



LA REVUE D'INFORMATION DE VOTRE MUTUELLE - JUILLET 2019

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

Le lien mutualiste #151

DES AFFAIRES SOCIALES

PRÉVENTION

Hydrocution :
un risque que l'on peut
facilement éviter

MGASSEMBLÉE

**Rapport financier
et d'activité**

DOSSIER SPÉCIAL

**Droitiers ou gauchers,
des différences à comprendre**



Retour sur l'assemblée générale de juin 2019



**Chère adhérente,
cher adhérent,**

Les premiers mots de mon éditto vont aux déléguées qui nous ont récemment quittés et dont je souhaitais saluer la mémoire et l'engagement de militantes MGAS depuis de nombreuses années. Je tiens, au nom du conseil d'administration, à saluer leur dévouement au sein de leur section respective.

Monique Castets (Présidente de la section Aquitaine), décédée le 24 mai dernier et

Françoise Tabard (ancienne Présidente de la section de Basse-Normandie), décédée le 6 juin dernier.

L'année écoulée depuis mon élection de juin 2018 a été une année de transformation et je tiens à remercier les administrateurs, présidents de section et délégués qui ont œuvré pour la défense et le bien de nos adhérents.

De nombreux travaux, inscrits au rapport d'activité 2018 validé en assemblée générale des 13 et 14 juin, ont été accomplis depuis juin dernier et ils ont permis de concrétiser le bilan très positif en termes de population couverte. La population «globale» de la MGAS a en effet dépassé les 90 000 personnes protégées, soit une croissance de plus de 25 % en deux ans. Cela s'explique principalement par la contribution de la DGAC (environ 1800 membres participants supplémentaires, soit 3600 personnes protégées) et celle de Mutuelle Europe (+ 7300 personnes fin 2018 plus 700 liées à la campagne de rentrée). Notre ratio de solvabilité reste toujours très correct avec 232 % pour 2018.

Nous devons d'ores et déjà consacrer ces tout prochains mois à des travaux

importants et déterminants pour notre structure.

→ L'adaptation et le déploiement de nos offres répondant aux exigences de la réforme sur le «100% santé» souhaitée par le Gouvernement afin de réduire le renoncement aux soins des adhérents pour raisons économiques et ainsi permettre un accès aux soins dentaires et optiques dès 2020 et audio pour 2021.

→ La stabilisation de l'intégration de Mutuelle Europe pour l'exercice 2020.

→ La consolidation des comptes techniques de la DGAC suite au référencement gagné en juillet 2017.

En parallèle, nous travaillons déjà sur deux autres chantiers que sont le plan de développement de l'offre MGAS au sein du ministère des Affaires sociales et l'optimisation de notre système de représentativité des adhérents au sein des sections.

À cette occasion, un groupe de travail va se pencher sur le sujet à la rentrée afin de proposer des orientations et des répartitions cohérentes entre les délégués et membres participants de la mutuelle lors de la prochaine assemblée générale. De nombreuses mutuelles ont dû procéder ainsi pour maintenir une représentativité équitable et stable de nos adhérents en sections. Je suis persuadé que nous pourrions construire cette cartographie nationale tout en respectant les zones géographiques de notre territoire.

C'est dans cette perspective que je vous souhaite de bonnes vacances, apaisantes malgré le calendrier réglementaire et institutionnel riche en activités qui nous attend pour la rentrée 2019.

Michel Regnier, Président

LIEN MUTUALISTE N°151 JUILLET 2019

Revue trimestrielle éditée par la Mutuelle Générale des Affaires Sociales, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité n°Siren 784 301 475

Administration et siège social :

96 avenue de Suffren – 75730 Paris Cedex 15
Tél. : 01 44 10 55 55 ou 01 44 10 55 00
Site : mgas.fr

Directeur de la publication : Michel Regnier

Directrice de la rédaction : Annick Singer

Rédaction : Philippe Droin (P.D.), Catherine Gaucher (C.G.), Justine Pynson (J.P.), France Mutualité, Rhétorikê

Photos : © Adobe Stock, DR MGAS, DR

Réalisation : Rhétorikê

Chargé de publication : Nicolas Granchette
Maquette : Maguelone Bourgeois

Prix au numéro : 0,40 €

Abonnement annuel : 1,20 €

Impression : Galaxy Imprimeurs

205 à 213 route de Beaugé

72000 Le Mans

Imprimé à : 54 471 exemplaires

Diffusé à : 54 456 exemplaires

Commission paritaire : 0220M08207

ISSN 0240-9410

SOMMAIRE



MGASSEMBLÉE

Rapport de gestion
Faits marquants 2018
Perspectives 2019
Retour sur l'AG 2019
Laurent Azoulay,
nouveau Directeur général
de la MGAS
Les nouveaux cadres
dirigeants de la MGAS

4

MGASERVICES

La réforme 100 % santé
ou reste à charge
zéro en question

10

RECHERCHE

Pollution atmosphérique:
quels effets sur la
santé ?

11



PANORAMA

Apprendre une langue en dormant,
c'est possible!

Météopollen: une application pour mieux
gérer ses allergies

Activité sportive: privilégiez les espaces verts!

Le vélo, c'est bon pour l'immunité

Le dossier médical partagé: une innovation
qui rencontre enfin son public

12

GRAND ANGLE

Droitiers ou gauchers,
des différences à comprendre

1. Gauchers et droitiers : quelles différences ?
2. Les nombreux atouts des gauchers
3. Entretien avec Florent Vincent,
psychomotricien expert

15



PRÉVENTION

Hydrocution:
un risque que l'on peut
facilement éviter
Agenda prévention

20

TRUCS ET ASTUCES

Les pièges à éviter
en cas de canicule

22



SnapPress

PLUS D'INFORMATIONS EN RÉALITÉ AUGMENTÉE

1) Téléchargez gratuitement l'application **SnapPress** en vous rendant
sur le store de votre téléphone ou en flashant le QR code ci-contre.

2) Scannez les pages de votre magazine présentant le logo **SnapPress**.





L'assemblée générale s'est tenue
à Arcachon les 13 et 14 juin 2019.

Assemblée générale 2019

Rapport de gestion

Présenté par Philippe Droin,
Vice-président chargé des affaires financières.

Dans son propos introductif, le trésorier national salue la bonne santé financière de la mutuelle confortée par un résultat comptable à nouveau excédentaire de l'ordre de 320 000 euros, et ce dans le contexte de forte concurrence et de défis internes conséquents [fusion avec Mutuelle Europe (ME), minoration de la subvention des ministères sociaux au titre du 2^e référencement], démontrant ainsi sa capacité à remplir ses engagements financiers sur le long terme.

Il se félicite également de la maîtrise de nos frais de gestion, engagée en 2017, soulignant les mesures prises en 2019 en termes de synergies de gestion sur le périmètre ME pour conforter cette tendance à la baisse.

Ces résultats sont le fruit des succès enregistrés en matière de développement d'un niveau comparable à ceux de 2017 avec une augmentation de notre portefeuille d'adhérents de 7,52% qui témoignent du dynamisme de la mutuelle.

Cette performance remarquable montre à nouveau l'attractivité de la mutuelle sur le champ de la complémentaire santé.

À cet égard, la mutuelle poursuit son implantation au sein de la Direction Générale de l'Aviation Civile (DGAC) à la satisfaction de tous, permettant ainsi d'atteindre un taux de pénétration proche de 40 %.



232 %
c'est la marge de
solvabilité



319 000 €
c'est le résultat net
de la MGAS
en 2018



**Vous voulez en savoir plus sur le
rapport de gestion de la MGAS ?**
Scannez cette page avec
votre application SnapPress
(retrouvez les explications page 3).

Faits marquants 2018

→ La fusion-absorption de Mutuelle Europe

Approuvée par l'assemblée générale de La Baule, l'intégration de ME dans l'activité de la mutuelle s'est opérée grâce à la mobilisation de tous les collaborateurs. Plusieurs chantiers ont été menés de front en interne, parmi lesquels la fusion des outils de gestion, la simplification de la gamme d'offres ME passant de 200 à 30 références ainsi que des actions de communication dédiées à la promotion et à la conservation de la marque ME.



→ Le renouvellement du référencement auprès des ministères sociaux

Arrivée en tête à l'issue de la procédure de référencement, la MGAS, associée à la SHAM, a été reconduite pour les sept prochaines années pour la protection santé et prévoyance des agents des ministères sociaux (santé et travail). Sa connaissance des besoins des agents et la qualité de son offre ne sont pas étrangères à ce succès qui est une marque de confiance et de reconnaissance pour le travail accompli au quotidien par les équipes de la mutuelle.

D'ores et déjà, le déploiement de l'offre est conforme à nos attentes, au regard du choix de coréférencement décidé par nos ministères.

→ L'achat en vente en l'état futur d'achèvement (VEFA) d'un immeuble à Tours pour un montant de 4,4 millions d'euros HT.

Approuvée par l'assemblée générale de La Baule, l'intégration de ME dans l'activité de la mutuelle s'est opérée grâce à la mobilisation de tous les collaborateurs.

Cet achat répond à plusieurs objectifs. Il va en premier lieu améliorer le service rendu à nos adhérents via la mise en place d'un cadre de travail qui optimisera de l'organisation des collaborateurs travaillant dans les services de gestion et d'accueil téléphonique sur Tours. Il va également contribuer à stabiliser notre ancrage dans la ville et à renforcer les fonds propres de la mutuelle.

→ Des projets structurants

- La réorganisation des équipes de gestion « contrat cotisations » afin d'optimiser l'efficacité de nos opérations, conduisant, entre autres, à l'arrêt de la gestion par portefeuille, à l'harmonisation des pratiques entre gestionnaires et à la réduction du nombre de sites en régions.



- La modernisation de notre site internet, indispensable pour élargir notre présence digitale et répondre au mieux aux attentes de nos adhérents en facilitant la prise d'autonomie et les relations avec les services de la mutuelle. La fonctionnalité « adhésion en ligne », dont la mise en ligne est prévue en 2019, finalisera ce projet.



- Le lancement d'une nouvelle offre, MGAS Obsèques pour que les adhérents MGAS puissent anticiper le financement de leurs obsèques et accompagner leurs proches le moment venu.



Perspectives 2019

→ **La stabilisation de l'organisation de la mutuelle**: après une forte croissance sur les deux dernières années, la volonté de la mutuelle est de stabiliser son organisation et de se renforcer sur ses cibles actuelles. La MGAS souhaite conserver ainsi son ADN dans la droite ligne de ses valeurs mutualistes en défendant son indépendance.

→ **La poursuite de la promotion des offres référencées** grâce à la mise en place d'outils d'aide au développement et de gestion adaptés. La réalisation en ce début d'année 2019 d'un diagnostic du système d'information aidera à apprécier le devenir de notre outil de gestion et à définir une stratégie d'investissement en la matière.

→ **La reprise du risque « dépendance » à compter du 1^{er} janvier 2019**, sur lequel la mutuelle fonde beaucoup d'espoirs dans le développement de son activité sur le périmètre de la prévoyance.

→ **La transformation de la mutuelle en intégrant des projets métier d'envergure dont la réforme du 100 % santé** grâce à laquelle les adhérents n'auront plus de reste à charge sur certains postes onéreux de frais médicaux. Cette avancée en matière de protection va nécessiter une bonne évaluation des conséquences sur les modes de consommation à venir afin de continuer à garantir un équilibre de la gestion technique de la MGAS.



Modifications des statuts et du règlement intérieur institutionnel

Voici une présentation des principales modifications des statuts et du règlement intérieur institutionnel adoptées lors de l'assemblée générale 2019:

- les modifications des montants de cotisations et des prestations aux membres sont notifiées aux membres participants et honoraires;
- les modifications des statuts et du règlements sont portées à la connaissance des membres participants;
- les modalités d'adhésion sont clarifiées;
- l'organisation des sections de vote et la composition de l'assemblée générale figurent désormais aux statuts;
- la distinction avec l'aspect plus opérationnel des sections locales est opérée;
- le rôle et la composition du bureau exécutif sont clarifiés;
- l'assemblée générale délègue

les modifications du règlement intérieur institutionnel au conseil d'administration, sous réserve de leur ratification lors de la prochaine assemblée générale.

Les modifications relatives au règlement intérieur institutionnel relèvent essentiellement d'une mise à jour au vu des pratiques actuelles.

Plus largement, les statuts et le règlement intérieur institutionnel ont été réorganisés et clarifiés pour en assurer une meilleure lisibilité.

Vous pouvez vous procurer dès à présent un exemplaire des statuts et du règlement intérieur institutionnel en ligne sur le site mgas.fr dans la rubrique **Téléchargement** ou en faire la demande auprès de notre accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h 00, au 01 44 10 55 55.

Le fichier retraçant l'intégralité des modifications adoptées est également accessible sur votre espace adhérent.



Les groupes de travail de la MGAS

→ **Groupe Fonctionnement des instances**: Jean-Yves Quinio

→ **Groupe Affaires financières**: Philippe Droin

→ **Groupe Audit et contrôle interne**: Michel Benaben

Retour sur l'AG 2019



- 1) Le Président de la MGAS, Michel Regnier, s'adresse aux élus.
- 2) Les élus de la MGAS présents à l'assemblée générale.
- 3) Le Palais des Congrès d'Arcachon.
- 4) Les élus de la MGAS lors du repas organisé pour l'assemblée générale.
- 5) De gauche à droite: Laurent Azoulay, Michel Regnier, Jean-Yves Quinio, Nicolas Quero, Philippe Droin et Yann George.

→ Groupe Personnel:

Florence Mortreuil

→ Groupe Offre et qualité relation

adhérents: Dominique Wagner

→ Groupe Partenariats:

Eliane Ferbus

→ Groupe Lien et communication

interne: Annick Singer

Hommage à Monique Castets et Françoise Tabard

Nous avons la tristesse de vous annoncer le décès de Madame Monique Castets, Présidente de la section Aquitaine, survenu le 24 mai, et celui de Madame Françoise Tabard, ancienne Présidente de la section Basse-Normandie, le 6 juin.

La mutuelle perd deux femmes d'une grande valeur, des présidentes très actives et des déléguées militantes.

Le Président et l'ensemble des élus de la Mutuelle tenaient à saluer leur mémoire et présentent leurs plus sincères condoléances à leurs proches.

Laurent Azoulay, nouveau Directeur général de la MGAS



Laurent Azoulay a rejoint la MGAS le 2 mai 2019, en qualité de Directeur général, succédant ainsi à Bertrand Joigneault.

en tant que Directeur de projets, puis j'ai intégré la société de courtage Jean-Pierre Colonna en tant que Directeur des opérations en charge de la direction des systèmes d'information (DSI), de la maîtrise d'ouvrage informatique (MOA) et de la gestion.

J'ai ensuite occupé le poste de Directeur général de La Mutuelle des étudiants (LMDE) en 2014, avant de rejoindre So'Lyon Mutuelle en 2015, en qualité de Directeur général. Enfin, j'ai rejoint MFP Services en tant que Directeur général en 2017 avant d'intégrer la MGAS en mai dernier.

Quelle est la motivation principale qui vous a poussé à rejoindre la MGAS ?

L.A. : Ma nomination s'inscrit dans une continuité sur les fonctions de transformation que j'occupais depuis 2014. C'est une passerelle naturelle, pour moi, d'arriver à la MGAS et de pouvoir utiliser mes compétences au service de la mutuelle après mes expériences passées dans les trois pans de la fonction publique que sont la fonction publique hospitalière, la fonction publique d'État et la fonction publique territoriale.

Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur votre feuille de route à la MGAS ?

L.A. : 2019 sera une année de consolidation pour la MGAS. Dans cette optique, j'aurai pour axes prioritaires de travail l'optimisation et le renforcement des acquis.

« Nous allons entreprendre un projet de qualité de vie au travail. »

Une réflexion forte est en cours sur les outils et concernant l'organisation. Je pense qu'il est important que cette dernière soit fiabilisée pour absorber les effets de croissance. Nous devons également continuer à normaliser les process pour être plus efficaces en gestion.

Je tiens également à mettre les collaborateurs, que je salue pour leur dévouement et leur sens du service à l'adhérent, au centre du processus et de nos préoccupations. Dans ce contexte, nous allons entreprendre un projet de qualité de vie au travail qui va nous amener à travailler mieux, et tous ensemble.

Quel parcours professionnel avez-vous suivi ?

L.A. : Je suis diplômé de l'université Paris VIII en informatique et management et je dispose d'un MBA en gestion et administration des entreprises de l'INSEEC en partenariat avec l'IAE de Paris I Panthéon-Sorbonne.

J'ai commencé ma carrière en 1988 dans les secteurs bancaire puis télécoms avant de rejoindre le monde mutualiste que je n'ai plus quitté depuis 2004.

J'ai exercé au sein de la Mutuelle Nationale Territoriale et de MFP Services

« 2019 sera une année de consolidation pour la MGAS. »

Découvrez les nouveaux cadres dirigeants qui ont rejoint la MGAS récemment



• **Denis Belhomme** a intégré la MGAS en fin d'année 2018 en qualité de Directeur général adjoint suite à la fusion de la MGAS et de la Mutuelle Europe. Il est en charge du suivi des mandataires judiciaires à la protection des majeurs (MJPM) et de la gestion du site extranet dédié aux MJPM.

Après un DUT de gestion à l'IUT de Paris, il a occupé le poste de Directeur général de la Mutuelle Intégrance pendant 7 ans avant de rejoindre la Mutuelle Europe également en tant que Directeur général jusqu'en 2018.



• **Catherine Gaucher** a pris la direction marketing et développement de la MGAS le 2 janvier 2019. Elle a la responsabilité de la coordination des

équipes commerciales sédentaires et terrain, du marketing de l'offre et des campagnes opérationnelles, ainsi que de la communication interne et externe, y compris internet.

Dotée d'une expérience de plus de 25 ans dans la protection sociale et de formation ESC, elle a dirigé sa structure de conseil et de formation, ALVEO Solutions, pendant huit ans après avoir occupé le poste de Responsable marketing et communication au sein de la MIEL Mutuelle durant six ans. Elle a effectué de nombreuses missions au sein de la MGAS auprès des équipes marketing, web et commerciales.



• **Estelle Bouisse** occupe le poste de Responsable juridique à la MGAS depuis février 2019. En charge des pôles réclamation et qualité/contrôle interne, elle incarne, par ailleurs, la fonction clé conformité au sens de Solvabilité II.

Diplômée d'un DEA en droit, elle a été Responsable juridique au sein de structures assurantielles avant de poursuivre son parcours dans le secteur des sociétés de gestion de produits financiers immobiliers pendant sept ans.

Elle a ensuite rejoint la MGEN en qualité de Responsable juridique offres et montages associés pendant une année.



• Venu de la Mutuelle Générale de la Distribution où il a été pendant deux ans Directeur général avec pour mission la mise en place de Solvabilité II, la maîtrise des équilibres techniques des contrats de santé et de prévoyance et l'excellence opérationnelle, **Philippe Régnier** a rejoint la MGAS le 20 mai 2019 en tant que Directeur administratif, financier et technique. Il chapeaute ainsi les services de la comptabilité, de l'actuariat, du contrôle de gestion et du décisionnel.

Diplômé de l'École Centrale Paris en 1998, il commence sa carrière dans le conseil auprès des organismes d'assurance de personnes et de protection sociale ainsi que chez AG2R La Mondiale en tant que chef de projet organisation avant de se spécialiser dans le secteur mutualiste. Ses missions l'ont conduit à traiter des sujets financiers, actuariels, de conformité et de lancement de nouveaux produits.

La réforme 100 % santé ou reste à charge zéro en question

La réforme 100 % santé a pour objectif d'améliorer et de renforcer l'accès aux soins de qualité sur les postes les plus onéreux.

Les restes à charge importants génèrent actuellement un fort renoncement aux soins pour les personnes les plus fragiles :

- 2,1 millions de Français renoncent aux appareils auditifs ;
- 4,7 millions de Français renoncent aux soins dentaires ;
- 6,7 millions de Français renoncent aux lunettes.

(Source : dossier de presse du ministère des Solidarités et de la Santé du 13 juin 2018.)

En quoi consiste cette réforme ?

Cette réforme consiste à supprimer les sommes qui restent à charge pour les prothèses dentaires, les lunettes et les appareils auditifs qui entrent dans le

cadre des « paniers 100 % santé » définis par les pouvoirs publics. La prise en charge à 100 % ne se fera que dans le cadre de contrats responsables, ce qui est le cas des offres MGAS. **Aussi, tous les adhérents à une offre responsable bénéficieront, quel que soit leur niveau de couverture, de l'accès au 100 % santé sur les soins et les équipements définis par cette réforme. Leur remboursement sur les autres soins restera dépendant du niveau de couverture de la complémentaire santé qu'ils auront choisie.**

Pour atteindre cet objectif de reste à charge nul, trois actions seront conjointement mises en œuvre :

- des prix limites de vente et de soins pour les professionnels de santé ;
- une obligation de prise en charge par la complémentaire santé à la hauteur de ces prix limites pour assurer un reste à charge nul ;
- la révision progressive des bases de remboursement de la part de la Sécurité sociale pour encourager les bonnes pratiques.

C. G.

Reste à charge = dépense – remboursement de la Sécurité sociale et de votre mutuelle

2019

DENTAIRE



Adaptation profonde de la nomenclature CCAM⁽¹⁾ avec plafonnement des honoraires

AUDIO



Refonte de la nomenclature LPP⁽²⁾ avec instauration du prix limite de vente

Impact : augmentation de **100 €** du remboursement Sécurité sociale + complémentaire

2020

DENTAIRE



Activation du reste à charge nul pour les couronnes fixes et les bridges

OPTIQUE



Activation du reste à charge nul sur les équipements optiques entrant dans le dispositif 100 % santé

2021

DENTAIRE



Activation du reste à charge nul sur les prothèses amovibles et les réparations⁽³⁾

AUDIO



Activation du panier 100 % santé pour tout appareil auditif entrant dans le dispositif 100 % santé (services et entretien inclus)

Impact : le plafond des tarifs des audioprothèses sera abaissé de **200 €**, et le remboursement augmentera de **50 €** (soit une diminution de 250 € en moyenne par appareil).

(1) Classification commune des actes médicaux

(2) Liste des produits et prestations

(3) Évolutions de plafonds jusqu'au 1^{er} janvier 2023

Pollution atmosphérique : quels effets sur la santé ?

Première cause environnementale de mort évitable, la pollution de l'air tue chaque année près de 48 000 Français. Même à faible niveau de concentration, les polluants que nous respirons quotidiennement ont un impact sur le développement des cancers et des pathologies cardiovasculaires et respiratoires. Bien qu'il soit difficile de se soustraire à cette pollution, des mesures de bon sens permettent toutefois de limiter l'exposition.

Selon une enquête Harris interactive présentée en septembre dernier lors des Journées de rentrée de la Mutualité Française, 92 % des Français estiment que l'environnement et la santé sont étroitement liés. Et ils semblent bien avoir raison, du moins en matière de qualité de l'air : dans une revue d'études publiée en juin 2016, l'agence Santé publique France note que la pollution atmosphérique « est désormais considérée comme la première cause environnementale de mort prématurée dans le monde ». Rien qu'en France, elle serait responsable de 48 000 décès par an et représenterait la troisième cause de mortalité. Toujours selon l'agence, dans les villes et les sites les plus touchés (la région parisienne, le Nord-Est de la France et l'axe Lyon-Marseille, notamment), la pollution de l'air correspondrait à une perte d'espérance de vie pouvant dépasser deux ans.

« Les principales sources de polluants atmosphériques sont désormais bien connues, explique Johanna Lepeule, chercheuse à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm, Institute for Advanced Biosciences, IAB). Parmi les activités humaines, c'est-à-dire celles sur lesquelles on peut agir, il s'agit essentiellement de l'industrie, du chauffage résidentiel et des transports routiers. » [...]

Infarctus et AVC

Après plusieurs années d'exposition, même à faible niveau de concentration, « la pollution atmosphérique a un effet sur le développement des pathologies chroniques respiratoires et cardiovasculaires, avec des conséquences directes sur l'ischémie, l'hypertension et l'athérosclérose (responsables notamment des infarctus et des AVC, NDLR) », précise la chercheuse. Depuis 2013, les particules et d'une manière plus générale la pollution de l'air extérieur sont classées comme cancérigènes pour l'homme par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ). Des études plus récentes évoquent quant à elles un lien avec des troubles de

la reproduction, de la grossesse (faible poids à la naissance, prématurité), des altérations du développement de l'enfant, des pathologies neurologiques et des atteintes cognitives. À court terme, l'élévation ponctuelle des niveaux de pollution a des conséquences plus immédiates (irritations oculaires, rhino-pharyngites, bronchites) et peut aussi exacerber les pathologies chroniques, en déclenchant des crises d'asthme, des accidents cardiovasculaires et des AVC. Mais, comme le soulignent les travaux de Santé publique France, c'est bien « l'exposition quotidienne et dans la durée qui a l'impact le plus important [...], les pics de pollution ayant un effet marginal ». [...]

La pollution atmosphérique est désormais considérée comme la première cause environnementale de mort prématurée dans le monde.

Peut-on se protéger ?

S'il semble difficile de se soustraire à la pollution atmosphérique, certaines précautions peuvent être prises. Les recommandations des autorités sanitaires s'adressent en priorité aux sujets les plus sensibles (enfants, personnes âgées, malades chroniques et femmes enceintes), mais en réalité tout le monde est concerné. On conseille par exemple d'aérer les logements en dehors des heures de pointe, de privilégier les espaces verts et d'éviter les zones de trafic routier autant que possible. « En zone urbaine, on observe des niveaux de concentration réduits dès que l'on s'éloigne de quelques mètres des axes de circulation », indique Johanna Lepeule. Quand la pollution est très élevée, il est préférable de ne sortir les enfants qu'en début de matinée et en fin de journée et d'éviter l'exercice physique intensif. [...]

France Mutualité



Apprendre une langue en dormant, c'est possible !

Des chercheurs de l'université de Berne, en Suisse, viennent de démontrer qu'il était possible d'acquérir de nouvelles connaissances pendant son sommeil. Pour parvenir à ces conclusions, parues dans la revue *Current Biology*, les scientifiques ont réalisé des IRM sur 41 volontaires endormis. Via des écouteurs, les chercheurs leur ont diffusé différentes paires de mots : un mot en allemand et sa traduction en langue imaginaire. Tous ces mots désignaient des choses plus petites qu'une boîte à chaussures. Les scientifiques ont ensuite présenté ces faux mots (sans leur traduction allemande) aux participants une fois réveillés. Ces derniers devaient préciser si ces mots représentaient des objets capables d'entrer dans une boîte à chaussures.

Une mémorisation effectuée pendant le sommeil paradoxal

Les chercheurs ont alors constaté que la mémorisation avait bien eu lieu dans la majorité des cas, surtout lorsque les paires de mots avaient été répétées plusieurs fois et transmises pendant le sommeil lent (période intense d'activité des neurones). Les IRM ont quant à elles confirmé une augmentation de l'activité dans les zones du langage et de l'hippocampe du cerveau lorsque les paires ont été présentées. Un cerveau endormi peut donc coder des informations inconnues et même procéder à de nouvelles associations.

France Mutualité



Météopollen : une application pour mieux gérer ses allergies

Conçue par une start-up toulousaine en partenariat avec le Centre européen de météorologie, l'application Météopollen permet de connaître en temps réel les concentrations de pollens de graminées, de bouleau et d'olivier dans l'air, et cela ville par ville. Elle indique également les niveaux de polluants atmosphériques, la force du vent, la température extérieure et l'indice UV. Ses utilisateurs y trouveront enfin des conseils utiles pour limiter les symptômes allergiques en cas de pic de pollen, par exemple éviter de faire sécher son linge à l'extérieur ou se rincer les cheveux lorsque l'on rentre chez soi.

Disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play, l'appli compte déjà près de 10 000 téléchargements.

France Mutualité



Activité sportive : privilégier les espaces verts !

Pratiquer une activité sportive dans une ville polluée n'est pas forcément une bonne idée, surtout pour les seniors. Telle est la conclusion d'une étude britannique récemment publiée dans *The Lancet*. Pour y parvenir, les chercheurs ont observé les effets de la marche sur une centaine de personnes de plus de 60 ans [dont certaines atteintes de broncho-pneumopathie obstructive chronique (BPCO) ou de maladie coronarienne] à deux endroits de Londres : Oxford Street, une artère de circulation particulièrement polluée, et Hyde Park, un grand espace vert.

Des capacités pulmonaires réduites en marchant dans une zone polluée

Ils ont constaté que les marcheurs de Hyde Park augmentaient leurs capacités pulmonaires au cours de la première heure d'activité physique et que cet effet bénéfique perdurait jusqu'à 26 heures. En revanche, les capacités pulmonaires des marcheurs d'Oxford Street se sont nettement réduites pendant la durée de l'exercice. Chez les personnes malades participant à l'étude, les scientifiques ont observé une obstruction des voies aériennes, de la toux et des sifflements. Selon eux, les mêmes résultats auraient pu être établis pour d'autres classes d'âge.

France Mutualité

Le vélo, c'est bon pour l'immunité

Selon une étude britannique récente présentée dans *Le Monde*, la pratique régulière du vélo ralentirait le vieillissement du système immunitaire. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont étudié un groupe de 125 adultes âgés de 55 à 79 ans et ayant fait du vélo une grande partie de leur vie à raison de deux heures et demie par semaine.

Une immunité digne d'un jeune de 20 ans

Aucun de ces cyclistes n'était fumeur, ni gros consommateur d'alcool, ni atteint d'hypertension. L'étude a démontré qu'à 75 ans leur immunité était com-

parable à celle des jeunes de 20 ans. D'après les auteurs, le fait de pédaler stimulerait le thymus, une glande qui a tendance à s'atrophier avec l'âge et dont le rôle est d'assurer la maturation de certains globules blancs.

Les activités physiques, la garantie d'une bonne santé

Le professeur Janet Lord, directrice de l'institut à l'origine de cette étude, a rappelé qu'Hippocrate, en 400 avant J.-C., affirmait déjà que l'activité physique était le meilleur des médicaments possible. Un enseignement qui peut avoir tendance à être oublié dans nos sociétés fortement sédentarisées.



Ainsi, en France, on compte en moyenne 6h35 d'inactivité par jour pour les adultes. Une forte sédentarité heureusement compensée par d'autres chiffres plus encourageants, puisque 60% des 18 à 74 ans pratiquent une activité sportive régulière de la durée recommandée.

Source : France Mutualité

Le dossier médical partagé, une innovation qui rencontre enfin son public

Lancé officiellement en 2004, le dossier médical partagé (DMP) est un projet qui a mis du temps à aboutir. Il faut attendre novembre 2018 pour que la ministre de la Santé rende officielle sa disponibilité pour tous. Six mois après ce nouveau lancement, en avril 2019, le DMP affichait plus de cinq millions de comptes ouverts. Un beau succès pour un outil particulièrement utile.

Le DMP est un carnet de santé numérique qui conserve et sécurise vos informations de santé, qu'il s'agisse des informations sur les traitements en cours, des allergies, les résultats d'examens... Ce dossier peut surtout être partagé avec le professionnel de santé de votre choix, de manière à ce que toutes ces données soient toujours disponibles pour ceux qui doivent vous soigner.

Un outil gratuit, confidentiel et sécurisé

Avec le DMP, vos informations sont stockées en ligne et sécurisées. Seuls votre médecin traitant et les professionnels de santé qui vous prennent en charge peuvent y avoir accès. Ils y trouveront ainsi de précieuses informations: votre historique de soins des 24 derniers mois; vos antécédents médicaux (pathologies, allergies...); vos résultats d'examens (radios, analyses biologiques...); vos comptes-rendus d'hospitalisation; les coordonnées de vos proches à prévenir en cas d'urgence ainsi que vos directives anticipées pour votre fin de vie. Le DMP n'est pas qu'un outil pour faciliter la prise en charge par les médecins, il peut également se révéler vital en cas d'urgence, lorsqu'un médecin a besoin d'informations que personne n'est en mesure de lui donner rapidement.

Un outil disponible pour tous

Tous les bénéficiaires de l'Assurance maladie ont la possibilité d'ouvrir un DMP. Il ne s'agit cependant pas d'une obligation: vous n'en disposez que si vous le souhaitez, et dans le respect du secret médical. La création du DMP se fait très simplement, il suffit de se munir de sa carte Vitale et d'en demander la création à l'accueil d'un établissement de santé ou lors d'une

consultation médicale si votre médecin dispose des outils informatiques adaptés. Vous avez toujours par ailleurs de la possibilité de fermer votre DMP ou de supprimer certains documents et informations vous concernant que vous ne souhaitez plus voir figurer dans ce carnet numérique.

Source: dmp.fr





Droitiers ou gauchers des différences à comprendre

Gauchers ou droitiers, l'explication se trouve en premier lieu dans notre cerveau. Certaines fonctions cérébrales sont commandées par un hémisphère en particulier, on parle alors d'asymétrie ou de latéralisation cérébrale. Le langage et la motricité sont justement les fonctions les plus latéralisées chez l'être humain. La main dominante étant contrôlée par l'hémisphère opposée, l'hémisphère dominant pour la motricité de la main est donc le droit chez les gauchers, et le gauche chez les droitiers.

Mais au-delà de la seule question biologique, être gaucher ou droitier entraîne de nombreuses implications.

Gauchers et droitiers : quelles différences ?

En France, environ 13 % de la population est gauchère. Cette préférence motrice, longtemps mal vue et aujourd'hui bien acceptée, soulève de nombreuses questions.

Être gaucher ou droitier, ce n'est pas seulement écrire de la main gauche ou droite. « Dans le langage courant, c'est la main d'écriture qui détermine le fait d'être droitier ou gaucher, explique Nicolas Raynal, psychomotricien et secrétaire général adjoint de la Fédération française des psychomotriciens. Or c'est l'ensemble de nos comportements moteurs qui sont asymétriques. Nous sommes plus performants avec une main qu'avec l'autre, avec un pied qu'avec l'autre et même avec un œil et avec une oreille qu'avec l'autre. Cette asymétrie est liée au fonctionnement du cerveau. Il existe des différences entre les deux hémisphères qui se traduisent sur le plan moteur ».

Ainsi, pour une action précise, comme lancer une balle ou se brosser les dents, chacun utilise une main plutôt que l'autre.

Un côté plus performant que l'autre

Cette préférence est en partie liée à la biologie. Même si le fait d'avoir des parents gauchers augmente les chances de l'être soi-même, le facteur environnemental intervient aussi grandement. En effet, l'enfant apprend en explorant et en reproduisant les gestes et les comportements de son entourage.

« Nous ne naissons pas vraiment gaucher ou droitier, nous le devenons aussi par expérience, souligne Nicolas Raynal. Au cours du processus de latéralisation, l'enfant va développer une préférence et spécialiser un côté de son corps. C'est vers l'âge de 6 ou 7 ans au plus tard que cette préférence va s'installer de façon claire ». Pourtant, certains peuvent utiliser indifféremment la main gauche ou la main droite pour une même tâche. « Les vrais

ambidextres sont très rares, précise le psychomotricien. Une main est toujours plus stimulée que l'autre. Cette asymétrie permet aussi de coordonner les gestes de nos deux mains, qui remplissent des rôles différents, pour être plus efficaces ensemble ».

S'adapter au monde des droitiers

Certaines tâches restent toutefois plus compliquées pour les gauchers que pour les droitiers. « Je ne peux pas utiliser correctement certains ouvre-boîtes ou certaines paires de ciseaux qui sont conçus pour les droitiers. Je suis obligé de changer de main ou de trouver un stratagème pour parvenir à mes fins », illustre Benoît, 34 ans. Les gauchers doivent ainsi s'adapter et mettre en place des stratégies. Écrire, par exemple, leur demande un effort

Droitier ou gaucher, cela concerne aussi les chats !

Des chercheurs britanniques ont démontré dans une étude parue en janvier 2018 que les chats développeraient une latéralisation pour un certain nombre de comportements, ce qui les amènerait dans certaines situations à utiliser de manière préférentielle une seule de leurs pattes antérieures. Selon cette étude, les chats auraient tendance à préférer un côté en particulier lorsqu'ils doivent descendre des escaliers, les enjamber ou encore pour attraper de la nourriture. Autre découverte surprenante, les mâles seraient plus largement gauchers et les femelles plutôt droitiers. D'autres études seront menées afin d'interpréter au mieux ces préférences !

Source : Sciences et Avenir



particulier. « Comme nous écrivons de gauche à droite, les gauchers ne voient pas les lettres qu'ils tracent, car leur main vient les recouvrir. Ils doivent donc adopter des attitudes de compensation pour surmonter cette particularité. Mais, malgré tout, les gauchers n'écrivent pas plus mal que les droitiers », affirme Nicolas Raynal.

Les industriels développent de plus en plus d'outils adaptés aux gauchers. « Les stylos pour gauchers, par exemple, peuvent constituer une aide, mais ils ne doivent pas être imposés à l'enfant qui apprend à écrire. On peut lui proposer de tester le stylo pour qu'il se rende compte par lui-même si cela l'aide ou non », recommande le psychomotricien. Laisser le choix est d'autant plus important que, « au-delà de la préférence manuelle, le fait d'être gaucher est aussi constitutif de



Au-delà de la préférence manuelle, le fait d'être gaucher est aussi constitutif de l'identité de la personne et lui permet de se définir par rapport aux autres. »

l'identité de la personne et lui permet de se définir par rapport aux autres », analyse-t-il. Dès lors, il est primordial de donner la possibilité à l'enfant gaucher de se distinguer de la majorité de ses camarades.

Des différences longtemps stigmatisées

Jusqu'à la moitié du XX^e siècle, il était interdit aux écoliers d'écrire avec la main gauche, sous peine d'être punis. Le fait d'utiliser sa main gauche était particulièrement mal vu et chargé d'une symbolique lourde: alors que la droite représentait la rectitude, la

vertu et le bien, la gauche incarnait le mal. La langue française a gardé les traces de cette mauvaise image. « Être gauche », « passer l'arme à gauche » ou « se lever du pied gauche », par exemple, font encore partie du langage courant. Aujourd'hui, les gauchers sont largement acceptés. Ils ne sont plus contraints d'utiliser leur main droite et, parmi les personnalités – sportifs, musiciens, hommes politiques ou scientifiques – les gauchers sont même mis en avant.

France Mutualité

Une étude attribuerait la tendance à devenir gaucher ou droitier à la génétique

Une étude publiée en février 2017 par des scientifiques de la Ruhr-Universität Bochum, en Allemagne, remet en cause l'explication communément admise selon laquelle la main dominante serait uniquement déterminée dans le cerveau. Pour ces scientifiques, le fait de devenir gaucher ou droitier trouverait son origine dans la moelle épinière et découlerait de l'activité génétique à l'intérieur de la structure nerveuse.

Cortex moteur et moelle épinière

Les mouvements de nos membres sont initiés via le cortex moteur, dans le cerveau. Pour déclencher un mouvement, il envoie le signal correspondant à la moelle épinière qui le

transmet pour convertir la commande en mouvement. Toutefois, le cortex moteur n'est pas connecté à la moelle épinière dès le départ et l'asymétrie dans les mouvements des bras semble notamment apparaître avant cette connexion. Cela a conduit les chercheurs à émettre leur théorie, qu'ils ont vérifié en étudiant l'activité génétique à l'intérieur de la moelle épinière de fœtus entre les huitième et douzième semaines de grossesse.

Des asymétries entre les parties droite et gauche

Ils ont rapidement constaté des asymétries entre les parties droite et gauche de la moelle épinière. L'équipe de recherche affirme que ces constatations

changent « fondamentalement notre compréhension des asymétries hémisphériques ».

Si leurs constatations s'avèrent exactes, outre le cerveau et les facteurs environnementaux, la génétique pourrait donc également être impliquée dans la détermination des gauchers et des droitiers!

*Source: revue eLife
Ruhr-Universität Bochum*





Les nombreux atouts des gauchers

Parmi les plus célèbres gauchers, on peut citer Léonard de Vinci mais également de nombreuses personnalités du monde artistique, qu'il s'agisse de Michel-Ange ou, dans un registre un peu plus récent, de David Bowie ou de Jimmy Hendrix. Les gauchers auraient-ils donc des talents particuliers ? Des chercheurs français se sont penchés sur la question.

En 2009, trois chercheurs de l'Institut des Sciences de l'Evolution de Montpellier ont publié les conclusions de leurs études sur les potentiels avantages des gauchers par rapport aux droitiers. Il apparaît dans un premier temps que les gauchers ont en moyenne une meilleure coordination entre leurs deux mains. L'explication à ce phénomène est assez logique, puisque les gauchers sont amenés à s'adapter en permanence à des objets conçus pour des droitiers. Certains chercheurs ont émis l'hypothèse selon laquelle les gauchers bénéficieraient d'un meilleur transfert d'information entre les deux hémisphères de leur cerveau, ce qui faciliterait la coordination entre leurs deux mains.

Les gauchers favorisés pour les mathématiques et la musique

Sur la question de l'intelligence ou de la créativité, certaines études ont pu constater que les gauchers étaient plus fréquents dans les populations avec des scores aux tests cognitifs soit très élevés, soit très faibles. Mais il est difficile d'établir un lien clair entre les capacités intellectuelles et la latéralité. En revanche, certaines hypothèses avancent que la contribution plus importante de l'hémisphère droit chez les gauchers les favoriserait dans le domaine des mathématiques ou de la musique.

S'il y a bien un domaine où les gauchers sont bel et bien avantagés, c'est dans le sport ! Mais l'explication est ici tactique,

et non neurologique. Les droitiers étant bien plus représentés dans la population, un sportif sera plus communément confronté à des adversaires droitiers... et sera donc plus facilement déconcerté face à un gaucher. À l'inverse des gauchers, qui sont habitués à affronter des adversaires droitiers.

Des temps de réactions plus courts

Les gauchers disposent donc d'un avantage certain dans la plupart des sports de combat et d'interaction, comme l'escrime, la boxe, le tennis ou encore le baseball. Il faut ajouter à cela que l'hémisphère droit est celui de la représentation dans l'espace, d'où un temps de réaction plus court pour les gauchers dont l'hémisphère droit est dominant. Ce qui peut faire toute la différence dans des sports où la vitesse est déterminante entre deux adversaires.

*Source : V. Llaurens, M. Raymond and C. Faurie "Review: Why are some people left-handed? An evolutionary perspective" **Phil. Trans. R. Soc. B** (2009) 364, 881–894*

Le psychomotricien, spécialiste de la latéralité et des troubles psychomoteurs

Si le médecin généraliste n'a aucun mal à déceler chez un enfant un problème dans la manière dont il écrit, seul le psychomotricien sera à même de déterminer précisément l'origine des difficultés, qui peuvent être multiples.

Entretien avec Florent Vincent, psychomotricien expert.



Florent Vincent, psychomotricien expert.

Quel est l'intérêt du bilan de psychomotricité, notamment chez les plus jeunes ?

Florent Vincent : La plupart des médecins qui nous envoient des enfants pour un bilan de psychomotricité ont bien remarqué que quelque chose n'allait pas, mais cela relève du constat rapide et de l'intuition. Nous allons utiliser des outils spécifiques au cours d'un examen de plus d'une heure et nous pouvons faire des comparaisons précises par rapport à la norme des autres enfants de cet âge. Nous sommes les seuls professionnels de santé habilités à faire passer certains tests, grâce auxquels nous allons par exemple pouvoir comprendre l'origine des troubles de l'écriture. Cela peut découler d'un problème de tonus, de position du corps, de motricité fine ou générale, ou bien sûr de latéralité.

Vers quel âge est déterminée la latéralité ?

F.V. : La latéralité est issue d'un processus dit « de latéralisation » qui débute dès la vie intra-utérine pour aboutir généralement entre 5 et 7 ans, sans que l'on ait pour autant de normes précises à ce sujet. Ce processus de

développement est multifactoriel, c'est-à-dire qu'il peut être influencé par la génétique, l'environnement ou les différentes expériences et événements qui ponctuent le développement de l'enfant.

Et quelles sont les différentes formes de latéralité ?

F.V. : La latéralité peut être manuelle, pédestre et oculaire. Tous les cas de figure sont possibles : on peut avoir une latéralité homogène, c'est-à-dire que nos préférences sont toutes du même côté, ou hétérogène lorsque l'on a une préférence pour la main droite et pour l'œil gauche, ou inversement. La préférence est d'abord liée à des prédispositions neurologiques, mais elle est aussi ensuite développée par des usages, des émotions, une facilité à utiliser un côté plutôt que l'autre... Bien sûr, il y a aussi la question des usages forcés, qui conduisent à une latéralité contrariée. Heureusement, ce sont des pratiques qui ont disparu en France depuis les années 1970.

Il faut bien comprendre que l'utilisation des deux mains est importante dans le développement, car cela favorise la coordination bimanuelle. Avoir

une préférence ne doit pas empêcher d'utiliser l'autre main. D'ailleurs, la véritable ambidextrie est extrêmement rare. À l'inverse, environ 10 % de la population souffre d'ambilatéralité : ces gens sont malhabiles des deux mains, car ils n'ont pas développé de préférence pour l'une ou l'autre. Chaque action nécessite donc de s'interroger sur le côté à utiliser ! En vieillissant, la plupart de ces individus contournent le problème, mais un psychomotricien peut justement les aider sur ce sujet.

Aujourd'hui, le fait d'être gaucher ou droitier a-t-il toujours un réel impact ?

F.V. : D'un point de vue social et symbolique, plus vraiment. Cela se reflète surtout dans les éléments matériels du quotidien, qui sont conçus logiquement pour les droitiers, lesquels représentent 90 % de la population. On peut penser aux ciseaux, bien sûr, mais cela concerne aussi les souris d'ordinateur, ou même le côté prévu pour insérer son ticket de métro. C'est donc surtout un problème d'ergonomie, mais la plupart des gauchers s'adaptent sans réelle difficulté.



Hydrocution : un risque que l'on peut facilement éviter

Après un repas copieux, vous vous êtes assoupi au soleil, et au réveil l'envie de vous rafraîchir est irrésistible. Attention au choc thermique : il peut provoquer une hydrocution. Ce malaise est souvent fatal, alors qu'il peut être prévenu par quelques gestes simples.

Quoi de meilleur qu'un petit plongeon dans l'eau, à la piscine ou à la mer, après être resté quelques heures à lézarder au soleil ? Prenez garde, toutefois, à ne pas risquer une hydrocution. Appelée également noyade syncopale, cet accident est provoqué par un écart soudain et important entre la température de l'eau et celle du corps brusquement immergé. Sous l'effet de la chaleur, les vaisseaux sanguins se dilatent, et lorsque la peau entre en contact avec le froid, ils se contractent. Une immersion trop rapide dans l'eau fraîche alors que la température du corps est élevée peut ainsi couper la respiration et entraîner une perte de connaissance, voire un arrêt cardiaque. Lorsqu'une hydrocution se produit, c'est la noyade quasiment assurée. Chaque année, près de 500 décès par noyade sont comptabilisés en France, parmi lesquels certains sont sûrement dus à une hydrocution, notamment en période de forte chaleur.

Comment prévenir l'accident ?

N'importe qui peut être victime d'une hydrocution, mais les plus fragiles – les personnes âgées et celles souffrant d'une pathologie cardiaque – devront être particulièrement prudents. Quant aux enfants, qui n'ont pas conscience du danger, c'est aux parents de refréner leur élan au moment de se jeter dans l'eau. À bannir : le plongeon sans s'être

au préalable mouillé le ventre, les bras et la nuque, ainsi que les baignades en solitaire dans des zones non surveillées. Les longues expositions au soleil avant la baignade, particulièrement entre 12 et 16 heures, sont déconseillées. Méfiance aussi en début de saison, lorsque le contraste entre la chaleur du soleil et la température de l'eau est plus marqué. Quant à la sagesse

Attention à la douche froide après le sport

On peut être victime d'une hydrocution en prenant une douche froide après une séance de sport particulièrement soutenue. Un choc thermique peut en effet se produire si, juste après un effort physique intense, on se précipite la tête la première sous une douche glacée. Certes, on ne risque pas de se noyer, mais on peut perdre connaissance. Il est donc préférable de commencer par les jambes, avant de se mouiller le ventre, puis la poitrine et enfin la tête, en diminuant progressivement la température de l'eau.

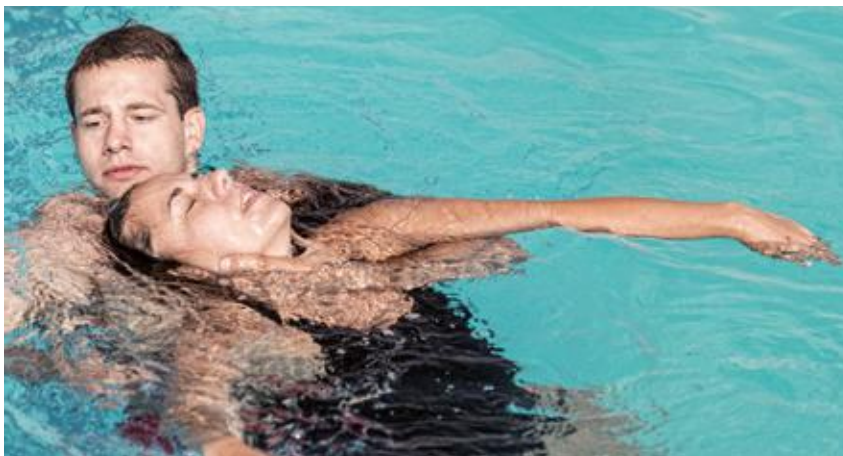
France Mutualité

populaire qui recommande de ne pas se baigner après avoir mangé, elle n'est pas sans fondement: la température du corps est un peu plus élevée pendant la digestion, ce qui accroît le risque de malaise par choc thermique. La consommation excessive d'alcool – qui provoque une brève dilatation des vaisseaux – et les repas trop riches sont par ailleurs des facteurs de risque d'hydrocution.

Que faire en cas de malaise ?

Une fois dans l'eau, certains signes doivent alerter. Des démangeaisons, des frissons, des crampes, des maux de tête ou encore un sentiment d'angoisse peuvent indiquer un début de choc thermique et doivent amener à sortir de l'eau immédiatement.

Pour venir en aide à une personne frappée d'hydrocution, il faut bien entendu la ramener aussitôt sur la



terre ferme et alerter les secours (les maîtres-nageurs sauveteurs, le Samu en appelant le 15 ou les pompiers en composant le 18).

Les gestes de premiers secours peuvent sauver la vie de la victime: vérifier qu'elle respire, la placer en position latérale de sécurité (sur le côté, la tête vers le bas, en maintenant

l'alignement de la colonne vertébrale), la réchauffer en la couvrant – mais sans la frictionner –, voire pratiquer un massage cardiaque, car l'arrêt respiratoire qui survient lors d'une hydrocution est généralement suivi par un arrêt du cœur.

France Mutualité

Agenda prévention

Juillet

- **28 juillet:** journée internationale de l'hépatite

Septembre

- **8 septembre:** journée mondiale de la physiothérapie
- **10 septembre:** journée mondiale de prévention du suicide
- **14 septembre:** journée mondiale des premiers secours
- **20 septembre:** journée européenne de la prostate
- **21 septembre:** journée mondiale de la maladie d'Alzheimer
- **26 septembre:** journée mondiale de la contraception
- **28 septembre:** journée mondiale contre la rage
- **29 septembre:** journée mondiale des sourds

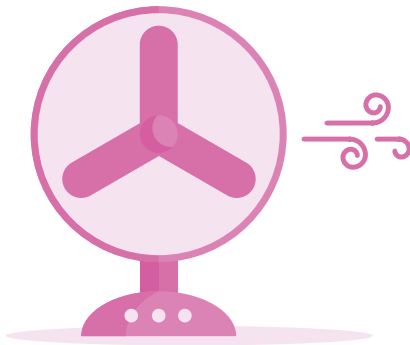
Octobre

- **Tout le mois d'octobre:** Octobre rose – prévention du cancer du sein
- **1^{er} octobre:** journée internationale des personnes âgées

- **4 octobre:** journée nationale des aveugles et malvoyants
- **6 octobre:** journée nationale des aidants
- **10 octobre:** journée nationale des DYS (dyslexiques, dysphasiques, dysorthographiques) – journée mondiale de la vue
- **15 octobre:** journée nationale des toxicomanies – journée mondiale de sensibilisation au deuil périnatal – journée mondiale du lavage des mains
- **16 octobre:** journée nationale de dépistage de l'hépatite C – journée mondiale de l'alimentation
- **17 octobre:** journée mondiale du don d'organes et de la greffe
- **18 octobre:** journée mondiale de la ménopause
- **20 octobre:** journée mondiale de l'ostéoporose
- **21 octobre:** journée européenne de la dépression
- **22 octobre:** journée mondiale du bégaiement
- **24 octobre:** journée mondiale de lutte contre la polio
- **29 octobre:** journée mondiale de lutte contre l'AVC

Les pièges à éviter en cas de canicule

Si l'été est synonyme de chaleur et de soleil, il faut aussi se préparer à une éventuelle canicule, en particulier pour les personnes les plus à risques. La recherche de fraîcheur peut vite devenir une obsession dans ces cas-là, mais il faut prendre garde à éviter quelques erreurs courantes !

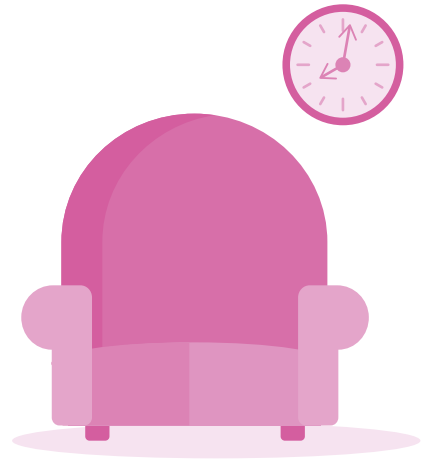


Le ventilateur, un allié mal intentionné

Le souffle d'air frais d'un ventilateur est agréable lors des fortes chaleurs, mais il ne faut pas en abuser, et surtout éviter de le faire tourner toute la nuit. Il s'agit en effet d'un air froid et sec, qui risque de dessécher les sinus et la gorge. Pour les personnes souffrant d'allergie, les impuretés de l'air deviennent également vite un problème. Mieux vaut donc profiter des périodes de fraîcheur de la matinée ou de la soirée pour bien aérer sa chambre de façon naturelle.

Boire, oui, mais de l'eau

En période de canicule, il est évidemment conseillé de s'hydrater davantage, de manière à compenser l'eau perdue par notre corps par la sudation. Mais il ne faut pas boire 10 litres par jour pour autant. Et surtout, mieux vaut privilégier l'eau. Une bière bien fraîche peut certes sembler tentante, mais il faut bien garder en tête que chaleur et alcool font très mauvais ménage !



Gare à l'inactivité

S'il est recommandé de réduire son activité lorsque la température grimpe, en particulier l'après-midi, l'inactivité totale n'est pas une bonne solution pour autant, il vaut mieux profiter des périodes plus fraîches, en début de matinée ou en soirée, pour s'aérer, marcher, faire du sport, et compenser ainsi l'oisiveté des chaudes après-midis.

Source : ameli.fr

Pensez à vos proches les plus fragiles

Proposez des boissons aux personnes vulnérables (enfants, personnes âgées, handicapées ou souffrant de troubles mentaux), même si elles n'en demandent pas, et n'hésitez pas à appeler régulièrement vos voisins et vos proches âgés pour prendre de leurs nouvelles.

VACANCES 2019

Grâce à votre Convention de Partenariat

Bénéficiez de NOMBREUX AVANTAGES pour vos séjours
sur nos villages vacances en France, Club 3000 et circuits à l'étranger.

CATALOGUE VACANCES 2019 France et étranger

Jusqu'à - 35 %

sur les villages vacances en France
Hiver et été (PC ou location)

Jusqu'à - 8 % (HT)

sur les clubs 3000 et à l'étranger

CATALOGUE LOCATIONS HIVER 2019

Jusqu'à - 5 %

cumulable avec des offres EARLY BOOKING

Catalogues disponibles sur www.touristravacances.com

RENSEIGNEMENTS et RÉSERVATIONS

0180 567 567 (service 0,25€/min+ prix d'appel)

www.touristravacances.com/espace-partenaire

Pensez à saisir votre code partenaire **987908**



Chèques vacances acceptés pour tout séjour s'effectuant en France et dans les pays de l'Union européenne.

TourisTra
V A C A N C E S

3 mois offerts



mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

JE CHOISIS MGAS OBSÈQUES POUR ACCOMPAGNER MES PROCHES

Les frais d'obsèques constituent une lourde charge pour les familles des défunts.
Prévoir dès aujourd'hui son financement, c'est protéger votre entourage
et l'aider à traverser ce moment douloureux.

Une adhésion sans questionnaire de santé, entre 40 et 75 ans.

Des cotisations définies à la signature du contrat, sans évolution dans le temps.

Un capital garanti et une assistance complète pour accompagner vos proches.

Une réduction de 10 % pour toute adhésion en couple.

Pour plus d'informations sur notre contrat « MGAS Obsèques », rendez-vous sur notre site mgas.fr
ou contactez l'un de nos conseillers au 01 44 10 55 55 ou par e-mail à prospect@mgas.fr