

Mutame essentiel

N° 87

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - MAI 2021

Prévention

Confinement et **troubles musculosquelettiques** (TMS)

Systeme de soins

À quoi sert le **dossier médical partagé** ?

Santé

Microbiote et impact
sur le cerveau

© Astier - stock.adobe.com



La plus belle façon
de profiter
du soleil à prix



Collection écoresponsable
Disponible avec verres à la vue

À partir de **59 €***

Retrouvez plus d'informations et les coordonnées de nos magasins sur ecoutervoir.fr

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE MUTUALISTE

*Monture Juste de la collection Solaire. - Prix en Euros TTC sans verres correcteurs. Dans la limite des stocks disponibles. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Photo non contractuelle. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597 au capital social de 6 000 000 euros. Avril 2021. Crédits Photos : Atelier G. Boynard - Getty Images.

4 Prévention

Confinement et **troubles musculosquelettiques** (TMS)

6 Santé

Le **microbiote** agit aussi sur notre **cerveau**

8 COVID 19

Rééduquer son nez quand on a perdu l'odorat

10 Système de soins

À quoi sert **le dossier médical partagé** ?

12 Les chiffres

13 Les nouvelles positives

14 Nutrition

15 Brèves

Retrouvez Mutame sur les Réseaux sociaux



Magazine quadrimestriel édité par Mutame • Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs. • **Directeur de la publication** : Daniel Lemenuel • **Responsable de la rédaction** : Louise Berthillier • **Articles** : Mutame, Mutuelles, CIEM - France Mutualité, Mutweb • **Crédits photos** : Ciem, Shutterstock, AdobeStock • **Couverture** : © AdobeStock • **Conception et réalisation** : Nouveau regard - Caen • **Impression et routage** : PRN - ZI Ouest - 28 rue du Poirier - BP 90180 - 14 652 Carpiquet • **Tirage** : 30 000 exemplaires - **Dépôt légal** : à parution • Contrat Publissimo n°17033 • **N° ISSN Édition nationale** : 1763-6574 • **N° ISSN Édition locale** : précisé sur les pages spéciales régionales jointes • Union Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75 010 Paris • Union régie par le livre I du code de la mutualité • SIREN N° 784 854 499 • Toute correspondance doit être adressée à : Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75 010 Paris • © Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (art. L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). Toute copie doit avoir l'accord du Centre français d'exploitation du droit de copie, (20, rue des Grands Augustins - 75 006 Paris).



La protection sociale complémentaire dans la fonction publique (PSC)

Actuellement le décret 2011-1474 du 8 novembre 2011 réglemente l'intervention facultative des collectivités territoriales pour le versement de la protection sociale complémentaire de leurs personnels. Pour l'instant cette participation est facultative. En d'autres termes, la collectivité n'est pas obligée de participer au financement de la couverture complémentaire « de la mutuelle » de ses agents.

L'ordonnance n°2021-175 du 17 février 2021 relative à la protection sociale complémentaire dans la fonction publique parue au Journal Officiel du 18 février 2021 va au-delà car elle rend obligatoire la participation des collectivités territoriales à la couverture complémentaire de ses agents.

On perçoit là une évolution fondamentale : **de facultative actuellement la participation devient obligatoire** :

- > à compter du 1^{er} janvier 2026 les collectivités territoriales devront participer au minimum à hauteur de 50 % de la protection sociale complémentaire « santé » de leurs agents,
- > à compter du 1^{er} janvier 2025 les collectivités territoriales devront participer au minimum à hauteur de 20 % de la protection sociale complémentaire « prévoyance » de leurs agents.

Enfin il est reconnu aux fonctionnaires des droits qui sont, depuis déjà longtemps, accordés aux salariés du privé.

Les modalités d'application sont encore à préciser mais il est permis d'espérer que le dialogue social qui s'instaure aujourd'hui entre les employeurs publics et les représentants des personnels débouchera sur une meilleure prise en compte de la santé des agents territoriaux. Certes le chemin est encore long, et semé d'embûches, il faudra franchir bien des obstacles qui subsistent encore aujourd'hui, mais d'ores et déjà, cette ordonnance du 17 février 2021 fait droit, aux agents territoriaux, aux soins et prévention des aléas de la santé.

Il me paraissait important de vous communiquer ces premières informations.

Des décrets à venir finaliseront ce droit à participation à la protection sociale des agents territoriaux et notamment préciseront les conditions d'attribution : quels bénéficiaires, quels montants et quelle solidarité intergénérationnelle avec les retraités...

A Mutame, nous nous préoccupons déjà des conditions d'application de cette ordonnance du 17 février 2021 et nous attachons à en définir les contours.

Mais je vous invite, dès maintenant, à sensibiliser vos employeurs publics sur la nécessité et l'intérêt qu'il y a à valoriser une véritable protection sociale complémentaire de qualité comme celle que nous offrons à Mutame.

N'attendez pas l'échéance de 2025 ou 2026, contactez vos employeurs publics dès maintenant car l'ordonnance de 2021 stipule que « les assemblées délibérantes des collectivités territoriales et de leurs établissements publics doivent organiser un débat sur la protection sociale complémentaire dans le délai d'un an à compter de la publication de l'ordonnance », donc avant le 18 février 2022.

N'hésitez pas à nous solliciter pour vous aider et vous accompagner dans votre démarche, Mutame a la capacité de répondre efficacement, concrètement et honnêtement à la mise en œuvre de cette protection sociale complémentaire « santé » et « prévoyance » auprès de votre collectivité.

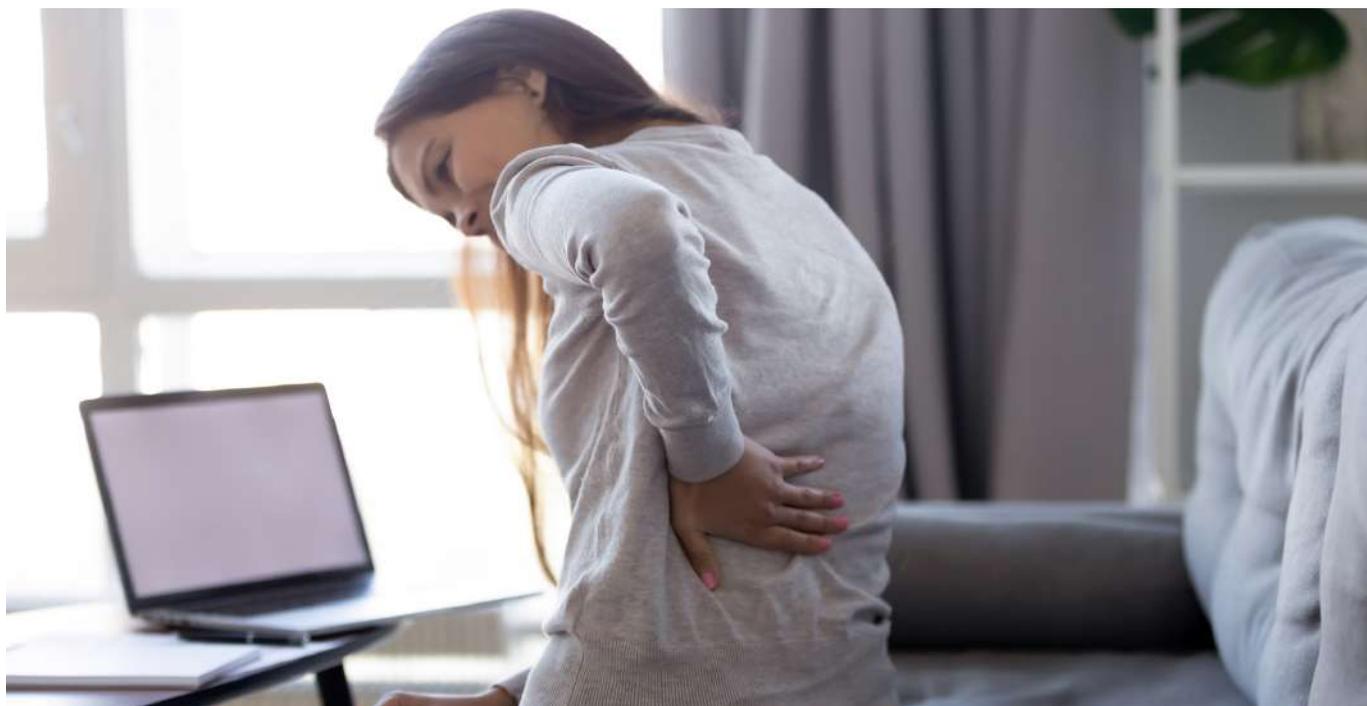
Vous êtes Mutame, Mutame est avec vous depuis toujours.

Daniel Lemenuel, Président

Confinement et **troubles musculosquelettiques** (TMS)

Avec le télétravail et l'utilisation massive des technologies digitales, le corps « bouge moins », les habitudes sont bousculées et particulièrement concernant l'aménagement de son espace de travail.

— Doubinsky Marc (Kinésithérapeute)



→ ASTUCES POUR MIEUX GÉRER LE TÉLÉTRAVAIL ET PRÉVENIR LES TMS.

La situation sanitaire actuelle a créé de toute évidence de nouveaux symptômes psychologiques atypiques parfois difficilement identifiables de par leur diversité qui agissent sur notre corps et réciproquement, peuvent entraîner une désadaptation physique. Les rythmes de la vie quotidienne ainsi que ceux du travail sont également profondément modifiés. Comment s'adapter au mieux à ces changements ?

Les causes : avec le télétravail et l'utilisation massive des technologies digitales, le corps « bouge moins »

d'où une sédentarité totale pour certaines professions, partielle pour d'autres. Ainsi, on peut observer :

1. De nouvelles postures au poste de travail inadéquates, des trajets professionnels en diminution,
2. Une alimentation trop riche pour certain(e)s, due à la proximité lieu de vie/lieu de travail ou par compensation.
3. Des perturbations du rythme de sommeil par manque d'activité physique.

L'ensemble de ces paramètres créent chez certains des troubles musculosquelettiques (TMS), notamment dans les emplois dit de bureau, quelquefois accentuant des symptômes préexistants sur des parties du corps bien spécifiques :

1

La colonne lombaire : bas du dos et colonne dorsale nommés aussi RACHIS

Avant tout rechercher « la meilleure posture » possible avec le matériel à sa disposition.

L'essentiel est de privilégier une assise un peu haute (avec les pieds posés par terre ou sur un repose-pieds) avec un appui lombaire très bas au niveau du bassin et non pas, contrairement à certaines croyances au niveau du creux lombaire et dorsal. Il est important d'opérer des changements de position assis/debout régulièrement, en alternance avec des étirements au moins 3 fois par jour, en infra-douloureux, c'est-à-dire en dessous du seuil de la douleur.

2

La zone cervicale / épaules

Très sollicitée par l'attention portée au contenu des écrans d'ordinateur, notamment les portables, et majorée par le travail réalisé sur double voire triple écrans.

Avant tout, travailler avec le regard le plus horizontal possible en adaptant le matériel en conséquence. Par exemples :

- Surélever l'écran avec des livres, incliner le clavier avec utilisation d'un pupitre, régler la luminosité de l'écran de l'ordinateur pour éviter toute fatigue visuelle.

Ensuite détendre le corps avec des auto-grandissements 3 à 4 fois par jour assis ou debout en maintenant un livre quelques secondes sur le sommet de sa tête en expirant profondément, les épaules basses et en arrière.



eHarake0195 - iStock.adobe.com

3

Les mains et poignets

Il est possible d'ajouter un appui sous l'avant-bras type petit coussin en silicone en le déplaçant régulièrement, pour éviter une pression localisée néfaste notamment à la jonction avec la main (canal carpien).

Un exercice primordial : l'automobilisation des mains et poignets : faces palmaires jointes, on appuie sur les extrémités des doigts de manière alternée très lentement à droite puis à gauche, permettant de mettre en extension puis flexion les poignets.

4

Les membres inférieurs : jambes et cuisses

On observe la stase veineuse ou « jambes lourdes » avec sensation d'impatience, de fourmillements voire de douleurs diffuses. Le repose-pieds est un atout à privilégier.

Pour favoriser la circulation sanguine, on peut associer un assouplissement des hanches et du bassin : soit les deux mains appuyées face à un mur, pratiquer des montées sur la pointe des pieds et des descentes lentes avec flexion des genoux tout en expirant, une vingtaine de fois (fréquence à adapter selon chacun).

Il est important d'entretenir nos capacités physiques intactes pour mieux surmonter cette période anxiogène.

Le **microbiote** agit aussi sur notre **cerveau**

Dans son dernier ouvrage « **Stress, hypersensibilité, dépression : et si la solution venait de nos bactéries ?** », le Pr Gabriel Perlemuter, chef du service hépato-gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart, revient sur les pouvoirs cachés de notre microbiote intestinal qui joue non seulement un rôle sur notre digestion mais agit également sur le fonctionnement de notre cerveau et sur notre comportement.

— Aliisa Waltari



Pr Gabriel Perlemuter, chef du service hépato-gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart

A. Waltari : *Nous, êtres vivants, humains en particulier, sommes constitués de milliards de bactéries qui font intégralement partie de nous et dont nous ne sommes pas vraiment séparés...*

► **Pr Perlemuter :** Effectivement, nous sommes des êtres symbiotiques avec nos propres cellules, notre propre conscience, nos propres organes mais, en nous, et notamment dans notre tube digestif, vivent 100 000 milliards de bactéries. Si on les regroupait toutes ensemble, elles pèseraient 1,5 kilo. Malgré leur nombre extrêmement important, elles ne nous rendent pas malades. Il existe une parfaite symbiose entre elles et nous, c'est ce qu'on appelle « l'holobionte », l'être symbiotique.

En allant plus loin et parler d'une santé globale sur terre, on peut rappeler que les êtres vivants les plus importants quantitativement sont les bactéries. Tout cela doit donc vivre en parfaite harmonie pour que la planète reste en bonne santé. Au moindre dérèglement, les conséquences peuvent être graves.

A. Waltari : *Ces bactéries, celles du microbiote intestinal, ont un rôle central sur le fonctionnement de notre organisme et notamment sur notre digestion. Quelles sont leurs autres fonctions ?*

► **Pr P :** Oui, notre microbiote intestinal interagit avec la digestion et ces bactéries ont aussi un rôle majeur sur notre immunité, notre poids, ou encore notre foie. Lorsque quelque chose ne va pas et qu'elles ne fonctionnent pas bien, cela va causer un dérèglement qui peut conduire à des maladies comme le diabète ou l'obésité.

Mais les dernières recherches nous apprennent que le microbiote agit également sur le cerveau et sur notre comportement. Il peut avoir un rôle dans l'apparition des addictions, de l'anxiété ou de la dépression par exemple. On suppose même que ces bactéries pourraient jouer un rôle dans les troubles du spectre autistique, la maladie de Parkinson ou Alzheimer. C'est une grande nouveauté : on sort ainsi du schéma traditionnel du « brainocentrisme » dans lequel le cerveau contrôle tout.



A. Waltari : Il existe une grande variété de probiotiques, lesquels conseillez-vous en particulier ?

► **Pr P :** Oui, il y a différentes souches et chaque souche a des propriétés différentes. En cette période complètement stressante, génératrice d'anxiété, et en cas de coup de stress, de fatigue ou de blues, vous pouvez prendre ces trois souches : bifidobacterium longum, lactobacillus helveticus et lactobacillus rhamnosus qui ont aussi un effet bénéfique sur la digestion. Vous pouvez aussi demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

A. Waltari : Selon vous, ces pouvoirs du microbiote sont porteurs de grands espoirs en matière de thérapeutique, c'est-à-dire ?

► **Pr P :** Grâce à l'analyse du microbiote, on peut parfaitement imaginer que l'on fera évoluer les traitements des maladies en ciblant le microbiote de façon individualisée. Avec mon équipe, nous travaillons actuellement sur la façon d'identifier, en fonction de votre profil de microbiote, quel type d'antidépresseur sera le plus efficace sur vous.

À l'avenir, on peut imaginer pouvoir utiliser des probiotiques dédiés, par exemple des psychobiotiques pour les maladies qui impliquent le cerveau.

L'analyse du microbiote pourra également aider à prédire le risque de certaines futures maladies, ce qui permettra, je l'espère, de modifier l'histoire naturelle de ces pathologies et même de les prévenir. Mais nous n'en sommes encore qu'au tout début de la recherche !

A. Waltari : Comment peut-on agir sur l'équilibre de notre microbiote ?

► **Pr P :** Cela passe notamment par l'alimentation. Notre façon de nous nourrir a beaucoup changé en très peu de temps. Aujourd'hui, nous avons une alimentation très transformée, industrielle, pauvre en fibres, riche en céréales, en féculents, en graisses, avec des additifs alimentaires... Tout cela fait que notre microbiote s'appauvrit et devient moins diversifiée.

C'est cet appauvrissement qui participe à la genèse des maladies que nous venons d'évoquer. On a montré que la malbouffe comme les hamburgers modifiait profondément le microbiote

des souris qui devenaient également anxieuses et dépressives.

Pour améliorer le microbiote, il faut une alimentation avec des apports en graisses, en sucres limités c'est-à-dire non seulement le sucre mais aussi les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, les jus de fruits, les sodas et l'alcool, évidemment.

Le régime de type méditerranéen, riche en fruits et légumes, est par exemple très bon pour le microbiote.

Il existe aussi des probiotiques sous la forme de compléments alimentaires. Ce sont des bactéries, des levures, dont l'ingestion a des effets bénéfiques sur la composition de la flore intestinale.



e Shutterstock

L'épidémie de Covid-19 a mis en exergue l'importance de l'odorat, un sens précieux dans la vie de tous les jours. Un des symptômes caractéristiques est la perte d'odorat associée le plus souvent à une perte de goût (agueusie).

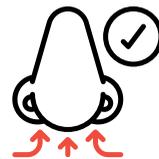
« La spécificité avec la Covid-19 est que ce symptôme survient de façon soudaine, parfois de manière isolée, et qu'il ne s'accompagne pas d'un nez bouché ou qui coule », constate le Dr Émilie Béquignon, oto-rhino-laryngologiste (ORL), experte en rhinologie et membre de la Société française d'ORL et de chirurgie de la face et du cou (SFORL).

Si, généralement, la récupération intervient dans les

quinze jours à un mois, parfois l'attente est longue et il faut patienter plusieurs mois pour sentir à nouveau. Pour ces patients, la rééducation olfactive fait partie des solutions envisagées.

→ **Comment réapprendre à sentir ?**

« Cette rééducation est déjà utilisée dans les anosmies post-virales et ses bénéfices ont été prouvés, précise É. Béquignon. D'après les études, la récupération est possible jusqu'à deux ans après l'infection par un virus. Pour ce qui est de la Covid-19, nous n'avons pas encore assez de recul et de preuves scientifiques, mais nous avons bon espoir que cela fonctionne. »



Rééduquer son nez

quand on a perdu l'odorat

La perte d'odorat, appelée aussi anosmie, est un symptôme fréquent et spécifique de la Covid-19 qui peut durer plusieurs semaines voire plusieurs mois. Pour retrouver peu à peu des sensations, les malades peuvent pratiquer des exercices de rééducation.

— Benoît Saint-Sever

pour rééduquer le système olfactif et réapprendre progressivement à sentir. »

Le processus est long : 12 semaines de rééducation qui peuvent être prolongées. « Parfois les personnes ont une sensation de parosmie, ils ne sentent pas l'odeur habituelle, constate le Dr Béquignon. Par exemple l'impression du café qui sent le haricot vert ou bien une odeur d'essence qui n'est pourtant pas présente, c'est ce que l'on appelle une phantosmie. Tous ces phénomènes étranges peuvent être perturbants, mais ils sont le signe que l'odorat revient petit à petit. »

→ Un processus olfactif perturbé : d'autres causes

Ainsi « la perte d'odorat due à un rhume est banale », indique É. Béquignon. Elle peut aussi apparaître suite à une sinusite chronique, à un traumatisme crânien ou à une maladie neurodégénérative.

La perte d'odorat est le signe que le processus olfactif est perturbé ou empêché.

« Quand on perçoit une odeur, ce sont en fait des molécules odorantes qui pénètrent dans le nez, explique le Dr Béquignon. Elles atteignent ensuite

le toit de la cavité nasale, les fentes olfactives, dont la surface de la muqueuse est de 2 à 3 cm² – à titre de comparaison, elle est dix à cent fois plus importante chez le chien. Là, des millions de neurones olfactifs spécialisés captent ces molécules qui vont transmettre un influx nerveux vers le bulbe olfactif, dans la région préfrontale du cerveau, qui va traiter l'information et reconnaître l'odeur. »

Selon les cas, soit les molécules odorantes sont bloquées par un obstacle et n'atteignent pas la muqueuse olfactive, soit il y a un trouble neurosensoriel : l'odeur est captée mais l'information n'est pas correctement transmise au cerveau. « Lors de la phase aiguë de la Covid-19, on peut observer une réaction inflammatoire de la fente olfactive qui va empêcher de capter les odeurs, indique l'ORL.

Si l'anosmie persiste sur le long terme, une atteinte du neuroépithélium olfactif – la muqueuse de la cavité nasale – est alors très vraisemblable. Mais heureusement, les neurones olfactifs sont capables de se régénérer tous les deux à trois mois. Grâce à la plasticité cérébrale et à l'entraînement, les patients peuvent espérer retrouver l'odorat. »

Le principe est simple : « Nous conseillons au patient d'acheter en pharmacie quatre huiles essentielles différentes, avec des odeurs fortes, détaille la spécialiste. (Huile de rose, d'eucalyptus, de citronnelle et de clou de girofle par exemple).

Durant cinq minutes, chaque matin et chaque soir, la personne va regarder le flacon et lire le nom du produit avant de sentir en inspirant profondément. Il ne s'agit pas de deviner quelle est l'odeur que l'on sent mais bien de prendre le temps d'associer les informations

À quoi sert le dossier médical partagé ?

Afin de simplifier et d'améliorer le parcours de soins, l'idéal est que toutes les données de santé du patient soient regroupées et consultables au même endroit.

Voilà la vocation du dossier médical partagé (DMP) : carnet de santé informatisé et sécurisé, accessible sur internet.

— Catherine Chausseray

→ Comment le créer et s'en servir ?

Dans sa volonté de modernisation du système de soins et d'accélération du virage numérique, le gouvernement compte bien faire du dossier médical partagé un outil incontournable pour coordonner les soins et renforcer la sécurité sanitaire. En simplifiant la transmission des informations médicales, administratives et, s'il y a lieu, paramédicales entre les différents professionnels de santé, il permet non seulement de limiter les risques de surmédication, mais représente aussi un levier important pour réaliser des économies pour l'Assurance maladie.

→ Quelle différence avec le compte Ameli ?

Le compte Ameli permet de suivre ses remboursements. Le DMP permet de suivre son parcours de soins (pas de données financières), son but : le bon suivi médical du patient.

→ Que contient le DMP ?

Comptes rendus hospitaliers et radiologiques, résultats d'analyses de biologie, antécédents et allergies, actes importants réalisés, dons d'organes, directives anticipées, médicaments prescrits et délivrés...

Il contient toutes les informations utiles aux professionnels de santé que tout patient peut consulter. Il est par ailleurs régulièrement enrichi et mis à jour par l'Assurance maladie qui y injecte automatiquement les remboursements

de soins effectués au cours des deux dernières années (médecins consultés, médicaments achetés, examens réalisés, etc.). Les comptes rendus d'hospitalisation et les consultations médicales peuvent être intégrés par les établissements de santé et les soignants qui auront pris en charge le patient.

Tout cela, c'est la théorie, car, en pratique, le DMP ne rencontre pas pour l'instant un franc succès auprès des professions médicales.

→ Qui peut y avoir accès ?

Le détenteur du DMP décide des autorisations d'accès et peut à tout moment supprimer certains des documents qu'il contient, ou masquer certaines informations.

→ Comment le créer ? Se rendre sur le site : dmp.fr

La démarche est gratuite.

La création peut aussi être effectuée directement à l'accueil d'un établissement de santé, dans une pharmacie, sur place à votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) ou lors d'une consultation médicale (sous réserve que le médecin dispose des outils informatiques adaptés).

Dans tous les cas, la carte vitale est indispensable. Il faut saisir le numéro de Sécurité sociale ainsi que le numéro de série qui se trouve en haut à droite de la carte.

>>>

>>> Ensuite, par e-mail ou par courrier, réception d'un identifiant de connexion ainsi qu'un mot de passe provisoire, à changer lors de la première connexion.

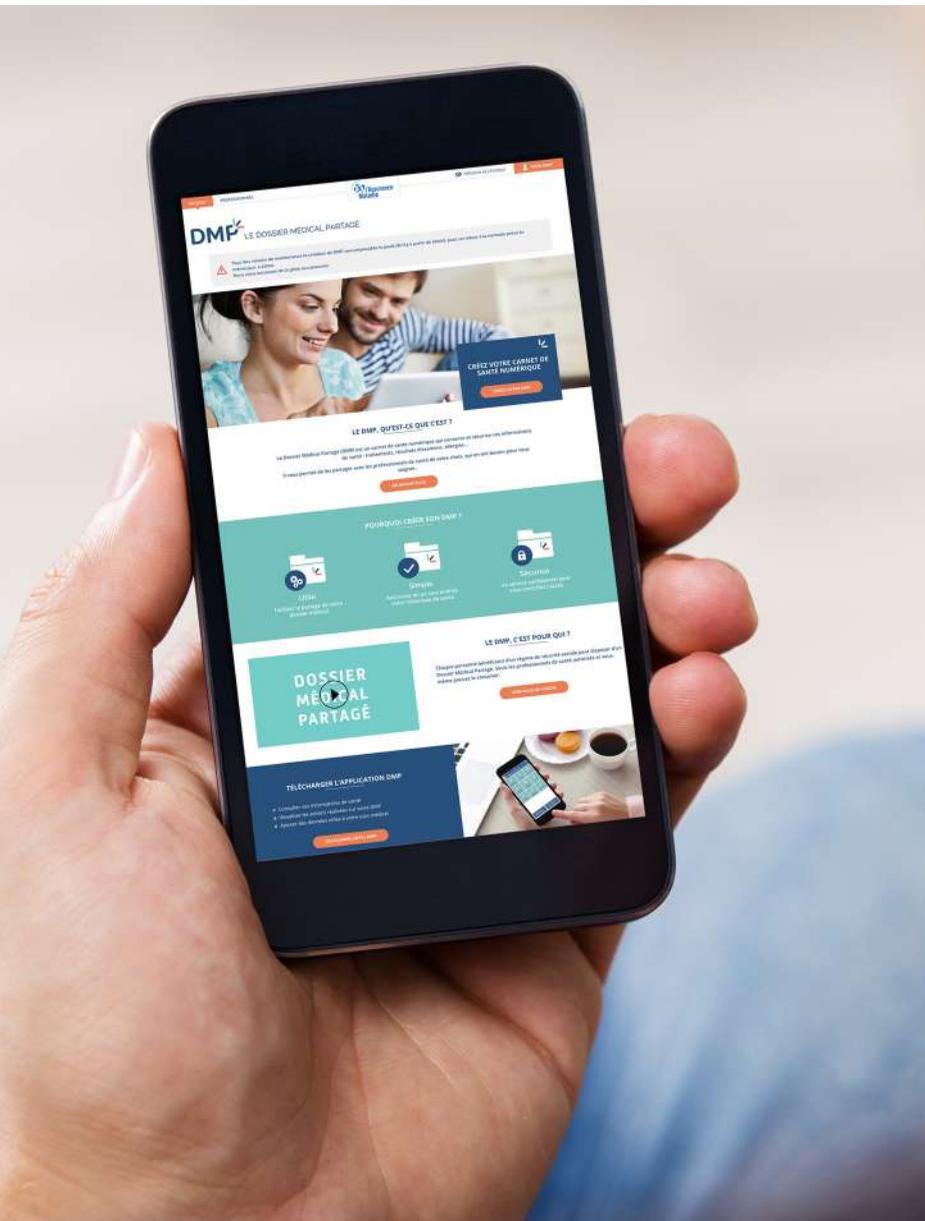
→ **Comment le consulter ?**

En prenant connaissance de toutes les actions effectuées sur votre DMP en vous connectant avec vos codes confidentiels (identifiant et mot de passe) depuis le site Dmp.fr ou via l'application DMP, disponible sur smartphone ou tablette.

En demandant à recevoir gratuitement une copie du contenu de votre DMP par courrier sur support papier ou CD. Formulaire disponible à remplir sur le site Dmp.fr.

→ **Peut-on le fermer ?**

Vous pouvez fermer votre DMP à tout moment (voire demander sa suppression définitive). Cette action peut être effectuée en ligne, auprès d'un établissement de santé ou lors d'une consultation médicale. À partir de sa fermeture, il est conservé 10 ans, puis supprimé. Pendant cette période, vous pouvez demander sa réactivation.



Un espace numérique de santé pour chacun en 2022

Vu le succès mitigé du DMP – un peu plus de 9 millions, seulement, étaient ouverts en 2020, alors que le gouvernement vise l'ouverture de 40 millions d'ici à 2022 – et l'incertitude quant à l'alimentation de son contenu, un rapport parlementaire préconise de mettre en place pour chaque usager dès sa naissance « un espace numérique de santé sécurisé et personnalisé lui permettant d'avoir accès à l'ensemble de ses données et services de santé tout au long de sa vie ».

Le DMP sera intégré à cet espace numérique, dont le déploiement est prévu dès 2022.

➤ **69 millions de vies sauvées en 30 ans grâce à la vaccination des enfants**

Selon une étude menée par l'université de Cambridge et publiée récemment dans *The Lancet*, la mortalité des enfants de moins de cinq ans serait, dans les pays en voie de développement, 45 % plus élevée sans les vaccins que l'on utilise actuellement contre 10 maladies (dont la rougeole, le rotavirus, les papillomavirus, l'hépatite B ou la rubéole).

Ainsi, entre 2000 et 2019, la vaccination pédiatrique a permis d'éviter 37 millions de décès. D'après les chercheurs, ce chiffre devrait atteindre 69 millions de vies sauvées pour la période 2000-2030. Selon eux, cette grande étude de modélisation, qui regroupe les données de 98 pays, confirme l'utilité des programmes de vaccination, en particulier dans les États à faible revenu et à revenu intermédiaire.

C'est l'augmentation des dépenses de soins de ville en janvier 2021 par rapport à janvier 2020, ce qui porte la hausse à 4,3 % sur les 12 derniers mois.

Ces chiffres (Communiqué de l'Assurance maladie du 8 mars 2021) s'expliqueraient par les mesures de confinement mises en place depuis le 17 mars 2020, lesquelles ont « considérablement perturbé le recours aux soins ».

Hausse observée surtout chez : les dentistes (+10,1 % entre janvier 2020 et janvier 2021), les auxiliaires médicaux (+9,8 %), les infirmiers (+16 %) et surtout les laboratoires de biologie médicale (+114,2 %). Cette dernière augmentation « résulte de la mise en œuvre des mesures de test dans le cadre de l'épidémie Covid-19 et notamment de la décision prise fin juillet de rembourser les tests PCR intégralement et sans prescription », précise l'Assurance Maladie.

+ 11,9 %

60 %
d'alcool dans le gel hydroalcoolique

C'est la teneur minimale nécessaire pour s'assurer de sa propriété virucide, rappelle la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF). Les gels et solutions hydroalcooliques sont devenus des produits phares de la lutte contre l'épidémie de Covid-19.

Il en existe de deux types : des produits biocides destinés à désinfecter les mains et des produits cosmétiques qui nettoient et parfument. Mieux vaut donc privilégier les premiers, qui permettent d'éliminer les micro-organismes nuisibles. Pour les reconnaître, il faut repérer sur l'étiquette les mentions « virucide selon la norme EN 14476 » ou « formulation recommandée par l'OMS », ou encore vérifier le pourcentage d'alcool.

19 milliards d'euros

C'est la somme qui sera consacrée sur les dix prochaines années à la relance de l'investissement dans le système de santé, a annoncé Jean Castex, le 9 mars, lors d'un déplacement au centre hospitalier de Cosne-Cours-sur-Loire, dans la Nièvre. Ce montant, « sans précédent » selon le Premier ministre, dégagé dans le cadre de la seconde phase du Ségur de la Santé, sera financé en partie par l'Union européenne à hauteur de 6 milliards d'euros.

Dans le détail, 6,5 milliards d'euros seront consacrés à l'allègement de la dette hospitalière, 2 milliards à la modernisation (notamment numérique) des hôpitaux, 9 milliards à de nouveaux investissements pour les établissements de santé et l'offre de soins en ville, et 1,5 milliard de crédits serviront à rénover ou à créer des places dans les Ehpad, en « faisant évoluer les modes de prise en charge des personnes âgées », précise le gouvernement.

— Aliisa Waltari

— Benoît Saint-Sever

Votre mutuelle prend en charge vos séances de psychothérapie

Isolement, incertitudes, angoisses, dépression... La crise sanitaire liée à la Covid-19 a de profonds impacts sur le moral des Français dont la santé mentale constitue un enjeu fort de santé publique.

Un an après le premier confinement, les mutuelles de la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) aux côtés d'autres groupements proposent de rembourser les consultations chez un psychologue. La prise en charge prévoit un remboursement plafonné à 60 euros par séance pour un minimum de 4 consultations sur orientation préalable du patient par un médecin.

Tous les bénéficiaires couverts par un contrat d'assurance complémentaire santé individuel ou collectif peuvent profiter de ce dispositif pour des consultations qui se dérouleront jusqu'au 31 décembre 2021. Pour en savoir plus et en connaître les modalités, rapprochez-vous de votre mutuelle Mutame.



©2019 Shutterstock

La durée du congé paternité doublée en juillet

À partir du mois de juillet 2021, les pères pourront poser 28 jours, au lieu de 14, pour s'occuper de leur nourrisson.

— Benoît Saint-Sever

Les trois premiers jours du congé de paternité et d'accueil de l'enfant seront pris en charge par l'employeur, le reste par la Sécurité sociale. Le coût de ce changement est évalué entre 250 millions et 260 millions d'euros pour 2021, et autour de 500 millions d'euros par an à partir de 2022.

Le congé paternité, qui doit permettre de « nouer un lien d'attachement suffisant » avec l'enfant, est ouvert au conjoint salarié de la mère « ou [à] la personne salariée liée à elle par un pacte civil de solidarité ou vivant maritalement avec elle ». Pour encourager les pères à exercer ce droit – seuls 7 pères sur 10 en profitent actuellement –, 7 jours de congés seront obligatoires.



©Boggy - stock.adobe.com

Mieux repérer les produits frais et locaux dans les supermarchés

Grâce au nouveau logo « Plus près de chez vous et de vos goûts » en cours de déploiement, les viandes, les fruits et les légumes d'origine française seront désormais plus facilement repérables dans les rayons des supermarchés.

— Aliisa Waltari



Ce logo garantit le respect d'une charte d'engagement de mise en avant des produits frais et locaux en grande distribution, signée au mois de novembre entre le ministre de l'Agriculture, Julien Denormandie, et les acteurs du secteur.

La charte vise à garantir aux consommateurs des informations « simples, lisibles et ne portant pas à confusion » sur l'origine des produits, avait alors expliqué le ministre lors d'une interview au Journal du dimanche. C'est aussi une façon de « soutenir les agriculteurs dans leurs fermes, les éleveurs dans leurs élevages, les paysans dans nos territoires, toutes celles et tous ceux sans qui la chaîne alimentaire ne peut pas tenir », avait-il ajouté.

→ *La recette*

Caviar d'aubergines

Cette purée d'aubergines est un classique, toujours appréciée en toasts apéritifs.

Ingrédients

→ POUR 4 PERSONNES

- 2 grosses aubergines plutôt jeunes
- 4 gousses d'ail (facultatif)
- 3 c. soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 citron pressé
- poivre au moulin



© Javier Garcia



• PRÉPARATION : 15 MIN



• ATTENTE : 30 MIN



• CUISSON AU FOUR : 1 H

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver les aubergines et couper leurs extrémités. Les couper en deux dans la longueur. Verser un peu d'huile d'olive sur la surface. Disposer les aubergines sur une plaque de cuisson ou les envelopper de papier aluminium. Enfourner et laisser cuire 40 min, jusqu'à ce que leur peau noircisse et devienne molle.
- Laisser tiédir. Extraire la chair cuite en raclant délicatement la peau.
- Laisser égoutter dans une passoire, pour que la chair perde son eau.
- Peler, dégermer et écraser l'ail. Écraser la chair des aubergines à la fourchette avec l'ail. Poivrer au moulin et assaisonner à votre goût. Couvrez d'une fine couche d'huile pour éviter le dessèchement et laissez mariner quelques heures au réfrigérateur.

Conservation

Le caviar d'aubergines se conserve quelques jours au réfrigérateur, en le couvrant d'huile d'olive. Servir avec du pain grillé.

Pour varier

Dégustez ce plat en entrée, sur des toasts de pain grillé, en accompagnement de tomates farcies, ou sur des pommes de terres au four.

Les aubergines sont meilleures cuites au feu de bois. Pour que la purée soit plus blanche et moelleuse, ajoutez un peu de lait.

Selon les envies, assaisonnez d'oignon doré, de fenouil, de persil, de l'ail, de jus de tomates, d'épices, etc. Vous pouvez utiliser de l'huile de sésame pour en varier le goût, et semer vos toasts de graines de sésame.



Comment faites-vous pour garder un moral positif ?

Nous vous avons posé la question, merci de vos réponses !
En voici quelques-unes :

« Prendre soin de moi ! De manière régulière, peu importe ma surcharge de travail, mon manque de temps ou mon stress, je m'accorde au moins deux moments à moi par semaine. Que ça soit avec un bon bain, un soin, un moment de lecture... Je fais des activités qui me font plaisir et participent à mon bien-être ! »

Agathe M, 32 ans

« La cuisine fait partie de ce qui me permet de garder un moral positif. J'adore, que ça soit pour me faire plaisir ou faire plaisir aux autres, c'est une activité qui rassemble et prône le partage. »

Alain V, 43 ans



Le petit ABCDaire

C

comme

Contrat collectif:

Terme utilisé pour désigner un contrat de complémentaire santé, signé entre une mutuelle et une entreprise, au profit de l'ensemble des salariés.

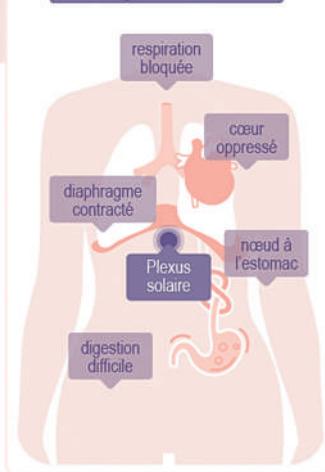
Pour les agents de la fonction publique territoriale, les collectivités peuvent souscrire des contrats collectifs à adhésion facultative auxquels les agents peuvent adhérer.

Source : © Unocam

Le petit +

Détendre son plexus solaire par la respiration abdominale

Des signes de stress

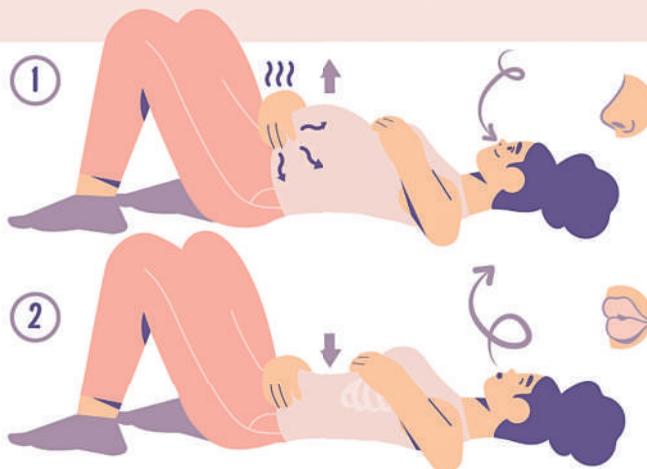


Au moins une fois par jour

10 fois lentement



Rester concentré sur sa respiration et visualiser par la pensée des rayons de soleil, un champ de blé, une plage de sable...



Plexus solaire : respirer avec le ventre pour chasser le stress

Vous êtes tellement stressé(e) que vous avez comme un nœud à l'estomac ? C'est le signe d'une tension au niveau du plexus solaire. Pour retrouver la sérénité, voici comment respirer.

JUSTE UN
GRAND

À TOUS
LES AGENTS
TERRITORIAUX

MERCI

POUR VOTRE ENGAGEMENT
ET VOTRE TRAVAIL QUOTIDIEN
EN CES TEMPS DE CRISE SANITAIRE