

# Prévoyons.com

Juin 2021 / N° 56

Le bulletin d'information Prévoyance et Santé des salariés d'Orange



2 Résultats de votre régime, le bilan 2020

4 Troubles musculosquelettiques : l'atout de la prévention

6 Oui, l'insomnie se soigne !

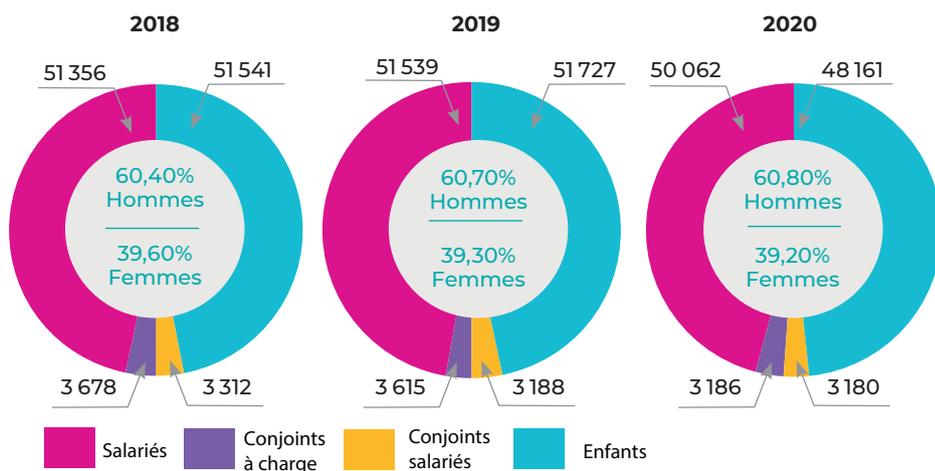
5 Psy : comment choisir

7 Anosmie, la perte d'odorat mise en lumière

# Résultats de votre régime, le bilan 2020

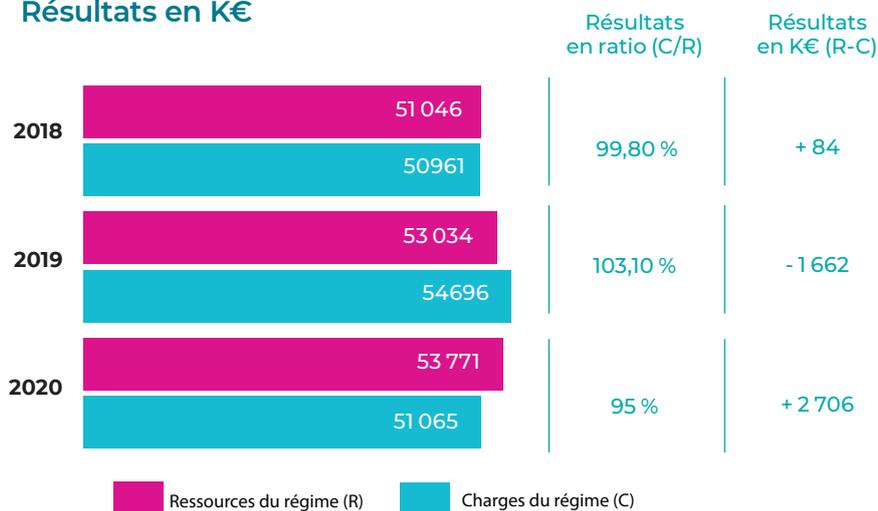
Comme chaque année, nous vous proposons de faire le point sur l'année écoulée. Le régime frais de santé se porte bien et finit en excédent. Le régime prévoyance n'a pas encore retrouvé l'équilibre attendu. Focus sur les chiffres clés.

## Effectifs



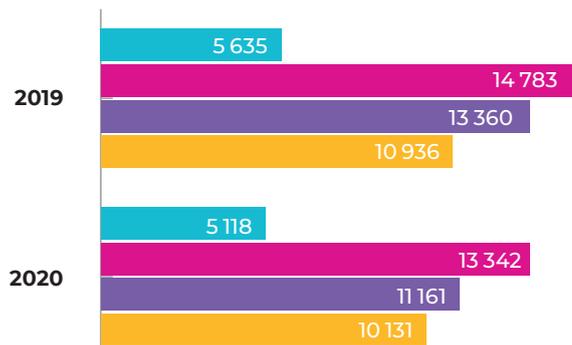
## Résultats santé

### Résultats en K€

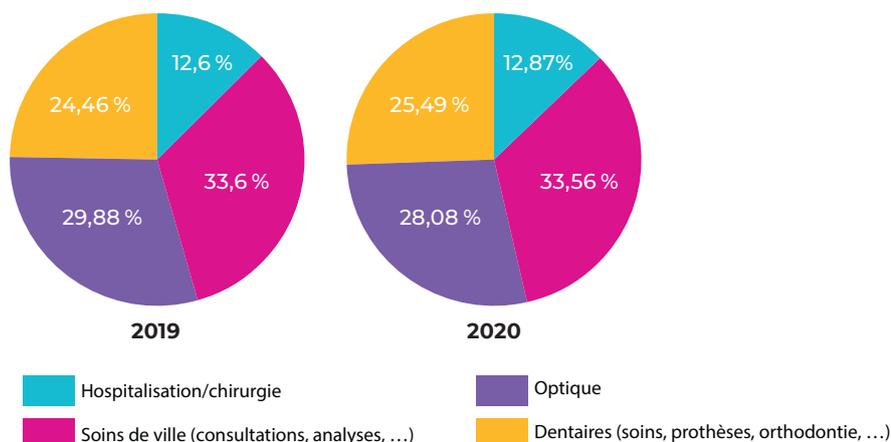


## Focus sur l'évolution des charges en 2020

### Evolution en K€



### Répartition en %



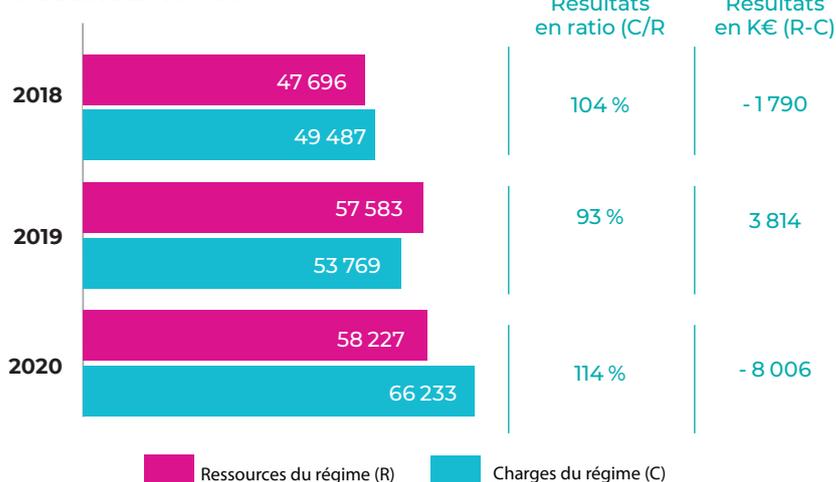
## LEXIQUE

**Ressources du régime :** les ressources du régime sont constituées par les cotisations nettes de taxe et les produits financiers sur provisions.

**Charges :** les charges correspondent aux prestations servies et aux provisions pour les prestations futures (en matière de frais de santé la charge correspond aux remboursements de mutuelle, en prévoyance la charge représente les indemnités journalières complémentaires, les capitaux décès, rentes éducation et rentes de conjoints et les frais d'obsèques.

## Résultats prévoyance

### Résultats en K€



## POUR CONCLURE

Le résultat consolidé des deux régimes est déficitaire en 2020, du fait de la dégradation des résultats du régime de prévoyance. Ce régime fait donc l'objet d'une attention particulière sur 2021.



### Télétravail : la vigilance s'impose !

Si vous le pouvez, installez-vous dans une pièce isolée ou, au moins, dans un espace dédié. Aménagez votre poste de travail de façon pérenne pour pouvoir travailler dans de bonnes conditions. Votre écran doit être placé perpendiculairement à la fenêtre et ne pas se situer trop haut par rapport aux yeux, sauf si vous êtes porteur de verres progressifs. Le clavier doit, quant à lui, être placé entre 10 et 15 cm du bord du plan de travail. Alternez les postures et les phases d'appui et de non-appui des poignets sur le bureau lorsque vous tapez à l'ordinateur. Faites des pauses d'au moins cinq minutes toutes les heures pour ne pas rester assis trop longtemps. Enfin, veillez à garder le contact avec vos collègues.

Pour en savoir plus,  
rendez-vous sur le site [inrs.fr](https://www.inrs.fr)

## Troubles musculosquelettiques : l'atout de la prévention

*Première maladie professionnelle reconnue en France, les troubles musculosquelettiques touchent plus de 40 000 personnes chaque année. Un constat s'impose : plus le repérage est précoce, plus les solutions sont efficaces.*

Une gêne ou des douleurs dans les mouvements, une perte de force, de souplesse ou de dextérité ou encore des engourdissements ou des picotements... Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont des atteintes qui peuvent concerner les muscles, les tendons, les nerfs, les ligaments et les vaisseaux sanguins.

Ils peuvent se manifester au niveau des articulations des membres supérieurs (épaule, poignet, coude), du cou, du bas du dos et des membres inférieurs (genou, cheville).

Les conséquences sont connues : fatigue, gêne légère ou douleur plus ou moins importante en sont des formes précoces. En 2017, les troubles musculosquelettiques ont représenté en France plus de 87 % des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail et 45 % des séquelles ayant conduit à un statut d'invalidité.

### Tous concernés par les TMS

Si l'industrie concentre la majorité des cas, le secteur tertiaire n'est pas épargné par ces affections qui touchent les articulations : un arrêt de travail sur cinq pour maladie professionnelle est imputable aux TMS dans le secteur des services. Lors d'un travail sur écran, par exemple, les articulations de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains sont particulièrement menacées.

En dix ans, le nombre de TMS pris en charge par la branche accidents du travail et maladies professionnelles de l'Assurance maladie a augmenté de 60 %. Un constat qui a amené la Sécurité sociale à se mobiliser pour sensibiliser les employeurs car malgré la forte prévalence de ces affections, il n'existe pas encore de réglementation spécifique à ce sujet.

# Psy : comment choisir

*La crainte du coronavirus et les mesures de confinement ont pu avoir un impact délétère sur la santé psychique des Français avec un accroissement des états anxieux et dépressifs depuis mars 2020. Face à des difficultés psychologiques, qui consulter ? Un psychiatre ? Un psychologue ? Un psychanalyste ? Nos conseils pour vous y retrouver.*

Chacun peut avoir, un jour ou l'autre, besoin de voir un spécialiste. D'après une étude réalisée par YouGov pour le magazine Psychologies, 31 % des Français ont déjà fait appel à un psy. Comment faire son choix entre les différents spécialistes qui, s'ils sont tous « psy », n'ont ni la même formation ni les mêmes compétences ?

## Le psychiatre

Le psychiatre est un médecin spécialisé dans le traitement des maladies mentales. A ce titre, il peut non seulement prescrire des médicaments, mais aussi des examens complémentaires, des soins ou décider d'une hospitalisation. C'est le spécialiste de référence en présence d'une pathologie psychiatrique grave, comme par exemple une psychose au cours de laquelle le sujet perd contact avec la réalité, ou une dépression s'accompagnant de pensées suicidaires. Il peut aussi traiter des troubles moins graves, avec ou sans médicaments psychotropes.

## Le psychologue

Le psychologue clinicien, n'a pas de formation médicale mais universitaire, en psychologie. Il est donc tout à fait apte à identifier les troubles psychiques et les prendre en charge via un ensemble de techniques non médicamenteuses qui peuvent, à l'instar des thérapies comportementales et cognitives, se révéler très utiles. Il n'est pas rare, d'ailleurs, qu'un psychiatre et un psychologue travaillent en binôme, le premier assurant le suivi du traitement médicamenteux et le second, la prise en charge psychologique. En cas de conflits familiaux ou de difficultés professionnelles, un psychologue pourra également être d'une aide précieuse.

## Le psychanalyste

Et le psychanalyste dans tout ça ? C'est un spécialiste de l'inconscient, dont l'approche se fonde non pas sur

les symptômes mais sur la parole. Ce travail sur soi dure souvent plusieurs années et demande un réel engagement tant personnel que financier. L'analyse peut être entreprise pour résoudre une problématique ou des difficultés précises, ou encore pour améliorer la compréhension de soi-même. Théoriquement, avoir soi-même suivi une cure psychanalytique suffit à exercer, à condition d'être membre d'une société de psychanalyse. Dans les faits, les psychanalystes sont souvent des psychiatres ou des psychologues qui se sont formés à la théorie psychanalytique.

Si vous avez du mal à faire votre choix, demandez conseil à votre médecin traitant. Vous devez trouver le praticien qui vous correspond, la confiance est la clé du succès !

## Quels remboursements ?

Dès lors qu'elles sont prises en charge par la Sécurité sociale, votre contrat prend en charge les consultations en psychiatrie et psychologie au titre de la garantie « honoraires médicaux ».

Pour savoir si c'est le cas, demandez l'information directement au professionnel que vous aurez choisi.

Votre complémentaire prend également en charge ces consultations à hauteur de **30 € par séance** au titre de la garantie Médecine douce / prévention (4 séance maximum par an, voir conditions dans votre livret d'information).

Enfin, dans le cadre votre garantie « assistance IMA » comprise dans votre contrat, vous pouvez bénéficier de 5 entretiens téléphoniques par an avec un psychologue du réseau IMA et de 3 consultations physiques, prises en charge dans la limite de 60 € par séance.

Contactez IMA au 0 969 363 765 pour connaître tous les détails de cette prise en charge.





## 5 RÈGLES POUR UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

1. Se lever et se coucher tous les jours à la même heure, y compris le week-end (éventuellement, avec une marge d'une heure).
2. Manger équilibré, et éviter les repas trop copieux et les excitants le soir.
3. Faire du sport, mais éviter les activités physiques intenses le soir.
4. Limiter l'utilisation des écrans après 20 heures et les bannir de la chambre à coucher.
5. Adapter son éclairage (important le matin, lumière plus tamisée le soir) ou, mieux, s'exposer à la lumière naturelle.

## Oui, l'insomnie se soigne !

*Si des somnifères peuvent être prescrits ponctuellement, leurs effets secondaires ne sont pas anodins et leur action diminue avec le temps. Contre les insomnies chroniques, seules les thérapies comportementales ont fait la preuve scientifique de leur efficacité. Elles permettent de résoudre 80 % des cas en deux mois.*

### Quels médicaments peuvent être vendus sur Internet ?

Des difficultés pour s'endormir le soir, des réveils nocturnes plus ou moins longs, un réveil définitif très tôt le matin... Selon le Baromètre 2017 de Santé publique France, 13,1 % des Français âgés de 18 à 75 ans souffrent d'insomnie chronique, c'est-à-dire au moins trois nuits par semaine depuis plus de trois mois. Pourtant, seul un tiers des personnes concernées consulte, comme s'il s'agissait d'une fatalité. Erreur !

### Les somnifères une solution ponctuelle

« Les somnifères peuvent permettre de passer un cap face à un événement de vie difficile ou, pris ponctuellement chez les insomniaques, les aider dans certaines circonstances », indique le Dr Isabelle Poirot, psychiatre à l'unité du sommeil du CHRU de Lille. En revanche, contre l'insomnie chronique, leur efficacité diminue au fil du temps. De plus, ils ne sont pas dépourvus d'effets secondaires, parmi lesquels des risques de dépendance et de somnolence (et donc d'accident !) durant la journée.

### Modifier son comportement et ses pensées automatiques

Pour traiter durablement l'insomnie, seules les thérapies comportementales et cognitives (TCC) ont fait la preuve de leur efficacité. Quatre séances sur deux mois permettent de résoudre 80 % des cas, affirme Isabelle Poirot. Première étape du traitement :

réaliser avec le patient un diagnostic de ses habitudes de sommeil et, surtout, de ses erreurs. La plus fréquente ? Utiliser son lit pour d'autres activités que dormir, répond le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre spécialiste du sommeil : « Il ne faut pas manger, regarder la télévision ou lire dans son lit. Quand on ne dort plus, on se lève ! »

Parce qu'ils sont épuisés et obsédés par l'idée de « récupérer », les insomniaques ont également tendance à vouloir se coucher tôt, à faire la sieste ou la grasse matinée. Or ces pratiques induisent inévitablement un état de veille le soir peu propice à l'endormissement. « Au contraire, mieux vaut se coucher tard et se lever un peu plus tôt. Au début, on est encore plus fatigué, reconnaît Sylvie Royant-Parola, mais après quelques semaines, cette restriction pousse le corps à fabriquer des somnifères naturels ». Les TCC permettent également de limiter les pensées négatives associées au sommeil. Objectif : reprendre confiance en sa capacité à trouver seul le sommeil.

### Et les autres méthodes ?

Si l'efficacité de la méditation et de l'hypnose n'est soutenue par aucune étude scientifique, elles peuvent néanmoins se révéler utiles en complément d'une TCC. De même, à l'exception de la valériane, la phytothérapie n'a pas d'efficacité démontrée. Quant à la mélatonine, très à la mode sous forme de compléments alimentaires, elle n'est intéressante que pour les personnes âgées et à des doses toujours supérieures à 2 mg. Autrement dit, sur prescription médicale !

# Anosmie, la perte d'odorat mise en lumière

*Plus de 7 patients sur 10 touchés par le coronavirus souffriraient d'anosmie selon une étude de l'hôpital Foch, à Paris. Un trouble jusqu'alors peu fréquent, mais particulièrement handicapant.*

## L'anosmie, symptôme de la Covid-19

C'était un trouble quasi-inconnu du grand public jusqu'à la pandémie de Covid-19. La perte de l'odorat, appelée anosmie en langage médical, est l'un des symptômes les plus précoces du coronavirus. Plus de 70 % des personnes testées positives au Sars-Cov-2 en seraient affectées. Il s'agit souvent de jeunes, généralement atteints d'une forme moins sévère de la maladie.

## Un trouble, plusieurs causes possibles

L'anosmie n'est pas une pathologie fréquente. Pour bien comprendre ce phénomène, il faut s'intéresser aux mécanismes qui nous permettent de sentir. L'odorat dépend de la connexion entre le nez et le cerveau. Son fonctionnement mobilise tour à tour de nombreux organes. D'abord, les récepteurs sensoriels, qui sont de petits cils placés en haut de nos cavités nasales. Puis le nerf olfactif, qui les relie au cerveau en traversant un petit os placé derrière les muqueuses nasales, appelé lame criblée, et enfin le bulbe olfactif, logé sous le lobe frontal. Le bulbe olfactif sert de « modem » entre les nerfs et le cerveau, qui se charge pour sa part de traduire les informations envoyées par les récepteurs.

À chacune de ces étapes correspond une cause possible de l'anosmie : une infection virale ou bactérienne qui endommage les récepteurs olfactifs ; une maladie inflammatoire des sinus (polyposose naso-sinusienne) qui empêche les molécules odorantes d'accéder aux récepteurs ; un choc au cours duquel la lame criblée sectionne le nerf olfactif ; une atteinte neurologique des centres de l'olfaction, comme une tumeur ou un traumatisme crânien... Plus rarement, on peut aussi être anosmique de naissance, en raison d'un trouble du développement.

## Un trouble lourd de conséquences au quotidien

Dans le cadre du Sars-Cov-2, l'anosmie est liée à un phénomène inflammatoire qui empêche les molécules odorantes de parvenir aux récepteurs sensoriels et peut parfois même les endommager. Cette perte d'odorat est très handicapante : la personne est privée d'une alarme naturelle (odeur de gaz, de brûlé...) et du plaisir de sentir. Mais cela ne s'arrête pas là. En perdant l'odorat, on perd aussi une partie du goût (agueusie). Sucré, salé, acide, amer : si l'appréciation de ces saveurs se fait au niveau de la langue, pour tout le reste, c'est à l'arrière du nez que cela se passe, grâce au système rétro-olfactif. Ces troubles peuvent être très mal vécus, et mener parfois vers l'isolement ou la dépression.

## Que faire ?

Fort heureusement, dans le cas de la Covid-19, la plupart des patients retrouvent l'odorat dans les deux mois qui suivent l'infection, le temps que les récepteurs sensoriels se régèrent. Un processus qui peut être accéléré par une rééducation olfactive. Le Dr Jérôme Lechien est médecin ORL à l'hôpital Foch, à Paris, et coordinateur d'une des premières études sur l'anosmie et la Covid-19 n'a pas hésité à faire une vidéo dans laquelle il conseille de se ré-entraîner à sentir les odeurs quatre à cinq fois par jour. « Vous pouvez, par exemple, sentir une tasse de café ou votre parfum tout en le regardant. Et même si vous ne sentez pas, c'est très important de faire cet exercice jusqu'à ce que vous ayez récupéré. Cela va permettre à votre système olfactif de « recapter » les odeurs et de les associer au niveau de votre cerveau ». De son côté, l'association Anosmie.org propose un coaching olfactif basé sur un kit d'huiles essentielles. L'objectif, retrouver au plus vite le plaisir de sentir.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur [covidanosmie.fr](https://covidanosmie.fr)**



# prevoyons.com : le réflexe

Le site de référence de votre complémentaire santé et de votre protection prévoyance !

CONTACTS ESPACE PERSONNEL

MA PRÉVOYANCE MA SANTÉ MON ACTU MES DOCUMENTS FAQ

Devenez acteur de votre protection familiale

Orange a choisi de vous faire bénéficier d'une couverture collective et obligatoire de prévoyance qui comprend une couverture frais de santé que vous retrouverez dans la rubrique « ma santé » et des garanties couvrant les risques arrêts de travail, invalidité et décès que vous retrouverez dans la rubrique « ma prévoyance ». Orange a confié la gestion de ce contrat à Humanis et à La Mutuelle Générale.

MA SANTÉ  
PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ ET DE CELLE DE VOTRE FAMILLE AU QUOTIDIEN.  
En savoir plus

MA PRÉVOYANCE  
LA PRÉVOYANCE COUVRE LES RISQUES LIÉS À L'INCAPACITÉ, À L'INVALIDITÉ ET AU DÉCÈS.  
En savoir plus



Vous pouvez :

- trouver toutes les informations relatives à vos régimes santé et prévoyance ;
- connaître toutes les démarches à réaliser en cas de changement de situation ;
- accéder à tous nos articles ;
- télécharger tous vos documents utiles (livret d'information, désignation de bénéficiaires, déclaration d'affiliation du conjoint, etc.) ;
- vous connecter à vos espaces personnels.

## Espace personnel : simplifiez votre quotidien

Depuis le site prevoyons.com, connectez-vous à vos Espaces personnels pour retrouver vos informations, modifier vos données, suivre vos remboursements, accomplir les démarches en ligne.

Vous pouvez également nous contacter :

### Malakoff Humanis - Équipe Orange

CP 240 - 303 rue Gabriel Debacq  
45953 Orléans cedex 9

Tél. : **0 969 39 72 72**

APPEL NON SURTAXE

du lundi au vendredi de 8 h 30 à 19 h 00

E-mail : [prevoyance@malakoffhumanis.com](mailto:prevoyance@malakoffhumanis.com)

Internet : [malakoffhumanis.com](http://malakoffhumanis.com)

### La Mutuelle Générale

CG 709 - TSA 41423  
75621 Paris cedex 13

Tél. : **0 969 397 497**

APPEL NON SURTAXE

du lundi au vendredi de 9 h 00 à 18 h 00

Internet : [adherent.lamutuellegenerale.fr](http://adherent.lamutuellegenerale.fr)