

# Le mutualiste

VIASANTÉ LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel

**DOSSIER**

## **SOBRIÉTÉ :** comment économiser l'énergie chez soi ?

DOR

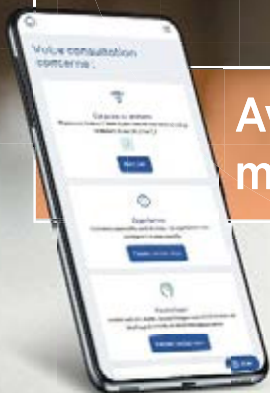
**viasanté**  
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

**5 Téléassistance**  
Un service qui sécurise  
les seniors et leurs proches

**6 Action sociale**  
VIASANTÉ  
peut vous aider

**14 Métier**  
Assistant au projet  
et parcours de vie

# Des médecins toujours à vos côtés.



Avec le service de consultation  
médicale à distance, partez serein !

Fièvre, rhûme, grippe... parfois un avis médical est nécessaire. Mais en vacances, il n'est pas toujours évident de consulter un médecin ou un spécialiste !

Pour toutes vos questions de santé, **pensez à utiliser votre service de consultation médicale à distance.**

En tant qu'adhérent VIASANTÉ, vous bénéficiez<sup>(1)</sup> du service **MédecinDirect**<sup>(2)</sup> !

Celui-ci est disponible **24h/24 et 7j/7, où que vous soyez, depuis tous vos appareils mobiles.**

**Pour gagner du temps, n'oubliez pas d'activer votre compte avant de partir !**



**100% CONFIDENTIEL  
ET SÉCURISÉ**



**DIALOGUEZ PAR  
ÉCRIT, TÉLÉPHONE  
OU VIDÉO**



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

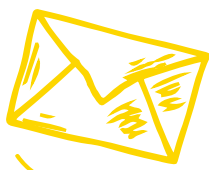
Activez votre compte sur  
**[inscription.medecindirect.fr](https://inscription.medecindirect.fr)**

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

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

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

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

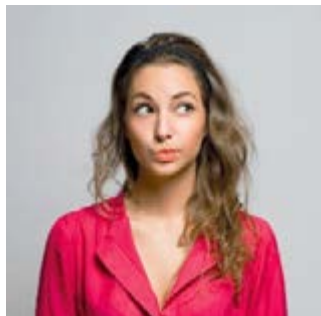


## PAIEMENT DES COTISATIONS

« J'envisage d'opter pour le prélèvement automatique pour le règlement de mes cotisations. Est-ce mieux pour moi et est-ce plus rapide ? » **Émilie R.**

Le prélèvement automatique présente de multiples avantages. Il évite tout oubli ou retard de règlement et toute interruption dans le versement de vos prestations santé. Vous n'avez plus de chèque

à remplir, de frais postaux ni d'autres démarches à effectuer. Vous pouvez également fractionner vos cotisations selon l'échéance de votre choix (mensuelle, trimestrielle ou semestrielle). Pour un prélèvement rapide, il vous suffit de vous rendre sur votre espace adhérent (rubrique « Mon contrat », puis « Mes cotisations ») ou de contacter le numéro de téléphone noté sur le premier volet de votre carte de tiers payant VIASANTÉ.



© Shutterstock

**Le prélèvement automatique est le moyen le plus sûr, le plus simple et le plus rapide de régler les cotisations de votre contrat santé.**



## TÉLÉCONSULTATION

« Mon médecin traitant prévoit d'être absent pendant les fêtes de fin d'année. Proposez-vous une alternative, au cas où l'un des membres de ma famille présenterait un problème de santé ? » **Antonin M.**

Grâce au service de téléconsultation MédecinDirect, proposé par VIASANTÉ\*, vous pouvez obtenir rapidement un avis médical. Cette plateforme de consultation médicale à distance vous permet d'échanger avec un généraliste ou un spécialiste, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Il vous suffit de vous connecter sur le site Medecindirect.fr ou sur l'application mobile avec votre numéro d'adhérent VIASANTÉ.

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



**Olivier Benhamou,**  
président de VIASANTÉ

## Rester un repère pour les adhérents

*Cette année encore, l'actualité a été mouvementée: guerre en Ukraine, canicule, inflation, pénuries... et le Covid-19 qui est toujours là. Dans ce contexte incertain, la mutuelle se doit d'accompagner ses adhérents et de rester un repère fiable et fort. Certes, elle a pour mission première de rembourser les dépenses de santé, mais elle joue aussi un rôle plus global, celui d'acteur solidaire, qui met en avant le collectif et l'entraide pour faire face.*

*La solidarité est en effet la valeur au fondement du mouvement mutualiste. Elle est importante et le sera d'autant plus dans les années à venir car il faudra nécessairement nous adapter. Nous le voyons cette année, des efforts nous sont demandés pour économiser l'énergie. La mutuelle vous propose donc, ce trimestre, un dossier sur ce thème pour vous y aider et vous lister des solutions. Loin d'être déconnectés du quotidien des Français, nous sommes bien conscients des difficultés que le contexte actuel soulève. À travers les diverses actions que nous menons, nous espérons participer à la construction d'une société du bien vivre ensemble. Nous restons à vos côtés et, en cette fin d'année, je vous souhaite mes meilleurs vœux pour 2023.*

**Le Mutualiste VIASANTÉ:** publication trimestrielle de VIASANTÉ Mutuelle, régie par le livre II du Code de la Mutualité - Siren n° 777927120 - 14-16 boulevard Malesherbes, 75008 Paris - Directeur de la publication: Jean-Pierre Artaud - Rédactrice en chef: Christine Vignes - Rédaction locale: Yves Mirales et Françoise Laugénie - Première secrétaire de rédaction: Léa Vandeputte - Secrétaire de rédaction: Constance Périn - Maquette, préresse: Ciem - Impression: Roto France Impression, 25 rue de la Maison-Rouge, 77185 Lognes - Tirage: 450 914 exemplaires - Commission paritaire: 0426M07799 - ISSN: 2264-881X - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 68, décembre 2022** - Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). - Photo de couverture: Shutterstock - Ce numéro du *Mutualiste VIASANTÉ* comprend trois pages spéciales (pages 4, 5 et 16) destinées aux lecteurs des éditions AVE, CAN, DOR, MID, NAT, NOR et SUD. Origine du papier: Leipzig (Allemagne) - Taux de fibres recyclées: 100 % - Certification: ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel Ange bleu (der Blaue Engel) - « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau »: P<sub>tot</sub> 0,002 kg/tonne de papier.





## JEVISBIEN-ÊTRE

### Abonnez-vous à la newsletter

La newsletter Jevisbien-être propose une sélection d'articles sur la santé, le bien-être et la prévention, rédigés par des journalistes spécialisés. Envoyée gratuitement par e-mail tous les deux mois, elle vient compléter les informations disponibles sur la plateforme santé et prévention [jevismetre.fr](https://jevismetre.fr). Pour vous abonner, rendez-vous sur [jevismetre.fr](https://jevismetre.fr), au bas de la page d'accueil, dans la partie « Restez informés », renseignez votre adresse e-mail (qui ne sera utilisée que pour vous envoyer la newsletter) et cliquez sur « S'inscrire ». Vous pourrez vous désinscrire à tout moment.

## TRAVAILLEURS NON-SALARIÉS

### La gamme Viapro évolue

VIASANTÉ améliore régulièrement ses offres en se basant sur l'avis de ses adhérents. Elle a donc modifié six prestations clés de la gamme *Viapro* dédiée aux travailleurs non-salariés et à leurs familles. Parmi les évolutions disponibles au 1<sup>er</sup> janvier 2023: la pharmacie à 15 % a été ajoutée sur tous les produits. La chambre particulière, le forfait médecines douces, les actes dentaires non remboursés par le régime obligatoire ainsi que les primes de naissance et/ou d'adoption ont également été ajoutés ou revalorisés.



© Photos Shutterstock

**Viapro s'adresse aux professionnels indépendants et à leur famille.**

## Foire aux questions: toutes les réponses à portée de clic

**VIASANTÉ met à disposition une foire aux questions dynamique sur son site internet pour répondre à toutes les interrogations de ses adhérents.**

VIASANTÉ propose une foire aux questions (FAQ) nouvelle génération, très complète, sur son site [Viasante.fr](https://viasante.fr). Cet outil est indispensable pour répondre rapidement, précisément et avec clarté aux adhérents. Contrairement à une FAQ classique, une FAQ dite dynamique est un dispositif intuitif et intelligent qui apporte une réponse immédiate grâce à une barre de recherche de type « Google ». Par exemple, si vous tapez « Quels justificatifs fournir pour me faire rembourser par ma mutuelle ? » ou « Comment obtenir ma carte de tiers payant ? », l'outil vous proposera immédiatement une liste des réponses les plus adaptées, sans passer par un conseiller.



**Ne laissez plus vos questions sans réponse, posez-les sur le site de la mutuelle.**

### Simple à utiliser

Cette aide en ligne permet donc de poser sa question et d'accéder immédiatement à la réponse sans avoir à la rechercher par soi-même dans les différentes catégories du site. Elle recense environ 600 questions et réponses, fiables et à jour, qui s'enrichissent au fil des interrogations des adhérents. La qualité de réponse est identique à celle délivrée par un conseiller au téléphone ou en agence. La FAQ est accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 directement sur la page d'accueil du site internet [Viasante.fr](https://viasante.fr), rubrique « Consulter la FAQ », ou à partir de l'espace adhérent, rubrique « Besoin d'aide ? ».



Lelia Reynet conseille les Périgourdins dans leur choix de monture.

## Lelia Reynet, opticienne à l'Optique VIASANTÉ de Périgueux

**VIASANTÉ est fière de présenter ses collaborateurs. Dans ce numéro, elle part à la rencontre de Lelia Reynet, opticienne diplômée à VIASANTÉ.**

Après des études d'optique et avoir dirigé des magasins en Gironde, Lelia Reynet, périgourdine de toujours, est devenue directrice du magasin Optique VIASANTÉ de Périgueux en 2019. « Au départ, j'ai été attirée par le côté technique de la profession d'opticienne, explique-t-elle. Très vite, j'ai aimé son aspect relationnel, au contact de clients très différents. S'adapter au besoin de chacun en le conseillant en fonction de sa nature et de ses besoins est devenu pour moi une passion au quotidien. »

### Des lunettes qui nous ressemblent

Lelia propose des montures de marques reconnues et de jeunes créateurs au meilleur rapport qualité prix. « Nous choisissons les modèles qui nous plaisent et qui correspondent à nos différents profils de clients, pour que les personnes soient équipées de façon à ressembler à ce qu'elles sont », précise-t-elle.

Lelia, passionnée de football et de pole dance, l'est aussi par sa fille de 18 mois, Constance, « totalement incroyable ».

**📍 Retrouvez-la au 21, place Francheville à Périgueux, du lundi au samedi de 9 heures à 17h45 en continu.**

### ÉVÈNEMENT SOLIDAIRE

## Se mobiliser pour « Des Boules au nez »

Le samedi 14 janvier 2023, à Boulazac, à l'occasion du match de basket qui opposera le Boulazac Basket Dordogne (BBD) à Orléans, VIASANTÉ mettra en avant l'association Des Boules au nez, dont l'objectif est de favoriser l'entraide et la solidarité en accompagnant des personnes vulnérables à un moment-clé de leur vie. Des comédiens-clowns professionnels interviennent pour améliorer la qualité de vie des enfants hospitalisés mais aussi en gériatrie, en milieu carcéral et en institut médico-éducatif. Lors de cette rencontre, le total de paniers à trois points marqués par le BBD sera converti en euros puis intégralement versé à l'association afin de l'aider à contribuer au bien-être de tous.

### TÉLÉASSISTANCE

## Un service qui sécurise les seniors et leurs proches

VIASANTÉ propose à ses adhérents le service *LienVeillance*, une téléassistance nouvelle génération qui permet aux personnes âgées de continuer de vivre à domicile en toute sécurité, et à leurs proches de pouvoir veiller sur eux à distance. Non intrusif, ce dispositif composé de capteurs discrets placés dans la maison détecte les signes qui doivent alerter l'entourage. Il signale aussi des anomalies critiques et prévient l'aidant et/ou la plateforme d'urgence. En cas de besoin, il permet de dialoguer les mains libres. Ce service est accessible aux adhérents VIASANTÉ et aux personnes non-adhérentes mais dont l'aidant est adhérent.

**📞 Renseignements au 0969390855 ou dans l'une des agences VIASANTÉ.**



**Le coût de l'abonnement au service est de 36 euros par mois, déductible des impôts à hauteur de 50 %.**



**ACTION SOCIALE**

Le fonds d'action sociale peut être sollicité pour aider ponctuellement un adhérent à payer sa cotisation afin qu'il ne perde pas sa couverture santé.

© Shutterstock

# VIASANTÉ peut vous aider

La mutuelle dispose d'une commission allouant des aides ponctuelles aux mutualistes en cas de difficultés financières. Elle traduit ainsi sa vocation sociale en mettant en œuvre des actions d'entraide concrètes.

**L**e fonds d'action sociale de VIASANTÉ met à disposition de ses adhérents et de leurs ayants droit des aides financières ponctuelles pour les accompagner dans leur parcours de soins. Celles-ci s'adressent à ceux qui sont confrontés à une situation difficile en raison de leur état de santé, de leur handicap ou de leur situation économique et sociale, et ce, malgré l'intervention de l'Assurance maladie obligatoire et de leurs garanties santé. Le fonds d'action sociale peut être sollicité pour toutes les dépenses de santé et intervenir, exceptionnellement et ponctuellement, sur des restes à charge annexes comme l'abonnement *LienVeillance*.

### Des démarches simplifiées

VIASANTÉ a recentré la nature des aides sur des dépenses de santé et a surtout simplifié les formalités liées à la demande d'aide. Jusqu'à présent, les adhérents estimaient en effet qu'il

était trop compliqué de remplir une demande et ne poursuivaient pas toujours la démarche (même les personnes les plus précaires). Depuis cette année, un nouveau formulaire est ainsi disponible et les pièces justificatives à fournir sont restreintes, pour que chaque demandeur puisse réaliser cette démarche plus facilement.

**i** Pour plus de renseignements, envoyez un e-mail à [action.sociale@viasante.fr](mailto:action.sociale@viasante.fr).

### LES CRITÈRES À REMPLIR

- Les dossiers transmis au fonds d'action sociale de VIASANTÉ doivent répondre aux conditions suivantes :
- le demandeur doit être adhérent à la mutuelle depuis au moins six mois ;
  - il doit être à jour de ses cotisations au moment de la demande, sauf si l'aide est liée à une difficulté financière ;
  - il ne doit pas avoir bénéficié d'une aide exceptionnelle allouée par la commission sur une même nature de remboursement, les deux années précédant sa demande ;
  - il doit connaître une situation financière particulièrement difficile ou un problème grave de santé entraînant des frais importants restant à sa charge ;
  - il ne doit pas avoir demandé la radiation de son contrat à la date de la commission ou à la date de réalisation des soins (si accord).

**276 DOSSIERS INDIVIDUELS** ont été présentés en 2021.

**253 DOSSIERS** ont été acceptés cette même année par le fonds d'action sociale.

## Sobriété: comment économiser l'énergie chez soi ?

© Shutterstock

Cet hiver, l'heure est aux économies d'énergie. Face à la hausse des prix et à un risque de crise, les Français font davantage attention à leur consommation d'électricité, de gaz et de fioul. Mais il est parfois difficile de bien identifier les postes les plus énergivores dans son foyer et de savoir comment réagir. L'objectif de ce dossier est donc de présenter les sources de dépenses et de lister des actions concrètes, réalisables au quotidien, qui ne nécessitent pas de gros investissements, mais qui n'en demeurent pas moins efficaces.

Dossier réalisé par Léa Vandeputte

### De petits gestes essentiels

La société dans son ensemble est invitée à la sobriété pour faire baisser les dépenses d'énergies. « Les écogestes que chacun peut faire pour participer à cet effort sont essentiels et ce pour plusieurs raisons, explique Florence Clément, coordinatrice de l'information grand public de l'Agence de la transition écologique (Ademe). La première est que la France doit continuer à baisser ses émissions de gaz à effet de serre comme elle s'y est engagée en

signant l'accord de Paris sur le climat en 2015. » Or, lorsque l'on fait fonctionner sa chaudière au fioul ou au gaz par exemple, on produit du CO<sub>2</sub> qui est un gaz à effet de serre. « La seconde raison est liée au contexte énergétique difficile de cet hiver, poursuit Florence Clément. Les prix de l'énergie sont en hausse et nous faisons face à une situation tendue concernant le gaz et l'électricité. Appliquer les astuces pour réduire sa consommation est donc important tant au niveau économique qu'écologique ».

# LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER POUR CONSOMMER MOINS D'ÉNERGIE



CONSIGNES  
DE TEMPÉRATURE

19 °C

DANS LE LOGEMENT

17 °C

DANS LES CHAMBRES LA NUIT  
ET DANS LES PIÈCES INOCCUPÉES

LE CHAUFFAGE REPRÉSENTE 66 %  
DES CONSOMMATIONS ÉNERGÉTIQUES  
D'UN FOYER ET LA PRODUCTION  
D'EAU CHAUDE SANITAIRE 11 %.



## CHAMBRE

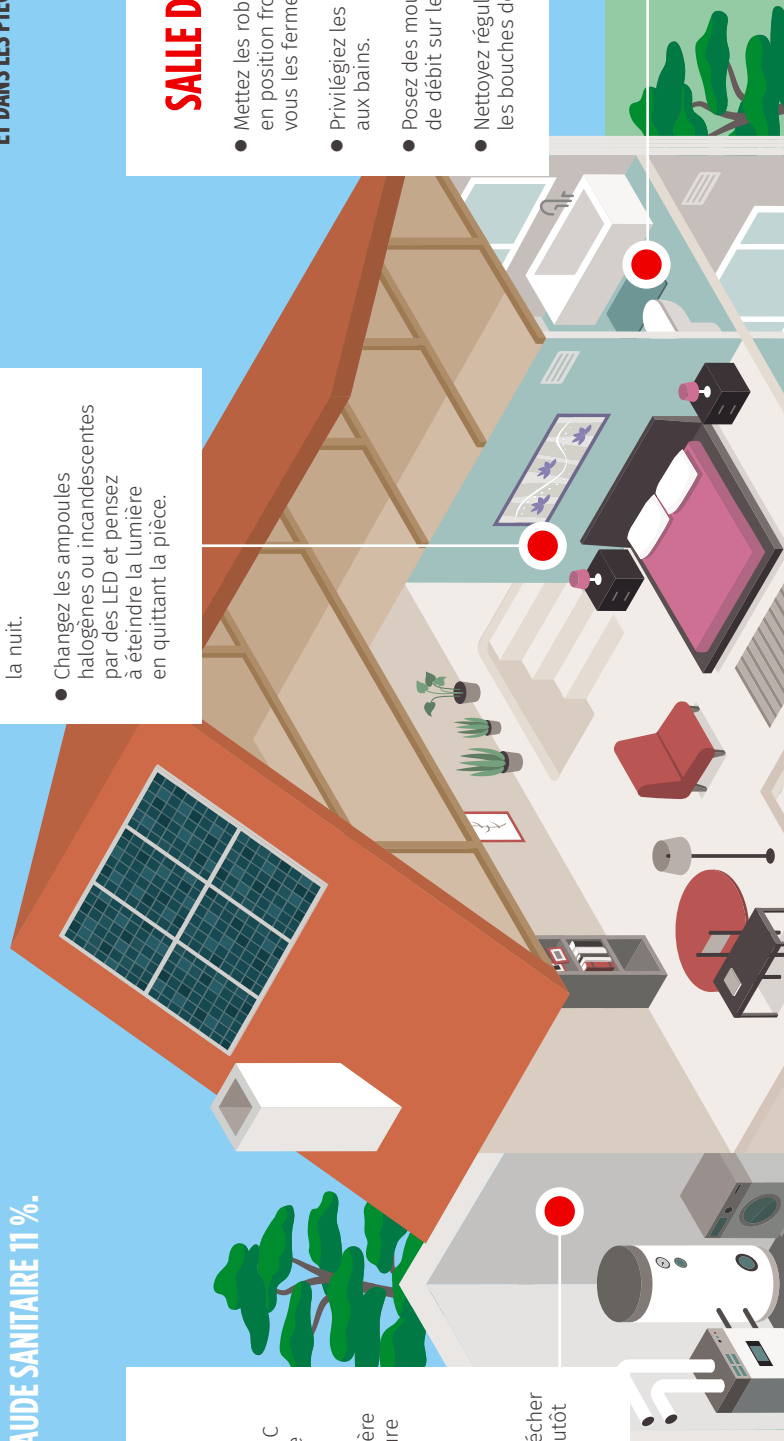
- Fermez les volets la nuit.
- Installez des rideaux épais à vos fenêtres et fermez-les la nuit.
- Changez les ampoules halogènes ou incandescentes par des LED et pensez à éteindre la lumière en quittant la pièce.

## BUANDERIE

- Réglez la température du chauffe-eau entre 50 °C et 55 °C et programmez-le en heures creuses.
- Programmez votre chaudière pour baisser la température aux heures où vous êtes absents.
- Lavez le linge à 30 °C.
- Dès que possible, faites sécher votre linge à l'extérieur plutôt qu'au sèche-linge.

## SALLE DE BAINS

- Mettez les robinets mitigeurs en position froide quand vous les fermez.
- Privilégiez les douches aux bains.
- Posez des mousseurs limiteurs de débit sur les robinets.
- Nettoyez régulièrement les bouches de ventilation.





## SALON

- Activez le mode économies d'énergie sur votre ordinateur.
- Éteignez les box internet et TV complètement en dehors des heures d'utilisation.
- Branchez vos appareils sur une multiprise avec un interrupteur pour les éteindre plus facilement et ne pas les laisser en veille.
- Évitez de recouvrir les radiateurs et de faire pendre les rideaux devant. Purgez-les une fois par an.
- Adoptez des vêtements chauds (pull, sous-vêtements...) pour pouvoir baisser la température intérieure à 19 °C.

## CUISINE

- Coupez l'eau pendant le savonnage des mains.
- Mettez un couvercle sur les casseroles pour raccourcir le temps de cuisson.
- Coupez le four un peu avant la fin de la cuisson.
- Dégivrez le réfrigérateur régulièrement et nettoyez la grille arrière.
- Placez vos appareils de froid (frigo, congélateur) loin des sources de chaleur.
- Remplissez bien le lave-vaisselle avant de lancer un cycle de lavage et privilégiez le mode « éco ».

## À SAVOIR.

En cas de tension sur le réseau, les fournisseurs d'électricité sont autorisés, jusqu'au 15 avril, à suspendre de 12 heures à 14 heures le déclenchement automatique en heures creuses des appareils électriques pilotés (principalement les ballons d'eau chaude) via les compteurs Linky.

**CHAQUE MÉNAGE DÉPENSE EN MOYENNE PRÈS DE 3 150 EUROS PAR AN POUR PAYER SES FACTURES D'ÉNERGIE (CARBURANT ET LOGEMENT), SELON L'ADEME.**



## Des aides pour rénover son logement

Pour aller plus loin dans les économies d'énergie et avoir un logement bien isolé, de nombreuses aides existent. Mais il est parfois difficile de s'y retrouver au milieu de toutes les offres et de tous les dossiers à remplir. Pour vous aider, le service public France Rénov', avec ses 450 Espaces conseils répartis sur le territoire, propose un accompagnement gratuit. Des conseillers indépendants y réalisent un diagnostic de votre logement, répondent à vos questions et vous proposent des solutions.

**📞 Plus d'informations sur [france-renov.gouv.fr](https://france-renov.gouv.fr) ou au 08 08 80 07 00 (service et appel gratuit).**



## Pensez à l'étiquette énergie

Vous envisagez de changer votre réfrigérateur, ou encore d'acheter un téléviseur, vous pouvez vous fier à l'étiquette énergie affichée en magasin. Celle-ci permet, en un coup d'œil, de repérer les appareils les moins énergivores grâce à un classement sur une échelle de A à G (nouvelle étiquette, pour les réfrigérateurs, congélateurs, caves à vin, lave-linge, lave-vaisselle, téléviseurs, écrans et ampoules) ou de A+++ à D (ancienne étiquette, pour les autres appareils). Choisir un lave-linge d'une classe supérieure permet par exemple de réaliser 12 à 13 % d'économie d'énergie (15 à 20 % pour un téléviseur).



## Ecowatt : la météo de l'électricité

Connaître le niveau de consommation d'électricité en France en temps réel, c'est ce que propose le service Ecowatt. L'objectif est que tout un chacun puisse identifier les heures de pic de consommation, qui se produisent en hiver lors des vagues de froid notamment, afin d'adapter sa consommation. Les particuliers peuvent par exemple lancer une machine à laver en dehors des périodes de forte consommation (entre 8 heures et 13 heures et entre 18 heures et 20 heures) afin de réduire les tensions d'alimentation. Il est aussi possible d'être averti en cas de risque de coupure en s'inscrivant à « l'alerte vigilance ».

**📍 Pour en savoir plus : [Monecowatt.fr](https://Monecowatt.fr).**



## Et si baisser la température était bénéfique pour le sommeil ?

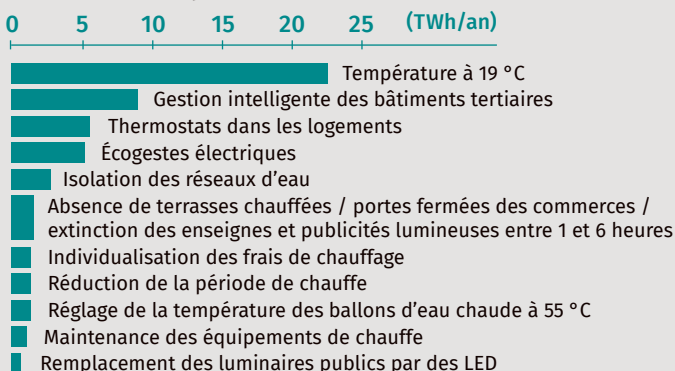
Pour faire des économies, il est recommandé de respecter une consigne de température de 19 °C dans les pièces à vivre et de deux degrés de moins (17 °C) dans les chambres. Si cette mesure est bénéfique pour le portefeuille, elle l'est aussi pour la qualité du sommeil. Les experts de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) conseillent en effet de se coucher dans une pièce fraîche, entre 16 °C et 18 °C. Une température plus élevée peut gêner la respiration, perturber la baisse de la température du corps – phénomène nécessaire à l'endormissement – ainsi que la structure du sommeil.



## UN PLAN DE SOBRIÉTÉ

Le gouvernement a présenté le 6 octobre un plan de sobriété avec un objectif : baisser de 10 % la consommation énergétique du pays. Il propose une liste de mesures incitatives à mettre en œuvre par l'État, les entreprises et les ménages pour lutter contre le gaspillage, mieux gérer les besoins ou encore soutenir la mobilité durable.

### Gisements d'économies d'énergie (gaz et électricité) en 2024 liées au plan de sobriété



DR



Paul Neau est ingénieur-écologue et membre de la Compagnie des négaWatts, le collège qui dirige l'association éponyme.



## « POUR ALLER PLUS LOIN, IL FAUT ENGAGER UNE RÉFLEXION SUR NOTRE ORGANISATION ET RÉALISER DES INVESTISSEMENTS »

L'association Négawatt, qui milite pour la sobriété énergétique, a publié une liste de 50 mesures d'économie, sans ou à faible investissement.

### Le Mutualiste. Comment avez-vous sélectionné ces 50 mesures ?

**Paul Neau.** Dans le contexte de crise énergétique, avec la guerre en Ukraine et les difficultés du parc nucléaire français, nous avons ciblé des mesures de sobriété activables rapidement et à moindre coût, issues de nos retours de terrains, qui permettraient d'économiser 10 % de la consommation d'énergie d'ici deux ans. Dans les bâtiments résidentiels et tertiaires, par exemple, nous estimons que 30 % des consommations d'énergie peuvent être économisées grâce à des actions simples : baisser le chauffage, éteindre les ordinateurs et la ventilation quand les bureaux sont vides... Le secteur

des transports, qui représente 29 % de notre consommation d'énergie, est aussi un gisement d'économie. Pour cela, il faut réduire la vitesse à 110 km/h sur autoroute, favoriser le covoiturage ou réaffecter les salariés à proximité de chez eux.

### L. M. Comment encourager leur mise en œuvre ?

**P. N.** Ces préconisations doivent être couplées à des mesures d'accompagnement. Cela passe par une mobilisation des acteurs (État, collectivités, entreprises, citoyens), par des actions de sensibilisation, par la mise en place d'outils, et par une réflexion globale. On ne peut pas demander aux particuliers d'éteindre la lumière en quittant une pièce et laisser les écrans publicitaires allumés toute la nuit, sinon on risque de provoquer de l'incompréhension voire un sentiment d'injustice. Les modalités de mise en

œuvre (qui, quoi, comment...) déterminent la réussite ou non de ces mesures.

### L. M. Peut-on aller plus loin ?

**P. N.** Les 50 mesures que nous avons mises en avant sont des mesures d'urgence, qui répondent avant tout à l'ébriété énergétique actuelle. Elles constituent une première marche pour faire baisser les consommations. Pour aller plus loin, il faut tant massifier toutes ces mesures qu'engager une réflexion sur notre organisation et réaliser des investissements (rénovations complètes et performantes, généralisation de l'efficacité énergétique). Cette deuxième marche s'inscrit dans un contexte où les coûts de l'énergie vont certainement rester élevés, mais aussi où nous devons réduire nos émissions de gaz à effet de serre.

Propos recueillis par L. V.

**i** Pour en savoir plus : [Negawatt.org](http://Negawatt.org).

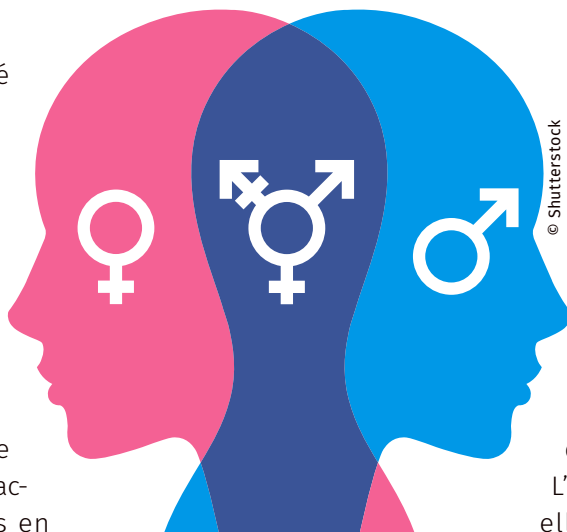
# Genre, amour, sexualité : petit lexique des identités

Queer, transgenre, pansexuel, asexuel... nous sommes nombreux à avoir entendu ces mots sans pour autant savoir exactement ce qu'ils signifient. On fait le point sur les termes liés aux identités de genre et à l'orientation sexuelle.

Il existe dans notre société une diversité d'identités et de sexualités. Alors pour s'y retrouver, il est important de bien définir chaque terme et d'en comprendre les subtilités.

À la naissance, les organes sexuels déterminent le fait que l'on considère la personne comme de genre masculin ou féminin. Des caractéristiques et des attentes en termes de comportement ou d'apparence, notamment, sont associées à cette construction sociale. Et le sentiment d'appartenance à l'un ou l'autre des genres peut correspondre au sexe biologique ou pas, on parle alors de :

- **cisgenre** : une personne dont l'identité de genre correspond au genre donné à la naissance;
- **transgenre** : une personne dont l'identité de genre ne correspond pas au genre biologique de naissance et qui peut ressentir le besoin, ou pas, d'entamer une « transition » pour modifier son aspect physique. Le terme « transsexuel » n'est aujourd'hui plus utilisé, on parle de personnes « trans » ou « transgenre ».



des deux et, plus généralement, dont l'identité ne correspond pas aux modèles dominants;

- **gender fluid** : une personne dont l'identité de genre varie en fonction des moments de sa vie ou des circonstances.

Il existe autant de nuances que de personnes et chacun est libre de s'identifier à l'un des termes ci-dessus, ou pas.

L'orientation sexuelle, quant à elle, correspond à l'attraction affective et/ou sexuelle que l'on ressent pour l'autre. Elle peut, là encore, évoluer dans le temps en fonction des périodes de vie ou des rencontres. Parmi les différentes orientations, citons :

- **l'hétérosexualité** : l'attraction pour les personnes du sexe opposé;
- **l'homosexualité** : l'attraction pour les personnes du même sexe;
- **la bisexualité** : l'attraction pour les personnes du même sexe et du sexe opposé;
- **la pansexualité** : le fait qu'une personne soit attirée par un individu donné, sans considération de genre ou de sexe;
- **l'asexualité** : l'absence d'attraction quels que soient le genre ou le sexe de l'autre. ●

Léa Vandeputte

L'identité de genre, c'est donc le fait d'avoir la certitude d'être un homme, une femme, ni l'un ni l'autre ou encore les deux. Il est possible de se définir selon diverses identités, dont :

- **féminine** : une personne de genre féminin qui s'identifie aux caractéristiques perçues comme féminines;
- **masculine** : une personne de genre masculin qui s'identifie aux caractéristiques perçues comme masculines;
- **non-binaire** : une personne qui ne se reconnaît ni dans le féminin, ni dans le masculin;
- **queer** : une personne qui se décrit comme ni masculine ni féminine, les deux, ou un mélange

## MOELLE OSSEUSE MESSIEURS, DEVENEZ DONNEURS!

Rejoignez les 348704 donneurs en vous inscrivant sur [Dondemoelleosseuse.fr](http://Dondemoelleosseuse.fr). Et parce que les greffons prélevés chez un homme sont plus simples à gérer, les profils masculins sont particulièrement recherchés. En cas de dysfonctionnement, la moelle osseuse peut être à l'origine de maladies graves du sang, comme les leucémies, et pour les patients, l'espoir de guérison passe par une greffe. Pour donner, il faut avoir entre 18 et 35 ans au moment de l'inscription, être en parfaite santé et réaliser sa carte d'identité biologique.

Dans 80 % des cas, les dons se font par prélèvement sanguin.

## Des édulcorants nocifs pour la santé cardiovasculaire

Les édulcorants artificiels seraient associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, selon une étude publiée dans le *British Medical Journal*, qui analyse les données de santé de la cohorte française NutriNet-Santé. L'aspartame est plus particulièrement

associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes. Ces additifs sont utilisés pour remplacer les sucres ajoutés par les industriels, notamment dans les produits laitiers et les aliments allégés. « Ces résultats [...] ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé », considèrent les chercheurs.



© Photos Shutterstock

**9 833**  
**TONNES DE**  
**MÉDICAMENTS,**  
NON UTILISÉS  
OU PÉRIMÉS,  
ONT ÉTÉ RAMENÉES  
EN PHARMACIE  
EN 2021,  
SOIT 2,5 BOÎTES  
PAR HABITANT.

Source: Cyclamed.



# Un jeu vidéo intergénérationnel plein d'humanité



DR

Ovni dans le monde du jeu vidéo, Wayward Strand propose aux joueurs de camper le rôle de Casey, jeune fille venue passer

le week-end dans la résidence aéroportée pour personnes âgées où travaille sa mère. Sous prétexte d'écrire un article pour le journal de son lycée, l'adolescente va aller à la rencontre des résidents et découvrir leur passé. Les histoires des personnages s'entrelacent, les parcours de vie se dévoilent, faisant évoluer la vision de Casey sur la maladie, la vieillesse, le deuil. Bien plus qu'un jeu, Wayward Strand est un éloge à la lenteur, à l'écoute et au partage.

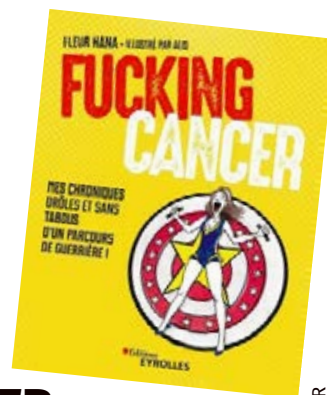
**i** Disponible sur consoles et ordinateurs, environ 20 euros.

## CANCER

### RACONTER POUR MIEUX RÉSISTER

Comment garder le moral quand on vient d'apprendre qu'on a un cancer du sein ? Fleur Hana a trouvé sa manière de survivre à cette épreuve : l'écriture. La découverte de sa tumeur – qu'elle nomme Albert, le « squatteur dans son sein droit » –, les rendez-vous médicaux, les traitements, la fatigue, les essayages de perruques... elle raconte son parcours avec humour et franchise. Une manière de partager son combat pour permettre aux femmes dans sa situation d'affronter, elles aussi, cet ennemi.

**i** *Fucking cancer*, de Fleur Hana, Éditions Eyrolles, 144 pages, 14,90 euros.



DR

## PILULE DU LENDEMAIN BIENTÔT GRATUITE POUR TOUTES

Le projet de loi de finances de la Sécurité sociale 2023 élargit la gratuité de la pilule du lendemain, réservée jusqu'à présent aux femmes de moins de 26 ans. Elle devrait ainsi être délivrée sans ordonnance aux femmes de tous âges, dès le 1<sup>er</sup> janvier 2023.

## CIGARETTE ÉLECTRONIQUE JETABLE

### L'interdire pour protéger les ados

Avec son goût acidulé, son design coloré et son prix bas, la cigarette électronique jetable ou « puff » (« bouffée » en anglais) attire de plus en plus les jeunes : 13 % des 13-16 ans l'ont déjà utilisée. Mais ce produit, qui peut contenir de la nicotine, constitue une porte d'entrée vers le tabagisme. L'Alliance contre le tabac réclame donc son interdiction.

## VACCINATION

### Rendez-vous (aussi) chez votre sage-femme

Le saviez-vous ? Les sages-femmes peuvent dorénavant prescrire et administrer 21 vaccins aux femmes enceintes, nouveau-nés et personnes de leur entourage. Au vaccin contre la grippe saisonnière s'ajoutent ceux contre la fièvre jaune, le zona, ou encore la rage. La prescription de vaccins vivants atténués n'est toutefois pas autorisée chez les femmes immunodéprimées.



DR

Céline Poisson est APPV  
au sein de l'association  
Trisomie 21  
Nouvelle-Aquitaine.

## ASSISTANT AU PROJET ET PARCOURS DE VIE

# Une aide précieuse pour les personnes en situation de handicap

© Shutterstock

L'assistant au projet et parcours de vie accompagne les personnes en situation de handicap dans l'élaboration de leurs projets, les amenant à être maîtres de leurs propres choix.

**N**ouveau dans le champ des professions du social, l'assistant au projet et parcours de vie (APPV) a vu le jour en 2015. Au terme d'une phase expérimentale, il se déploie désormais sur l'ensemble du territoire français. L'objectif : venir en soutien aux personnes en situation de handicap et à leur famille dans l'élaboration de leur projet dans tous les domaines de la vie (choix du mode d'hébergement, orientation scolaire, rencontres sociales et amoureuses, etc.).

Loin d'une posture d'assistantat, l'APPV se place à côté, en soutien.

### Être acteur de sa vie

Avec leurs compétences, les personnes en situation de handicap s'emparent elles-mêmes des moyens et ressources existants pour mener à bien leur projet. « Nous sommes dans une approche capacitaire, et intervenons comme facilitateurs », aime à dire Céline Poisson, APPV salariée de l'association Trisomie 21 Nouvelle-Aquitaine depuis 2018. Elle vient en appui à l'autodétermination, impliquant de la part des personnes une démarche volontariste. « Nous ne sommes pas là pour interférer dans la décision, précise-t-elle. Nous sommes une oreille et une source de questionnements,

permettant à la personne d'élaborer son projet et de procéder à un choix éclairé ». Cette mission suppose donc de mettre ses connaissances de côté, « une posture parfois difficile à acquérir, mais nécessaire », admet-elle.

### Bien définir la demande

Ici, c'est le projet qui au centre : « Notre rôle est avant tout d'aider l'intéressé à définir sa demande, pour qu'il puisse, à terme, identifier la solution qu'il estime la mieux pour lui », explique Céline Poisson. Cette mission requiert une grande capacité d'écoute et d'adaptation, de la souplesse et de la réactivité. Acteur de confiance, l'APPV occupe une place privilégiée au sein de l'accompagnement social : « Notre but n'est pas d'alourdir la démarche actuelle, mais de proposer une offre complémentaire ». Un rôle qui continue à évoluer, grâce aux fréquents regroupements organisés, permettant aux APPV de partager leurs enseignements, dans une démarche co-constructive. ●

**Constance Périn**



### Comment devenir APPV ?

La création de l'assistant au projet et parcours de vie s'inscrit dans la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Son exercice suppose une certification de compétences de niveau 6 (équivalent Bac +3), accessible aux diplômés Bac +2 et/ou d'une expérience professionnelle en tant que salariée ou bénévole dans les champs sanitaire, social et médico-social, éducatif, etc.



## INONDATION

### Soyez avertis grâce à votre smartphone

Le service d'avertissements en cas d'inondations Vigicrues se décline désormais en application. En y créant un compte personnel, les 17,1 millions d'habitants exposés au risque d'inondations pourront par ce biais être avertis d'un potentiel risque de crues sur les principaux cours d'eau en France, surveillés par l'État.



## MOBILITÉ

### Pensez à assurer votre trottinette électrique

Équipée d'un moyen de propulsion, la trottinette électrique est considérée comme un véhicule terrestre à moteur et doit, de ce fait, être assurée. Tous leurs utilisateurs doivent obligatoirement souscrire une assurance de responsabilité civile, permettant de couvrir les éventuels dommages causés en cas d'accident. À défaut, le conducteur risque une amende pouvant aller jusqu'à 3750 euros.

## ADOPTION SEPT JOURS DE RÉFLEXION AVANT D'ACCUEILLIR UN ANIMAL

Si vous souhaitez adopter un animal de compagnie, qu'il soit cédé gratuitement ou vendu, vous devrez désormais avoir signé, sept jours auparavant, un « certificat d'engagement et de connaissance ». L'objectif est de vérifier que vous avez bien pris en compte les besoins de votre futur chat, chien, lapin, furet..., le coût de son entretien et de son identification afin d'éviter un achat impulsif et, à terme, un abandon.



## AUTONOMIE

### Une demande d'aide unique

Un formulaire unique de demande d'aide à l'autonomie à domicile a été mis en place dans 20 départements (sa généralisation devrait intervenir d'ici la fin de l'année). Les personnes âgées et leurs proches n'ont ainsi plus qu'un dossier, papier ou en ligne, à remplir pour être orientés vers le bon organisme.

**i** Plus d'infos: [Pour-les-personnes-agees.gouv.fr](https://pour-les-personnes-agees.gouv.fr), rubrique « *Annuaire et services* », puis « *Formulaires et services en ligne* ».

## DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE

### Bientôt interdit le week-end et les jours fériés

Terminés les appels commerciaux intempestifs les week-ends et les jours fériés: à partir du 1<sup>er</sup> mars 2023, cette pratique sera interdite. Le démarchage téléphonique sera uniquement autorisé du lundi au vendredi, de 10 à 13 heures et de 14 à 20 heures. Le consommateur ne pourra pas être appelé plus de 4 fois par mois par le même professionnel. Et s'il refuse le démarchage lors du premier appel, il ne sera plus contacté pendant au moins les 2 mois suivants.





# On n'a pas attendu pour vous faire profiter de nos bons plans !

## Des offres\* et des services optique SPÉCIAL ADHÉRENTS VIASANTÉ

Depuis bientôt 50 ans, avec notre réseau Optique VIASANTÉ, nous défendons **l'accès à la santé visuelle pour tous.**

### DES REMISES

- 20% sur vos lunettes correctrices (monture + 2 verres) et vos solaires,
- 10% sur vos lentilles et accessoires.

### DES FACILITÉS DE PAIEMENT

en plusieurs fois sans frais.\*\*

### UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

par nos opticiens qualifiés : examen de vue, contrôle de votre équipement sur simple demande...



### L'OFFRE 2<sup>e</sup> PAIRE au choix

**2<sup>e</sup> paire offerte** parmi la sélection du magasin,

**Offre MOI&MOI à partir de 100€.**

Une deuxième paire de qualité identique en verres correcteurs blancs ou solaires,

**-30%** pour tout autre équipement hors sélection.

EN SAVOIR PLUS SUR  
[optiqueviasante.fr](http://optiqueviasante.fr)

\*Voir conditions en magasin. \*\*si reste à charge de plus de 150€.

Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du Code de la Mutualité, immatriculée sous le n° SIREN 444 153 365.  
Siège social : Optique Mutualiste VIASANTÉ - 1 avenue Carsalade du Pont CS 89921 - 66866 PERPIGNAN cedex 9.

**optique**  
par **viasanté**