LE MAG

L'ESSENTIEL DE MA MUTUELLE

mutualia.fr JUILLET 2022 # 25

DOSSIER SANTÉ

Pour que le soleil reste un plaisir

MUTUALIA ET TERRITOIRES

Soutenir l'innovation pour la santé de demain au cœur de nos territoires

FOCUS SANTÉ

Mieux comprendre le sommeil et les nouvelles technologies

Mutualia

Entre nous, c'est humain

SOMMAIRE

MA MUTUELLE AU QUOTIDIEN # 3-5
Nos services, nos conseils pour vous faciliter la vie et celle de votre contrat

MUTUALIA ET TERRITOIRES # 6-9
Innovation et santé de demain

DOSSIER SANTÉ #10-12
Pour que le soleil reste un plaisir !

FORUM #13

FOCUS SANTÉ #14-15
Mieux comprendre le sommeil et les nouvelles technologies

SANTÉ PUBLIQUE #16-17
Inclusion et handicap : une chance pour tous !

MUTUALIA OBSÈQUES #18

PRÉVENTION VISUELLE #19
Se protéger du coup de soleil oculaire

DÉTENTE #20
Le puzzle, c'est bon pour la santé !
4 automassages pour se détendre

LE MAG est édité par **Mutualia Territoires Solidaires**, mutuelle régie par le livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le N°SIREN 449 571 256 – **Siège social :** Mutualia Territoires Solidaires, 75 avenue Gabriel Péri, 38400 Saint-Martin-d'Hères, Tél. : 0476168080 – **Directeur de la publication :** Gilles Chocheyras – **Directeur de la rédaction :** David Salat – **Rédactrice en chef :** Alexandra Michel-Mazan – **Rédaction :** Services Communication et Marketing, Blandine Mellouet-Fort – **Conception graphique :** Agence Matière Grise – **Crédits photos :** Adobe Stock, iStock, Alexandra Michel-Mazan, Marie Soehlen/Un Petit Truc En Plus **Impression :** Gutenberg, 74960 Meythet/Annecy

Cet imprimé est fabriqué en France et issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. Papier certifié PEFC.

EDITO

À l'occasion des élections, les Français ont pu étudier les différentes priorités des acteurs politiques en matière de santé, sujet qui reste parmi les principaux sujets de nos concitoyens. Les défis sont nombreux et chaque partie prenante doit prendre ses responsabilités et agir pour le maintien et l'amélioration de notre système de santé qui a longtemps fait la fierté de notre pays mais qui se trouve fragilisé aujourd'hui.

En tant que complémentaire santé issue du mouvement mutualiste, Mutualia Territoires Solidaires agit sur son périmètre de responsabilités avec des convictions fortes et des engagements concrets au cœur de nos territoires.

Nous mettons en place et soutenons des solutions qui facilitent l'accès aux soins pour nos adhérents. Par exemple, notre nouveau partenariat avec Medadom permet d'accéder à un service de téléconsultation 7j/7 de 8h à 23h : pour certains territoires qualifiés de « déserts médicaux », ce service apportera un net progrès !

Nous soutenons des projets et structures implantés sur nos territoires qui préparent notre santé de demain en innovant et en investissant dans la recherche. Être aux côtés d'acteurs comme le Centre du Sommeil ou le fonds de dotation Clinatec, c'est permettre la création de solutions à des situations actuellement souffrantes et sans réponse.

La prévention santé est également au cœur de notre relation avec nos adhérents : ce magazine est d'ailleurs le reflet de notre volonté de vous informer, vous sensibiliser sur tous les facteurs de bonne santé.

Je vous souhaite une très bonne lecture de ce numéro, qui je l'espère, participe de notre lien de proximité avec vous, en vous apportant conseils pratiques, informations santé et regards sur l'actualité de votre mutuelle.

Bel été à toutes et à tous,

Gilles Chocheyras
Président de Mutualia Territoires Solidaires

Inclusion et handicap : une chance pour tous !

La France compte 12 millions de personnes en situation de handicap. Ce nombre est en hausse, en partie du fait du vieillissement de la population et par l'augmentation de la prévalence des maladies chroniques. Le handicap revêt de multiples formes, mais reste encore un des principaux motifs de discrimination. Changer les regards, libérer la parole autour des questions d'inclusion, d'autonomisation et d'acceptation des personnes en situation de handicap est un enjeu majeur. Accès à l'éducation, à l'emploi, à la santé, mais aussi à la culture, aux sports et aux loisirs : notre société doit promouvoir le respect de chaque projet de vie. Comme le souligne la Stratégie des Nations Unies pour l'inclusion du handicap, il est capital de prendre en considération les conditions de vie des personnes en situation de handicap et de leur accorder une place dans toute leur diversité. Pour que le handicap ne soit plus synonyme d'exclusion et parce que le droit à la santé pour tous est fondamental, Mécénat Mutualia a choisi de soutenir les associations qui œuvrent pour l'insertion des personnes en situation de handicap et l'égalité des chances.

> Le handicap ne doit plus être synonyme d'exclusion et le droit à la santé pour tous est fondamental.

UN PETIT TRUC EN PLUS (68) MULHOUSE

« La création du restaurant associatif et inclusif Un Petit Truc en Plus, pour lequel j'ai eu un véritable coup de cœur, s'est faite en 18 mois : une vraie prouesse grâce à un alignement des planètes et à un travail acharné du groupe impliqué dans ce projet. L'objectif est de favoriser l'inclusion professionnelle et sociale des personnes porteuses de Trisomie 21 car seulement 1 % d'entre elles travaillent en milieu ordinaire ! Au-delà d'être dans l'esprit de la loi 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, nous avions à cœur que les clients viennent dans notre restaurant parce que c'est un beau projet, et y reviennent surtout parce que c'est bon et accueillant. Ce double objectif a été rempli grâce à une cuisine de marché à base de produits frais et locaux, un menu au tarif accessible qui change chaque semaine et qui rencontre un beau succès ! »

Tom CARDOSO | DG du CRM et chef de projet |09.83.07.05.80| www.unpetittrucenplus.fr | @petittrucenplus

LÉTHÉ MUSICALE (69) LYON

« Notre association anime depuis 25 ans des ateliers de musique à destination des personnes en situation de handicap. Nous nous déplaçons pour intervenir dans 40 établissements de la Métropole lyonnaise, en adaptant les séances aux handicaps ou déficiences des personnes concernées. La musicothérapie répond à un besoin réel de diversification des services d'accompagnement et de thérapies non médicamenteuses. Ces ateliers permettent aux bénéficiaires de tous âges de se libérer de leurs angoisses via l'expression artistique et le geste musical. Les bénéfices sont nombreux et diffèrent en fonction des pathologies : sortir d'un extrême isolement, soulager des douleurs, améliorer la motricité, maintenir les fonctions cognitives… Même pour le personnel soignant, nos ateliers offrent une parenthèse bénéfique par le partage d'un moment de création qui fait du bien à tous ! »

Hélène GOSSET, Chargée de développement | 04.78.83.79.31 | www.lethemusicale.org | @lethemusicale

THEÂTRE-FORUM (74) ANNECY

« L'Udapei 74 est une union départementale de 7 associations qui accompagnent des personnes en situation de handicap mental et leurs familles. Nous soutenons ces associations pour assurer leur pérennité et surtout nous travaillons ensemble à favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap mental dans la société, soit par le biais de formations, soit par le biais de projets et d'actions de sensibilisation pour changer le regard du grand public. Entre autres réalisations, nous avons participé à la création d'une nouvelle pièce de théâtre-forum intitulée « Et si on changeait le regard sur le handicap ? » par la Compagnie ThéArt&Co. Cette pièce s'adresse à tout public et questionne chacun, dans un format original, ludique et interactif, sur son rapport au handicap à partir d'échanges avec les spectateurs qui sont invités à raconter aux comédiens des situations qu'ils ont vécues. »

Camille LAVIGNE DELVILLE | Chargée de mission Udapei 74 | 04.50.46.55.69 | www.udapei74.fr | @Udapei74

PASSEURS D'AVENIR (67) STRASBOURG

« L'IME accueille de jeunes adultes en situation de handicap intellectuel qui ont l'âge de se poser la question de leur insertion professionnelle. Notre projet Passeurs d'Avenir vise, à travers l'immersion en réalité virtuelle, à faciliter leur insertion professionnelle. Notre projet numérique innovant leur permet de se plonger quelques minutes dans un métier, s'immerger, expérimenter l'environnement, découvrir les nouveaux collègues… Ce projet s'inscrit dans les droites lignes de notre association gestionnaire, l'ARSEA, pour accompagner les plus fragiles dans leur projet de vie, leur parcours de vie : des jeunes déficients intellectuels avec ou sans trouble associé à qui l'on propose une prise en charge globale (éducative, pédagogique et thérapeutique) et individualisée. »

Julien SEIDEL, cadre intermédiaire à l'IME Eurométropole ARSEA Site Ganzau | 03.88.39.44.48 | www.arsea.fr