les bars et les

restaurants. Et ils sont 53 % à faire le même constat pour les boutiques et les petits commerces de bouche. Autre point noir: les transports. À Paris, par exemple, seulement 3 % des lignes de métro sont accessibles. Ailleurs, la situation est très disparate. Un habitant de commune rurale sur deux a indiqué par exemple à l'Ifop qu'il n'existait pas de transports spécialisés pour les personnes à mobilité réduite alors même que cette proportion n'est que de 10 % parmi les sondés vivant dans des agglomérations de plus de 100 000 habitants. Le chemin vers l'accessibilité est encore long. ●



## Logement: des évolutions en 2021

Vingt pour cent de logements neufs accessibles: c'est ce que prévoit la loi portant sur l'évolution du logement de l'aménagement et du numérique (Elan). À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2021, les appartements en rez-de-chaussée et les maisons individuelles en lotissement devront ainsi être équipés de salles de bains adaptables, sans ressaut de douche, pour les rendre accessibles aux personnes à mobilité réduite. L'obligation sera ensuite étendue, à partir du 1<sup>er</sup> juillet, aux logements desservis par un ascenseur. Les 80 % de logements neufs restants devront quant à eux être évolutifs, c'est-à-dire « *pouvoir s'adapter par des travaux simples aux besoins des habitants tout au long de leur vie* ». Mais cette dernière mesure soulève déjà des inquiétudes quant au coût des modifications à apporter par les occupants. ●

## LE POINT sur les principales aides

Plusieurs prestations existent pour permettre de surmonter les difficultés du quotidien.

► La plus connue est l'**allocation aux adultes handicapés (AAH)**. Versée par les caisses d'allocations familiales (CAF), elle assure un minimum de ressources.

► La **prestation de compensation du handicap (PCH)** finance quant à elle les aides humaines, techniques ou d'aménagement du logement ou du véhicule, par exemple.

► La **pension d'invalidité** est attribuée aux salariés qui, à la suite d'un accident ou d'une maladie d'origine non professionnelle, sont dans l'incapacité totale ou partielle de travailler. Celle-ci peut être complétée par l'**allocation supplémentaire invalidité (ASI)**.

► Pour les moins de 20 ans, l'**allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)** aide les familles à faire face aux frais supplémentaires liés au handicap.

► Enfin, la **carte mobilité inclusion (CMI)** avec la mention « Invalidité », « Priorité pour personnes handicapées » ou « Stationnement pour personnes handicapées » facilite la vie et donne droit à certains avantages.

Toutes ces aides sont soumises à conditions, notamment de ressources ou de taux d'incapacité permanente. Les Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) sont incontournables pour s'informer et demander des prestations ou des accompagnements spécifiques. En son sein, c'est la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) qui décide des droits de la personne handicapée.



## Avoir des loisirs, un plaisir indispensable

Sortir avec des amis, partir en vacances ou encore faire du sport... sont autant d'activités essentielles à l'équilibre personnel mais qui, lorsque l'on est en situation de handicap, ne sont pas toujours accessibles. Au-delà de l'aspect financier, particulièrement prégnant, il faut en effet trouver des structures d'accueil adaptées. Le ministère des Sports propose un guide des activités physiques et sportives pour les personnes handicapées, [Handiguide.sports.gouv.fr](http://Handiguide.sports.gouv.fr), qui recense les clubs en fonction du type de pratique et de déficience ou de handicap. Pour les vacances, il faut se fier à la marque d'État Tourisme et handicap. Celle-ci est attribuée aux professionnels du tourisme (hébergements, restaurants, lieux de visite, offices du tourisme, activités de loisirs) « qui s'engagent dans une démarche de qualité ciblée sur l'accessibilité aux loisirs et aux vacances pour tous ». ●



© Shutterstock



© J. Deya



Patrice Tripoteau est directeur général adjoint d'APF France Handicap

## « L'ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE, C'EST L'ACCÈS À TOUT ET POUR TOUS »

**APF France handicap défend et représente les personnes en situation de handicap et leurs proches. L'association milite pour une société plus inclusive et solidaire.**

**Le Mutualiste. Une société accessible doit permettre à chacun d'exercer ses droits et de participer à la vie sociale. Où en est-on aujourd'hui en France ?**

**Patrice Tripoteau.** Malheureusement, nous sommes encore loin d'une France totalement accessible. Nous sommes confrontés à des difficultés lors de nos déplacements quotidiens dans la rue ou pour accéder aux commerces, aux lieux publics ou aux transports, par exemple. Il suffit qu'il y ait une marche à l'entrée d'un magasin pour qu'une personne en fauteuil ne puisse pas entrer. Pourtant, installer une rampe permettrait de le rendre accessible à une personne en situation de handicap

mais aussi à une mère de famille avec une poussette, à un voyageur avec sa valise, à une personne avec un handicap temporaire, à un livreur... L'accessibilité universelle, c'est l'accès à tout et pour tous, c'est une approche globale.

**L. M. Quel est l'impact de la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19 pour les personnes en situation de handicap ?**

**P. T.** Juste après le premier confinement, nous avons sorti la campagne « Maintenant vous savez ». Nous avons communiqué autour du fait que les Français ont touché du doigt la situation des personnes en situation de handicap: ne pas pouvoir sortir de chez soi et aller où on veut, se sentir isolé, vivre dans un logement mal adapté, etc. Quand on souffre d'un handicap, le confinement dure toute l'année, c'est pour cela qu'il faut défendre l'égalité des droits. Cette dernière est

d'ailleurs mise à mal, car les travaux d'adaptation sont de plus en plus souvent différés à cause de la crise. Même si l'on peut comprendre que ces travaux ne soient pas la priorité du moment, il est important qu'ils soient réalisés.

**L. M. Quelles sont vos propositions pour favoriser l'accessibilité ?**

**P. T.** Notre objectif est de réinscrire le sujet de l'accessibilité sur l'agenda politique mais nos propositions n'ont pas été retenues dans le plan de relance. En parallèle, nous travaillons autour de l'accessibilité positive. Nous accompagnons des entreprises volontaires qui veulent valoriser leurs réalisations et montrer l'exemple. Nous militons pour que les professionnels du bâtiment soient mieux formés et connaissent les solutions techniques qui permettent de prendre en compte l'accessibilité.

Propos recueillis par L. V.





## Un air intérieur plus sain

Produits d'entretien, parfums d'ambiance, peintures, objets en plastique... dégagent des substances chimiques volatiles. En plus d'aérer tous les jours au moins 10 à 15 minutes, voici comment respirer un air intérieur plus sain.



### Salon

- 1 Ne pas fumer.
- 2 Bannir bougies parfumées, diffuseurs d'huiles essentielles et encens.
- 3 Ne pas pulvériser de pesticides sur vos plantes.
- 4 Aspirer les sols au moins une fois par semaine.

### Salle de bains

- 5 Ne jamais obstruer les bouches d'aération.
- 6 Chasser l'humidité en aérant toujours après la douche ou le bain.
- 7 Traquer les traces de moisissures.
- 8 Utiliser des produits d'entretien verts (avec écolabel).

### Chambre

- 9 Secouer et aspirer souvent le matelas.
- 10 Nettoyer régulièrement la literie (draps, couettes et oreillers).
- 11 Aérer plusieurs jours d'affilée si vous avez du mobilier neuf.
- 12 Éviter les meubles en lamellé-collé.

### Cuisine

- 13 Entretien sa hotte aspirante.
- 14 Limiter les aérosols et les produits d'entretien, préférer le vinaigre blanc.
- 15 Faire contrôler la chaudière tous les ans.
- 16 Ne pas stocker les produits chimiques près d'une source de chaleur.



## ATTENTION AUX MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE POUR LE RHUME

Plusieurs institutions de la santé, comme l'Agence du médicament (ANSM), les académies de médecine et de pharmacie, ainsi que 60 Millions de consommateurs, mettent en garde sur les dangers de l'automédication contre le rhume. Ils pointent, notamment, les « risques graves » que peuvent occasionner certains décongestionnants vendus sans ordonnance, sous forme de comprimés. Sachant qu'un rhume guérit en général spontanément en sept à dix jours, avec ou sans traitement, mieux vaut donc rester prudent.

Les médicaments décongestionnants vendus sans ordonnance ne sont pas utiles pour soigner le rhume.

## Le bien-être commence à 65 ans

Malgré le contexte sanitaire très anxiogène, les plus de 65 ans déclarent ressentir plus de bien-être une fois qu'ils sont à la retraite, révèle une enquête Ipsos menée en août 2020 en France, Allemagne, Italie et Belgique. 70 % des Français de plus de 65 ans

jugent en effet que la vie est une source de plaisir. Le secret ? Ils ont plus de temps pour s'occuper d'eux et ont appris à écouter davantage leur corps. « Même au-delà de 80 ans, la majorité des seniors ont le sentiment de ne pas avoir changé, s'estiment épanouis et ont toujours autant envie de découvrir et de s'amuser », note l'institut, qui souligne cependant un sentiment d'isolement accru par le confinement et les mesures de restrictions, ainsi que des difficultés d'accès aux services publics et de proximité (commerces, médecins, etc.).



© Photos Shutterstock

# 27,1

## MILLIARDS D'EUROS:

C'EST LE MONTANT  
QUE DEVRAIT  
ATTEINDRE  
LE DÉFICIT  
DE LA SÉCURITÉ  
SOCIALE EN 2021.



# Un challenge TikTok pour mieux comprendre Alzheimer

Les adolescents ont créé un nouveau défi sur le réseau social TikTok: écouter un album qui dure au total six heures trente et partager leurs émotions avec les internautes.

Cet album bien particulier, c'est *Everywhere at the end of time* (*Partout à la fin des temps*, en français) créé par le musicien expérimental Caretaker, dont l'objectif était de sensibiliser à la maladie d'Alzheimer. Au fil de sa musique, la qualité sonore se dégrade pour représenter la mémoire qui s'étiolle et les souvenirs qui disparaissent. Le concept a fait mouche auprès des jeunes, qui se le sont approprié. Interrogé par le *New York Times*, le compositeur estime que ce challenge est « une bonne chose », comme « tout ce qui peut permettre une prise de conscience [...] et donner aux gens une certaine empathie ».

DR



Non mais déjà, vieillir, c'est limite !



On ne va pas s'excuser en plus ?

## MÉNOPAUSE

### LE LIVRE DE LA MATURITÉ

Proposer un guide informatif, pratique et ludique sur un sujet aussi intime que la ménopause: telle est l'ambition de ce livre. Et le pari est réussi. Au fil des chapitres, la lectrice découvre des données scientifiques validées et reçoit des conseils déculpabilisants pour aborder sereinement cette période sensible; le tout en passant un bon moment grâce aux dessins humoristiques qui émaillent les pages.

**i** La Ménopause, de Charlotte Attry, Brigitte Carrère et PrincessH, Bamboo, 192 pages, 18,50 euros.



## LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX 2<sup>e</sup> CAUSE D'ARRÊT MALADIE

La Covid-19 est la première cause d'arrêt maladie, devant les risques psychosociaux (RPS), qui dépassent pour la première fois les arrêts pour troubles musculo-squelettiques (TMS). En temps normal, les salariés sont arrêtés pour maladie « ordinaire » (36 %), TMS (25 %) et RPS (18 %).

## CARTE VITALE

### Bientôt dématérialisée ?

Expérimentée depuis mai 2019, la e-carte Vitale sera encore testée pendant douze mois auprès de volontaires affiliés aux caisses primaires d'assurance maladie (CPAM) du Rhône et des Alpes-Maritimes. La généralisation du dispositif est prévue pour 2021. La dématérialisation a pour but de simplifier les démarches en ligne, mais aussi d'éviter les mises à jour de la carte Vitale.

## DÉPENSES DE SANTÉ

### La part à la charge des ménages en baisse

En 2019, le reste à charge des Français était évalué à 6,9 % selon le rapport annuel sur les comptes de la santé de la Direction des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), contre 9,2 % en 2009. Cette lente érosion est notamment due à l'augmentation des maladies chroniques prises en charge à 100 % et au repli de la consommation des médicaments non remboursables.

## Le boum du sport à la maison

© Shutterstock

Salles de sport fermées et réduction des déplacements: les confinements n'ont pas encouragé les Français à faire du sport. Et pourtant...

**S**elon différents sondages, 59 % à 70 % des Français ont fait du sport pendant le premier confinement. Mais « *d'avantage qu'un phénomène massif de bonnes résolutions en matière de sport*, relativisait l'Ifop dans une étude réalisée pour *Fitness Magazine* fin mai, *les plus sportifs ont accentué leur pratique alors que les moins physiques ont maintenu ou ralenti leur rythme – bref, ce sont toujours les mêmes* ». À l'aube du deuxième confinement, les magasins ont vu cette fois leurs rayons de fitness et de

musculature littéralement dévalisés. Les Français n'ont pas voulu être pris au dépourvu. Il faut dire que l'inactivité forcée du printemps s'était soldée, pour beaucoup d'entre eux, par quelques kilos supplémentaires: 2,5 kg en moyenne pour 57 % des plus de 18 ans, toujours selon l'Ifop.

### Du sport en salle au « sport en salon »

Cours de danse, de gym... les clubs et associations sont passés au numérique pour garder le contact avec leurs pratiquants et en conquérir de nouveaux. Car si les nouvelles technologies ont facilité le télétravail, elles ont aussi énormément contribué à démocratiser le sport à la maison. Même si ce deuxième confinement a vu un assouplissement des restrictions et si beaucoup ont continué

à se rendre au travail, pour d'autres, aller marcher ou courir était aussi un bon prétexte pour prendre l'air et retrouver un (petit) espace de liberté.

### Quelle activité ?

Toutes ces habitudes seront à conserver, car « *la sédentarité renforce toutes les causes de mortalité* », avertit l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle « *double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et augmente les risques de cancer du côlon, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété* ». Alors, appliquez dès maintenant ces règles: ne restez pas assis plus de deux heures d'affilée, levez-vous pour faire à chaque fois quelques exercices. Consacrez chaque jour au moins une demi-heure – que vous pouvez fractionner – à une activité physique: yoga, fitness, pompes, gainage, danse, vélo. Le principal est de se faire du bien tout en prenant du plaisir, c'est le meilleur moyen d'éloigner les problèmes de santé et d'évacuer le stress.

**Isabelle Coston**



### La souplesse, c'est la jeunesse

Étirez vos articulations (bras, épaules, dos, hanches) de façon lente, progressive et sans à-coups, pendant 10 à 30 secondes, tout en respirant profondément et sans jamais forcer. Pas besoin pour cela de matériel compliqué: une tenue confortable et un tapis de gym suffisent. Vous trouverez des exercices simples sur le site de [Mangerbouger.fr](http://Mangerbouger.fr), à la rubrique « **Bouger plus** ».





## VIOLENCES CONJUGALES

### Mise en place du bracelet anti-rapprochement

Destiné à tenir éloignés les conjoints et ex-conjoints violents, le bracelet anti-rapprochement est entré en vigueur fin septembre. Il se met en place progressivement dans toutes les régions et devrait être généralisé à l'ensemble du territoire au 31 décembre. Administré sur décision d'un juge, ce dispositif géolocalise les potentiels agresseurs et déclenche un système d'alerte lorsque ces derniers s'approchent de leur victime.

## Le congé paternité allongé

En juillet 2021, les pères auront 28 jours, au lieu de 14, pour pouponner. Les trois premiers jours seront pris en charge par l'employeur, le reste par la Sécurité sociale. Cet allongement du congé de paternité doit permettre aux papas de « nouer un lien d'attachement suffisant » avec leur nourrisson, soulignent les spécialistes.



## INTERNET LES ENFANTS INFLUENCEURS MIEUX PROTÉGÉS

La nouvelle loi du 19 octobre encadre le travail des moins de 16 ans dont l'image est diffusée sur les plateformes de vidéos en ligne comme YouTube, TikTok ou Instagram. Elle vient combler un vide juridique, car rien n'était prévu jusqu'alors pour protéger leurs revenus jusqu'à leur majorité. Elle leur ouvre également un droit à l'effacement numérique, qu'ils pourront exercer seuls sans leurs parents.



## CRÉDIT ET CANCER

### Un droit à l'oubli élargi pour les jeunes

Depuis le mois de septembre, les moins de 21 ans sont dispensés de donner des informations médicales sur leur cancer à leur banquier ou à leur assureur à condition que leur protocole thérapeutique soit terminé depuis au moins cinq ans, sans rechute. Jusqu'à présent, les 18-21 ans ne pouvaient exercer ce « droit à l'oubli » que dix ans après la fin des traitements, comme cela reste le cas pour les adultes.



## RETRAITE

### 1504 euros bruts par mois

C'est le montant moyen des pensions de retraite (hors réversion) selon la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees). 31 % des retraités et 14 % de ceux ayant eu une carrière complète perçoivent une pension inférieure ou égale à 1000 euros bruts par mois. 7 % des retraités – 2 % des femmes et 13 % des hommes – reçoivent plus de 3000 euros.



© Photos Shutterstock

« C'EST SIMPLE,  
SÉCURISÉ,  
CONFIDENTIEL »

## AVEC LA TÉLÉCONSULTATION, UN MÉDECIN TOUJOURS À VOS CÔTÉS !

**Vous avez besoin de consulter un médecin généraliste ou spécialiste et vous ne souhaitez prendre aucun risque pour vous et vos proches ?**

Sachez qu'en tant qu'adhérent VIASANTÉ, vous bénéficiez d'un accès à la plateforme de téléconsultation « MédecinDirect<sup>(1)</sup> ». Vous pourrez ainsi obtenir un avis médical **tout en évitant de vous rendre dans des lieux publics.**



**SERVICE  
ACCESSIBLE  
24H/24 ET  
7J/7**



**DIALOGUEZ PAR  
ÉCRIT,  
TÉLÉPHONE  
OU VIDÉO**



**97%  
DES PRISES EN  
CHARGE ONT LIEU  
EN MOINS  
D'UNE HEURE**

### DERNIÈRES NOUVEAUTÉS

**Les rendez-vous** avec un médecin généraliste peuvent désormais être pris **par téléphone ou vidéo.**

**Vos documents** sont historisés et accessibles à partir d'une nouvelle rubrique dédiée.

**Sécurisation renforcée** des ordonnances délivrées.

Activez votre compte sur  
**[inscription.medecindirect.fr](https://inscription.medecindirect.fr)**

pour pouvoir utiliser ce service inclus dans votre garantie <sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> MédecinDirect n'est pas un service d'urgence. Le délai de réponse n'est pas compatible avec un état de santé pouvant nécessiter une consultation en urgence. En cas de doute, le Bénéficiaire doit contacter immédiatement son médecin traitant, le 15 ou tout numéro dédié dans le pays concerné.

<sup>(2)</sup> Service inclus dans votre garantie santé. Les personnes détenant un contrat unique Premier Jour Hospitalisation n'ont pas accès au service.

**MédecinDirect vient en soutien de la médecine de terrain dans le cadre du parcours de soins.**

# viasanté

LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

*Acteur de votre santé*