

# ESCALE SANTÉ 30



## MUTUELLE DERNIÈRE

Du nouveau sur My Santéclair - Élection 2021 p. 4

## ENVIRONNEMENT SANTÉ

Privilégiez la téléconsultation! - Covid-19 : 3 motifs d'arrêt maladie p. 11



## EN PRATIQUE

Le site de la Mutuelle fait peau neuve! - Retrouver le sommeil p. 12

## DÉTENTE

Samoussas aux betteraves confites et à la feta p. 15



LE MAGAZINE DE LA MUTUELLE AIR FRANCE • trimestriel • ÉTÉ 2020

COVID-19  
Sortez  
masqués!

## 04

### MUTUELLE DERNIÈRE

- Du nouveau sur My Santéclair
- Élection 2021 : soyez acteur de votre Mutuelle
- Test Covid-19



## 06

### DOSSIER

- Covid-19, sortez masqués !

## 11

### ENVIRONNEMENT SANTÉ

- Privilégiez la téléconsultation !
- Enfant de - de 2 ans, maintenir le suivi médical
- Covid-19 : 3 motifs d'arrêt maladie

## 12

### MA MUTUELLE EN PRATIQUE

- Le site de la Mutuelle fait peau neuve !
- Retrouver le sommeil
- +sûr et +sécurisé : le RIB



## 14

### LE COURRIER DES ADHÉRENTS

## 15

### DÉTENTE

- Recette
- Mots fléchés



## 16

### LA BD PARSOULCIÉ

**Directeur de la publication** : Thierry Bohn ///  
**Directeur de la rédaction** : Jean-Marc Fauvel ///  
**Rédacteur en chef** : Anaïs Lemesle ///  
**Comité de rédaction** : Th.Bohn, L. Cassabois, C. Labeyrie, M. Lalouette, A. Lemesle ///  
**Comité de lecture** : B.Tajfel, V. Boo, C. Labeyrie, M. Lalouette, F. Brisset, A. Bardi, T. Bohn, L. Girolet, S. Denis, A. Lemesle, L. Cassabois, N. Allouch, C. Compas, C.Labeyrie, A. Head ///  
**Crédits photos** : © iStock / Getty Images, © The noun project ///  
**Conception graphique** : Luciole, Paris ///  
**Impression** : BLG-Toul /// Document non contractuel.



## Suivez-nous ! L'information au quotidien

 Mutuelle Air France

 @MNP AF

 Mutuelle Air France

 YouTube Mutuelle Air France

**CENTRE DE GESTION MNP AF**  
 28039 Chartres Cedex  
 Tél. 01 46 381 381 - Fax 01 46 384 380  
 Mail : servicegestion@mn paf.fr  
 Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h



7, mail Pablo Picasso  
 CS 74606 - 44046 Nantes Cedex 1  
 Tél. 01 46 08 97 94  
 Mail : devis@santeclair.fr  
 Du lundi au samedi de 9h  
 à 19h30 (17h le samedi)



## S'ADAPTER ET RESTER SOLIDAIRES

La crise sanitaire exceptionnelle que nous endurons tous s'est déjà transformée en une crise économique majeure qui affecte tout particulièrement l'industrie du transport aérien et donc la majorité de nos entreprises clientes et leurs salariés. Comme chacun d'entre nous, la mutuelle a dû s'adapter et mettre en pratique la solidarité, une valeur chère au monde mutualiste.

S'adapter par une organisation du travail nous permettant d'assurer la continuité de nos missions, notamment l'accueil téléphonique et le paiement des prestations, au bénéfice de nos adhérents, qui sont et demeurent notre priorité.

Rester solidaires de nos entreprises clientes en les accompagnant en cas d'éventuelles difficultés de trésorerie et envers chaque adhérent à travers notre Fonds social.

Mais à l'heure du déconfinement, nous ne sommes pas pour autant arrivés au bout de l'épidémie. Il est donc primordial de poursuivre le respect des mesures de protection qui vous sont rappelées dans ce numéro. Enfin votre mutuelle, avec ses partenaires Medecindirect et IMA, vous offre de nombreux services additionnels particulièrement utiles et adaptés à la situation, comme la téléconsultation ou des services de soutien psychologique ou d'assistance juridique. Vous pouvez y accéder en vous connectant à votre espace adhérent sur le nouveau site de la mutuelle, qui vous offre une expérience digitale plus personnalisée !

**Thierry Bohn**  
Président de la Mutuelle Air France



## DU NOUVEAU SUR

# My Santéclair

Notre partenaire Santéclair améliore son offre de services en développant le réseau de médecine douce, en améliorant l'application d'analyse de devis et en enrichissant les informations vous permettant de choisir votre établissement hospitalier.

### OSTÉOPATHIE - CHIROPRACTIQUE

Afin de renforcer son offre en médecine douce Santéclair crée de nouveaux partenariats avec des syndicats, associations, fédération d'écoles d'ostéopathes et chiropracteurs. Le réseau vous garantit :

- des professionnels rigoureusement sélectionnés pour leur compétence et leur formation ;
- des prix négociés jusqu'à -15 % par rapport au prix moyen du marché.

### LE RÉSEAU DE MÉDECINE DOUCE PROPOSERA PRÈS DE 2000 PROFESSIONNELS FIN 2020 (370 PARTENAIRES DU RÉSEAU)

Rendez-vous sur My Santéclair depuis votre espace adhérent pour accéder à l'outil de recherche de professionnels, consultez les tarifs et prenez rendez-vous en ligne quand cela est possible. Les partenaires du réseau sont identifiés par un bandeau sur la fiche contact.

### ANALYSE DE DEVIS EN LIGNE

Depuis le portail My Santéclair vous pouvez analyser votre devis dentaire et hospitalier en autonomie, ou bien l'envoyer à l'équipe d'experts Santéclair. Désormais, l'application analyse de devis est accessible depuis une entrée unique, vous accéderez ensuite au choix d'analyse de devis dentaire, hospitalier ou au formulaire d'envoi du devis pour une analyse par les équipes de Santéclair.

### PALMARÈS HOSPITALIER

Une hospitalisation programmée ? Faites le choix de votre établissement hospitalier à partir de critères de qualité et de prix, en complément du niveau tarifaire estimé par Santéclair, une information sur le prix de la chambre particulière est désormais accessible depuis le classement des meilleurs établissements hospitaliers sur My Santéclair. Pour rappel, vous pouvez calculer votre reste à charge depuis le bouton « Analyse de devis » ou en l'envoyant à l'équipe d'analyse de Santéclair.



## TEST COVID-19



Les tests du Covid-19 sont en circulation sur le territoire français. Quand et où se faire dépister et comment fonctionne le remboursement ?

### DEUX TYPES DE TESTS EN FRANCE

- **Les tests virologiques** (RT-PCR) permettent de déterminer si une personne est porteuse du virus au moment du test grâce à un prélèvement par voie nasale. Le résultat est en général disponible 24 heures après.
- **Les tests sérologiques** permettent de rechercher si une personne a développé une réaction immunitaire après avoir été en contact avec le virus. Ces tests détectent la présence d'anticorps au moyen d'une prise de sang. Actuellement, leur fiabilité est en attente de validation, ils ne sont pas recommandés pour le dépistage.

### OÙ SE FAIRE DÉPISTER ?

La liste des centres de dépistage est disponible sur le site [sante.fr](http://sante.fr) ou sur le site de votre Agence Régionale de Santé (ARS).

### QUAND SE FAIRE DÉPISTER ?

Les tests virologiques (RT-PCR) sont possibles :

- **sur ordonnance médicale, aux personnes qui présentent des symptômes** (difficultés respiratoires, fièvre, toux, fatigue inhabituelle, maux de tête, courbatures, maux de gorge, perte de goût ou d'odorat) ;
- **sans ordonnance, aux personnes identifiées comme ayant été en contact avec une personne testée positivement.** Vous serez alors contacté par les services de l'Assurance Maladie qui vous demanderont de rester en « quatorzaine préventive » et vous indiqueront quand réaliser votre test. Immédiatement si vous vivez dans le même foyer que la personne contaminée, ou en observant un délai de 7 jours après votre dernier contact avec cette personne, si vous ne vivez pas avec elle. Aucune prescription médicale ne vous sera demandée ;
- **dans le cadre de campagnes spécifiques de dépistage :** personnes vulnérables, résidents de structures d'hébergement collectif et personnels exerçant dans ces structures.

Les résultats sont normalement disponibles sous 24 h.

### REMBOURSEMENT

Le test par voie nasale ou sérologique est remboursé à 100 % par la Sécurité sociale quand il est fait dans le cadre d'une hospitalisation, sur prescription médicale en cas de symptômes, de contact avec une personne infectée ou si vous êtes une personne à risque. La grande majorité des laboratoires dispensent de l'avance de frais, vous n'aurez donc rien à déboursier. Il peut néanmoins parfois être demandé d'avancer les frais de réalisation du test au moment du rendez-vous au centre de dépistage. En cas de doute, contactez le centre de dépistage, ou prévoyez une avance.

Le coût du test de dépistage est de 54 euros. L'Assurance Maladie vous remboursera sur feuille de soins.



### ÉLECTIONS 2021

## SOYEZ ACTEUR DE VOTRE MUTUELLE

En janvier 2021 auront lieu les élections des délégués à l'Assemblée Générale de la Mutuelle.

Pour être élu, il faut remplir les conditions suivantes :

- Être adhérent de la MNPAF et à jour de ses cotisations.
- Être majeur.
- S'agissant d'un scrutin de liste, vous devez vous présenter sur une liste :
  - composée de 59 personnes si vous relevez de l'adhésion collective et obligatoire ;
  - composée de 39 personnes si vous relevez de l'adhésion individuelle et facultative.

Les listes complètes accompagnées de la profession de foi, doivent être déposées, au plus tard le 30 septembre 2020 au siège de la Mutuelle : Mutuelle Air France 3 place de Londres Bâtiment Uranus – 3<sup>e</sup> étage 95725 Roissy Charles De Gaulle ou par mail à [siege@mn-paf.fr](mailto:siege@mn-paf.fr).

Un mandataire de liste, en charge des relations avec la mutuelle pendant toute la durée du processus électoral, doit être également désigné lors du dépôt de la liste.

Pour toute question sur l'organisation des élections vous pouvez adresser un mail à [siege@mn-paf.fr](mailto:siege@mn-paf.fr) ou nous joindre au 01 48 64 56 18.



# COVID-19

## Sortez masqués !

---

Depuis le 11 mai, nous sommes dans une période de déconfinement progressif. Certaines mesures sont toutefois à respecter notamment le port du masque. Voici quelques conseils pour bien positionner et entretenir les masques.

---

## LE BON USAGE DES MASQUES

L'usage des masques vient en complément des mesures barrières et de la distanciation physique. Dans certaines situations, notamment quand la distanciation physique n'est pas possible ou lorsqu'on est contaminé ou en présence de personnes fragiles, **son usage est indispensable et doit se faire dans le respect de certaines règles.**

Cependant pour que le masque soit efficace, **il est nécessaire de bien l'utiliser.**

( Pour que le masque soit efficace, il est nécessaire de bien l'utiliser. )

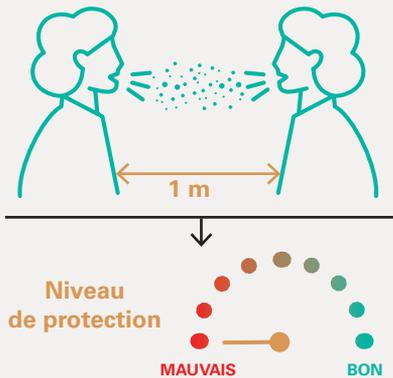
## PROTÉGEONS-NOUS, PORTONS TOUS DES MASQUES

Malade Covid-19

sans masque

Vous

sans masque

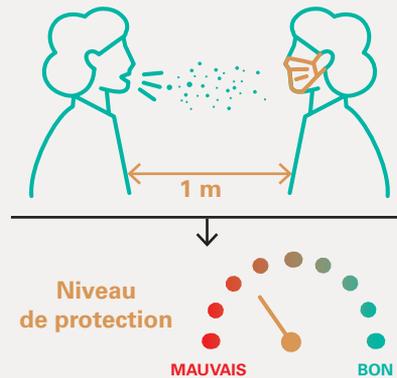


Malade Covid-19

sans masque

Vous

avec masque

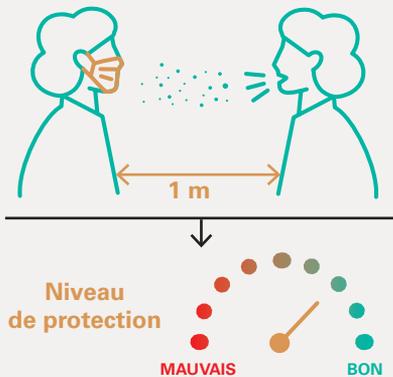


Malade Covid-19

avec masque

Vous

sans masque

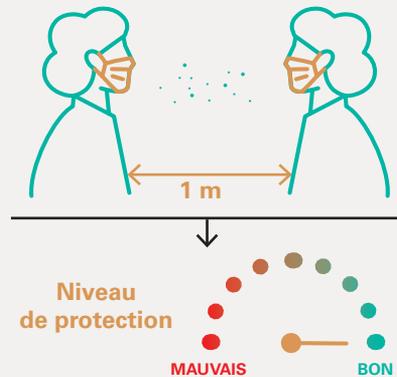


Malade Covid-19

avec masque

Vous

avec masque



# Bonnes pratiques ≡

## COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?



**Avant de mettre ou enlever le masque :**

**Lavez-vous les mains** avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.



**Pour le mettre :**

- Tenez le masque par les lanières élastiques
- Ajustez le masque de façon à **recouvrir le nez, la bouche et le menton**



**Pour l'enlever**

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



**Il faut changer le masque :**

- Quand vous avez porté le masque 4 h
- Quand vous souhaitez boire ou manger
- Si le masque s'humidifie
- Si le masque est endommagé



Évitez de le **toucher et de le déplacer**



Ne le mettez jamais **en position d'attente** sur le front ou sur le menton.



**Ne mettez pas le masque dans votre poche ou dans votre sac** après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.



Attention : **si vous êtes malade, le masque grand public n'est pas adapté.** Demandez l'avis de votre médecin.



## COMMENT ENTRETENIR SON MASQUE ?



Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 minutes à 60 °C minimum.**



**Utilisez un sèche-linge ou un sèche-cheveux** pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

Le port de masque ne dispense pas d'une application rigoureuse des gestes barrières,



## Vrai ou faux?



**À défaut d'un masque, est-il utile que je me protège le visage avec un foulard ou une écharpe lorsque je vais faire mes courses ou que je sors dans la rue ?**

**✗ FAUX!**

Il semble peu probable qu'ils soient efficaces pour se protéger, car les mailles des tissus utilisés laissent passer les virus. Aucune étude à ce jour n'en a démontré l'efficacité. De plus, ils exposent au risque de se toucher fréquemment le visage, et donc se contaminer à travers les mains.

**Les visières peuvent-elles remplacer les masques grand public ?**

**✗ FAUX!**

Les visières sont un moyen supplémentaire de protection face aux virus transmis par les gouttelettes. Néanmoins, elles n'ont pas pour vocation à remplacer les masques pour le grand public. Les visières sont essentiellement utilisées en milieu hospitalier, où les soignants côtoient de nombreux malades. Le gouvernement, en lien avec les producteurs nationaux, travaille à la fabrication massive de masques grand public lavables, répondant à des normes strictes afin de pouvoir équiper toute la population.

**De plus, pour rappel, le port de masque (et de visière) ne dispense pas d'une application rigoureuse des gestes barrières, de l'hygiène des mains et du respect de la distanciation sociale.**

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes

À noter

### DÉCOUVREZ NOTRE DOSSIER SPÉCIAL

sur le site internet de la mutuelle (mnpaf.fr) avec des conseils santé et des informations sur la Mutuelle. Vous pourrez y trouver des vidéos réalisées par une diététicienne pour préparer des plats gourmands mais légers, des desserts appétissants en limitant les apports en sucre et tant d'autres conseils !

## RAPPEL DES GESTES BARRIÈRES

**Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.**



Lavez-vous **très régulièrement** les mains



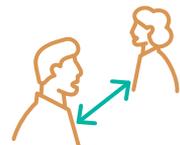
Toussez ou éternuez **dans votre coude** ou dans un mouchoir



Utilisez un **mouchoir à usage unique** et jetez-le



Saluez **sans se serrer la main**, évitez les embrassades



Respecter une distance **de 1 m.**



# PRIVILÉGIEZ la téléconsultation !

Afin de continuer le respect des consignes sanitaires et la protection de la population, les professionnels de santé peuvent faire une prise en charge en téléconsultation. Cette solution permet la continuité des soins en limitant la propagation du virus.

## LA PRISE EN CHARGE À DISTANCE

Dans un premier temps le patient contacte le professionnel de santé qu'il souhaite consulter pour vérifier la faisabilité de la consultation à distance. La prise en charge ne nécessite pas d'équipement particulier, une connexion à internet et une application tel que Skype, Whatsapp, Facetime... suffisent pour vous mettre en relation avec votre professionnel. Pour les patients atteints du Covid-19, le suivi infirmier peut également se dérouler à distance.

## QUI EST CONCERNÉ ?

Les règles du parcours de soin doivent être respectées : le médecin traitant, qui connaît l'état de santé et les antécédents de ses patients, doit être consulté en premier lieu. Toutefois, si une personne est infectée par le Covid-19 ou susceptible de l'être, elle peut s'adresser à un autre médecin de ville pour une téléconsultation si son médecin traitant n'est pas disponible ou si elle n'en a pas.

## ET LE REMBOURSEMENT ?

Si le professionnel pratique le tiers payant le patient n'a rien à régler. S'il ne le pratique pas ou s'il y a des dépassements d'honoraires, le patient devra procéder au règlement par le moyen de paiement choisi par le professionnel. À la suite de l'acte le professionnel de santé élabore une feuille de soins, si elle est digitale elle sera

envoyée directement à la Sécurité sociale. Si c'est une feuille de soins papier, le professionnel de santé vous l'enverra et vous devrez compléter et l'envoyer à la Sécurité sociale pour obtenir votre remboursement.

## ORDONNANCE ET ARRÊT DE TRAVAIL ?

Si besoin le professionnel de santé peut établir une ordonnance qu'il peut transmettre par mail au pharmacien choisi par le patient ou directement au patient par voie postale ou mail.

À l'issue de la téléconsultation, le professionnel de santé peut être amené, si besoin, à établir un arrêt de travail. S'il le fait de manière dématérialisée, les volets 1 et 2 de l'arrêt sont transmis directement à la caisse d'assurance maladie du patient. Si le professionnel de santé remplit un arrêt de travail au format papier, alors il transmet les 3 volets de l'arrêt à son patient, par voie postale ou par mail et le patient doit transmettre les volets 1 et 2 par courrier à sa caisse d'assurance maladie.

## À noter

**Baucoup de professionnels de santé pratiquent des consultations à distance, renseignez-vous auprès de vos médecins et auxiliaires médicaux.**





## COVID-19 : 3 TYPES D'ARRÊT MALADIE

Selon la situation le médecin a le choix entre 3 types d'arrêt dans le cas du Coronavirus :

1

### COVID-19 DIAGNOSTIQUÉ



Pour les patients dont le diagnostic d'infection au Covid-19 a été posé cliniquement ou biologiquement ou pour lesquels une suspicion d'infection existe.

2

### PERSONNE À RISQUE COVID-19



Pour les patients dont le confinement à domicile est recommandé\*.

*\*il s'agit des femmes enceintes dans leur 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse et de patients atteints d'une des pathologies listées par le Haut Conseil de la santé publique.*

3

### RÉSIDENT AVEC UNE PERSONNE À RISQUE COVID-19



Pour les personnes résidant avec une personne à risque\* et qui n'ont aucune possibilité de faire du télétravail.

ENFANT DE - DE 2 ANS

## MAINTENIR LE SUIVI MÉDICAL



Malgré la circulation du virus, il est important de maintenir le suivi médical et la vaccination pour les enfants de moins de 2 ans. Ils bénéficient d'exams systématiques pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale qui permettent de vérifier le développement et la croissance de l'enfant. Il en est de même pour la vaccination, les vaccins obligatoires prévus dans le calendrier des vaccinations sont indispensables car ils les protègent efficacement et durablement contre des maladies infectieuses parfois graves ou mortelles. Aussi tout retard de vaccination expose l'enfant à un risque d'infection grave.





# LE SITE DE LA MUTUELLE

## *fait peau neuve!*

Moderne, lisible, adapté au mobile, et personnalisé ! Un nouveau site pour répondre aux nouveaux usages digitaux, et toujours sécurisé.



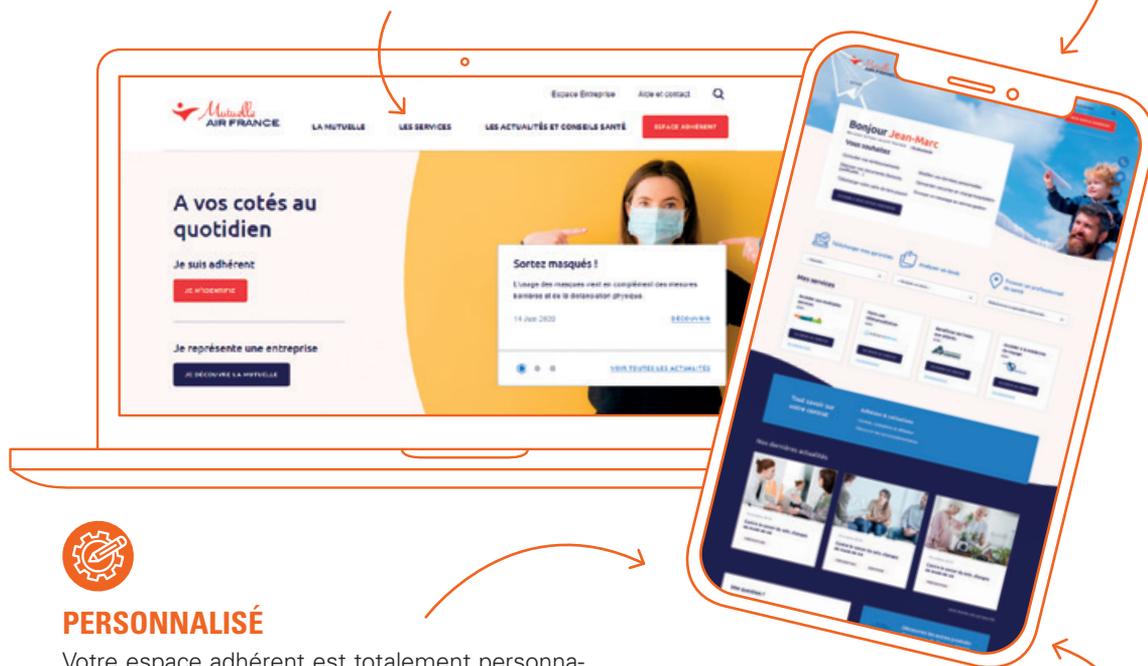
### LISIBLE

**L'information que vous cherchez en quelques clics !** L'ergonomie facilite la lecture et la recherche d'information. Un accès à votre espace adhérent plus lisible, des boutons de contacts qui vous suivent au cours de la navigation, des conseils santé que vous pouvez filtrer par thématique ! En somme un nouveau site riche en information.



### MODERNE

Découvrez un site au **design et au graphisme tendance !**



### PERSONNALISÉ

Votre espace adhérent est totalement personnalisé ! Sur la première page de connexion retrouvez **vos garanties en téléchargement, l'accès direct à vos services, et à la recherche de professionnels de santé ainsi que toutes les informations sur votre contrat santé** (adhésions, cotisations, services...) et découvrez les surcomplémentaires proposées pour optimiser votre niveau de garantie. En cliquant sur « Accéder à votre espace personnel » vous pouvez gérer l'aspect administratif avec votre Mutuelle (télécharger votre carte tiers payant, déposer vos factures, consulter vos remboursements...). Votre espace adhérent, vous offre la possibilité de gérer votre contrat santé en toute autonomie 24 h/24 7 j/7.



### MOBILE

Le site s'adapte aisément à la consultation mobile et tablette autant sur l'espace public que sur votre espace sécurisé ! **Retrouvez tous vos services et vos informations personnelles depuis votre mobile.** Le site vous offre une lecture confortable et un accès à l'information toujours optimisé.

**Découvrez vite le nouveau site [mnpaf.fr](http://mnpaf.fr) !**

## 3 BONNES RAISONS DE SUIVRE UN COACHING SOMMEIL

Vous souffrez de troubles du sommeil ? Votre Mutuelle peut vous permettre de bénéficier d'un service d'accompagnement en ligne personnalisé grâce à Santéclair.

### 1 PARCE QUE C'EST BEAUCOUP PLUS EFFICACE QUE LES SOMNIFÈRES

Le programme Thérasomnia, s'appuie sur une approche thérapeutique qui est aussi utilisée en centre du sommeil. Une étude clinique en centre du sommeil a démontré son efficacité : 83 % des patients ont constaté une amélioration significative de leur sommeil, et plus de 90 % de ceux qui consommaient des hypnotiques ont fortement réduit ou arrêté leur traitement. D'autres effets positifs du programme ont été constatés dans cette étude, comme la réduction de l'anxiété et de la fatigue en journée et l'amélioration de la qualité de vie.

### 2 PARCE QU'IL S'AGIT D'UN PROGRAMME BIEN PENSÉ ET FACILE À SUIVRE

Le programme Thérasomnia est une Thérapie Comportementale et Cognitive de l'insomnie qui permet d'améliorer son sommeil sans recourir aux somnifères au long cours. Outre le réapprentissage d'une bonne hygiène du sommeil, il permet de modifier ses comportements de jour comme de nuit (volet comportemental) mais également ses pensées sur le sommeil (volet cognitif), afin de retrouver un sommeil plus continu et réparateur, et une meilleure forme en journée. Le programme démarre par un bilan complet de votre sommeil, puis propose des activités sur mesure en fonction de votre situation personnelle.

### 3 PARCE QU'IL EST ACCESSIBLE EN LIGNE

Le programme est accessible à tout moment depuis le portail My Santéclair rubrique « Médecines douces » accessible depuis votre espace adhérent. Il vous offre un soutien continu au quotidien, avec l'assistance de psychologues qui supervisent le programme.

*À noter*

**Ce service est inclus dans votre garantie.**

Retrouvez le témoignage de Claude en page 14.



### + SÛR ET + SÉCURISÉ : LE RIB !

Afin de faciliter vos remboursements et de les rendre encore plus sûrs la Mutuelle suspend les envois de chèque pour le remboursement des prestations.

L'envoi des chèques de remboursement des prestations est stoppé pour :

- des raisons de sécurité, le courrier n'était pas le moyen le plus sûr de faire circuler vos remboursements ;
- favoriser la fluidité des remboursements, ils arriveront plus rapidement sur votre compte bancaire.

Si vous avez pour habitude de recevoir des chèques pour le remboursement de vos prestations, nous vous invitons à fournir votre RIB à la Mutuelle pour automatiser le paiement sur votre compte bancaire. Pour transmettre votre RIB à la Mutuelle vous pouvez :

- le renseigner sur votre espace personnel, rubrique « mes infos personnelles » ;
- l'envoyer par mail à [servicegestion@mpaf.fr](mailto:servicegestion@mpaf.fr) en précisant votre numéro d'adhérent, votre nom et prénom.





# Une question?

À chaque numéro, nous publions des échanges avec des adhérents susceptibles d'intéresser d'autres personnes

**Caroline termine son CDD de 5 mois et s'interroge sur la continuité de son adhésion à la Mutuelle.**

## RÉPONSE

À la fin d'un CDD, le salarié peut bénéficier de la portabilité des droits, adhésion à titre gratuit, pour une durée équivalente à la durée du dernier contrat dans la limite de 12 mois. Il devra justifier de son inscription à Pôle Emploi et de son indemnisation chaque mois auprès du service gestion de la Mutuelle. Dans le cas de Caroline la portabilité est de 5 mois.

La portabilité s'applique aux bénéficiaires déjà couverts dans le contrat collectif obligatoire. Votre service du personnel vous fournira un formulaire ou une attestation de vos droits à portabilité.

NB : Si vous avez des bénéficiaires non couverts par le contrat collectif et/ou des options, les cotisations continueront à être prélevées sur votre compte bancaire.



# Témoignage

## Coaching sommeil

**Claude vient d'avoir 85 ans. Il décrit les raisons qui l'ont conduit à s'inscrire au programme de coaching sommeil.**

« Il y a trois ans, j'ai commencé à ressentir des troubles du sommeil. Je m'endormais facilement mais j'étais sujet à de fréquents réveils. J'en étais réduit à des nuits avec seulement deux ou trois heures de repos véritable. Crises d'anxiété, cauchemars à répétition, irritabilité... Mon médecin généraliste m'a prescrit des antidépresseurs et des somnifères. Mais ça n'a pas été efficace. Il m'a orienté vers un centre du sommeil qui m'a aiguillé sur **le programme Thérasomnia que propose ma Mutuelle** en inclusion de mes garanties santé. **Ce programme comprend de nombreux conseils en matière d'hygiène du sommeil, et un ensemble de techniques spécifiques pour retrouver un sommeil continu.** Avec mon coach psychologue, j'ai travaillé sur mes ruminations autour du sommeil, ainsi que sur des défis comportementaux pour modifier mes habitudes le soir et la nuit, et j'ai aussi participé à des séances de chat avec un psychologue. Chaque jour, j'étais invité à compléter mon agenda du sommeil et tous les 7 jours, je recevais un bilan avec de nouveaux conseils. J'ai respecté à la lettre les recommandations du programme Thérasomnia. En cas d'insomnies, il est par exemple vivement conseillé de se lever plutôt que de tourner en rond au lit. Ce coaching suppose également de respecter assez strictement les heures de coucher et de lever. **Rapidement, je me suis défait des éveils nocturnes qui me stressaient terriblement**, et au bout de deux mois, j'ai commencé à ne plus craindre d'aller me coucher. Je n'ai pas encore retrouvé le sommeil de mes 20 ans, mais mes insomnies sont toutefois bien plus légères et occasionnelles et je vis beaucoup mieux au jour le jour. **J'ai par ailleurs diminué de deux tiers ma consommation de médicaments.** »

Claude



## SAMOUSSAS AUX BETTERAVES CONFITES ET À LA FETA

Par Laurence Benedetti  
Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

- 8 feuilles de brick
- 3 betteraves rouges cuites
- 200 g de feta
- 2 oignons nouveaux
- 2 cuillères à soupe de miel
- 6 branches de thym
- 30 g de beurre fondu
- persil ciselé
- huile d'olive
- sel, poivre

### PRÉPARATION

- Lavez et émincez les oignons
- Coupez les betteraves cuites en petits cubes
- Émiettez la feta dans un saladier
- Ajoutez les betteraves, les oignons, le thym effeuillé et le persil ciselé
- Mélangez bien puis versez le miel et un peu d'huile d'olive pour lier la préparation
- Assaisonnez de sel et de poivre
- Préchauffez le four à 200 °C
- Coupez chaque feuille de brick en demi-cercle
- Répartissez la préparation aux betteraves sur les demi-cercles
- Repliez les demi-cercles en triangles pour former les samoussas
- Placez les samoussas sur une plaque de four recouverte de papier cuisson
- Badigeonnez-les avec le beurre fondu
- Enfourez pendant 10 minutes jusqu'à ce que les samoussas soient bien dorés
- Dégustez tiède ou froid.

### La betterave

La betterave est source de vitamine B9, de fibres (pour un bon transit, favorise la satiété), de vitamine A, de potassium, de magnésium et de fer. Ses différents pigments contiendraient des substances aux propriétés antioxydantes.

## ► ▼ LES MOTS FLÉCHÉS ▲ ◀

### UN NOUVEAU SITE WEB POUR LA MUTUELLE !

Tous les mots se trouvent dans l'article « Un nouveau site web pour la Mutuelle ! ». Solutions dans le prochain numéro.

1 ►

3 ►

4 ►

5 ►

6 ►

7 ►

2 ▼

8 ▼

#### Horizontalement

- 1 ► En informatique, opération de transmission d'informations d'un ordinateur à un autre.
- 3 ► Adaptation d'un environnement de travail (outils, matériel, organisation...) aux besoins de l'utilisateur.
- 4 ► Donner un caractère original, une note personnelle à quelque chose.
- 5 ► Donner à quelque chose de la sécurité, de la stabilité.
- 6 ► Qui est contemporain.
- 7 ► D'une esthétique moderne et fonctionnelle.

#### Verticalement

- 2 ► Action de passer d'une information à une autre dans un document hypertexte ou hypermédia.
- 8 ► Téléphone portable.

**SOLUTIONS MOTS FLÉCHÉS**  
**ESCALE SANTÉ N° 29 PRINTEMPS**  
**DOSSIER SUR « LA SANTÉ**  
**BUCCO-DANTAIRE »**  
 Horizontalement • 1. Alimentation •  
 5. Fil dentaire • 6. Carie • 7. Gingivite •  
 9. Bactéries • 10. Dentiste  
 Verticalement • 2. Tartre • 3. Halitose •  
 4. Grignotage • 8. Brossage

# LES GRANDES DATES

1885

C'EST UNE RÉVOLUTION!

VACCIN CONTRE LA RAGE

-400

C'EST PERSONNALISÉ.

HIPPOCRATE

-450 000

INVENTION DU FEU

1903

WHOO

MOBILITÉ!

PREMIER VOL DES FRÈRES WRIGHT

1928

BIENVENUE DANS LA MODERNITÉ.

INVENTION DE LA PÉNICILLINE

1945

ULTRA LISIBLE!

LA SÉCURITÉ SOCIALE

2020

WHOO!

MOBILITÉ

C'EST PERSONNALISÉ.

C'EST UNE RÉVOLUTION!

ULTRA LISIBLE!

BIENVENUE DANS LA MODERNITÉ!

NOUVEAU SITE INPAF.FR

Soulcié