ASSOCIATION LOI 1901 N°W595035101 Lille — Siret: 847 973 039 00013

Siège social: 19 avenue Georges Clemenceau 59130 LAMBERSART

Mail: ffmscitoyenne@gmail.com

Sites: https://ffmsc.fr— https://assurancesolidarite.fr

LA TRIBUNE de la santé

MUTUELLE SANTÉ citoyenne

L'INFORMATION AUX AHDERENTS, ELUS, CCAS, ASSOCIATIONS, ENTREPRENEURS.

MAI 2020

SPECIAL COVID 19

« Sortir du confinement …….

Et comment…….».

Nous voici entrés depuis une quinzaine de jours dans une période de pré-déconfinement durant laquelle des effets d'annonce succèdent aux effets d'annonce….

Quel constat pouvons-nous tirer de cette pandémie qui nous a frappés, nous frappe et n'en doutons pas, nous refrappera.

Nous sommes tous très étonnés de découvrir que la plupart des français sont des puits de science qui en savent plus que nos chercheurs émérites.

Les uns parlent de complot médiatique ou politique : quel fou lancerait une telle arme dont il pourrait être la première victime ?
D'autres spécialistes des fakes-news ont rencontré quelqu'un qui a entendu dire qu'un incident majeur dans un laboratoire de recherche chinois serait l'origine du départ de cette pandémie.
La prochaine montée des températures tuera le virus : qui veut tenter cette solution naturelle non démontrée ?
Fumer c'est se protéger du Covid 19 : si la nicotine pouvait faire partie des substances à tester, ne perdons pas de vue que la cigarette qui comprend de nombreuses substances actives différentes est depuis des années à l'origine de nombreux décès, cancers, insuffisances respiratoires (Peste ou Choléra, quel est votre choix ?)……..

Ne pourrions-nous pas faire confiance à nos chercheurs qui depuis le premier cas décelé consacrent leur entière activité à comprendre les principes actifs du coronavirus, afin d'identifier le meilleur traitement et dans un second temps un vaccin qui permettrait d'immuniser nos populations. Je peux affirmer que nos virologues trouveront ce vaccin miracle, mais ne peux vous en préciser la date.

Nombre de Français, fins stratèges et puits de savoir s'élèvent sur la sortie du confinement par des déclarations n'ayant bien souvent que pour seul but « faire parler d'eux et pouvoir dire (1chance sur 2) je l'avais dit …..

La menace de discrimination des seniors fut le premier cheval de bataille de ces contestataires :

- Ont-ils oublié que cette population est particulièrement à risque après avoir affirmé en pleine montée de la

crise que ces mêmes seniors risquaient de faire l'objet de délaissement de soins, soupçonnant que les plus jeunes seraient privilégiés par les soignants.

- Il est utile également de rappeler que l'âge est facteur de maladies rendant nos aînés plus sensibles avec des réactions bien souvent plus importantes

Après avoir fait sonner à la volée les cloches de nos églises et chaque soir retentir chants, applaudissements et divers autres bruits ménagers, en faveur de nos soignants en première ligne de la lutte,

- allons-nous faire fi de tous les bons gestes reflexes appris au détriment de nos libertés individuelles
- allons-nous laisser repartir cette pandémie et remettrons-nous en risque toutes ces professions qui se consacrent à nous garder en bonne santé et à lutter contre toutes les infections

« Le 11 mai tout sera comme avant » NON rien ne pourra être comme avant :

- Tout d'abord et avant tout c'est notre économie qu'il va falloir relancer, notre économie nationale ou/et internationale qui a été mise en veille depuis plusieurs semaines nos outils de production, de distribution, notre consommation sont à l'arrêt. Nos entreprises vont avoir fort à faire pour gagner cette lutte, renouer avec le succès et éviter de sacrifier le moindre emploi
- Notre environnement industriel devra également faire l'objet de nouvelles politiques en vue de relancer au niveau national et/ou européen nos centres de production de médicaments et de matériels médicaux.
- La crise d'approvisionnement des masques tant au niveau des personnels médicaux que des malades ou des personnes fragiles va obliger l'état à revoir sa politique de stockage des réserves « tampon » pour répondre sans attente à toute future attaque virale. Là aussi le tout à chacun a critiqué en son temps et mis en accusation Madame Roselyne Bachelot alors Ministre de la santé qui avait anticipé partie des besoins exceptionnels que nous venons de rencontrer.
- Nous devrons également tout faire pour donner à nos chercheurs les moyens financiers afin qu'ils continuent leurs expérimentations et soient en mesure de répondre sans tarder à toute nouvelle attaque virale.
- C'est l'ensemble de notre modèle social qui devra être réécrit, cette partie de l'après sera la plus difficile à mettre en œuvre nécessitant l'obligation de réviser entièrement notre vivre ensemble et de redéfinir nos libertés et leurs étendues.

Le 11 mars le déconfinement sera probablement confirmé……

Et pour autant rien ne sera véritablement réglé :

- Il n'est absolument pas certain que nous serons tous en mesure de bénéficier d'un masque protecteur
- Rien ne sera réglé au niveau scolaire
- Tous les emplois ne seront pas sécurisés
- Nos frontières ne pourront être réouvertes mettant en risque l'ensemble de la branche du tourisme et des loisirs.
- Notre économie et nos entreprises vont devoir reprendre rythme et croissance et cette reprise sera plus ou moins longue selon les difficultés qui seront rencontrées en matière d'approvisionnement, n'oublions pas que cette crise est mondiale et que nous sommes parties d'un immense domino vacillant et fragilisé.

Nous devrons tous devenir humbles et appliquer de nouvelles règles dont la pratique dans d'autres pays démontre leurs efficacités :

- Le strict respect de la distanciation sociale seule palliatif à un retour à la case du confinement
- Strict respect de mesures barrières énoncées et ce jusqu'à ce que le pourcentage d'immunité soit conforme aux minimas donnés par nos experts.
- Éviter de fréquenter les grands rassemblements, sources de contamination à grande échelle.
- Nous refuser à publier des informations « scandaleuses » non vérifiées sur tous les supports sociaux, cette pratique des fakes news est la lèpre de l'information, arrêtons de la partager et d'y contribuer.

Cette semaine le Premier Ministre a donné l'agenda du début du déconfinement et confirmé son début prévu le 11

mai prochain. Vous trouverez ci-dessous les principales dates fixées à ce jour et les prochaines étapes à venir.

CORONAVIRUS DÉCONFINEMENT: LE PLAN DU GOUVERNEMENT

Le **7 mai**, si évolution favorable de l'épidémie → confirmation du **déconfinement à partir du 11 mai.** Réévaluation fin mai. De **nouvelles mesures** entreront **en vigueur le 2 juin.**

	À partir du 11 mai 2020	Les conditions / Les conséquences
Crèches	Réouverture.	**10 enfants maximum par groupe.** Enfants des personnels soignants prioritaires.
Écoles maternelles et primaires, collèges.	Réouverture partielle et progressive et sur la base du volontariat des parents.	**15 élèves par classe maximum.** ■ **11 mai :** réouverture des écoles. ■ **18 mai :** 6e et 5e. Masques obligatoires dans les collèges.
Lycées	Pas de réouverture pour l'instant.	Une décision sera prise fin mai.
Enseignement supérieur	Pas de réouverture.	Les **universités** ne rouvriront **qu'après l'été**.
Entreprises	Réouverture autorisée.	**Mesures de distanciations sociales** devront être respectées. **Télétravail** doit être maintenu au moins 3 semaines après le 11 mai.
Bars, cafés et restaurants	Réouverture non autorisée.	**Une éventuelle réouverture le 2 juin sera annoncée fin mai.**
Commerces, marchés	Réouverture autorisée (sauf grands centres commerciaux).	**Mesures de distanciations sociales** devront être respectées. **Les marchés pourront rouvrir** sauf si opposition du maire.
Chômage partiel	Les mesures actuelles maintenues jusqu'au 1er juin	
Transports en commun	RATP: 70% du trafic assuré*. 1 siège sur 2 condamné.	**Port du masque obligatoire** dans les bus, bus scolaires, métros, taxis et VTC.
Déplacements	Interdits au-delà de 100 km à partir du domicile.	**Sauf si motif professionnel ou familial impérieux.**
Sport	Interdit dans les lieux collectifs.	**Mesures de distanciations sociales** devront être respectées. **Sports professionnels : pas de reprise de la saison 2019 - 2020.**
Cinémas, grandes salles de spectacles et grands musées.	Réouverture non autorisée.	Tous les **grands rassemblements > à 5000** personnes interdits jusqu'en septembre.
Médiathèques et petits musées	Réouverture autorisée.	
Cultes	Pas de cérémonie religieuse avant le 2 juin.	
Mariages, anniversaires, réunions de famille	Limités.	Tous **les rassemblements** de plus de 10 personnes restent interdits.
Tests	700 000 tests virologiques par semaine.	**Les personnes testées positives devront se confiner** (chez elles ou à l'hôtel), **leur entourage sera testé et isolé.**
Masques	**20 millions de masques** grand public disponibles en pharmacie, dans les mairies, les supermarchés ou chez les buralistes.	
Le suivi dans les départements	**À partir de jeudi, une carte des départements sera publiée quotidiennement par la direction générale de la Santé.**	

*100% du trafic assuré sur les lignes 1 et 14 du métro. Sources: gouvernement, médias. VISACTU

Rappelons-nous que nous sommes acteurs de cette sortie de pandémie, sa réussite dépend de nous et rien ne pourra se faire si nous ne sommes pas tous solidaires.

Je vous souhaite toutefois un joyeux mois de mai et espère pouvoir d'ici un mois vous annoncer la reprise totale de toute vie sociale.

Très cordialement vôtre.

Croyons en l'avenir et soyons acteurs du changement persévérons dans nos revendications….

Joël VERNIER Président de FFMSC et d'Assurance & Solidarité

Comme de nombreux Français, vous avez peut-être renoncé à consulter votre médecin depuis le début de la crise sanitaire.

L'épidémie de COVID-19 ne doit pourtant pas faire oublier toutes les autres maladies, dont les maladies chroniques : **selon la Haute Autorité de Santé, il est important de continuer à consulter son médecin, car le renoncement aux soins peut être dangereux.**

C'est pourquoi plusieurs sites de prise de rendez-vous en ligne (ex: Doctolib) travaillent étroitement avec l'ensemble des professionnels de santé pour faciliter l'accès aux soins durant cette période.

Deux solutions s'offrent à vous :

La consultation vidéo

Une consultation vidéo vous permet de consulter un médecin depuis chez vous, via votre smartphone ou votre ordinateur. Les modalités de remboursement sont les mêmes qu'une consultation physique. Pour tout savoir sur la consultation vidéo rendez-vous sur le site de CCMO Mutuelle https://www.ccmo.fr/teleconsultation_medicale/

La consultation physique

De nombreux médecins ont déjà mis en place des mesures exceptionnelles afin d'accueillir leurs patients dans les meilleures conditions de sécurité (désinfection renforcée, salle d'attente réaménagée, etc.). Afin de prendre rendez-vous, vous pouvez accéder aux disponibilités de votre praticien via son application de prise de rendez-vous. Pour vous y rendre, vous aurez besoin de votre attestation de déplacement.

Quelles consignes dois-je respecter en cas de consultation physique ?

- Venez sans accompagnement. Si ce n'est pas possible, venez au maximum avec une personne.
- Veuillez respecter scrupuleusement votre horaire de consultation afin de passer le moins de temps possible en salle d'attente.
- Respectez une distance minimale d'un mètre dans la salle d'attente ou en dehors avec toute autre personne.
- Lavez-vous les mains avant d'entrer dans le cabinet et après votre consultation.
- Respectez les autres consignes affichées en salle d'attente.

Que faire en cas de symptômes du Coronavirus (COVID-19) ?

- Si vous avez de la toux et/ou de la fièvre, contactez votre médecin traitant ou réservez une consultation vidéo. Restez à votre domicile et isolez-vous.

- En plus de la toux et de la fièvre, si vous avez du mal à respirer et/ou vous avez fait un malaise, appelez le 15.

Quels réflexes dois-je adopter pour freiner la propagation du virus ?

- Limitez vos déplacements et évitez les contacts.
- Restez à plus d'un mètre de distance les uns des autres.
- Lavez-vous très régulièrement les mains.
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le.
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.
- Saluez sans vous serrer la main et évitez les embrassades.

Comment porter un couvre-visage en tissu

Les couvre-visages en tissu doivent :

- être bien ajustés mais confortablement sur les côtés du visage
  être fixés avec des liens ou des tours d'oreille
- être composés de plusieurs couches de tissu
- permettre de respirer sans effort
  pouvoir être lavés et séchés en machine sans dommage ni changement de forme

CDC sur les revêtements de visage en tissu faits maison

Le CDC recommande de porter des masques en tissu dans les lieux publics où d'autres mesures de distanciation sociale sont difficiles à maintenir (par exemple, les épiceries et les pharmacies), en **particulier** dans les zones de transmission communautaire importante.

Le CDC conseille également l'utilisation de simples couvertures en tissu pour ralentir la propagation du virus et aider les personnes qui peuvent avoir le virus et ne le savent pas à le transmettre à d'autres. Les couvre-visages en tissu fabriqués à partir d'articles ménagers ou fabriqués à la maison à partir de matériaux courants à faible coût peuvent être utilisés comme mesure de santé publique volontaire supplémentaire.

Les couvre-visages en tissu ne doivent pas être placés sur les jeunes enfants de moins de 2 ans, toute personne ayant des difficultés respiratoires, ou qui est inconsciente, incapable de retirer le masque sans assistance.

Les couvertures en tissu recommandées ne sont pas des masques chirurgicaux ou des respirateurs N-95. Ces éléments sont des fournitures essentielles qui doivent continuer à être réservées aux travailleurs de la santé et autres premiers intervenants médicaux, comme recommandé par les directives actuelles du CDC.

Les revêtements de visage en tissu doivent être lavés ou autrement nettoyés selon leur fréquence d'utilisation.

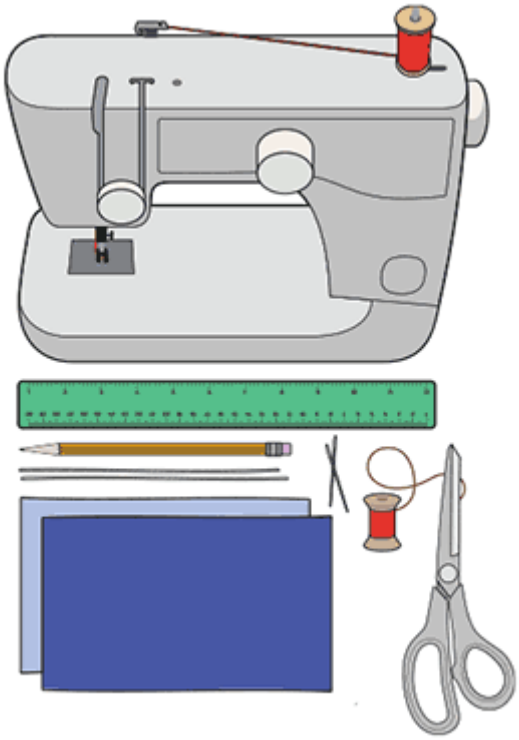
Une machine à laver devrait suffire pour laver correctement un couvre-visage.

Les personnes doivent faire attention de ne pas toucher leurs yeux, leur nez et leur bouche lors du retrait de leur visage et se laver les mains immédiatement après le retrait.

Instructions indicatives

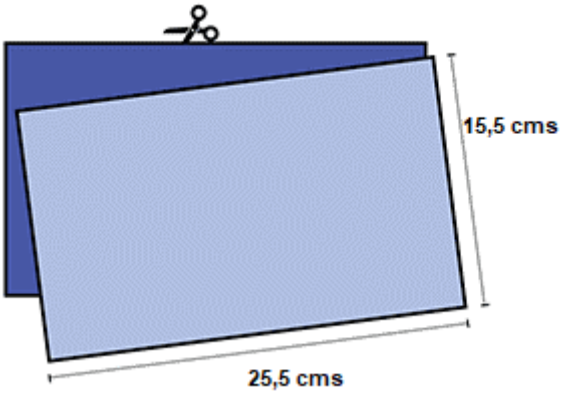
Couvre-visage en tissu cousu

Matériaux



- Deux rectangles de 25,5 cm x15,5cm en tissu de coton
- Deux morceaux d'élastique de 15,5 cm (ou élastiques, ficelle, bandes de tissu ou élastiques à cheveux)
- Aiguille et fil (ou épingle à cheveux)
- Les ciseaux

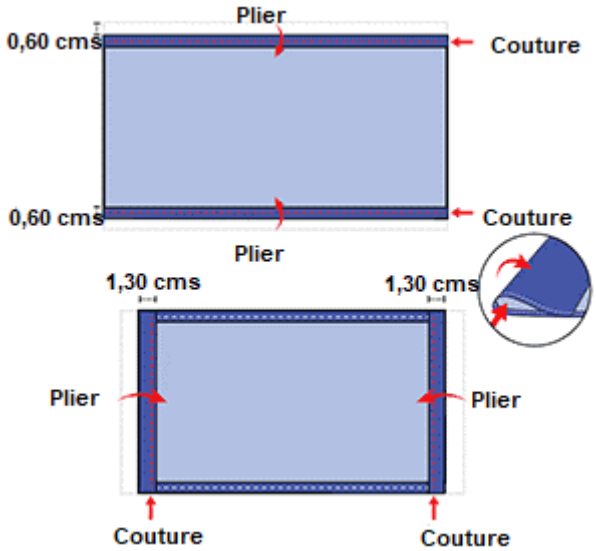
Machine à coudre



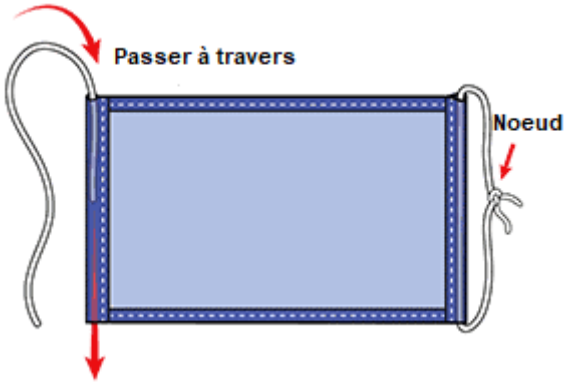
Didacticiel

1. Découpez deux rectangles de 25,5 par 15,5 centimètres de tissu en coton. Utilisez du coton tissé serré, comme du tissu matelassé ou des draps en coton. Le tissu de T-shirt fonctionnera dans une pincée. Empilez les deux rectangles ; vous cousez le masque comme s'il s'agissait d'une seule pièce de tissu.

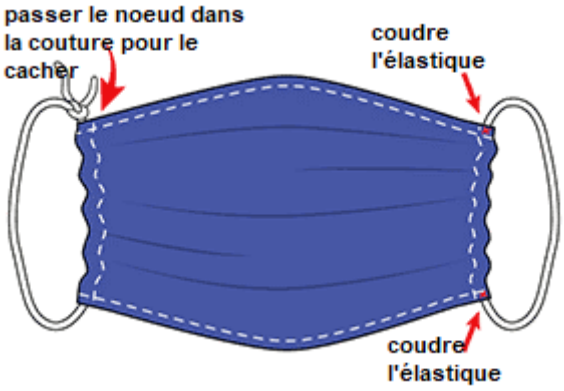
2. Repliez les côtés longs à 0,60 centimètres et l'ourlet. Ensuite, pliez la double couche de tissu sur 1,30 centimètres le long des côtés courts et cousez.



3. Faites passer une longueur de 15,5 centimètres d'élastique large de 0,30 cm à travers l'ourlet plus large de chaque côté du masque. Ce seront les boucles d'oreille. Utilisez une grosse aiguille ou une épingle à cheveux pour la passer. Attachez les extrémités serrées.
Vous n'avez pas d'élastique ? Utilisez des élastiques à cheveux ou des bandeaux élastiques. Si vous n'avez que de la ficelle ou du cordon, vous pouvez allonger les liens et attacher le masque derrière votre tête.



4. Tirez doucement sur l'élastique pour que les nœuds soient rentrés à l'intérieur de l'ourlet. Rassemblez les côtés du masque sur l'élastique et ajustez-le pour que le masque s'adapte à votre visage. Cousez ensuite l'élastique en place pour l'empêcher de glisser.

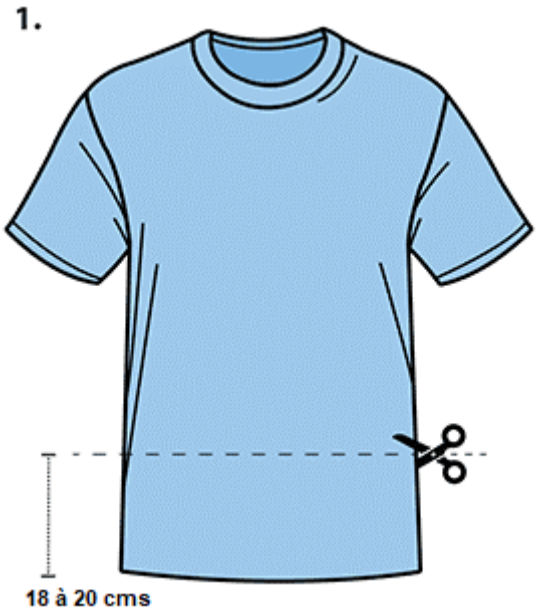


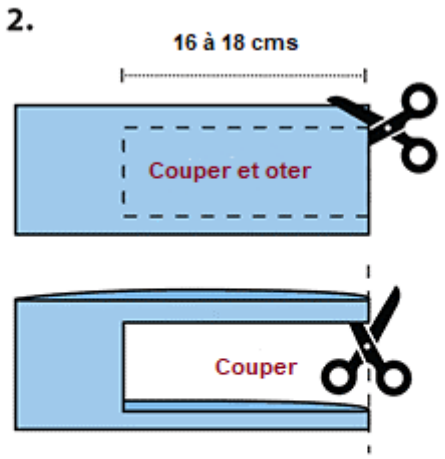
Couvre-visage pour t-shirt à coupe rapide (sans méthode de couture)

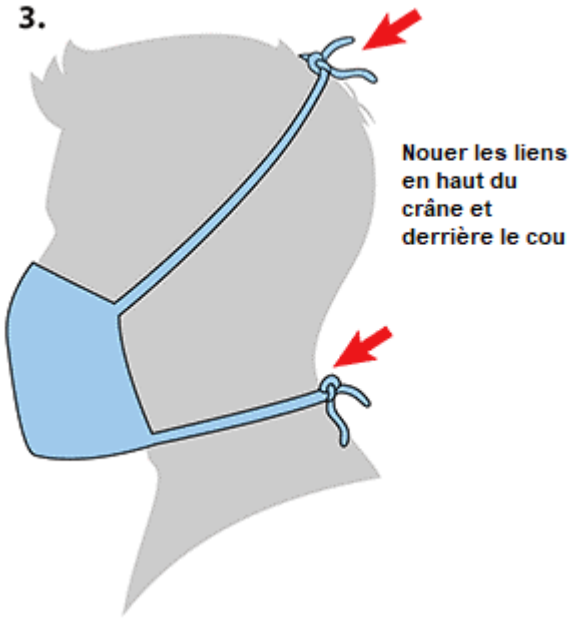
Matériaux

- T-shirt
- Les ciseaux

Didacticiel







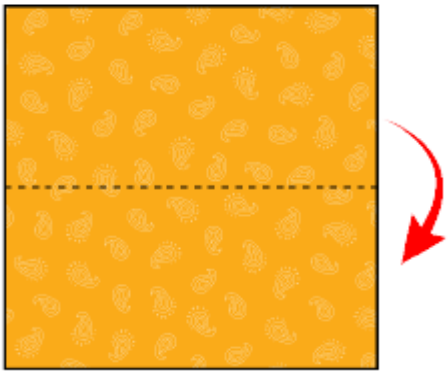
Bandana Face Covering (pas de couture)

Matériaux

- Bandana (ou tissu carré en coton d'environ 20 "x20")
- Élastiques (ou élastiques à cheveux)
- Ciseaux (si vous coupez votre propre tissu)

Didacticiel

1.



Plier le bandana en deux moitiés

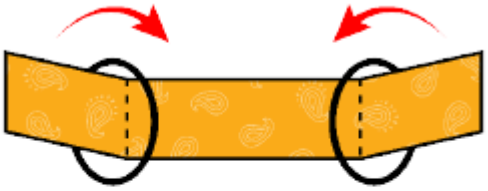
2.

Plier de haut en bas puis de bas en haut

3.

Placez des élastiques ou des élastiques à cheveux à environ 15 cms l'un de l'autre

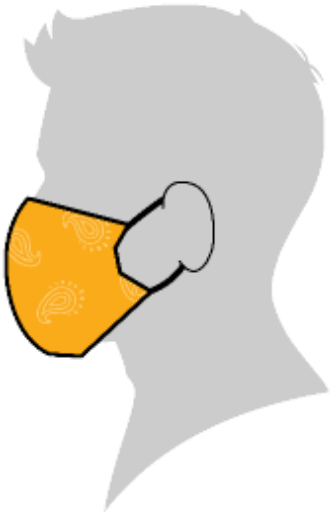
4.



repliez chaque coté vers le milieu

5.

6.



ENTRETIEN DES MASQUES REUTILISABLES… ATTENTION !

Comment bien nettoyer son masque ?

Le lavage et le séchage du masque barrière doit être conforme aux préconisations du fabricant (notice d'utilisation, instructions d'entretien ou formation).

Il convient d'éviter tout contact entre un masque barrière souillé (à laver) et des articles vestimentaires propres.

La personne chargée du lavage devra se protéger pour manipuler les masques souillés s'ils ne sont pas dans un sac hydrosoluble.

Il est recommandé avant tout lavage des masques barrières de nettoyer son lave-linge, en procédant à un rinçage à froid avec de la javel ou de le faire tourner à vide à 60°C ou 95°C sans essorage.

Il n'est pas recommandé d'utiliser des produits spécifiques autres que la lessive habituelle sans s'être assuré auparavant de leur non toxicité par des résidus inhalés, et que leurs utilisations ne dégradent pas les matériaux.

Le cycle complet de lavage (mouillage, lavage, rinçage) doit être de 30 minutes minimum avec une température de lavage de 60°C.L'utilisation d'adoucissant n'est pas préconisée.

Le lavage des masques barrières peut se faire avec des vieux draps en machine, afin de garantir l'aspect mécanique du lavage.

Il est recommandé un séchage complet du masque barrière dans un délai inférieur à deux heures après la sortie de lavage.

Les masques barrières ne doivent pas sécher à l'air libre. Pour le séchage domestique, il convient d'utiliser un sèche linge et d'en nettoyer les filtres (et se laver les mains après). Dans tous les cas, les masques barrières doivent être séchés complètement (c'est-à-dire toutes les couches à cœur), voire sur-séchés.

NOTE: Il n'est pas recommandé de procéder à un nettoyage ou séchage à l'aide d'un four à micro-ondes. Une inspection visuelle (avec des gants de protection ou des mains lavées) doit être réalisée après chaque cycle de lavage. En cas de détection de tout dommage du masque barrière (moindre d'ajustement, déformation, usure, etc.), le masque barrière doit être jeté.

Les masques barrières doivent être jetés dans une poubelle munie d'un sac plastique . Un double emballage est recommandé pour préserver le contenu du premier sac en cas de déchirure du sac extérieur, lors de la collecte.

Enfin, ces conseils ne concernent pas les masques à usage unique (papier, modèles chirugicaux et FFP2) qui doivent être jetés après chaque utilisation.

COVID-19: pratiquez la distanciation sociale pour accélérer la fin de l'épidémie

La distanciation sociale

COVID-19 est une infection respiratoire virale contagieuse qui, comme la grippe, se transmet de personne à personne par contact direct ou par transmission de gouttelettes. La transmission par contact comprend l'exposition directe à une personne malade. Cela comprend les poignées de main, les étreintes ou les baisers. Elle peut également se produire lorsque des personnes touchent une surface contaminée, puis se touchent la bouche, le nez ou les yeux. Les personnes malades peuvent également infecter d'autres personnes lorsque des gouttelettes contaminées provenant de leur toux ou de leurs éternuements atterrissent dans la bouche ou le nez d'une personne voisine. Les gouttelettes peuvent également se déplacer sur une distance d'environ deux mètres avant de se déposer sur une surface voisine où elles peuvent persister pendant des heures ou, pour certains virus, même des jours.
L'une des mesures que nous pouvons prendre pour freiner la propagation du COVID-19 est de pratiquer la distanciation sociale, ou de rester en dehors des lieux de rassemblement, d'éviter les rassemblements de masse et de maintenir une distance (environ 1,50 m) avec les autres lorsque c'est possible.
Ces mesures doivent être prises en même temps que d'autres mesures préventives, notamment se laver fréquemment les mains, ne pas se toucher le visage avec des mains non lavées, rester à la maison lorsqu'on est malade, éviter de s'exposer à des personnes qui pourraient être malades et couvrir la toux et les éternuements.

Pourquoi la distance est si importante

La distanciation sociale vise non seulement à réduire le nombre total de personnes infectées par la COVID-19 mais aussi à contribuer à ralentir sa propagation, ce qui pourrait en fin de compte accélérer la fin de l'épidémie.
Jusqu'à présent, la plupart des personnes infectées par COVID-19 se rétablissent d'elles-mêmes. Seuls 20 % des cas de COVID-19 entraînent une maladie grave et des complications, notamment une pneumonie et des difficultés respiratoires. Moins nombreux encore sont ceux qui développent des problèmes très graves, comme une insuffisance respiratoire, un choc septique ou une défaillance d'organe, environ 1 %.

Mais le nombre de cas confirmés continue d'augmenter.

Si les hôpitaux et les centres de soins d'urgence sont submergés par un volume important de patients, les soins prodigués aux personnes souffrant de maladies graves ou de complications risquent d'être compromis. Il pourrait y avoir une pénurie de fournitures médicales essentielles et d'équipements vitaux.
En Italie, par exemple, une pénurie de fournitures et de lits d'hôpitaux oblige les prestataires de soins à choisir les patients atteints de coronavirus à sauver.
En bref, la distanciation sociale peut contribuer à ralentir la propagation de l'infection afin que les personnels de la santé aient le temps de réagir efficacement à l'évolution de la situation.

Ce que vous pouvez faire

Outre l'annulation d'événements majeurs et de rassemblements de masse, il y a des choses que vous pouvez faire chaque jour pour vous protéger et protéger votre communauté.
De nombreuses entreprises ont interdit les voyages non essentiels. Si vous vous demandez si vous devez ou non prendre des vacances personnelles ou partir en voyage pour rendre visite à des amis ou à des membres de votre famille, vous devez peser les risques et les avantages de votre décision. Prendre l'avion avec d'autres passagers ou se trouver dans un lieu surpeuplé ou fermé augmente votre risque d'infection, surtout si la ventilation est mauvaise.
N'oubliez pas : il ne s'agit pas seulement de vous. Il s'agit aussi de propager l'infection à d'autres personnes, à votre famille, y compris celles qui sont plus exposées à des complications.
Vous pouvez également pratiquer la distanciation sociale en travaillant à domicile, en vous isolant le plus possible.

AIDONS NOS SOIGNANTS, PARTICIPONS A EVITER UNE NOUVELLE PANDEMIE

Notre partenaire engagé lui aussi pour garder le lien

« **Gardons le lien !** » est une ligne d'écoute (au prix d'un appel local) dédiée notamment aux :

- Adhérents et usagers en situation de handicap de l'association APF France handicap,
- Toute personne en situation de handicap et / ou à son entourage.

Cette **ligne d'écoute « Gardons le lien » est à destination de personnes qui habitent sur les Hauts-de-France et en Normandie** et elle a pour but d'apporter **des informations, des conseils, du soutien, de l'orientation**.

Elle est mise en place, à l'initiative des régions de Normandie et des Hauts-de-France d'APF France handicap, est soutenue par la **FEHAP**.

Elle est animée par des **bénévoles**, des **volontaires**, des **salariés de l'association**.

Dès la fin du confinement retrouver nos partenaires, apportez leur votre soutien , ils auront besoin de vous pour leur permettre de continuer à vous apporter leurs services. Ils nous ont fait confiance accordez leur la vôtre....

BON DE REPRISE **40 €***

optikal

sur vos anciennes lunettes pour un achat minimum de 600 € (monture + verres)

ou 20 €* pour tout achat sans conditions (monture + verres)

84, rue Général Leclerc
59350 SAINT-ANDRÉ lez LILLE
Tél. 03 20 63 92 07
e-mail : optikal.2@orange.fr

133, rue Pierre Legrand
59000 LILLE-FIVES
Tél. 03 20 56 48 51
e-mail : vvol.optikal@gmail.com

Visitez notre site : www.optikal.fr - optikal.lillestandré

Pour votre sécurité accordez votre confiance à notre partenaire

Vous pouvez retrouver les différents articles parus en cliquant sur le bouton ci-dessous

ALLO DOCTEUR

Pour connaître et évaluer votre état de santé cognitif, physique, osseux, métabolique et général puis l'améliorer avec un coaching adapté : le Parcours Longévité à l'Institut Pasteur de Lille est là pour vous aider !
Contact : 03 20 87 72 45 / parcours.longevite@pasteur-lille.fr

Medaviz

SOLUTION TERRITORIALE DE TÉLÉMÉDECINE

Avec l'obligation de rester confinés chez vous, Sabrina Mercadier, Psychologue et MEDAVIZ notre partenaire « téléconsultation» vous proposent gratuitement 3 conseils pour vous permettre de vivre au mieux cette situation :

1. se donner des objectifs ;
2. mettre en place un rythme ;
3. prendre soin de soi.

https://youtu.be/kTWQSBRQrmk

Contactez un médecin MEDAVIZ:

+33974594540

Reprise des permanences par Solidaire Assur

La sortie du confinement se précise, nous nous préparons donc à reprendre nos permanences

Nous reviendrons vers vous très prochainement à ce sujet en publiant le nouvel agenda.

Dès maintenant nous vous signalons mettre en œuvre à ce sujet toutes les mesures de protection et d'éloignement conseillées: respect des distances, gel hydroalcoolique, masques, stylos à usage unique, ….

Au plaisir de vous retrouver !

Nous avons confiance en l'avenir et nous sommes acteurs du changement
pour que vous n'ayez pas à le subir :
Il est maintenant nécessaire de revenir aux fondements de base :
Responsabilité – Solidarité - Transparence - Frugalité - Efficacité - Proximité – Compétence.
Notre engagement votre santé: les objectifs

- ***en améliorer l'accès aux soins***
- ***en réduire le coût de la complémentaire santé***
- ***en œuvrant pour retrouver une égalité de traitement fiscal des cotisations***

Fédération Française Mutuelle Santé Citoyenne
LE PREMIER COLLECTIF CITOYEN