

le grand
entretien
avec...

L'amiral Rolland

Chef de l'état-major particulier
du président de la République

“ Une France
plus souveraine,
agile, et apte
à prendre
l'initiative ”



être uneo

LE GUIDE DE TOUS LES ADHÉRENTS

le guide
de
mes
projets

Solutions
spéciales pour
les militaires
et leur famille



ce qu'il
faut
en
savoir

La solidarité
militaire
en actions



Unéo, MGP et GMF
sont membres d'
UNEOPOLE
la communauté
sécurité défense



groupe-uneo.fr facebook twitter youtube instagram

AVEC LE 100% SANTÉ, ON Y VOIT TOUS PLUS CLAIR

Parce que OUI, la transparence ça fait du bien.

Unéo s'engage et soutient la réforme solidaire et responsable du 100% santé avec l'ensemble des opticiens en proposant des lunettes entièrement remboursées et des équipements de qualité, accessibles à tous.

Et pour tout équipement 100% santé acheté, Unéo reverse 5 EUROS à des associations de soutien de la communauté défense.

C'est aussi cela, être bien plus qu'une mutuelle.

1 - Pour bénéficier du 100% santé, il faut avoir une ordonnance valide et ne pas avoir été remboursé d'un équipement de lunettes depuis 2 ans, sauf si votre vue a changé. Ce délai est réduit à un an pour les moins de 16 ans.



Pour en savoir plus, scannez ce QR code ou rendez-vous sur groupe-uneo.fr



Bien plus qu'une mutuelle

être unéo Magazine d'information de la mutuelle Unéo – #49 Printemps-été 2023 – Abonnement annuel : 2€

Unéo, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le n° 503380081. Siège social : 48 rue Barbès 92544 Montrouge Cedex. Solidarm, mutuelle sociale des formes 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 : 460000 ex. N° de la commission paritaire : 0541 M 08294 – Directeur de la publication : ingénieur général hors classe de l'armement (2S) M. Leclère – Rédacteur en chef : K. Lacour-Candiard – Secrétariat de rédaction : A.-L. Voisin – Rédacteurs : M. André, B. Blond, A. Borel, F. Boyer, F. Elman, V. Guez, F. Heimburger, 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 : mars 2023 – Crédits photo : 123RF ; Adobe stock ; G. Powis/Air&Cosmos ; J. Guez, D. Meyer, L. Marin, J.-P. Clatot, /AFP ; CNDS ; J. Lempin/Divergences ; E. Elias/Musée de l'Armée ; iStock ; E. Lobelson ; M. Tapon/Marine Nationale, J. Fechter/Armée de l'Air et de l'Espace/ECPAD ; F. Marie/DR ; L. Boyer, J. Naegelen, M. Rondel /Hans Lucas ; M. Khalil ; Présidence de la République ; S. de La Moissonnière ; DR. – Strips : 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

Hybrides

Enseignement multiformat pour nos enfants, mix énergétique pour les véhicules, e-loisirs et réalités augmentées, attaques jumelées dans l'espace physique et cyber... tous nos quotidiens sont désormais hybridés. Nos vies en sont transformées.

toire et complémentaire est aussi une hybridation des moyens et savoir-faire ; un partenariat public-privé qui a permis aux Français de



se soigner, plutôt que d'y renoncer, avec des restes à charge parmi les plus bas du monde.

L'hybridation des opérations est aussi une réalité. Une stratégie dite « intégrale » a vu le jour et réunit des profils au-delà des frontières classiques des métiers et spécialités. Une coordination interministérielle et interarmées, multimilieux et multichamps émerge de l'enseignement de la guerre en Ukraine, notamment. Avoir « une guerre d'avance », comme le dit l'amiral Rolland, CEMPPR, dans le grand entretien à la fin de ce guide, c'est désormais envisager nos environnements dans toute leur complexité. C'est aussi ce que l'exercice Orion 23 a mis en lumière.

Embrasser ces modes hybrides permet un meilleur équilibre des

pratiques et des connaissances, une certaine assurance dans la prise de décision et la possibilité d'optimiser le recours aux ressources rares.

Militaire et mutualiste, Unéo connaît au cœur de son ADN la jonction entre deux mondes. Cela lui permet de comprendre et protéger au mieux tous ceux qui lui ont accordé leur confiance. De cette façon, votre mutuelle peut concevoir des combinaisons de solutions, des hybridations, pour tous les moments de vie, dans un contexte que l'on sait en constante évolution.

La santé ne fait pas exception au phénomène d'hybridation : diagnostic protéiforme, imagerie 3D, intelligence artificielle, télémédecine, traitement statistique, deuxième avis en ligne... L'articulation entre assurance maladie obliga-

Considérer les familles dans la globalité de leurs situations, en tirant parti des innovations, c'est ainsi que votre mutuelle entend contribuer à leur bien-être, depuis longtemps et pour longtemps.

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

Unéo à la une

- 04. Devenez délégué Unéo et agissez pour votre protection sociale
- 06. Poser sa candidature de délégué, c'est simple
- 07. Vous créez votre entreprise ? Unéo peut protéger vos salariés
- 08. Un guide qui facilite les démarches des familles endeuillées
- 09. Vous écouter, c'est essentiel

mon guide bien vivre

- 20. Unéo s'engage à vos côtés pour la prévention
- 22. Détecter l'excès de poids chez l'enfant
- 24. Le soldat de demain va-t-il mieux dormir ?
- 26. Stress opérationnel, où en sont les recherches ?
- 28. Trop d'infox !?

- 30. 6 points d'attention pour choisir un audioprothésiste
- 32. Face au mal de dos, avez-vous la bonne attitude ?
- 35. 5 bonnes habitudes pour prendre soin de votre dos



↑ Comment améliorer le sommeil parfois perturbé des militaires ?

le guide de mes projets

- 38. Les solutions spéciales pour les militaires
- 42. Protéger mon enfant à tous les âges de sa vie



↑ Que ce soit en protection santé ou en prévoyance, Unéo est là pour vos enfants.

le guide de ma communauté

- 52. Renforcer le lien entre armées et jeunesse
- 54. Militaires et mutualistes, l'union fait la force
- 55. Du mécénat engagé dans la durée
- 56. Des forces spéciales à la série télévisée
- 58. En ligne avec la communauté défense
- 60. Nouveautés culture



↑ La Capsule Skyrock PLM vous délivre en 2 minutes chrono l'essentiel de l'actualité militaire du jour.

- 44. Mon conjoint civil cherche un emploi
- 46. Prévoyance-Réserviste, comment ça marche
- 47. Quelle est la prise en charge Unéo pour...

ce qu'il faut en savoir

La solidarité militaire fait notre force

- 12. L'entraide, au cœur de l'action
- 13. L'action sociale, bien présente en cas de coup dur
- 14. 1 seul dossier, 4 aides pour frais de santé exceptionnels
- 15. Question finances ? Parlez-en pour être aidé
- 16. Tout un écosystème pour nos blessés
- 17. Parents, Unéo est là pour vos enfants



↑ Le sport, facteur de reconstruction du blessé.

le grand entretien avec...

L'amiral Rolland

Chef de l'état-major particulier du président de la République.
 "Une France plus souveraine, entreprenante, agile, et apte à prendre l'initiative"



Devenez délégué Unéo et agissez pour votre protection sociale

2023 est une année d'élections pour Unéo. C'est un temps fort de la vie démocratique qui a lieu tous les six ans. Le moment de vous porter candidat et d'élire l'Assemblée générale est donc venu. Les élections se dérouleront dans les prochains mois et seront accompagnées d'un dispositif d'information.

Que vous soyez actif ou retraité, c'est l'opportunité pour vous de participer activement au fonctionnement d'Unéo, au profit de la condition militaire.

Vos missions ? Faire vivre un dialogue de proximité avec les adhérents de votre région pour recueillir leurs attentes et les exprimer auprès des organes opérationnels d'Unéo. Vous participez à l'Assemblée générale, vous votez les résolutions qui structurent la Mutuelle de demain et vous élisez le Conseil d'administration. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi représenter la Mutuelle dans des manifestations officielles.

Être délégué est un rôle concret, formateur et gratifiant, au service des adhérents et de l'ensemble de la communauté défense. ●



Isabelle L.
Retraîtée de la Marine
Déléguée et
administratrice Unéo

“ En 2009, m'engager comme déléguée Unéo m'a semblé naturel dans le cadre de mes fonctions RH dans la Marine. Grâce aux formations reçues et à ma participation aux Assemblées générales, j'ai pu approfondir mes compétences dans le domaine social, au service des autres. J'ai poursuivi cette mission à la retraite. C'est un enrichissement en termes de relations humaines, tant auprès des adhérents qu'entre délégués, et je trouve stimulant d'avoir le pouvoir d'agir pour toujours mieux protéger la communauté défense. ”



SCANNEZ CE QR
CODE À PARTIR
DU 1^{ER} AVRIL POUR
ALLER SUR LE SITE
CONSACRÉ AUX
ÉLECTIONS
uneo.webvote.fr



Frédéric C.
Colonel de
gendarmerie
Délégué Unéo

Trois bonnes raisons de devenir délégué Unéo

Du 1^{er} avril au 7 juillet 2023, vous pourrez présenter votre candidature. Les bonnes raisons ne manquent pas pour sauter le pas...

1 Représenter vos pairs

Vous êtes le porte-parole des adhérents, notamment auprès du Conseil d'administration d'Unéo et des instances militaires ou mutualistes. Interlocuteur privilégié des adhérents, vous êtes à l'écoute de leurs besoins et de leurs avis.

→ Par exemple, une garantie pour les réservistes a été créée grâce à la suggestion des délégués.

2 Participer aux décisions

Vous participez activement à la vie d'Unéo, à la définition de ses grandes orientations stratégiques et budgétaires.

Vous pouvez être sollicité pour donner votre avis et être force de proposition sur les projets qui seront soumis au vote lors de l'Assemblée générale : évolutions statutaires, évolution des services et des garanties, etc.

Pour décider de manière éclairée, vous recevez une formation au cours de votre mandat.

→ Par exemple, vous votez chaque année le fonds social Unéo, au profit des adhérents en situation de fragilité (versement d'aides).

“ La question sociale m'a toujours intéressé. À travers ma mission de délégué, j'appréhende le statut du militaire au-delà du cadre strict du métier, en intégrant le contexte familial, notamment. Intellectuellement et humainement, c'est passionnant. J'aime être à l'écoute des adhérents, en tête-à-tête ou dans des réunions, et par le biais des assistantes sociales. Et j'ai la sensation de faire avancer les choses : j'influence le contenu des résolutions, je les vote, et leur mise en application permet de mieux servir les adhérents. C'est valorisant d'agir pour une mutuelle santé innovante, impliquée dans la prévention, 1^{re} de la Défense et 2^e de la fonction publique. ”



3 Vous investir dans la communauté militaire

En tant que délégué, vous agissez pour garantir la protection de chacun et préserver l'intérêt de tous.

Vous incarnez les valeurs d'entraide, d'excellence et d'utilité, défendez la communauté militaire et contribuez à son bien-être.

→ Par exemple, vous aidez l'association Solidarité Défense pour la confection de colis OPEX à Noël.

Poser sa candidature de délégué, c'est simple

Les candidatures sont ouvertes à tous les adhérents, quelle que soit leur situation professionnelle (militaires en activité, retraités, etc.) et personnelle.

● Vous devez être âgé de plus de 16 ans, être adhérent depuis le 1^{er} janvier 2023 à la Mutuelle et être à jour de vos cotisations¹.

● Vous pourrez compléter votre bulletin de candidature sur le site consacré (uneo.webvote.fr) à partir du 1^{er} avril et jusqu'au 7 juillet 2023.

Vous pourrez expliquer votre engagement et détailler votre démarche afin de convaincre les adhérents de votre région de vous élire délégué Unéo.

1. Sous réserve des dispositions du Règlement électoral et des Statuts de la Mutuelle.

Entreprises, participez !

Les collaborateurs des entreprises privées de moins de 2000 salariés protégés par un contrat collectif Unéo peuvent également se présenter comme délégués et élire leurs représentants.

Le calendrier

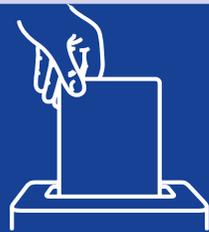
- Du 1^{er} avril au 7 juillet 2023 : déclarations de candidature.
- Du 1^{er} au 30 novembre 2023 : élections. Les votes sont faits de manière sécurisée sur le site uneo.webvote.fr
- 18 décembre 2023 : communication des résultats.
- 1^{er} janvier 2024 : début du mandat.
- Mars 2024 : formation spécifique d'accueil sur deux journées (connaissance de la Mutuelle, réglementation, etc.).
- Mai-juin 2024 : première Assemblée générale.

Vos délégués Unéo en chiffres

Les délégués Unéo sont des maillons essentiels de la gouvernance de la Mutuelle. Faites-vous entendre !

6 ans

C'est la durée du mandat de la moitié des délégués Unéo, ce qui laisse le temps de prendre la pleine mesure de la fonction².



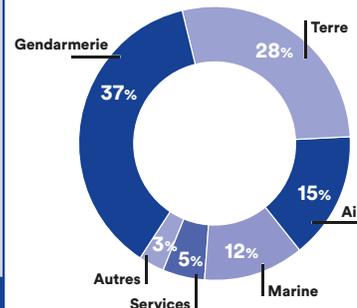
161

délégués sont à élire.

17

C'est le nombre de sections des délégués :

- 13 sections régionales en métropole ;
- 1 pour les DROM (La Réunion, Guadeloupe, Martinique, Mayotte, Guyane) ;
- 1 pour les COM (Saint-Pierre-et-Miquelon, Wallis-et-Futuna, Polynésie française, Saint-Barthélemy, Saint-Martin, Nouvelle-Calédonie, Terres australes et antarctiques françaises, Île de Clipperton) ;
- 1 pour l'étranger ;
- 1 pour les salariés couverts par un contrat collectif.



Toutes les armes et directions sont représentées.

Du 1^{er} au 30 novembre 2023, ce sera à vous de voter pour élire votre délégué Unéo.

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



Vous créez votre entreprise ? Unéo peut protéger vos salariés

↑ En 2023, plus de 40 000 salariés sont protégés par les contrats collectifs Unéo.

Les entreprises doivent obligatoirement proposer à leurs salariés une complémentaire santé. De plus, proposer une bonne mutuelle est un bon argument de recrutement et de fidélisation.

Unéo peut vous proposer des contrats collectifs santé et prévoyance qui apportent une protection sociale complète à vos équipes. Avec des garanties adaptées à tous les risques, tant physiques que psychiques, les bons plans « avanta-gé avec Unéo », les conseils prévention, l'action sociale... Vous pouvez également souscrire un contrat collectif de prévoyance pour vos salariés réservistes. Vous garderez ainsi un lien avec la communauté défense et la qualité d'accompagnement que vous avez appréciée durant votre carrière militaire. Contactez le 01 88 89 00 90. ●

Ils font confiance à Unéo pour leurs collaborateurs :

- My Family Up, le soutien psychologique aux familles.
- Groupe SGP, sécurité privée.
- Carac, mutuelle d'épargne, de retraite et de prévoyance.
- Mili-Atlas, solution de gestion pour les militaires.



Les enjeux climatiques et l'armée, colloque

Unéo, en partenariat à l'IRIS (Institut de relations internationales et stratégiques), organise le 12 avril, à 18 h 30, une conférence-débat portant sur la prise en compte des enjeux climatiques et du développement durable par le ministère des Armées. Vous pourrez y assister en présentiel ou en visio-conférence et retrouver un compte-rendu des débats sur groupe-uneo.fr

Chez Droit de Regard, toutes les lunettes sont remboursées à 100 %



Où trouver des lunettes sur ordonnance en étant sûr de ne rien déboursier ? À Paris, à Toulon, au Havre..., les opticiens Droit de Regard, partenaires d'Unéo, proposent uniquement des équipements

de qualité entièrement pris en charge par l'Assurance maladie et votre mutuelle, dans le cadre de la réforme « 100 % santé ». Ils souhaitent ainsi lutter activement contre le renoncement aux soins visuels et mettre à la portée de chacun 350 montures fabriquées à la main et des verres avec 7 traitements inclus. Et, désormais, pour tout équipement acheté au « 100% santé » et quel que soit votre opticien, Unéo verse 5 € à des associations de soutien de la communauté défense.

Découvrez le grand choix de montures et prenez rendez-vous sur droitderegard.com. ●

Un guide qui facilite les démarches des familles endeuillées



La perte d'un être cher est une période douloureuse. Pour vous aider, au moins dans les démarches administratives, Unéo vous propose un soutien très concret avec un guide d'accompagnement : *Le guide du décès*. Dans sa version détaillée sont listées les principales formalités à accomplir à J+7, J+30, J+6 mois et J+1 an. Dans sa version synthétique sont également disponibles un aide-mémoire des actions incontournables, la liste des principaux documents requis et des numéros utiles. Unéo vous propose également des modèles de courriers prêts à être complétés et une page pratique pour suivre cette correspondance. Demandez-les aux conseillers Unéo. Ils sont à votre disposition dans les unités militaires ou par téléphone au 0 970 809 709. ●



↑ Unéo est à vos côtés pour les formalités administratives.



↑ Le diplôme universitaire sur la protection sociale de l'université Paris II forme les personnels concernés à un haut niveau d'expertise sur les enjeux et les modalités de la protection sociale.

Partager les enjeux de votre protection sociale

Au regard des enjeux importants de la protection sociale, très techniques, il est essentiel de former les parties prenantes, car des publics informés sont des publics acteurs. Unéo organise régulièrement des rencontres avec les personnels des ministères, les associations professionnelles nationales de militaires (APNM), les associations de retraités et de réservistes, etc. Unéo a également participé à la mise en place d'un diplôme universitaire (DU) pour faire monter en compétence les acteurs impliqués dans l'élaboration et le déploiement des politiques sociales au sein des armées. ●

Vous écouter, c'est essentiel

En décembre 2022, Unéo a obtenu le renouvellement de sa certification « Relation Client 100 % France ». Ce label valorise les entreprises qui ont choisi de localiser la totalité de leur service clients sur le territoire français. C'est le cas des conseillers mutualistes Unéo, sur le terrain comme au téléphone. Un choix durable, en phase avec la culture client qui oriente les actions d'Unéo au quotidien.

Axée sur la proximité avec la communauté défense, la compréhension de vos besoins et l'amélioration continue de la qualité de service, cette culture client repose notamment sur une écoute attentive et permanente de vos perceptions au travers de multiples canaux : remontées des conseillers, enquêtes, échanges, réseaux sociaux, coconception... Sur un autre plan, vos délégués portent aussi votre parole et vos idées.

Parce que les collaborateurs satisfaits font les clients satisfaits, Unéo a mis en place une politique RSE qui favorise l'engagement individuel et l'intelligence collective.

En partageant vos expériences, vous aidez votre Mutuelle à progresser, à imaginer et à mettre en œuvre des services adaptés à votre situation et utiles au quotidien. ●

8,2/10 ... satisfaits ?

C'est la note moyenne que vous avez donnée à la qualité des contacts lors des enquêtes de satisfaction « à chaud » menées après chaque échange avec votre Mutuelle, au dernier trimestre 2022. Une invitation à faire plus et mieux pour vous servir.

Deux extraits parmi d'autres qui font la fierté d'Unéo :
 « J'ai toujours eu au téléphone des personnes patientes, aimables et compétentes. Les réponses sont rapides et explicites. »

« Tout est très rapide, maintenant, pour le traitement des dossiers. Il y a une forte amélioration, merci. »

UNÉO OUVRE GRAND SES OREILLES POUR MIEUX VOUS ÉCOUTER



Vos conseillers sont là pour échanger avec vous et répondre au mieux à vos besoins. Réalisé chaque année par OpinionWay auprès d'un panel représentatif de 1000 adhérents,

le baromètre de satisfaction est également une occasion de vous écouter, ainsi que le Lab Unéo qui réunit régulièrement un groupe d'adhérents dans le cadre d'ateliers de réflexion et de coconstruction.

ce qu'il
faut
en
savoir

Un coup dur peut arriver à tout le monde et particulièrement aux militaires qui risquent leur vie pour la Nation. Dans tous les cas, vous pouvez compter sur la communauté, et d'abord sur Unéo. À condition d'en parler.

La solidarité militaire fait notre force

12. L'entraide, au cœur de l'action

13. L'action sociale, bien présente en cas de coup dur

14. 1 seul dossier, 4 aides pour frais de santé exceptionnels

15. Question finances ? Parlez-en pour être aidé

16. Tout un écosystème pour nos blessés

17. Parents, Unéo est là pour vos enfants



L'entraide, au cœur de l'action

↑ 35 000
personnes ont
eu recours à
l'Action sociale
des Armées en
2021.

L'entraide, c'est l'attention à l'autre, en toute circonstance. C'est une valeur constitutive à la fois du mutualisme et de la communauté défense. Condition de survie en mission, pratiquée en permanence par les familles, elle est vécue au quotidien par des femmes et des hommes engagés sur tous les fronts.

Cette « grande famille » a donné naissance à un modèle de protection sociale et à un écosystème unique, au service des personnes fragilisées de la communauté. De nombreux partenaires – Institution, associations d'entraide, mutuelles militaires, etc. – y contribuent.

Le plan Famille, qui vise à améliorer les conditions de vie des militaires et des familles, illustre ce dialogue concerté entre les acteurs. En février 2023, de nouvelles mesures ont été annoncées dans le plan Famille 2 pour accompagner la mobilité géographique, atténuer l'impact des contraintes opérationnelles et améliorer le quotidien des familles dans les territoires.

Unéo agit en cohérence avec l'ensemble des acteurs. Chez Unéo, l'action sociale est un « pilier » de la protection du militaire, au même titre que ses prestations, les solutions du quotidien et la prévention. Avec un budget de plus de 30 M€, une équipe spéciale, un soutien continu aux associations d'entraide et une collaboration étroite avec les institutions, Unéo est là pour vous, à tout moment. Unéo a développé un dispositif complet : aides exceptionnelles accordées par la Commission sociale, aides financières à la cotisation, fonds social, fonds de dotation pour les blessés militaires et leur famille, etc.

Afin de faciliter vos démarches, Unéo, la Caisse Nationale du Gendarme et Solidarm ont simplifié votre demande d'aide sociale, quelle que soit l'entité à laquelle vous vous adressez. En clair, une seule demande pour les trois mutuelles. Un centre d'appel unique ainsi qu'une adresse de courrier unique sont aussi mis à la disposition des adhérents. N'hésitez pas à y avoir recours [voir encadré ci-contre]. ●



8 M€

pour le fonds social
Unéo 2023, votés par
vos délégués en
Assemblée générale.



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

L'action sociale, bien présente en cas de coup dur

Trois questions à Valérie Meunier, conseillère technique du service social au Service de l'action sociale des Armées.

Quel est le rôle de l'assistant de service social, appelé ASS ?

Valérie Meunier – L'ASS est un professionnel diplômé, formé pour accompagner les militaires et leur famille s'ils rencontrent des difficultés. Il connaît les dispositifs de l'action sociale et peut accompagner les situations familiales et professionnelles les plus complexes. Tous les échanges (dans son bureau ou au domicile du ressortissant) restent totalement confidentiels.

L'éventail des aides est large. Quelles formes prennent-elles ?

V. M. – L'ASS peut solliciter des prestations d'action sociale, des aides diverses non remboursables : garde d'enfant, soutien à la vie professionnelle (mission, mobilité, blessure, séjours gratuits...) et à la

vie personnelle (handicap, aides financières, aide-ménagère, parentalité...). Il peut orienter le ressortissant vers les prêts d'action sociale pour financer des travaux, accéder à la propriété... Si un enfant a besoin d'être pris en charge, des berceaux sont réservés dans les crèches et les structures gérées par IGESA.

Pourquoi vous contacter le plus tôt possible ?

V. M. – Il ne faut pas attendre qu'une situation empire, les familles en difficulté doivent être identifiées et accompagnées le plus rapidement possible. Les aides existent, prendre contact avec l'ASS le plus proche permet de trouver des solutions. Toutes les situations de vie peuvent être abordées : décès, maladie, handicap, blessure physique et psychologique, perte d'autonomie, violences intrafamiliales... L'ASS est là pour écouter, informer, conseiller et aider. ●



Valérie Meunier
Conseillère technique
du service social,
Service de l'action
sociale des Armées.
Photo : ©SCN ASA.



35 000

personnes ont eu
recours à l'Action sociale
des armées en 2021.

Où trouver un soutien concret ?

● **L'Action sociale des armées** et ses 500 assistants.



● **Les services centraux**
Service de santé des armées, Direction des ressources humaines du ministère des Armées (DRH-MA), Caisse nationale militaire de Sécurité sociale (CNMSS).

● **Les associations et fondations d'entraide :**

Association pour le développement des œuvres d'entraide dans l'armée (ADO), Entraide Marine-Adosm, Terre Fraternité, Fondation des œuvres sociales de l'Air (FOSA), Solidarité Défense, Association nationale des femmes de militaires (ANFEM), Maison de la Gendarmerie, etc.

● **Les cellules d'aide aux blessés :** CABAT, CABAM, CABMF Air, CABMSSA, CABGN.

● **Un accueil unique Unéo, Solidarm et CNG**
au 09 70 17 70 70¹
ou par courrier à :
Accompagnement Social
Groupe Unéo – TSA 81469
53106 Mayenne Cedex.

¹. Appel non surtaxé. Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h 30.

1 seul dossier, 4 aides pour frais de santé exceptionnels

Hospitalisation, implants dentaires, prothèses auditives, séances chez un psy, fauteuil roulant, etc., vous devez faire face à des dépenses de santé trop élevées pour votre budget ? Les acteurs sociaux de la défense peuvent aider les affiliés de la Caisse nationale militaire de Sécurité sociale (CNMSS) au-delà des remboursements habituels.

Pour cela, une seule démarche, le Dossier Unique, qu'Unéo a contribué à mettre en place.

Simple et pratique, le Dossier Unique rassemble toutes vos demandes d'aide en un seul document. Chaque organisme impliqué étudie le dossier, et tant qu'il y a un reste à charge, la demande est transmise à l'acteur suivant selon un ordre préétabli : CNMSS, Unéo, votre mutuelle d'accom-

pagnement social (Solidarm ou CNG), Action sociale des armées.

6 950 personnes ont bénéficié du Dossier Unique en 2022. 855 000 € d'aides ont été attribués en 2022 par l'intermédiaire du Dossier Unique. ●

Affilié à une caisse autre que la CNMSS ?

Un seul dossier pour demander une aide : le formulaire AS04, dans votre espace personnel, à envoyer à Unéo.

Dossier Unique mode d'emploi

1. Vous téléchargez le formulaire de demande de secours médico-social (Cerfa n° 13343) sur le site de la CNMSS.



2. Vous envoyez le formulaire rempli à la CNMSS,

qui centralise toutes les pièces (bulletins de solde, avis d'imposition, devis ou factures de soins).



3. Selon l'urgence du besoin, chaque organisme étudie le dossier et puise dans son fonds social pour prendre en charge une partie des frais.



4. Vous recevez directement les aides de chaque organisme sur votre compte bancaire.



TÉLÉCHARGEZ LE FORMULAIRE EN SCANNANT CE QR CODE groupe-uneo.fr



Avant le départ en OPEX

En cas de blessure en OPEX ou OPINT, le Dossier Unique OPEX, qui rassemble vos données personnelles, est partagé entre les services chargés d'attribuer des aides financières. Un seul impératif : le remettre à votre commandement AVANT votre départ en mission.



Question finances ? Parlez-en pour être aidé

Coup dur, moyens limités ou changement de situation, tout le monde peut, un jour, rencontrer des difficultés financières. Dans ces moments-là, outre l'Action sociale des armées et IGESA, son bras armé, Solidarm, la Caisse Nationale du Gendarme (CNG) et Unéo peuvent intervenir.

IGESA, l'opérateur social des armées, ne propose pas seulement les colonies de vacances et les loisirs, bien connus des familles de militaires. L'institution se charge également de l'octroi de prêts et du paiement de secours d'urgence, via son réseau social.

Avec un dispositif d'aides complet, Solidarm, la CNG et Unéo répondent présente dans de nombreuses situations de vie.

- Pour la famille : naissance, adoption, garde d'enfant, périscolaire, célibat géographique, etc.
- Pour les études : apprentissage, formation professionnelle, séjours scolaires, reconversion, etc.
- En cas de déménagement lié à un changement familial, etc.

- En cas de problème de santé : frais exceptionnels (lire ci-contre), aide à domicile, visites à l'hôpital, blessure, longue maladie, etc.
 - En cas de handicap : aménagement du logement, aides directes, portage des repas, etc.
 - En cas de perte d'autonomie : financement des aidants, aide au maintien à domicile ou au placement en EHPAD.
 - En cas de décès : frais d'obsèques, aides aux familles.
- À chaque fois, vous trouverez une écoute attentive et bienveillante par des conseillers formés, et un traitement au cas par cas, sur étude de votre dossier. ●



Du mal à gérer votre budget ? Faites-vous coacher

Les garanties Utile, Naturelle, Essentielle et Optimale incluent un service de coaching budgétaire (géré par IMA, partenaire d'Unéo) : analyse du budget familial à partir des informations que vous donnerez, objectifs pour le rééquilibrer, recommandations adaptées à votre situation, mise à disposition de fiches pratiques et d'un livret de compte pour le suivi du budget. Intéressé ? Appelez le 05 49 34 82 52.

Tout un écosystème pour nos blessés

Autour du blessé et de sa famille, une véritable chaîne de solidarité s'organise. Tous participent : l'Institution, les cellules d'aide aux blessés, les associations d'entraide et les mutuelles d'action sociale. Le nouveau « plan blessés », en cours d'étude au ministère des Armées, va encore faciliter la reconstruction.

Le « parcours du blessé » organise l'accompagnement des blessés de la blessure à la réinsertion professionnelle et sociale. Il est bâti autour de la norme IFA – « Identifier, Flécher, Accompagner » – pour optimiser le parcours médical et administratif des blessés. Ainsi, la chaîne de commandement, le personnel médico-social et les partenaires se coordonnent mieux pour apporter des soins et un soutien humain à la hauteur du sacrifice consenti par le militaire pour la Nation.

17
partenariats

scellés avec les acteurs de l'entraide pour 670 000 € engagés en 2022.

Le sport est un moyen indispensable de la reconstruction-réinsertion, renforcé dans le cadre du plan Sport 2020. Ainsi, chaque année, aux Rencontres militaires blessures et sports, soutenues par Unéo, chaque blessé peut découvrir « son » sport. Il pourra ensuite le pratiquer avec des moniteurs spécialisés et progresser à son rythme.

Unéo, mobilisée depuis de nombreuses années auprès des militaires blessés et de leur famille, a créé un fonds de dotation dédié. La Mutuelle renforce ainsi son appui, sur le long terme, aux associations d'entraide et de solidarité de la Défense, ainsi qu'à tout autre acteur œuvrant dans une mission d'intérêt général pour les blessés et leur famille.

Des aides existent pour aménager habitat ou véhicule, financer l'achat de matériel spécifique ou des vacances adaptées. Pour les obtenir, une seule démarche : le Dossier Unique.

Difficultés financières ? Contactez un assistant de service social. Il vous guidera vers les aides les plus adaptées. ●



TÉLÉCHARGEZ LE GUIDE
IGESA DU PARCOURS DU
MILITAIRE BLESSÉ.



Parents, Unéo est là pour vos enfants

Vous partirez plus serein si vous savez que, quoi qu'il arrive, vos proches sont bien protégés. Unéo accorde une attention particulière à la protection de vos enfants et au bien-être de votre conjoint, qui doit gérer la vie familiale seul en votre absence, parfois en menant en même temps sa vie professionnelle.

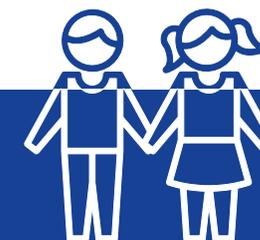
Coup de pouce naissance ? L'arrivée d'un enfant occasionne des dépenses. Vous pouvez recevoir une aide financière de 150 € pour la naissance ou l'adoption d'un enfant quand vous le rattachez à votre contrat. En cas de naissance multiple, cette aide est cumulable. Et si vous accueillez votre troisième enfant, sa cotisation santé est gratuite, ainsi que celle des enfants suivants.

Votre enfant est reconnu en situation de handicap ? Avec Unéo, vous bénéficiez d'une aide financière pour prendre en charge la cotisation santé de votre enfant mineur si son taux d'invalidité

est égal ou supérieur à 80 %. À sa majorité, votre enfant peut adhérer en son nom et bénéficier d'une aide financière au paiement de la cotisation santé.

Les orphelins voient tout ou partie de leur cotisation Unéo prise en charge par la Mutuelle, après étude de leur dossier. Cette aide peut être prolongée jusqu'à leurs 25 ans s'ils font des études.

Solidarm et la Caisse Nationale du Gendarme proposent des aides aux étudiants, aux orphelins, aux enfants en situation de handicap. C'est leur vocation. Consultez-les ! ●



126 930 €

consacrés aux frais exceptionnels de santé des enfants en 2022.

+ d'informations sur groupe-uneo.fr



Respirez !

Nez qui coule, larmoiements, rougeur des yeux... Les allergènes sont invisibles et multiples. Les allergies respiratoires sont fréquentes et la rhinite allergique et l'asthme en sont les deux manifestations les plus fréquentes chez l'enfant. Comment les différencier et les traiter ?



Attention au coup de chaleur d'exercice !

Le coup de chaleur d'exercice (CCE) peut survenir lors d'un effort intense. C'est un risque important pour les militaires, qui sont souvent soumis à des exercices prolongés en tenue de combat avec port de charge.



Cancer colorectal, un dépistage organisé

Le cancer colorectal représente la deuxième cause de décès par cancer, tous sexes confondus. La prévention est essentielle : pour cela, un programme de dépistage organisé est proposé en France à toutes les personnes, hommes ET femmes, âgées de 50 à 74 ans.



Téléphone allumé la nuit : gare à l'effet de « veille permanente »

Dormir à côté de son téléphone portable allumé joue sur la qualité du sommeil. Découvrez ce qu'il faut savoir pour apprendre à gérer les écrans le soir.



Prévention santé,
qualité de vie, sport...
faites le plein d'infos sur
le site groupe-uneo.fr
et sur la page
Facebook U

mon guide bien vivre

Comment entretenir un bon équilibre physique, psychique et physiologique, quel que soit votre contexte de vie ? Activité sportive, santé mentale, alimentation, cadre de vie : vous trouverez ici des conseils pratiques pour prendre en main votre santé.

20. Unéo s'engage à vos côtés pour la prévention

22. Détecter l'excès de poids chez l'enfant

24. Le soldat de demain va-t-il mieux dormir ?

26. Stress opérationnel, où en sont les recherches ?

28. Trop d'info !?

30. 6 points d'attention pour choisir un audioprothésiste

32. Face au mal de dos, avez-vous la bonne attitude ?

35. 5 bonnes habitudes pour prendre soin de votre dos

Unéo s'engage à vos côtés pour la **prévention**



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

Vous êtes commandant de base, chef d'unité, médecin d'antenne, chargé de prévention d'un site ? Vous souhaitez renforcer la prévention santé sur votre site pour maintenir l'opérationnalité des forces ou organiser une journée ouverte au public ? Unéo est à vos côtés.

En lien avec les autorités et le Service de santé des armées, Unéo a identifié plusieurs thématiques de prévention à fort enjeu

Une démarche de prévention innovante



- Des praticiens qui s'engagent à tenir compte des spécificités militaires pour vous accompagner ainsi que votre famille ;
- Des experts prévention proches de l'Institution ou reconnus dans leur domaine pour vous apporter des informations santé de qualité.

Près de
300

actions de prévention Unéo-GMF ont été organisées sur sites.

Un buste de palpation pour dépister le cancer du sein

À l'occasion d'Octobre rose, Unéo met un buste de palpation à la disposition des professionnels du SSA qui le souhaitent.



Le sommeil et la gestion du stress, deux enjeux clés

Unéo travaille conjointement avec le CNSD pour faire connaître les techniques d'Optimisation des ressources des forces armées (ORFA).

pour la communauté militaire : le sommeil, la gestion du stress, les troubles musculo-squelettiques et le mal de dos, les addictions, la nutrition, l'audition.

Unéo relaie également les grandes politiques de santé publique ainsi que les actions de la CNMSS, avec laquelle elle participe à des expérimentations (activité physique adaptée pour les personnes en ALD ou avec des maladies chroniques).

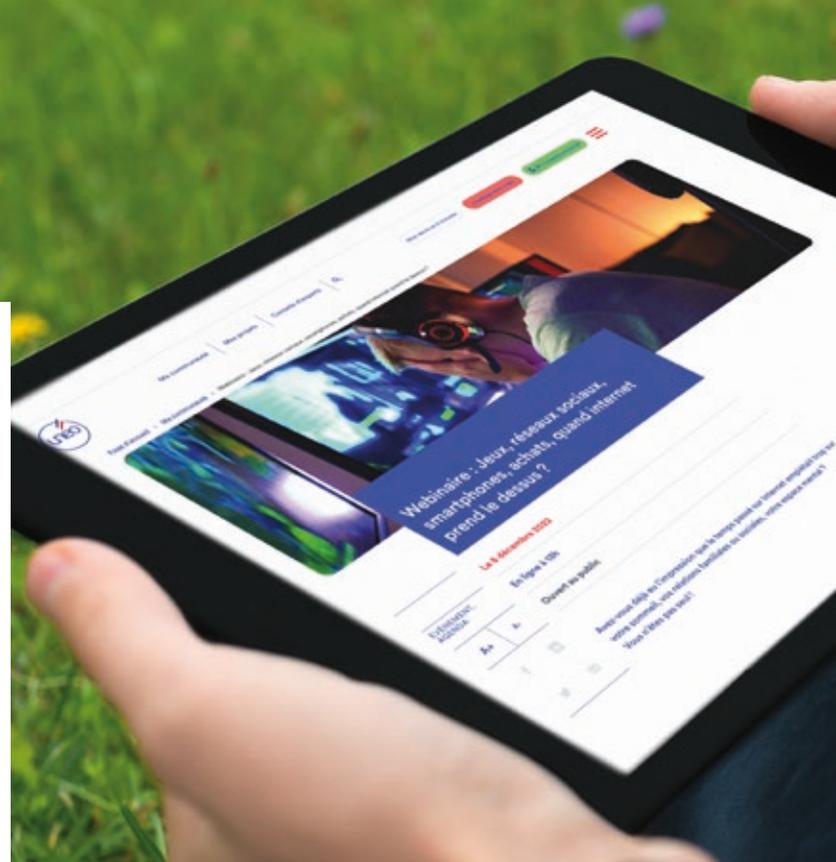
Un catalogue d'actions clés en main est à votre disposition :

conférences, ateliers, stands, webinaires, documentation ou podcasts. L'animation est menée par des spécialistes reconnus dans leur domaine (addictologues, diététiciens, sophrologues, ostéopathes, etc.).

Des opérations « sur mesure » peuvent aussi être montées

en fonction des thématiques souhaitées ou de contextes particuliers en lien avec l'actualité, les contraintes et les exigences d'opérationnalité.

Qui contacter ? Votre conseiller mutualiste. Il fera l'interface avec les spécialistes prévention Unéo et sera à vos côtés pour définir un format et un contenu adaptés. ●



“ L'intervention au profit de mon unité a été très appréciée par les soldats. Les techniques de représentation mentale ainsi que de respiration sont déjà assez connues par mes cadres et moins auprès de mes plus jeunes. Cela a été notamment l'occasion de se retrouver lors d'un moment « hors du temps » au sein d'une semaine chargée. Les deux intervenants ont pris le temps de comprendre les problématiques différentes des soldats suivant leur fonction tout en garantissant un fil conducteur centré sur la gestion du stress. ”

1^{er} RA de Belfort

“ L'atelier proposé par Unéo était une activité ludique qui a marqué les esprits. Le professionnalisme de l'intervenant est à noter. Nous avons obtenu 100 % de satisfaction de la part du public. Cette action a également été saluée par le commandement. ” 516^e RT de Toul.

↑ En présentiel ou à distance, pour les militaires ou les civils, les actions de prévention Unéo prennent de multiples formes.

Un accès pour tous à des infos d'experts

Diversifier les supports permet d'adresser différents types de situation et un éventail d'attentes et de besoins.

Des webinaires réguliers sur des sujets de prévention

Unéo organise tous les mois des conférences en ligne.

L'angle majeur choisi pour 2022-2023 est celui des pratiques à risque et des addictions, ciblé chaque fois sur un aspect différent et particulier (nouvelles substances psychoactives, cyberdépendance, addiction et parentalité, bigorexie, TCA, addiction aux médicaments, tabac et alcool, etc.).

Ces conférences traitent aussi de sujets de santé plus globaux à partir de nos thématiques cibles (ex. : maladies cardiaques et alimentation, écrans et plasticité cérébrale, etc.), de sujets en lien avec l'actualité (ex. : allergies respiratoires, piqûres d'insecte, maladie de Lyme, etc.) et de sujets de société (ex. : décrypter les étiquettes alimentaires, protéger la santé de nos aidants).



Des podcasts et des vidéos sur le site groupe-uneo.fr

Des chercheurs de l'IRBA et des professionnels de santé interviennent dans les articles, vidéos et podcasts accessibles sur le portail Unéo.

Quelques exemples :

- sur les conséquences du tabac et les méthodes pour s'arrêter de fumer, les podcasts du Dr Arvers, médecin addictologue attaché au 7^e CMA, et la vidéo du Dr Cherikh, psychiatre addictologue au CHU de Nice ;
- sur le sommeil du bébé et du jeune enfant, les podcasts du Pr Fauroux, responsable de l'unité de ventilation non-invasive et du sommeil de l'enfant de l'hôpital Necker ;
- la vidéo de la table ronde des 3^{es} Rencontres de l'addictologie.



Détecter l'excès de poids chez l'enfant



L'idée que la corpulence, c'est-à-dire le rapport poids/taille au carré, s'améliore spontanément avec la puberté est fautive : près de 90 % des enfants en situation d'obésité à l'âge de 3 ans seront en surpoids ou obèses à l'adolescence. La majorité d'entre eux le resteront une fois adultes (surtout les garçons).

L'excès de poids est souvent mal vécu par les enfants. Il détermine aussi la survenue de complications à l'âge adulte : diabète, insuffisance rénale, insuffisance respiratoire, voire cancers. C'est dire l'intérêt de s'en préoccuper suffisamment tôt.

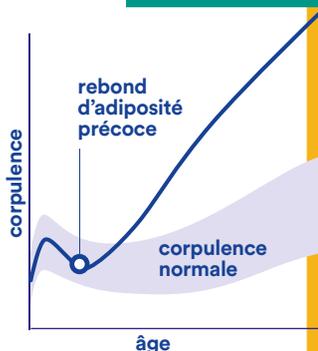
L'enfant n'est en rien responsable de son excès de poids. L'obésité est une maladie chronique à forte prédisposition génétique. Elle s'exprime plus volontiers dans certaines conditions qui dépendent de la nourriture, de l'activité physique, de l'éducation à la santé, de la capacité de recours aux soins et en particulier à des professionnels formés et dénués de préjugés.

Bonne nouvelle, la trajectoire de la corpulence s'anticipe. Vous pouvez créer un environnement favorable pour minimiser la prise de poids. Pour cela, deux axes : surveiller et traiter. ●



(Sur)veiller

- Le point important à mesurer est l'évolution de l'indice de masse corporelle. Il est calculé par votre médecin, qui établit la courbe de corpulence. C'est elle qui prédit le risque de surpoids à l'adolescence, puis à l'âge adulte.
- L'enfant doit être régulièrement pesé par un médecin, au moins 2 à 3 fois par an, même si cela ne semble pas nécessaire.
- Cela peut se faire à l'occasion des rappels vaccinaux, des « petites » maladies de l'enfance. À défaut, prévoir une consultation juste pour cette surveillance.



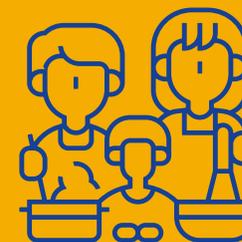
Le signal d'alerte : un rebond d'adiposité précoce

Jusqu'à un an environ, un nourrisson grossit plus qu'il ne grandit. Puis il grandit plus qu'il ne grossit jusqu'à 5 ans environ, âge où le rapport s'inverse de nouveau : c'est le rebond d'adiposité. Si celui-ci survient précocement, avant l'âge de 5 ans et surtout vers 3-4 ans, le risque d'être en surpoids dans les années qui suivent et à l'âge adulte est élevé.



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

Agir en famille



- **Cuisiner** et transmettre son savoir, ce qui permet de faire une relative impasse sur les aliments ultra-transformés (gras et sucrés), y compris à la sortie du nid familial. Le repas et sa préparation doivent être un temps de plaisir et de détente.
- **Manger à horaires réguliers** en étant attentif à la sensation de rassasiement.
- **Prendre le temps** de manger et mâcher en conscience, ce qui permet de faire la différence entre faim et envie de manger.
- **Parler à table** (l'assiette se vide moins vite), écrans de téléphone et de télévision alors proscrits.
- **Bouger au moins 30 minutes par jour**, en privilégiant le mouvement et le plaisir.
- **Demander un soutien psychologique** à son médecin de famille quand son enfant se réfugie dans la nourriture.

« Mission : retrouve ton cap »

- Ce dispositif est aujourd'hui accessible dans toute la France pour les enfants de 3 à 12 ans.
- Sur prescription médicale, ils bénéficient d'une prise en charge diététique, psychologique et activité physique au sein de maisons de santé pluriprofessionnelles référencées.
- Il est remboursé à 100 % par l'Assurance maladie sans avance de frais ni dépassement d'honoraires.

19

maladies au moins sont imputables, à l'âge adulte, à l'excès de poids. Or, la probabilité qu'un enfant obèse le reste est de 20 à 50 % avant la puberté, et de 50 à 70 % après la puberté¹.

¹. Haute Autorité de santé.

Pas de régime trop brutal

Il faut plutôt expliquer et accompagner les modifications dans l'alimentation.

L'avis d'expert

Dr Antoine Epin, médecin généraliste à Nancy, spécialiste dans l'accompagnement de personnes vivant avec une obésité.

« L'obésité est une maladie complexe qui affecte tous les organes. Son suivi nécessite une grande considération pour l'enfant et sa famille, une attitude valorisante et un accompagnement individualisé.

Cette consultation demande du temps médical. Elle doit être conduite sans préjugés : non, le surpoids ne résulte pas d'un manque de volonté mais d'un faisceau d'éléments bio-psycho-sociaux, une combinaison génétique et environnementale.

Sachant que la restriction calorique non accompagnée peut être contre-productive et attiser les comportements alimentaires inadaptés, à nous, médecins, d'expliquer aux parents et à l'enfant, avec délicatesse et mesure, ce qu'il leur serait possible de mettre en place.

L'objectif est d'abord de revaloriser l'estime de soi et la qualité de vie de chaque membre de la famille. »



Unéo avec le CNAO à l'occasion des Journées mondiales de l'obésité

Engagée dans la lutte contre le surpoids, Unéo est partenaire du Collectif national des associations d'obèses (CNAO) dans le cadre des Journées mondiales de l'obésité (2-4 mars 2023). Le CNAO, présidé par Anne-Sophie Joly, s'est donné comme mission, en particulier, d'organiser des actions de prévention et de sensibilisation auprès du grand public et des professionnels de santé.





Le soldat de demain va-t-il mieux dormir ?



Le sommeil et le stress sont des enjeux essentiels pour que les forces soient opérationnelles et chacun au mieux de sa forme. La recherche militaire en a fait deux thèmes majeurs d'étude. Revue des solutions de récupération avec deux experts de l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA).



Des conseils pour mieux dormir, à lire sur le site Unéo

Retrouvez sur le site groupe-uneo.fr un décryptage de A à Zzzz des effets de l'activité physique, de la nutrition ou encore de la lumière pour favoriser un bon sommeil. Vous y trouverez également des astuces pour vous endormir plus facilement : savoir apprécier son niveau de fatigue, accueillir le sommeil quand il se présente, etc. Utile pour toute la famille !



Le médecin-chef Fabien S., chef de l'unité Fatigue et Vigilance de l'IRBA, explique l'importance du sommeil dans la vie militaire et les pistes pour l'améliorer.

Les activités militaires perturbent le sommeil. Quels sont les impacts sur la santé ?

F. S. – Les militaires doivent enchaîner des missions, souvent très actives, de jour comme de nuit, travailler en horaires décalés, tout en assurant des tâches cognitives exigeantes. Parfois, ils sont privés de sommeil, totalement sur une courte période ou plus légèrement, mais de façon prolongée. Par ailleurs, leurs conditions de repos ne sont pas optimales (bruit, température, etc.). S'y ajoute le stress de la mission. Les conséquences sont immédiates : fatigue, baisse de vigilance, etc. D'autres se découvrent à plus long terme : épuisement, patholo-

gies psychiatriques, maladies organiques (hypertension artérielle, diabète ou cancer).

Comment peut-on optimiser son sommeil ?

F. S. – Il faut d'abord comprendre comment le sommeil s'articule. Il s'organise en cycles, alternance de sommeil lent profond, le plus réparateur, et sommeil plus léger, où vous vous réveillez plus facilement. Nous recommandons d'abord d'éviter un usage abusif des réseaux sociaux, qui nous tiennent en alerte. Vous pouvez aussi mieux utiliser la caféine en diminuant les doses quotidiennes pour qu'elle soit plus efficace le jour où elle est vraiment nécessaire. Enfin, les techniques ORFA (Optimisation des ressources des forces armées) favorisent l'endormissement par la relaxation, la gestion de la respiration et l'imagerie mentale.

Comment rester opérationnel malgré la fatigue ?

F. S. – Quand la fatigue est présente, mieux vaut « faire simple » en appliquant des procédures rodées, pour être sûr de partager les informations nécessaires à la mission : on se parle, on s'écoute, on se regarde, on se contrôle mutuellement.

Quels sont les axes de recherche ?

F. S. – Le monitoring du sommeil sur le terrain permet à chacun de se rendre compte plus précisément de ses rythmes grâce à des objets connectés. Leur fiabilité augmente et nous évaluons ces nouveaux marqueurs dans des modèles de gestion de la fatigue. Seconde piste, l'individualisation des recommandations en fonction de la réaction de chacun aux dettes de sommeil. Des systèmes de détection sont aussi à l'étude pour mesurer la vigilance et repérer les situations où l'on s'endort. ●



Médecin-chef Fabien S.
chef de l'unité Fatigue et Vigilance de l'IRBA

1995 : entrée à l'École du Service de santé des armées de Lyon-Bron.

2007 : praticien confirmé de recherche en physiologie à l'Institut de médecine spatiale du Service de santé des armées (IMASSA).

2015 : chef de l'unité Fatigue et Vigilance de l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA). Professeur agrégé du Val-de-Grâce (Paris).

2022 : chef du département de Recherche expertisée et formation aéromédicale de l'IRBA.

la fiche

mémo

Pour rattraper le manque de sommeil

Les médicaments et les substances psychoactives ne sont en aucun cas indiqués pour récupérer quand vous n'avez pas assez dormi. Place aux solutions « physiologiques ».

Augmenter le temps de sommeil avant la mission

dès que celle-ci est programmée, à l'instar de ce que pratiquent les professionnels du sport... Une stratégie qui permet d'effacer la dette de sommeil éventuelle, et ainsi d'être plus résistant quand se profile la prochaine.



Se préparer comme pour une compétition sportive

Sport, repas... cela doit être une préparation plutôt en endurance. Elle participe, quand elle est régulière, à un sommeil de meilleure qualité et à une réduction de la dette.



Dormir dès qu'on le peut...

quand l'occasion se présente : siestes courtes (de moins de 30 minutes, en alerte) ou plus longues (d'environ 1 h 30 pour la récupération d'un travail de nuit).



Références : Chennaoui M., Rabat A., Gómez-Merino D., Sauvet F., Gestion du cycle veille-sommeil en milieu militaire, guide pratique, 2020. Mieux comprendre le sommeil, guide Unéo, 2022.

Stress opérationnel, où en sont les recherches ?



Médecin-chef
Marion T.

Cheffe de l'unité de Neurophysiologie du stress de l'IRBA. Cheffe adjointe du département de Neurosciences et Sciences cognitives de l'IRBA.

1996 : docteure d'État en médecine.

2009 : formatrice aux techniques de cohérence cardiaque.

2012 : habilitée à diriger les recherches par l'université Joseph-Fourier de Grenoble.

2012/14 : arrivée à l'IRBA. Chercheuse associée à l'université de Lorraine.



Comment gérer le stress quand on exerce un métier à risque ? Les réponses de la professeure médecin-chef Marion T., chercheuse à l'Institut de recherche biomédicale des armées.

Quelles sont les particularités du stress « militaire » ?

Marion T. – Dans la vie courante, le stress est le plus souvent induit par les changements d'environnement, que chacun perçoit à sa façon. Pour ceux qui exercent un métier « à risque », comme les pompiers, les facteurs de stress sont plus nombreux et singuliers : aux missions s'ajoutent des contraintes physiques (poids d'un sac) et physiologiques (déficit de

sommeil). Dans ces métiers, la neutralité émotionnelle est une règle implicite du groupe. Ces professionnels expriment donc peu leur peur ou leur colère et mettent à distance leurs émotions. De plus, tout signe distinctif, notamment des émotions non attendues, fait craindre une stigmatisation.

Le revers de la médaille ? Une réponse mal adaptée au stress est dépotée parfois tardivement.

Le militaire dispose de ressources. Quelles sont-elles ?

M. T. – L'appartenance au groupe apporte un énorme soutien. Le sport renforce également le corps et le mental.

Mais les principales ressources viennent de l'aguerrissement, qui entraîne à apprivoiser l'environnement pour ne pas être trop surpris par les changements. Il favorise une automatisation de nombreuses procédures opérationnelles, ce qui est à la fois moins coûteux pour le cerveau et apporte plus de résistance au stress. L'engagement dans la tâche, la mission, la vie militaire, en résumé, s'ils ne protègent pas du traumatisme, endurent et limitent l'effet des facteurs de stress intense.



↑ Missions à risque, fatigue physique, autant de facteurs de stress.

Les ressources doivent être renforcées pour être mobilisables immédiatement en cas de besoin, ajuster la réponse au stress et récupérer plus rapidement.

Les programmes de renfort des ressources enrichissent les effets de l'aguerrissement. Après identification des ressources les plus pertinentes, ils sont conçus « sur mesure », en fonction des populations ciblées, qui les valident avant mise en œuvre. Avoir l'adhésion des personnels est essentiel.

Quelles solutions la recherche a-t-elle identifiées ?

M. T. – Les techniques ORFA (Optimisation des ressources des forces armées), déployées à large échelle ces dernières années, agissent sur la prise de conscience des difficultés et le comportement, en enseignant les bons gestes pour les résoudre.

Les recherches nous ont appris que cette pratique, comme celle de la cohérence cardiaque (un autre outil basé sur la respiration, plus « émotionnel »), n'est efficace que si l'on s'entraîne régulièrement ; autrement dit, toute pratique de renforcement des ressources n'est jamais acquise, il faut la travailler...

Autre constatation, ces outils semblent d'autant plus efficaces que l'individu gère difficilement son stress. Ce sont donc ceux qui en ont le plus besoin qui en tireraient le plus de bénéfices – ce qui est une bonne nouvelle ! ●

Bien respirer pour mieux gérer le stress

Une respiration adaptée permet d'apprivoiser le stress et les effets se font rapidement sentir : un cerveau mieux oxygéné, un cœur ralenti et des muscles de l'estomac détendus. Trois exercices de respiration à pratiquer pour calmer le jeu.



La respiration relaxante

Le soir, au repos, inspirez par le nez, bouche fermée, en gonflant le ventre. Toujours bouche fermée, gardez l'air 3 à 10 secondes, puis expirez par la bouche en rentrant le ventre. Bouche fermée, maintenez les poumons vides 3 à 10 secondes.

La respiration « 4/6/8 »

L'exercice « d'urgence » en cas de coup de stress.



La respiration profonde

1. À répéter une vingtaine de fois pour réduire le poids du stress dans la journée...

Concentrez-vous sur votre respiration, le mouvement de la poitrine, du ventre, l'air qui circule dans le corps. Pour apprécier plus sûrement ces variations, posez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre.



2. Inspirez lentement et profondément en gonflant le ventre.



3. Expirez lentement en chassant tout l'air des poumons, en rentrant le ventre.

Source : IRBA.



Séances de psychothérapie, quelle prise en charge ?

En complément des dispositifs mis en place par l'Assurance maladie et les différentes armées, Unéo peut rembourser les séances chez les psychologues ou les psychothérapeutes. En fonction de votre garantie santé¹, la prise en charge peut aller de 15 à 40 € par séance et par personne protégée, dans la limite de trois séances par an. Assurez-vous que le professionnel de santé est enregistré sur ameli.fr

¹. Prise en charge indiquée pour les garanties Utile, Naturelle, Essentielle et Optimale.

Trop d'info!?!...

"Le sport est déconseillé aux asthmatiques!?"



Faux!

La pratique régulière d'un sport n'est pas contre-indiquée chez les personnes asthmatiques. Au contraire, elle est recommandée, à condition que l'asthme soit bien contrôlé. Elle va contribuer à augmenter progressivement la tolérance à l'effort ainsi que les capacités de résistance de l'organisme, ce qui favorise le

contrôle de l'asthme. Il faut veiller à choisir son activité en fonction de ses goûts, mais aussi des facteurs de crise. Mieux vaut éviter les sports qui demandent des efforts brusques et accélèrent trop vite la respiration, les activités extérieures quand il fait trop froid ou le contact avec des allergènes comme les pollens ou le poil des chevaux.

"L'employeur peut couvrir ses salariés réservistes!?"

Vrai!

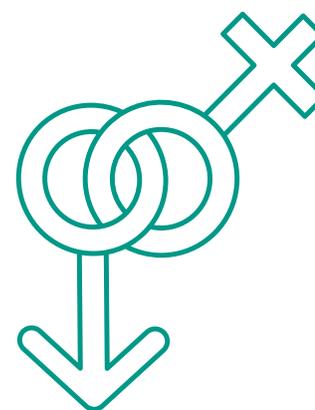
Lorsqu'un salarié est en période de réserve, son contrat de travail est suspendu, ainsi que les garanties qui lui sont associées. Normalement, il ne perçoit donc pas d'indemnisation de son employeur en cas d'accident lié à son activité dans la réserve. Unéo pallie déjà cette éventualité avec une protection individuelle. Mais la Mutuelle a décidé d'aller plus loin en proposant maintenant un contrat collectif, c'est-à-dire signé par une entreprise pour protéger l'ensemble de ses salariés réservistes. Une façon pour votre employeur et pour Unéo d'associer responsabilité sociale, soutien à la politique de réserve de la Nation et argument de recrutement... Parlez-en à votre service des ressources humaines!



"Les risques du métier sont prévus dans mes garanties!?"

Vrai!

Unéo inclut systématiquement dans ses garanties invalidité-décès et perte de revenus les situations liées au métier de militaire et à ses risques particuliers. Par exemple, les accidents de plongée, de parachute, la manipulation d'explosifs, l'état de stress post-traumatique ou les maladies tropicales, les pathologies du rachis. Chez Unéo, à la différence des contrats standards, les accidents et les maladies survenus en mission sont aussi couverts. C'est une des spécificités de votre Mutuelle parce qu'elle connaît bien les exigences de la vie militaire.



"IST : pas de symptômes, donc pas d'infection!?"

Faux!

L'absence de symptômes ne signifie rien. Une personne peut rester contaminée par une infection sexuellement transmissible plusieurs années avant de percevoir des signes d'alerte. Utilisez toujours un préservatif (masculin ou féminin). Pensez aussi au dépistage régulier et à la vaccination contre l'hépatite A, l'hépatite B et les infections à papillomavirus humains (HPV).



POUR EN
SAVOIR PLUS
SUR CE SUJET :
groupe-uneo.fr

"Il existe un vaccin contre la maladie de Lyme!?"

Faux!

Un vaccin est disponible contre l'encéphalite à tiques, mais pas contre la maladie de Lyme. Cette infection provoque des rougeurs cutanées et des symptômes variés, allant des maux de tête jusqu'aux troubles neurologiques, parfois longtemps après la piqûre. Traître, d'autant que la piqûre est presque indolore! La prévention est la meilleure arme : vêtements couvrants et répulsifs, surtout dans les zones à risque (forêts, prairies, etc.). Vérifiez, au retour, l'absence de tiques sur la totalité du corps. Un crochet spécifique (tire-tique) permet de retirer la tique accrochée à la peau. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien en cas de doute ou d'extraction difficile.



6 points d'attention pour choisir un audioprothésiste



Quand on entend mal, se faire appareiller peut paraître compliqué. Quels appareils ? Quels résultats ? Une chose est sûre : vous allez gagner en confort d'audition, mais l'appareil, aussi performant soit-il, ne vous rendra pas votre ouïe initiale.

L'audioprothésiste est là pour vous guider : il détermine votre appareillage avec vous, en fonction de vos attentes, de votre mode de vie et des caractéristiques de votre perte auditive. Il vous accompagnera ensuite régulièrement pendant toute la durée de vie de l'appareil.

C'est dire l'intérêt de choisir le bon praticien. Revue des points d'attention. ●



RETROUVEZ LES 42 CABINETS « ENGAGÉS AUX CÔTÉS D'UNÉO » EN SCANNANT CE QR CODE groupe-uneo.fr



1. Une anamnèse complète

Un nouvel examen doit être réalisé par l'audioprothésiste lors du premier entretien, après l'audiogramme d'orientation du médecin, analyse qui explore les sons, d'une part, les voix, d'autre part. Ce premier rendez-vous doit durer au moins une heure.

2. Un plan d'accompagnement

L'audioprothésiste doit vous expliquer les différentes options d'appareillage en fonction de votre mode de vie, de l'anatomie de vos oreilles, de votre dextérité et de vos attentes, et vous proposer un plan d'accompagnement. La prothèse ne suffisant pas à elle seule pour restaurer une audition confortable, ce plan intègre les indispensables réglages.

Avec l'aimable contribution de Brice Jantzem, président du Syndicat des audioprothésistes.

3. Un affichage clair

Les informations sur la qualité et le diplôme de l'audioprothésiste doivent être affichées en salle d'attente. Il porte un badge à ses nom et fonction dans les enseignes où plusieurs personnes reçoivent les clients.

4. Un devis normalisé

Votre devis, en deux pages, doit décrire au moins une offre « 100 % santé » et peut proposer une autre solution.

Les consommables, embouts et piles, doivent y figurer s'ils sont indispensables.

Ce devis n'est pas modifiable.

Vous le signez une première fois en partie intermédiaire, lors du prêt des appareils (ou sur une feuille de prêt), puis en totalité à la fin de la période d'essai.



5. Un praticien disponible

Le praticien doit être suffisamment présent sur place pour affiner les réglages au moins tous les dix jours lors de la période d'essai (un mois), puis régulièrement pendant les mois qui suivent et deux fois par an pendant toute la durée de vie de l'appareil.

6. Un prêt de 30 jours

Le matériel sélectionné à l'issue de l'entretien est prêté 30 jours, soit le temps des différents réglages. Une période d'apprentissage qui est une obligation, pas un avantage.



Vos prothèses sans reste à charge avec le « 100 % santé »

Dans le cadre du dispositif « 100 % santé », l'Assurance maladie et Unéo prennent entièrement en charge les équipements de classe I, qui offrent une très bonne qualité, tant technique qu'esthétique.

Si vous choisissez des équipements de classe II, qui n'entrent pas dans ce dispositif, la prise en charge de la Mutuelle varie en fonction de votre garantie.

Unéo intervient également au niveau du remboursement des accessoires et consommables pris en charge par l'Assurance maladie.

La première visite chez l'audioprothésiste

Le premier rendez-vous détermine la suite des événements. Objectif : adopter durablement votre appareillage.

Avec l'aimable contribution d'Éric Constancias, audioprothésiste à Bourg-en-Bresse.

1. Dialoguer

Première étape, le dialogue, où vous exprimez vos difficultés auditives et leur impact sur votre vie quotidienne, ainsi que vos attentes concernant la correction auditive espérée.

2. Explorer

Le bilan audiométrique, avec des tests à visée prothétique, mesure la perte auditive et les capacités de compréhension dans le bruit. Il a aussi pour but d'estimer les résultats potentiels après appareillage.

3. Essayer

L'appareil sélectionné à l'issue du devis est prêté pendant un mois pour un essai dans la vie quotidienne. Plusieurs rendez-vous de réglage sont prévus pour que l'appareil soit parfaitement ajusté à la fin de la période d'essai.

Et après

Trois visites de réglage sont prévues la première année (au minimum à 3, 6 et 12 mois), puis tous les 6 mois. Un bilan audiométrique est ensuite réalisé au moins une fois tous les 6 mois. L'Assurance maladie rembourse au plus un appareillage tous les 4 ans.



Face au mal de dos, avez-vous la bonne attitude ?



Engagé aux côtés d'Unéo

Que ce soit sur terre, en mer ou dans les airs, nombreux sont les actes de la vie quotidienne d'un militaire qui mettent le dos à rude épreuve.

Pourtant, adopter certains gestes et postures permet de prévenir l'apparition d'une lombalgie. Avez-vous de bonnes habitudes ? Faites le test pour le savoir !



Test inspiré par les ressources de la Mutualité française.

Comment faire le quiz ?

- Lisez attentivement chaque affirmation avant d'y répondre.
- Une seule réponse par question
- Réponses page suivante.

Q1. Assis dans le cockpit d'un hélicoptère ou en bus, il est préférable que...



- Mes deux pieds touchent le sol, les genoux plus hauts que les hanches.
- ▲ Mes bras reposent sur des accoudoirs, le dossier légèrement incliné vers l'arrière.
- ◆ Le dossier et les assises soient les plus mous possible pour être bien enveloppé.

Q2. À l'atelier ou en cuisine, je travaille debout devant un établi. Je veille à :



- Ce que mon plan de travail soit toujours à hauteur des cuisses.
- ▲ Écarter les jambes en grand pour stabiliser le bassin.
- ◆ Me tenir le plus près possible de mon plan de travail.

Q3. Le matin, pour m'asseoir au bord de mon couchage avant de me lever...



- Je me place sur le dos et contracte mes muscles abdominaux pour me relever d'un seul mouvement.



- ▲ Je me place sur le côté puis je bascule mes jambes hors du lit en relevant mon tronc en même temps.



- ◆ Je me place sur le côté, bascule mes jambes hors du lit puis je lève mon tronc.

Q4. Pour charger un camion, si je dois porter deux sacs de même poids...



- Je porte les deux charges simultanément, en équilibrant les poids latéralement, l'un à gauche, l'autre à droite.



- ▲ Je porte les charges l'une après l'autre en compensant avec le tronc incliné latéralement.



- ◆ Je porte une charge sur l'épaule et l'autre à la main.

Q5. Je prépare mon paquetage pour partir en OPEX, un objet est tombé au sol...



- Je plie le dos en veillant à garder les jambes tendues.



- ▲ J'effectue une large fente en avant pour être au plus près du sol.



- ◆ J'effectue un mouvement de balancier en lançant une jambe en arrière.

Solution page suivante ●●●/●●●

le guide de mes projets

Être là pour tous ceux qui concourent à l'intérêt national c'est l'ambition d'Unéo. Vous trouverez ici les clés pour comprendre et utiliser les garanties et services auxquels vous et vos proches avez droit, dans toutes vos situations de vie.

+ d'informations sur groupe-uneo.fr



Vous allez vous marier ? Vous changez de région ?

Vérifiez que vos garanties conviennent à votre nouvelle situation. Vous pouvez en parler à votre conseiller Unéo, mais aussi passer par la demande de devis en ligne. Cela prend 2 minutes !



Vos droits, vos démarches, votre protection Unéo décryptés sur le site groupe-uneo.fr et sur la page Facebook Unéo.

Le départ en mission de A à Z

Vous partez en mission intérieure ou extérieure ? Unéo vous détaille étape par étape toutes les démarches à mener pour partir en toute sérénité...



Partir à l'étranger l'esprit serein

Que ce soit pour un voyage d'agrément, un stage linguistique dans une université pour votre enfant ou dans le cadre d'une mission à l'étranger, vous devez être bien protégé. En effet, sur place, une hospitalisation imprévue, un accident ou encore un rapatriement peut coûter cher. Le Pass Optimonde a été conçu pour cela.



Nouvelle affectation militaire ? Le compte à rebours commence...

Vous avez cinq mois pour organiser votre déménagement et votre installation dans votre nouvelle région. Par quoi commencer ? Unéo vous guide.



Une garantie Unéo pour les étudiants

Votre enfant commence son cursus universitaire ? Il change de protection sociale. Il peut rester couvert en complémentaire santé par votre garantie familiale, mais aussi souscrire un contrat en son nom propre chez Unéo, avec des prestations adaptées à ses besoins personnels. Revue des démarches à effectuer.



Les partenaires d'Unéo : **DOMPLUS**, partenaire en charge du service Unéo'guide, SAS au capital de 1024 000 € - RCS Grenoble 431 693 027, siège social : La Passerelle, 3 rue Roland Garros 38320 Eybens. **CARAC**, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité, inscrite au répertoire Sirene sous le n° 775 691165, siège social : 159 avenue Achille Peretti, CS 40091, 92577 Neuilly-sur-Seine Cedex. **IMA ASSURANCES**, assureur des garanties d'assistance, société anonyme à directeur 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. **MUTEX**, assureur des garanties Arméo et Autonomie, société anonyme à directeur et conseil de surveillance au capital de 37 302 300 €, entreprise régie par le Code des assurances - RCS Nanterre 529 219 040, siège social : 125 avenue de Paris 92327 Châtillon Cedex, soumise au contrôle de l'ACPR, 4 place de Budapest CS 92459 75436 Paris Cedex 9. **GMF ASSURANCES**, société anonyme au capital de 181 385 440 € entièrement versé - Entreprise régie par le Code des assurances - R.C.S. Nanterre 398 972 901 - APE 6512 Z - Siège social : 148 rue Anatole France - 92300 Levallois - Perret. Les produits distribués par GMF ASSURANCES sont assurés par AM-GMF. **BANQUE FRANÇAISE MUTUALISTE**, société anonyme coopérative de banque au capital de 179 794 404,25 € - RCS Paris 326127 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'Albion 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 CB21 92040 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.

Note 3, P. 40 : Contrat d'assurance Groupe DIT - Décès, Perte Totale et Irréversible d'Autonomie, Incapacité Temporaire Totale, Invalidité Permanente Totale et Invalidité Permanente Partielle - souscrit par les mutuelles de la Fonction publique et la Banque Française Mutualiste en sa qualité d'intermédiaire en assurances auprès de CNP Assurances et MFPrévoyance, sociétés anonymes régies par le Code des Assurances. Ce contrat est présenté par Société Générale en sa qualité d'intermédiaire en assurances, immatriculation ORIAS n° 07 022 498 (www.orias.fr). La garantie perte d'emploi n'est pas proposée par la Banque Française Mutualiste. Dans le cadre d'un prêt immobilier, la souscription d'un contrat d'assurance Groupe DIT à hauteur de 100 % du montant du crédit sur une ou plusieurs têtes est exigée.

38. Les solutions spéciales pour les militaires

42. Protéger mon enfant à tous les âges de sa vie

44. Mon conjoint civil cherche un emploi

46. Prévoyance-Réserviste comment ça marche

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

Les solutions spéciales pour les militaires



En tant que militaire, vous avez des besoins spécifiques, que ce soit dans votre vie quotidienne, pour vos projets ou encore en complémentaire santé et en prévoyance. Unéo répond à cette singularité avec des garanties et des solutions pensées pour vous et vos proches. Mutuelle de référence de la communauté défense, créée et gouvernée par des militaires, Unéo sait accompagner chaque étape de votre vie. Contactez votre conseiller Unéo !



Les vaccins

pris en charge pour toute la famille en cas d'affectation à l'international.

Santé et gestion de votre contrat



Votre vue bien soignée

avec, par exemple, des lunettes sans frais chez Droit de Regard ou une prise en charge de vos lentilles, remboursées ou non par la Caisse nationale militaire de Sécurité sociale (CNMSS). Si vous choisissez la chirurgie réfractive, Unéo rembourse jusqu'à 500 € par œil opéré et par an, selon votre garantie.

Les médecines douces remboursées

selon votre garantie.

Une gestion facilitée

de votre garantie Unéo avec la procuration OPEX.



15€ remboursés



Depuis le 1^{er} janvier 2022, votre employeur prend en charge votre cotisation santé à hauteur de 15 € par mois. Le remboursement apparaît sur votre fiche de solde. Il suffit de transmettre à votre RH votre « attestation remboursement forfaitaire PSC », disponible dans votre espace personnel.

Prévoyance pour votre foyer



Les enfants protégés

Unéo verse une rente éducation mensuelle¹ de 500 €/mois, pendant quatre ans, aux enfants (de 16 à 26 ans) de militaires décédés lors d'un accident de service.



Invalidité, décès ? C'est prévu

Avec des garanties de prévoyance systématiquement incluses ou couplées avec la complémentaire santé, Unéo couvre le décès, l'invalidité et l'incapacité, quelle qu'en soit la cause.



Réservistes et civils de la Défense ?

Des garanties adaptées à leur activité.



Vos primes préservées

Avec les garanties de prévoyance spécifiques Unéo, les primes de spécialité ou les primes de mission sont prises en compte dans votre indemnisation.

1. Garantie incluse dans les contrats Utile, Naturelle, Essentielle, Optimale, Unéo-Monde et Optimonde**.

Assistance et accompagnement



Unéo' servir&guider

Des conseillers pour échanger sur votre situation et vous guider, en toute confidentialité.



Reconversion ?

Demandez un bilan d'employabilité et une aide au retour à l'emploi.



Un recours en cas d'urgence

Si votre conjoint est hospitalisé inopinément, vos enfants peuvent être conduits à l'école. Décès d'un proche ? Si vous êtes à plus de 50 km de chez vous, Unéo prend en charge votre retour en train ou en avion.



Finances et grands projets



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. Réduction de 20 % pour le 1^{er} nouveau contrat AUTO PASS, DOMO PASS, 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. Les conditions générales et la convention d'assistance de ces contrats sont consultables sur groupe-uneo.fr. Les produits distribués par GMF ASSURANCES sont assurés par AM-GMF, voir p. 37.

3. Voir p. 37.

4. 90 jours consécutifs ou non, en opération extérieure (OPEX) figurant sur la liste des conflits ouvrant droit au titre de reconnaissance de la Nation ou si vous êtes titulaire de la carte du combattant.

J'ai des frais car je suis muté

Pour financer votre mobilité, la Banque Française Mutualiste propose les prêts BFM Mobilité¹ et BFM Liberté¹ et vous accompagne dans la réalisation de vos projets.

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

Mon assurance est-elle adaptée ?

Les assurances DOMO PASS, AUTO PASS et PAQUO de GMF² prennent en compte votre condition militaire : arme de service assurée quand vous la ramenez à la maison, paquetage assuré en caserne, réduction de cotisation quand votre véhicule est garé dans l'enceinte militaire, etc.

Améliorer ma retraite ?

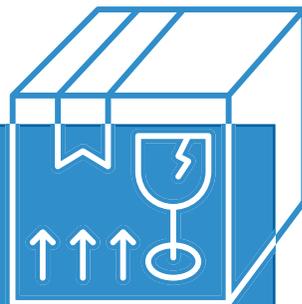
Si vous avez combattu plus de 90 jours en mission⁴, vous avez droit à la Retraite Mutualiste du Combattant de la Carac. L'État participe financièrement à la constitution de votre retraite et revalorise annuellement le montant de votre retraite. Votre rente est exonérée de l'impôt sur le revenu et des prélèvements sociaux.

Je peux assurer mon crédit immobilier avec un métier à risques

Pas d'exclusion pour les métiers à risques dans l'assurance emprunteur³ souscrite par la Banque Française Mutualiste, partenaire d'Unéo.



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



Des avantages pour les militaires

Améliorez votre pouvoir d'achat avec des offres et services pensés pour les militaires.



Du sport bien accompagné

avec des parcours sportifs sur votre smartphone avec Endonora, à moins que vous ne préfériez la méthode de préparation physique Séquence OPS.

Votre photo en doudou

pour adoucir l'absence quand vous êtes loin de vos enfants, avec My Youyou.

Un smartphone

étanche, solide et durable Crosscall, pour garder le contact.



Votre gazette photo

une ou deux fois par mois, dans votre boîte aux lettres et au format PDF pour vos proches, réalisée par Mementop.

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



Votre administratif sous contrôle en permanence

Vaguemestre, gestion administrative, coffre-fort numérique, déclarations fiscales et comptables, prévoyance digitale, directives anticipées... avec Mili-Atlas.

Le mode d'emploi « Avantage avec Unéo »



« Avantage avec Unéo », c'est un univers de bons plans pour toute la famille et toutes les occasions, à consulter sans modération sur le site internet groupe-uneo.fr/avantage-avec-uneo.

Des réductions cumulables

avec les promotions pratiquées par les enseignes toute l'année... Saisissez les bonnes occasions pour faire encore plus d'économies !

Bon d'achat, cash-back ou réduction immédiate,

les enseignes du programme « Avantage avec Unéo » proposent différents types de remises : des bons d'achat assortis d'une réduction (de 5 à 15 %) à utiliser en ligne et dans les points de vente, des réductions immédiates sur votre panier, un cashback remboursé directement sur votre compte bancaire quelques semaines après l'achat.



D'importantes réductions sur les équipements

Une réduction de 12 % chez Paul Boyé, la référence des uniformes et des équipements de sécurité.



Protéger mon enfant à tous les âges de sa vie

Que ce soit en protection santé ou en prévoyance, Unéo est là pour vos enfants. Quelques exemples d'âge en âge.

Naissance : mettez votre contrat à jour

via votre espace personnel Unéo. Pour rattacher votre enfant à votre contrat, il faudra simplement fournir une déclaration de naissance (à obtenir en mairie).

Profitez-en pour demander la prime naissance, accordée sur dossier. Son montant peut atteindre 150 €.

Quelle que soit votre garantie, la cotisation santé choisie est gratuite pour le troisième enfant et les suivants.

En cas d'adoption, les démarches et les garanties sont les mêmes.

1 an : souvent chez le pédiatre

Unéo prend en charge une bonne partie des dépassements d'honoraires si votre pédiatre est conventionné et adhérent OPTAM, ce qui signifie qu'il pratique des honoraires avec dépassements maîtrisés. Vous pouvez lui poser directement la question ou consulter le site annuaire. sante.ameli.fr

4 ans : déjà des lunettes

Parce que les garanties santé socle Unéo (en métropole) vous donnent accès au dispositif « 100 % santé », vous pouvez équiper votre enfant sans rien dépenser ni même effectuer d'avance de frais, pour les montures comme pour les verres.

8 ans : besoin d'orthodontie

Un traitement se révèle souvent long et assez coûteux. N'hésitez pas à interroger plusieurs praticiens pour obtenir deux à trois devis. Transmettez-les à Unéo, qui vous donnera une estimation de votre reste à charge. La prise en charge peut couvrir jusqu'à 774 € par semestre (remboursement Assurance maladie inclus).

12 ans : une jambe cassée

Hospitalisation, honoraires, matériel, radios, médicaments... les gros bobos entraînent beaucoup de dépenses. Elles sont largement prises en charge par Unéo.

De plus, si votre enfant est immobilisé durant plus de 14 jours, Unéo et son partenaire IMA mettront en place un soutien scolaire à domicile, jusqu'à trois heures par jour ouvrable durant les semaines d'école.

16 ans : premiers voyages

Le Pass Optimonde est une garantie conçue spécifiquement pour les voyages à l'étranger des adhérents.

La garantie prévoit une protection valable dans le monde entier dès la souscription : assistance 24 h/24 et 7 j/7, avance et prise en charge des frais d'hospitalisation, organisation de téléconsultations

si nécessaire, voire rapatriement sanitaire ou transfert.

18 ans : début des études

Si votre enfant étudiant devient adhérent Unéo en son nom propre, il bénéficiera de garanties adaptées à sa situation moyennant un coût modéré. Prélèvement des cotisations sur le compte bancaire des parents, mais confidentialité des prestations médicales : c'est un pas vers l'autonomie. ●



↑ Lunettes, orthodontie, petit ou gros bobo, Unéo est toujours là pour vos enfants.

la fiche

garantie

En cas de coup dur, vos enfants sont couverts

Des garanties de prévoyance sont intégrées dans votre contrat Unéo. Et vous pouvez les compléter à votre convenance avec des garanties optionnelles.

La rente éducation est incluse automatiquement dans les garanties Utile, Naturelle, Essentielle ou Optimale, Unéo Monde ou Optimonde**. En cas de décès accidentel en service du militaire en activité, chacun de ses enfants âgés de 16 à 26 ans percevra 500 € par mois (pendant 4 ans au maximum).

Le versement d'un capital décès

est également prévu dans les garanties Utile, Naturelle, Essentielle ou Optimale, Unéo Monde ou Optimonde**. Versé à votre famille en cas de décès accidentel, sans aucune exclusion liée au métier de militaire, il peut atteindre 8 300 € quand l'adhérent a moins de 65 ans.



Pour renforcer la protection de votre famille, vous pouvez souscrire la garantie Prévoyance-Militaire. En cas de décès dû à une maladie ou un accident, quelle qu'en soit la cause, les bénéficiaires peuvent percevoir jusqu'à 32 000 € (Prévoyance Militaire Toutes causes formule 4).

Mon conjoint civil cherche un emploi

De plus en plus souvent, les conjoints de militaires sont actifs. Mais pas facile, pour eux, de mener une carrière : déménagements fréquents, charge du foyer, les conjoints vivent aussi les contraintes opérationnelles. Conscient de cet enjeu, de plus en plus important pour les nouvelles générations de militaires, le ministère des Armées a fait de l'emploi des conjoints une priorité.

Dans le cadre du plan Famille, Défense mobilité a créé un parcours spécifique pour les conjoints.



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



↑ Défense mobilité organise régulièrement des rencontres avec les conjoints de militaires. Photo : J. Robert, SGA/COM

Contactez une antenne Défense mobilité

Le dispositif Défense mobilité peut accompagner votre conjoint quelle que soit sa situation (mariage, PACS, concubinage) dès lors que vous êtes en activité ou avez quitté le ministère des Armées ou la Gendarmerie¹ depuis moins de trois ans.

Il suffit de prendre rendez-vous à l'antenne Défense mobilité la plus proche de votre domicile, ou de votre destination en cas de mutation.

Votre conjoint sera reçu par un conseiller qui connaît les contraintes et l'environnement militaires.

Il accompagnera votre conjoint tout au long de son parcours en l'informant sur les métiers et opportunités professionnelles dans votre bassin d'emploi. Il l'aidera à définir son projet et si besoin, à créer ou reprendre une activité.

Formation et offres d'emploi

Votre conjoint pourra également être formé aux techniques de recherche d'emploi : rédaction de CV, lettres de motivation, préparation aux entretiens de recrutement. Le job-board de Défense mobilité (www.defense-mobilite.fr) le fera bénéficier d'un accès privilégié aux offres d'emploi de 7000 recruteurs et entreprises partenaires. Et si votre conjoint a besoin d'une formation, Défense mobilité pourra la cofinancer.

Women forces

Ce réseau professionnel des femmes de militaires fédère 6000 personnes. Ses objectifs : faciliter l'entraide, améliorer la confiance en soi et sensibiliser les décideurs.

Le site women-forces.fr est aussi un blog et une boîte à outils qui propose podcasts, vidéos, liens utiles, etc.



Nous sommes à vos côtés

Bénédicte Le Deley, directrice générale de Défense mobilité.

« Le ministère des Armées sait que l'engagement militaire a une incidence sur la vie familiale et en particulier sur la carrière professionnelle des conjoints qui, de plus en plus souvent, souhaitent trouver ou retrouver un emploi dans le cadre d'une mutation ou à l'issue d'une interruption temporaire de leur carrière.

Les accompagner fait désormais partie des missions de Défense mobilité dans le cadre du plan Famille. Cela implique un accueil et un parcours personnalisés, pour concevoir et mettre en œuvre leur projet de transition professionnelle (mobilité) ou de retour à l'emploi.

Cet accompagnement passe par une information ciblée sur les dispositifs et les droits que les conjoints peuvent activer (auprès de Pôle emploi, du conseil en évolution professionnelle, du compte personnel formation, par exemple) et par des services complémentaires sur mesure (ateliers de techniques de recherche d'emploi, ateliers pour reprendre confiance en soi, activités dédiées au développement de son réseau professionnel, job dating pour rencontrer des employeurs, parcours digitaux ou appui à la formation).

Notre connaissance du marché du travail et nos partenariats locaux et nationaux avec des employeurs de référence comme Unéo sont des atouts précieux. »

Pour les cadres et pour les fonctionnaires

Votre conjoint a cotisé à une caisse cadres et/ou est titulaire d'un diplôme de niveau bac+3 ? Conseil-lez-lui de se faire accompagner par la Mission reconversion des officiers de Défense mobilité (MRO). Enfin, si votre conjoint est fonctionnaire de l'État (hors ministère des Armées), il pourra demander l'aide de Défense mobilité pour un rapprochement géographique. Envoyer un mail à ard-conjoint.trait.fct@intradef.gouv.fr ou appeler le 01 41 93 36 60 / 36 58). ●

1. Les conjoints de gendarmes peuvent aussi être accompagnés par le bureau de la reconversion et de la transition professionnelle de la Gendarmerie nationale.



↑ Conjoint(e) d'un militaire de la Gendarmerie ? Vous pouvez être conseillé(e) et accompagné(e) tout au long de votre parcours de recherche d'emploi par Défense mobilité en lien avec le bureau de la reconversion et de la transition professionnelle de la Gendarmerie nationale.

Prévoyance-Réserviste, comment ça marche

Vous êtes réserviste et cet engagement peut aussi vous exposer à des risques. Pour vous protéger, Unéo a conçu une garantie de prévoyance spécifique.

Une protection en service et sur les trajets

Avec Prévoyance-Réserviste, vous êtes protégé en cas d'arrêt de travail, d'invalidité et de décès, à la suite d'un accident en service, y compris lors du trajet travail/domicile-lieu de réserve. Vous connaissez, dès l'adhésion, le montant du capital ou de l'allocation que vous percevrez en cas d'accident.



Une allocation immédiate

Quelle que soit la formule choisie, Unéo verse une allocation forfaitaire dès le 1^{er} jour d'arrêt de travail, sans franchise, et un capital forfaitaire en cas d'invalidité permanente, d'invalidité permanente absolue ou de décès. Le versement est rapide.

2,34 €/mois

C'est la cotisation minimum. À vous de choisir parmi les trois formules proposées. Votre protection est active lors de chacune de vos périodes de réserve, sans déclaration préalable de votre part.



Conçues avec les réservistes

Les garanties ont été conçues par Unéo avec l'Unor et l'ANORGEND, associations de réservistes des armées et de la Gendarmerie, ainsi que le commandement de la Garde nationale.

Des démarches simplifiées

Appelez votre conseiller Unéo au 0 970 809 709, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h 30 (appel non surtaxé). Il vous fera un devis immédiat en fonction de votre situation et de vos besoins.



Quelle est la prise en charge Unéo pour...

... une nouvelle paire de lunettes pour mon enfant ?

? La médecine scolaire a détecté une légère myopie chez ma fille Samia, âgée de 6 ans. En plein apprentissage de la lecture, il faut absolument corriger sa vue rapidement. Combien ses lunettes vont-elles me coûter ?

de Sécurité sociale, le reste par Unéo. Parce que bien voir, c'est essentiel. ●

RÉFORME 100 % SANTÉ

Exemple de reste à charge pour des lunettes enfant facturées 105 € (monture : 30 €, verres : 2 x 37,50 €).

Sans Unéo	86,10 €
Avec la garantie Naturelle	0 €

Base de remboursement du régime obligatoire pour une monture enfant classe A et deux verres unifocaux classe A, SPH positive et S ≤ 2 : 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 24,60 €, deux verres 61,50 €.



↑ La réforme « 100 % santé » s'applique à toutes les garanties des gammes Unéo-Référence et Unéo-Engagement.

... Si vous choisissez une monture enfant et des verres dans le panier « 100 % santé », vous n'aurez rien à régler. Une partie de la dépense est prise en charge par votre caisse

... un soutien en cas d'invalidité lourde ?

? J'ai été victime d'un grave accident de saut en parachute pendant le service.

Reconnu en invalidité lourde, je ne pourrai plus jamais exercer la profession de militaire ni, d'ailleurs, aucune autre activité professionnelle.

J'avais souscrit, il y a quelques années, la garantie Prévoyance-Militaire, au cas où. Va-t-elle

vraiment m'aider à construire une nouvelle vie ?

... Oui, c'est exactement pour ce type de risque que cette protection a été conçue. Vous êtes reconnu en invalidité permanente et absolue, avec la garantie Prévoyance-Militaire Tout accident (formule 2). Dans ce cas, Unéo vous verse un capital de 520 000 €. ●



↑ Vous pouvez aussi bénéficier d'aides proposées par les mutuelles militaires d'accompagnement social (CNG et Solidarm).

... un suivi psychologique pour ma fille de 13 ans quand mon conjoint part en mission ?



↑ 1 adolescent sur 4 est touché par un trouble anxieux généralisé, selon une enquête Ipsos menée en 2021 auprès de 1000 jeunes Français âgés de 11 à 15 ans.

? Chaque fois que mon conjoint part en mission, ma fille de 13 ans est inquiète, ce qui a des conséquences sur son sommeil et son travail scolaire... Un suivi psychologique pourrait certainement l'aider à surmonter son angoisse. Mais je ne sais pas à qui m'adresser.

... Votre fille grandit, elle a conscience des risques encourus par son parent en mission. Vous avez raison de l'inciter à formuler ses inquiétudes auprès d'une tierce personne. Les conseillers Unéo[®] peuvent vous offrir une première écoute. Disponibles par téléphone au 0 970 809 709, du lundi au ven-

dredi, de 8 h 30 à 17 h 30 (appel non surtaxé), ils sont là pour répondre à vos questions, qu'elles soient d'ordre professionnel ou, dans votre cas, personnel. S'ils détectent une souffrance psychologique, ils vous orienteront vers un psychologue qui suivra votre fille par téléphone. Elle peut bénéficier de quatre séances de suivi psychologique intégralement prises en charge par Unéo, sans avance de frais pour vous. La première séance permet de poser un diagnostic, les trois suivantes apportent un accompagnement, qui suffira peut-être à rassurer votre enfant. À l'issue de ce suivi, le psychologue pourra vous conseiller de poursuivre les séances en cabinet si nécessaire. ●

... la pose d'une couronne céramo-métallique ?

? Après des soins répétés sur une molaire, mon dentiste préconise une couronne céramo-métallique pour protéger ma dent fragilisée. Je n'avais pas prévu cette dépense.

... Depuis le 1^{er} janvier 2020, les dentistes ont l'obligation de vous proposer un devis avec une offre « 100 % santé ». Les tarifs sont encadrés sur les actes les

plus courants, dont la pose d'une couronne céramo-métallique. ●

RÉFORME 100 % SANTÉ

Exemple de reste à charge pour une couronne céramo-métallique facturée 440 €.

Sans Unéo 356 €

Avec la garantie Objectif 2 0 €

Base de remboursement du régime obligatoire pour une couronne HBLD350 ZIRCON RACO : 120 €, taux de remboursement 70 %, soit 84 €. Remboursement de la garantie Objectif 2 : 356 €.



↑ Pour le dentaire comme pour l'optique, les équipements pris en charge dans le cadre de la réforme « 100 % santé » offrent des garanties de qualité.



↑ Comment choisir votre audioprothésiste ? Retrouvez les conseils d'Unéo pages 30-31.

... un équipement en prothèses auditives ?

? Je viens d'avoir 45 ans. Depuis quelques mois, j'ai des problèmes d'audition, cela arrive dans le métier. J'ai fait des tests. Ils indiquent que je dois m'équiper de prothèses auditives sans trop tarder. Il me semble que c'est très cher. Quel budget dois-je prévoir précisément ?

... C'est vrai, les prothèses auditives coûtent cher. Mais vous avez su anticiper en

prenant la garantie Essentielle. Même si vous choisissez un équipement de classe II, les plus coûteuses, vous bénéficiez d'une prise en charge qui réduira votre dépense. ●

Exemple de reste à charge pour deux prothèses auditives classe II, facturées 2 100 €.

Sans Unéo 1 620 €

Avec la garantie Essentielle 200 €

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

Et pour l'intervention d'un plombier en urgence, pouvez-vous m'aider ?

? Je suis en mission et mon épouse, seule à la maison avec nos trois enfants, doit faire face à un problème de chaudière. Dans la soirée, elle s'est aperçue qu'il n'y avait plus d'eau chaude... Elle doit faire intervenir un plombier au pied levé. Dans l'urgence, impossible de faire plusieurs devis et, en plus, nous n'avions pas prévu cette dépense. Pouvez-vous faire quelque chose pour nous ?

... Dans ce genre de situation, un seul réflexe : appeler le 05 49 34 82 52 (appel non surtaxé). C'est le numéro de l'assistance IMA, partenaire d'Unéo, qui vous répond à toute heure et tous les jours. Ce service va pouvoir intervenir dans le cadre de votre garantie

Rapatriement/Assistance. Le conseiller que vous aurez au téléphone organisera dans les meilleurs délais l'intervention à votre domicile d'un artisan agréé, fiable et à un tarif juste. Le déplacement et la première heure de main-d'œuvre sont pris en charge, réduisant d'autant votre dépense. L'assistance peut aussi intervenir pour vous aider à résoudre les problèmes du quotidien, comme une fuite d'eau, la perte de clés, une panne d'électricité, etc., et cela, dans les mêmes conditions de prise en charge. La garantie Rapatriement/Assistance comprend bien d'autres services utiles au quotidien comme dans les circonstances graves de la vie. Son numéro de téléphone est à enregistrer absolument dans vos favoris ! ●



↑ L'assistance IMA, partenaire d'Unéo, est joignable à toute heure et tous les jours pour aider à résoudre les problèmes du quotidien.

le guide de ma communauté

Partager des valeurs, se connaître, s'entraider, c'est la base du vivre-ensemble et de l'unité nationale, la base de la communauté défense. Vous trouverez ici les analyses, les portraits, les actions de solidarité qui contribuent à porter au plus haut tout ce qui concourt à l'intérêt national.

- 52. Renforcer le lien entre armées et jeunesse
- 54. Militaires et mutualistes, l'union fait la force
- 55. Du mécénat engagé dans la durée
- 56. Des forces spéciales à la série télévisée
- 58. En ligne avec la communauté défense
- 60. Nouveautés culture

+ d'informations sur groupe-uneo.fr



Le sport, un allié de poids pour se reconstruire

Le Centre national des sports de la Défense (CNSD) propose aux blessés physiques comme psychiques d'intégrer, après la rééducation, un parcours individualisé de reconstruction par le sport.



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

Don du sang, un beau geste simple

Les armées manquent de réserves et dépendent des volontaires. Vous aimeriez faire un don du sang pour ceux qui versent le leur ? Suivez le guide en vidéo...



C'est dans l'air...

Les 20 et 21 mai 2023 se tiendra le prochain Meeting de l'Air organisé par la Fondation des œuvres sociales de l'Air (FOSA) sur la base aérienne (BA) 701 de Salon-de-Provence. Au programme : des ateliers, des présentations statiques, des simulateurs de vol, des démonstrations d'avions comme le Rafale Solo Display, l'avion de transport militaire polyvalent Airbus A400M, ou encore des avions de collection. Même l'équipe de voltige de l'armée de l'Air et de l'Espace ainsi que la Patrouille de France seront de la partie. À ne pas rater, c'est ouvert à tous !



Les réservistes à l'honneur

Parce que les réservistes sont une force essentielle, parce qu'il est important de susciter de nouvelles vocations, Unéo a mis au point une garantie adaptée.



Le golf au service de la solidarité

Chaque année depuis 2017, Unéo organise une rencontre caritative de golf sur le parcours de Marivaux (91), réunissant plus de 80 golfeurs, dont les membres de l'équipe de France militaire de golf. La somme récoltée est totalement reversée aux associations d'entraide et de solidarité de la Défense.



Renforcer le lien entre armées et jeunesse

Le général de corps aérien Dominique Arbiol a pris ses fonctions à la tête de la Direction du service national et de la jeunesse (DSNJ) en décembre 2022. En charge de l'élaboration et de la mise en œuvre de la politique du service national ainsi que de celles en faveur de la jeunesse, la DSNJ concourt également à une meilleure connaissance du ministère des Armées auprès de la jeunesse.

Quels sont les enjeux de la diffusion de l'esprit de défense auprès des jeunes ?

GCA Dominique Arbiol – Diffuser l'esprit de défense auprès des jeunes est une question centrale car elle contribue directement à la capacité de résilience d'un État. Sans conscience partagée des risques et menaces, il est difficile d'obtenir une adhésion durable aux contraintes et sujétions qui en découleraient.

Quel est le rôle de la DSNJ dans la construction de ce lien armées-jeunesse ?



↑ Les échanges directs à l'occasion d'activités communes associant jeunes et militaires constituent le socle des dispositifs jeunesse. Photos DSNJ.

GCA D. A. – Depuis 2017, la DSNJ assure la valorisation des différents dispositifs jeunesse et veille à la cohérence d'ensemble des actions menées en lien avec les armées, directions et services. Elle inscrit son action dans un authentique écosystème associant de très nombreux partenaires, tant au niveau central qu'au niveau local.

Selon vous, comment l'engagement doit-il être évoqué aujourd'hui auprès des plus jeunes ?

GCA D. A. – Pour moi, la jeunesse a toujours eu un sens aigu de l'engagement. En revanche, les modalités de cet engagement ont pu évoluer au fil du temps. Aussi,

être capable de conserver un lien privilégié, dans la durée, avec les jeunes afin de pouvoir échanger directement avec eux et susciter cet engagement constitue un véritable enjeu pour la DSNJ. Les acteurs jeunesse de la DSNJ comme la Commission armées-jeunesse œuvrent sans relâche pour rendre le lien armées-jeunesse toujours plus dynamique et vivant.

Qu'est-ce que la Commission armées-jeunesse (CAJ), qui dépend de la DSNJ, apporte de novateur ?

GCA D. A. – La CAJ est un véritable incubateur d'idées dédié au lien armées-jeunesse. Créée en 1955, elle est riche de quelque 100 organismes et associations

qui la composent mais aussi de sa longue expérience. Elle propose des réponses opérationnelles à des thématiques fixées dans le cadre d'un cycle annuel de réflexion. Elle dispose désormais de comités régionaux en France métropolitaine (Bordeaux, Brest, Lyon) et à La Réunion.

Comment la DSNJ, et plus largement les armées, se sont-elles impliquées dans le Service national universel (SNU) ?

GCA D. A. – Le SNU est un dispositif interministériel. La DSNJ a participé à la définition de la contribution du ministère des Armées au dispositif : participation aux séjours de cohésion à travers la journée défense et mémoire (JDM) nationale et définition d'une offre répondant aux attentes des différentes phases du SNU.

Le ministère est pleinement impliqué dans ce dispositif comme en témoigne la tenue, lors de l'édition 2022, de plus de 280 JDM au profit de quelque 32 000 jeunes volontaires. ●



GCA

Dominique Arbiol
Directrice du service national et de la jeunesse

1983 : classes préparatoires à l'École des pupilles de l'Air.

1993 : engagée sur de nombreux théâtres d'opérations.

2003 : collège interarmées de défense.

2010 : participe à la création du Commandement interarmées de l'espace en 2010.

2020 : directrice générale de l'École de l'Air et de l'Espace.

Déc. 2022 : nommée à la tête de la DSNJ.



Unéo au sein de la Commission armées-jeunesse

Pour Unéo, renforcer le lien de tous avec les forces armées est essentiel. Dans ce cadre, Unéo participe activement aux réflexions de la Commission armées-jeunesse depuis cinq ans. La Mutuelle soutient également des actions comme le Prix Armées-Jeunesse, décerné chaque année par la CAJ pour récompenser les actions organisées par des entités militaires et des partenaires civils pour renforcer les liens.



PLUS D'INFOS SUR LE SUJET EN SCANNANT CE QR CODE
www.defense.gouv.fr

Militaires et mutualistes, l'union fait la force

Servir et protéger la Nation au péril de sa vie : tel est l'engagement ultime du militaire. Étroitement corrélée aux risques du métier, la solidarité est une valeur socle pour cette communauté d'hommes et de femmes engagés.

Unéo est le fruit d'une longue histoire d'entraide entre frères d'armes, entamée il y a plus de 130 ans avec la création de la Caisse Nationale du Gendarme, dont elle est issue. Mais l'entraide militaire existe avant cette date. Au sein du corps militaire, les unités et les marins constituent déjà des cagnottes afin d'assurer un pécule à la veuve et aux orphelins en cas de décès ou de blessures invalidantes. Les premières caisses de secours et de prévoyance sont créées sous l'impulsion de Colbert.

80%

des militaires en activité de service sont protégés par Unéo, ce qui représente près d'un million de personnes, ayants droit compris.



Issue des rangs, la mutualité militaire va être reconnue d'intérêt public à la fin du XIX^e siècle, avec toujours le même dessein : soutenir ceux qui nous défendent et protéger les plus fragiles.

En phase avec l'évolution de la vie militaire, Unéo a su faire évoluer ses solutions au fil du temps pour répondre aux besoins des militaires et de leur famille : couplage de la complémentaire santé et de la prévoyance, bons plans « Avantage avec Unéo » facilitant le quotidien, garanties adaptées pour l'international, les jeunes engagés, les réservistes, les civils de la Défense, portail communautaire, etc.

Bien plus qu'une mutuelle, Unéo lance ou contribue aux initiatives qui améliorent la condition militaire dans toutes ses dimensions. De la plus sociale, comme le Dossier Unique, qui facilite la prise en charge des frais de santé exceptionnels, à la plus culturelle, comme le soutien à la mobiradio Skyrock PLM, dont Unéo est membre fondateur. 135 ans d'expérience, ça peut servir pour améliorer l'avenir ! ●

la fiche

mémo

135 ans d'histoire de la mutualité militaire

1888

Le capitaine François-Jean Paoli fonde la première caisse de secours mutuel militaire, à l'origine de la Caisse Nationale du Gendarme (CNG).

1923

Reconnaissance de la retraite mutualiste du combattant gérée par les caisses de secours mutuel.

1947

Naissance de la Mutuelle Nationale du Militaire (MNM) et de la Mutuelle de l'Armée de l'Air (MAA).

2008

Regroupement de l'activité santé de la CNG, de la MNM et de la MAA pour créer la mutuelle Unéo.



2011

Unéo devient la première et seule mutuelle référencée par le ministère des Armées.

2021

La Mutuelle Nationale Militaire et la Mutuelle de l'Armée de l'Air se regroupent sous l'appellation Solidarm, partie prenante de l'UES Unéo.



← En octobre 2022, Unéo a signé un partenariat avec le Service militaire adapté (SMA) pour favoriser la réinsertion des jeunes d'outre-mer en difficulté. Photo Comsma.

Du mécénat engagé dans la durée

Depuis sa création, Unéo agit aux côtés des organismes et associations de la communauté défense. La Mutuelle se mobilise en particulier pour les membres les plus fragiles de la communauté, la réserve, la reconversion et l'insertion. Elle travaille aussi à renforcer le lien Armée-Nation.



← Sport Méca #Pournosblessés a pu investir dans deux véhicules adaptés au handicap et destinés à la reconstruction via le sport mécanique.

Avec des partenariats noués pour trois ans, Unéo cherche à développer les actions solidaires qui s'inscrivent dans la durée. Au-delà du soutien financier, elle apporte des moyens humains et matériels.



→ Depuis trois ans, Unéo soutient les expositions du musée de l'Armée, comme celle sur les forces spéciales en 2022.

Le fonds de dotation pour les blessés militaires et leur famille, créé fin 2020 par Unéo, renforce encore cet engagement solidaire, avec un budget initial de 2 M€. Unéo va aussi entamer un partenariat avec l'association Écoute Ukraine, afin d'apporter un soutien psychologique aux réfugiés politiques. ●



↑ Le général d'armée Pierre Schill, chef d'état-major de l'armée de Terre, et les orphelins de la Défense dont Unéo contribue à financer les études, en partenariat avec l'ADO, la FOSA et l'Entraide Marine-Adosm. ©Fosa.



Des forces spéciales à la série télévisée



Redouane Louaazizi

Conseiller municipal et communautaire de Belin-Béliet

1998-2003 : militaire du rang puis caporal-chef au 19^e régiment du génie de Besançon.

2003-2019 : caporal-chef, puis sergent-chef et enfin, en 2017, adjudant d'unité au 3^e escadron (montagne/grand froid) du 13^e RDP.

2020-2021 : conseiller mutualiste d'Unéo en Gironde.

Depuis 2019 : conseiller technique sur la série *Cœurs noirs*.

Depuis 2020 : conseiller municipal et communautaire de Belin-Béliet.

En ligne sur Prime Video depuis le 3 février 2023, la série *Cœurs noirs* nous plonge au cœur d'une opération menée par les forces spéciales [lire p.60]. Redouane Louaazizi, ancien militaire et ancien conseiller mutualiste d'Unéo, a accompagné l'équipe durant toute la durée de l'écriture et du tournage en tant que conseiller militaire.

Retour sur son parcours...

Pouvez-vous nous retracer votre parcours militaire ?

Redouane Louaazizi – Je me suis engagé à 18 ans au 19^e régiment du génie de Besançon, car depuis tout jeune, j'ai en moi ce sens de l'autre, cette volonté de servir. J'ai donc choisi l'armée. Et je ne le regrette pas. Je suis resté cinq ans au 19^e régiment du génie, puis j'ai eu envie d'intégrer le service sport des armées.

Compte tenu de mon potentiel, mon encadrement m'a plutôt orienté vers les parachutistes. J'ai alors monté un dossier pour les forces spéciales. Il a été retenu et j'ai donc intégré en 2003 la 13^e RDP en tant que caporal-chef.

Vous avez servi 16 ans au sein des forces spéciales. Comment s'est déroulée votre carrière ?

R. L. – J'ai gravi les échelons : bronze, argent et or, pour finir chef de groupe au grade de sergent-chef. Dans ce régiment de renseignement militaire, on intervenait sur des dossiers stratégiques et politiques.

J'ai été confronté à des événements historiques. C'est une expérience humaine unique, que je referais sans hésiter ! Maintenant, il faut avouer que nos missions sont risquées et mes enfants étant inquiets, j'ai décidé, en 2017, de renoncer au terrain pour devenir adjudant d'unité. Et en 2019, j'ai pris ma retraite militaire.

Et là, débute une nouvelle carrière dans le civil ?

R. L. – En effet, j'ai mené à bien ma reconversion dans le civil. Et comme j'ai toujours voulu m'engager politiquement, je me suis présenté en 2020 en tête de liste sur ma commune et depuis, je suis conseiller municipal et communautaire.

Juste après les élections, Unéo m'a contacté pour devenir conseiller mutualiste en Gironde et référent forces spéciales. Cette expérience de près d'un et demi répondait tout à fait à mes aspirations, à mes valeurs humanistes.

Et puis il y a la série française *Cœurs noirs* ?

R. L. – Le producteur de la série était venu dans notre unité, en 2019, au début de l'écriture, pour en apprendre plus sur les forces spéciales. On avait eu un bon feeling et comme il savait que je partais prochainement à la retraite, il m'a recontacté pour les aider sur le scénario. L'idée était de s'approcher le plus de la réalité sans toutefois trop en dire car on ne peut pas tout dire sur les forces spéciales.

J'ai également participé au tournage pour coacher les acteurs et conseiller le réalisateur. Et cela a été possible grâce à Unéo, qui a tout de suite validé ce projet. Unéo a d'ailleurs été partenaire de l'avant-première à Bordeaux. Sur le tournage, il fallait veiller à

un bon compromis entre les orientations artistiques et la réalité. C'est sûr que les militaires vont repérer les défauts mais la série s'adresse avant tout au grand public, qu'elle immerge au cœur d'une opération, dès les premières minutes.

Bientôt une saison 2 ?

R. L. – Les six épisodes portent sur un mois d'opération. En moyenne, une opération dure quatre mois... je pense avoir répondu à la question. En effet, une saison 2 est en préparation. Je travaille à l'écriture avec les scénaristes et je suis en contact permanent avec les acteurs. Travailler dans les forces spéciales a été une expérience unique mais collaborer sur *Cœurs noirs* est également inoubliable : j'ai réalisé un autre rêve ! ●

↑ À gauche, et en bas à droite : Redouane Louaazizi sur le tournage de *Cœurs noirs*. En haut à droite, l'avant-première de la série à Bordeaux, le 14 janvier 2023, dont Unéo a été partenaire.

“ Être engagé dans les forces spéciales est une expérience humaine unique. Avec la série *Cœurs noirs*, j'ai réalisé un autre rêve. ”

En ligne avec la communauté défense



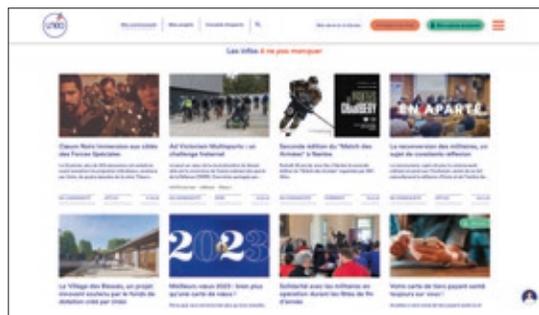
Bien plus qu'un site internet classique, groupe-uneo.fr s'affirme comme un portail ouvert sur la communauté défense.

Vous y trouverez non seulement des solutions pour vos projets, mais aussi des conseils et des informations consacrées à la vie des forces armées et des familles.

Parce que Unéo connaît et partage votre quotidien, son portail communautaire est pensé comme un véritable espace d'échange, de partage, d'entraide et de solidarité.

Un espace qui vous ressemble et vous rassemble, qui s'enrichit régulièrement de nouvelles informations et de nouveaux services.

À placer dans vos favoris ! ●



➤ **« À la une ».** Vous y trouverez toutes les informations dans les domaines de la vie militaire ou des familles.



➤ **L'espace « Avantagé avec Unéo »**, des offres négociées qui améliorent votre pouvoir d'achat.



➤ **Dans « Ma communauté »**, des témoignages en vidéo, un agenda, et la Capsule Skyrock PLM [lire ci-contre].



➤ **Les « Conseils d'experts »** proposent des articles de prévention santé et bien-être.



➤ **Dans « Mes projets »**, une approche globale pour répondre à vos besoins tout au long de votre vie.

Retrouvez aussi Unéo et votre communauté sur les réseaux sociaux.



Le seul journal militaire quotidien, avec Skyrock PLM



En équipe avec Unéo, La Capsule Skyrock PLM vous délivre en 2 minutes chrono l'essentiel de l'actualité militaire du jour. Optimisée pour les smartphones, elle est illustrée avec les images du service communication de l'état-major des armées. Rendez-vous chaque matin sur groupe-uneo.fr pour vivre au rythme des forces qui défendent la Nation ! ●





Thriller dans les forces spéciales

Cœurs noirs fait découvrir pour la première fois au téléspectateur le quotidien et les missions des forces spéciales. Ce thriller intense de six épisodes nous conduit au cœur d'un commando déployé en Irak contre Daech, à la veille de la bataille de Mossoul, en octobre 2016. Réalisée par Ziad Doueiri (*Baron noir*) et créée par les producteurs de la célèbre série *Le Bureau des légendes*, en coopération avec France Télévisions, cette série prestigieuse offre un casting de choix, avec notamment l'acteur Nicolas Duvauchelle. Redouane Louaazizi, ancien chef de groupe au 13^e RDP et ancien conseiller mutualiste Unéo, a été le conseiller militaire de la série [lire p. 56-57]. Création originale française, *Cœurs noirs* a bénéficié du soutien officiel du ministère des Armées.

Cœurs noirs, sur Prime Video d'Amazon. Diffusée sur les chaînes grand public à partir de novembre 2023.



La mort au quotidien

Colonel de gendarmerie, l'auteur se confie sur la proximité des gendarmes avec la mort, une réalité quotidienne pour ces femmes et ces hommes, bien plus que ne l'imaginent les Français.

Face à la mort, le témoignage inédit d'un gendarme. Rémy Nolle, Éditions du Rocher, 234 pages, 18,50 €.



Nouvelle édition du salon du Bourget

Le Salon international de l'aéronautique et de l'espace ouvrira ses portes au mois de juin pour sa 54^e édition. Vous découvrirez les stands des différents acteurs du monde aéronautique et spatial, des animations ludiques, futuristes et interactives, ainsi que les fameux shows aériens (Rafale, Mirage, Typhoon, etc.). Pensez à réserver vos billets !

Salon international de l'aéronautique et de l'espace. Parc des expositions de Paris-Le Bourget, du 23 au 25 juin 2023, pour le grand public, 8 h 30-18 h.

Grand écran en plein air aux Invalides



Le gouverneur militaire de Paris organise comme chaque année, fin août-début septembre, une projection de film dans la cour d'honneur des Invalides. Ouvert à tous sur inscription, avec don en ligne, cet événement permet de sensibiliser le public au soutien nécessaire aux blessés et aux familles endeuillées. Soyez un cinéphile généreux, participez !



L'histoire d'une femme générale dans l'armée

«Au nom des femmes militaires, il n'est pas question de flancher.» Cette pensée a souvent guidé la MGA Gygax Généro, de son entrée, à l'âge de 17 ans, à l'École de santé des armées alors ouverte depuis peu aux femmes, jusqu'à sa nomination à la tête du Service de santé des armées, où elle affronte la crise sanitaire. Elle nous raconte un parcours exceptionnel.

Générale, Maryline Gygax Généro, avec la participation de Stéphanie Touré, Éd. Fayard, 400 pages, 21,90 €.



Héroïnes de l'armée

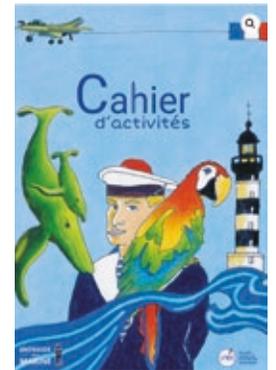
L'auteure, Marie-Laure Buisson, colonelle de la réserve citoyenne de l'armée de l'Air et de l'Espace, nous livre dans cet essai le portrait de sept femmes d'exception, d'un courage et d'une audace exemplaires, engagées dans l'armée entre la Seconde Guerre mondiale et aujourd'hui. L'ouvrage a remporté le Prix spécial du jury du livre d'histoire contemporaine et le Prix littéraire de l'armée de Terre Erwan Bergot en 2022.

Femmes combattantes, Sept héroïnes de notre Histoire, Marie-Laure Buisson, Éditions Presses de la Cité, 352 pages, 21 €.

Faire découvrir le monde de la mer aux enfants

L'association Entraide Marine-Adosm a réalisé, avec le soutien d'Unéo, un cahier d'activités sur le thème de la mer et des marins pour les enfants. Avec son contenu ludique et ses couleurs chatoyantes, ce cahier sera sans aucun doute le compagnon de route idéal de vos enfants pour une plongée passionnante au cœur des mystères maritimes et de la vie des marins, entre rêve et réalité. Vogue, moussaillon !

Cahier d'activités, Entraide Marine-Adosm et Unéo, 10 €. <https://www.entraidemarine.org/boutique/>



Amiral Jean-Philippe Rolland,
chef de l'état-major particulier
du président de la République

“ Une France plus souveraine,
entreprenante, agile, et apte
à prendre l'initiative ”

Avec une équipe d'une vingtaine de personnes, l'état-major particulier (EMP) du président de la République travaille en symbiose avec le cabinet du Président. Son chef, l'amiral Jean-Philippe Rolland, nous détaille ses missions.

Depuis 2020, vous êtes chef de l'état-major particulier du président de la République. Concrètement, comment cela se passe-t-il au quotidien ?

J.-P. R. – Je dirige un petit état-major qui doit avoir une connaissance permanente et complète des sujets militaires, avec un niveau élevé d'exigence, notamment sur nos engagements opérationnels, pour proposer au président de la

République les mesures adaptées aux circonstances et relayer ses directives, en boucle très réactive. L'EMP est aussi une structure de conseil qui doit pouvoir donner des avis indépendants au Président. Je suis donc un conseiller militaire en complément, bien sûr, du chef d'état-major des armées (CEMA).

Au quotidien, mon activité est liée à l'agenda du Président. Je l'accompagne dans la plupart de ses déplacements internationaux et de ses entretiens avec des chefs d'État. Il y a des invariants : j'absorbe quotidiennement une grande quantité d'informations, de diverses origines. Je les trie et mets en perspective celles que je juge utile de lui ●●●/●●●

2009

Commandant
du porte-avions
Charles de Gaulle,
avec lequel il effectue des
missions en Afghanistan et
en Libye.

1983

Intègre l'École
navale

L'amiral Jean-Philippe
Rolland a consacré sa
carrière à la Marine, jusqu'au
commandement de la Force
d'action navale en 2017.

1^{er} août 2020

Élevé au rang et
appellation d'amiral,
il prend le même jour
les fonctions de chef de
l'état-major particulier
du président de la
République.

●●●/●●● faire remonter. Mon agenda est aussi cadencé par la préparation et le suivi des conseils de Défense et de Sécurité nationale. Plusieurs fois par jour, j'échange en direct avec les grands acteurs des armées, le CEMA, bien sûr, mais aussi avec le directeur de cabinet du ministre des Armées, le directeur général de la Sécurité extérieure et le secrétaire général de la Défense et de la Sécurité nationale.

En 2022, une nouvelle revue nationale stratégique a été publiée. Quels en sont les principaux enseignements ? Comment sont pris en compte les nouveaux enjeux, énergétiques et climatiques notamment ?
J.-P. R. – La revue stratégique nationale s'inscrit dans la suite de la revue de 2017, actualisée en 2021, et confirme la fragi-

lisation de nos architectures de sécurité, le retour assumé de la compétition militaire et l'émergence de nouveaux champs de confrontation (cyber, informationnel, spatial, fonds marins). La guerre en Ukraine soulève des questions

permettre à la France de maîtriser son destin dans ce monde agité et, malgré les menaces et les risques auxquels elle doit faire face, de demeurer une puissance d'équilibres, fiable pour ses partenaires, et défensive du multilatéralisme.

“ Avoir une guerre d'avance ”

relatives aux grands équilibres mondiaux, à notre souveraineté européenne, à nos capacités militaires. Après l'adoption de la Boussole stratégique de l'Union européenne et du nouveau Concept stratégique de l'Otan, il fallait y répondre de façon lucide. Cette revue sert, en outre, de cadre conceptuel pour les travaux sur la nouvelle loi de programmation militaire 2024-2030. L'objectif est de

La nouvelle loi de programmation militaire (LPM) va couvrir la période 2024-2030. Que faut-il en attendre, notamment pour la condition militaire ?

J.-P. R. – Le Président en a récemment annoncé les contours : une France plus souveraine, entreprenante, agile, et apte à prendre l'initiative. La loi fixe comme objectifs de permettre aux armées et, à certains égards, à la Nation également, d'avoir « une guerre d'avance », alors que les champs de conflictualité évoluent.

Elle accorde les idées et les budgets aux menaces, avec un effort budgétaire de 400 milliards d'euros, en augmentation de plus d'un tiers par rapport à la période précédente. Cela oblige tous ceux à qui est confié cet investissement. Cela se traduit en particulier par un impératif de transformation des armées, en privilégiant la cohérence sur la masse, ainsi que la réactivité, sans sacrifier l'endurance dans les missions.

La précédente LPM se voulait déjà « à hauteur d'homme ». Le



↑ Emmanuel Macron à bord du porte-avions Charles de Gaulle, le 19 décembre 2022.

caractère propre de l'état militaire est une réalité à laquelle le président de la République est très attentif, car sa banalisation induirait une fragilisation. Mais si la conflictualité évolue, la société aussi et il est important que la condition militaire ne connaisse pas de décrochage. Le ministre des Armées a donc annoncé un temps 2 du « plan famille » autour de l'accompagnement de la mutation du militaire, de l'atténuation des impacts des contraintes opérationnelles et de l'amélioration du quotidien dans les territoires.

Garantir aux militaires blessés et à leur famille une écoute et un accompagnement dans la durée, adaptés à chaque situation, est un sujet qui tient à cœur au président de la République qui, le 13 juillet 2022, lors de son discours aux armées, invitait les différents

acteurs à « alléger la charge de la preuve » qui pèse sur les blessés. Pourriez-vous préciser cette formule et les pistes d'amélioration identifiées dans le suivi des blessés ?

ment à rechercher la preuve des droits dans une logique de juste dépense, ce qu'on peut comprendre dans le principe, mais qui est un motif de situations très douloureuses pour

“ Placer le militaire blessé et sa famille au centre de tout. ”

J.-P. R. – Le militaire doit avoir la certitude qu'en cas de blessure en service commandé, il aura une prise en charge adaptée. La blessure « militaire » n'est pas un « simple » accident du travail. Les réponses doivent intégrer cette singularité, et placer le militaire et sa famille au centre de tout. La juxtaposition des réponses médicales, sociales, administratives, financières, même portées par des experts dévoués, ne suffit pas. Notre système conduit structurelle-

les familles frappées. Le militaire blessé peut être mis dans une position de demandeur à répétition qui n'est ni juste ni bonne pour sa santé. Il faut ajuster organisations et processus. Le ministre des Armées a donc lancé un chantier interne qui doit aboutir à un « plan blessés », avec une nouvelle dynamique au service des militaires touchés dans leur chair ainsi que des familles de militaires blessés ou morts dans l'exercice de leur fonction. ●



↑ Le chef de son état-major particulier accompagne le président de la République dans ses déplacements internationaux.

→
“On demande à un militaire d’être disponible et réactif ; il ne comprendrait pas qu’on ne le soit pas pour lui et pour sa famille.”

Sébastien

Après avoir servi 21 ans dans le 8^e RPIMa à Castres et 6 ans à l’école nationale des sous-officiers d’active (ENSOA) à Saint-Maixent-l’École (Deux-Sèvres), Sébastien a terminé sa carrière militaire en tant que sergent-chef. Conseiller en développement mutualiste région des Deux-Sèvres/Vendée depuis 2021, il opère sur le même terrain, avec une parfaite connaissance de ses pairs.

←
“Ce que j’aime dans mon métier, c’est le sentiment d’être utile. Ma plus grande satisfaction ? L’adhérent, content, qui me remercie.”

Amandine

Chez Unéo depuis août 2017. Actuellement, Amandine est gestionnaire spécialiste au sein du service prestations santé à Metz, en Moselle.

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



courriel
depuis votre espace personnel
Unéo'quotidien sur groupe-uneo.fr



courrier
Unéo Mon service client
TSA 81415
53106 MAYENNE CEDEX

Unéo'quotidien

Votre espace personnel sur 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.