

le grand entretien avec...

## Patricia Mirallès

Secrétaire d'État auprès du ministre des Armées, chargée des Anciens combattants et de la Mémoire

“ À l'écoute et au service de ceux qui se sont engagés ”

# être uneo

LE GUIDE DE TOUS LES ADHÉRENTS



ce qu'il faut en savoir

## Être militaire en Outre-mer

groupe-uneo.fr facebook X youtube instagram



le guide de mes projets

## Pouvoir d'achat : des bons plans au quotidien



# EMBARQUEZ SKYROCK PLM DANS VOTRE MOBILE

La mobiradio pour les militaires,  
créée en équipe avec Unéo

Téléchargez  
dès à présent  
l'appli Skyrock



**NOUVEAU**  
CHAQUE MATIN DÈS 9H00  
RETROUVEZ LA CAPSULE VIDÉO SUR LE SITE D'UNÉO !  
TOUTE L'INFO MILI EN 2 MINUTES CHRONO !



Bien plus  
qu'une mutuelle

être unéo

Magazine d'information de la mutuelle Unéo – #50 Automne-hiver 2023-2024 – Abonnement annuel : 2€

Unéo, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le n° 503 380 081.

Siège social : 48 rue Barbès 92544 Montrouge Cedex. Solidarm, mutuelle sociale des forces armées, mutuelle soumise aux dispositions du livre III du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le n° 889 767 505. Siège social : 48 rue Barbès 92544 Montrouge Cedex. ISSN : 2781-7415. Tirage : 460 000 ex.

N° de la commission paritaire : 0541 M 08294 – Directeur de la publication : ingénieur général hors classe de l'armement (2S) M. Leclère – Directeur de la

rédaction : K. Lacour-Candiard – Rédacteur en chef : A.-L. Voisin – Secrétaire de rédaction : Q. Gueniot – Rédacteurs : M. André, B. Blond, A. Borel, F. Elman,

V. Guez, P. Michaud. – Conception, rédaction et réalisation : ARCHIPRESSE MEDIA CONSULTING – Impression : Imaye-Graphic 96 bd Henri Becquerel

53022 Laval Cedex 9 – Dépôt légal à la date de parution : octobre 2023 – Crédits photo : 123 RF ; Adobe stock ; © Bridgeman Images ; Défense mobilité ;

© S. Ghesquiere/Marine Nationale/Défense ; C. Hamilcaro/Ministère des Armées ; © A. Jeuland/Armée de l'air/Défense ; M. Khalil ; COMSMA/G. Leimdorfer ;

F. Marie/Collectif DR ; L. Marin/pool/ABACAPRESS.COM ; D. Meyer/AFP ; © O. Nicolas/Marine Nationale/Défense ; F. Petry/Hans Lucas ; © F. Rojon/AFP ;

© E. San José/Armée de terre/Défense ; Secrétaire d'Etat auprès du ministre des Armées ; Service militaire adapté ; stenphoto ; © T. Trebern/Marine Nationale/

Défense ; Unéo ; Women Forces ; DR. – Illustration : Artpresse. Strip : Chéreau. Toute reproduction d'article, de photo ou de dessin doit faire l'objet d'une demande écrite auprès

du rédacteur en chef – La rédaction n'est pas responsable des documents qui lui sont adressés spontanément – Document non contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique.



LE TRI  
+ FACILE  
CATALOGUE



éditorial

## Outre-mer

Le soleil ne se couche jamais vraiment sur la France. Lorsqu'il est midi en été à Lille, il est également 6 h du matin à Bouillante, 14 h à Saint-Denis ou bien 2 h du matin à Koumac...



Départements et régions ou encore collectivités, les terres d'Outre-mer et leur population ont toutes leur identité, leur spécificité. Elles sont à la fois plurielles et uniques. Avec près de 2,8 millions d'habitants et 12 territoires répartis sur toutes les mers, elles font de notre pays la deuxième puissance maritime du monde.

Ainsi, la France est de tous les horizons, et, partout, nos militaires assurent un soutien actif et une présence rassurante sur chacune de ses parcelles du territoire. Signe de leur importance stratégique, la loi de programmation militaire 2024-2030 approuvée la veille du 14 juillet, tout un symbole, y apporte une attention particulière avec la mobilisation d'un budget de 13 milliards d'euros, le renforcement des effectifs ou le doublement du nombre de réservistes.

Le Service militaire adapté est un des beaux exemples d'action au cœur même de ces territoires mise en œuvre par les armées. Un exemple qui fait de nous tous une nation. Ce dispositif d'insertion socioprofessionnelle, actif depuis plus de 60 ans, matérialise concrètement le lien armée-jeunesse. Unéo a décidé d'y apporter son concours en soutenant sa toute nouvelle fondation.

S'installer sur ces terres éloignées les unes des autres de milliers de kilomètres, pour quelques mois ou pour la vie, avec sa famille ou ses camarades, c'est le plus souvent un rêve devenu réalité mais aussi quelquefois un passage obligé auquel il faut se préparer avec

rigueur. Zones cycloniques, plages paradisiaques, chaleur tropicale ou froid polaire, la France ultramarine ne s'improvise pas. Envisager avec vous les préparatifs et la valise pour la Guyane ou Saint-Pierre-et-Miquelon : c'est aussi à ça qu'Unéo est engagée... Et c'est tout l'intérêt de ce guide numéro #50.

Et afin de nous rapprocher les uns des autres, quel que soit notre niveau d'éloignement, n'oublions pas que « faire mutuelle », c'est aussi faire vivre notre modèle démocratique. Les élections de nos délégués Unéo seront organisées entre le 1<sup>er</sup> et le 30 novembre cette année... **Alors ne ratez pas ce temps fort de la mutuelle : n'oubliez pas de voter pour vos délégués !** Chaque territoire, les Outre-mer compris, pourra être représenté. À vos suffrages !

Élisons ensemble une Assemblée générale pour qui être là en tout temps et en tout lieu et aussi loin que puissent se trouver nos adhérents, ce n'est pas qu'une promesse, c'est la mission d'Unéo.

Bonne lecture !

Ingénieur général hors classe  
de l'armement (2S) Marc Leclère  
Président de la mutuelle Unéo



04.

↑ Les élections des délégués ont lieu en novembre. Votez pour votre candidat !

## Unéo à la une

- 04. Votez pour vos délégués et faites entendre votre voix
- 06. Les temps forts de l'Assemblée générale
- 07. Les évolutions des règlements mutualistes votées en juin 2023
- 10. Solidarité, nouveautés portail, réserve, Unéo en action
- 11. Vous écouter, notre priorité

## mon guide bien vivre

- 22. Comment prévenir un diabète de type 2
- 24. Faire bouger vos ados, un défi ?
- 26. L'abus d'écrans, un vrai risque pour les plus jeunes
- 28. Trop d'infos !?
- 30. Mieux vivre l'apnée du sommeil
- 31. "Annoncer son cancer à ses proches peut aider à le combattre"
- 32. Aménager son logement pour un fauteuil roulant
- 34. Êtes-vous prêt à arrêter de fumer ?
- 37. Comment vivre avec des acouphènes ?



40.

↑ Vacances, loisirs, alimentation... découvrez les bons plans « Avantage avec Unéo » !



22.

↑ Diabète de type 2, le connaître pour mieux le combattre.

## le guide de mes projets

- 40. Bons plans pour votre pouvoir d'achat au quotidien
- 42. Comment bien préparer ma retraite avec la RMC ?
- 43. La petite enfance, un âge décisif à protéger
- 44. Quand un décès survient, Unéo est là pour la famille de l'adhérent
- 46. Les solutions Unéo pour la vie professionnelle des conjoints civils
- 48. À quoi sert ma cotisation ?
- 49. Quelle est la prise en charge Unéo pour...

## le guide de ma communauté

- 54. L'armée face au changement climatique
- 56. Toujours plus de soutien à la communauté défense
- 58. L'essentiel sur les Invictus Games 2023
- 59. Le plan Blessés, pour une prise en charge globale
- 60. Nouveautés culture



58.

↑ Retour sur l'édition 2023 des Invictus Games qui vient de s'achever à Düsseldorf, en Allemagne.

## ce qu'il faut en savoir

- 14. Militaires en Outre-mer, des situations très diverses
- 15. Une affectation particulière à préparer soigneusement
- 16. Prendre ses marques et réussir son intégration
- 17. Une protection Unéo adaptée à votre affectation
- 18. Le SMA, acteur d'insertion socio-professionnelle
- 19. La lutte contre l'orpaillage illégal en Guyane

Être militaire en Outre-mer

## le grand entretien avec...

Patricia Mirallès

Secrétaire d'État auprès du ministre des Armées, chargée des Anciens combattants et de la Mémoire.  
 "Être à l'écoute et au service des femmes et des hommes qui ont fait le choix de s'engager pour la défense de la Nation."



62.

# Votez pour vos délégués et faites entendre votre VOIX

↑ Vos délégués ont activement participé à l'Assemblée générale qui s'est déroulée à Beaune (21) en juin 2023 [lire page suivante].

**161**

délégués sont à élire, selon le principe de 1 délégué pour 3500 adhérents. Ils sont regroupés en 17 sections.



**3 ou 6 ans,**  
c'est la durée d'un mandat de délégué<sup>1</sup>.

1. La moitié des délégués de chaque section de vote ayant obtenu le plus grand nombre de voix effectue un mandat de 6 ans, l'autre moitié un mandat de 3 ans.

Temps fort de la vie démocratique d'Unéo, les élections des délégués ont lieu en novembre. En effet, votre mutuelle est un organisme au sein duquel vous pouvez faire entendre votre avis et participer aux décisions, par la voix de vos délégués. Vous avez voté pour les élections Solidarm. C'est maintenant le moment de voter pour les élections de votre mutuelle Unéo.



**4 et 5 juin 2024**

La première Assemblée générale à laquelle les délégués nouvellement élus participeront, à Grenoble (38).

**Unéo est un organisme à but non lucratif, avec une gouvernance démocratique,** acteur de l'économie sociale et solidaire.

**Les élections de vos délégués,** tous les trois ans, vous donnent l'occasion d'élire ceux qui, issus de la diversité de la communauté défense-sécurité, vont œuvrer en votre nom à coconstruire l'avenir d'Unéo et celui de votre protection sociale.

**À l'écoute de vos besoins et de vos avis,** les délégués sont des adhérents et donc des militaires et des civils de la Défense en service ou à la retraite, comme vous. Parce qu'ils sont issus de vos rangs, ils contribuent à faire vivre une mutuelle qui vous ressemble. L'un d'entre eux va aussi représenter les salariés des entreprises de

la communauté défense-sécurité qui font confiance à Unéo.

**Les délégués jouent un rôle majeur** dans le fonctionnement de votre mutuelle. Ils sont aussi vos interlocuteurs sur le terrain. Ils sont décideurs pour les changements statutaires de la mutuelle, l'évolution des services et garanties, etc. Par exemple, une garantie Unéo pour les réservistes a été créée grâce à la suggestion des délégués. Représentatifs de la communauté défense, ils contribuent à l'amélioration de la condition militaire.

**Choisir vos délégués,** au niveau de votre région, c'est leur donner à la fois le droit et le devoir d'œuvrer en votre nom, au profit de la condition militaire. ●



## Modalités des élections

**Tous les adhérents d'Unéo peuvent voter** quelle que soit l'ancienneté de leur adhésion. Les collaborateurs des entreprises privées de moins de 2000 salariés protégés par un contrat collectif Unéo peuvent également élire leurs représentants.



### Le profil des candidats est accessible en ligne.

Sur le site [uneo.webvote.fr](http://uneo.webvote.fr), vous trouverez des informations sur le profil des candidats et leur profession de foi dans laquelle ils vous expliquent ce qui les motive à devenir délégués.

### Votez directement sur le site Internet [uneo.webvote.fr](http://uneo.webvote.fr).

Les votes se dérouleront exclusivement en ligne du 1<sup>er</sup> au 30 novembre 2023 sur le site [uneo.webvote.fr](http://uneo.webvote.fr). Le 1<sup>er</sup> novembre, vous recevrez un courriel vous communiquant vos identifiants d'accès. Pensez à vérifier que vous avez bien indiqué votre adresse mail actuelle dans votre espace personnel sur le portail Unéo. Le dépouillement sera réalisé à partir du 1<sup>er</sup> décembre.



### Et si vous deveniez ambassadeur ?

Vous souhaitez agir dans le cadre de votre mutuelle mais vous ne vous êtes pas présenté pour devenir délégué ? Vous pouvez devenir ambassadeur afin de contribuer à la défense et à la promotion des valeurs d'Unéo, ainsi qu'à son développement. Contactez votre délégué Unéo ou envoyez un courriel à : [dvm@groupe-uneo.fr](mailto:dvm@groupe-uneo.fr).



# Les temps forts de l'Assemblée générale

Les 7 et 8 juin dernier, à Beaune (21), vos délégués ont voté à une large majorité les 12 résolutions présentées.

## Parmi les moments marquants...

Une prise de parole sur la percée d'Unéo dans les contrats collectifs et une seconde sur la démarche RSE de votre mutuelle pour construire une protection sociale durable et à impact positif.

**L'AG a accueilli deux invités de marque :** le général Sylvain Laniel, commandant de la région de Gendarmerie Bourgogne-Franche-Comté, a remercié Unéo pour sa solidarité effective avec les unités.

Éric Chenut, président de la Fédération nationale de la Mutualité Française (FNMF), a évoqué le rôle majeur des mutuelles historiques dans la réforme de la protection sociale complémentaire des fonctionnaires.

**En clôture de l'AG,** l'IGHCA (2S) Marc Leclère, président d'Unéo, a souligné que la mutuelle se transformait de façon continue en développant notamment son activité prévoyance et sa politique de prévention. ●



**Éric Chenut**  
Président  
de la Fédération  
nationale de la  
Mutualité Française

“ Nous avons besoin de toutes les mutuelles, de toute cette diversité qui constitue la richesse du mouvement. Ce qui nous rassemble est essentiel, la capacité à accompagner celles et ceux que nous protégeons vers leur émancipation individuelle et collective. Protégeons ce commun mutualiste, agissons de concert dans l'intérêt de nos adhérents. ”



**Général Sylvain Laniel**  
Commandant de la  
région de Gendarmerie  
Bourgogne-Franche-Comté

“ Les militaires sont confrontés à des situations difficiles et ils peuvent y faire face car ils se sentent protégés et soutenus. Unéo joue un rôle fondamental. Sans cette certitude de soutien et d'appui, le gendarme n'exercerait pas ses missions de la même manière. ”

## Les évolutions des règlements mutualistes votées en juin 2023

### Règlement mutualiste Unéo-Référence et Unéo-International :

#### • Modification de forme :

- Mise à jour de la date d'application du règlement mutualiste ;

#### • Modifications de fond :

- Suppression des termes « et/ou à leurs ayants droit » dans l'un des paragraphes relatifs à la souscription aux garanties santé de base aux fins de clarification (article M.4) ;
- Ajout d'un motif pour le changement de garantie en cours d'année, à savoir le retour d'affectation (article M.5 – 1.2.3) ;
- Suppression des prestations d'assistance dans le dispositif « Maintien d'adhésion à la Mutuelle dit Le Cercle Unéo » (article M.13.5) ;
- Ajout d'une précision pour la garantie « Inaptitude à servir » indiquant que :
  - le changement d'option à la hausse ne peut intervenir si

l'adhérent est déjà dans le risque (article M.26) ;

- les autres revenus perçus, tels que ceux issus d'un dispositif de réinsertion sociale et professionnelle sont également déduits de l'indemnité de perte de solde (article M.26).
- Ajout d'une précision pour l'aide financière en cas de handicap en insérant le terme « enfant » devant les termes « ayant droit à charge » (article M.32) ;
- Ajout de la télésurveillance médicale dans les tableaux des prestations pour les garanties santé de base U.N.E.O, les garanties optionnelles « Renfort » et la garantie surcomplémentaire « Unéo-Extension santé », pour se mettre en conformité avec le décret n°2022-1767 du 30 décembre 2022 relatif à la prise en charge et au remboursement des activités de télésurveillance médicale ;
- Ajout d'une précision pour l'acronyme T.M. dans les renvois de bas de page pour les garanties

santé de base U.N.E.O – prestations « Dentaire », « Hospitalisation » et « Aides auditives » indiquant qu'il s'agit du « ticket modérateur » quand il existe ;

- Remplacement des termes « premier élément de ce dernier » par « dernier élément de cet équipement » dans le renvoi de bas de page relatif aux prestations « Optique » pour les garanties santé de base U.N.E.O, les garanties optionnelles « Renfort », et la garantie surcomplémentaire « Unéo-Extension santé » pour se mettre en conformité avec les critères du contrat responsable ;
- Ajout d'une note de bas de page pour les prestations « Hospitalisation » pour les garanties santé de base U.N.E.O précisant que le remboursement est limité à 200 % de la BRSS (Base de Remboursement de la Sécurité Sociale) par acte, incluant les remboursements de la Sécurité sociale et des organismes assureurs, pour se mettre en conformité avec les ●●●/●●●



## Les évolutions des règlements mutualistes votées en juin 2023



critères du contrat responsable ;  
- Ajout d'un renvoi de bas de page relatif à la prestation « Optique » pour les garanties santé de base « Optimonde\*\* », « Unéo Monde-Initiale », « Unéo Monde-Globale », « Unéo Monde-Intégrale » et « Nouvelle-Calédonie » précisant :  
• que le remboursement est limité à un équipement (une monture et deux verres) par période de deux ans, sauf en cas de renouvellement anticipé prévu à l'article L.165-1 du Code de la Sécurité sociale ;  
• le point de départ de la période de deux ans ;

- Augmentation de la limite du montant du forfait journalier hospitalier de 18 € à 20 € dans les renvois de bas de page y afférents pour les garanties « Optimonde\*\* », « Unéo Monde-Initiale » et « Unéo Monde-Globale » ;

- Augmentation de la limite du forfait journalier en cas d'hospitalisation psychiatrique de 13,5 € à 15 € pour les garanties santé de base « Unéo Monde-Initiale » et « Unéo Monde-Globale ».

### Règlement mutualiste Unéo-Ciblage :

#### • Modifications de forme :

- Mise à jour de la date d'application du règlement mutualiste.

#### → Unéo-Ciblage Prévoyance-Militaire :

- Suppression de la redondance : « dont les montants sont ceux du « Toutes causes » » (article 372.1) ;  
- Déplacement de la mention « dont les montants incluent, le cas échéant, ceux des garanties du « Toutes causes » » (article 372.1) ;  
- Déplacement de la mention « dont les montants incluent, selon le choix du niveau de garantie, ceux des niveaux « Toutes causes » et « Tout accident » » (article 372.1).

#### → Unéo-Ciblage Option Maintien de Revenus :

- Remplacement des termes « déclaration de bonne santé » par « formulaire médical » (articles 95 et 108).

#### → Unéo-Ciblage Primes Mission :

- Ajout d'une distinction concernant les pièces justificatives à fournir en fonction de la nature de la mission (OPEX/MISSINT) (article 142.3).

#### • Modifications de fond :

##### → Unéo-Ciblage Santé :

- Fixation d'une durée minimale d'un an pour l'adhésion (articles 19.2 et 21.1) ;

- Mise à jour de la clause de résiliation en précisant les modalités de résiliation (article 20) ;

- Ajout de la télésurveillance médicale pour se mettre en conformité avec le décret n°2022-1767 du 30 décembre 2022 relatif à la prise en charge et au remboursement des activités de télésurveillance médicale ;

- Suppression des mentions 100 % BR (Base de Remboursement) pour les prestations « Médecines douces » ;

- « Consultations psychologiques » remboursées par la Sécurité sociale ;

- Remplacement des termes « premier élément de ce dernier » par « dernier élément de ce dernier » dans le renvoi de bas de page relatif aux prestations « Optique ».

#### → Unéo-Ciblage Prévoyance-Militaire :

- Ajout dans l'invalidité permanente et absolue (IPA) par maladie l'état de stress post-traumatique (article 35) ;

- Ajout des termes « Service spécial de la Gendarmerie » dans les catégories de missions donnant lieu à production d'un ordre ou d'une lettre de mission (article 38.2) ;

- Ajout de la mission « Service spécial de la Gendarmerie » parmi les missions couvertes par la garantie « Spécial mission » (article 39.2.2).

#### → Unéo-Ciblage Revenu-Militaire Extension 95 % :

- Suppression d'un motif de cessation de la garantie (article 73.2) ;  
- Ajout d'un motif de cessation de la garantie, à savoir « au jour de la reprise d'activité » (article 73.2) ;  
- Ajout d'une précision concernant les sommes déduites pour le calcul de l'indemnité (article 78).

#### → Unéo-Ciblage Option Maintien de Revenus :

- Alignement de la date d'effet de l'adhésion avec celle des autres garanties prévoyance : date de signature en l'absence de questionnaire médical ou au jour de l'acceptation par la Mutuelle en présence dudit questionnaire (article 96.1) ;  
- Limitation du changement du montant de la garantie à une fois par an (article 108).

#### → Unéo-Ciblage Primes Mission :

- Suppression de la liste des primes couvertes car elle était non exhaustive (article 132.1).

#### → Unéo-Ciblage Primes-Spécialités

- Ajout d'une précision concernant les sommes déduites pour le calcul de l'allocation (article 157).

### Règlement mutualiste Unéo-Surco :

#### • Modification de forme :

- Mise à jour de la date d'application du règlement mutualiste.

#### • Modifications de fond :

- Simplification et clarification de la rédaction relative aux conditions d'adhésion (articles 13, 13.1, 13.2 et 14) ;  
- Ajout d'un cas d'incompatibilité de la garantie avec les garanties santé de base Unéo-Référence (article 15.2) ;  
- Ajout du nom de la garantie « Arméo » (article 28) ;  
- Remplacement du terme « attribution » par les termes « de mise en œuvre » (article 28) ;  
- Ajout de la télésurveillance médicale pour se mettre en conformité avec le décret n°2022-1767 du 30 décembre 2022 relatif à la prise en charge et au remboursement des activités de télésurveillance médicale ;  
- Remplacement des termes « premier élément de ce dernier »

par « dernier élément de cet équipement » dans le renvoi de bas de page relatif aux prestations « Optique » (annexe 2).

### Règlement mutualiste Unéo-Sortie de groupe (Militaires) :

#### • Modification de forme :

- Mise à jour de la date d'application du règlement mutualiste.

#### • Modification de fond :

- Ajout de la télésurveillance médicale pour se mettre en conformité avec le décret n°2022-1767 du 30 décembre 2022 relatif à la prise en charge et au remboursement des activités de télésurveillance médicale (annexe 2).

### Règlement mutualiste Unéo-Sortie de groupe (Civils de la Défense) :

#### • Modification de forme :

- Mise à jour de la date d'application du règlement mutualiste.

#### • Modification de fond :

- Ajout de la télésurveillance médicale pour se mettre en conformité avec le décret n°2022-1767 du 30 décembre 2022 relatif à la prise en charge et au remboursement des activités de télésurveillance médicale (annexe 2). ●

# Unéo en action

À l'écoute de ses adhérents pour mieux les servir, à l'écoute de la communauté défense pour mieux la soutenir, Unéo agit et innove en permanence. Baromètre de satisfaction, opération « 100 % santé », nouveautés sur Internet, quelques exemples au programme du 1<sup>er</sup> semestre 2023.

## 19 935 € reversés aux associations d'entraide grâce à vous. Merci de votre contribution !

Depuis janvier 2023, Unéo verse 5 € au profit des blessés militaires, des familles endeuillées et des orphelins de la Défense pour tout équipement optique « 100% santé » acheté sans reste à charge, quel que soit votre opticien.

Le président d'Unéo, l'IGHCA (2S) Marc Leclère, a ainsi remis un chèque de 19 935 € à des associations membres du CED (Comité de l'Entraide Défense) – Terre Fraternité-ADO, Entraide Marine, FOSA et Solidarité Défense – ainsi qu'à l'association Gendarmes de Cœur, le 28 septembre dernier.

Cette opération continue : n'hésitez pas à participer tout en bénéficiant d'équipements de qualité intégralement remboursés, notamment chez Droit de Regard (droitdergard.com), opticien partenaire d'Unéo ou chez un opticien du réseau Santéclair.



## Unéo reçoit le prix 2022 de la Garde nationale

Unéo est fière d'avoir reçu, des mains du ministre des Armées Sébastien Lecornu, le prix 2022 de la Garde nationale pour les entreprises de moins de 1 000 salariés. Ce prix récompense les entreprises, collectivités ou établissements d'enseignement supérieur qui ont le plus facilité l'engagement de leurs salariés ou étudiants réservistes au profit des forces armées et de sécurité. La campagne de sensibilisation et de mobilisation menée par Unéo sur le sujet a été particulièrement appréciée. Ce prix engage la mutuelle à aller encore plus loin dans l'accompagnement de ses salariés réservistes. ●



## 3 nouveautés sur le portail Unéo

Conseils d'experts, solutions pour vos projets de vie, espace d'échange, le portail Unéo est riche d'informations et de bons plans utiles au quotidien. Cet automne, trois nouveautés à découvrir.

Un parcours de prévention en ligne pour prendre en main sa santé et retrouver une alimentation équilibrée. Un premier volet sur la nutrition, qui sera suivi par d'autres.

Des dossiers thématiques pour accompagner les parents, selon l'âge de leurs enfants, de la naissance aux études, avec des conseils pratiques, des informations santé et prévention, ainsi que des offres et services Unéo adaptés.

Toujours plus d'offres « Avantage avec Unéo » : des réductions chez Petit Bateau et Vertbaudet, sur les loisirs avec Deezer ou encore les livres recyclés avec Recyclivre pour lire écoresponsable. Et bien d'autres nouveautés à retrouver sur [groupe-uneo.fr](https://groupe-uneo.fr)



# Vous écouter, notre priorité

Chaque année, Unéo vous interroge pour évaluer votre satisfaction, mieux vous connaître et répondre à vos attentes. Voici les résultats de l'étude 2023.



8 adhérents sur 10 sont satisfaits d'Unéo.



## Une mutuelle adaptée

88% des adhérents déclarent qu'Unéo est une mutuelle qui apporte des réponses adaptées aux besoins des militaires (en activité ou non), des réservistes, et de leur famille en matière de santé.

## À vos côtés

84% des adhérents pensent qu'Unéo est à leurs côtés dans les bons comme dans les mauvais moments.



## Vous êtes en confiance

89% des adhérents déclarent qu'Unéo est une mutuelle qui inspire confiance.



## Fidèles

85% des adhérents sont fiers d'avoir adhéré, 81% sont très attachés à la mutuelle. 3 sur 4 sont prêts à la recommander.



85%

des adhérents ayant contacté Unéo sont satisfaits de la capacité d'écoute du conseiller.

82% déclarent qu'Unéo est proche d'eux et accessible (agence, téléphone, Internet).

Étude réalisée par l'institut Opinion Way par questionnaires autoadministrés en ligne, du 6 au 22 juin 2023, auprès d'un échantillon représentatif de 1 100 adhérents Unéo.

ce qu'il  
faut  
en  
savoir

Contexte, missions, accompagnement au départ, installation, quelles sont les spécificités de la présence militaire en Outre-mer ?  
Décryptage.

# Être militaire en Outre-mer

- 14. Militaires en Outre-mer, des situations très diverses
- 15. Une affectation particulière à préparer soigneusement
- 16. Prendre ses marques et réussir son intégration
- 17. Une protection Unéo adaptée à votre affectation
- 18. Le SMA, acteur d'insertion socioprofessionnelle
- 19. La lutte contre l'orpaillage illégal en Guyane





# Militaires en Outre-mer, des situations très diverses

↑ En Guyane, les bérets verts de la Légion étrangère forment les soldats au combat et aux techniques de survie dans la jungle.



## 12355

personnes sont protégées par Unéo dans les Drom-Com. Près de la moitié sont des adhérents en activité de service.

Données internes – juin 2023.

Dans les départements ou régions d'Outre-mer (Drom) et les collectivités d'Outre-mer (Com), les forces de souveraineté assurent la protection du territoire national, des ressortissants et des intérêts français.

**En 2021, 8462 militaires et civils étaient déployés** au sein de cinq forces armées régionales, sur des points stratégiques à La Réunion/Mayotte, en Polynésie française, aux Antilles, en Nouvelle-Calédonie et en Guyane. Des effectifs sont aussi déployés dans les Terres australes, comme les archipels de Kerguelen et de Crozet.

**La Gendarmerie est présente** dans l'ensemble des Drom-Com.

## 5469

gendarmes en Outre-mer en 2018, gendarmes mobiles compris.

Source : MémoEND 2019.



À Mayotte, elle collabore étroitement avec la Gendarmerie maritime et la Marine nationale dans la lutte contre l'immigration clandestine.

**Les opérations sont multiples et spécifiques** à chaque territoire : lutte contre le narcotrafic, la pêche illicite ou l'orpaillage illégal, etc., assistance aux populations touchées par des catastrophes naturelles, sauvetage en mer, protection de l'environnement, etc.

**Sur le plan sanitaire**, ces zones sont parfois exposées à des conditions physiquement difficiles : froid ou chaleur extrêmes, aléas climatiques, humidité, épidémies (paludisme, dengue).

**Si les demandes d'affectation sont nombreuses** dans certaines zones, une mutation en Outre-mer est toujours un défi pour toute la famille. Elle implique une adaptation particulière et un soutien spécifique. Où que vous soyez affecté, Unéo est présente à vos côtés, avec ses garanties santé et prévoyance, et des services adaptés. ●

# Une affectation particulière à préparer soigneusement

Une mutation dans un territoire ultramarin se fait sur la base du volontariat<sup>1</sup>. Certains s'engagent pour un poste spécifique, d'autres ont la volonté de découvrir une culture différente, ou au contraire de revenir dans leur région d'origine. Pour tout départ, l'aptitude médicale est nécessaire. La capacité aguerrissement est exigée pour servir en Guyane.

**Les affectations durent deux ans en moyenne**, pour l'armée de Terre, avec possibilité de prolonger un an. Dans les Terres australes, les séjours durent 12 mois. Dans la Gendarmerie, elles sont de trois à quatre ans, avec la possibilité de postuler une seconde fois. Plongeurs, pilotes d'hélicoptère, mécaniciens, métiers du soutien, etc., en Outre-mer, les spécialités restent les mêmes que dans l'Hexagone. Des postes sont disponibles pour toutes les catégories de militaires et de personnels civils. Les fonctions occupées par les gendarmes sont celles d'agent ou officier de police judiciaire de la Gendarmerie.

**Le départ est préparé dans les unités**. Les personnels affectés reçoivent en amont de nombreuses informations sous forme de stages et de dossiers spécifiques à chaque zone. Environnement local, déménagement, procédures administratives, vie quotidienne,

informations pratiques, etc., les interrogations principales sont abordées.

**Quelques conseils pratiques pour la préparation personnelle** : les démarches d'installation de la famille sont faites en amont, avant le déménagement. La première à effectuer est de prendre attache avec l'unité d'arrivée. Le chef de corps désigne un parrain auquel poser toutes les questions nécessaires. Côté équipement, il s'agit d'arriver en possession de son paquetage, ou trousseau pour les marins, sans oublier les répulsifs antimoustiques. Certains vaccins sont obligatoires. Ils sont détaillés région par région dans le « Guide du départ Outre-mer et à l'étranger » mis en ligne par la Caisse nationale militaire de Sécurité sociale (CNMSS). ●



“ Avant le départ, j'ai beaucoup échangé avec mon parrain, qui m'a rassuré sur le coût de la vie, le logement, la connexion Internet... Je partais en célibat géographique et je voulais garder un lien quotidien avec ma femme et mes enfants restés à Clermont-Ferrand. Sur place, au bout de quelques mois, je suis devenu parrain à mon tour pour une famille avec enfants. Un conseil ? Bien se renseigner avant le départ pour comprendre le territoire dans lequel on est affecté, avoir envie de vivre une autre expérience et se laisser surprendre par la différence ! ”

**Nicolas R.**, Marine, affecté à Tahiti de 2019 à 2021.

**Un site de référence**

Scannez ce QR Code pour accéder au guide du départ Outre-mer et à l'étranger mis en ligne par la CNMSS.

RETROUVEZ D'AUTRES RESSOURCES DOCUMENTAIRES EN SCANNANT CE QR CODE.

1. À l'exception des troupes de Marine qui, par nature, ont vocation à servir hors de l'Hexagone.

# Prendre ses marques et réussir son **intégration**

## Infos santé

• Des conseils d'experts sur le paludisme à lire sur [groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr)



• Un guide complet sur la vaccination sur [groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr)



Sur place, le nouvel affecté est accueilli par son parrain et les militaires de l'unité. Les familles font rapidement connaissance. Quelques pistes pour réussir son intégration, une fois installé.

● **Arrivée.** Les familles sont accueillies à l'aéroport et accompagnées jusqu'à leur logement. Certains équipements de base sont fournis. La caisse maritime et les effets personnels arrivent quelques semaines plus tard.

● **Santé.** Pour tout savoir sur les modalités de prise en charge des frais de santé et la prévention des pathologies selon la zone d'affectation, consulter en ligne le « Guide du départ Outre-mer et à

l'étranger » et les tutoriels proposés par la Caisse nationale militaire de Sécurité sociale (CNMSS) et prendre conseil auprès de son médecin militaire.

● **Une fois sur place.** Écoles, loisirs, mobilité ? Le parrain guide et met en relation avec d'autres familles. Dans les unités embasées, des espaces ATLAS sont là pour les formalités administratives.

● **Social.** L'action sociale a des antennes en Outre-mer, avec des services dédiés aux ressortissants du ministère des Armées et aux gendarmes. Elles orientent les personnels dans les besoins de la vie quotidienne et en cas de difficulté.

● **Emploi du conjoint.** Les antennes Défense mobilité locales accompagnent les conjoints pour les aider à trouver un emploi ou définir un projet professionnel.

**Avantagé** ● **Bons plans.** Decathlon, Europcar, Interflora, vous pouvez profiter de solutions « Avantagé avec Unéo » en Outre-mer regroupées dans la rubrique « Outre-mer » sur le portail Unéo. ●



RETROUVEZ LES BONS PLANS « AVANTAGÉ AVEC UNÉO » EN OUTRE-MER EN SCANNANT CE QR CODE.

↓ Terre, Air, Marine, directions et services, toutes les composantes des armées sont présentes en Outre-mer.



## Une protection **Unéo** adaptée à votre affectation

Quelques semaines avant le départ, prenez contact avec votre conseiller Unéo pour vérifier votre protection et l'adapter au territoire d'Outre-mer où vous êtes affecté.

**Les systèmes de santé des Drom-Com** ont tous leurs spécificités et les bases de remboursement ne sont pas les mêmes que dans l'Hexagone. Dans les Drom (Guyane, Martinique, Guadeloupe, La Réunion et Mayotte), où les frais de santé sont plus élevés, la base de remboursement de la CPAM est supérieure.

En Guadeloupe, par exemple, elle est de 29 € sur une consultation contre 25 € dans l'Hexagone.

**Dans les Com** (Saint-Martin, Saint-Barthélemy, Polynésie française, Wallis et Futuna, Saint-Pierre-et-Miquelon), vous dépendrez de caisses locales – la CAFAT en Nouvelle-Calédonie, la CPS en Polynésie, etc. – qui ont chacune leurs règles de fonctionnement.

**Souscrire une garantie internationale Unéo** conçue sur mesure pour le territoire dans lequel vous vous rendez – Unéo Monde-Initiale pour la Polynésie française, Unéo Monde-Globale pour la Nouvelle-Calédonie et Wallis-et-Futuna, etc. – est le gage de pouvoir vous soigner, vous et votre famille, dans les meilleures conditions, en limitant votre reste à charge<sup>1</sup>.

**Le plus des garanties internationales Unéo ?** Une téléconsultation en français, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez. ●

1. Aucune complémentaire santé à l'international ne peut être qualifiée de « contrat solidaire et responsable ». Les garanties internationales ne sont donc pas éligibles au remboursement par l'employeur de 15 €/mois sur la cotisation santé.



### EXEMPLES DE REMBOURSEMENT

Pour une consultation chez un spécialiste en Guadeloupe facturée 40,66 €

Sans Unéo 21,34 €

Avec la garantie Naturelle 3,40 €

Base de remboursement du régime obligatoire : 27,60 €, taux de remboursement 70 % pour une consultation chez un spécialiste non conventionné OPTAM, soit 19,32 €. Remboursement de la garantie Naturelle (Unéo-Référence) : 17,94 €.

Pour un équipement optique en Polynésie française facturé 427,38 €

Sans Unéo 370,98 €

Avec la garantie Initiale 114,46 €

Base de remboursement du régime obligatoire (CPS) : 80,57 €, taux de remboursement 70 % pour un équipement optique (monture + verres), soit 56,40 €. Remboursement de la garantie Initiale (Unéo Monde) : 256,52 €.



# Le SMA<sup>1</sup>, acteur d'insertion socioprofessionnelle

1. Service militaire adapté.

Trois questions au général de brigade Claude Peloux, commandant du SMA, qui forme et insère environ 6 000 jeunes ultramarins par an. Pour lui, le SMA repose sur trois valeurs fondamentales : l'humanité, la reconnaissance et la réussite.

**Le Service militaire adapté a été créé en 1961. Quelle est sa mission aujourd'hui ?**

**Claude Peloux** – Le SMA est un dispositif d'insertion socioprofessionnelle dont le but est de faciliter, pour les jeunes ultramarins, l'accès à un marché du travail dont ils sont trop souvent éloignés.

**80 % des volontaires trouvent un emploi ou une formation qualifiante à l'issue de leur formation. Comment obtenez-vous ce résultat ?**

**C. P.** – La réussite du SMA repose sur la qualité du parcours proposé et la capacité d'individualisation du suivi. Le parcours, fondé sur la militarité, forme le volontaire sur les savoir-faire de base et professionnels, le savoir-être et

l'accompagne individuellement, y compris dans les domaines médico-sociaux.

**Quel est le rôle de la Fondation du SMA créée en juillet 2023 ?**

**C. P.** – L'ambition de la Fondation du SMA est de répondre à des projets ciblés pour sécuriser les parcours d'insertion professionnelle et sociale des anciens volontaires et des jeunes ultramarins. C'est un outil d'aide à la création de valeur économique et sociale dans les territoires ultramarins.

Nous sommes très heureux d'avoir Unéo comme premier partenaire et mécène de la Fondation. ●



**Claude Peloux**  
Général de brigade,  
Commandant du  
Service militaire  
adapté (SMA)



DÉCOUVREZ L'INTERVIEW COMPLÈTE EN SCANNANT CE QR CODE OU SUR [groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr)

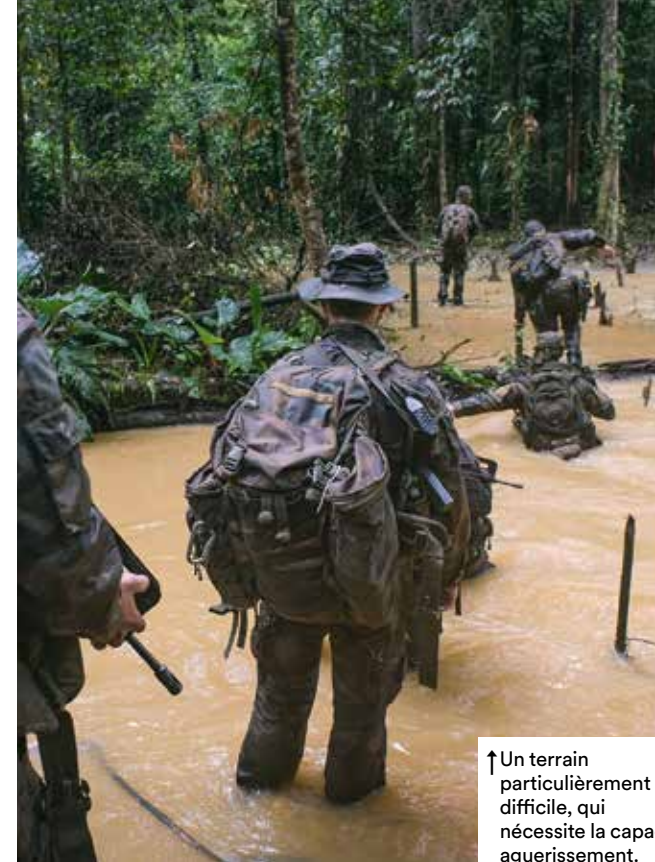


## Unéo, main dans la main avec la Fondation du SMA

Déjà partenaire du Service militaire adapté,

Unéo s'est récemment engagée auprès de la Fondation du SMA, créée en juillet 2023.

Ce partenariat prévoit un soutien financier ou encore l'examen des projets de la Fondation par le fonds de dotation pour les militaires blessés et leur famille créé par Unéo.



↑ Un terrain particulièrement difficile, qui nécessite la capacité aguerissement.



↑ Les zones de recherche, isolées, ne sont accessibles qu'en avion, en bateau et en pirogue.



↑ Découverte d'un chantier d'orpillage clandestin. 132 sites ont été dénombrés en janvier 2019.

# La lutte contre l'orpillage illégal en Guyane

En Guyane, les forces armées françaises luttent depuis plusieurs années contre l'exploitation illégale de l'or, dans des conditions difficiles et à risques.

Alimentée par des travailleurs clandestins du Suriname et du Brésil voisins, cette entreprise criminelle a détruit des milliers d'hectares de forêt tropicale.

La combattre est l'une des missions régionales de la Gendarmerie, soutenue par l'armée de Terre. Reportage à Maripasoula. ●



↑ Du fait du taux d'humidité, en moyenne de 80 à 90 %, la moindre blessure peut s'infecter.

## + d'informations sur groupe-uneo.fr

Prévention santé,  
qualité de vie...  
Faites le plein d'infos  
sur le portail  
groupe-uneo.fr  
et sur la page  
Facebook Unéo.



### Toutes les questions que vous vous posez sur la santé de votre bébé avant un an

Bébé pleure, a de la fièvre, mal au ventre...  
Quand doit-on le vacciner ?  
Pas facile de ne pas stresser  
surtout quand c'est son premier  
enfant. Voici quelques conseils  
pour adopter les bons réflexes.



### Les démarches à effectuer en cas de blessure psychique en un coup d'œil

Voici les principales étapes  
du parcours de soins et  
d'accompagnement  
du blessé psychique,  
résumées en une  
infographie.



### Comment préparer le retour de mission

Comme le départ, le retour à la  
maison se prépare. La famille  
a trouvé une organisation un  
peu différente pendant votre  
absence. Quelques conseils  
pour conserver et  
renouer les liens et  
réapprendre à vivre  
ensemble.



### Des lunettes remboursées à 100 %

Avec le dispositif «100 %  
santé», intégré dans toutes  
les garanties Unéo-Référence  
et Unéo-Engagement,  
vous pouvez bénéficier  
d'équipements de qualité sans  
aucun reste à charge pour  
votre budget.

De plus, des partenariats de  
choix et un panier «100 %  
santé» amélioré sont réservés  
aux adhérents Unéo.

Et pour toute paire de lunettes  
«100% santé», 5€ sont

reversés par Unéo  
à des associations  
de la communauté  
défense.



### Le dépistage précoce du cancer du sein, un geste qui peut sauver

Pourquoi faire une mammographie ? Avez-vous  
droit au dépistage gratuit organisé par les  
autorités ? S'il est détecté tôt, le cancer du  
sein peut être guéri dans neuf cas sur dix,  
avec des traitements moins lourds.



# mon guide bien vivre

Comment entretenir  
un bon équilibre  
psychologique et  
physique ? Voici des  
conseils pratiques  
pour toute la famille.

22. Comment prévenir  
un diabète de type 2

24. Faire bouger  
vos ados, un défi ?

26. L'abus d'écrans, un vrai  
risque pour les plus jeunes

28. Trop d'infox ! ?

30. Mieux vivre l'apnée  
du sommeil

31. "Annoncer son cancer  
à ses proches peut aider  
à le combattre"

32. Aménager son logement pour  
un fauteuil roulant

34. Êtes-vous prêt à  
arrêter de fumer ?

37. Comment vivre  
avec des acouphènes ?



# Comment prévenir un diabète de type 2

↑ L'autosurveillance consiste à mesurer soi-même sa glycémie. Elle est réalisée le plus souvent à partir d'une goutte de sang prélevée à l'extrémité d'un doigt.

**Plus de 4 millions de personnes en France sont diabétiques** et probablement 700 000 supplémentaires qui s'ignorent.

**Caractérisé par un excès de sucre dans le sang**, le diabète peut être de type 1, c'est-à-dire d'origine auto-immune, et surtout de type 2 (DT2).

**Le DT2 se manifeste peu, du moins à ses débuts.** Seule une prise de sang réalisée à jeun pour mesurer la glycémie pourra le diagnostiquer. Augmentation du besoin d'uriner, augmentation de la soif, vision trouble... les symptômes du DT2 n'apparaissent qu'au stade des complications.

Cette maladie reste la première cause de cécité, d'amputation et de dialyse (par défaillance des reins). Et les deux tiers des décès sont liés à des problèmes vasculaires, du cœur ou du cerveau.

**Il n'existe pas une cause précise à son apparition** mais un ensemble de facteurs favorisants : la génétique (des antécédents de diabète du même type dans la famille proche), l'âge et surtout l'hygiène de vie (alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, surpoids, tabac, etc.).

**Le risque de devenir diabétique diminue de moitié** si l'on agit sur les facteurs de risque évitables : pratiquer 30 à 40 minutes par jour d'activité physique (endurance et résistance), lutter contre le surpoids et adopter une alimentation équilibrée – en privilégiant les légumes, en limitant les sucres rapides et les graisses insaturées et en contrôlant le volume des portions – réduit sensiblement les risques et peut inverser la tendance. ●

**5,3 %**

C'est la prévalence du diabète traité par médicaments estimée par Santé publique France en 2020.

**1,26 g/l**

C'est le taux de glycémie au-delà duquel on parle de diabète (de type 2). Entre 1,10 g/l et 1,26 g/l, on parle de prédiabète.

**4 à 5 millions**

de diabétiques en France, dont 92 % atteints de diabète de type 2.



## L'avis d'expert

**Comment traiter le diabète ? La réponse du Dr Anne-Laure Sberna, médecin nutritionniste et endocrinologue à Dijon (21).**

« Si les modifications de l'hygiène de vie et la metformine (un antidiabétique oral ancien qui accroît la sensibilité à l'insuline des cellules musculaires, notamment) restent la référence en première intention, on peut leur ajouter de nouvelles familles de médicaments, proposées en fonction du profil des patients : les agonistes du GLP-1 (en injections hebdomadaires) ou les inhibiteurs du SGLT2 (par voie orale).

Ils calment le métabolisme entier du patient : ils équilibrent le diabète, mais aussi limitent les effets des comorbidités liées à ce diabète en améliorant le profil lipidique, en abaissant l'acide urique, en réduisant le poids (par augmentation de la diurèse du sucre ou par effet coupe-faim) et le risque d'un accident cardiaque, en « dégraissant » le foie, etc. On joue ainsi sur plusieurs tableaux. Et le traitement est encore plus efficace s'il est pris au début de la maladie. »

## Calculer votre risque de diabète à 10 ans

**Ce score, appelé FINDRISC, recommandé par la Haute Autorité de Santé, vous permet de calculer le risque de développer un diabète au cours des dix prochaines années.**

Êtes-vous ?

Un homme

Une femme

Quel âge avez-vous ?

< 45 ans  45-54 ans

55-63 ans  64 ans

Votre poids : \_\_\_\_\_ kg

Votre taille : \_\_\_\_\_ cm

Votre tour de taille au niveau du nombril (en cm)

< 94 cm  94-102 cm  > 102 cm

Effectuez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?  Non  Oui

À quelle fréquence mangez-vous des fruits, des légumes ou du pain noir (pain de seigle ou pain complet) ?

Tous les jours  Moins souvent

Avez-vous déjà pris des médicaments contre l'hypertension artérielle ?

Non  Oui

Avez-vous déjà eu des prises de sang avec une glycémie à jeun supérieure à 1,10 g/l ?  Non  Oui

Y a-t-il déjà eu des cas de diabète dans votre famille (type 1 ou 2) ?

Non

Oui : grand-parent, tante/oncle ou cousin(e) (ne pas inclure le père, la mère, sœur, frère ou enfant)

Oui : père, mère, frère, sœur ou votre propre enfant



Retrouvez vos résultats en scannant ce QR code ou en allant sur le site de la Fédération française des diabétiques, et, en fonction de ceux-ci, parlez-en à un professionnel de santé.



## Un quiz ludique pour tout savoir sur la prévention du surpoids

En partenariat avec Nuvee, spécialiste d'outils d'éducation thérapeutique, Unéo propose un parcours de prévention sur le thème du surpoids. À l'aide d'un jeu de questions/réponses interactif et de courtes vidéos, certaines idées reçues sont déconstruites, l'activité physique intégrée dans sa routine et ses habitudes alimentaires durablement modifiées. Bientôt un deuxième parcours prévention du diabète de type 2 !





# Faire bouger vos ados, un défi ?

↑ 85 % des filles et 78 % des garçons de 11 à 17 ans font moins d'une heure de sport par jour<sup>1</sup>. Santé publique France a lancé une campagne de communication sur le sujet.



**Engagé** Quatre adolescents sur cinq rechignent à pratiquer l'heure de sport quotidienne recommandée par l'Anses<sup>1</sup>. Tempêtes hormonales, manque de confiance en soi et d'énergie, attrait d'Internet et hyperconnexion, couchers tardifs, les explications ne manquent pas. Pourtant, l'activité physique est bénéfique pour leur santé actuelle et, surtout, future. Voici de bonnes raisons de les motiver.

● **Prévenir le surpoids.** Pratiquée régulièrement, l'activité physique prévient la prise de poids excessive et stabilise la perte de poids en augmentant la masse maigre (muscles) et en diminuant la masse grasse. À l'heure où le surpoids et l'obésité augmentent chez les jeunes Français, retrouver ou conserver un niveau d'activité physique suffisant devient essentiel.

● **Favoriser leur santé osseuse.** La qualité du squelette, qui finit de se construire à la puberté, dépend aussi de la quantité et de la qualité

du sport pratiqué. Les sports « non portés » (impliquant un impact du corps au sol), comme la marche, le running, les sports de balle ou la gym, sont particulièrement recommandés : ils favorisent l'accumulation des minéraux dans les os chez les enfants et adolescents.

● **Renforcer leur cœur, leurs poumons et leurs défenses immunitaires.** L'activité physique améliore la circulation sanguine, les capacités pulmonaires et cardiaques et boosterait le système immunitaire.

● **Améliorer leur équilibre psychique, leur socialisation et leurs résultats scolaires.** L'activité physique améliore l'humeur et diminue le niveau d'anxiété et les risques de dépression. Elle favorise aussi la socialisation et les apprentissages en renforçant la concentration et la mémoire.

Convaincu ? Reste à trouver le moyen de les faire bouger. Quelques idées ci-contre. ●

1. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.  
2. Étude OMS, 2019.

**60**  
minutes par  
jour d'activité  
physique modérée  
à élevée sont préconisées  
par l'Anses pour les jeunes  
de 6 à 17 ans.



## Faites marcher vos enfants

Sport « non porté » [lire ci-contre] et sans contre-indication, la marche est une activité physique simple à mettre en œuvre. Et elle se pratique aisément en groupe, par exemple en famille, ce qui profitera à tous.

## Trajets courts : à pied, vélo, skate, etc.

Pour les trajets de moins de 5 km, privilégiez la marche, le vélo ou la trottinette (pas électriques), les rollers ou le skate. Plus écolo, économique et plus actif !

Proposez-leur de se rendre au collège ou au lycée avec un copain/une copine. Cela leur fera oublier l'effort pour ne retenir que le plaisir d'être ensemble, ce qui entretient la motivation.

Une seule condition : pouvoir mettre à l'abri son équipement dans la journée.

## Leur proposer des applis qui font courir. Exemples :

- Les applications de géocaching (ou chasse au trésor) transforment le monde en terrain de jeu, avec 3 millions de géocaches à chercher dans plus de 180 pays à l'aide de leurs coordonnées GPS.
- FlashInvaders fait marcher en ville.
- Le célèbre Pokémon Go fonctionne toujours.
- Le GPS drawing consiste à dessiner un motif avec son itinéraire GPS.
- L'appli Zombies, Run! fait courir pour échapper aux zombies.



## Miser sur leur engagement social et environnemental

- Sensibilisés à l'écologie, les jeunes se sentiront utiles en s'associant à une action de nettoyage de l'environnement : coin de campagne, forêt, plage...
- Voir également le site kidiklik.fr pour des idées de sorties en nature, spectacles et autres visites ludiques.



## Les laisser choisir leur sport

Aidez-les à trouver des activités physiques qu'ils aiment, en leur en faisant tester plusieurs, éventuellement avec des copains/copines. Parmi les sports préférés des jeunes, on retrouve le vélo, la natation et le football. Les sports en salle, notamment la musculation, ont aussi le vent en poupe. Et encouragez-les !



**1,2 million**

de jeunes ont bénéficié, pour 2022-2023, du Pass'Sport. D'une valeur de 50 €, il finance l'inscription dans une association sportive (sous conditions de ressources).





# L'abus d'écrans, un vrai risque pour les plus jeunes



**Michel Desmurget**  
Docteur en neurosciences.  
Directeur de recherche à l'Inserm.  
Auteur de *La Fabrique du crétin digital*, éditions du Seuil.



« L'usage des écrans a un impact avéré sur le cerveau des enfants et des adolescents. » C'est la mise en garde de Michel Desmurget, docteur en neurosciences, directeur de recherche à l'Inserm.

**Les écrans récréatifs ont des effets indésirables** sur ce qui fonde l'intelligence : le langage, la concentration, la mémoire, la santé mentale, le sommeil, etc. Quels qu'ils soient (télévision, ordinateur, téléphone, tablette), les écrans freinent la construction des réseaux neuronaux. Notre cerveau se développe moins bien. Exemple : le langage. Plus l'entourage lui parle, plus l'enfant entend de mots, de mots qui lui sont adressés, plus son langage se développe. Les compétences ver-

bales de l'adolescent sont liées au nombre de mots entendus à l'âge de 18 mois. Or, on se parle beaucoup moins devant la télévision. Même chose pour le langage écrit : la lecture partagée, même courte, jusqu'en CE2, CM1, aura des effets positifs toute la vie. Les écrans ont tendance à détourner le conteur et l'enfant de cette activité.

**Jusqu'à l'âge de 6 ans**, il faut éviter les écrans, affirme Michel Desmurget. Après 6 ans, si le temps de sommeil est respecté et les contenus adaptés, mettre l'enfant devant un écran une demi-heure par jour, au plus, est possible.

**Une certitude** : plus tôt les enfants sont initiés aux écrans, plus le risque est grand qu'ils deviennent des « utilisateurs importants ». ●



## Des rendez-vous pour parler prévention

Unéo met en place une démarche prévention répondant aux enjeux spécifiques de la santé des militaires et de leur famille, avec des rendez-vous mensuels, à voir en direct ou en replay sur le portail Unéo. Pendant ces webinaires pensés pour vous, vous pouvez poser vos questions en direct. Celui du 14 décembre prochain, de 13 h à 14 h, sera consacré à l'impact des écrans sur notre plasticité cérébrale et notre vigilance, avec la participation de Michel Desmurget et Alexis Peschard. Inscrivez-vous sur le portail groupe-uneo.fr, rubrique agenda.



## Connaître sa cyberdépendance pour mieux la combattre

Motivé pour décrocher ? Alexis Peschard, psychologue addictologue, vous indique les premiers gestes qui préviendront et libéreront de l'addiction aux écrans.

**Mesurer votre dépendance** en déterminant votre consommation d'écrans à l'aide d'un « agenda d'usage ». Il vous donnera une vision personnelle et objective des pratiques d'écran sans les banaliser : noter l'heure, la durée de la connexion, sa raison, le type de support, l'état émotionnel avant et le niveau de satisfaction après une connexion, celle-ci pouvant (ou non) être plus longue que prévu.

**Identifier les applications les plus utilisées**, les plus chronophages et les déplacer du premier écran de votre téléphone vers les pages suivantes pour les rendre moins facilement accessibles.

**Vous équiper d'un réveil et d'une montre pour consulter l'heure** : vous serez moins tenté

de la regarder sur votre téléphone. Car le premier contact écran réactive le besoin de s'y attarder.

**Désactiver les notifications des réseaux sociaux** pendant les heures de travail.

**Opter pour un écran noir et blanc**, moins attractif...

**Si besoin, vous faire accompagner** : sophrologie, cohérence cardiaque, groupe de parole, etc. ●



**Alexis Peschard**  
Psychologue addictologue.  
Fondateur de GAE Conseil (sensibilisations & formations addictions au travail).  
Auteur de *Tous accros aux écrans. Cyberdépendances : que faire et comment en sortir?*, éditions Mardaga.

## la fiche

mémo

### Des services d'aide

● **Addict Aide**, le village virtuel des addictions, et son forum Paroles de patients modéré par des patients experts. [addictaide.fr](http://addictaide.fr)



● **FamiNum**, plateforme d'accompagnement des familles, pour les bonnes pratiques d'écran, avec échanges parents-enfants possibles. [faminum.com](http://faminum.com)



● **Internet Sans Crainte**, des ressources gratuites et des conseils pratiques pour les parents. [internetsanscrainte.fr](http://internetsanscrainte.fr)



● **Pour les mineurs** : Net Écoute, service anonyme, confidentiel et gratuit. N° vert : 0800 200 000

# Trop d'info!?!...

## "Le sport est déconseillé aux malades du cœur!?"



**Faux!**

Les études scientifiques montrent qu'une activité physique régulière contribue à la prévention des principaux facteurs de risque de ces maladies. Sauf cas particulier, l'activité physique n'est pas dangereuse pour un cardiaque : elle augmente la force de contraction du cœur, améliore la tension artérielle et

la circulation sanguine, réduit le risque de nouvel accident cardiaque. Cependant, il est indispensable de consulter un professionnel de santé, cardiologue ou médecin traitant, qui préconisera les activités physiques les plus adaptées à la cardiopathie, aux aptitudes et à l'état de santé général du patient.



## "La téléconsultation à l'étranger est prise en charge par Unéo!?"

**Vrai!**

Votre mutuelle a inclus un service de téléconsultation en français dans ses garanties à l'international. C'est plus facile pour expliquer son cas quand on est dans un pays non francophone et qu'on ne peut pas se déplacer jusqu'à son médecin traitant. La téléconsultation est accessible partout dans le monde, à titre gratuit et en nombre illimité. Ce service est assuré par IMA Assurances<sup>1</sup>, partenaire d'Unéo, qui gère les demandes de rendez-vous sur un numéro de téléphone dédié. Vous et votre famille pouvez en bénéficier avec les garanties Unéo Monde, Santé-Internationale, Optimonde\*\*, Pass Optimonde et Nouvelle-Calédonie.

1. Mentions légales p. 39.

## "Les jus de fruits peuvent être consommés sans limite!?"

**Faux!**

Si l'on a bien intégré, aujourd'hui, que les sodas et boissons énergisantes sont riches en sucre, il ne faut pas négliger les « sucres cachés » des jus de fruits. Savez-vous qu'un verre de 25 cl de jus de nectar multifruit équivaut à 5 morceaux de sucre ? Les diététiciens-nutritionnistes conseillent aujourd'hui de consommer les fruits frais entiers (et pelés) pour garder le bénéfice de leurs fibres alimentaires, minéraux et antioxydants, et non sous forme de jus. Boire un jus de fruits fait bondir le taux de sucre dans le sang et augmente sensiblement sa vitesse d'assimilation par rapport à celle d'un fruit entier. Non seulement le foie et le cerveau sont surchargés de sucre trop rapidement, mais la sensation de rassasiement dans les heures qui suivent est moindre que si l'on mange le fruit frais !



## "Unéo couvre les risques de la condition militaire!?"

**Vrai!**

La prise en compte des risques et des contraintes de la vie militaire fait partie de l'ADN de votre mutuelle. C'est particulièrement le cas dans les garanties de prévoyance Unéo, qui interviennent en cas de décès ou invalidité survenant en activité de service. Ces risques sont aussi intégrés dans les solutions « Avantage avec Unéo » proposées par les partenaires de la mutuelle, comme les assurances emprunteur, auto ou habitation.

## "J'entends mal, je prends tout de suite rendez-vous chez un audioprothésiste!?"

**Faux!**

Si l'audioprothésiste peut réaliser une audiométrie, seul un ORL sera en mesure de vous délivrer une première prescription pour un appareillage ou un traitement. Sur cette base, l'audioprothésiste procédera à toutes les analyses pour vérifier votre acuité auditive selon différents paramètres et vous proposer les meilleures solutions d'appareillage en fonction de vos caractéristiques. Ensuite, si vous avez déjà une prescription, votre médecin généraliste pourra la renouveler.



POUR EN  
SAVOIR PLUS  
SUR CE SUJET :  
[groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr)





# Mieux vivre l'apnée du sommeil



**Engagé** Savez-vous que le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS) ne se résume pas aux ronflements ? En France, on considère qu'il y a SAHOS lorsque le dormeur connaît plus de dix apnées (interruption de la respiration de plus de dix secondes) par heure de sommeil.

provoquent des microréveils de quelques secondes.

**Les hommes sont deux fois plus sujets à ce trouble.** L'âge est un facteur déclenchant (jusqu'à 30 % des plus de 65 ans seraient touchés) mais aussi l'excès de poids, y compris chez les jeunes.

**Un SAHOS non soigné** entraîne fatigue chronique, somnolences diurnes à l'origine d'accidents de la route et du travail, difficultés de concentration et de mémorisation, mais aussi un risque de complications cardiovasculaires (hypertension artérielle, infarctus, etc.). D'autant plus dangereux pour les militaires en activité de service. ●



RETROUVEZ LES  
CONSEILS D'EXPERTS  
PRÉVENTION UNÉO EN  
SCANNANT CE QR CODE  
groupe-uneo.fr

**Ces apnées sont provoquées** par la fermeture épisodique des voies aériennes supérieures, en raison d'un relâchement des muscles pharyngés. Le passage de l'air bloqué déclenche une alerte dans le cerveau qui « invite » à reprendre son souffle. Ces difficultés respiratoires

la fiche  
mémo

**Une orthèse buccale**

En cas d'apnées modérées, cet appareil amovible à porter la nuit, moulé sur les mâchoires, permet d'avancer la mâchoire de quelques millimètres pour étirer le pharynx.

## Quelles solutions ?

Après identification du SAHOS et sa confirmation par un enregistrement du sommeil, plusieurs solutions existent pour faire disparaître les apnées ou au moins en atténuer la sévérité.

### Perdre du poids

Si surpoids il y a, perdre quelques kilos peut suffire à limiter les symptômes d'un SAHOS.



### Insuffler de l'air en pression continue

Le traitement de référence, administré la nuit via un masque relié à un appareil, insuffle de l'air à une pression empêchant l'obstruction des voies aériennes et le collapsus pharyngé.



# “ Annoncer son cancer à ses proches peut aider à le combattre ”

**Engagé** Apprendre que l'on a un cancer, c'est difficile. En parler à ses proches peut aussi paraître comme une épreuve. Les conseils de Sophie Bourcelot, psycho-oncologue au Centre Léon Bérard de Lyon (69).

tourage a déjà compris, de la visibilité des symptômes, de l'histoire médicale personnelle et familiale. Le bon moment peut être celui de la description du protocole de soins : « Oui, c'est difficile, mais on me propose... ».

Quand le cancer évolue, ne pas éluder la gravité de l'étape : « Je suis toujours combatif, mais en ce moment, la maladie paraît plus forte ».

**Doit-on annoncer la maladie ?**  
**Sophie Bourcelot** – Il n'y a pas d'obligation. Seule la personne malade peut décider d'en parler ou pas. Cela dit, mieux vaut se faire accompagner chez le médecin lors du diagnostic par son conjoint, un ami, son enfant (adulte). L'annonce du cancer provoque d'abord une sidération. À deux, on retient plus d'informations sur la maladie et sur le traitement. Je conseille de ne pas cacher cette mauvaise nouvelle. La personne malade pourra ensuite se concentrer sur ses soins et pas sur son secret, et aussi se faire aider si besoin.

**Faut-il le dire aux enfants ?**  
**S. B.** – Si, à l'âge de 9 ans, les enfants ont une bonne conscience du côté irréversible de la mort, vers 6 ans, celle-ci est synonyme de sommeil. On peut s'appuyer sur les éventuelles expériences de maladies graves dans la famille. Avec des mots simples, annoncer la maladie et en même temps les soins qui devraient la contrôler, pour ne pas majorer l'angoisse. ●



**Sophie Bourcelot**  
Psychologue de la santé au Centre de lutte contre le cancer Léon Bérard, à Lyon depuis 2000.  
Titulaire du DU (diplôme universitaire) de soins palliatifs.



TÉLÉCHARGEZ LA  
BROCHURE UNÉO SUR LE  
DÉPISTAGE DU CANCER  
DU SEIN EN SCANNANT  
CE QR CODE

**Vaut-il mieux annoncer la maladie dès le diagnostic posé ?**  
**S. B.** – Oui, l'entourage peut alors mettre des mots sur ce qu'il ressent et devine. Il trouvera ainsi sa place pour soutenir et aider. Une fois le choc passé, il peut s'investir, se rendre disponible, comprendre les moments de faiblesse liés aux traitements.

**Comment en parler ?**  
**S. B.** – Tout dépend de ce que l'en-



→ La campagne de sensibilisation « Octobre rose », qui se déroule actuellement, est un moment privilégié d'information et d'échange sur le dépistage du cancer du sein.

# Aménager son logement pour un fauteuil roulant



Comment aménager son logement quand l'on est en fauteuil roulant ? Et où trouver les moyens financiers nécessaires ?

Côté budget, de nombreuses aides existent dans la communauté défense, qui s'ajoutent à celles du civil. N'hésitez pas à demander plusieurs devis pour les travaux.

Côté aménagement, Karine Froidevaux, ergothérapeute d'IMA sur les régions Rhône Alpes/PACA, nous livre quelques grands principes. ●



## En cas d'invalidité, Unéo vous accompagne

La garantie Unéo-Ciblage Prévoyance-Militaire intervient en cas d'accident provoquant une invalidité ou un décès. Outre la protection des revenus, elle comprend l'accompagnement d'un ergothérapeute en cas de handicap. Unéo et son partenaire IMA Assurances organisent et prennent en charge un rendez-vous à domicile : aide à l'acquisition des bons gestes, postures, savoir-être et savoir-faire pour accompagner des personnes atteintes de troubles cognitifs, apprentissage de matériels spécifiques, etc. L'ergothérapeute peut aussi établir un diagnostic du logement par téléphone.

## 1 Une chambre sans obstacles

- Une porte large (80 cm) et un tour de lit spacieux : 90 cm de part et d'autre du lit, 1,20 m au pied et un espace vide de 1,50 m de diamètre au centre.
- Des fenêtres à volets roulants électriques.
- Des placards à portes coulissantes et des rangements accessibles à hauteur de genou.
- Un lit médicalisé, réglable en hauteur, idéal pour réduire les risques de chute, sinon un lit de 40 à 50 cm de haut ou à hauteur réglable.
- Des poignées fixées sur le mur, à proximité du lit ou une barre latérale d'appui pour faciliter le lever.

## 2 Une entrée et une terrasse-jardin aménagées

- Une allée large et sans plantes rampantes, marche ou rebord pouvant freiner l'évolution du fauteuil roulant.
- Des escaliers pourvus d'une rampe d'accès ou transformés en plan incliné.
- Des pentes douces.
- Un revêtement adapté : sol lisse mais pas glissant, goudron, etc.
- Une porte d'entrée de 90 cm de large est préconisée.



## 3 Une cuisine adaptée et un salon dégagé

- Des plans de travail et meubles réglables en hauteur ou amovibles (à roulettes).
- Des meubles de cuisine à ouverture escamotable, à tiroirs, à portes coulissantes.
- Un évier à 85 cm de haut et suspendu pour laisser le passage du fauteuil.
- Des appareils ménagers et des plaques de cuisson à induction (éviter le gaz) avec commandes à l'avant, à une hauteur de 85 cm et évités dessous pour laisser passer les jambes afin d'être en face et non de côté.
- Au robinet : des mitigeurs avec température bloquée.
- Des prises électriques plus hautes (60 cm au lieu de 30 cm), des interrupteurs plus bas (entre 90 et 120 cm).

## 4 Une salle de bains ergonomique et sécurisée

- Une douche « à l'italienne » (au minimum de 80 x 120 cm), ouverte et accessible, avec une chaise roulante spéciale douche ou un strapontin mural pour s'asseoir.
- Si baignoire : s'équiper d'une planche de bain antidérapante et pivotante ou d'un siège élévateur.
- Des barres d'appui.
- Un lavabo sans colonne à 85 cm de haut environ.

## 5 Des toilettes spécifiques

- Les WC doivent être pour personne à mobilité réduite (PMR) : entre 48 et 50 cm de haut. Ils doivent être à peu près à la hauteur de l'assise du fauteuil roulant (qui est variable selon la personne et son coussin anti-escarres).
- Des toilettes avec un espace libre de 1,50 m dotées d'une porte s'ouvrant vers l'extérieur.
- Une porte verrouillable/déverrouillable depuis l'extérieur.
- Une barre de soutien et un lavabo sans colonne.



## Côté sécurité

- Des sols débarrassés de tout obstacle : rallonges électriques, tapis. Sinon, fixez-les.
- Plusieurs téléphones et détecteurs de fumée pour renforcer la sécurité domestique.



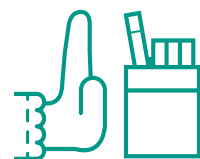
# Êtes-vous prêt à arrêter de **fumer** ?

**Engagé** Parce qu'il existe différents types de combat, Unéo agit à vos côtés pour vous aider à lutter contre les dépendances.

Le test d'autoévaluation Demaria, Grimaldi et Lagrue mesure les chances de réussite d'une démarche de sevrage tabagique. Répondez aux questions et faites le point !

## Comment faire le test ?

- Une seule réponse par question.
- Réponses page suivante.



**1.** Je viens à la consultation de sevrage tabagique spontanément, par décision personnelle.

- Oui ..... **2**
- Non ..... **0**

**2.** Je viens à la consultation sur avis médical.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**3.** Je viens à la consultation sur avis de ma famille.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**4.** J'ai déjà arrêté de fumer pendant plus d'une semaine.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**5.** Actuellement, je n'ai pas de problèmes professionnels.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**6.** Actuellement, je n'ai pas de problèmes familiaux.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**7.** Je veux me libérer de cet esclavage.

- Oui ..... **2**
- Non ..... **0**

**8.** Je fais du sport ou j'ai l'intention d'en faire.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**9.** Je veux être en meilleure forme physique.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**10.** Je veux préserver mon aspect physique.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**11.** Je suis enceinte ou ma femme attend un enfant.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**12.** J'ai des enfants en bas âge.

- Oui ..... **2**
- Non ..... **0**

**13.** J'ai bon moral actuellement.

- Oui ..... **2**
- Non ..... **0**

**14.** J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**15.** Je suis plutôt de tempérament calme, détendu.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**16.** Mon poids est habituellement stable.

- Oui ..... **1**
- Non ..... **0**

**17.** Je veux accéder à une qualité de vie meilleure.

- Oui ..... **2**
- Non ..... **0**

Comptez le nombre de points ici et vérifiez votre motivation à la page suivante.





# Le sevrage tabagique, un défi que vous pouvez relever !

Résultats du test des pages 34-35.

Moins de 6 points :  
votre motivation est faible.

De 7 à 15 points :  
votre motivation est moyenne.

16 points et plus :  
votre motivation est forte.

1. tabac-info-service.fr

Arrêter de fumer nécessite au moins trois à quatre mois d'efforts et des conditions favorables :

**Décidez par vous-même** de vous arrêter. Vos motivations vont vous aider tout au long du sevrage.

**Ne reculez pas devant les premières difficultés.** Il existe des moyens d'affronter le manque et d'atténuer les situations à risque. [lire encadré ci-dessous].

**Faites-vous accompagner par un professionnel** (tabacologue). Son aide et son suivi vous seront très utiles pour mener

vos sevrage dans les meilleures conditions de réussite et limiter le risque de rechute.

**En novembre** arrive la 8<sup>e</sup> édition du Mois Sans Tabac. Cette opération a été mise en place en 2016 par Santé publique France et le ministère de la Santé et de la Prévention en partenariat avec l'Assurance maladie. N'hésitez pas à vous inscrire sur le site de Tabac info service<sup>1</sup>, où vous pourrez profiter de conseils, de l'appli TIS avec un e-coaching (gratuit), ainsi que d'un suivi téléphonique par un tabacologue au 3989. ●



## Arrêt du tabac, Unéo vous accompagne

Unéo est à vos côtés dans votre démarche d'arrêt du tabac : prise en charge du sevrage tabagique, participation au Mois Sans Tabac, vidéos, podcasts...

• Lors du webinaire « Tabac et risques cardiovasculaires », le 7 novembre, vous pourrez échanger avec des spécialistes. Inscription sur le portail Unéo, rubrique agenda.



• Dans les podcasts du Dr Philippe Arvers, tabacologue et addictologue, vous trouverez des conseils pour gérer sereinement votre arrêt du tabac.



• Le carnet « Mes premiers jours sans tabac » est un mémo pratique qui vous apporte des conseils et des astuces. À télécharger sur le portail Unéo.



• La conférence du Dr Cherikh revient sur les conséquences de l'arrêt du tabac. À voir en vidéo sur la chaîne Youtube Unéo.

# Comment vivre avec des acouphènes ?

Les acouphènes sont des bruits parasites (sifflements, bourdonnements, etc.) perçus dans les oreilles ou dans la tête, sans source extérieure. Sans gravité dans la majorité des cas, il faut apprendre à les gérer.

## Des troubles auditifs plus ou moins bien supportés

> Les acouphènes peuvent perturber le quotidien et la qualité de vie, avec notamment des troubles du sommeil, des difficultés de concentration, des états d'anxiété pouvant aller jusqu'à la dépression.

> Parlez-en à votre médecin traitant, qui vous orientera vers un ORL pour un contrôle. Il vous rassurera sur le caractère bénin de l'acouphène, condition essentielle pour apprendre à vivre sereinement avec.

## 5 conseils



> Protégez vos oreilles (bouchons, casque) en cas d'exposition au bruit.



> Limitez pendant un mois l'alcool et les boissons excitantes (café, thé, soda, etc.). Au bout de ce délai, vous constaterez peut-être une amélioration.

> Faites du sport ou une activité physique. Cela aide à évacuer le stress ou à mieux le gérer.



> Contactez France Acouphènes au 0 820 222 213 pour participer à des groupes de parole.

> Signalez les acouphènes à votre médecin, pour prévenir la prescription de médicaments ototoxiques pouvant les amplifier.

**15%**

de la population adulte est touchée par les acouphènes, moins de 1% des cas sont invalidants.

**80%**

des cas d'acouphènes sont associés à des troubles de l'audition. La perte auditive serait le plus souvent à l'origine des acouphènes.

## Le processus d'habituation

Les acouphènes sont mieux supportés au fil du temps grâce au processus d'habituation. Il s'agit d'apprendre à distancier cette perception parasite. Trois solutions existent :

• La thérapie par le bruit : évitez le silence ou écoutez tous les jours des bruits de fond à faible intensité. Ou portez des masqueurs d'acouphènes qui limitent leur perception.

• Les TCC (thérapies cognitivo-comportementales), notamment la sophrologie, aident à mieux vivre avec les acouphènes.



• En cas d'anxiété ou de dépression, consultez un psychiatre ou un psychologue.

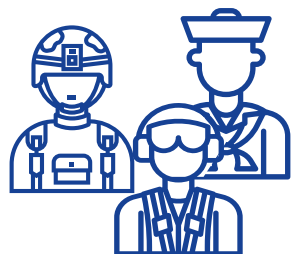


## Une prise en charge étendue pour l'audition

Unéo a choisi d'aligner la prise en charge de toutes les prothèses auditives sur celles du panier « 100 % santé », qui peut atteindre 1400 € par oreille. Cela vous laisse libre de choisir un équipement avec les options qui vous sont nécessaires.

## + d'informations sur [groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr)

Vos droits, vos démarches, votre protection Unéo décryptés sur le portail [groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr) et sur la page Facebook Unéo.



### Soldat, marin, aviateur, gendarme ou spécialiste d'un service interarmées...

Vous entrez dans l'armée : qu'est-ce que cela implique pour votre protection santé et prévoyance ? Faites le point sur les enjeux de votre engagement militaire.



### Comment réduire votre facture d'électricité

Chauffage, électricité... faites la chasse au gaspi ! Retrouvez les astuces et les bons réflexes à adopter au quotidien pour alléger votre facture.



### Vous êtes militaire et vous allez vous marier ?

Unéo et sa partenaire Amélie David vous aident à réussir le plus beau jour de votre vie. Femme de gendarme, Amélie connaît les exigences de ce métier. Que vous ayez besoin d'un coup de main ou d'un accompagnement de A à Z, son agence, Amélie D Wedding, est là pour vous apporter son soutien et son expertise.



### Mon enfant est étudiant : quelle protection sociale choisir ?

Afin d'assurer la protection de votre enfant, certaines démarches sont à accomplir au début de ses études. Vous devrez également l'aider à choisir une garantie santé adaptée. Explications !



### Organiser sa vie de famille avec un petit enfant...

Système de garde, entrée à l'école, compréhension de la condition militaire... quand bébé grandit, comment adapter votre organisation pour que votre vie de famille militaire soit la plus sereine possible ?



# le guide de mes projets

Connaissez-vous toutes les garanties et services auxquels vous et vos proches avez droit ? Vérifiez !

40. Bons plans pour votre pouvoir d'achat au quotidien

42. Comment bien préparer ma retraite avec la RMC ?

43. La petite enfance, un âge décisif à protéger

44. Quand un décès survient, Unéo est là pour la famille de l'adhérent

46. Les solutions Unéo pour la vie professionnelle des conjoints civils

48. À quoi sert ma cotisation ?

49. Quelle est la prise en charge Unéo pour...

Les partenaires d'Unéo : CARAC, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité, inscrite au répertoire Sirene sous le n° 775 691 165, siège social : 159 avenue Achille Peretti, CS 40091, 92577 Neuilly-sur-Seine Cedex. IMA ASSURANCES, assureur des garanties d'assistance, société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 7 000 000 € entièrement libéré, entreprise régie par le Code des assurances, siège social : 118 avenue de Paris CS 40 000 79033 Niort Cedex 9, immatriculée au Registre du commerce et des sociétés de Niort sous le n° 481 511 632, soumise au contrôle de l'ACPR, 4 place de Budapest CS 92459 75436 Paris Cedex 09. GMF ASSURANCES, société anonyme au capital de 181 385 440 € entièrement versé - Entreprise régie par le Code des assurances - RCS Nanterre 398 972 901 - Siège social : 148 rue Anatole France, 92300 Levallois-Perret. Les produits distribués par GMF ASSURANCES sont assurés par GMF ASSURANCES et/ou LA SAUVEGARDE et/ou GMF VIE et/ou Covéa Protection Juridique et/ou AM-GMF. BANQUE FRANÇAISE MUTUALISTE, société anonyme coopérative de banque au capital de 179 794 404,25 € - RCS Paris 326 127 784, siège social : 56-60 rue de la Glacière 75013 Paris. Intermédiaire en assurances (ORIAS n° 08 041 372). QWERTYS, société par actions simplifiée au capital de 50 000 € - RCS Paris 832 232 474, siège social : 7 rue de l'Alboni 75016 Paris, immatriculée au Registre des opérateurs de voyages et de séjours Atout France sous le numéro IM075180006. Garantie financière : HISCOX EUROPE UNDERWRITING LIMITED - HISCOX FRANCE - RCS Paris 833 546 989, 19 rue Louis le Grand 75002 Paris. Assurance de responsabilité civile professionnelle : AIG EUROPE LIMITED, succursale pour la France - RCS Nanterre 752 862 540, Tour CB2192040 Paris La Défense Cedex. SANTÉCLAIR, société anonyme au capital de 3 834 029 € - RCS Nantes 428 704 977, siège social 7 Mail Pablo Picasso 44000 Nantes - N° TVA intracommunautaire FR 91 428 704 977.



# Bons plans pour votre pouvoir d'achat au quotidien



Pour vous aider à maîtriser votre budget, Unéo vous propose des solutions concrètes. En consultant la rubrique « Avantagé avec Unéo » sur le portail de votre mutuelle, découvrez une grande variété de réductions pour soulager votre budget au quotidien !



## Des bons d'achat pour les courses alimentaires

● En tant qu'adhérent Unéo, vous avez accès à des réductions de 4 % à 5 % sur vos courses alimentaires effectuées dans de grandes enseignes (Carrefour, Auchan, etc.). Elles se présentent sous forme de bons d'achat remisés à acheter sur le portail d'Unéo et à utiliser en magasin ou pour vos courses à distance sur les sites des enseignes partenaires.



## Des loisirs et des vacances à prix doux

● Côté billetterie et loisirs, en tant qu'adhérent Unéo, vous avez accès à des tarifs avantageux pour aller au cinéma (Pathé, MK2, CGR, etc.) et dans les parcs d'attractions<sup>1</sup> (Disneyland Paris, parc Astérix, Futuroscope, Puy du Fou, etc.). Pour toute la famille !



● Côté vacances (Airbnb, Center Parcs, Booking.com, Fram, etc.), 29 partenaires d'Unéo vous proposent des réductions de 4 % à 60 % sur les hôtels et les hébergements, ainsi que sur les locations de voiture ou de matériel (ski, etc.).



## Bien chez vous sans vous ruiner

● Pour vous équiper et aménager votre maison, ainsi que pour vos achats high-tech, vous pouvez bénéficier de réductions (de 5 % à 20 %) dans de nombreuses enseignes.

Électroménager ou high-tech sur votre boutique dédiée SAMSUNG et à la Fnac, bricolage et décoration chez Leroy Merlin ou Bricomarché, jardinage chez Jardiland, ameublement et décoration chez Maisons du Monde, Castorama, etc., retrouvez toutes les offres sur groupe-uneo.fr rubrique « Avantagé avec Unéo » > Maison & High-Tech.



## Des offres pour les enfants

● Toute une palette de bons plans et de services vous est proposée avec des conditions très avantageuses : garde d'enfants (frais de cotisation offerts chez Kinou-



2. Réduction de 20 % pour le 1<sup>er</sup> nouveau contrat AUTO PASS, MOTO PASS, Habitation DOMO PASS, Accidents et Famille ou Protection Juridique souscrit en tant qu'adhérent Unéo entre le 01/01/2023 et le 31/12/2023. Cette réduction est valable sur le montant de la première année de cotisation et n'est pas cumulable avec toute offre en cours. En cas d'offre spéciale GMF, application de l'offre la plus avantageuse.

Conditions et limites des garanties de nos contrats AUTO PASS, MOTO PASS, habitation DOMO PASS, Accidents & Famille et Protection Juridique, contactez Unéo au 0 970 809 000 (n° non surtaxé, du lundi au samedi de 8 h à 18 h). Les Conditions Générales et la Convention d'assistance de ces contrats sont consultables sur [www.groupe-uneo.fr](http://www.groupe-uneo.fr).

Les produits distribués par GMF ASSURANCES sont assurés par AM-GMF, voir p. 39.

garde), soutien scolaire (réductions de 10 % à 20 % selon la formule choisie chez Complétude), coaching d'orientation scolaire et coaching pour toute la famille (prévention du harcèlement scolaire, gestion de l'addiction aux écrans, gestion des émotions, soutien à la parentalité...), réduction de 10 % avec Futurness de L'Étudiant.

● Vous pouvez aussi bénéficier de réductions significatives auprès d'enseignes telles que Petit Bateau, Oxybul, Vertbaudet ou la Grande Récré.

Rendez-vous dans la rubrique « Avantagé avec Unéo » > Mode et beauté > Enfants.



1. Offres valables de la date de réception du magazine au 31 décembre 2023, sauf exceptions indiquées sur certaines annonces et sont susceptibles d'être modifiées à tout moment.

## De nouveaux avantages pour les deux-roues

Vous vous déplacez en deux-roues motorisé, au quotidien ou pour vos loisirs ? Unéo a prévu des avantages qui vous sont spécifiquement réservés en tant que militaire.

● -20 % sur le premier contrat d'assurance souscrit auprès de GMF<sup>2</sup>. Cette réduction, proposée jusqu'ici pour les contrats GMF auto, habitation, accidents & famille et protection juridique, est maintenant étendue au contrat deux-roues.

En plus de votre couverture assurantielle, vous bénéficiez de plusieurs services mis à votre disposition par GMF ASSURANCES : accompagnement psychologique

en cas d'accident, assistance 0 km, 24 h/24, 7 j/7.



● Jusqu'à 30 % de réduction auprès d'enseignes d'équipement moto.

Chez Motoblouz (casques, vêtements, top-cases, etc.), la remise, sous forme de e-carte cadeau, est valable même sur les promos.

Sur les gilets airbag Allshot, la réduction s'applique à toute la gamme. Sécurité oblige !

Rendez-vous dans la rubrique « Avantagé avec Unéo » du portail [groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr), catégorie Auto & Moto. ●



# Comment bien préparer ma retraite avec la RMC ?

Signe de la reconnaissance de la Nation envers ceux qui ont combattu pour elle, la Retraite Mutualiste du Combattant (RMC) présente des avantages exceptionnels.

Comment fonctionne cette épargne retraite proposée par la Carac<sup>1</sup>, en partenariat avec Unéo ? Pouvez-vous en bénéficier ? Mode d'emploi en 5 points.

## 1 Qui a droit à la RMC ?

Parce qu'elle est pensée comme une réparation pour services rendus à la Nation, la RMC est réservée aux militaires titulaires d'un Titre de reconnaissance de la nation (TRN) ou d'une Carte du combattant, ainsi qu'aux victimes de guerre et aux pupilles de la Nation dont les ascendants sont reconnus morts pour la France à titre militaire.

## 3 Comment constituer le capital ?

Les versements sont libres et bénéficient de 0 % de frais<sup>2</sup>. Cela signifie qu'à chaque versement, la somme est réinvestie intégralement dans votre RMC. Évidemment, plus vous cotisez, plus votre retraite sera importante.

► **Précision :** les versements sont déductibles<sup>3</sup> de votre revenu imposable.

## 4 Comment est calculée la rente ?

La retraite est majorée par l'État (entre 12,5 % et 60 % selon la nature du conflit qui vous a valu votre titre, notamment) et fait l'objet d'une revalorisation annuelle.

► **Attention, faites vite valoir vos droits** car s'il s'écoule plus de 10 ans entre le moment où vous recevez votre TRN ou votre Carte du combattant et celui où vous souscrivez la RMC, la majoration de l'État sera divisée par deux.

► **Important :** votre rente n'est pas imposable ni soumise aux prélèvements sociaux<sup>4</sup>.

## 2 Comment souscrire ?

Vous devez faire valoir vos droits auprès de l'Office national des anciens combattants et victimes de guerre (ONACVG) et effectuer des démarches auprès de la Carac.

► **Contactez votre conseiller Unéo,** qui va vous accompagner durant tout le parcours de souscription.

## 5 Le versement de la retraite

Optimisez votre rente avec les modes « réservé » ou « aliéné ».

► Avec le mode « réservé » : vous bénéficiez de votre rente semestrielle et, en cas de décès, les sommes que vous aurez versées seront remboursées au(x) bénéficiaire(s) de votre choix.

► Avec le mode « aliéné » : vous bénéficiez d'une rente plus élevée qu'à capital « réservé », mais en cas de décès, aucun capital n'est versé.

1. Voir p. 39.  
2. Les frais de gestion annuels sont de 0,55 %.  
3. La déduction fiscale antérieure peut être remise en cause par l'administration fiscale en cas de rachat de la garantie.  
4. Si la rente ne dépasse pas le plafond de rente majorée, la rente est totalement exonérée d'impôt sur le revenu et de contributions sociales. Si la rente dépasse le plafond de rente majorée, la partie excédant ce plafond est partiellement soumise à l'impôt sur le revenu et aux prélèvements sociaux.



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE SUJET, SCANNEZ CE QR CODE groupe-uneo.fr



# La petite enfance, un âge décisif à protéger

Dans le cadre du plan Famille 2, l'État a pris plusieurs mesures en faveur de la petite enfance. Il est prévu, notamment, d'intensifier l'effort de construction de crèches, de faciliter l'installation de maisons d'assistantes maternelles (MAM) au profit du personnel de la Défense et d'élargir le périmètre des bénéficiaires de l'accueil périscolaire.

**Unéo déploie aussi son programme d'accompagnement pour les familles.** Les parents peuvent compter sur une prise en charge des frais de santé et sur des garanties de prévoyance

qui protègent leurs enfants. Ils disposent aussi de conseils pour la santé de leurs enfants et de solutions pour mieux gérer le quotidien. Le programme « Avantage avec Unéo » vous donne accès à une large palette de bons plans : Kinougarde pour les gardes d'enfants, Orchestra pour la puériculture et les vêtements, ou encore Oxybul ou la Grande Récré pour les jeux et les jouets.

**Une seule condition :** quand un nouvel enfant arrive dans la famille, n'oubliez pas de l'inscrire sur votre contrat Unéo. ●



RETROUVEZ LE DOSSIER DÉDIÉ AUX PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 3 ANS EN SCANNANT CE QR CODE groupe-uneo.fr

## VOUS ÊTES PARENT ? AYEZ LE RÉFLEXE GROUPE-UNEO.FR

Dans la rubrique « Mes projets » du portail Unéo, découvrez la nouvelle série de dossiers dédiés aux parents. Organisés par tranches d'âge de la naissance à l'adolescence, ils fournissent d'informations utiles.

Parmi les dossiers, celui consacré à la période 0-3 ans. Accueil d'un nouvel enfant, soutien à la vie de famille, première rentrée à l'école, conseils d'organisation ou d'équipement de votre foyer, etc., l'essentiel est là pour vous rendre service.





# Quand un décès survient, Unéo est là pour la famille de l'adhérent

Unéo accompagne tous les événements de la vie, y compris les plus difficiles. Elle est là, aux côtés des adhérents et de leur famille, pour les assister en cas de décès.

## Le versement d'un capital

Les garanties Unéo-Référence Utile, Naturelle, Essentielle, Optimale, Unéo Monde et Optimonde\*\* intègrent toutes le versement d'un capital décès à la famille. Si l'adhérent a opté pour des garanties optionnelles en prévoyance, le capital est renforcé de façon variable selon les circonstances du décès (accident, maladie, mis-

sion, etc.). Jusqu'à 8300 € en cas de décès accidentel pour une personne de moins de 65 ans.

## Le rapatriement et l'assistance

La prise en charge de votre rapatriement en cas de décès ou décès imminent d'un proche est prévue dans les garanties Unéo-Référence Utile, Naturelle, Essentielle et Optimale. Avec les garanties Unéo Monde, en cas de décès de l'adhérent ou d'un ayant droit, le corps pourra être rapatrié dans l'Hexagone. Ces services sont traités par IMA Assurances, partenaire d'Unéo<sup>1</sup>.

## Une assistance psychologique

Les conseillers Unéo servent à guider vous guident sur les sujets touchant à votre vie professionnelle et personnelle. En cas de deuil, ils peuvent également vous proposer quatre séances chez un psychologue, remboursées par Unéo.

## Le guide Unéo « Les démarches après un décès »

Vous trouverez dans ce guide pratique l'ensemble des formalités à accomplir dans la semaine, le mois, les six mois et l'année qui suivent le décès. Mairie, employeur, Pôle emploi, banques, centre des impôts, juge des tutelles, CPAM, caisses de retraite, mutuelle, assurance-vie, etc., vous devez déclarer le décès et faire valoir vos droits. Sachez que l'intervention d'un notaire est obligatoire si la succession comporte un bien immobilier, si le défunt a rédigé un testament ou une donation entre époux, si les comptes du défunt sont supérieurs à 5000 €.

## Nouveau, un service d'accompagnement pour les obsèques

Unéo offre un nouveau service d'accompagnement des obsèques aux familles endeuillées, avec son partenaire Funecap, opérateur funéraire. Sur simple appel au numéro de téléphone dédié aux

adhérents, un conseiller Funecap, toujours le même, prend en charge les demandes de la famille. Pour anticiper, vous pouvez déposer vos volontés essentielles. Au moment du décès vous bénéficiez, vous ou vos proches, de la réalisation de trois devis funéraires, comparaison et présentation, préparation de la cérémonie, exécution des dernières volontés. Funecap répond aux demandes propres aux militaires (porte-drapeau, coussin avec médailles, uniforme) et offre la possibilité de réaliser un livret de cérémonie. Après les obsèques, vous disposez aussi d'un espace en ligne pour générer des courriers automatiques (résiliation abonnements, information administrations, etc.). ●

→  
**Vous souhaitez faire livrer des fleurs**, une couronne, une gerbe pour des obsèques, la Toussaint ou le 11 novembre ? Unéo a négocié une remise de 15 % avec Interflora. À retrouver dans les bons plans « Avantage avec Unéo ».



↑ Ce guide Unéo vous sera adressé sur simple appel à votre conseiller Unéo, dans les unités militaires ou par téléphone au 0 970 809 709.

**05 49 34 82 52**

C'est le numéro accessible 24 h/24, 7j/7 pour obtenir une assistance rapatriement.

1. Voir les mentions légales p. 39.



PLUS D'INFOS  
SUR LE SUJET  
EN SCANNANT  
CE QR CODE  
groupe-uneo.fr

**0 806 706 625**

C'est la ligne dédiée aux adhérents Unéo pour joindre un conseiller funéraire Funecap.





# Les solutions Unéo pour la vie professionnelle des **conjoint**s civils

Comme 20 000 militaires chaque année, vous avez changé d'affectation, et votre famille a déménagé dans une nouvelle région. Aujourd'hui, votre logement est trouvé, les enfants sont à l'école et vous vous intégrez dans votre unité. Restez la question de l'emploi de votre conjoint.

En décembre 2022, Unéo a signé le manifeste ProMilès, qui vise à développer et consolider les liens entre le monde des armées et celui des entreprises. Unéo s'est ainsi engagée à accorder une attention spéciale aux opportunités d'emploi pouvant profiter aux

conjointes de militaire et aux vétérans.

**Unéo a sélectionné des partenaires et des formations** en adéquation avec les besoins des conjointes de militaire. D'abord, un tarif préférentiel sur le bilan de compétences

MAP (Mise en Action des Potentiels) de Mili-Atlas. L'entreprise propose aux adhérents Unéo un catalogue complet de formations : module bureautique, module Wordpress pour concevoir un site Internet, etc. Rendez-vous sur [groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr) pour découvrir toutes les offres de formation.



Quant à My Family Up, sa branche RegardePsy Formation prépare aux métiers de la petite enfance, de l'enfance et de l'adolescence, des seniors et de la santé.

**Une aide à la recherche d'emploi pour le conjoint** est incluse dans les garanties Prévoyance-Militaire et Prévoyance-Personnelle, ainsi que pour les bénéficiaires de la garantie Rapatriement/

Assistance. Consultez votre conseiller Unéo.

**Le prêt BFM Reconversion<sup>1</sup>** aide à investir dans un projet professionnel. Une solution spécifique de la Banque Française Mutualiste<sup>2</sup>, partenaire d'Unéo. Vous pouvez emprunter entre 1 500 € et 20 000 €, remboursables sur 6 à 48 mois.



**Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.** ●

1. Prêt amortissable non affecté, consenti par et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la Banque Française Mutualiste (BFM) et d'être titulaire d'un compte bancaire ouvert à la Société Générale avec domiciliation de salaire souhaitée. Délai légal de rétractation de 14 jours. Voir conditions en agence Société Générale.  
2. Voir p. 39.



**Unéo et l'association Léa, main dans la main face au handicap**

Concilier vie professionnelle et vie familiale avec un enfant en situation de handicap, c'est toute une organisation. L'association Léa, soutenue par Unéo, est une aide précieuse pour constituer l'écosystème mis en place autour de votre enfant (de l'orthophoniste au dossier MDPH). Composée de familles de patients, de professionnels de santé et de l'action sociale, avec un réseau de bénévoles actifs sur l'ensemble de l'Hexagone, Léa accompagne les familles d'enfants malades, porteurs de troubles ou de handicaps tout au long de leur parcours de santé. En savoir plus : [asso-lea.org](http://asso-lea.org)

**N° VERT 0 805 95 08 74**

## Défense mobilité, l'opérateur ministériel

● **Défense mobilité est l'opérateur unique des transitions professionnelles** du Ministère qui déploie le volet d'accompagnement vers l'emploi des conjointes du plan Famille.

● **La première chose à faire est de contacter l'antenne Défense mobilité la plus proche de votre nouveau domicile.**  
● **Votre conjoint sera reçu par un conseiller qui l'informera sur ses droits et les opportunités qui**

lui sont offertes en fonction de son statut.  
● **Défense mobilité pourra ensuite mobiliser des partenaires institutionnels ou des experts pour identifier ou appuyer le projet professionnel de votre conjoint : par exemple**

pour la préparation aux techniques de recherche d'emploi, éventuellement le cofinancement de formation, la mise en relation avec ses partenaires, employeurs publics et privés.



la fiche  
mémo

# À quoi sert ma cotisation ?

Chaque euro de votre cotisation est dépensé utilement, pour une protection de qualité pour tous, y compris pour les plus fragiles. La preuve en faits et chiffres.

## Une volonté affirmée d'Unéo : des cotisations santé<sup>1</sup> calculées au plus juste

Le montant des cotisations est décidé chaque année par le Conseil d'administration, dans le respect des principes du mouvement mutualiste : la solidarité et la non-lucrativité.



# 82,5%

## Prestations/cotisations dans les contrats santé<sup>2</sup>

Versées à près d'un million d'adhérents et à leurs ayants droit, les prestations Unéo couvrent tous les besoins des militaires et de leur famille en complémentaire santé et prévoyance.

# 17%



## Frais de gestion/cotisations dans les contrats santé<sup>2</sup>

Les frais de gestion de la mutuelle sont maîtrisés et plus bas que ceux des assureurs, en général (22 % en moyenne), et des mutuelles, en particulier (20 % en moyenne)<sup>3</sup>.

## Organisme à but non lucratif,

Unéo n'a pas d'actionnaires à rémunérer ni de dividendes à reverser. Hormis les taxes et les coûts de fonctionnement, les cotisations sont reversées sous forme de prestations et de services.

## Bon à savoir

→ **Prestations/cotisations** : part des cotisations santé hors taxes reversée en remboursements de frais de santé en 2022.

→ **Frais de gestion/cotisations** : part des cotisations santé hors taxes utilisée en frais d'acquisition, d'administration et charges techniques.

**Les conseillers Unéo, soucieux de vos besoins, vous proposent des garanties adaptées à votre situation.**

1. Hors prévoyance.  
2. Solde des deux ratios : réserves prudentielles.  
3. Source : Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques, rapport 2022 sur la situation financière des organismes complémentaires assurant une couverture santé.



# Quelle est la prise en charge Unéo pour...

## ... La pose d'une couronne céramo-métallique ?

**?** Une de mes incisives, soignée pour une carie assez profonde et dévitalisée, est devenue fragile. Pour la protéger, et pour garder un beau sourire, mon dentiste me recommande de poser une couronne céramo-métallique. Je n'avais pas prévu cette dépense...

prévu par la réforme du même nom. Votre dentiste est tenu de vous proposer une prothèse prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie et votre complémentaire santé. ●

### RÉFORME 100 % SANTÉ

Exemple de reste à charge pour une couronne céramo-métallique facturée 500 €

Sans Unéo	416 €
Avec la garantie Objectif 1	0 €

Base de remboursement du régime obligatoire pour une couronne céramo-métallique : 120 €, taux de remboursement 70 %, soit 84 €. Remboursement de la garantie Objectif 1 : 416 €.

**...** La pose d'une couronne céramo-métallique sur les dents de devant (incisives, canines et premières prémolaires) fait partie du panier « 100 % santé »



↑ La réforme «100 % santé» améliore largement la prise en charge des frais dentaires.



↑ Tous les conseils d'aménagement du logement pour un fauteuil roulant à lire en page 22.

## ... Les conséquences d'un grave accident domestique ?

**?** Je suis civile. En tombant dans mon escalier, je me suis gravement blessée à la colonne vertébrale. Je suis donc incapable d'exercer une quelconque activité génératrice de revenus. J'avais souscrit la garantie Prévoyance-Personnelle Tout Accident Formule 2 d'Unéo. Qu'est-il prévu dans ma situation ?

**...** Avec votre garantie, vous allez percevoir jusqu'à 390 000 € en capital non imposable. Cela vous aidera à financer les dépenses nécessaires, par exemple pour équiper votre logement. Vous pourrez également bénéficier d'un bilan avec un ergothérapeute et de conseils pour organiser au mieux les travaux d'aménagement de votre domicile. ●



↑ Unéo propose des prestations d'assistance, incluses dans les garanties Unéo-Référence, en option dans les garanties Unéo-Engagement.

## ... Les frais de voyage pour assister aux obsèques d'un proche ?

**?** Je réside à Paris, mais je suis actuellement sur la côte atlantique. J'apprends le décès de mon grand-père, qui habitait en Nouvelle-Calédonie. Je voudrais être présent à ses obsèques, mais le billet d'avion Nantes-Nouméa coûte plus de 2000 €. Puis-je compter sur Unéo ?

**...** Bien sûr, parce que vous avez une garantie Unéo-Référence (Utile, Naturelle, Essentielle ou Optimale). Ces garan-

ties incluent une assistance rapatriement sans supplément. En cas de décès ou de décès imminent d'un proche (père, mère, frère, sœur, enfant, petit-enfant, grand-père ou grand-mère), si vous êtes en déplacement à plus de 50 km de votre domicile, Unéo intervient. Son partenaire IMA organise et prend en charge votre transfert vers le lieu des obsèques. En l'occurrence, votre billet d'avion pour la Nouvelle-Calédonie vous sera remboursé. ●



↑ Comment bien choisir votre audioprothésiste ? Tous les conseils dans Être Unéo n° 49 ou sur groupe-uneo.fr

## ... Un premier équipement en prothèses auditives ?

**?** À la quarantaine, comme cela peut parfois arriver aux militaires, j'entends moins bien. J'ai donc passé des tests qui confirment que je dois porter des prothèses, à la fois pour améliorer mon audition et pour éviter qu'elle ne se dégrade trop vite. Mais j'ai toujours entendu dire que ce type d'équipement coûte cher. Combien dois-je m'attendre à devoir dépenser ?

thésiste est dans l'obligation de vous les proposer et de vous faire un devis. Donc, direction votre médecin traitant, qui vous dirigera vers un ORL. Le spécialiste posera un diagnostic et vous donnera une prescription, nécessaire pour la prise en charge. Vérifiez ensuite, lors de la discussion avec votre audioprothésiste, dans quelle classe entrent les équipements qu'il propose. ●

**...** Il est vrai que les prothèses auditives sont relativement coûteuses, mais, grâce au dispositif « 100 % santé », ce n'est plus un problème. Les équipements dits de « classe I » sont entièrement remboursés par l'Assurance maladie et votre mutuelle. Ils sont de très bonne qualité, et votre audiopro-

### RÉFORME 100 % SANTÉ

**Exemple de reste à charge pour une paire de prothèses auditives classe I, facturée 950 € par oreille**

<b>Sans Unéo</b>	<b>710 €</b>
<b>Avec la garantie Essentielle</b>	<b>0 €</b>

*Base de remboursement du régime obligatoire, par prothèse de classe I, pour les plus de 20 ans : 400 €, taux de remboursement 60 %, soit 2 x 240 €. Remboursement de la garantie Essentielle : 710 € par prothèse.*

## ... Des lunettes pour mon enfant de 8 ans qui est myope ?

**?** C'est confirmé, ma fille de 8 ans a une myopie qui galope. Elle a déjà des lunettes, mais nous devons les changer pour les adapter à sa vue. Comment sont-elles prises en charge ?

les opticiens Droit de Regard, partenaires d'Unéo, sont spécialisés dans les lunettes « 100 % santé ». Avec une ordonnance, vous ne débourserez rien chez eux. En plus, Unéo reverse 5 € par achat aux associations d'entraide de la défense. ●



↑ Le traitement antirayures est pris en charge dans le panier de frais remboursés à 100 %.

### RÉFORME 100 % SANTÉ

**Exemple de reste à charge pour des lunettes enfant facturées 125 € (monture : 45 € ; verres : 2 x 40 €)**

<b>Sans Unéo</b>	<b>102,50 €</b>
<b>Avec la garantie Naturelle</b>	<b>0 €</b>

*Base de remboursement du régime obligatoire pour une monture enfant classe A et deux verres unifocaux classe A : monture 9 €, taux de remboursement 60 %, soit 5,40 €, deux verres 11,25 €, taux de remboursement 60 %, soit 2 x 6,75 €. Remboursement de la garantie Naturelle : monture 39,60 €, deux verres 66,50 €.*

**...** La réforme « 100 % santé » prévoit cette situation : si la myopie des enfants évolue, ils peuvent changer de lunettes une fois par an, jusqu'à l'âge de 16 ans, et elles seront remboursées intégralement. Pour cela, il faut choisir des équipements inclus dans le panier de soins « 100 % santé ». Si vous voulez un grand choix de verres et de montures, sachez que

## ... Une consultation chez un médecin généraliste en Guadeloupe ?

**?** Affecté au Lamentin, je dois consulter un généraliste. Mon médecin est conventionné, mais ses tarifs ne sont pas tout à fait les mêmes que dans l'Hexagone. Quel sera mon reste à charge ?

chaque zone géographique. En Guadeloupe, votre garantie Naturelle est adaptée et continue à s'appliquer. Il ne restera qu'un euro à votre charge. C'est le minimum réglementaire, en Outre-mer comme dans l'Hexagone ! ●

**...** Dans certains Drom, par exemple la Guadeloupe où vous êtes basé, les tarifs pratiqués sont plus élevés que dans l'Hexagone. La base de remboursement de l'Assurance maladie en tient compte. Unéo aussi, avec des garanties prévues pour

**Exemple de reste à charge pour une consultation à 29,60 €**

<b>Sans Unéo</b>	<b>9,88 €</b>
<b>Avec la garantie Naturelle</b>	<b>1 €</b>

*Base de remboursement du régime obligatoire en Guadeloupe pour une consultation chez un médecin généraliste conventionné de secteur I : 29,60 €, taux de remboursement 70 %, soit 19,72 €. Remboursement de la garantie Naturelle (Unéo-Référence) : 8,88 €.*



↑ Quand vous êtes affecté hors de l'Hexagone, pensez à appeler votre conseiller Unéo pour adapter vos garanties.

# le guide de ma communauté

Partager des valeurs, se connaître, s'entraider, c'est la base du vivre-ensemble et de la communauté défense. Ces pages en témoignent.

## + d'informations sur groupe-uneo.fr

Témoignages, initiatives, analyses... la communauté défense est sur le portail groupe-uneo.fr et sur la page Facebook Unéo.



### Soutenir l'innovation en faveur de l'autonomie

Solidarm a remis leur prix aux lauréats de son appel à projets « Engagés pour l'autonomie ». Ces prix récompensent les projets innovants visant à améliorer le quotidien de personnes touchées par la perte d'autonomie dans quatre catégories : Bien-être, Bien vieillir, Bien aider et Bien soigner.



### En immersion avec Skyrock PLM

Skyrock PLM donne la parole aux militaires en son et en images. Sa chaîne YouTube permet d'aller à la rencontre des corps d'armée pour donner à voir et à entendre ce qui fait leur quotidien et ce qui fait leur engagement. Abonnez-vous et découvrez les dernières émissions spéciales (réservistes, prévention...!)

Disponible sur le portail d'Unéo, Deezer, Spotify, l'appli Skyrock FM et directement sur skyrock.fm/plm



### Le sport, une étape indispensable au rétablissement

Qu'elle soit physique ou psychique, la blessure fait partie des risques de l'engagement militaire. Pour faire face à cette épreuve après les soins médicaux, le sport est un allié indispensable à la reconstruction. Un parcours a été mis en place pour permettre à chaque blessé de découvrir « son sport », de le pratiquer avec des moniteurs spécialisés et de progresser à son rythme...



### Être réserviste, en bref

Animés par des convictions fortes, les réservistes consacrent une part de leur temps et de leur énergie à la défense de la Nation. Qui sont-ils ? Pourquoi choisissent-ils de s'engager ? Quelle sont leurs missions ? Une page pour tout savoir.



- 54. L'armée face au changement climatique
- 56. Toujours plus de soutien à la communauté défense
- 58. L'essentiel sur les Invictus Games 2023
- 59. Le plan Blessés, pour une prise en charge globale
- 60. Nouveautés culture

# L'armée face au changement climatique

Sécheresse, inondations, raréfaction de l'eau : le dérèglement climatique exacerbe les tensions politiques, économiques et sociales existantes. Il a un impact sur les enjeux de défense et oblige les armées à s'adapter à de nouvelles conditions d'exercice.

**Mobilisée sur les enjeux du changement climatique**, via sa politique RSE, Unéo participe à la réflexion de la communauté défense sur ce thème.

Quatre chercheurs ont développé leur point de vue sur le sujet lors de la dernière conférence coorganisée par la mutuelle avec son partenaire, l'Institut de Relations Internationales et Stratégiques

(IRIS), sur le thème « Les armées face au changement climatique : quelle résilience ? Quelle responsabilité ? ».

**L'impact de l'activité humaine** sur le système climatique ne fait plus débat parmi les experts. Les acteurs de la sécurité et de la défense prennent déjà en compte cette réalité dans une réflexion d'ordre sécuritaire. Ces bouleversements influent en effet sur les équilibres géostratégiques.

Les armées françaises doivent prendre la mesure de ces effets à la fois sur les missions, les soldats et leur santé, et sur les équipements. Elles réfléchissent également à la façon de concilier ces impacts avec leurs impératifs opérationnels : comment maintenir les capacités opérationnelles des armées dans ce contexte ? Comment s'adapter aux nouveaux risques ? Etc.

**Les instances internationales et nationales de défense et sécurité initient une réflexion** depuis plusieurs années et élaborent des stratégies : de l'OTAN et sa feuille



↑ La chaleur peut affecter les militaires en entraînement et en opération, et le réchauffement climatique va renforcer les risques pour les organismes

↓ Lors de l'opération Caouanne en 2019, les forces armées françaises ont contribué au soutien aux populations du Mozambique après le passage du cyclone Idai.



de route « Climat et sécurité » au ministère des Armées françaises avec la stratégie « Climat et défense ».

**En France, des actions sont déployées pour atténuer l'impact écologique des armées** dans un objectif de résilience et d'autonomie, autour du triptyque « consommer sûr, consommer moins, consommer mieux ». Plus largement, la stratégie « Climat et défense » s'emploie à adapter les matériels, les doctrines et les organisations, en particulier le soutien aux forces projetées, aux bouleversements induits par le changement climatique.

**Sans oublier de considérer le soldat dans son humanité et sa vulnérabilité physiologique.** Face à ces changements, il s'agit d'adapter les entraînements et l'organisation logistique des mis-

sions face aux nouveaux risques sanitaires liés à l'évolution climatique : stress thermique, rayonnements UV, pollution atmosphérique, maladies zoonotiques<sup>1</sup>, réémergence de virus, etc.

La prise de conscience est réelle, les enjeux et la stratégie sont établis. L'heure est à la mise en œuvre. ●

1. Les maladies du monde animal qui vont sauter la barrière de l'espèce jusqu'à l'homme.



## Unéo mobilisée sur les enjeux climatiques

Mobilisée sur les enjeux de changement climatique, Unéo a coorganisé avec l'Institut de Relations Internationales et Stratégiques (IRIS) une conférence sur le thème « Les armées face au changement climatique : quelle résilience ? Quelle responsabilité ? ».

À retrouver sur [groupe-uneo.fr](https://groupe-uneo.fr)  
Lire également le grand entretien avec Patricia Mirallès, secrétaire d'État en charge du sujet auprès du ministre des Armées, p. 62.





# Toujours plus de soutien à la communauté défense



PLUS D'INFOS SUR LE SUJET EN SCANNANT CE QR CODE groupe-uneo.fr

Unéo accompagne 90 partenaires et 300 actions solidaires en moyenne chaque année dans les domaines de l'emploi, de la jeunesse, de la mémoire, du sport, de l'entraide et de l'aide spécifique aux blessés. Cette solidarité est développée au niveau national, mais aussi sur le terrain, au plus près des entités militaires au niveau local. Elle a d'ailleurs fait l'objet d'une exposition lors de la dernière Assemblée générale d'Unéo à Beaune. Depuis sa création, Unéo soutient les initiatives solidaires portées par la communauté défense-sécurité, dans une relation de confiance et de pérennité.



↑ Le 29 juin 2023, l'IGHCA (2S) Marc Leclère, président d'Unéo, a pu remettre, avec ses partenaires GMF et la Banque Française Mutualiste, un chèque de 13 070 € aux associations d'entraide et de solidarité de la Défense, lors de la Rencontre caritative de golf que la mutuelle a organisée pour la 7<sup>e</sup> fois, avec le concours du Centre national des sports de la Défense, du Cercle Sportif de l'Institution Nationale des Invalides (CSINI) et la participation de l'équipe de France militaire. Lors de cette journée, une quinzaine de militaires blessés ont été initiés au golf.

## De nouveaux partenariats en 2023

En 2023, la mutuelle s'entoure de nouveaux acteurs de référence pour répondre aux besoins et toujours mieux accompagner ses adhérents.

**Unéo a noué un partenariat avec l'ANFEM** (Association nationale des femmes de militaires), association qui s'implique auprès des familles.

**Côté emploi**, Unéo agit avec Women Forces, premier réseau professionnel des femmes de militaires, pour travailler sur le sujet de l'employabilité des conjoints. En matière de reconversion, un partenariat a été conclu avec Implic'Action, association qui coache les militaires vers leur nouvelle vie professionnelle.

**Autre engagement fort, un nouveau partenariat** avec la Fédération nationale André Maginot, très investie dans la préservation de la mémoire combattante.

## Une action renforcée envers les blessés

Très engagée envers les blessés, la mutuelle est associée aux Invictus, qui éditent chaque année un

↑ Reconstruction des militaires blessés par le sport mécanique, observatoire des conjoints mis en place avec l'association Women Forces, premières rencontres « Militaires et entreprises » aux côtés des acteurs de la reconversion : Unéo agit sur de nombreux fronts.



calendrier mettant en avant des militaires blessés : la recette des ventes est reversée à des associations d'entraide. Unéo travaille également avec l'UFBT, l'association historique des « Gueules Cassées », qui a récemment financé une maison ATHOS pour accueillir des blessés psychiques.

**Le fonds de dotation** pour les militaires blessés et leur famille créé par Unéo vient d'accueillir deux nouvelles associations parmi ses membres. Ad Augusta vient en aide aux personnes blessées au service de la Nation, avec une méthodologie de suivi et de reconstruction dédiée aux traumatismes psychiques.

L'association ADH (« Au-delà de nos handicaps ») soutient la redynamisation physique et mentale des soldats blessés. Stages en pleine nature, soutien à l'innovation technique, activités de gestion des émotions, réseau de compétences, ses modes d'action sont multiples. En intégrant ces associations, le fonds de dotation pourra notamment les accompagner sur le terrain pour la formation des encadrants en contact avec les blessés : visiteurs des blessés à l'hôpital, délégués des associations, bénévoles. ●



↑ Partenaire historique d'Entraide Marine-ADOSM, Unéo salue l'initiative de Lucas di Nallo, auteur de la BD *La Bataille de Koh Chang*. Réserviste de la Marine, Lucas di Nallo a décidé de reverser les bénéfices de cet ouvrage à l'association. Il retrace la bataille de Koh Chang, en 1941, où la flotte française d'Indochine a infligé de lourdes pertes à la flotte thaïlandaise. En vente (15 €) sur [entraidemarine.org](http://entraidemarine.org)

# L'essentiel sur les Invictus Games 2023

Les Invictus Games sont un rendez-vous incontournable dans le parcours de reconstruction des blessés sportifs de haut niveau. La 6<sup>e</sup> édition vient de s'achever...

# 522

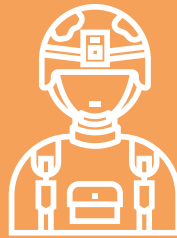
athlètes issus de 22 nations ont participé à cette 6<sup>e</sup> édition, qui s'est tenue du 9 au 16 septembre 2023 à Düsseldorf (Allemagne).

## « Invictus »

est un hommage au poème de William Ernest Henley (1849-1903), démonstration de sa résistance à la douleur et de sa volonté de faire face.



# 22



athlètes issus des armées dans la délégation française, dont 2 femmes. Ils ont fièrement porté les couleurs de la France tout en transmettant un message d'espoir à l'ensemble de la communauté des blessés.

## 10 disciplines

- Rugby fauteuil
- Basket fauteuil
- Volley assis
- Athlétisme
- Natation
- Tir à l'arc
- Rameur indoor
- Cyclisme
- Développé couché
- Tennis de table



# 2014

C'est l'année où le prince Harry a créé les Invictus Games, première compétition internationale multisports dédiée aux soldats blessés et en situation de handicap.

## On ne lâche rien !

de Christophe, porte-drapeau de l'équipe de France

« On a une belle équipe, il y a une bonne ambiance au sein du groupe. Notre objectif : porter haut les couleurs de la France, avec la volonté de donner le meilleur de nous-mêmes et de se faire plaisir, surtout. On ne lâche rien ! »



## Unéo soutient la délégation française aux Invictus Games

Très impliquée dans la reconstruction des blessés par le sport, Unéo est partenaire du Département des blessés militaires et sport du Centre national des sports de la Défense. La mutuelle a accompagné et soutenu la délégation française depuis les stades de préparation jusqu'à la fin de cette compétition, en l'encourageant sur le terrain. Elle a capté en vidéo les moments clés et les émotions de la délégation française. Retrouvez-les en exclusivité sur le portail groupe-uneo.fr



# Le plan Blessés, pour une prise en charge globale

Prendre en compte tous les blessés, toutes les blessures et tout le parcours, de la blessure à la réhabilitation, c'est l'ambition du nouveau plan Blessés 2023-2027 déployé par le ministère des Armées. Décryptage.

**Tous les militaires**, qu'ils soient d'active, de réserve ou anciens combattants, sont concernés par ce plan, qui couvre les blessures physiques comme psychiques et l'ensemble des dimensions de l'accompagnement (sociale, administrative, familiale ou médicale). **Les mesures phares s'articulent autour de trois piliers.**

**1. La simplification des démarches.** Le blessé doit avoir pour seule préoccupation de se soigner et de se reconstruire, et non de faire face à des complexités administratives. Des mesures fortes sont prises en ce sens : demande unique pour la pension militaire d'invalidité et l'indemnisation Brugnot<sup>1</sup>, site Internet Maison numérique des blessés et de leurs familles centralisant l'information pour faciliter les démarches, coffre-fort numérique pour déposer, stocker et retrouver les pièces justificatives.

**2. Une meilleure prise en compte de la blessure psychique.** Elle passe par un renforcement de la sensibilisation sur le SPT<sup>2</sup> ou l'ouverture de nouvelles maisons ATHOS, dispositif de réhabilitation psychosociale dans l'Hexagone et en Outre-mer.

**3. Un accompagnement renforcé.** Parce que les familles font partie du parcours de reconstruction, le plan prévoit le développement de dispositifs d'accueil telles les maisons des familles au sein des hôpitaux d'instruction des armées.

**Acteur clé de l'accompagnement des blessés, Unéo** est concernée par de nombreux chantiers de ce projet. Reconstruction par le sport, prise en charge des familles, reconversion... la mutuelle, aux côtés de ses partenaires, contribue à son déploiement. ●



maison-des-blessés.defense.gouv.fr

## La Maison numérique

Un site pratique dédié aux militaires blessés et à leur famille. Pour les guider et simplifier l'accès à leurs droits à réparation.

↑ Quatre maisons ATHOS accueillent les blessés psychiques à Cambes (33), ici en photo, Toulon (83), Aix-les-Bains (73) et Auray (56). Le plan Blessés prévoit six ouvertures supplémentaires.

# 170 M€

C'est l'enveloppe financière allouée au plan Blessés 2023-2027.

1. En plus de la pension militaire d'invalidité (PMI), destinée à les indemniser de leur déficit fonctionnel permanent, les militaires peuvent demander à être indemnisés de leurs préjudices liés aux souffrances endurées et à la perte de qualité de vie : c'est la jurisprudence Brugnot.

2. État de stress post-traumatique.



## Au cœur de l'État

En exploitant des sources largement inédites, ce livre retrace l'histoire du Secrétariat général de la Défense et de la Sécurité nationale (SGDSN), un organisme méconnu qui incarne les relations politico-militaires depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

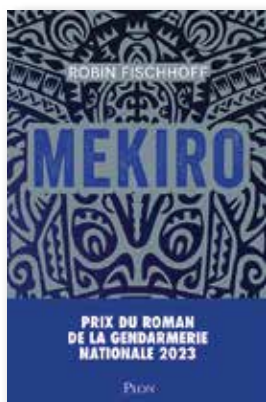
Conseil de défense, cybergénéral, protection du secret, plan Vigipirate, intelligence économique, il assiste le président de la République et la Première ministre dans l'exercice de leurs responsabilités en matière de défense et de sécurité nationale.

*Au cœur de l'État*, sous la direction de Guillaume Denglos et Philippe Vial, Nouveau Monde Éd, 450 pages, 29 €.

## Le prix du roman de la Gendarmerie 2023

Ce polar, signé par Robin Fischhoff, officier de gendarmerie, spécialisé dans le domaine de la police judiciaire, se situe au cœur du Pacifique Sud. Le cadavre mutilé d'un jeune homme est retrouvé dans une église abandonnée, au bord d'un lagon réputé maudit. Le capitaine Aloïs Kezler mène l'enquête, dans une atmosphère oppressante, marquée par les superstitions et les légendes polynésiennes. Ses recherches virent à l'obsession...

*Mekiro*, roman de Robin Fischhoff, éditions Plon, 224 pages, 20 €.



## La Patrouille de France fête ses 70 ans

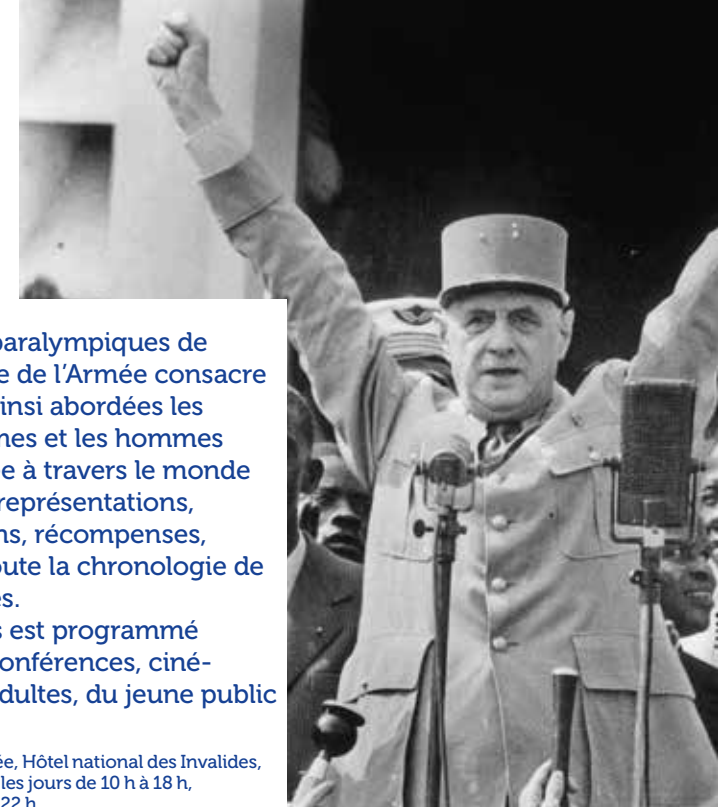
Un bel album qui illustre les prouesses accomplies depuis 1953 par la patrouille acrobatique officielle de l'armée de l'Air et de l'Espace française ! Les vols au-dessus de New York, de la muraille de Chine et bien d'autres lieux prestigieux sont mis en scène.

*La Patrouille de France*, bande dessinée, dessins d'Olivier Dauger, éditions Paquet, 14,50 €.

## La Victoire s'expose

Alors que les Jeux olympiques et paralympiques de Paris se profilent en 2024, le musée de l'Armée consacre une exposition à la Victoire. Sont ainsi abordées les différentes manières dont les femmes et les hommes l'ont vécue, célébrée et matérialisée à travers le monde et l'Histoire par des récits, chants, représentations, stèles, monuments, trophées, butins, récompenses, cérémonies. L'exposition retrace toute la chronologie de la Victoire et de ses diverses réalités. Un ensemble d'activités culturelles est programmé autour de l'exposition : concerts, conférences, ciné-débats, activités en direction des adultes, du jeune public et des scolaires.

« *Victoire ! La fabrique des héros* » musée de l'Armée, Hôtel national des Invalides, Paris, du 11 octobre 2023 au 28 janvier 2024. Tous les jours de 10 h à 18 h, nocturne le 1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois de 18 h à 22 h.



## Le sous-marin de 1914 à nos jours

Objet étrange et photogénique, le sous-marin fascine ! L'exposition présentée à Brest retrace l'évolution des sous-marins de la Grande Guerre à nos jours, à travers une sélection de photographies et des programmes audiovisuels composés d'archives, dont un témoignage exceptionnel sur le tournage du film *Le chant du loup*, d'Antonin Baudry.

« *Plongée, contre-plongée : les sous-marins dans l'objectif* », musée national de la Marine, Brest, du 16 juin 2023 au 10 mars 2024. Tous les jours de 13 h 30 à 18 h 30, d'octobre à mars, sauf le mardi.



## Les Français étaient là !

L'influence décisive de la Résistance et des combattants français durant le Débarquement du 6 juin 1944.

*Ils étaient 177... et des milliers d'autres* de Marc Lefranc, éditions Librinova, 522 pages, 22,90 €.



## Soldats de montagne

Au travers d'une fiction contemporaine mettant en scène trois jeunes engagés, camarades

et amis, *Une cordée* nous raconte la vie de ces soldats particuliers ayant choisi la montagne comme alliée.

*Une cordée*, d'Hervé Loiselet et Mauro Salvatori, éditions Glénat, 14,95 €.



**Patricia Mirallès,**  
Secrétaire d'État auprès du ministre  
des Armées, chargée des Anciens  
combattants et de la Mémoire

“ Être à l'écoute et au service  
des femmes et des hommes  
qui ont fait le choix de s'engager  
pour la défense de la Nation. ”

**2017**

**Élue députée**

de la 1<sup>re</sup> circonscription de  
l'Hérault, Patricia Mirallès  
siège à la commission de  
la Défense nationale et des  
Forces armées et en devient  
vice-présidente en juillet 2019.  
Elle est réélue en 2022.



**Rapporteure  
de la mission  
d'information**

sur la préparation à la haute  
intensité, puis du projet de  
loi qui donnera lieu à la loi  
du 23 février 2022 portant  
reconnaissance de la Nation  
envers les harkis.

**Réserviste  
citoyenne**

au 4<sup>e</sup> régiment du matériel  
de Nîmes.

**N**ommée secrétaire d'État  
auprès du ministre des  
Armées, chargée des  
Anciens combattants et de  
la Mémoire en juillet 2022,  
Patricia Mirallès revient sur  
ses missions et les premières  
actions menées depuis un an.

**Pourriez-vous revenir sur  
le périmètre et les missions  
attachées à votre secrétariat  
d'État ?**

**Patricia Mirallès** – Il y a un an,  
le président de la République et  
la Première ministre m'ont fait  
l'honneur de me nommer à la  
tête du secrétariat d'État chargé  
des Anciens combattants  
et de la Mémoire, auprès du

ministre des Armées Sébastien  
Lecornu. Je partage avec ce  
dernier une certitude : chaque  
jour, notre mission dans ce mi-  
nistère, c'est d'être à l'écoute et  
au service des femmes et des  
hommes qui ont fait le choix  
de s'engager pour la défense  
de la Nation.

Je dis souvent que j'ai le plus  
beau ministère, celui de la so-  
lidarité, de la reconnaissance,  
celui qui a aussi la mission es-  
sentielle de transmettre notre  
histoire, nos valeurs et notre  
mémoire aux générations  
de demain, en s'appuyant  
notamment sur l'immense et  
formidable patrimoine cultu-  
rel et mémoriel ●●●/●●●

●●●/●●● du ministère des Armées que j'ai à cœur de défendre. C'est un ministère profondément social, empreint de la philosophie de grandes figures de la solidarité envers le monde combattant, comme André Maginot par exemple. En plus de ces missions, le ministre des Armées m'a également confié deux dossiers essentiels que sont la transition écologique du ministère des Armées et l'accompagnement de nos blessés militaires et de leurs familles.

**Comment s'est passée votre première année d'exercice ? Quels sont vos chantiers ?**

**P. M.** – En tant qu'ancienne députée, je connais l'importance du terrain : je me déplace partout sur notre territoire, auprès de la jeunesse,

de nos enseignants, de nos militaires, de nos anciens ou de nos blessés. J'ai rencontré de nombreux blessés ainsi que leurs proches et leurs familles. Parce que nous leur devons cette écoute et parce que j'ai besoin de savoir concrètement ce que nous pouvons faire pour les aider au mieux. Toutes ces rencontres sont évidemment essentielles, à la

“ C'est un ministère profondément social. ”

fois pour pouvoir mener mon action mais aussi pour pouvoir dresser un premier bilan car ce sont eux qui sont les plus légitimes à juger de mon action. Je suis à leur service.

Les retours que j'ai pu avoir sont positifs et c'est grâce à ces liens constants avec ceux qui sont en première ligne, dont les associations du monde combattant qui connaissent mon engagement de longue date pour leurs droits, ayant été auparavant vice-présidente de la commission de la défense nationale à l'Assemblée nationale.

**Vous avez présenté le plan Blessés en mai 2023. Pourriez-vous revenir sur les constats et les travaux préparatoires ?**

**P. M.** – Lors de son discours à l'hôtel de Brienne le 13 juillet 2022, le président de la République avait demandé qu'un nouveau plan Blessés pour nos militaires et leurs familles soit mis en place pour la période 2023-2030. Pour mettre en place ce plan, j'ai échangé avec nos militaires, d'active ou anciens combattants, blessés ou non, avec leurs familles aussi. J'ai ainsi pu présenter en mai dernier un plan d'une ambition inédite, car nous devons faire toujours plus et surtout toujours mieux pour celles et ceux qui acceptent de risquer leur vie pour la défense de notre pays.

La philosophie de ce plan, c'est de faire en sorte que le blessé

↑ « Les retours que j'ai pu avoir sont positifs et c'est grâce à ces liens constants avec ceux qui sont en première ligne, dont les associations du monde combattant. »



↑ À Gennevilliers (92), Patricia Mirallès a rencontré les élèves et l'équipe pédagogique du lycée Galilée, dont l'engagement fait honneur à notre pays.

n'ait qu'une seule préoccupation : se soigner. Pour cela, il y a deux grands axes dans ce plan. D'abord, il y a la simplification globale de l'accès aux droits car le parcours administratif ne doit pas être le combat de trop pour nos blessés. Très concrètement, ce sont des démarches plus simples ou la suppression de démarches inutiles qui étaient redondantes, avec par exemple le renouvellement automatique de la pension militaire d'invalidité. Ce ne doit plus être aux blessés de prouver qu'ils sont blessés.

Nous travaillons aussi sur la centralisation des informations avec la création d'un coffre-fort numérique où seront conservés tous les documents du militaire, à portée de main. À terme, la maison numérique du blessé permettra d'effectuer toutes les démarches, comme la demande unique PMI-Brugnot qui est déjà en ligne. C'est un peu un France Connect du blessé mi-

litaire que nous construisons. Ensuite, il y a un second axe fort sur la reconstruction, en faisant en sorte que le blessé soit acteur de son parcours de soins et de réinsertion, en allant vers toujours plus d'individualisation du parcours, parce que chaque blessure, chaque blessé, physique comme psychique, est unique et chaque

de dix maisons d'ici 2030, dont une à deux en Outre-Mer, pour permettre à chaque blessé d'être au plus proche de chez lui pour se soigner.

Le plan ne s'arrête pas là : nous agissons directement auprès des familles, notamment avec une meilleure prévention du syndrome du stress post-traumatique avec des sessions

“ Faire en sorte que le blessé soit acteur. ”

militaire doit pouvoir se reconstruire selon ses besoins. Ce plan met un coup d'accélérateur sur la prise en charge de la blessure psychique. Et j'en profite pour le rappeler : ce n'est pas la blessure de la honte. Il faut en parler. Il faut mieux prévenir, mieux détecter et mieux soulager. Pour cela, je crois beaucoup au dispositif ATHOS qui a fait ses preuves. Avec le plan, j'ai fixé un objectif

de sensibilisation à la veille du retour d'OPEX, car c'est l'entourage qui est souvent en première ligne. Dans le domaine du sport, outil puissant pour la reconstruction, nous avançons aussi, par exemple en remboursant les prothèses dédiées à la pratique sportive. Enfin, nous travaillons sur la reconversion professionnelle de nos militaires blessés, en lien avec les fédérations professionnelles. ●

→  
“ La relation de confiance que j’ai avec les adhérents est la plus belle reconnaissance de mon travail quotidien. ”

**Thierry**

Conseiller Unéo sur la région Grand Est et, ponctuellement, en Bourgogne-Franche-Comté depuis août 2020. Après 34 années de service dans l’armée de Terre en tant que sous-officier, puis officier dans le domaine du renseignement, Thierry a terminé sa carrière militaire avec le grade de capitaine.

←  
“ La vie et les contraintes opérationnelles du militaire et de leur famille font partie intégrante de mon quotidien. ”

**Marie**

Entrée chez Unéo en 2015, Marie est responsable d’équipe au sein du département relation adhérent à Gouesnou, en Bretagne. Sa mission : satisfaire les adhérents et leur famille.

## mon guide contacts



**Unéo vous accueille** dans les unités militaires et dans de nombreuses agences GMF sur tout le territoire.



**conseiller mutualiste**  
trouver le conseiller le plus proche de chez vous sur [groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr)



**courriel**  
depuis votre espace personnel  
Unéo’quotidien sur [groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr)



**courrier**  
Unéo Mon service client  
TSA 81415  
53106 MAYENNE CEDEX

### Unéo’quotidien

Votre espace personnel sur [groupe-uneo.fr](http://groupe-uneo.fr) et sur l’application mobile.

Remboursements, documents, coordonnées, annuaire santé...

**24 h/24, 7 j/7, les services Unéo indispensables pour vous renseigner sur votre situation et l’actualiser.**

### Unéo’servir&guider

Le numéro des adhérents.

**Vous servir** avec des conseils et des réponses sur votre contrat.

**Vous guider** sur les sujets touchant à votre vie professionnelle ou personnelle.

**0 970 809 709** (appel non surtaxé)  
Du lundi au vendredi  
de 8 h 30 à 17 h 30.