

LE M@G^{Ni}21

AVRIL 2020

VOTRE M@GAZINE D'INFORMATION MUTUALISTE

SANTÉ SENIORS

Le parcours du sujet âgé



SANTÉ PUBLIQUE

Renforçons le service public !



AVONS-NOUS
ENCORE
LE CHOIX
DE NOTRE
PRATIQUE
MÉDICALE
??????



MUTUELLE M.M.H

ACTU >

3 CORONAVIRUS

> Message du Professeur GILBERT DERAY



INFO SANTÉ/SOCIAL >

6 HEALTH PILOT, LA 1^{ÈRE} PLATEFORME DE SANTÉ POUR UNE MÉDECINE PRÉVENTIVE...

INFO SANTÉ >

7 ÉTAT DES LIEUX SUR LE PARCOURS DE SANTÉ DU SUJET ÂGÉ

INFO SOCIAL >

8 11 MILLIONS D'AIDANTS : TOUS CONCERNÉS !

BRÈVES SANTÉ >

9

- > Pour que les gestes barrières ne demeurent pas des pratiques éphémères...
- > Projet de loi Grand Âge et Autonomie
- > Vers un service public de santé assume

PREVENTION MMH >

10/11 QUELLE ACTIVITE PHYSIQUE PRATIQUER CHEZ SOI SI ON EST MOINS MOBILE ?

JACKY MUSELLI

> Président de la MMH



#ÉDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

les complémentaires santé, ont une fois de plus subies les foudres d'instituts de la consommation. Bien sûr nous respectons et trouvons légitimes ces organismes. Toutefois, la publication et l'étude portant sur l'augmentation des cotisations des Mutuelles, nous apparaît comme faussée. En effet, La méthodologie de l'association qui repose sur un « appel à témoignage » limité à 500 exemples de contrats n'est en rien représentative, ni des 40 millions de contrats portés par les complémentaires santé, ni des tarifs pratiqués. Par ailleurs, Thierry Beaudet, Président de la Mutualité Française, rappelle, qu'en 2020 nous prévoyons que les cotisations des mutuelles évoluent comme les années précédentes, en fonction de l'augmentation des dépenses de santé qui augmentent en moyenne de 3%. En effet, selon une étude de la Mutualité Française fondée sur un échantillon de 13 millions de personnes, la hausse moyenne est de 2,4% en 2020. Elle est plus faible sur les contrats souscrits en individuel (+ 2,2%) et est plus élevée en collectif facultatif (+ 2,5%) et en collectif obligatoire (+ 2,7%). Pour la MMH, en dehors d'un contrat, nous avons appliqué uniquement l'augmentation du plafond mensuel de la SS, soit 1,5%. Je rappelle une fois de plus qu'il faut bien faire la différence entre une Mutuelle traditionnelle et une Mutuelle assurantielle.

“Les mutuelles sont des sociétés de personnes à but non lucratif : elles ne versent pas de dividendes et l'intégralité de leurs bénéfices est investie en faveur de leurs adhérents. Régies par le code de la Mutualité, elles ne pratiquent pas la sélection des risques. Présidées par des militants socialistes élus, les mutuelles représentent également un mouvement social et démocratique, engagé en faveur de l'accès aux soins du plus grand nombre”.

RESTE A CHARGE ZERO :

En ce début d'année 2020 et cela sur les trois premiers mois, nous avons constaté à la MMH une hausse significative des dépenses dentaires. Cela nous conforte dans l'analyse que nous partageons avec la Ministre de la santé et notre fédération la FNMF, sur le fait que des adhérents n'avaient pas les moyens financiers pour se soigner correctement. Nous nous réjouissons de cette mise en place du RAC O, nous pensons que la prochaine étape concernant les prothèses auditives en 2021, développera la même efficacité et le besoin auprès de vous. Concernant l'optique, il semblerait que nos opticiens ne jouent pas le jeu du RAC O, en effet ils doivent vous proposer la classe A (rien à votre charge) n'hésitez pas à leur demander un devis.

Bien à vous
Jacky Muselli

Directeur de la publication : Jacky Muselli
Rédacteur en chef : Christelle Trintignac
Conception, création : Olivier Hochart
Crédit-photos : Shutterstock
Impression : CIA Bourgogne

Imprimé à : 2 500 ex
Diffusé à : 2 200 ex
Périodicité : semestrielle
ISSN : en cours



Message du Professeur GILBERT DERAY

Coronavirus, attention danger, mais pas celui que vous croyez.

Depuis 30 ans, de mon observatoire hospitalier, j'ai vécu de nombreuses crises sanitaires, HIV, SRAS, MERS, résurgence de la tuberculose, bactéries multi-résistantes, nous les avons gérées dans le calme et très efficacement.

Aucune n'a donné lieu à la panique actuelle.

Je n'ai jamais vécu un tel degré d'inquiétude pour une maladie infectieuse et d'ailleurs pour aucune autre.

Et pourtant, Je ne suis pas inquiet quant aux conséquences médicales du Coronavirus. Rien dans les chiffres actuels sur la mortalité et la diffusion du virus ne justifie la panique mondiale sanitaire et surtout économique.

Les mesures prises sont adaptées et efficaces et elles permettront le contrôle de l'épidémie. C'est déjà le cas en Chine, foyer initial et de loin le plus important de cet agent infectieux, ou l'épidémie est en train de s'éteindre.

L'avenir proche dira si je me suis trompé.

Par contre,

- Je suis inquiet des vols de masques et que ceux nécessaires à la protection des personnels soignants et des personnes à risque, nos anciens et celles déjà malades, en particulier les patients immunodéprimés, soient distribués pour une efficacité nulle dans les aéroports, les cafés et les centres commerciaux.
- Je suis inquiet des vols de gels nettoyants.
- Je suis inquiet de ces rixes pour acheter du papier toilette et des boîtes de riz et de pâtes.
- Je suis inquiet de cette terreur qui conduit à faire des stocks obscènes de nourriture dans des pays où elle est disponible dans une abondance tout aussi obscène.
- Je suis inquiet pour nos anciens déjà seuls et qu'il ne faut plus ni voir ni toucher de peur de les tuer. Ils mourront plus vite mais « seulement » de solitude. Nous avons l'habitude de ne pas rendre visite à nos parents et grands-parents si nous avons la grippe, pas de les éviter « au cas où » et pour une durée indéterminée, ce n'est en rien différent pour le coronavirus
- Je suis inquiet que la santé ne devienne un objet de communication belliqueuse et de conflit comme un autre, alors qu'elle devrait être une cause ultime de lutte dans le rassemblement.
- Je suis inquiet que notre système de santé, déjà en grandes difficultés, soit prochainement débordé par un afflux de malades au moindre signe de syndrome grippal. Ce sont alors toutes les autres maladies que nous ne pourrions prendre en charge. Un infarctus du myocarde ou une appendicite ce sont toujours des urgences, un virus rarement.

La couverture médiatique sur le coronavirus est très anxiogène et elle participe à l'effolement de chacun.

Cela conduit aux théories du complot les plus folles du genre, « ils nous cachent quelque chose ». Rien n'est obscur, c'est impossible en médecine dans ce monde du numérique ou la connaissance scientifique est immédiate et sans filtre.

Le coronavirus ne tue (presque) que les organismes déjà fragiles.

Je suis inquiet que ce minuscule être vivant ne fasse que dévoiler les immenses fractures et fragilités de nos sociétés. Les morts qui se compteront alors par millions seront ceux de l'affrontement des individus dans l'indifférence totale de l'intérêt collectif.

Gilbert DERAY, Hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris

AVONS-NOUS ENCORE LE CHOIX DE NOTRE PRATIQUE MÉDICALE ??????

Avec plus de 400 pratiques actuellement recensées par l'Organisation Mondiale de la Santé, les médecines non conventionnelles, aussi appelées « **médecines douces** » ou « **médecines complémentaires et alternatives (MCA)** » provoquent un engouement important auprès des personnes au plan national et international, notamment en Europe.

D'un pays à l'autre, les approches sont aujourd'hui hétérogènes. Il en va de même pour le mode de remboursement, sachant qu'en Allemagne, au Royaume-Uni, ou au Danemark, ces médecines sont intégrées dans la législation.

Il est complexe pour les patients de se repérer dans la diversité de ces pratiques et d'appréhender leur bénéfice thérapeutique. Certaines médecines sont reconnues et largement conseillées par le corps médical comme l'homéopathie, l'acupuncture, la mésothérapie et l'ostéopathie, mais aussi la médecine thermale, la chiropraxie et l'hypnose.

D'autres suscitent méfiance et sont dans le collimateur du législateur. Entre « **effet de mode** » et mutation profonde de l'offre de soins, il est important de faire le point !

En France, si la pratique référente reste la médecine allopathique, force est de constater que les patients, invités par les pouvoirs publics à être acteurs de leur santé les plébiscitent dans le nomadisme médical. Certains médecins l'ont bien compris et vont de plus en plus se former eux-mêmes à ces nouvelles pratiques.

Au regard de cette nouvelle donne sanitaire, qui fait une large place à l'approche globale du patient et à une vision holistique de la santé, l'enjeu posé pour la première fois par la FDPM et pour la première fois par une fédération de mutuelles dans le contexte actuel de refondation de notre système de santé et de crise de confiance du médicament, est celui de l'intégration d'approches de soins pluralistes pertinentes. Des critères de l'évaluation de leur efficacité et d'information objective devant être présentés aux patients.

Les mutuelles, souvent « **payeurs aveugles** » derrière l'assurance maladie, entendent jouer leur rôle dans l'intérêt de la santé et du bien-être de leurs adhérents en ouvrant le débat !

INSCRIVEZ-VOUS GRATUITEMENT
> www.lasemainedelamutualite.fr

PROGRAMME

/ 14h00

- Ouverture par **Isabelle QUENIN**, Journaliste

/ 14h05

- Mot d'accueil par **Olivier MOUSSON**,
Président de l'Atelier de la République et de la
Société d'Encouragement pour l'Industrie Nationale

/ 14h10

- Introduction par **Jean-Louis SPAN**,
Président de la FDPM

/ 14h30 - 15h30 / 1^{ÈRE} TABLE-RONDE

« **SANTÉ, LES NOUVELLES OFFRES** »

Avec **Serge GUERIN**, Sociologue et Professeur à l'INSEEC SBE ; **Martine DEPONDY-GADET**, Médecin acupuncteur ; **Jean-Michel RICARD**, cofondateur du groupe associatif SIEL BLEU encourageant particulièrement le Sport sur ordonnance ; **Daniel SCIMECA**, Médecin homéopathe ; **Loïc MACHILLOT**, Directeur adjoint des thermes de Bourbon-Lancy et Responsable du Pôle Prévention Santé

/ 15h30

- Temps d'échange autour d'un café

/ 16h00 - 17h00 / 2^{ÈME} TABLE-RONDE

« **QUI VA PAYER ?** »

Avec **Sylvie DUBREUIL**, Coprésidente de la FDPM ; **Philippe PETIT**, Ostéopathe et Directeur de collection scientifique « Science et santé » aux éditions Dangles ; **Jean-Claude LAPRAZ**, Médecin promoteur de l'Endobiogénie ; **Philippe FLEURIAU**, Chiropracteur, Président de l'Association Française de Chiropraxie ; **Claudine BOMPART**, Naturopathe

/ 17h00 - 17h45

- Présentation par **Jean-Louis SPAN** des orientations mutualistes portées par la FDPM pour prendre en compte une vision globale de la santé.

EN
PARTENARIAT
AVEC

Alternativesanté
L'expérience de la médecine naturelle

Afin d'alimenter la conférence du 3 juin 2020, la FDPM lance une grande étude nationale auprès des adhérents mutualistes pour comprendre comment sont appréhendées les médecines complémentaires et alternatives (MCA) et dans quelle direction ils souhaitent que les mutuelles fassent évoluer leurs offres. Les données anonymisées de cette enquête seront restituées à chacun des participants sur simple demande.

MUTUALISTES, PARTICIPEZ À NOTRE GRANDE
ENQUÊTE NATIONALE SUR LES MÉDECINES
COMPLÉMENTAIRES ET ALTERNATIVES EN VOUS
RENDANT SUR LE SITE INTERNET :

<https://enquete-mca.fdpdm.fr>



HEALTH PILOT

LA 1^{ÈRE} PLATEFORME DE SANTÉ POUR UNE MÉDECINE PRÉVENTIVE, PERSONNALISÉE ET PLUS NATURELLE

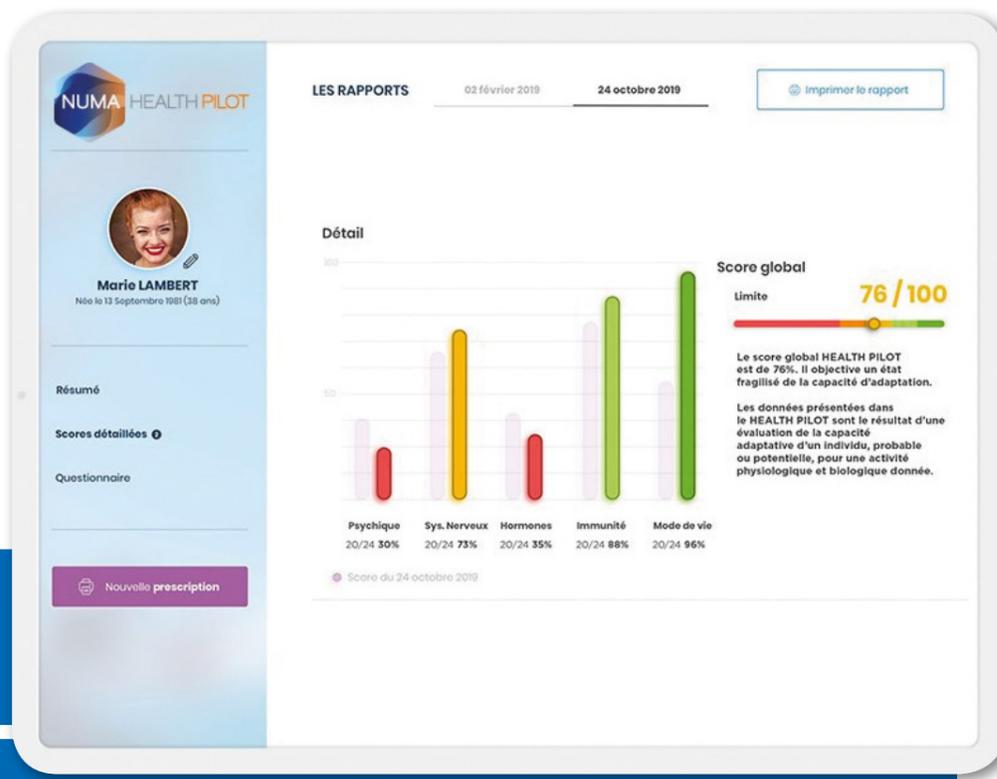
Health Pilot est une plateforme de santé unique qui permet au médecin de profiler le terrain d'un patient, d'évaluer ses capacités d'adaptation et déséquilibres pour proposer des conseils personnalisés de style de vie (alimentation, activité physique, etc.) ainsi que des compléments alimentaires et un traitement phytothérapeutique adaptés (vitamines, huiles essentielles, etc.).

Alors que la prévention devrait être le socle de toute politique de santé, elle n'a, faute de moyens simples pour objectiver l'état de santé d'un patient, toujours pas trouvé sa vraie place dans notre système de santé. C'est pour répondre à cette problématique et participer à une société qui optimise la santé de tous que le Health Pilot a été conçu. A partir d'un questionnaire et d'un simple bilan de biomarqueurs sanguins (NFS, calcium, potassium), la plateforme évalue le terrain métabolique et les capacités d'adaptation d'un individu dans 5 domaines clés : psychisme, système nerveux autonome, système endocrinien, immunité et mode de vie.

Grâce à des algorithmes modélisant certaines fonctions physiologiques, un score est attribué à chacun de ces domaines permettant le calcul d'un score global de santé d'un individu. C'est sur la base de ces données que le système propose au médecin des recommandations personnalisées en matière de style de vie et de compléments alimentaires et phytothérapeutiques.

En permettant une action ciblée sur le fonctionnement métabolique de l'organisme à un stade pré-symptomatique, Health Pilot ouvre la porte au déploiement d'une véritable médecine préventive efficace et personnalisée.

En fournissant au patient des métriques précises et régulières, Health Pilot rend mesurables et concrets les résultats d'un traitement ou d'un changement de mode de vie, stimulant ainsi les efforts, l'observance et les comportements vertueux du patient. Grâce à cet accompagnement ce dernier devient, en collaboration avec son médecin, le « pilote de sa santé ».



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE HEALTH PILOT ET NUMA HEALTH :

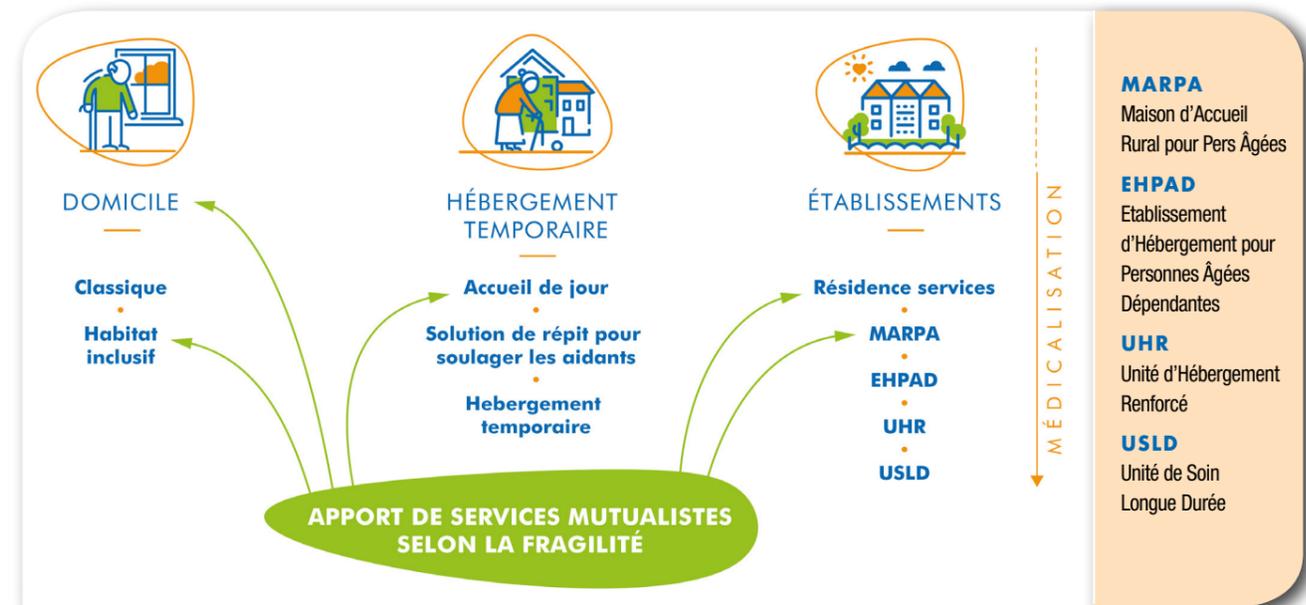
www.numahealth.com

ÉTAT DES LIEUX SUR LE PARCOURS DE SANTÉ DU SUJET ÂGÉ

Avec une avancée en âge significative, doublée du développement de maladies chroniques, les petites et moyennes mutuelles s'interrogent sur l'accompagnement efficient de ces personnes dans le cadre d'un parcours de santé.

QU'EST-CE QUE LE PARCOURS DE SANTÉ ?

La loi "modernisation de notre système de santé" de 2016 indique que le parcours de santé est l'ensemble des étapes et le cheminement parcouru par un sujet, dans un système sanitaire et social organisé, dans un temps et un espace donnés. S'inscrivant au-delà du parcours de soins, il apporte une réponse aux besoins de prévention, sociaux et médico-sociaux. Il concerne l'ensemble des déterminants de santé. Il englobe ainsi les acteurs des secteurs sanitaires, médico-sociaux et sociaux dont le choix et la coordination permettent d'assurer dans la durée la prise en charge la plus adaptée pour le patient.



LA VALORISATION DU "CHEZ SOI" COMME NOUVEL AXE FORT DE SANTÉ !

Aujourd'hui, les services et équipements contribuant au parcours de santé du sujet âgé sont nombreux, s'entrechoquent et, parfois se superposent en développant un déficit de lisibilité. Réaliser un panorama clair de ce parcours de santé du sujet âgé nécessite en parallèle de faire ressortir la logique qui anime son évolution au fil du temps. Trop longtemps pensée sous l'angle unique de la dépendance, cette représentation évolue. Désormais, notre système de santé valorise **une approche domiciliaire et inclusive de l'avancée en âge** qui fait du "CHEZ SOI" un axe fort à promouvoir.

Mais sur quoi se fonde la promotion de cette nouvelle approche ?

Il y a d'abord, une volonté affirmée des citoyens ! Rappelons qu'en 2015, 590 000 personnes vivaient en EHPAD. Parmi elles, 529.000 personnes de plus de 75 ans (Leroux 2019). Or, selon le baromètre DREES 2017, 2/3 des français déclarent qu'ils ne souhaitent pas être en EHPAD et 8 français sur 10 souhaitent maintenir leur proches dépendants à domicile. Il y a, ensuite, les progrès médicaux et les avancées technologiques qui permettent de vivre en bonne santé plus longtemps ! Un nouvel Indicateur de qualité de vie permet d'abonder en ce sens : l'espérance de vie sans incapacité. En 2016, selon les dernières statistiques eurostat, les femmes à partir de 65 ans ont une espérance de vie sans incapacité de 11,2 ans et une espérance de vie de 23,2 ans soit 88,2 ans. Les hommes à partir de 65 ans ont une espérance de vie sans incapacité de 10,1 ans et une espérance de vie de 19,4 ans soit 84,4 ans.

COMMENT ACCOMPAGNER LE "CHEZ SOI" COMME NOUVEL AXE FORT ?

La FDPM propose d'intervenir sur la FRAGILITÉ, en amont de la dépendance afin de privilégier le Maintien en bonne santé grâce au repérage et à l'accompagnement de certaines fragilités. Cette promotion des actions de prévention, ainsi que sa prise en charge à travers des approches domiciliaires innovantes constituent le nouveau défi mutualiste.

11 MILLIONS D'AIDANTS

TOUS CONCERNÉS !



Au côté d'un proche, membre de la famille, ami, voisin, qui perd son autonomie du fait d'un handicap, de l'âge, de la maladie, l'aidant est le chef d'orchestre du domicile. L'aidant est le plus souvent aussi un aimant. Une personne qui aime un proche, qui se fait du souci pour lui et n'a, la plupart du temps, même pas conscience d'être un aidant. L'aidant se retrouve pourtant au cœur du parcours de vie de la personne aidée, se retrouve à organiser le parcours de santé de son proche, depuis l'annonce du diagnostic - il doit comprendre la pathologie tout en subissant le choc psychologique de l'annonce - jusqu'à la fin de vie, en passant par la bonne observance des médicaments et la gestion des rendez-vous médicaux. En 2014, la CNSA avance que l'aide informelle apportée par les aidants représenterait 70 % de l'aide nécessaire pour répondre aux besoins de la vie courante des personnes âgées de 60 ans ou plus vivant à domicile.

AIDER, UN DÉVOUEMENT QUI IMPACTE LA SANTÉ

Les nombreux témoignages recueillis montrent que 74 % des aidants sont stressés, culpabilisés, épuisés. 64 % souffrent de troubles du sommeil. 20 % déclarent différer, voir renoncer à leurs soins. 20 % des aidants ressentent une charge lourde. La notion de charge s'appuie sur des éléments objectifs : les tâches effectuées par les aidants, leur nature et leur volume horaire, les ressources disponibles, et sur des éléments subjectifs : le ressenti de l'aidant. L'impact de l'aide apportée par un aidant sur sa santé est significatif dès lors que la charge ressentie est moyenne ou lourde. L'enjeu est donc d'aborder la vaste population des aidants à travers ce prisme, pour apporter un suivi ou des soutiens adéquats. Il faut que les aidants à charge lourde soient repérés et soutenus en tant que tels, et que soient mises en place des stratégies de prévention pour éviter que les aidants à charge moindre basculent dans les 20 % en risque de burn-out.

SOUTIENS MIS EN PLACE

Si les dispositifs propres à soutenir les aidants sont multiples, ils s'adressent néanmoins, souvent de façon exclusive, à un besoin précis, ou à une situation, un handicap, ou une pathologie particulière de la personne accompagnée. Ils sont portés par une multitude d'acteurs (collectivités, associations, entreprises, etc) et sont très inégalement répartis sur le territoire. Ces nombreuses variables rendent les soutiens aux aidants très peu lisibles. La Compagnie des Aidants est convaincue que la grande difficulté qu'ont les aidants à se repérer dans le maquis des soutiens disponibles, les amènent à renoncer à chercher ce soutien et à prendre sur eux, au risque de faire augmenter dangereusement leur charge et par conséquent, de mettre leur santé en péril. C'est pourquoi La Compagnie des Aidants accompagne et soutient les aidants en leur apportant un réseau, des conseils, une écoute ou encore des informations pratiques, grâce aux nombreux outils proposés par l'association.

Etre aidant n'est pas en soi une situation à risque. C'est davantage le déficit d'information et une forme de confusion sur la façon d'activer les ressources existantes qui complexifient les situations familiales. Le Risque se trouve ici ! Dans ce contexte, la Fédération Diversité Proximité Mutualiste a choisi d'engager une collaboration avec La Compagnie des Aidants. Il est apparu aux Coprésidents Jean-Louis SPAN et Sylvie DUBREUIL que le développement de la prévention fondée sur une approche à 360° des besoins des aidants est cruciale pour encadrer les risques liés aux charges trop importantes. Les dispositifs et services existant pour soutenir les aidants sont désormais indispensables. Il est nécessaire de les développer, de les valoriser et de les coordonner au sein d'un partenariat qui se veut co-construit, durable et centré sur l'humain. C'est toute la raison d'être du rapprochement de la FDPM avec la COMPAGNIE DES AIDANTS.

PROJET DE LOI GRAND ÂGE ET AUTONOMIE : LANCEMENT D'UNE STRATÉGIE DE PRÉVENTION GLOBALE DE SANTÉ À LAQUELLE LES MUTUELLES SONT INVITÉES...

La stratégie globale de «Vieillir en bonne santé 2020-2022», présentée par la Ministre des solidarités et de la santé, Agnès BUZIN, le 16 janvier 2020, participe au projet de loi Grand Âge et Autonomie.

Un mot d'ordre : la prévention tout au long de la vie

La stratégie propose de nouvelles actions de communication et d'éducation à la santé avec, notamment, un renforcement des actions à deux-moments clés de la vie d'adulte : le passage des 40/45 ans et le passage à la retraite.

Dès 70 ans, agir sur les facteurs accélérant la perte d'autonomie

La préservation de l'autonomie à partir de 70 ans nécessite deux changements :

- D'abord, une détection précoce des fragilités car celles-ci sont réversibles,
- Ensuite, une action renforcée sur les facteurs qui accélèrent la perte d'autonomie : les chutes, souvent liées à l'inadaptation des logements, les hospitalisations évitables, l'isolement, et les déficits sensoriels non diagnostiqués, soignés, ou compensés.

Préservation de l'autonomie : une priorité pour les professionnels

La Ministre prévoit l'introduction de critères de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées dans la certification des établissements de santé, en 2020, ainsi que la prise en compte, dans les systèmes de tarification des services d'urgences des établissements de santé, des bonnes pratiques visant à favoriser la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées dépendantes, en 2021.

Ce vaste plan qui concerne 5 millions de personnes âgées de plus de 85 ans d'ici 2050 va demander des moyens supplémentaires et réinterroger les formes de solidarité à l'oeuvre dans le système de santé. La Mutualité au titre de ses qualités de complémentaire santé et de structure locale de proximité doit faire preuve d'audace pour accompagner ses adhérents de façon innovante.

VERS UN SERVICE PUBLIC DE SANTÉ ASSUMÉ

Nous sommes en Guerre ! Le Président Emmanuel MACRON, dans son allocution du 17 mars 2020, exhorte alors à l'invention de nouvelles formes de solidarité au service d'une Nation fragilisée par un ennemi sanitaire qui s'est invité dans nos vies de façon inattendue. **Nous sommes en Guerre !** L'Etat met ainsi chaque citoyen en ordre de bataille et les personnels soignants médicaux et paramédicaux deviennent les nouveaux officiers au service d'un ennemi à abattre : le COVID 19 ! **Nous sommes en Guerre !** Plus de 3 000 établissements sanitaires, 2 900 structures sociales et médico sociales, soit 1,9 millions de professionnels de santé et 1,22 millions d'intervenants à domicile sur qui pèse, désormais, la régulation d'une situation sanitaire et médico-sociale absolument inédite. **Nous sommes en Guerre !** Honneur et reconnaissance à tous ces professionnels, dont certains sont payés à 8,03 euros net de l'heure ! **Nous sommes en Guerre !** Aujourd'hui, plus que jamais, pour la reconnaissance d'une nécessité impérieuse de service public digne et adapté aux différents enjeux que traversent notre système de santé : donner les moyens au citoyen d'être pleinement acteur et "sachant" en matière de décisions concernant sa santé, assumer le domicile comme un espace d'intervention sanitaire social et médico-social plein et entier, restaurer et conforter la fonction de proximité de l'Hôpital, asseoir les généralistes comme la personne ressource dans le parcours de santé de chacun, agir sur la précarité financière caractérisée des aides à domicile et des aides soignantes !

Nous sommes en Guerre ! La Mutualité, les petites et moyennes mutuelles, bénéficient d'une proximité géographique et sociale qui leur permet d'inventer et d'expérimenter de nouvelles formes de réponses sociétales. C'est toute la force de nos sociétés de personnes qui ont, aujourd'hui, à la fois, toute la légitimité, la responsabilité, je n'ose dire l'opportunité, d'assumer pleinement leur fonction originelle de promoteur de l'action sociale !

POUR QUE LES GESTES BARRIÈRES NE DEMEURENT PAS DES PRATIQUES ÉPHÉMÈRES...

Le COVID 19 n'a de cesse de nous rappeler les bons gestes du quotidiens... plus connus désormais sous l'appellation "gestes barrières" ! Comme si une vague de bonnes pratiques nouvelles sortait de terre. Pourtant, il n'en est rien !!! Le lavage des mains a été mis à l'honneur par le médecin obstétricien hongrois, Ignace Philippe SEMMELWEIS, en 1847 ! Depuis 2008, la journée mondiale en faveur du lavage des mains a été instaurée. A l'hiver 2019, sur la base d'une étude BVA ayant pour thème "Connaissance et comportement sur les gestes barrières", il ressortait que les gestes barrières étaient encore insuffisamment appliqués : si 97 % des Français savent aujourd'hui que les maladies virales se transmettent facilement d'une personne à l'autre, les gestes barrières pour s'en protéger sont trop peu mis en pratique. la CPAM en lien avec France Santé Publique, rappelait les bons gestes d'hygiène. Mais pourquoi ces gestes sont - ils efficaces ? Aujourd'hui, ce sinistre contexte sanitaire accélère l'adoption de ces pratiques au nom de notre propre survie !!! Au sortir de cette crise épidémiologique, la Mutualité devra poursuivre des actions de prévention et de promotion de la santé axées sur une valorisation des bonnes pratiques en tant que gestes du quotidien. Essentiels, basiques, simplissimes, non coûteux....

QUELLE ACTIVITE PHYSIQUE PRATIQUER CHEZ SOI SI ON EST MOINS MOBILE ?

Il existe des exercices physiques faciles, que vous pouvez faire chez vous, sans équipement particulier. Parfois, une simple petite bouteille d'eau ou une balle en mousse peuvent être utiles !

Ils vous permettent d'entretenir vos muscles, de préserver votre sens de l'équilibre et de prévenir ainsi les chutes et la perte d'autonomie. Pratiquez-les à différents moments de la journée, en fonction de votre forme.

Mais attention, évitez de forcer et arrêtez-vous dès que vous ressentez une gêne. Un entraînement régulier vous permettra de franchir des paliers et d'éviter toute douleur. À titre d'exemples, voici quelques exercices d'assouplissement ainsi qu'un exercice pour apprendre à se relever après une chute.



DEUX EXERCICES POUR METTRE EN MOUVEMENT LE BAS DU CORPS

Étirement des chevilles et des mollets – debout contre un mur : les bras tendus, les mains en appui sur le mur, fléchissez le genou de la jambe gauche et étendez la jambe droite en arrière en poussant lentement le talon vers le sol. Augmentez progressivement, au fil des jours, la distance entre les pieds pour rendre l'exercice plus intense.

Travail des hanches et des jambes – assis(e) sur une chaise : bien installé(e) sur une chaise, levez lentement une jambe en la maintenant fléchie. Avec le genou, décrivez des cercles que vous agrandissez progressivement. Puis, changez de jambe.

DEUX MOUVEMENTS POUR LE HAUT DU CORPS

Travail des bras et du torse – assis(e) sur une chaise : pieds joints, penchez-vous latéralement pour aller chercher une bouteille pleine avec la main gauche, l'autre bras est tendu vers le ciel dans l'alignement opposé. Votre buste reste bien aligné dans cette diagonale. Ramenez la bouteille à hauteur de la poitrine, maintenez la position pendant 10 secondes. Alternez.

Travail des bras et des épaules – assis(e) sur une chaise : bras tendus à l'horizontal vers l'avant, exercez une torsion sur une serviette de petite taille que vous tiendrez verticalement. Maintenez la torsion entre 5 et 10 secondes. Vos poignets, vos bras, vos épaules sont sollicités. Inversez la rotation. Pendant l'exercice, votre dos doit rester bien droit. Variante : écartez les bras comme si vous essayiez de déchirer la serviette. les pieds pour rendre l'exercice plus intense.

Travail des hanches et des jambes – assis(e) sur une chaise : bien installé(e) sur une chaise, levez lentement une jambe en la maintenant fléchie. Avec le genou, décrivez des cercles que vous agrandissez progressivement. Puis, changez de jambe.



5 EXERCICES À FAIRE À LA MAISON PENDANT LE CONFINEMENT



En raison du confinement, les salles de sport et les centres d'activités sportives ont dû fermer leurs portes. Toutefois, cela ne constitue pas un obstacle à l'exercice. Découvrez quelques options à faire chez vous. Entraînement abdominal à domicile. Comment rester en forme sans quitter son domicile Différences entre coach et psychologue du sport .



La plupart des activités étant suspendues en raison de la crise du coronavirus, le confinement augmente le risque de sédentarisme dans une partie importante de la population. C'est pourquoi le fait de connaître quelques exercices à faire à la maison est une mesure intéressante pour contribuer au bien-être physique et mental. Rappelons que l'activité physique a des effets positifs sur la santé. Comme le souligne une publication dans Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine, l'exercice est associé à une durée de vie prolongée. Il contribue notamment à réduire le risque de maladies chroniques, notamment les problèmes cardiovasculaires, le diabète et les affections pulmonaires. De même, l'exercice contribue à la santé mentale et à la gestion des émotions, ce qui est tout à fait pertinent si l'on considère que la situation actuelle conduit à des états de panique, de stress et d'anxiété dans la population. **Etes-vous motivé à faire de l'exercice chez vous ?**

1 / LA MARCHÉ SUR PLACE

L'exercice de marche sur place est un moyen intéressant d'augmenter votre rythme cardiaque sans trop solliciter vos articulations. Cet exercice est recommandé au début de l'entraînement car il réchauffe les muscles et les prépare aux autres exercices. [Cet article peut vous intéresser : Les bienfaits de pratiquer un sport.](#)

2 / LES BURPEES

Les burpees sont considérés comme un exercice complet, car ils font appel à l'endurance, à la force et à la coordination. **Selon les informations publiées dans le Health & Fitness Journal**, il existe des preuves suggérant que ce type d'exercice contribue à améliorer la condition physique et à réduire la fatigue.

3 / LES SAUTS : MONTÉES DE GENOUX

Cet exercice permet d'augmenter le **rythme cardiaque** pendant le programme d'exercice. En outre, **il contribue également à renforcer différents groupes musculaires du corps**, notamment l'abdomen et les membres inférieurs. En général, c'est une activité qui combine le mouvement typique de la course à pied avec une montée de genoux accentuée.

4 / LA PLANCHE EN POSITION DE POMPES SUR LES GENOUX

L'un des exercices à faire à la maison qui ne devrait pas manquer dans la routine est la planche. Bien qu'il y ait de nombreuses façons de le faire, y compris la plus classique, dans ce cas, c'est en position de pompe sur les genoux. Comme elle engage plusieurs groupes de muscles, elle est idéale pour augmenter l'**endurance**. De plus, elle contribue à renforcer la paroi abdominale.

5 / LE PONT SURÉLEVÉ

Le pont surélevé est un exercice qui complète la routine afin de tonifier les fessiers. Cependant, en plus de cela, une étude publiée de le Brazilian Journal of Physical Therapy a déterminé qu'il contribue également à augmenter l'activité musculaire du tronc. [Découvrez : 7 choses à éviter quand vous souffrez d'anxiété.](#)

RECOMMANDATIONS POUR FAIRE CES EXERCICES À LA MAISON

Comme nous pouvons le voir, chacun de ces exercices présente des caractéristiques qui nous permettent de renforcer différents groupes musculaires et d'augmenter l'activité cardiovasculaire. Cependant, leurs effets ne s'obtiennent pas du jour au lendemain ou avec une seule pratique. Si nous voulons éviter les effets de la sédentarité pendant le confinement, il est essentiel de les pratiquer régulièrement. Il est donc recommandé d'organiser les activités de la journée, tant professionnelles que celles de la maison, et d'allouer un espace exclusif pour faire ces exercices. Comme nous l'avons dit, les routines entre 20 et 40 minutes sont très bien. De plus, il est bon de chercher un espace libre où vous pouvez les faire confortablement. C'est le moment de vous motiver !

LES SERVICES OFFERTS PAR VOTRE MUTUELLE MMH

VOS DÉCOMPTES EN LIGNE SUR L'INTRANET

Accessible directement à partir du site de notre mutuelle : www.mutuelle-mmh.fr. Une fois sur le site, allez dans l'onglet « nos services » puis « accéder à mon compte » sur la droite de votre écran.

The screenshot shows the website header with the logo and contact information: "Votre mutuelle spécialiste de la protection santé pour les particuliers et les entreprises", "22 rue René Coche 92175 Vanves cedex", "contact@mutuelle-mmh.fr", and the phone number "01 41 90 12 70". The navigation menu includes "ACCUEIL", "POURQUOI UNE MUTUELLE ?", "POUR QUI ?", "NOS SERVICES", "QUI SOMMES-NOUS ?", "ACTUALITÉS", and "CONTACTEZ-NOUS". The main content area features a "Nos services" banner, a "RAPPELÉZ-MOI" button, and a "Mon dossier en ligne" section with an "Accéder à mon compte" button. A large text block at the bottom reads "Une nouvelle prestation Garantie Assistance Santé avec Inter Mutuelle Assistance".

UNE PRESTATION GARANTIE ASSISTANCE SANTÉ AVC IMA, INCLUDE GRATUITEMENT DANS TOUS LS CONTRATS



Il s'agit de la "Garantie Assistance Santé" pour vous accompagner avant, pendant et après une situation difficile. Pour plus d'information, nous vous invitons à consulter la plaquette sur le site internet de la mutuelle ou contacter le numéro de téléphone dédié au **05 49 76 66 49**.

PROGRAMME DE PARRAINAGE



FAITES PASSER LA CONFIANCE

Vous appréciez la Mutuelle MMH ?
Faites-en profiter vos proches, vos amis et bénéficiez d'un mois de cotisation gratuite sur les formules Bronze, Argent et Or !

ZOOM SUR LA FORMULES JEUNES



A partir de leur 18^{ème} anniversaire, vos enfants non scolarisés ne peuvent plus bénéficier de votre couverture santé. Aussi, nous leur proposons une couverture individuelle particulièrement attractive, adaptées à leurs besoins et à leurs moyens financiers. Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous interroger.



MUTUELLE M.M.H