

# Mag

N°49 - Septembre 2023

**ENGAGÉS !**  
La colocation  
intergénérationnelle,  
une manière de vivre  
qui fait du bien

**DÉCRYPTAGE**  
Soins optiques :  
restez vigilants,  
face aux coûts  
excessifs !



## INSOMNIE ET FATIGUE : comment les décrypter ?

# SOMMAIRE

## EN BREF

### CARTE D'IDENTITÉ(S)

**Identités Mutuelle accompagne  
Christophe Chanoine sur le toit  
de l'Afrique** 5

### ENGAGÉS !

**La colocation intergénérationnelle,  
une manière de vivre qui fait du bien** 6

### TOUS CITOYENS

**Faire des économies d'eau à la maison :  
les conseils pratiques** 8

### AU QUOTIDIEN

**Insomnie et fatigue :  
comment les décrypter ?** 9

### SOLIDAIRES

**Le fonds d'action sociale  
Identités Mutuelle** 12

### AVEC ET POUR VOUS

**Aidants, l'Assistance vous accompagne** 13

### DÉCRYPTAGE

**Soins optiques : restez vigilants,  
face aux coûts excessifs !** 14

**PAUSE DÉTENTE** 15

**VOS CONTACTS IDENTITÉS MUTUELLE** 16

Mag n° 49 - Magazine d'information des adhérents  
Identités Mutuelle (mutuelle soumise aux dispositions du  
livre II du Code de la mutualité - SIREN 379 655 541)  
24, boulevard de Courcelles, 75017 Paris. **Directeur de  
la publication** : Stéphane Gaudu - **Rédactrice en chef** :  
Ana-Maria Filipescu - **Photos** : Identités Mutuelle -  
**Illustrations** : Freepik, Vecteezy, RMA - **Conception et  
réalisation** : wellcom 01 46 34 60 60 - www.wellcom.fr  
ISSN 2729-1839

## ÉDITO

**Yves Bastié**  
Président



### Des mutuelles inutiles aux mutuelles indispensables ou comment externaliser ses propres défaillances...

Comme rappelé lors de notre assemblée générale, les mutuelles portaient tous les maux de la Terre !

Des frais de gestion exorbitants, riches à millions, peu solidaires, il était temps de les remplacer par un régime de sécurité sociale unique ! Simple, efficace, bien géré, la lumière après l'obscurité !

Mais qu'apprenons-nous aujourd'hui ?

Nos politiques décident de continuer à transférer à ces mauvais élèves une part nouvelle de prestations essentielles que sont les soins dentaires.

Alors là, nous ne comprenons plus ! Serions-nous devenus vertueux aux yeux de nos dirigeants ?

Hélas non, lorsqu'il faut boucler un budget lourdement déficitaire, tous les moyens sont bons...

Une fois le transfert effectué, nous redeviendrons les méchants de l'histoire... jusqu'à la prochaine fois...

Faire des économies ne consiste pas à faire payer toujours les mêmes en changeant l'émetteur, alléger le budget de la sécurité sociale n'a de sens que si les citoyens en bénéficient...

Toujours à vos côtés.



## PRATICO-PRATIQUE

**DÉMÉNAGEMENT**

Depuis le 3 juillet 2023, vos conseillers Identités Mutuelle de **Forbach** sont heureux de vous accueillir dans leurs nouveaux locaux :

**44 A rue Nationale  
57600 Forbach**

## OUVERTURES / FERMETURES DES AGENCES IDENTITÉS MUTUELLE

La proximité avec nos adhérents est un élément qui différencie Identités Mutuelle. En région, nos conseillers, qui vous accueillent et vous accompagnent au quotidien, cultivent cette proximité grâce à des équipes à « taille humaine » (un ou deux conseillers par agence). Cette organisation mène parfois à la fermeture des agences, en cas de formations, de réunions, de congés ou encore d'imprévu, comme un arrêt maladie. Nous nous efforçons de limiter ces fermetures, tout en les signalant en agences et sur internet, le plus tôt possible. Pour améliorer la satisfaction de nos adhérents, des recrutements sont en cours dans certaines agences.

### Ayez le réflexe !

Avant de vous déplacer en agence, vous pouvez :



Regarder si votre agence est bien ouverte, sur le site internet de la mutuelle :

[www.identites-mutuelle.com/particuliers/agences/](http://www.identites-mutuelle.com/particuliers/agences/)  
ou sur les pages Google de nos agences.

Nous mettons les informations à jour régulièrement.



Appeler le Service Relation Adhérents au  
01 43 18 34 00 (possible temps d'attente)



## Collecte de chaussettes usagées et orphelines dans nos agences



Nos agences organisent une collecte de chaussettes usagées, trouées ou orphelines, pour recyclage au bénéfice de **l'association Chaussettes Solidaires**, partenaire de la mutuelle. Soutenez un projet à fort impact environnemental et social : faites le tri dans vos placards, déposez vos chaussettes dans les agences de Lens, Béthune, Hénin-Beaumont, Douai, Gardanne, Alès, Orléans, Freyming-Merlebach et bientôt, Forbach et tentez de gagner un sac à dos de la marque Chaussettes Orphelines - Marcia de Carvalho réalisé avec du fil provenant des chaussettes recyclées, ainsi que des objets cadeaux personnalisés Identités Mutuelle.

## POURQUOI DÉCLARER MON ALD À LA SÉCURITÉ SOCIALE ?



L'affection de longue durée, aussi appelée ALD, est un droit mis en place dès la création de la Sécurité sociale en 1945. Elle protège les personnes exposées à une maladie longue et coûteuse (cancer, diabète, maladies chroniques...) en les exonérant de toute participation financière grâce à une prise en charge intégrale par la Sécurité sociale des soins engendrés par cette maladie. Elle facilite l'accès aux soins et évite toute avance de frais.

Ainsi, il est important de spécifier aux professionnels de santé (médecins, spécialistes, pharmacies...) que vous bénéficiez de ce droit afin d'éviter un reste à charge conséquent pour vous ou votre mutuelle.

Si votre médecin traitant n'a pas de lui-même réalisé votre demande de prise en charge en ALD auprès de la Sécurité sociale, vous pouvez vérifier si vous pouvez en bénéficier sur le site de la CPAM (<https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/maladie-accident-hospitalisation/affection-longue-duree-ald/affection-longue-duree-maladie-chronique>). Pensez à apporter votre notification d'ALD de la Sécurité sociale à chacun de vos soins ou rendez-vous médicaux, et à vérifier sa mention sur les ordonnances. Ces démarches vous protègent en vous évitant toute avance de frais et participent au maintien de l'équilibre de votre contrat mutuelle.

## Le site d'Identités Mutuelle a fait peau neuve

Nouvelle identité visuelle, nouveaux contenus et navigation simplifiée !

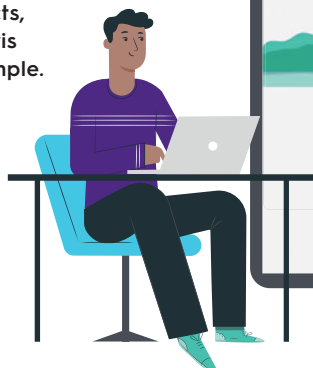
Le nouveau site internet [www.identites-mutuelle.com](http://www.identites-mutuelle.com) a été mis en ligne en mars 2023.

Avec plus de facilité de navigation, le principal objectif de cette nouvelle plateforme a été de rénover, harmoniser et améliorer la qualité du site de la mutuelle. En intégrant les univers Identités Mutuelle et Mneq, il devient une porte d'entrée unique vers les produits et services de la mutuelle.

De nouvelles pages ont été créées :

Nos engagements solidaires, Nous rejoindre (offres d'emploi), Agences et Contact.

Le nouveau site internet n'est pas uniquement la vitrine d'Identités Mutuelle. Avec des garanties adaptées aux besoins des prospects, il offre également un parcours devis et souscription ergonomique et simple.



# IDENTITÉS MUTUELLE ACCOMPAGNE CHRISTOPHE CHANOINE SUR LE TOIT DE L'AFRIQUE

Il y a deux ans, Christophe Chanoine se lançait le défi de gravir le Mont Blanc. En mai dernier, il a réalisé un nouvel exploit : atteindre le sommet du Kilimandjaro, en Tanzanie ! Retour sur une aventure humaine et sportive, portée par un amoureux de la nature et du dépassement de soi.

**C**hristophe Chanoine est Chef de projet MOA chez Identités Mutuelle depuis dix ans. La mutuelle a décidé d'accompagner et de soutenir son ascension vers le plus haut sommet d'Afrique, financièrement comme moralement.

## DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX HORIZONS

Le 13 mai 2023, c'est le grand départ pour une aventure de six jours. Enfin, à l'aube du 5<sup>e</sup> jour et à 5 895 mètres



d'altitude, Christophe atteint son but. *« La dernière partie n'était pas facile et les températures sont glaciales au sommet, mais j'ai réussi à aller au bout ! »*, se félicite le grimpeur. Parmi ses plus beaux souvenirs ? *« Le magnifique lever de soleil par-delà les montagnes, un moment splendide et unique »*. Une expérience enrichie par les rencontres faites sur son chemin : guides et porteurs durant l'ascension, sans oublier le soutien et encouragement général d'Identités Mutuelle. *« J'ai vraiment apprécié que chacun s'intéresse au projet et essaie d'en savoir plus. Ce soutien moral était très important pour moi »*. Prochain objectif ? Gravir l'Aconcagua (6 962 mètres) en Argentine !

## IDENTITÉS MUTUELLE ENCOURAGE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour réussir son pari, Christophe a suivi un entraînement exigeant : boxe, renforcement musculaire, course à pied et préparation physique. Comme pour Christophe, Identités Mutuelle s'engage pour soutenir ses adhérents dans leur pratique d'une activité physique. Et pas seulement dans des projets hors-normes : au quotidien, votre mutuelle encourage l'activité physique grâce au programme Agir pour sa santé, notamment en organisant des randonnées pour découvrir vos régions.

# LA COLOCATION INTERGÉNÉRATIONNELLE, UNE MANIÈRE DE VIVRE QUI FAIT DU BIEN

La colocation intergénérationnelle permet la cohabitation de personnes issues de différentes générations. Le plus souvent, un sénior accueillant un étudiant ou un jeune actif en échange de petits services. À la clé, un loyer modeste à payer pour le locataire, et une présence rassurante pour le sénior.

En France, près de 15 millions de personnes ont plus de 60 ans et plus de 2,7 millions sont étudiants ou jeunes actifs, selon l'INSEE. Face à un marché du logement coûteux et saturé pour les jeunes, et au sentiment de solitude grandissant chez les plus âgés, la cohabitation intergénérationnelle permet de venir en aide à chaque génération.



# 1 LES AVANTAGES DE LA COLOCATION

Pour l'hébergeur, c'est d'abord l'opportunité de demeurer plus longtemps à son domicile. Grâce à la présence d'une tierce personne, il repousse un potentiel départ en maison de retraite, tout en rassurant sa famille. La compagnie de son colocataire lui permet également d'éviter l'isolement, de maintenir un meilleur moral et une bonne santé générale. En échange d'un espace de vie à prix modeste, le sénior peut aussi compter sur le jeune pour lui venir en aide et lui rendre des services quotidiens : jardinage, déplacements véhiculés, compagnie occasionnelle, etc.

Du côté de l'étudiant, la colocation intergénérationnelle facilite l'accès au logement et assure un loyer peu coûteux, voire même gratuit (selon l'accord établi). C'est aussi la porte ouverte à une expérience de vie chaleureuse et enrichissante.



## Identités Mutuelle promeut les liens intergénérationnels

Engagée, responsable et solidaire, la mutuelle a organisé plusieurs actions mêlant des adhérents et des jeunes accompagnés par des partenaires associatifs, comme l'École de la deuxième chance (E2C) Artois et Unis-Cité Lens et Hénin-Carvin. Parmi ces actions, Identités Mutuelle a notamment initié une rencontre prévention-santé (agence de Lens), une balade intergénérationnelle dans le parc d'Olhain (agence de Béthune) et la visite pédagogique du site Aquaterra (agence d'Hénin-Beaumont).

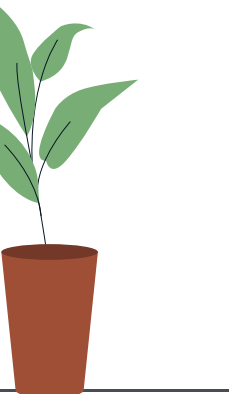
# 2 ET EN PRATIQUE ?

Depuis 2018, la loi ELAN encadre les colocations intergénérationnelles. Ce type de logement est réservé aux moins de 30 ans et aux plus de 60 ans qui ne partagent pas de lien de parenté ; aucun lien de subordination ne doit s'appliquer aux services rendus, et la chambre du locataire doit compter 9 m<sup>2</sup> au minimum. Pour les hébergeurs, le loyer perçu n'est pas imposable et aucune déclaration n'est attendue.

Il existe aujourd'hui de nombreux acteurs pour accompagner ceux qui souhaitent se lancer dans l'aventure de la colocation intergénérationnelle. Des plateformes telles que [Colibree](#), [Colette](#), [Xenia](#), [Homiz](#), [Un toit 2 générations](#), [Ensemble 2 générations](#) ou encore [Le Pari Solidaire](#) se sont développées pour guider chacun dans ce projet sur-mesure. Pour encadrer cette pratique, la réglementation présente un contrat officiel nommé « Cohabitation intergénérationnelle solidaire ». Les loueurs peuvent ainsi choisir entre deux options : un bail à loyer modeste ou un bail gratuit, en échange de services rendus.

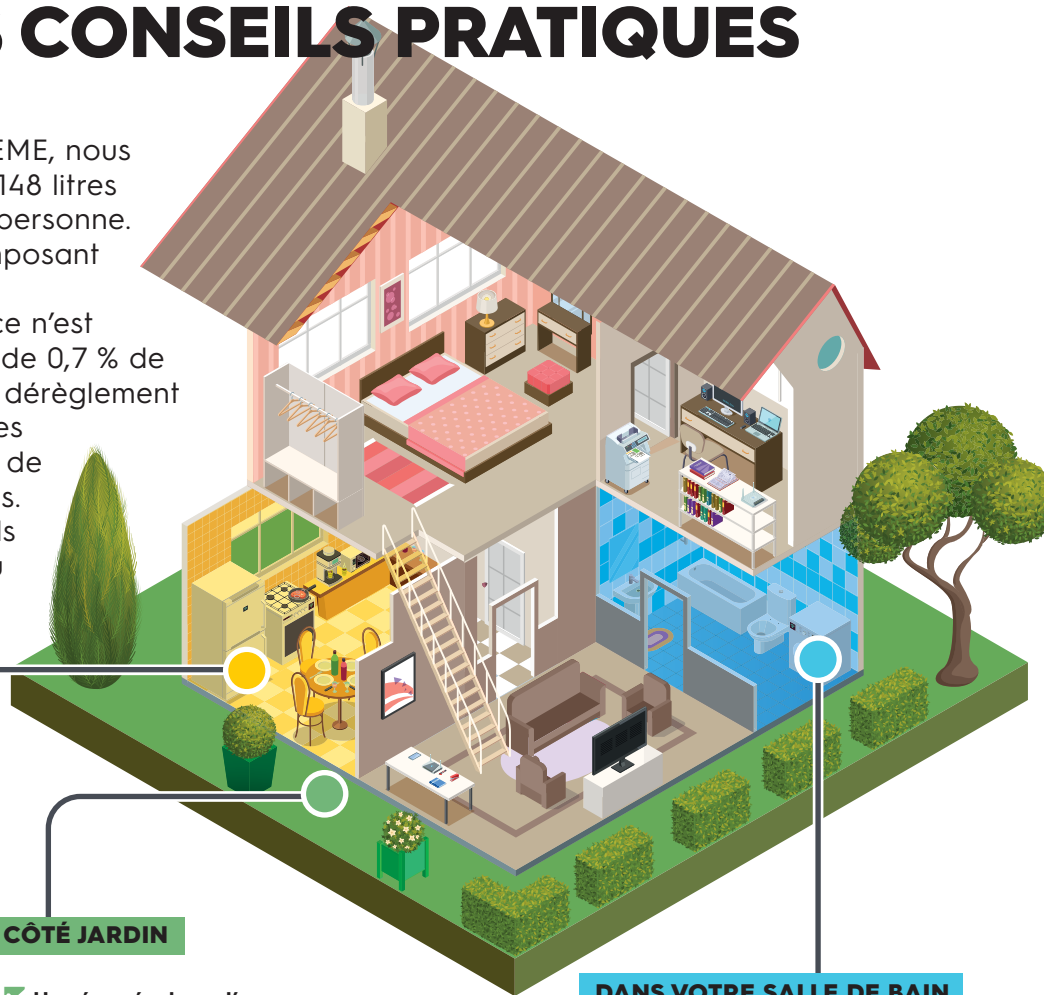
# 3 COMMENT FAIRE DE SA COLOCATION UNE RÉUSSITE ?

Pour une personne vivant seule, la colocation demande forcément de l'adaptation : la résidence devient effectivement un lieu de vie commun. Pour concilier des modes de vie parfois différents, il est conseillé de clarifier en amont l'ensemble des points pouvant créer des divergences (invités au domicile, gestion des tâches ménagères, présence d'animaux, etc.). Une fois que tous les colocataires ont pris connaissance des termes de la cohabitation, chacun détient les éléments clés d'une colocation heureuse et durable !



# FAIRE DES ÉCONOMIES D'EAU À LA MAISON : LES CONSEILS PRATIQUES

En France, selon l'ADEME, nous consommons environ 148 litres d'eau par jour et par personne. L'eau sur Terre se compose à 97,5 % d'eau salée, l'utilisation d'eau douce n'est possible qu'à hauteur de 0,7 % de ces réserves. Face au dérèglement climatique, les périodes de sécheresse se font de plus en plus fréquentes. Voici quelques conseils pour économiser l'eau chez soi !



## EN CUISINE

- ✓ Utilisez votre **lave-vaisselle**, c'est plus confortable et c'est vertueux, car il consomme 12 L par cycle, contre 15 à 50 L pour une vaisselle à la main.
- ✗ **Attention : un lave-vaisselle trop ancien peut consommer jusqu'à 40 L pour un cycle.**
- ✓ L'eau de cuisson peut arroser vos plantes, pensez-y !
- ✓ Une cuisson vapeur, sans eau bouillie, économise l'eau et préserve les qualités nutritives des aliments.

## CÔTÉ JARDIN

- ✓ Un **récupérateur d'eau de pluie** permet d'arroser son jardin sans gaspiller d'eau.
- ✓ Optez pour un **arrosage automatique** goutte à goutte (certains ont une alimentation solaire).
- ✓ De la **paille ou des copeaux au pied des plantations** évite que l'eau ne s'évapore trop vite.
- ✓ **Arrosez tôt le matin ou le soir** (quand il fait moins chaud) : cela permet au sol de rester mouillé plus longtemps.

## DANS VOTRE SALLE DE BAIN

- ✓ **Préférez une douche de courte durée** (en moyenne 60 L) à un bain (150 à 200 L).
- ✓ **Grâce aux mousseurs de débit ou aérateurs sur les robinets et dans le pommeau de douche** : économisez 30 à 50 % de consommation d'eau, sans perte de confort ni de pression !
- ✓ **Les mitigeurs à économie d'eau**, c'est jusqu'à 65 % d'eau consommée en moins.
- ✗ **Laisser couler le robinet pendant le lavage des dents consomme jusqu'à 12 L par minute !**

## AUX TOILETTES

- ✓ **Les chasses d'eau double touche** permettent d'adapter le débit en fonction du besoin.
- ✓ **Des toilettes écologiques** permettent de récupérer l'eau du robinet pour alimenter la chasse d'eau.

Sources : ADEME, Sud-Ouest, Planète Healthy



# INSOMNIE ET FATIGUE : COMMENT LES DÉCRYPTER ?



Ce n'est plus à prouver, santé et sommeil sont directement liés. Alors que nous passons plus d'un tiers de nos vies à dormir, cette phase indispensable renferme encore de nombreux mystères.

Qu'est-ce qu'un bon sommeil ? Existe-t-il différentes façons de dormir ? Comment savoir si notre sommeil est réparateur ?

Voici quelques éléments de réponse.

**U**ne nuit de sommeil est constituée de quatre à six cycles successifs. Un cycle se compose de trois phases différentes : le sommeil lent léger, le sommeil lent profond, et le sommeil paradoxal. Le tout permet une récupération physique et intellectuelle à notre organisme : il a un rôle capital dans la concentration, l'apprentissage, la mémorisation et l'orientation. Il rend notamment possible l'élimination des toxines, le renforcement du système immunitaire, le maintien de la température corporelle, la régulation de l'humeur, la production d'hormones, etc. En d'autres termes, le sommeil recharge nos batteries à 100 % avant que nous puissions recommencer une nouvelle journée !

## CONNAÎTRE SES BESOINS DE SOMMEIL

L'évolution de nos modes de vie a modifié nos durées de sommeil : depuis 20 ans, ce temps a diminué pour un Français sur deux. Sommes-nous tous en manque de sommeil ? Pas forcément ! Tout d'abord, ces besoins varient au cours de notre vie. « À mesure que le corps vieillit, nous avons tendance à mettre plus de temps à nous endormir, à nous réveiller davantage la nuit, ou à avoir un sommeil moins efficace. C'est un phénomène tout à fait naturel. De même, il est normal de se réveiller pendant la nuit : une nuit de sommeil compte en général 5 à 10 % de temps d'éveil », explique le Docteur Laurène Leclair-Visonneau, neurologue spécialiste du sommeil au CHU de Nantes.

Ainsi, si certains nouveaux-nés dorment jusqu'à 20h par jour, les besoins des enfants de 6 à 13 ans sont compris entre 9 et 11h, tandis que les adultes de plus de 18 ans n'ont besoin que de 7 à 8h. Mais ces besoins peuvent également varier d'une personne à l'autre. « Nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil : si certains adultes se sentent reposés après une nuit de 6h, d'autres auront besoin de 10h pour récupérer. Pour savoir si une personne manque de sommeil, sa forme durant la journée, en dehors du réveil et du coucher, est le meilleur indicateur. »

## MAUVAIS SOMMEIL : QUELLES CONSÉQUENCES ?

À court terme, un sommeil non réparateur peut entraîner de nombreuses conséquences : troubles de l'humeur, baisse de l'attention et de la vigilance, etc. À long terme, il favorise la diminution

## En chiffres

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir



Un adulte a besoin en moyenne de 7 à 8 heures de sommeil

Une nuit se compose de 3 à 6 cycles de 90 minutes



Les Français dorment en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans



1 Français sur 3 souffre d'un trouble du sommeil



5 % des adultes souffrent d'apnées du sommeil

## OPTER POUR LA MÉDECINE DOUCE POUR MIEUX DORMIR

Identités Mutuelle accompagne ses adhérents en les encourageant à recourir à la médecine douce, des actes de prévention pouvant être bénéfiques sur le long terme. La mutuelle prévoit une garantie médecine douce dans la majorité de ses contrats pour rembourser ces actes non pris en charge par le régime obligatoire. Afin de garantir leur qualité, elle ne rembourse que les actes réalisés par des professionnels de santé (acupuncteur, homéopathe, chiropracteur, ostéopathe etc.) formés et agréés dans la discipline visée.



des défenses immunitaires, les risques de syndrome dépressif, les difficultés d'apprentissage, et une irritabilité importante. En cas de déficit de sommeil chronique, les maladies cardiovasculaires, la prise de poids et le diabète sont à surveiller. En France, selon l'INSERM, une personne sur trois est concernée par un trouble du sommeil : troubles respiratoires, (comme l'apnée du sommeil), insomnies, hypersomnies (besoins importants de sommeil), parasomnies (sommambulisme, bruxisme, terreurs nocturnes...), troubles moteurs (syndrome des jambes sans repos...) ou troubles du rythme circadien (horloge interne en décalage).

« *L'apnée du sommeil et l'insomnie sont les troubles les plus courants. Dans le premier cas, les symptômes alarmants sont de forts ronflements, des sueurs dans la nuit, un mal de crâne le matin, la somnolence dans la journée, des baisses de mémoire ou de concentration. Contrairement à ce que l'on peut penser, la somnolence durant la journée est rarement un symptôme révélateur d'insomnie car souvent la personne avec insomnie ne dort ni le jour, ni la nuit ! À quel moment devient-il nécessaire de consulter ? Quand une souffrance est associée à ces troubles : angoisses, impact sur la vie sociale, etc.* » Face à l'insomnie, il est conseillé de suivre une thérapie cognitive et comportementale spécifique, notamment auprès d'un psychologue. « *Depuis quelques années, un traitement médicamenteux contre l'insomnie existe aux États-Unis. Il sortira prochainement en France, mais il doit avant tout être utilisé comme complément à la thérapie de référence* », conclut le Docteur Laurène Leclair-Visonneau.

Sources :  
INSERM, FRM, Institut National du Sommeil  
et de la Vigilance, FRC Neurodon

Laurène Leclair-Visonneau  
Neurologue spécialiste du sommeil



## MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX DORMIR

Bien dormir commence par marquer les rythmes de l'horloge interne : le matin, s'exposer à la lumière du jour et faire de l'activité physique, puis diminuer la lumière et la température du corps avant le coucher. « *Dans le cas contraire, l'organisme est perturbé et ne sait plus s'il faut dormir ou rester éveillé. On conseille de faire des activités plus calmes le soir, de ne pas rester trop près des écrans, et de ne pas prendre de douche trop chaude avant d'aller dormir. Il est important d'aller se coucher dès les premiers signes de fatigue : bâillements, yeux qui piquent, raideurs... En cas de difficultés pour dormir, le mieux est de ne pas rester au lit* », explique Laurène Leclair-Visonneau, neurologue spécialiste du sommeil. Mais trouver la juste dose n'est pas une science exacte, et reste plus une affaire de ressenti que de chiffres. « *Chez ceux qui peinent à trouver le sommeil, la situation n'est pas alarmante s'ils sont en forme durant la journée. À l'inverse, d'autres pensent avoir assez d'une nuit de 7h alors que leurs besoins réels sont de 9h. La résistance de chacun n'est pas équivalente !* » Pour connaître la vôtre, fiez-vous à votre rythme de sommeil durant vos vacances, lorsque vous êtes totalement reposé.

« *À partir de la deuxième semaine de vacances, nous atteignons notre rythme de croisière qui reflète nos besoins naturels de sommeil. Si vous n'êtes pas en forme après avoir dormi 8h, votre corps a peut-être besoin de quelques heures de plus. Il n'y a pas de norme ni de durée idéale pour un bon sommeil, l'important est de se fier à son ressenti ! Il faut toutefois différencier un besoin temporaire de récupération d'une fatigue chronique, qui dure malgré le repos* ».

Dans les cas où le système d'éveil ne fonctionne pas correctement, on parle d'hypersomnie, dont la narcolepsie. Mais cette maladie reste rare, touchant 0,035 % de la population, et des traitements permettent de lutter contre ses effets.

# FONDS D'ACTION SOCIALE IDENTITÉS MUTUELLE : UNE EXPRESSION CONCRÈTE DE SOLIDARITÉ



Identités Mutuelle a pour mission d'accompagner ses adhérents au quotidien *via* des actions concrètes qui contribuent à l'amélioration de leurs conditions de vie. Chaque année, elle met ainsi en place un fonds d'action sociale pour aider celles et ceux qui font face à des situations difficiles ou imprévues, et à de lourdes dépenses de santé générant un important reste à charge.

Des dépenses exceptionnelles (adaptation du domicile, hospitalisation, achat de matériel pour personne handicapée, frais d'optique ou de prothèses auditives etc.) liées à la santé ? Le fonds d'action sociale d'Identités Mutuelle peut en prendre en charge une partie. Cette aide est également cumulable aux aides d'autres organismes, comme l'ANGDM (régime minier), les CCAS, etc. En 2022, 83 % des demandes de nos adhérents ont bénéficié d'une aide, d'un montant moyen de 930 €.

## LES CRITÈRES D'ATTRIBUTION

Le fonds d'action sociale d'Identités Mutuelle est géré par sa Commission d'Action Sociale, composée de sept membres, adhérents de la mutuelle, représentant chaque section mutualiste d'Identités Mutuelle. La Commission se réunit quatre fois par an pour étudier au cas par cas les demandes reçues, et décider de l'attribution des aides. Ces décisions sont prises collectivement et se basent sur le dossier constitué par l'adhérent. Leur traitement est réalisé de façon anonyme, confidentielle et bienveillante, et les aides octroyées sont priorisées en fonction de l'urgence des cas, de la situation familiale des adhérents, du montant des frais à rembourser, etc. La Commission porte notamment une attention particulière aux demandes liées au handicap ou aux prestations de santé lourdes.

## COMMENT EFFECTUER MA DEMANDE ?

- Pour bénéficier du fonds d'action sociale, il suffit de **remplir le dossier accompagné des justificatifs demandés**, dont les notifications d'acceptation ou de refus des autres organismes sollicités, comme votre caisse de retraite, votre caisse d'assurance maladie, l'ANGDM, pour le régime minier... Il est conseillé de se rapprocher d'autres organismes afin de réduire au maximum le reste à charge.
- Le dossier est disponible sur demande auprès de votre agence, par mail à l'adresse [commissionsociale@identites-mutuelle.com](mailto:commissionsociale@identites-mutuelle.com) ou par téléphone au 01 43 18 34 00.
- Si vous rencontrez des difficultés pour la constitution du dossier, vous pouvez faire appel à **vos conseillers en agence ou au service assistance Identités Mutuelle**, au 09 69 39 74 62.

**La décision de la Commission vous sera communiquée dans les plus brefs délais, par courrier ou mail. Si une aide a été accordée, elle sera versée sur votre compte bancaire, sur présentation de la facture détaillée et acquittée.**

# AIDANTS, L'ASSISTANCE VOUS ACCOMPAGNE

Vous êtes des millions chaque jour à accompagner un proche vulnérable dépendant et/ou en situation de handicap dans son quotidien. Ce soutien représente un véritable chamboulement dans votre organisation, entraînant parfois un déséquilibre entre vie personnelle et professionnelle. Un rythme intense qui peut aussi affecter votre état de santé entre fatigue, anxiété et insomnie...

## VOUS ÊTES AIDANT ET CELA MET VOTRE ÉQUILIBRE DE VIE À L'ÉPREUVE ?

Pour que vous preniez aussi soin de vous, l'Assistance d'Identités Mutuelle vous propose différentes prestations d'accompagnement.

- **Un bilan psycho-social effectué** par une équipe pluridisciplinaire pour faire le point sur la situation. À l'issue de cet entretien, un accompagnement téléphonique personnalisé est proposé en conséquence.

- En cas de situation d'épuisement, vous pouvez bénéficier de **prestations** permettant de faire face à la situation : garde de nuit ou place en hébergement temporaire, accueil de jour.

- Afin de mieux vivre émotionnellement et financièrement une situation de crise, l'Assistance met à votre service **des solutions adaptées à vos besoins** (aide à domicile, financement des transports, etc.).

- Lorsque votre situation change (soit que la personne aidée retrouve ses capacités, soit qu'il y ait un décès), vous pouvez contacter l'Assistance et demander **un soutien administratif, psychologique et/ou juridique**.

➔ Selon votre garantie, ce service est inclus dans votre contrat santé, accessible pour vous et vos ayants droit.

# SOINS OPTIQUES : RESTEZ VIGILANTS, FACE AUX COÛTS EXCESSIFS !

Les soins optiques comptent parmi les plus onéreux, et beaucoup sont contraints d'y renoncer. Face à ce constat, Identités Mutuelle propose un réseau de tiers payant pour éviter l'avance de frais à ses adhérents.

Pour lutter contre les coûts trop élevés de certains praticiens, votre mutuelle va encore plus loin dans son accompagnement.

## DES OUTILS DE CONTRÔLE

En cas de coûts trop élevés par rapport à ceux du marché, votre mutuelle avertit votre opticien - via son opérateur de tiers payant - et la prise en charge de vos frais est refusée. Dans 70 % des cas, votre opticien propose un nouveau devis plus raisonnable.

La mise en place de ce service en 2020 a permis de diminuer le reste à charge supporté par nos adhérents de plus de 800 000 €. En 2022, Identités Mutuelle a poursuivi son action en déployant un nouveau programme de contrôle effectué par des opticiens conseils.

Le but ? Garantir la livraison de lentilles et lunettes conformes à la prescription délivrée par l'ophtalmologue et éviter le blocage ou le pillage des forfaits optiques. Une pratique marginale mais lourde de conséquences.



Selon une étude Cofidis, le budget annuel des frais de santé n'a cessé d'augmenter depuis cinq ans. Il représente ainsi la 3<sup>e</sup> plus grande dépense des ménages français, après l'alimentation et l'énergie.



## UN ACCOMPAGNEMENT DE PROXIMITÉ

Grâce à cette initiative, votre mutuelle protège votre pouvoir d'achat en déjouant les abus potentiels. Si votre opticien vous annonce un refus de paiement de la part de votre mutuelle, n'hésitez pas à nous contacter. Il y a certainement une bonne raison, que nous ne manquerons pas de vous expliquer. Gardez l'œil ouvert !



# S'amuser en travaillant sa mémoire

Indice : les définitions en bleu se rapportent à des sujets traités dans ce numéro.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A									■					
B							■							
C			■									■		
D		■				■				■				
E				■					■			■		
F								■						■
G		■							■					
H				■			■			■			■	
I		■			■						■			
J						■								
K	■						■		■				■	
L						■				■		■		
M			■					■						
N		■												

## Horizontalement

**A.** État d'un individu qui n'est engagé dans aucun rapport avec autrui. Suspension momentanée de la respiration. **B.** Un sens. Se ressert. **C.** Personnel. Ruinée. A plaisanté. **D.** Céréale d'Asie. Mal arrosé. Ça se boit cul-sec. **E.** Trou de boulin. Papier notarié. Brisé. Chemin sur berge. **F.** Région polaire. **Alpiniste professionnel qui conduit des amateurs contre une rémunération.** **G.** Bois flexibles. Querelle d'antan. **H.** Mot négatif. Article espagnol. Petit opus. Non couvert. **I.** Décilitre. Ne file pas droit. Radio d'infos. **J.** **Sortie du repos. Trouble du sommeil le plus fréquent.** **K.** Engin. L'homme de l'arche. **L.** Classe. Terre des Rocheuses. Derrière la licence. **M.** Offre de choix. Passages de rivières. Correction d'un trait. **N.** **Part de dépenses non remboursée par l'Assurance Maladie.**

## Verticalement

**1.** État d'engourdissement, de passivité, d'inertie. Partie de charrue. **2.** Pièce en vers. Symbole du pascal. Bonne résolution. **3.** Saint de France. La voix de l'absent. **4.** Me rendrai. Cubitus ou tibia. **Différend entre plusieurs parties, donnant matière à un procès.** **5.** **Pays de l'hémisphère Sud, situé en Afrique de l'Est.** Poissons de mer. **6.** Indien de l'Utah. Firmaments. Signe d'addition. **7.** Fleur de parterre. Deux à Pompéi. Qui a trop servi. **8.** Cité proche de Laval. Tintas. **9.** Ça évite d'en rajouter. Exsudat. Il ne suit pas la flèche. **10.** Une pomme (d'). Attila en était un. Agent de Louis XV (d'). Cri d'admiration. **11.** **Force exercée par l'eau sur une surface.** Progressa. **12.** Venu au monde. Pas de la nuit. Ville sumérienne. **13.** Embrigadés. Sur le ré. Il est chaud et sablonneux. **14.** Donne à lire. Portée aux nues.

**Solutions :** A. Solitude. Apnée. B. Odorat. Reprend. C. Me. Anéantie. Ri. D. Riz. Sec. E. Shot. F. Laponie. Guide. G. Osiers. Noise. H. Non. Et. O.P. Nu. I. D.I. Sinue. R.M.C. J. Eveil. Insomnie. K. Outil/Noé. L. Série. U.S.A. Es. M. Ou. Gues. N. Reste à charge. O. Somnolence. Soc. 2. Ode. Pa. Voeu. 3. Lo. Répondeur. 4. Irai. Os. Litige. 5. Tanzanie. Lieus. 6. Ute. 8. Aster. Il. Usé. 8. Ernée. Sonnas. 9. Etc. Pus. Arc. 10. Apl. Hun. Éon. Ah. 11. Pression. Monta. 12. Né. Diurne. Ur. 13. Enrôlés. Mil. Erg. 14. Éditte. Encensée.



# VOS CONTACTS IDENTITÉS MUTUELLE

## SERVICE RELATION ADHÉRENTS

85, rue Édouard Vaillant - 92300 Levallois-Perret  
Tél : 01 43 18 34 00

## CONTACTS MAIL

Pour une demande relative à la gestion de votre contrat ou pour envoyer vos documents : [sra@identites-mutuelle.com](mailto:sra@identites-mutuelle.com)

Pour une demande de calcul de vos droits à prestations (devis dentaire, optique, audition etc.) : [devis@identites-mutuelle.com](mailto:devis@identites-mutuelle.com)

## AGENCES

### ÎLE-DE-FRANCE

**LEVALLOIS-PERRET (92300)**  
85, rue Édouard Vaillant  
Tél : 01 43 18 34 00  
L-V : 8h30 - 18h

### NORD

**LENS (62300)**  
73, boulevard Émile Basly  
Tél : 03 21 14 01 50  
[lens@identites-mutuelle.com](mailto:lens@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30 - 12h 13h30 - 17h

### BETHUNE (62400)

Place Georges Clémenceau  
Tél : 03 21 53 42 46  
[bethune@identites-mutuelle.com](mailto:bethune@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30 - 12h 13h30 - 17h

### HENIN-BEAUMONT (62110)

237, rue Elie Gruyelle  
Tél : 03 21 76 68 80  
[henin@identites-mutuelle.com](mailto:henin@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30 - 12h 13h30 - 17h


### DOUAI (59500)

378, rue de Paris  
Tél : 03 27 95 45 50  
[douai@identites-mutuelle.com](mailto:douai@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30 - 12h 13h30 - 17h

### EST

**FREYMING-MERLEBACH (57800)**  
44, rue Nicolas Colson  
Tél : 03 87 04 08 14  
[freyming@identites-mutuelle.com](mailto:freyming@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30 - 12h 13h30 - 17h

### FORBACH (57600)

44 A, rue Nationale   
Tél : 03 87 88 35 21  
[forbach@identites-mutuelle.com](mailto:forbach@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30 - 12h 13h30 - 17h30

### SARREGUEMINES (57200)

12, rue Utzschneider  
Tél : 03 87 09 21 03  
L-V : 9h - 12h 14h - 17h

### SUD

#### ALÈS (30100)

1, rue Saint-Vincent  
Tél : 04 66 52 22 96  
[ales@identites-mutuelle.com](mailto:ales@identites-mutuelle.com)  
L-V : 9h - 12h 13h - 17h

### GARDANNE (13120)

24, boulevard Carnot  
Tél : 04 42 65 87 48  
[gardanne@identites-mutuelle.com](mailto:gardanne@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30 - 12h 13h30 - 17h30



## VOTRE ESPACE ADHÉRENT SUR INTERNET

[www.identites-mutuelle.com](http://www.identites-mutuelle.com)

Accessible directement depuis la page d'accueil du site Identités Mutuelle (en haut à droite). Munissez-vous de votre code d'accès et de votre mot de passe. Si vous n'avez pas de mot de passe, cliquez sur « Mot de passe oublié ? ».

À partir de votre espace, vous pouvez :

- consulter votre dossier
- modifier vos coordonnées
- télécharger un mandat de prélèvement SEPA
- visualiser vos décomptes
- demander un duplicata

## VOS CONTACTS UNIASSUR ET SOLI-CAISSE

*Uniquement contrats APEMME et UCS*

### CONTACTS MAIL

Informations générales :  
[contact@uniassur.com](mailto:contact@uniassur.com)  
Demande de prise en charge :  
[gestion@uniassur.com](mailto:gestion@uniassur.com)

### AGENCES

#### FREYMING-MERLEBACH (57800)

13, rue Eugène Kloster  
Tél : 03 87 29 85 60  
L-V : 8h30 - 12h 14h - 17h30

#### SAINT-AVOLD (57500)

2, rue du Général de Gaulle  
Tél : 03 87 81 18 12  
L-V : 8h30 - 12h 14h - 17h30

## VOS CONTACTS MUROS

26, bd Marie Stuart 45000 ORLÉANS  
Tél : 02 38 53 77 11

[muroscentre@muros-centre.fr](mailto:muroscentre@muros-centre.fr)

L-J : 8h - 12h 13h15 - 17h  
V : 8h - 12h 13h15 - 15h45

[www.muros-centre.fr](http://www.muros-centre.fr)

vous permet toujours d'accéder à votre espace personnel pour consulter vos décomptes et remboursements de prestations.

### GARANTIE ASSISTANCE

24h/24 7j/7, par téléphone 09 69 39 74 62  
Numéro non surtaxé

### TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE

24h/24 7j/7, par téléphone 09 75 18 90 89  
Numéro non surtaxé