

## ► Publi-information

# PRÉSERVER SON AUDITION : NE PAS ATTENDRE POUR BIEN ENTENDRE !

Comment ? Pouvez-vous répéter ? Ces petites phrases peuvent trahir une perte auditive. Acteur mutualiste aux côtés des populations agricoles et rurales, Mutualia vous rappelle les signes à surveiller.

Invisible, la perte d'audition peut isoler. Plus qu'une simple gêne, la baisse de l'audition affecte la qualité de vie. Selon une enquête Mutualia-ADquation, un quart des agriculteurs souffre de problèmes d'audition\*. L'exposition prolongée au bruit en est la cause la plus fréquente. Les environnements bruyants détruisent peu à peu les cellules de l'oreille interne. Au quotidien ou au travail, protégez vos oreilles avec un casque ou des bouchons.

L'âge entre aussi en jeu : avec le vieillissement, la presbycusie (une dégénérescence de l'audition) s'installe. Elle commence par des difficultés à percevoir les aigus, puis à comprendre une conversation dans un environnement bruyant. Sans appareillage, la presbycusie augmente le risque de développer des troubles cognitifs.

\*questionnaire complété en ligne par 701 agriculteurs et agricultrices représentatifs du secteur agricole en novembre 2024

© Crédit Photo : Andrey Popov - Adobe Stock



## Un confort d'écoute

Difficulté à suivre les conversations, besoin d'augmenter le volume de la télé, oreilles bouchées, acouphènes ? Faites un bilan auditif ! L'application de test Höra de la Fondation pour l'audition est gratuite. À partir de cinquante ans, l'audition doit être vérifiée tous les trois ans. Le plus important est d'en parler à votre médecin qui vous adressera, si besoin, à un ORL. Un bilan audiométrique est nécessaire avant d'envisager un traitement ou des aides auditives. Plus la prise en charge se fait tôt, plus il est facile d'intervenir. Discrets, les appareillages actuels permettent de retrouver un confort d'écoute. Attention, en cas de surdité soudaine (une ou deux oreilles), consultez au plus vite ! Cette perte d'acuité auditive peut être le signe d'une pathologie plus grave.

*Votre partenaire pour vivre et vieillir en bonne  
santé au cœur des territoires, le Groupe Mutualia  
vous accompagne.*



*Entre nous, c'est humain*

## ► Publi-information

# CANCERS CUTANÉS : PROFITEZ DU SOLEIL, PROTÉGEZ VOTRE PEAU !

**Vous travaillez fréquemment dehors et en toute saison ? Acteur mutualiste aux côtés des populations agricoles et rurales, Mutualia vous rappelle comment protéger votre peau du soleil.**

Selon une étude Mutualia-ADquation, 43 % des agriculteurs n'utilisent jamais de crème solaire, 38 % en utilisent rarement ; seuls 5 % en appliquent systématiquement\*. Pourtant, se protéger du soleil est essentiel : outre les coups de soleil, l'exposition prolongée et répétée aux rayons ultraviolets (UV) augmente le risque de cancers de la peau, particulièrement chez les personnes à peau claire. Attention donc si vous passez beaucoup de temps à l'extérieur ! Une profession exercée longtemps en plein air est un facteur favorisant l'apparition d'un carcinome ou d'un mélanome. Voir un dermatologue une fois par an est indispensable.

## Surveiller ses grains de beauté

Au quotidien, appliquez régulièrement une crème solaire anti UVA et UVB à indice de protection élevé (50+), puis un lait après-soleil.

\*questionnaire complété en ligne par 701 agriculteurs et agricultrices représentatifs du secteur agricole en novembre 2024

l © Crédit Photo : Alexander Rath - Adobe Stock



Couvrez-vous et portez un chapeau. Certains vêtements permettent de filtrer une grande partie des ultraviolets. Des protections peuvent s'installer sur les vitres des véhicules. Évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes (de 11h à 16h) et méfiez-vous des fausses sensations de sécurité, type vent frais ou légère couverture nuageuse. La peau des enfants doit être protégée en toutes circonstances.

Vous avez la peau claire et des grains de beauté ? Surveillez-les : si l'un d'entre eux change d'aspect rapidement dans sa forme, sa taille, sa couleur, son épaisseur, consultez rapidement. L'apparition de taches brunes, de plaques rouges ou les plaies ne cicatrisant pas doivent également alerter. Soyez réactif : plus un cancer de la peau est détecté tôt, meilleures sont les chances de guérison.

***Votre partenaire pour vivre et vieillir en bonne santé au cœur des territoires, le Groupe Mutualia vous accompagne.***



*Entre nous, c'est humain*

## Publi-information

# NUTRITION : LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR L'ASSIETTE

Si manger est un plaisir, c'est aussi un facteur-clé de notre santé ! Acteur mutualiste aux côtés des populations agricoles et rurales, Mutualia vous livre les bonnes habitudes à adopter pour une alimentation équilibrée.

À la campagne, on connaît l'importance de bien se nourrir ! 89 % des agriculteurs estiment avoir une alimentation équilibrée. La moitié d'entre eux déclare manger des fruits et légumes au moins deux fois par jour\*. Au-delà de fournir à l'organisme les nutriments nécessaires à son fonctionnement, les bonnes habitudes alimentaires contribuent à limiter les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, le diabète, l'obésité et l'hypercholestérolémie. Une alimentation équilibrée favorise aussi un sommeil réparateur, essentiel pour se sentir en forme.

*\*questionnaire complété en ligne par 701 agriculteurs et agricultrices représentatifs du secteur agricole en novembre 2024*

© Crédit Photo : denklm - Adobe Stock



## Des aliments frais, peu transformés

Règle de base : privilégiez les aliments frais et peu transformés. Consommez cinq fruits et légumes par jour. Les fibres (céréales complètes, fruits, légumes...) et les graisses insaturées des viandes maigres, poisson gras, œufs, huiles (colza, noix, olive...) et oléagineux (noix, noisette...) stabilisent la glycémie et limitent les fringales. Les protéines sont essentielles pour les muscles, mais attention, manger trop gras peut augmenter le mauvais cholestérol et les risques cardiovasculaires : le Programme national nutrition santé recommande de limiter la charcuterie à 150 g et la viande rouge à 500 g par semaine. Privilégiez les productions locales ! Mangez du poisson deux fois par semaine en alternant poisson gras et maigre. Réduisez le sel et le sucre. Enfin, mangez en quantités raisonnables... En prenant le temps de savourer !

*Votre partenaire pour vivre et vieillir en bonne santé au cœur des territoires, le Groupe Mutualia vous accompagne.*



*Entre nous, c'est humain*

## ► Publi-information

# SOIGNER SES YEUX POUR Y VOIR TOUJOURS CLAIR

La vue est l'un des sens ayant le plus d'importance dans notre vie quotidienne. Acteur mutualiste aux côtés des populations agricoles et rurales, Mutualia vous guide pour conserver une bonne vision à tous les âges de la vie.

Maux de tête, difficultés pour lire, conduire, bricoler... Les problèmes de vue peuvent peser sur le quotidien. Heureusement, la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatie ou la presbytie (courante après 45 ans) se corrigent. Une bonne compensation permet de retrouver un confort visuel.

Dans un sondage Mutualia/ADquation\*, 64 % des agriculteurs déclarent avoir des problèmes de vision, et s'en préoccuper. Seuls 3 % d'entre eux n'ont jamais consulté d'ophtalmologiste. Ce spécialiste est à voir tous les cinq ans de 20 à 40 ans, puis tous les deux ans à partir de 45 ans et chaque année après 55 ans. Ce rendez-vous permet aussi de détecter une potentielle maladie oculaire, certaines pouvant rester longtemps asymptomatiques. S'il ne s'agit que de vérifier vos lunettes, un opticien peut les renouveler sans nouvelle ordonnance.

\*questionnaire complété en ligne par 701 agriculteurs et agricultrices représentatifs du secteur agricole en novembre 2024

© Crédit Photo : yj - Adobe Stock



## Vos yeux sont fragiles, protégez-les !

Travail en extérieur ? Lunettes de soleil ! Sur écran ? Faites des pauses ! Lors de l'utilisation d'outils, si on soude ou quand des produits phytosanitaires sont manipulés, il est indispensable de porter un équipement de sécurité pour les yeux. Un corps étranger peut causer des lésions de la cornée, des brûlures et une perte de vision. Si cela vous arrive, consultez au plus vite un médecin. En cas de projection de produit chimique, rincez à l'eau au préalable. Gêne, fatigue oculaire, vue qui baisse ? Dans tous les cas, une visite chez l'ophtalmologiste s'impose.

*Votre partenaire pour vivre et vieillir en bonne santé au cœur des territoires, le Groupe Mutualia vous accompagne.*



*Entre nous, c'est humain*

› Publi-information

## DRY JANUARY : ET VOUS, OÙ EN ÊTES- VOUS AVEC L'ALCOOL ?

**Le Dry January est un défi consistant à ne pas boire durant tout le mois de janvier. L'occasion idéale pour faire une pause et le point sur ses habitudes de consommation. Acteur mutualiste aux côtés des populations agricoles et rurales, Mutualia vous accompagne pour réussir votre « janvier sobre ».**

L'alcool est souvent associé aux moments de convivialité, de fête ou de détente. Bien que la consommation de boissons alcoolisées, notamment le vin, ait fortement diminué en un demi-siècle, la France demeure un pays où l'alcool reste ancré culturellement. Selon une étude réalisée par Mutualia et ADquation \*, 54 % des agriculteurs consomment de l'alcool, dont 19 % quotidiennement. Les hommes en boivent plus que les femmes.

Le Dry January est un défi consistant à arrêter complètement l'alcool pendant un mois, après les excès des Fêtes. L'objectif est double : faire une pause pour sa santé et prendre conscience de sa consommation. Cette période d'abstinence est bonne pour le foie, qui a besoin de se régénérer. Arrêter l'alcool améliore aussi l'humeur et réduit le stress. Par ailleurs, l'abus d'alcool entraîne des effets négatifs durables sur la santé physique, mentale, et diminue l'espérance de vie. Il s'agit de la deuxième cause de mortalité évitable en France après le tabac.

### Quand boire devient un problème

Faire le point sur sa relation à l'alcool n'est pas toujours simple. Il faut s'observer et demander l'avis de son entourage ou d'un professionnel de santé. L'alcoolisme "fonctionnel" peut longtemps passer inaperçu. La consommation en petites quantités, régulière, est intégrée à la routine : un verre au dîner, après le travail... L'alcoolique fonctionnel arrive à maintenir un emploi, une vie sociale et familiale stables, mais les conséquences sur la santé sont réelles.

Le "binge drinking" se caractérise par une consommation excessive en peu de temps. Fréquent chez certains jeunes, il entraîne des problèmes de santé, favorise les comportements dangereux et le risque d'alcoolodépendance.

L'alcoolisme se traduit quant à lui par le besoin impérieux de boire à tout moment de la journée, associé à une sensation de manque lors des périodes sobres.

\*questionnaire complété en ligne par 701 agriculteurs et agricultrices représentatifs du secteur agricole en novembre 2024.

l © Crédit Photo : Iuliia Metkalova/Adobestock



Vous avez besoin d'aide ? Alcool Info Service est une plateforme d'aide et d'information gratuite et anonyme, elle est accessible 7j/7 au 0 980 980 930 ou via un chat sur le site [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr).

### Comment réussir son Dry January ?

Dry January est une bonne opportunité de se tester. Préparez-vous : réduire les boissons alcoolisées quelques semaines avant le début du mois de janvier favorisera vos chances de réussite. Anticipez les situations où l'alcool est présent et trouvez des alternatives (boissons sans alcool, jus de fruits, etc.). Si vous faites un écart, ne vous découragez pas et reprenez votre défi. Faites du sport, détendez-vous.

Lorsque vous boirez de nouveau (avec modération !), gardez en tête les recommandations : chez l'adulte, dix verres d'alcool standard (un verre standard de vin, c'est 10 cl) par semaine maximum, sans dépasser deux verres standard au quotidien avec des jours dans la semaine sans consommation. Un seul verre, et pas tous les jours, après 65 ans car le corps tolère moins bien l'alcool. Et bien sûr, vous ne buvez pas si vous devez conduire.

**Votre partenaire pour vivre et vieillir en bonne santé au cœur des territoires, le Groupe Mutualia vous accompagne.**



*Entre nous, c'est humain*

## ► Publi-information

# BIEN DORMIR, GAGE D'ÉNERGIE DURANT TOUTE LA JOURNÉE

**Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir ! Acteur mutualiste aux côtés des populations agricoles et rurales, Mutualia vous conseille pour retrouver un sommeil de qualité.**

Dormir est indispensable. Le sommeil consolide les acquis de la journée, favorise l'apprentissage et influe sur la santé au quotidien. Il régule la production d'un grand nombre d'hormones, comme celles du système immunitaire, de l'appétit ou du stress. La bonne durée de sommeil est celle qui fait se sentir énergique le lendemain matin, soit sept à neuf heures chez l'adulte. Selon une étude Mutualia - ADquation, un agriculteur sur deux déclare mal dormir, difficulté plus marquée chez les agricultrices\*. L'insomnie donne le sentiment d'être insuffisamment reposé en raison de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes ou précoces. Stress, anxiété et dépression sont souvent en cause. Lorsque les insomnies impactent la santé, une consultation médicale est nécessaire.

*\*questionnaire complété en ligne par 701 agriculteurs et agricultrices représentatifs du secteur agricole en novembre 2024*

l © Crédit Photo : LIGHTFIELD STUDIOS - Adobe Stock



## Pas d'écrans au coucher !

Pour améliorer la qualité de votre sommeil, couchez-vous et levez-vous à heure fixe ! Limitées à 20-30 minutes, les siestes sont bénéfiques. Évitez la caféine, l'alcool et les dîners trop copieux. Faire du sport est conseillé, mais évitez les séances intenses en soirée. Au coucher, créez un environnement propice, sombre et calme, avec une température de 16 à 20°C. Une bonne literie est indispensable. Évitez l'usage des écrans : la lumière bleue qu'ils émettent empêche la production de mélatonine, hormone essentielle pour s'endormir. Relaxez-vous en lisant, ou avec de la musique. Enfin, il est essentiel d'être à l'écoute de son corps. Aux premiers signes de fatigue, bâillements, paupières lourdes... Ne lutez pas !

*Votre partenaire pour vivre et vieillir en bonne santé au cœur des territoires, le Groupe Mutualia vous accompagne.*



*Entre nous, c'est humain*