

Mutame essentiel

N° 90

VOTRE REVUE QUADRIMESTRIELLE D'ACTUALITÉS SANTÉ ET PRÉVENTION - MAI 2022

Prévention

Cervicales : les bons gestes
pour les préserver

Environnement

Calculer son
empreinte carbone,
un jeu d'enfant

Santé

Comment retrouver

confiance en soi !



COLLECTION D'ÉTÉ JUSTE

À PARTIR DE
59 €*



MISE À LA VUE OFFERTE.

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

*Offre valable pour l'achat d'une monture d'un montant minimum de 59€ TTC équipée de 2 verres organiques unifocaux 1.5 teintés durcis (-6/+4 cyl.2) jusqu'au 30/06/2022 sur présentation d'une ordonnance valide. Non cumulable avec tout autre avantage ou promotion en cours. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre cette réglementation le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Crédit photo : Getty Images. Photos non contractuelles. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597 au capital social variable. Avril 2022.

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

Sommaire

4 Prévention

- Cervicales : **les bons gestes pour les préserver**

6 Santé

- Comment retrouver **confiance en soi ?**
- Kalya Pro : une nouvelle application **pour les médecines alternatives**

10 Environnement

- **Calculer son empreinte carbone**, un jeu d'enfant

12 Système de soins

- Des pistes pour soulager **les services des urgences**

14 Les chiffres

15 Brèves

- **PSC et webinaires**

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, Libre Service Presse • **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 - 75010 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 - 75006 Paris).



Éditorial



La protection sociale complémentaire (PSC) dans la fonction publique Les agents territoriaux fonctionnaires ou demi-fonctionnaires ?

Un accord interministériel relatif à la protection sociale complémentaire en matière de couverture des frais occasionnés par une maternité, une maladie ou un accident dans la fonction publique de l'Etat, publié au Journal Officiel du 6 mars 2022, a reçu l'assentiment des représentants des personnels de l'Etat. Le Conseil supérieur de la fonction publique territoriale (CSFPT) a adopté mercredi 16 février le projet de décret relatif à la protection sociale complémentaire (PSC) et à la participation obligatoire des collectivités.

Entre ces deux dispositifs, le premier au profit des personnels de l'État institue une intervention non négligeable de l'État à ses agents. Cependant, pour ce qui concerne les personnels territoriaux, la participation des employeurs publics, collectivités territoriales et établissements publics locaux, le dispositif apparaît nettement moins favorable. Là où il est imaginé une participation de 30 € pour les agents de l'État, il est prévu un minimum de participation de 15 € pour les agents de la fonction publique territoriale !

Je pensais, peut-être naïvement, qu'il n'y avait plus qu'une seule fonction publique. Aujourd'hui la fonction publique territoriale est déconsidérée. Je ne parlerai pas de demi-fonction publique par respect pour mes collègues agents territoriaux mais cette différence de traitement me choque particulièrement.

La proposition des employeurs publics locaux impose une participation obligatoire mais cette participation, minimale, ne permet pas à tous les agents de la fonction publique territoriale, très souvent faiblement rémunérés, de se doter d'une couverture santé complémentaire de bon niveau.

Sans compter la participation employeur de 7 € par mois pour la prévoyance, participation qui, là encore, ne permettra pas à la grande majorité des agents de catégorie C de la fonction publique territoriale de se couvrir correctement contre les risques indemnités journalières, invalidité, décès...

De plus, alors que l'accord interministériel intègre des fonctionnaires retraités de l'État, le dispositif relatif à la fonction publique territoriale n'intègre pas les agents retraités de la fonction publique territoriale ! Là encore une disparité fondamentale.

Alors effectivement, 15 € en santé et 7 € en prévoyance sont des minimums obligatoires qu'il conviendra de négocier au sein de chaque structure territoriale. Mais qu'en sera-t-il des fonctionnaires territoriaux les plus défavorisés ?

Les employeurs territoriaux et les organisations syndicales doivent poursuivre et approfondir cette réforme par la négociation collective.

Gageons que ce soit au profit de tous les agents territoriaux !

Daniel Lemenuel, Président



©2021, YAKOBECHUK VIACHESLAV Shutterstock

Cervicales : les bons gestes pour les préserver

Très sollicitées notamment par les personnes qui travaillent sur ordinateur, les cervicales sont souvent atteintes de raideurs et de douleurs parfois intenses.

— Violaine Chatal

Comment soulager et prévenir les cervicalgies ?



➔ Réponses et conseils de Romain Marques, ostéopathe

Selon l'Assurance maladie, 10% des salarié(e)s seraient victimes de douleurs au niveau des cervicales. Des raideurs encore plus présentes chez les personnes qui travaillent sur un écran d'ordinateur en raison d'une mauvaise position.

Empilées les unes sur les autres, les vertèbres cervicales sont au nombre de 7. Les deux premières, à savoir l'atlas et l'axis, permettent à la tête d'être stable et mobile et les muscles du cou, qui entourent les différentes vertèbres, de maintenir certaines positions et de réaliser des mouvements particuliers. Très sollicités, ces muscles peuvent être à l'origine de l'apparition de cervicalgies.

➔ Douleurs, raideurs et maux de tête

Les cervicalgies se manifestent par des douleurs au niveau de l'arrière du cou et deviennent chroniques quand elles durent plus de 6 mois par an. Elles limitent les mouvements de la tête. Quand elles irradient vers l'épaule et le bras, il s'agit de névralgies cervico-brachiales provoquées par une souffrance de la racine nerveuse cervicale. Les cervicalgies s'accompagnent quelquefois de maux de tête, d'une grande fatigue, de la sensation de perdre de l'équilibre et de contractures anormales des muscles du cou.

« Il faut différencier les cervicalgies pathologiques, qui peuvent être d'origine traumatique, infectieuse, inflammatoire ou tumorale, des cervicalgies que l'on peut caractériser de communes. Ces dernières sont des douleurs ressenties

dans la région du cou, à travers une sensibilité des tissus qui le composent (peau, muscles, articulations, etc.), mais sans lésion anatomique », explique Romain Marques, ostéopathe DO et formateur. Les cervicalgies communes sont souvent liées au mode de vie.

« Il faut évoquer les facteurs physiques (sursollicitations au-delà des capacités du moment), le contexte émotionnel et affectif (stress, doutes, ruminations) et socio-environnemental (hygiène de vie, conditions de travail, etc.). Il n'existe pas une cause unique mais souvent un ensemble de facteurs qui évoluent avec le temps », précise Romain Marques.

➔ Prise en charge adaptée

Dans la plupart des cas, ces cervicalgies disparaissent au bout de quelques jours et des antalgiques peuvent réduire les douleurs. Les colliers cervicaux et les minerves ne sont plus conseillés, sauf sur des très courtes périodes et si les douleurs sont très intenses. Car ils peuvent provoquer un affaiblissement des muscles du cou et une accentuation de la contracture.

« La thérapie manuelle proposée par les masseurs-kinésithérapeutes et les ostéopathes peut permettre de retrouver du confort, de même que la mobilisation active progressive, facile à mettre en place », conseille Romain Marques.

Pour prévenir les cervicalgies, il faut avant tout adopter une bonne position devant l'ordinateur sans oublier de faire des pauses et veiller à la qualité de sa literie et de son oreiller en particulier. « Au quotidien, il n'y a pas de mauvais

gestes ou habitudes. Tant que vous ressentez du confort dans vos postures, aucune n'est mauvaise si ce ne sont pas des positions prolongées. Lorsque vous ressentez de l'inconfort, c'est le moment de changer de position ou de bouger ! », conclut Romain Marques.



Nos conseils pour soulager la nuque

Pour réduire la tension au niveau de la nuque, vous pouvez effectuer plusieurs fois par jour des étirements. Vous pouvez réaliser des mouvements de haut en bas et de droite à gauche avec la tête ou des mouvements d'épaule, en faisant des rotations vers l'avant ou vers l'arrière.

Vous pouvez aussi pétrir vos trapèzes en effectuant un mouvement de va-et-vient avec vos doigts ou frictionner cette zone en réalisant des cercles dans un sens puis dans l'autre. Des patchs chauffants posés en haut du dos peuvent également soulager vos raideurs.

Comment retrouver confiance en soi ?

La confiance en soi est une qualité très utile pour s'accomplir mais parfois difficile à développer !

Comment trouver les clés pour enfin s'estimer en capacité d'agir et d'aller dans la bonne direction ?

Explications et conseils d'une psychologue.

— Violaine Chatal

« D'aussi loin que je me souviens, je n'ai jamais eu confiance en moi. Enfant, je ne me trouvais aucune valeur et je me dépréciais beaucoup. Mes parents, qui m'ont élevée avec l'idée qu'on peut toujours faire mieux, y étaient peut-être pour quelque chose.

En grandissant, je n'ai réussi à passer mes examens et à réussir mes entretiens d'embauche qu'au prix d'un effort immense tant j'étais persuadée d'échouer.

Ce n'est qu'en créant ma propre société que j'ai enfin compris que j'étais capable de faire quelque chose de ma vie », témoigne de Nina, 35 ans, qui a longtemps manqué de confiance en elle.

La confiance en soi est la sensation intérieure que nous pouvons réaliser ce que nous souhaitons. Concrètement, c'est elle qui nous permet d'agir sans appréhensions. Elle est différente de l'estime de soi, qui est la valeur que nous pensons avoir.

Avoir confiance pour réussir

La confiance en soi est liée aux capacités que nous pensons avoir, alors que l'estime de soi est basée sur la valeur que nous nous accordons.

« C'est un élément fondamental qui n'est pas inné. La confiance en soi est liée à l'estime de soi, qui se construit dès la plus tendre enfance. Cette longue construction de l'estime de soi, par les encouragements, les félicitations mais également par l'apprentissage de l'échec et des progrès qu'il suppose, permet à la confiance en soi de s'épanouir », explique Sophie Millot, psychologue, psychothérapeute et clinicienne du travail. Elle ajoute : « La confiance en soi permet d'oser en partant du principe qu'on est capable d'y arriver. »

La confiance en soi permet de se sentir bien dans sa vie et d'atteindre

ses objectifs. Elle fait partie du trio « estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi », défini par le psychologue Abraham Maslow dans sa célèbre pyramide des besoins. Sans confiance en soi, l'équilibre intérieur est rompu.

Timidité et culpabilité : des symptômes fréquents

Les personnes manquant de confiance ont des comportements souvent semblables. Ainsi, elles peuvent cacher leurs doutes sous une forme de timidité. Elles se sentent médiocres, rencontrent des difficultés quand il s'agit d'exprimer une opinion différente de celles des autres, culpabilisent facilement et ont beaucoup de mal à faire respecter leurs droits. Elles acceptent difficilement les critiques mais aussi les compliments, comparent en permanence leurs performances à celles des autres et, bien entendu, ont toujours l'impression qu'elles vont échouer.

Le manque de confiance en soi peut avoir des conséquences handicapantes. Ainsi, les personnes concernées ont tendance à s'isoler



« Avoir confiance en soi n'induit pas la prétention. Au contraire, elle permet de se remettre en question, de tenir compte des critiques constructives pour s'améliorer. »

socialement. Elles préfèrent aussi subir une situation plutôt que d'agir et ont une tendance à la procrastination qui engendre de la culpabilité. S'instaure parfois un mal-être avec des conséquences négatives sur la vie professionnelle mais aussi sur la vie amoureuse ou familiale.

Carence ou excès ?

Si nombre de personnes manquent de confiance en elles, certaines semblent en avoir trop ! Mais contrairement à une idée reçue, la confiance en soi bien équilibrée n'engendre pas de sentiment

de supériorité. « Avoir confiance en soi n'induit pas la prétention. Au contraire, elle permet de se remettre en question, de tenir compte des critiques constructives pour s'améliorer. La prétention serait plutôt le signe d'une fragilité, d'une recherche maladroite de renforcement de l'estime de soi », commente Sophie Millot.

4 formes de confiance en soi

Selon la psychologue Isabelle Filliozat, auteure de plusieurs ouvrages sur la

confiance en soi, il existe 4 formes de confiance en soi :

- La confiance de base, aussi qualifiée de « sécurité intérieure », qui est la sensation d'être à sa place dans sa vie
- La confiance en sa capacité à affirmer et à exprimer ses désirs et ses besoins
- La confiance en ses capacités, en son intelligence et en ses connaissances
- La confiance relationnelle et la confiance en la capacité à nouer des relations durables.

Identifier celle qui nous fait le plus défaut permet de réaliser un premier pas.

Les clés pour acquérir cette qualité

La confiance en soi se développe et s'entretient tout au long de la vie, il n'est jamais trop tard pour la (re)trouver. « Il faut apprendre à sortir des schémas d'auto-dévalorisation qui entretiennent le manque d'estime. Accepter d'être ce qu'on est et prendre des orientations qui correspondent véritablement à nos objectifs intimes », conseille Sophie Millot. Des clés permettent de développer cette qualité au quotidien ou du moins d'arrêter de se saborder. Vous pouvez commencer par identifier des « zones

de confort », à savoir des talents que vous pensez avoir ou des domaines dans lesquels vous vous sentez à l'aise. Définir vos talents et vous en souvenir dès que vous avez des doutes sur vos capacités devrait vous permettre de relativiser.

Essayez ensuite, comme le conseille Isabelle Filliozat, de vous trouver 20 qualités. Cela vous semble insurmontable ? Faites-vous aider de vos proches. Inscrivez-les ensuite sur des Post-it que vous placerez dans des lieux de vie stratégiques, comme votre bureau, votre chambre ou le salon. Dès que vous ressentirez cette désagréable sensation

de ne pas être capable d'agir, jetez un œil sur ces Post-it et inspirez profondément pour ressentir ces qualités à l'intérieur de vous. Vous pouvez aussi dresser le bilan des conséquences négatives de votre manque de confiance en vous dans votre vie. Réfléchissez à ce qui se passerait si vous étiez davantage sûr(e) de vous. Et si vous tentiez d'identifier les causes intrinsèques de votre manque de confiance ? Par exemple, demandez-vous pourquoi vous vous répétez dans certaines situations que vous vous sentez « nul(le) ». Déconstruire ces croyances solidement ancrées permet de voir la réalité sous un autre jour.

Bon à savoir

⇒ Arrêter de se dévaloriser



©Valerio Dmitry dmyvalerio.com

Cessez de vous déprécier. Quand vous avez la sensation que vous êtes dans une forme d'incapacité à agir, exprimez votre sentiment à voix haute et imaginez que vous jetez cette sensation à la poubelle. Veillez aussi à respirer profondément quand vous avez de tels sentiments afin de les faire fuir autant que possible. Enfin, gardez à l'esprit qu'avoir confiance en soi ne signifie pas se surestimer. Aussi, acceptez-vous tel(le) que vous êtes en ayant un regard indulgent. Certaines composantes de votre personnalité ne peuvent être changées, contrairement à d'autres. Il faut avoir la sagesse de les différencier, ce qui n'est pas forcément aisé et peut nécessiter l'aide d'un psychologue. « Le choix de la thérapie adaptée dépend surtout de la

personne. Psychothérapie d'orientation psychanalytique ou TCC (thérapies cognitivo-comportementales), c'est un choix très personnel », conclut Sophie Millot.

→ Comment aider son enfant à avoir confiance en lui ?

Certains enfants ont naturellement confiance en eux alors que d'autres en sont incapables sans raison apparente ! C'est à leurs parents de les aider à développer cette qualité. « Ils peuvent le faire en les encourageant avec bienveillance, en leur montrant qu'on peut échouer, recommencer et finalement y arriver. Un enfant aimé et encouragé prend peu à peu conscience qu'il est capable de faire des choix. Il est sûr de sa valeur même s'il n'est pas parfait. La confiance en soi n'a pas de rapport avec la perfection », explique la psychologue.

→ Exit les habitudes !

Confortables et rassurantes, les habitudes permettent d'avoir des repères et de ressentir une forme de stabilité. Mais elles peuvent parfois être toxiques, quand elles nous empêchent de nous poser des questions et donc d'évoluer. Aussi dès que vous en avez l'occasion, essayez de briser la routine : modifiez vos trajets pour aller au travail, essayez de nouvelles saveurs ou explorez des domaines qui vous sont étrangers. Vous verrez ainsi que la nouveauté n'est pas forcément synonyme de remise en question et de mise en danger mais qu'elle permet d'oser.



Kalya Pro : une nouvelle application pour les médecines alternatives

Kalya, une entreprise montpelliéraine, a lancé une application sur les médecines alternatives en partenariat avec ToulEco Montpellier, permettant aux professionnel(le)s de santé, qu'ils soient médecins généralistes, pharmacien(ne)s ou encore naturopathes de l'utiliser pour orienter leurs patient(e)s vers la médecine alternative en complément de la médecine conventionnelle. Retour sur ce pari gagnant.

— Julia Rodriguez

Des informations médicales vérifiées

Près de Montpellier, l'entreprise d'ingénierie Kalya lance Kalya Pro, un outil d'aide à la décision qui leur donne accès en quelques clics à des données analysées et exploitables issues de la littérature scientifique mondiale sur les médecines complémentaires et alternatives. L'application a pour but de permettre de répondre à la question suivante : les médecines alternatives sont-elles efficaces pour telle ou telle pathologie ?

« Cet assistant permet de connaître, en quelques clics, les pratiques non



médicamenteuses les plus efficaces pour un problème de santé en particulier. L'application fonctionne en France depuis le mois de décembre, et on la lance en ce moment aux États-Unis, » indique Jean-Marc Durand, président et cofondateur de l'entreprise.

Les médecines complémentaires de plus en plus plébiscitées par le public

Chez les patient(e)s comme chez les médecins, l'intérêt pour les thérapies non médicamenteuses est croissant et la technologie développée par la startup tombe à point nommé. Grâce à cette application, les thérapies non médicamenteuses, qui peuvent être psychologiques, physiques, nutritionnelles ou numériques, viennent en complément des traitements médicamenteux et/ou chirurgicaux, avec

l'objectif d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des patients.

« Dans le grand public, ces médecines complémentaires et alternatives prennent une place de plus en plus importante, même si ce n'est pas toujours fondé », observe Jean-Marc Durand.

Il semblerait que les médecins s'intéressent de plus en plus aux médecines alternatives, notamment parce qu'ils sont sollicités par leurs patient(e)s. D'ailleurs, une société savante vient d'être créée et siége à Montpellier, la Non-Pharmacological Intervention Society (#NPIS) avec pour objectif de structurer le champ de la recherche sur le sujet...

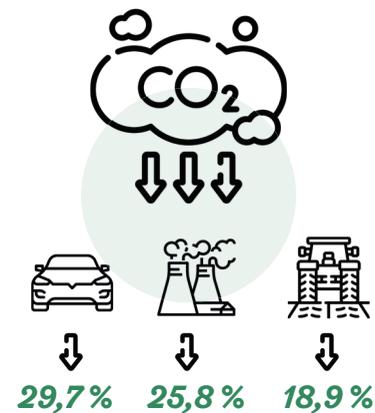
« On arrive dans un moment où cet écosystème se structure. Il existe des pratiques ésotériques qui ne fonctionnent pas et l'intérêt de notre outil est d'apporter une vision plus claire sur cette nébuleuse » conclut Mr Durand.

Calculer son empreinte carbone, un jeu d'enfant

Vous souhaitez connaître votre part de responsabilité dans la pollution de la planète et savoir comment adopter des gestes plus écoresponsables au quotidien ?

Il existe pour cela des simulateurs d'empreinte carbone en ligne, accessibles à tous.

— MK



Faire preuve de considération écologique est aujourd'hui un devoir pour chacun d'entre nous si l'on souhaite atténuer un minimum le processus de réchauffement climatique qui précipite l'anéantissement de notre planète.

Grâce au Centre interprofessionnel technique d'études de la pollution atmosphérique (Citepa), on sait aujourd'hui qu'en France, ce sont les transports (29,7%), l'industrie (25,8%) et l'agriculture (18,9%) qui sont les principales sources de gaz à effet de serre (GES). Mais comment mesurer son impact écologique personnel et évaluer sa propre responsabilité afin de changer ses habitudes au quotidien ? En calculant son empreinte carbone. Explications.

C'est quoi, l'empreinte carbone ?

Le dioxyde de carbone est le principal gaz à effet de serre polluant et c'est bien celui-ci qui permet de calculer l'empreinte carbone d'un individu. En fonction de la quantité qu'une personne rejette dans l'atmosphère, il est possible de mesurer son impact écologique sur la planète. L'empreinte carbone est donc un indicateur complémentaire à celui de l'inventaire national du bilan carbone, qui permet, lui, de calculer à plus grande échelle les émissions recensées sur un territoire. Et bonne nouvelle, il est plus ou moins facile d'évaluer son impact en CO₂ grâce à plusieurs outils en ligne, afin d'ajuster sa consommation et d'adopter un mode de vie plus vertueux.

Des simulateurs en ligne

Il existe de nombreux simulateurs en ligne qui calculent votre empreinte carbone à partir de la fourniture d'un certain nombre d'informations sur vos habitudes quotidiennes. Parmi les sites de confiance (liste non exhaustive), on peut citer celui de WWF, Selectra, Avenir climatique, Reforest'Action, Footprintcalculator ou encore Good Planet.

Mais le plus fiable est certainement celui mis au point par l'Agence de la transition écologique (Ademe), disponible sur Datagir.ademe.fr. En effet, il s'agit d'un simulateur public, qui n'appartient donc pas à une entreprise privée, et qui est en plus open source. Ainsi, lors de votre simulation, vous devrez renseigner vos

habitudes en matière d'alimentation, de logement, de transport, de consommation en termes d'équipements électroménagers, de vêtements, etc., sans oublier l'utilisation des outils numériques. Une fois le test terminé, vous obtiendrez une estimation du nombre de tonnes de CO₂ que vous rejetez chaque année.

Le site de l'Ademe vous incitera ensuite à « passer à l'action » en choisissant les domaines dans lesquels vous souhaitez vous améliorer. Des solutions concrètes vous seront proposées comme réduire votre consommation de viande en la privilégiant le week-end, marcher ou prendre le vélo pour les trajets de moins de 5 km, réduire votre temps de streaming, abaisser la température de votre chauffage, privilégier le télétravail

Bon à savoir

Calculez votre empreinte carbone en quelques minutes!

lorsqu'il est possible, rénover son logement notamment au niveau de l'isolation thermique, ou encore vous tourner plus régulièrement vers les produits locaux et de saison.

Évidemment, tous ces simulateurs d'empreinte carbone ne sont que des outils pédagogiques avec leurs limites et n'ont vocation qu'à fournir des indications et non des informations précises. Leur intérêt est surtout de donner des ordres de grandeur afin d'identifier les points que l'on peut améliorer au quotidien.

Des pistes pour soulager les services des urgences

Soignants épuisés, patients qui s'entassent, délai d'attente à rallonge... les services d'urgences sont au bord de la crise de nerfs. Pour essayer de juguler cette situation, plusieurs initiatives sont menées par les pouvoirs publics.

— Benoît Saint-Sever



Le nombre de passages aux urgences progresse sans cesse ces dernières années : de 16,9 millions en 2009, ils sont passés à 20,7 millions en 2017, selon les derniers chiffres publiés par la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees).

« La progression annuelle de + 2,5 % en moyenne est cinq fois plus élevée que la croissance de la population résidant en France », constate-t-elle. « Cette expansion continue, qui expose les urgences à des tensions et à un risque de saturation, conduit à interroger la pertinence d'une partie des recours aux urgences, plutôt qu'à une autre forme d'offre de soins de premiers recours, analyse la Drees. En particulier, le recours aux urgences de certains patients pourrait révéler un défaut de recours à la médecine de ville, qui conduirait à un excès de fréquentation des urgences. Il pourrait également suggérer un défaut d'articulation entre médecine de ville et services d'urgences, sur lequel travailler pour réguler le nombre de passages aux urgences. »

→ Mieux coordonner hôpital et médecine de ville

Pour résoudre cette équation complexe, le dispositif baptisé service d'accès aux soins (SAS), prévu par le pacte de refondation des urgences de 2019 et réaffirmé lors du Ségur de la santé

en 2020, est expérimenté. Partant du constat qu'entre 30 et 40 % des patients accueillis aux urgences pourraient être pris en charge dans un cabinet, une maison ou un centre de santé, ce nouveau service doit coordonner l'hôpital et la médecine de ville pour permettre d'apporter une réponse 7 j/7 et 24 h/24, en cas d'indisponibilité du médecin traitant. Concrètement, des assistants de régulation médicale orientent les patients vers les urgences ou vers une consultation en ville, selon leurs besoins. Mais le projet, testé sur 22 sites pilotes, patine. Sa généralisation sur tout le territoire, prévue initialement pour le début de l'année 2022, a pris du retard.

→ Le nouveau forfait unique

Depuis le 1^{er} janvier 2022, le forfait patient urgences (FPU) est, quant à lui, bel et bien entré en vigueur. D'un montant de 19,61 euros à taux plein et de 8,49 euros à tarif réduit (pour les personnes en affection de longue durée par exemple), il est facturé lors de chaque passage aux urgences non suivi d'une hospitalisation. Outre son objectif de faciliter et d'accélérer la facturation pour les établissements de santé, il doit permettre de rendre plus visible le fait que les urgences ne sont pas gratuites. Les patients, informés du prix qui leur sera réclamé, devraient ainsi être moins enclins à se rendre aux urgences quand ils peuvent l'éviter.

30 à 40 %

des patients accueillis aux urgences pourraient être pris en charge dans un cabinet.

Le petit +

Trouver des alternatives aux urgences

Une douleur chronique sans fièvre qui dure depuis plusieurs semaines ou une petite entorse à la cheville qui n'empêche pas de marcher, par exemple, ne constituent pas des motifs de prise en charge en urgence. En journée, la meilleure solution consiste à appeler son médecin traitant qui doit assurer la continuité des soins. Il peut vous proposer un rendez-vous ou vous orienter vers un confrère ou un autre service. La nuit, le week-end ou les jours fériés, chaque agence régionale de santé

(ARS) doit assurer la permanence des soins. Vous pouvez alors contacter un médecin de garde en vous rendant à la maison médicale de garde (MMG), en composant le 116 117 (appel gratuit) pour les habitants de la Corse, des Pays de la Loire ou de la Normandie, en appelant SOS Médecin au 3624 (0,15 euro la minute + prix d'appel) ou un numéro local. Si en revanche, vous avez des symptômes inquiétants, appelez le 15 qui pourra vous orienter et, le cas échéant, vous prendre en charge.

10 millions

10 millions de Français et Françaises ont pu bénéficier du « 100 % santé » et ont vu leurs lunettes, leurs soins dentaires et leurs audioprothèses totalement pris en charge par la Sécurité Sociale et les complémentaires santé.

Accessible à tous les Français et toutes les Françaises ayant adhéré à un contrat de complémentaire santé responsable, ce dispositif mis en place pour lutter contre le renoncement aux soins semble remporter un franc succès.

— Catherine Chausseray

4 Kg

C'est la quantité d'additifs que nous ingérons par an et par personne, selon des experts de l'université de Paris 13 et du réseau National alimentation cancer recherche (Nacrc) qui ont évalué la consommation de plus de 100 000 volontaires, révèle l'étude publiée dans Science Reports.

— Catherine Chausseray

Le droit à l'oubli réduit à 5 ans

Le 17 février dernier, le Parlement a voté un texte qui entrera en vigueur le 1^{er} juin prochain, réduisant le délai du droit à l'oubli pour les personnes ayant été touchées par cette maladie.

Celui-ci passe de 10 à 5 ans, afin d'aider les anciens malades à tourner plus facilement la page. Une belle avancée, unanimement saluée par les professionnels de santé, les associations et la Ligue contre le cancer.

Un passé stigmatisant

Si affronter et vaincre le cancer constitue une épreuve colossale, celles et ceux qui avaient réussi à la surmonter, devaient, par la suite, faire face à de nouvelles difficultés administratives et financières, notamment lorsqu'il s'agissait d'acheter un logement ou de créer une entreprise. En effet, la mention de cette pathologie sur le dossier médical et la nécessité de la déclarer au moment de souscrire un emprunt pouvait s'avérer très pénalisante pour les anciens malades, y figurant comme

« risque aggravé de santé ». Il leur arrivait ainsi fréquemment de devoir payer des frais d'assurance exorbitants voire que le prêt leur soit refusé pour ce motif, et ce, même si les chances de rechute étaient faibles.

La fin des questionnaires de santé

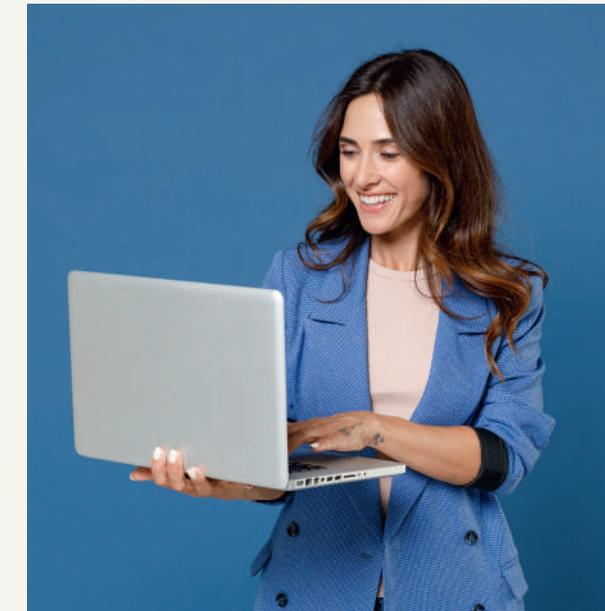
En plus de la réduction du délai du droit à l'oubli, les députés et sénateurs ont dans la même logique voté la suppression des questionnaires de santé pour les emprunts immobiliers de moins de 200 000 € et dont le terme échoit avant les 65 ans du débiteur. Deux décisions vers davantage d'inclusion qui vont permettre aux quatre millions de Français et Françaises ayant été touché(e)s par le cancer de retrouver plus rapidement leur vie d'avant.



⇒ Territoriale

PSC et webinaires

Retrouvez en replay sur notre site internet nos deux webinaires partenaires sur l'actualité de la Protection Sociale Complémentaire dans la fonction publique. Posez-nous toutes vos questions à l'adresse laredaction@mutame.com. Nous y répondrons dans les plus brefs délais ! Nos mutuelles vous accompagnent.



Protection sociale et santé des agents : quelles obligations et quels outils pour le maire employeur ?

Santé, prévoyance voire protection sociale complémentaire (PSC) via la réforme à venir, zoom sur les obligations et les marges de manœuvre à disposition des exécutifs locaux pour protéger au mieux les fonctionnaires territoriaux.

Intervenants

- Animé par Aurélien HELIAS, Rédacteur en chef, Le Courrier des Maires.
- Antoine GUILLOU, Adjoint en charge des ressources humaines, du dialogue social et de la qualité du service public, à la Mairie de Paris et représentant de France Urbaine.
- Maître Lorène CARRERE, Avocate associée, secteur fonction publique, SCP Seban & associés.

LE COURRIER DES MAIRES
et des élus locaux

Entre petites et grandes collectivités, des enjeux à géométrie variable ?

Coût de la réforme, technicité face à sa complexité, rôle des centres de gestion, portabilité dans la mobilité de la solidarité intergénérationnelle, impacts organisationnels et RH... Une élue de commune rurale et un DRH de grande collectivité débattent de la réalité des enjeux et des contraintes.

Intervenants

- Animé par Hugues PERINEL, Journaliste, coach et médiateur. Fondateur du Réseau Service Public.
- Bruno JARRY, Directeur des Ressources Humaines du Conseil départemental du Maine-et-Loire et Vice-président de l'Association des DRH des Grandes Collectivités Territoriales.
- Chantal GANTCH, Maire de Savignac-de-l'Isle, Vice-présidente RH de la communauté d'agglomération du Libournais, et référente PSC de l'AMRF (Association des maires ruraux de France) au sein de la Coordination des employeurs publics territoriaux.

media
jobs
WEKA .fr

Soutien psychologique

Dispositif de remboursement des séances chez le psychologue : un annuaire en ligne

Depuis le 5 avril 2022, l'annuaire des psychologues conventionnés est disponible sur le site www.monpsy.sante.gouv.fr, mis en place suite au dispositif du Ministère de la Santé permettant à chacun(e) de bénéficier de séances remboursées avec un psychologue. Pour rappel, le remboursement des séances de psychologue s'adresse à tous les Français à partir de 3 ans souffrant de troubles psychiques d'intensité légère à modérée. Le remboursement est conditionné par une prescription médicale et limité à 8 séances par an, renouvelables l'année suivante.

LE PETIT GESTE SANTÉ



Trois automassages pour éliminer le stress



Avant de commencer...

- ▶ **Asseyez-vous** confortablement sur une chaise, les deux pieds au sol.
- ▶ **Inspirez et expirez** calmement une dizaine de fois.
- ▶ **Réchauffez vos mains** en les frottant l'une contre l'autre.



1 **Nuque et épaules :** dénouer les tensions

Saisissez à pleine main le muscle de l'épaule et pétrissez. Répétez ce mouvement en remontant petit à petit vers le haut de la nuque puis redescendez vers l'épaule.

3x de chaque côté



2 **Mains :** retrouver de la sérénité

Pincez, avec deux doigts de la main droite, la partie charnue (entre le pouce et l'index) de la main gauche. Pressez en réalisant des mouvements circulaires.

5x pour chaque main



3 **Tempes :** se relaxer

Pressez les tempes avec l'index et le majeur. Effectuez des mouvements circulaires.

5x dans un sens puis dans l'autre