



DE NOUS À VOUS

Voici un an que le Coronavirus s'est étendu au monde entier. Un choc pour chacun d'entre nous, un choc pour le secteur de la santé, du social, un choc pour les entreprises... Certes, l'espoir d'un déconfinement estival se profile, mais la Covid continue de circuler. Confrontée à une situation exceptionnelle par son ampleur et sa durée, la Mutuelle Société Générale s'est attachée, à son échelle, à maintenir et à développer ses services aux adhérents.

Dans ce contexte, nos valeurs de solidarité demeurent fondamentales : les mêmes garanties de remboursement sans condition d'âge, d'ancienneté et de santé, une Commission sociale pour les plus démunis, l'assistance à domicile, les réseaux de soins.

La Mutuelle a été mise au défi de s'ajuster très rapidement pour faire face à cette crise et a développé et renforcé de nouveaux services tels que la téléconsultation et l'assistance psychologique.

Nous vous accompagnons au quotidien. De votre côté, vous avez la possibilité d'approuver par votre vote nos actions et plus généralement notre gouvernance. Nous demandons votre aval dans nos orientations.

La santé est notre cœur de métier, les adhérents sont notre priorité, la Mutuelle vous appartient.

Votez ! Pour que votre voix influence les choix stratégiques de votre Mutuelle, pour préserver l'avenir de votre couverture santé qui vous accompagne dans votre vie et celle de votre famille.

Jean-Charles Échard, Président

LA DATE :
24 juin 2021
Notre rendez-vous annuel. Tenue de l'AG à huis clos en raison de la crise sanitaire. Votez AG

L'Essor

MUTUALISTE

369

Avril 2021

Le magazine de la Mutuelle du personnel du Groupe Société Générale

PAROLE D'EXPERT



Réflexes santé

Dans le cadre de ses valeurs mutualistes, mais aussi de son engagement au service de ses bénéficiaires, la Mutuelle Société Générale met à disposition une assistance santé, un accompagnement psychosocial et la téléconsultation médicale. Cet engagement de notre part est important en période de crise sanitaire.

L'assistance à domicile apporte du bien-être à votre quotidien en cas de difficultés

Hospitalisation en ambulatoire ou programmée, maternité, traitement médical lourd... nous vous garantissons une aide à domicile en cas de besoin avec des prestations adaptées :

- › aide à domicile (ménage, repassage) ;
- › garde d'enfant(s), des personnes dépendantes ;
- › déplacement d'un proche ;
- › garde d'animaux domestiques ;
- › soutien scolaire ;
- › livraison de courses alimentaires à domicile ;
- › séance(s) de coiffure ;
- › portage de repas à domicile.

Un appui attentif aux aidants

Parce que les aidants sont des piliers pour autrui qui tendent à se négliger eux-mêmes, parce qu'être aidant est lourd à assumer, nous vous soutenons pour mieux vivre votre quotidien en vous proposant : un bilan psychosocial, une assistance lors d'une période de crise, un site Internet de formation sur les gestes à tenir avec des situations concrètes, une téléassistance, du conseil social...

Vie pratique

Nous vous proposons également un service téléphonique de renseignements pour vous apporter une aide et des conseils dans divers domaines de la vie courante, à chaque moment important de votre vie : du conseil délivré par un travailleur social (besoins, aides, etc.), des informations juridiques (santé, fiscalité, succession, logement, etc.).

Soutien psychologique

Le confinement et le couvre-feu, la réduction de la vie sociale et la baisse de l'activité économique ont bousculé nos vies. Aux adhérents isolés, étudiants, personnes âgées, qui se sentent seuls et qui ont un grand besoin de lien social, la Mutuelle a un rôle à jouer pour alléger cette souffrance grâce au soutien psychologique.

Vous pouvez en bénéficier dès que vous êtes face à des difficultés. Vous êtes alors mis en relation avec un psychologue clinicien. Avec toutes les interrogations et craintes en cette période particulière, il est important d'évacuer les tensions, le stress, de vous proposer des solutions et prévenir d'éventuels troubles psychiques ultérieurs.

EN BREF

Frauder, c'est porter atteinte à la solidarité de la Mutuelle !

De nombreux organismes de santé sont victimes de fraudes. Devant l'amplification du phénomène, la Mutuelle renforce son dispositif de lutte contre ce fléau. Mais les adhérents en sont la première pierre. Ne vous laissez pas tenter par des publicités trop alléchantes, soyez vigilants face aux arnaques, ne vous rendez pas complices de fraude. L'usage de faux, c'est 3 ans de prison et 45 000 € d'amende.

Deux conseils pour la lisibilité de vos messages par Internet

- Pour numériser vos justificatifs, vous pouvez soit les scanner soit les photographier. Nous vous remercions de veiller à ce que vos pièces jointes soient lisibles une fois scannées en vous assurant que les éléments soient bien cadrés (copie entière de votre pièce d'identité par exemple)
- Ne faire qu'une seule demande par formulaire. En effet, une demande de devis ne sera pas traitée par le même service qu'une réclamation pour un remboursement.

Alerte aux pratiques douteuses de démarchage

Des pratiques douteuses de démarchage téléphonique nous ont été rapportées. Nous vous invitons à ne pas répondre à ce type de sollicitations et vous rappelons que vous ne devez pas divulguer vos informations confidentielles, telles que votre mot de passe, quel que soit votre interlocuteur.

Concrètement, cela consiste le plus souvent dans des entretiens avec des psychologues, à distance ou en face-à-face, afin de trouver un espace de paroles et d'échanges sur les difficultés vécues au quotidien.

Téléconsultation pour tous

Le confinement a changé nos habitudes de vie. Les téléconsultations médicales se sont considérablement développées. La

Mutuelle vous propose ce service, via notre partenaire Inter Mutuelles Assistance. Cela peut, par exemple, constituer : une réponse aux déserts médicaux, un gain de temps, un accès aux soins facilité, des déplacements réduits... Avec ce service, vous pouvez consulter un médecin partout et tout le temps.

Notre partenaire a également développé un parcours dédié à la Covid-19. —



Bernard
77 ans

« À cause des restrictions sanitaires, je ne suis plus en mesure de sortir aussi souvent que je le souhaiterais et je me tiens à distance de mes proches. J'éprouve un sentiment de solitude de plus en plus inconfortable. »

Avec la Mutuelle Société Générale, vous pouvez bénéficier d'une assistance psychologique dès que vous estimez vivre une situation traumatisante. Des psychologues cliniciens sont disponibles pour vous aider du lundi au vendredi, de 8 h à 19 h, hors jours fériés, au ☎ 01 42 13 03 37 - Touche 3.

« Je suis étudiant et, depuis le début de la crise sanitaire, mes parents ne sont plus en mesure de m'aider financièrement. J'ai donc peur de manquer de ressources, notamment en ce qui concerne mes dépenses de santé... »

Grâce à l'offre 100 % Santé, vous bénéficiez d'un panier de soins totalement remboursé par votre Mutuelle sur certaines dépenses pour des équipements dentaires, optiques et auditifs répondant à des normes éthiques, qualitatives et techniques.

Une conseillère en économie sociale peut vous informer sur les aides possibles et vous orienter vers les organismes compétents.

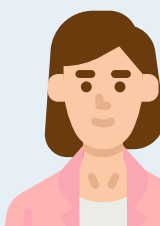


Samuel
24 ans

« J'ai récemment dû être hospitalisée à cause de mes symptômes liés au virus. Il n'y a plus personne pour garder mes enfants à la maison. »

Si un de vos proches est disponible pour assurer la garde de vos enfants, la Mutuelle peut prendre en charge son déplacement ou celui de vos enfants et aider à leur hébergement. Si aucun proche n'est disponible, un professionnel dédié peut venir assurer la garde.

Afin de maintenir un cadre de vie le plus normal possible pour vos enfants, la Mutuelle propose une aide aux devoirs ou un soutien scolaire.



Marie
38 ans

« En raison d'un handicap, je dispose constamment d'une aide à domicile qui m'accompagne dans mes tâches quotidiennes. Cette dernière a cependant été contrainte de quitter momentanément son poste à cause d'un contact potentiel avec la Covid-19. J'aurais besoin d'une autre personne pour remplir ses fonctions. »

La Mutuelle peut vous présenter un intervenant qualifié et agréé pour réaliser les services à votre domicile et vous accompagner au quotidien. Une conseillère en économie sociale peut vous informer sur les aides possibles et vous orienter vers les organismes compétents.



Leïla
56 ans

Si vous souhaitez solliciter l'assistance (IMA), composez le numéro de la plate-forme téléphonique : ☎ 01 42 13 03 37 – Touche 3

BIEN - ÊTRE



Au travail : restez en forme

Travailler derrière un écran n'est pas de tout repos. Garder une position statique et non adaptée au corps tout au long de la journée peut provoquer des douleurs musculaires assez conséquentes.

Il est possible d'être actif en restant au travail et à distance, d'éviter les douleurs de type musculo-squelettiques, en adoptant une bonne position, des gestes simples et de bonnes habitudes.

Face à l'écran

Une bonne installation au poste de travail est essentielle pour éloigner les troubles musculo-squelettiques (TMS). Et cela passe tout d'abord par une bonne posture face à l'écran :

- › Asseyez-vous confortablement au fond du fauteuil
- › Le bas de votre dos épouse votre dossier
- › Vos pieds sont posés à plat au sol pour obtenir une flexion de vos genoux à 90°
- › Vos avant-bras reposent sur votre plan de travail. Le cas échéant, vous pouvez avoir recours à un repose-pied. Dans cette position, votre retour veineux s'effectue pour le mieux et votre bassin reste stable
- › Vos avant-bras peuvent trouver appui directement sur le bureau avec les mêmes repères anatomiques, vos épaules doivent rester détendues. Cette position permet de soulager les tensions exercées sur la région cervicale
- › Un coussin de siège permet de positionner ce renflement au niveau de votre lordose lombaire naturelle
- › L'inclinaison : faites-la varier en fonction de votre tâche de travail. Le dossier vous soutiendra lors des moments d'écriture au clavier ou de dessins sur table. Plus

inclinée avec le coussin, l'inclinaison vers l'avant permet de soulager votre colonne lors de discussions téléphoniques ou lors d'instant de réflexion

- › La position assise est une position de fermeture. Allez de temps en temps dans le sens inverse pour éviter que le corps ne se verrouille vers l'avant. Une bonne assise assure le maintien de la colonne vertébrale.

Bien respirer

N'oubliez pas de faire des pauses régulières pour vous détendre (quelques profondes respirations) et de regarder avec une vue à l'infini pour que l'œil se repose. Le meilleur mouvement d'étirement avec une grande respiration est le suivant : on relève les bras avec les mains croisés au-dessus de la tête, vous inspirez et vous soufflez en relâchant les mains.

Adopter les déplacements actifs

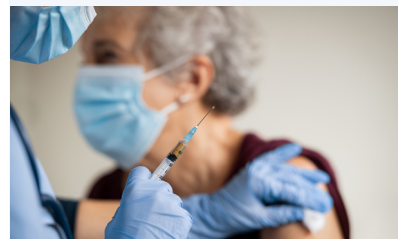
Le corps n'aime pas les positions immobiles, il faut bouger. N'oubliez pas de faire des pauses régulières pour vous détendre (quelques profondes respirations) et de vous étirer. Le principal mouvement est l'étirement des trapèzes. Il est également nécessaire de marcher un peu. Mieux vaut plusieurs pauses de 5 minutes qu'une seule de 30 minutes.

Vous pouvez faire du sport à l'heure du déjeuner, vous déplacer en vélo, prendre les escaliers.

En adoptant au quotidien ces gestes et ces habitudes, vous pouvez améliorer votre concentration, réduire votre tension musculaire et votre stress et tout simplement rester en forme. —

EN BREF

La vaccination contre la Covid-19



Le meilleur soin est celui qu'on n'a pas à réaliser... Cet adage, la Mutualité Française se l'est approprié depuis longtemps déjà. La Mutualité Française, en tant qu'acteur de référence en matière de santé et de prévention, s'engage pleinement dans la campagne de vaccination que les pouvoirs publics ont lancée.

Depuis son invention, la vaccination est en effet le dispositif immunologique qui a sauvé le plus de vies à l'échelle mondiale. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'actuellement la vaccination permet d'éviter plusieurs millions de décès chaque année dans le monde. Elle a permis la quasi-disparition de la variole, la diphtérie, le tétanos, la fièvre jaune, la coqueluche, la poliomyélite et la rougeole.

MobiliserContreLaCovid

#PourNousProtégerJeMeFaisVacciner

60 % d'alcool dans le gel hydroalcoolique

Pour être efficace, un gel doit contenir au minimum entre 60 et 70 % d'alcool, mesure qui garantit l'action virucide du produit. Trois types d'alcool sont à privilégier : éthylique (éthanol), propylique (propane-1-ol ou n-propanol), isopropylique (propane-2-ol ou isopropanol).

La liste d'ingrédients doit être courte (4 ingrédients idéalement). L'Agence nationale de santé du médicament et des produits de santé recommande de privilégier avant tout les produits hydroalcooliques portant la norme NF EN 14476. Un gel hydroalcoolique conforme s'évapore rapidement et ne colle pas. Des recommandations précisent de veiller à bien se frictionner le dos des mains, la paume, les pouces, les espaces interdigitaux et le dos des doigts.

6 exercices par jour pour garder la forme

Chaque jour pour retrouver ou conserver la forme :

- ❖ échauffez-vous (5mn)
- ❖ faites un maximum de répétitions de chaque exercice pendant 30 secondes
- ❖ après un temps de récupération de 10 secondes, passez à l'exercice suivant

Sautillements



Récupération



Chaise

Maintenir la position



Pompes sur un mur



Récupération



Abdos



Flexions



Récupération



Course sur place genoux hauts

