

Mutuelle Verte

magazine

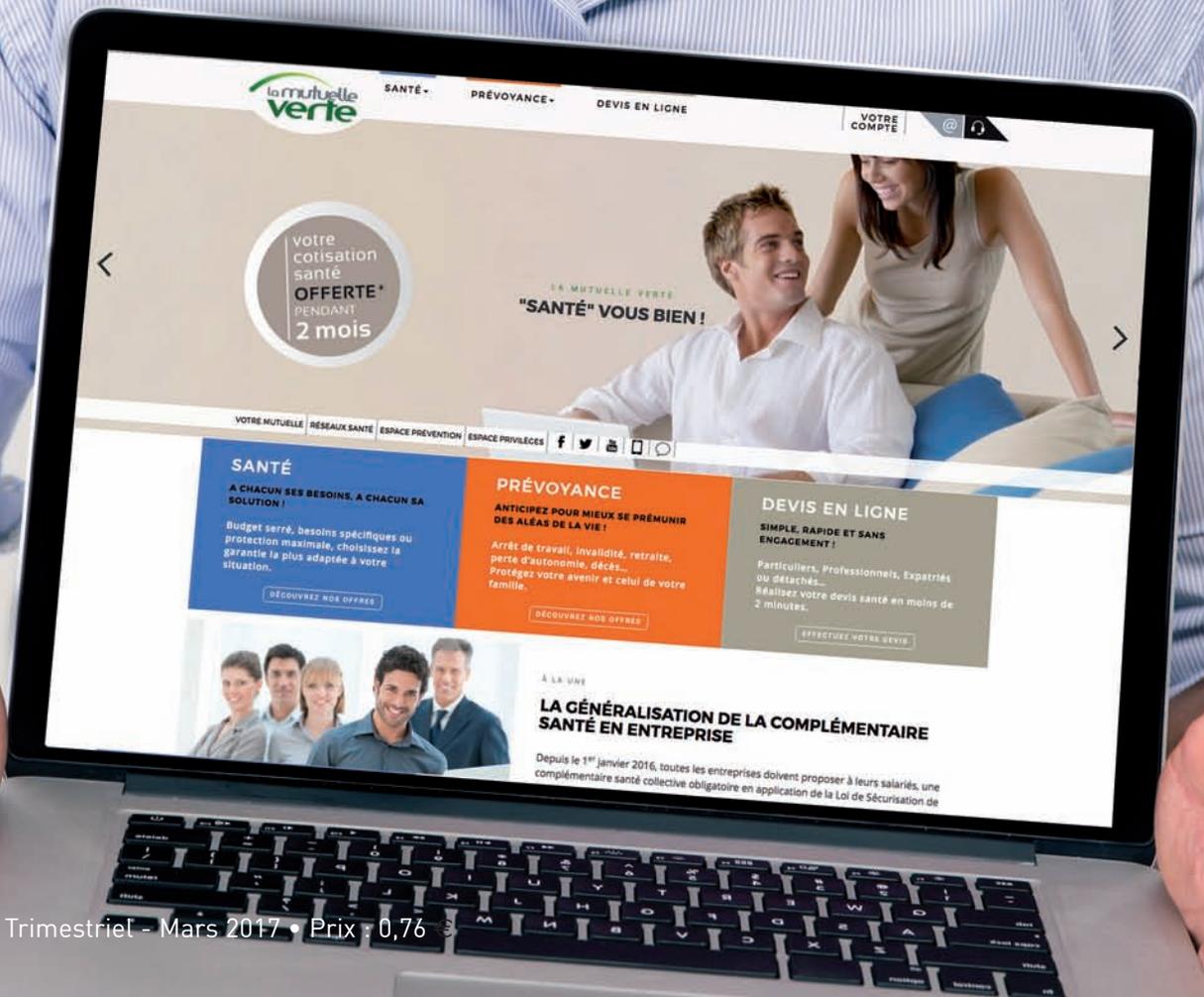
[Actualité

Le nouveau site internet

de La Mutuelle Verte

[Santé

Automédication : les règles à respecter





Artisans Commerçants Professions Libérales

découvrez nos garanties santé
spécialement conçues
pour répondre aux besoins
des Travailleurs Non Salariés.

De plus, en bénéficiant
du cadre fiscal de la Loi Madelin,
vous déduisez vos cotisations
de vos revenus imposables.



Des Garanties complètes
à des Tarifs compétitifs

Vous avez des salariés ? Depuis le 1er janvier 2016, toutes les structures doivent proposer une complémentaire santé collective obligatoire. Ces contrats santé d'entreprise doivent répondre à certaines obligations, définies dans le cadre de la Loi de Sécurisation de l'Emploi (ANI).

La Mutuelle Verte vous conseille et vous aide pour mettre votre entreprise en conformité.

Votre contact au : **04 94 18 50 55**

04 | **Actualité**

Le nouveau site internet de La Mutuelle Verte



10 | **Prévention**

Des médecins engagés contre les perturbateurs endocriniens

12 | **Revue de Presse**

14 | **Santé**

Automédication : les règles à respecter



16 | **Gros Plan**

Maladies chroniques à l'école : quels aménagements ?

18 | **Fiche Santé**

Mieux connaître la prise en charge des personnes âgées

19 | **Uoyage**

Le Japon (2^{ème} partie)



22 | **Société**

Ecrans : comment protéger les enfants

24 | **Offres Privilèges Adhérents**

25 | **Consommation**

26 | **Brèves**

À l'époque de la "4G", de la fibre optique et où 74 % des Français utilisent internet chaque jour, il était devenu indispensable que le site web de La Mutuelle Verte s'offre une nouvelle jeunesse tout en s'adaptant aux technologies les plus récentes. Après plusieurs mois de développement, nous sommes heureux de vous le présenter (voir page 4).

Plus intuitive, plus ergonomique, dotée d'une nouvelle ligne graphique et de nouveaux services, cette version "toute fraîche" de notre site internet est désormais entre vos mains. Nous espérons maintenant qu'elle répondra davantage à vos attentes, car nous avons apporté une attention particulière à votre "espace adhérent", afin de rendre les services en ligne plus conviviaux et pratiques pour chaque utilisateur.

Nous y avons également intégré de nouvelles fonctionnalités, comme la possibilité de mettre à jour certaines informations (ajouter un bénéficiaire, demander une modification de coordonnées bancaires...).

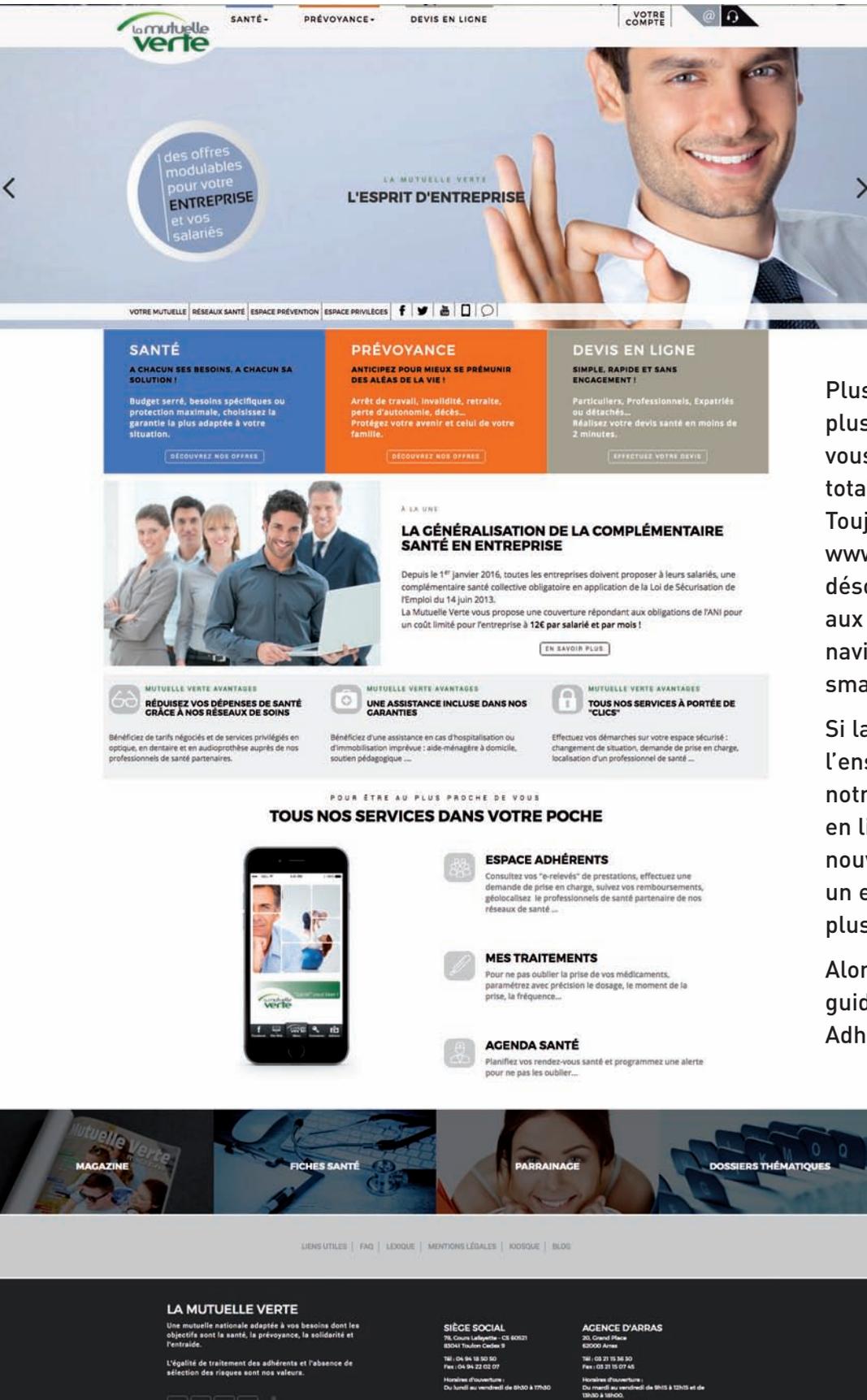
Dans le but de faciliter nos échanges, de les sécuriser et de vous apporter des réponses de qualité, vous disposez désormais d'une messagerie spécifique au sein de votre espace adhérent (voir page 8). Cette messagerie, totalement sécurisée, est destinée à devenir le canal unique et privilégié de votre relation numérique avec La Mutuelle Verte.

Nous invitons donc tous les adhérents ayant un compte sur notre site internet à utiliser dorénavant cette messagerie pour nous joindre par mail. Et pour les adhérents qui n'ont pas encore de compte et qui ont pour habitude de communiquer avec nous par courrier électronique, nous les invitons également à le créer rapidement. En effet, dans quelques semaines, les adresses mail de La Mutuelle Verte que vous utilisez actuellement ne seront plus actives.

Mais pour être pertinent, notre nouveau site internet doit savoir s'adapter à vos besoins et être évolutif. Ainsi, la version que vous allez découvrir n'est qu'une étape. Et même si nous travaillons déjà sur de nouvelles fonctionnalités, nous comptons fortement sur votre retour d'expérience pour continuer à l'enrichir.

Marie-Madeleine DUBEC
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Le nouveau site internet de La Mutuelle Verte



Plus clair, plus accueillant et plus complet, La Mutuelle Verte vous propose un site internet totalement repensé.

Toujours accessible par le www.mutuelleverte.com, il est désormais conçu pour s'adapter aux différents supports de navigation (ordinateurs, smartphones et tablettes).

Si la nouvelle vitrine reprend l'ensemble des rubriques de notre ancien site, les services en ligne se sont enrichis de nouvelles fonctionnalités dans un environnement graphique plus moderne et plus pratique*.

Alors, c'est parti pour une visite guidée de votre nouvel "Espace Adhérent"...

*Les services en ligne pour les entreprises et les professionnels de santé ont également été repensés dans cette même logique et disposent eux aussi de nouvelles fonctionnalités spécifiques.



Se connecter à mon Compte

Vous pouvez accéder à votre compte directement sur la page d'accueil du site.

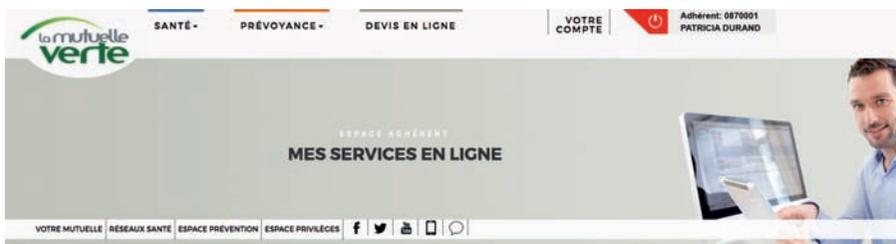
Après avoir choisi la catégorie "adhérent" dans le menu déroulant, vous renseignez vos identifiants.

- Votre n° Adhérent
- Votre mot de passe

Si vous avez oublié votre mot de passe, il vous suffit de cliquer sur le lien "mot de passe oublié".

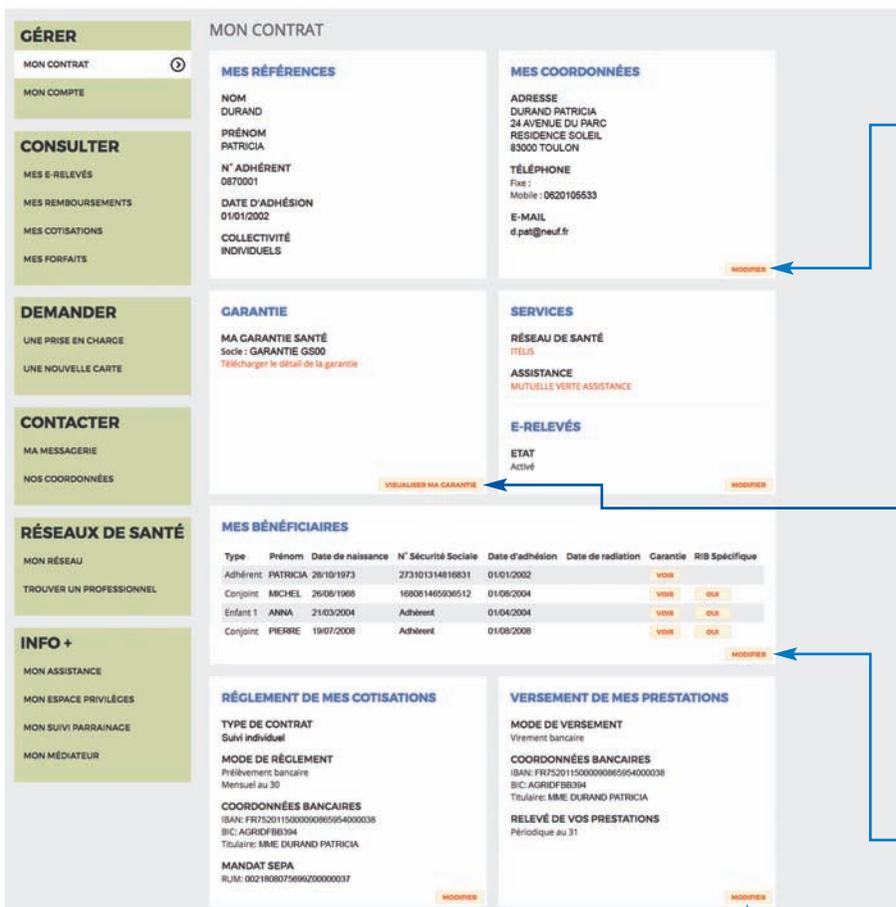
Pour créer un compte, il vous suffit de cliquer sur "première connexion". Vous renseignez les informations demandées dans le formulaire et vous accédez immédiatement à votre compte.

Une fois connecté, vous avez accès à vos services en ligne.



GÉRER - MON CONTRAT

Vous visualisez les principaux éléments liés à votre contrat et vous pouvez modifier certaines informations.



Modifiez vos coordonnées.



Téléchargez votre garantie.



Gérez vos bénéficiaires.



Demandez une modification de coordonnées bancaires pour le versement de vos prestations.

GÉRER

MON CONTRAT

MON COMPTE ⊕

CONSULTER

MES E-RELEVÉS

MES REMBOURSEMENTS

MODIFIER MON COMPTE

MON COMPTE

Identifiant *
0870001

Nouveau mot de passe *

Confirmation de mot de passe *

VALIDER

GÉRER MON COMPTE

Vous pouvez directement modifier votre mot de passe pour sécuriser l'accès à votre Espace Adhérent.

GÉRER

MON CONTRAT

MON COMPTE

CONSULTER

MES E-RELEVÉS ⊕

MES REMBOURSEMENTS

MES COTISATIONS

MES FORFAITS

DEMANDER

UNE PRISE EN CHARGE

UNE NOUVELLE CARTE

MES E-RELEVÉS

MES SERVICES E-RELEVÉS

Je souhaite recevoir mes décomptes de prestations sur mes services en ligne:
 Activé **VALIDER**

MES DÉCOMPTES PRESTATIONS

Date	Etat	
28/06/2016	lu	TÉLÉCHARGER
28/01/2016	lu	TÉLÉCHARGER
30/11/2015	lu	TÉLÉCHARGER
28/07/2015	non-lu	TÉLÉCHARGER
28/05/2015	lu	TÉLÉCHARGER
28/04/2015	non-lu	TÉLÉCHARGER
28/03/2015	lu	TÉLÉCHARGER
28/01/2015	lu	TÉLÉCHARGER
28/12/2014	lu	TÉLÉCHARGER

CONSULTER MES E-RELEVÉS

Pour prendre connaissance de vos e-relevés, vous devez avoir préalablement activé le service. Vous pouvez ainsi accéder et télécharger vos décomptes de prestations directement en ligne.

Vous disposez d'un historique sur les 12 derniers décomptes de prestations en ligne.

GÉRER

MON CONTRAT

MON COMPTE

CONSULTER

MES E-RELEVÉS

MES REMBOURSEMENTS ⊕

MES COTISATIONS

MES FORFAITS

DEMANDER

UNE PRISE EN CHARGE

UNE NOUVELLE CARTE

MES REMBOURSEMENTS

Mes remboursements de soins Remboursements aux professionnels de santé

Numéro de règlement : Année de règlement :

Tous les règlements 2017

Montant du remboursement :
 Montant minimum Montant maximum

N° règlement	Mode de paiement	Réglé le	Montant	
170141290	Virement	06/02/2017	45,31 €	VOIR LE DÉTAIL
170129092	Virement	02/02/2017	26,02 €	VOIR LE DÉTAIL
170111313	Virement	30/01/2017	6,90 €	VOIR LE DÉTAIL

CONSULTER MES REMBOURSEMENTS

Vous pouvez suivre de manière détaillée vos remboursements de soins et ceux de vos bénéficiaires.

Vous pouvez soit visualiser l'intégralité en choisissant le filtre de tri, soit rechercher de façon ciblée certains remboursements.

Vous pouvez également prendre connaissance avec précision du règlement en cliquant sur "voir le détail".

GÉRER

MON CONTRAT

MON COMPTE

CONSULTER

MES E-RELEVÉS

MES REMBOURSEMENTS

MES COTISATIONS ⊕

MES FORFAITS

DEMANDER

UNE PRISE EN CHARGE

UNE NOUVELLE CARTE

MES COTISATIONS

MA SITUATION DE COTISATIONS

A ce jour votre compte individuel cotisations est soldé.

Il n'y a pas de paiement en cours de traitement.

Type d'opération : Date :

Tous les types d'opération Toutes les dates

Mode de règlement : Montant :

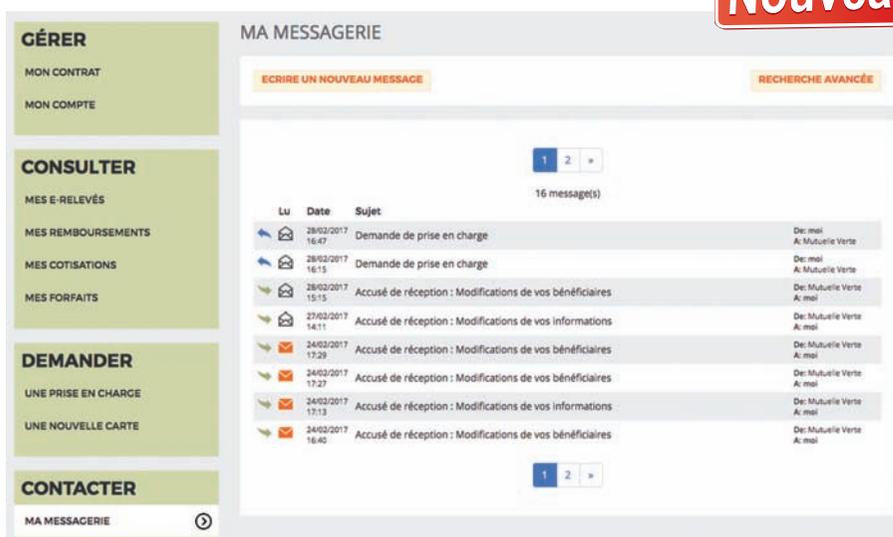
Tous les modes de règlement Saisir un montant

Type d'opération	Date	Mode règlement	Montant
------------------	------	----------------	---------

CONSULTER MES COTISATIONS

Vous visualisez votre situation concernant le règlement de vos cotisations et vous pouvez utiliser les filtres pour rechercher une opération particulière.

Nouveau!



CONTACTER MA MESSAGERIE

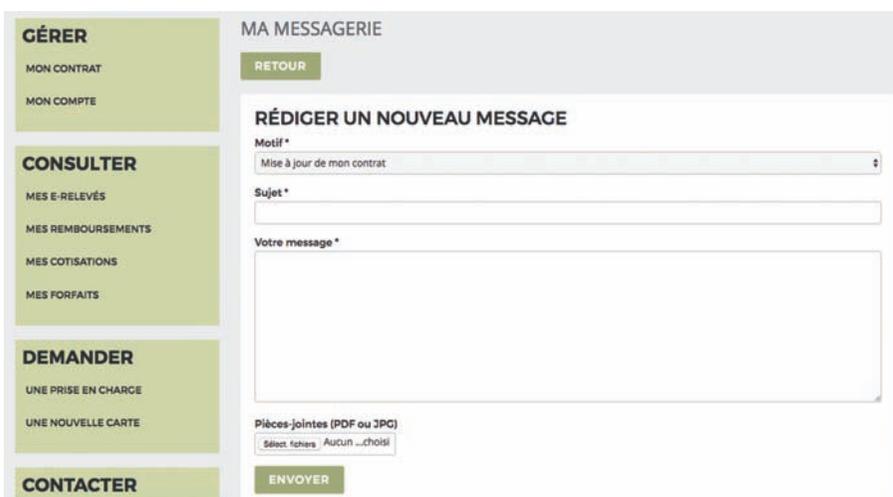
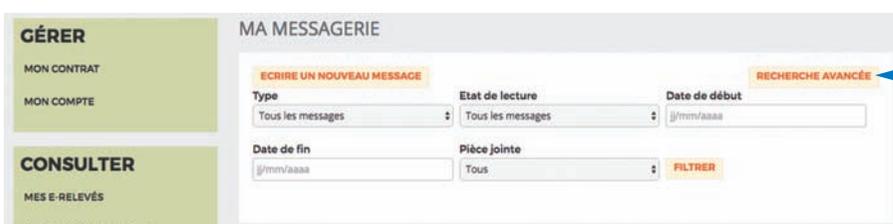
La messagerie de votre “Espace Adhèrent” vous permet de communiquer avec nous de façon régulière.

Elle vous permet également de visualiser l’historique de nos échanges.

L’onglet “recherche avancée” vous permet d’effectuer une recherche de messages ciblée.

Vous pouvez poser toutes vos questions, demander des changements ou encore nous communiquer des documents.

Vous êtes alerté sur votre messagerie personnelle des nouveaux messages disponibles sur votre “Espace Adhèrent”.

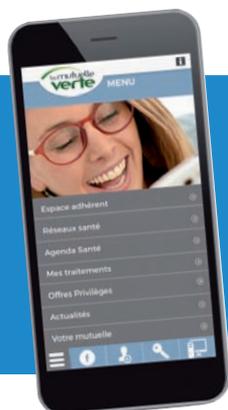


A NOTER

Nous tenons à vous rappeler que dans quelques semaines, les adresses mail de La Mutuelle Verte que vous utilisez actuellement ne seront plus actives.

Ainsi, pour optimiser cette évolution, nous convions tous les adhérents ayant déjà un compte sur notre site internet à utiliser désormais cette messagerie pour nous joindre par mail.

Quant aux adhérents qui n’ont pas encore de compte mais qui ont pour habitude de communiquer avec nous par courrier électronique, nous les invitons à créer rapidement un compte sur notre site.



Vous retrouverez également cette messagerie dans votre “Espace Adhèrent” sur nos applications tablettes et smartphones dont une nouvelle version sera très prochainement disponible sur vos “stores” habituels.

GÉRER
MON CONTRAT
MON COMPTE
CONSULTER
MES E-RELEVÉS
MES REMBOURSEMENTS
MES COTISATIONS
MES FORFAITS
DEMANDER
UNE PRISE EN CHARGE
UNE NOUVELLE CARTE
CONTACTER
MA MESSAGERIE
NOS COORDONNÉES
RÉSEAUX DE SANTÉ
MON RÉSEAU
TROUVER UN PROFESSIONNEL
INFO +
MON ASSISTANCE
MON ESPACE PRIVILÈGES
MON SUIVI PARRAINAGE
MON MÉDIATEUR

CONTACTER : NOS COORDONNÉES

Retrouvez toutes nos coordonnées et nos horaires d'ouverture.

RÉSEAUX DE SANTÉ : MON RÉSEAU

Découvrez en détail les avantages proposés par les professionnels de santé partenaires de nos réseaux de soins.

RÉSEAUX DE SANTÉ : TROUVER UN PROFESSIONNEL

Vous souhaitez obtenir les coordonnées d'un professionnel de santé partenaire proche de chez vous. C'est très simple, vous sélectionnez le réseau de soins, la rubrique désirée (optique, dentaire...) ainsi que votre code postal ou votre ville pour obtenir tous les professionnels de santé partenaires en fonction de vos critères.

INFO + : MON ASSISTANCE

Retrouvez toutes les informations concernant vos garanties d'assistance en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation imprévue : aide ménagère à domicile, soutien pédagogique...

INFO + : MON SUIVI PARRAINAGE

Accédez au suivi de vos parrainages et visualisez la liste de vos filleuls.

INFO + : MON MÉDIATEUR

Pour tout renseignement, toute précision ou toute réclamation, les services de La Mutuelle Verte sont à votre disposition. Dans le cas où vous n'avez pas pu trouver un terrain d'entente, nous vous mettons à disposition les coordonnées du médiateur.

INFO + MON ESPACE PRIVILÈGES

Vous retrouvez toutes les réductions, les codes promotionnels et les autres avantages proposés par nos partenaires.

GÉRER MON CONTRAT MON COMPTE CONSULTER MES E-RELEVÉS MES REMBOURSEMENTS MES COTISATIONS MES FORFAITS DEMANDER UNE PRISE EN CHARGE UNE NOUVELLE CARTE CONTACTER MA MESSAGERIE NOS COORDONNÉES RÉSEAUX DE SANTÉ	MON ESPACE PRIVILÈGES	
	      	
	A FLEUR DE BOIS WEEK-ENDS INSOLITES Plus d'infos	Carte d'adhérent demandée
	ACADOMIA SERVICES Plus d'infos	Carte d'adhérent demandée
	AD BB AUTOUR DE BEBE SHOPPING Plus d'infos	Carte d'adhérent demandée
ADA SERVICES Plus d'infos	Pour bénéficier des réductions : XX29	
Adhap SERVICES Plus d'infos	Carte d'adhérent demandée	
AKAOKA VOYAGES SEJOURS Plus d'infos	Pour bénéficier des réductions : XX9966	
alliance pornic BIEN ÊTRE Plus d'infos	Pour bénéficier des réductions : XX6699	

Des médecins engagés

contre les perturbateurs endocriniens

L'association Alerte des Médecins sur les Pesticides milite pour une meilleure régulation des substances polluantes ayant un impact sur notre santé.

Leur dernière campagne de communication visait plus particulièrement les perturbateurs endocriniens, ces molécules que l'on retrouve partout dans notre environnement et auxquelles les fœtus et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles.

Perturbateurs endocriniens : la société doit protéger les femmes enceintes et leurs bébés". C'est le slogan choisi, en 2016, par l'association Alerte des Médecins sur les Pesticides (AML) pour sa campagne de communication. "On sait aujourd'hui qu'en agissant sur notre système hormonal, les perturbateurs endocriniens, ces substances que l'on retrouve

dans de très nombreux produits de grande consommation, contribuent à l'augmentation du nombre de cancers hormonodépendants, des malformations génitales, des troubles de la fertilité, mais aussi du diabète ou de l'obésité", explique le Docteur Michel Nicolle, Vice-Président de l'association. Et c'est notamment au moment de la grossesse et des premières années

de vie que l'exposition est la plus dangereuse. Le fœtus et les jeunes enfants conservent l'impact toxique acquis pendant de nombreuses années et les conséquences sur leur santé peuvent se manifester à l'âge adulte et sur plusieurs générations.

Autre élément important désormais reconnu : ce n'est pas la dose de perturbateurs endocriniens qui fait le poison. Ils peuvent agir à des doses infimes sur le système hormonal des plus jeunes alors qu'ils ne sont pas forcément dangereux, même à haute dose, chez les adultes.

Aider les médecins dans leur pratique

"Face à ces problématiques, les médecins ne savent pas toujours comment agir en termes de prévention, ajoute le Docteur Nicolle. C'est pour cela que notre campagne ne s'adresse pas seulement au grand public, mais aussi à eux, l'idée étant de les aider dans leur pratique." Parmi les outils diffusés à l'occasion de cette campagne et toujours accessibles sur le site de l'association : des affiches de prévention à mettre aux murs des



Et la réglementation ?

En France, la seule interdiction effective sur les perturbateurs endocriniens concerne le bisphénol A (BPA), proscrit des contenants alimentaires depuis la fin du mois de janvier 2015.

De son côté, la Commission européenne a récemment publié, avec trois ans de retard, sa définition des perturbateurs endocriniens et les a intégrés dans deux projets de texte pour la réglementation des pesticides et des biocides.

Cette réglementation pourrait ensuite concerner les plastiques et les cosmétiques, mais l'interdiction totale semble encore bien loin. D'autant que, selon les ONG les critères retenus par la Commission écartent le principe de précaution et ne sont pas assez restrictifs pour les industriels : pour que l'interdiction d'un perturbateur endocrinien soit effective, il faudra que son impact sur la santé humaine ait été identifié sur la base d'un niveau de preuves particulièrement élevé et très difficile à atteindre.

Cette insuffisance de cadre a tout récemment conduit une centaine de scientifiques à signer l'appel "Perturbateurs endocriniens : halte à la manipulation de la science" (publié par Le Monde le 29 novembre 2016), dans lequel ils demandent une réglementation plus stricte qui permette réellement de limiter l'exposition des populations. Ils accusent en outre l'industrie pétrochimique de tout faire pour ralentir les avancées dans ce domaine.

cabinets médicaux, des brochures à diffuser aux patients et des guides de conseils. Parallèlement, Alerte des médecins sur les pesticides organise des réunions d'information avec des généralistes, des spécialistes et des sages-femmes dans toute la France.

L'association milite aussi pour la généralisation, dans la pratique des médecins, d'une consultation "préconceptionnelle" axée sur les perturbateurs endocriniens. L'idée est de proposer un questionnaire aux couples souhaitant faire un enfant afin qu'ils puissent évaluer leurs risques d'exposition aux perturbateurs endocriniens selon leurs habitudes de vie. En fonction des résultats, le médecin pourra leur donner des conseils de prévention.

"Des solutions de bon sens existent pour se protéger, précise le Docteur Nicolle. Ce sont des habitudes à prendre. En fait, il s'agit surtout de revenir aux basiques d'antan." On trouve en effet des perturbateurs endocriniens (bisphénol A, phtalates, parabènes...) dans la plupart des produits modernes fabriqués par l'industrie pétrochimique : objets en plastique, PVC, mais aussi cosmétiques et certains pesticides, notamment les organochlorés.

Bannir le plastique de la cuisine

L'association conseille par exemple de bannir le plastique de la cuisine, de préférer les ustensiles et les contenants en verre, en inox ou en céramique et de privilégier l'alimentation biologique.

Elle recommande aussi de préférer les bocaux en verre aux boîtes de conserve : on peut encore, parfois, y trouver du bisphénol A malgré

son interdiction dans les contenants alimentaires. Ne réchauffez pas les récipients en plastique au micro-ondes (la chaleur accélère la migration des perturbateurs endocriniens dans la nourriture) et, concernant les cosmétiques et les produits d'hygiène, n'utilisez que les produits nécessaires et en petite quantité.

Privilégiez par exemple le pain de savon au gel douche, la lessive en poudre à la lessive liquide et, pour le ménage, le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude.

Pour faire votre choix, vous pouvez vous aider des labels, comme l'Ecolabel européen ou Cosmebio, ou vous laisser guider par le site Noteo, qui évalue les produits en fonction de leurs performances sanitaires et environnementales.



Enfin, pour les jouets, choisissez ceux qui sont estampillés "sans phtalates" et "sans PVC", fabriqués avec des tissus et du bois brut, sans vernis, avec une peinture d'origine végétale (labels Oko, Spiel Gut et NF petite enfance).

DELPHINE DELARUE

Infos +

Alerte-medecins-pesticides.fr :

Le site de l'association Alerte des Médecins sur les Pesticides.

www.danger-sante.org/noteo :

Le site de Noteo vous aide à trouver des produits plus sains.



VIH/SIDA : le Truvada® sur le marché depuis le 28 février



L'Agence nationale de sécurité de médicament et des produits de santé (ANSM) a donné son feu vert pour la prescription préventive du Truvada® dans le cadre d'une

autorisation de mise sur le marché (AMM).

Le Truvada® est le premier traitement antirétroviral préventif du VIH. Il peut être délivré à des personnes à haut risque de séropositivité par voie sexuelle. Ce médicament est l'association de deux inhibiteurs de la transcriptase inverse du VIH. Il est accessible en prophylaxie pré-exposition (PrEP). Il s'agit de la prescription d'un comprimé par jour "chez les adultes à haut risque d'acquisition du VIH par voie sexuelle, en tant qu'outil additionnel d'une stratégie de prévention diversifiée".

Ce traitement sera "initié par un médecin spécialiste hospitalier

et/ou exerçant en CeGIDD (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des infections par le VIH, les hépatites virales et les infections sexuellement transmissibles)". Sa prescription pourra être renouvelable pendant un an par un médecin généraliste.

Après une prise de Truvada®, le suivi régulier "inclut un dépistage du VIH au minimum tous les trois mois et une surveillance de la fonction rénale". Inscrite dans une stratégie préventive globale, la prescription du Truvada® va de pair avec l'utilisation du préservatif, indispensable pour renforcer la protection contre le VIH et des infections sexuellement transmissibles.

PSM : DESTINATION SANTÉ

La kétamine injectable classée comme stupéfiant



Les préparations injectables à base de kétamine rejoindront la liste des stupéfiants à compter du 24 avril 2017. Une décision prise par le Ministère de la Santé et relayée par l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des Produits (ANSM) suite à une augmentation des usages récréatifs de la kétamine injectable. Mais aussi à une intensification du trafic de cet anesthésique utilisé en médecine

humaine et vétérinaire.

A compter du 24 avril 2017, "les préparations injectables à base de kétamine devront être prescrites sur ordonnance sécurisée, et la traçabilité des entrées et sorties devra se faire sur registre spécial".

Communément appelé Spécial K ou kéta, la kétamine déclenche un effet apaisant et euphorisant. Elle perturbe aussi les perceptions sensorielles et visuelles. "A faible dose, les effets se traduisent par une sensation de flottement, d'impression que les mouvements se ralentissent dans un état de rêve éveillé, coloré et cotonneux", peut-on lire sur le site :

www.drogues-info-service.fr

"A forte dose, des formes d'hallucinations et de délires peuvent apparaître (visions déformées des personnes et des objets, sentiments que le temps s'arrête, perte de la sensation physique de son corps).

L'intensité est telle que les effets décrits ressemblent aux expériences de mort imminente décrites par des patients au réveil d'un coma".

Les effets secondaires de la kétamine sur l'organisme les plus rapportés sont des troubles de la vision et de l'élocution, une irrégularité du rythme respiratoire ainsi que des épisodes de nausées et de vomissements.

Dans les cas plus graves, la consommation de kétamine déclenche une élévation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, une confusion dans la parole et une perte de la coordination motrice. Et le surdosage expose fortement au risque de détresse respiratoire. Ces événements peuvent mener à l'hospitalisation et parfois même jusqu'au décès.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Diffuseurs électriques : des produits souvent dangereux



Utilisés pour lutter contre les moustiques ou pour parfumer une pièce, les diffuseurs électriques connaissent un engouement de plus en plus important.

Pourtant, ces dispositifs à installer sur le secteur présentent plusieurs

dangers selon la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF), pour qui nombre de ces produits ne répondent pas à la réglementation.

Ainsi, les risques identifiés sont notamment ceux de “choc électrique, d'exposition toxique ou de départ de feu, ainsi que de présence de substances chimiques interdites”.

De plus, certains de ces dispositifs ne présentent pas “d'informations relatives à la sécurité ou aux dangers liés aux substances ou les marquages obligatoires”.

Dans le détail, “les diffuseurs électriques, appelés à être branchés sur le secteur, relèvent de la réglementation sur les produits électriques

destinés à être employés dans certaines limites de tension”.

Or plusieurs dispositifs n'indiquaient pas cette limite. Autre exemple, certains produits diffusant des biocides (insecticides contre les moustiques notamment) n'informaient pas le consommateur sur les dangers que présente le produit. Ou encore, ils ne disposaient pas de “fermeture à l'épreuve des enfants”.

Pour ces raisons, “les produits non-conformes et dangereux ont fait l'objet de mesures de retrait, de rappel, ou de mise en conformité de leur conception”, indique la DGCCRF.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Choisir les aliments pour faciliter le transit intestinal



Les fibres alimentaires aident à lutter contre la constipation en augmentant le poids des selles et en réduisant la durée du transit intestinal. Mais où les trouver ?

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation (Anses) recommande de consommer entre 25g et 30g de fibres par jour pour faciliter le transit intestinal. Dans sa Table Ciquel, elle a répertorié les pourvoyeurs de fibres. Une teneur calculée en grammes pour 100g

d'aliments.

Dans l'ordre, la cannelle est l'aliment le plus riche en fibres avec 43,5g pour 100g. Oui, pratiquement la moitié de son poids. Suivent : la graine de coriandre avec 41,90 g ; le meloukhia en poudre avec 40g. Cette plante aussi appelée corète est réduite en poudre et entre dans la préparation d'un plat éponyme, typiquement tunisien ; le curry en poudre avec 33,20 g ; la chicorée en poudre avec une teneur en fibres de 29,20 g ; le chocolat en poudre non sucré avec 28,70 g ; le thym avec 27,80 g ; le poivre noir moulu (26,50 g) ; le café (21,20 g) et le frik sec avec 19,30 g (Il s'agit là de blé dur immature concassé).

Vous l'aurez remarqué, les aliments qui contiennent le plus de fibres ne sont pas ceux que nous consommons en plus grande quantité. En effet, cannelle, curry ou poivre sont généralement utilisés pour saupoudrer un plat. Il est donc préférable de vous tourner vers des aliments

moins pourvus, mais qui, dans la mesure où ils sont ingérés en plus grande quantité, vous permettront de vous rapprocher plus facilement des 30g requis.

Ainsi, selon la Table Ciquel, les céréales enrichies du petit déjeuner apportent 15g de fibres pour 100g (contre 9g pour les flocons d'avoine ou 7g en moyenne pour le muesli). La noix de coco n'est pas loin avec 14,4g. Suivie par les amandes et le chocolat noir de plus de 70% de cacao (12,6g). Viennent ensuite les cacahuètes et les figes séchées (11,4g), les pois cassés cuits (10,6g) et les fruits de la passion (10,4g).

Notons que les légumineuses en règle générale (les haricots rouges ou les lentilles cuites) ne sont pas mal classées avec 7g. Tout comme le pain complet. Le pain blanc, lui, en contient 2 fois moins. Enfin, les fruits frais en renferment de 3,5g à 7,5g.

PSM : DESTINATION SANTÉ



Automédication :

les règles à respecter

Que ce soit pour un rhume, un mal de gorge ou un mal de tête, les Français sont nombreux à se soigner eux-mêmes, sans passer par la case médecin. Pour contrer ces petits troubles du quotidien, ils vont réutiliser un médicament déjà prescrit ou en acheter sans ordonnance en pharmacie. Une pratique risquée si certains points de vigilance ne sont pas respectés.

Selon une enquête réalisée par l'institut Ipsos pour l'Association Française de l'Industrie Pharmaceutique pour une Automédication responsable (AFIPA) et publiée en mars 2016, 80 % des Français auraient eu recours à l'automédication afin de traiter des troubles bénins au cours de l'année passée.

Pour 92 % des personnes interrogées, les symptômes auraient dis-

paru sans qu'elles aient eu besoin de consulter un médecin. Quelque 91 % des Français se sentiraient d'ailleurs capables de gérer seuls certains "problèmes de santé simples".

De leur côté, les médecins généralistes sondés reconnaissent que 45 % de leurs patients sont capables de soigner par eux-mêmes les maux bénins. Ils concèdent également que le développe-

ment de l'automédication pourrait désengorger leur cabinet (59 %), réduire les dépenses de santé (53 %) et leur permettre de se recentrer sur des problèmes sanitaires plus lourds (63 %).

Traiter les troubles bénins

Le Conseil National de l'Ordre des Médecins définit l'automédication comme "l'utilisation, hors prescription médicale, par des personnes, pour elles-mêmes ou pour leurs proches, et de leur propre initiative, de médicaments considérés comme tels et ayant reçu l'AMM (Autorisation de Mise sur le Marché, NDLR), avec la possibilité d'assistance et de conseils de la part des pharmaciens". Autrement dit, le patient qui souffre d'un rhume, d'un mal de gorge, de tête, de dent ou de ventre ou encore d'un petit traumatisme pioche dans la pharmacie familiale ou se rend directement en officine pour acheter des médicaments.

Le recours à l'automédication présente un avantage de taille pour le patient : la rapidité. Dans certaines régions, obtenir un rendez-vous avec un médecin généraliste peut





La conservation des médicaments

La bonne conservation des médicaments participe à la préservation de leur efficacité, mais aussi au respect des règles de sécurité.

Ainsi, il est conseillé de les garder dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et inaccessible aux enfants, l'idéal étant une armoire située en hauteur et fermée.

Ils doivent être rangés dans leur boîte d'origine avec leur notice. Les médicaments non utilisés ou périmés, qu'ils soient entamés ou non, doivent être rapportés en pharmacie, où ils seront collectés, puis détruits.

réflexe doit donc être de solliciter les conseils de son pharmacien avant de se soigner seul.

“Même vendus sans ordonnance, les produits d'automédication restent des médicaments, il est donc important de lire la notice, de respecter les doses maximales et de vérifier que la date de péremption n'est pas dépassée, poursuit Marcelline Grillon. Pour traiter les enfants, il est nécessaire d'être vigilant sur le dosage. Enfin, si au bout de quelques jours les symptômes persistent, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin et à lui indiquer quels médicaments on a pris.”

LÉA VANDEPUTTE

Infos +

L'association Cyclamed met à disposition une application mobile gratuite, utile, simple et conviviale pour faciliter la gestion et l'organisation de vos médicaments : www.cyclamed.org (rubrique : mon armoire à pharmacie)

tions ou des indices de gravité qui retarderaient le diagnostic. Si le patient nous présente sa carte Vitale et qu'il a un dossier pharmaceutique, nous pouvons consulter son historique pour éviter le risque d'interaction avec un autre traitement, puis nous renseignons le nom des médicaments pris, ce qui est important pour la sécurité des dispensations ultérieures.”

Demander conseil au pharmacien

En effet, l'automédication n'est pas sans risque. Elle peut entraîner un retard de diagnostic, engendrer une dépendance à certaines substances, et les interactions avec d'autres médicaments ou avec certains aliments peuvent avoir des conséquences sur la santé.

s'avérer difficile, alors que les officines sont plus accessibles. “Certains patients se servent directement dans les produits en libre accès, d'autres viennent demander conseil au comptoir, observe Marcelline Grillon, pharmacienne et vice-présidente de la section A des pharmaciens d'offici-



ne de l'Ordre des Pharmaciens. Dans tous les cas, nous accompagnons les patients dans leur choix, nous les conseillons et leur posons des questions pour éliminer d'éventuelles contre-indica-

“Les antihistaminiques sont, par exemple, contre-indiqués aux personnes qui sont traitées pour un glaucome. L'ibuprofène est, lui, interdit aux femmes enceintes”, illustre la pharmacienne. Le premier

Maladies chroniques à l'école : quels aménagements ?

Asthme, diabète, épilepsie, cardiopathie ou allergies alimentaires, les maladies chroniques touchent aussi les enfants sur les bancs de l'école.

Malgré leur pathologie, ils ont heureusement la possibilité de suivre une scolarité normale, à condition de prendre des précautions. La famille, l'équipe éducative, le médecin scolaire et le jeune doivent, ensemble, mettre en œuvre les adaptations nécessaires.

En France, les maladies chroniques toucheraient entre 1,5 et 4 millions des 0 à 20 ans, selon les sources. Derrière le terme "maladies chroniques" se cachent de nombreuses pathologies qui se caractérisent par leur durée et par leurs répercussions sur la vie quotidienne des enfants et de leur entourage. La plus courante est l'asthme, suivi par les allergies, le diabète

insulino-dépendant et l'épilepsie. Certains sont touchés par des pathologies moins répandues, comme la drépanocytose, l'hémophilie, les arthrites juvéniles, les cardiopathies, la mucoviscidose ou encore des maladies rares. Pour suivre leur scolarité dans de bonnes conditions malgré la maladie, ces élèves peuvent bénéficier d'un Projet d'Accueil Individualisé (PAI).

Préserver la continuité du traitement

Ce dispositif définit les adaptations apportées à la scolarité de l'enfant. Il doit également permettre la prise de traitement ou la mise en place d'un protocole d'urgence. Un document formalisé est ainsi établi à la demande de la famille à partir des prescriptions du médecin qui suit l'élève. Ce praticien émet des recommandations, valables pour une année scolaire, qui prennent en compte la pathologie, l'âge et le degré d'autonomie de l'enfant.

Conseillé par le médecin scolaire, le directeur ou le chef d'établissement est responsable de la mise en place du PAI. "Ce plan concerne l'école (enseignants, directeur...), mais aussi les autres structures d'accueil de l'enfant : crèche, halte-garderie, cantine scolaire, accueil périscolaire, centre de loisirs...", indique Caroline Genet, médecin de l'Education Nationale en Gironde. Chaque intervenant doit être informé des besoins que nécessite l'état de santé de l'élève, en respectant au maximum la confidentialité des données médicales. Le médecin explique et



Le sport à l'école et les maladies chroniques

Le Projet d'Accueil Individualisé (PAI) intègre les recommandations du médecin qui suit l'élève vis-à-vis des cours d'éducation physique et sportive (EPS). Les activités sportives ont des bienfaits physiques (renforcement musculaire, amélioration des fonctions respiratoires), mais participe aussi à la socialisation (appartenance à un groupe, échange avec les camarades).

Selon leur pathologie, certains enfants ou adolescents seront dispensés de sport de manière totale ou partielle. D'autres auront besoin d'aide pour adapter leur pratique à leur tolérance à l'effort.

repas. En cas d'allergie alimentaire ou de pathologie nécessitant un régime spécifique (une intolérance au gluten, par exemple), les services de restauration scolaire s'adaptent et prévoient un menu de substitution adapté pour chaque élève. En revanche, pour les élèves polyallergiques, des paniers-repas devront être préparés par la famille. Un réfrigérateur et un micro-ondes seront alors mis à disposition.

La mise en œuvre du PAI nécessite d'anticiper les besoins de l'élève atteint d'une maladie chronique. Pour cela, le médecin et l'infirmier scolaires recommandent aux parents de prendre contact le plus tôt possible avec l'établissement et de solliciter les conseils du médecin traitant. Cette étape importante permet une prise en charge optimale de l'enfant et participe à sa réussite scolaire.

BENOÎT SAINT-SEVER

montre à l'équipe comment le traitement doit être administré. Par exemple, au primaire, un élève diabétique contrôlera sa glycémie sous la surveillance d'un adulte et, en fonction du résultat, pourra se "resucrer" ou, au contraire, s'administrer de l'insuline.

Le médecin donne aussi la conduite à tenir dans les situations d'urgence, par exemple en cas de réaction allergique sévère, en mon-

temps de l'élève. Des périodes de repos, de soins ou des temps pour prendre des médicaments peuvent par exemple être planifiés.

La pédagogie est également ajustée par les enseignants en fonction des besoins, et l'enfant peut bénéficier d'une assistance pédagogique à domicile (Apad). Des aménagements sont aussi proposés dans le cadre des examens, à travers l'obtention d'un temps



trant le maniement d'un stylo d'adrénaline." Dans les établissements secondaires, l'équipe éducative s'appuie sur les compétences de l'infirmière scolaire. "Nous avons à la fois un rôle de conseiller technique et d'accompagnement, explique Anne Routier, secrétaire nationale du Syndicat national des infirmiers et infirmières éducateurs de santé (Snies). Notre présence contribue à rassurer les enseignants, les familles ainsi que les élèves, qui peuvent nous solliciter à l'infirmierie. Enfin, nous faisons le lien avec le médecin scolaire sur le terrain."

Des adaptations au cas par cas

Au-delà de l'aspect purement médical, le PAI prévoit une éventuelle adaptation de l'emploi du

additionnel pour réaliser les épreuves. Les classes vertes et les voyages scolaires demandent, quant à eux, une préparation spécifique. "Avant un voyage scolaire, nous revoyons l'intégralité du dispositif avec les infirmiers scolaires, l'équipe enseignante et les parents, puis, si le séjour se déroule à l'étranger, nous devons traduire le PAI dans la langue du pays", explique le docteur Genet.

La pathologie de l'élève demande parfois qu'une adaptation des bâtiments de l'établissement soit réalisée. "Par exemple, la création de toilettes privées avec des conditions d'hygiène spécifiques peut s'avérer nécessaire pour les enfants atteints de mucoviscidose", illustre-t-elle. Autre moment de la journée à l'école qui peut demander des aménagements : le

Rester chez soi le plus longtemps possible

De nombreux professionnels peuvent se relayer auprès de la personne âgée en perte d'autonomie, lorsque celle-ci souhaite rester à son domicile. Ils lui permettent de continuer à vivre dans son cadre familial, avec ses repères.

Les services sont multiples : portage de repas, soins à domicile (sur prescription médicale), aide-ménagère pour les travaux domestiques, garde de jour ou de nuit...

Des travaux peuvent également être entrepris pour adapter le logement aux nouveaux besoins d'une personne dépendante.

Du matériel médical (fauteuil roulant, lit médicalisé...) peut être installé.

Pour obtenir ces aides, il faut s'adresser au centre communal d'action sociale (CCAS) du lieu de résidence de la personne âgée.

Quelles aides ? Pour qui ?

Versée mensuellement, l'APA (Allocation Personnalisée à l'Autonomie) est une prestation en nature accordée aux personnes âgées en perte d'autonomie pour l'achat de biens et de services.

Elle concerne les personnes de plus de 60 ans qui ne peuvent plus accomplir les tâches de la vie quotidienne.

Elle finance une partie des services à domicile disponibles pour ces personnes.

Elle est attribuée en fonction du degré de dépendance, après évaluation médico-sociale.

Les dossiers de demande d'APA sont disponibles auprès des CCAS, des associations de services à domicile, du Conseil général ou du Clic.

Son montant est modulable selon le degré d'autonomie et les ressources de la personne.

D'autres allocations peuvent également être versées sous certaines conditions (âge, ressources, etc.) : aide sociale, garde à domicile, soins à domicile... Les caisses de retraite et de Sécurité sociale pourront vous renseigner sur les modalités d'attribution de ces aides.

Enfin, des avantages fiscaux existent pour les personnes qui recourent à une aide à domicile ou qui sont hébergées en maison de retraite.

Des aides fiscales sont également accordées aux enfants des personnes âgées dépendantes.

Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur : www.agevillage.com

Pour en Savoir +

www.una.fr : L'Union Nationale de l'Aide, des Soins et des Services aux Domiciles renseigne sur les structures et les démarches à effectuer.

www.mutualite.fr : Ce site compte de nombreux services et établissements pour personnes âgées.

La plupart des personnes âgées de plus de 75 ans vivent à domicile ou chez un parent. L'âge moyen d'entrée dans une maison de retraite est aujourd'hui supérieur à 80 ans. Si le réseau d'aide aux personnes âgées s'est étoffé, il reste insuffisant au regard des besoins liés au vieillissement de la population.



L'institution, une étape à préparer

Lorsque le maintien à domicile n'est plus compatible avec l'état de la personne âgée, il existe différentes structures pour la prendre en charge : maisons de retraite, foyers-logements, Epad (établissements pour personnes âgées dépendantes)... Établissements publics, privés conventionnés ou non conventionnés ?

Le choix de l'institution est une étape difficile. Outre les critères de confort et des services proposés, vérifiez si l'établissement est habilité ou non à l'aide sociale. En effet, l'accueil dans certaines institutions privées ne donne pas droit aux aides de l'État.

Il est notamment possible de visiter l'institution avec la personne afin de la familiariser avant un placement définitif. Le Clic, Centre local d'information et de coordination, vous renseignera sur les établissements de votre région.

VRAI / FAUX

L'attribution de l'APA n'est pas liée à une condition de ressources.

VRAI. Toute personne de plus de 60 ans moyennement ou fortement dépendante y a droit. Pour celles vivant à domicile, son montant est un pourcentage (variable de 20 à 100 %) des frais d'aide à domicile. En institution, l'aide dépend aussi des tarifs de l'institution.

Le versement de l'aide sociale dépend du type d'établissement choisi.

VRAI. Les établissements privés à caractère commercial ne permettent pas aux patients de percevoir des prestations sociales pour leur prise en charge.

La téléalarme est un système lourd.

FAUX. C'est un petit boîtier à porter sur soi en permanence. En cas de chute ou de malaise, il suffit d'appuyer sur un bouton pour prévenir un poste central de surveillance. Mais il est assez coûteux et n'est pas remboursé par l'aide sociale.

Il est obligatoire de salarier son aide-ménagère.

FAUX. Les aides-ménagères peuvent aussi être salariées des associations d'aide à domicile ou des centres communaux d'action sociale. Si vous souhaitez les salarier, les chèques emploi-service universels vous permettent de le faire aisément.



Le Japon (2^{ème} partie)

Nous continuons notre périple en commençant par nous mettre l'eau à la bouche avec la découverte des saveurs japonaises. Une fois rassasiés, nous irons au cœur des villes de Nara et d'Osaka pour nous plonger ensuite dans l'immensité des sanctuaires et des temples. Nous en profiterons pour faire une pause à la découverte du Kiyomizu-dera...

Parmi les saveurs japonaises, certaines demeurent incontournables telles que le parfum subtil des sushis ou bien ces exquis beignets de crevettes... Mais l'expérience culinaire sera complète lorsque vos cinq sens entreront en éveil pour une explosion de saveurs ! La cuisine japonaise compte bien des spéciali-

tés au raffinement unique, c'est pourquoi nous n'en citerons que quelques-uns. Très appréciée au Japon, la Kaiseki Ryori est un mets délicat, composé de légumes et de poisson, d'algues et de champignons. Le Sukiyaki, quant à lui, parvient à mettre en symbiose les fines tranches de bœuf, les légumes, le tofu et les vermicelles

grâce à la façon dont il est cuisiné, directement sur la table ! La finesse de cette cuisine est véritablement unique. Le Shabu-shabu est cuisiné à partir de fines tranches de bœuf, doucement cuites dans un court-bouillon, puis trempées dans une sauce.

De mets en mets, nos papilles découvriront de nouveaux parfums, nous profiterons d'un somptueux mélange de couleurs, nous écouterons inlassablement le crépitement de la viande cuire sur la table, nous sentirons l'odeur délicate d'épices venues d'ailleurs pour enfin déguster avec les doigts si le plat s'y prête !

Si vous goûtez un jour à cette expérience culinaire incroyable, ne remerciez pas les serveurs en leur laissant un pourboire, n'oubliez pas qu'ils ne se pratiquent pas au Japon !

De Nara ...

S'il est des villes qui marquent l'histoire et les esprits, celle de Nara n'est pas en reste. Située au sud de l'île d'Honshû, l'histoire se souvient bien de Nara comme ayant été, jadis, la capitale du Japon, de 710 à 784 sous le nom ▶





de Heijô-Kyô. D'Est en Ouest, de nombreux édifices datant de cette époque ont été classés au patrimoine mondial de l'Unesco. Aujourd'hui, cette ancienne capitale continue de marquer les esprits grâce aux cerfs shika, ces animaux divins considérés comme les messagers des dieux. Ils vivent en totale liberté dans le parc de Nara pour le plus grand plaisir des habitants et des touristes, qui peuvent leur donner à manger.

Berceau de l'art, de la culture et de la littérature japonaise, Nara fascine par ses temples et monuments ancestraux comme le Todai-Ji, édifice qui abrite le Daibutsu, le Grand bouddha haut de 18 mètres, fait de bronze et d'or.

D'autres lieux sont incontournables comme Le Kasuga-taisha, le sanctuaire aux lanternes en bronze, le Gangô-ji, ancien temple bouddhiste, le site Hôryû-ji qui abrite des bâtiments très anciens ou encore le Yakushi-ji aux multiples secrets... Après une longue journée de visites, un bon Saké fera l'affaire ! Il est aussi un patrimoine important à Nara...

... A Osaka

A une trentaine de kilomètres de Nara, se niche, une ville aux attraits certains, Osaka. Capitale économique du Kansai et 3ème ville du Japon, Osaka a toujours été à l'ère du modernisme. Son développement s'est fait autour de son port afin de faciliter ses échanges avec les pays voisins, ses routes ont été construites au-dessus de la mer. Surnommé "la ville les pieds dans l'eau", Osaka est un important carrefour économique.

Si vous voulez profiter d'un grand bol de nature, il faudra se rendre





Kiyomizu-dera

Le temple Kiyomizu-dera, à l'Est de Kyoto, est l'un des temples les plus visités du pays en partie grâce à la beauté de son bâtiment principal, Kiyomizu-dera Hondo, construit sur pilotis et dominant à treize mètres au-dessus du sol. Le site abrite des temples et des sanctuaires, tous porteurs d'un message, autour de l'amour et des rencontres ou bien le bonheur, la chance, la prospérité.

Profitez de la période des Sakura au printemps ou des Momiji à l'automne pour découvrir des cerisiers et érables vêtus d'une lumière rouge et flottant dans un océan aux multiples contrastes...

Le Japon compte de nombreux autres temples et sanctuaires qu'il nous sera impossible de citer en quelques mots. Chacun vous racontera son histoire et vous transportera dans son univers...

Il est coutume de dire que dans un voyage, l'important n'est pas la destination mais le chemin pour y arriver... J'espère qu'à travers ces deux volets, vous avez pu apprécier les différents chemins que nous avons empruntés pour découvrir le Japon, ce pays aux préceptes à la fois modernes et ancestraux qui lui confèrent, justement, un caractère unique...

MÉLISSA FURIC

Infos +

Ambassade du Japon :

7 Avenue Hoche - 75008 Paris

Tél : 01 48 88 62 00

www.fr.emb-japan.go.jp

Formalités : Passeport et/ou Visa en cours de validité.

Langue : le Japonais

au centre de la ville, à Osaka-jō Koen, le site qui abrite une immense forteresse blanche édifée au XVI^{ème} siècle. Un grand espace vert de 2 kilomètres qui se vêtit de mousse éphémère lors de la floraison des arbres fruitiers en mars. Un spectacle à ne pas rater !

Le bol d'air "frais" se prolonge à travers le Namba Parks, un lieu atypique avec ses cascades artificielles, ses jardins sur les toits, son shopping vert. Ici tout a été pensé pour l'écologie. Besoin d'animation ? Dans ce cas, rendez-vous à Namba, un quartier du sud d'Osaka le plus animé avec sa rue commerçante Dotombori. Enfin, terminez la visite en découvrant, d'une part, le Kaiyukan-Osaka, l'un des plus grands aquariums urbains du monde avec sa forêt japonaise reconstituée de 430 m², d'autre part le Naniwa Kuishinbo Yokocho,

le musée de la nourriture d'Osaka. L'occasion de découvrir toutes les spécialités culinaires de la région !

Les sanctuaires et temples

Lorsque la cité japonaise se partage les temples bouddhistes et les sanctuaires shinto, le temps lui n'appartient à aucune religion sinon celle des hommes... Ces mêmes hommes qui ont écrit l'histoire sans prendre le temps de méditer et de comprendre.

Aujourd'hui, ces temples et sanctuaires ont pour beaucoup été détruits par les guerres et les incendies, puis pour quelques-uns reconstruits au fil du temps... Marqués par l'histoire, marqués par le temps, ces édifices sont le reflet d'une époque, la représentation d'une croyance religieuse et divine que nous nous devons de respecter.

Parmi ces temples, le Todai-ji, situé à Nara, est connu pour être la plus grande construction en bois au monde. Il abrite une grande statue de Bouddha en bronze de 250 tonnes. Le sanctuaire aux lanternes de Nara, Kasuga Taisha, est inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Un endroit majestueux ouvert à la méditation grâce à ses paysages aux couleurs apaisantes et ses milliers de lanternes en pierre. Le Kiyomizu-dera, le grand temple de l'eau de Kyoto, à la particularité d'abriter un sanctuaire shinto et un temple bouddhique.



Ecrans :

comment protéger les enfants

Le temps passé devant la télévision ou sur les tablettes et les smartphones ne cesse d'augmenter et les enfants y sont exposés de plus en plus tôt. Or, on sait désormais que leurs utilisations inadaptées a des conséquences négatives sur le développement des plus jeunes. Pour donner des repères aux parents, l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) a récemment émis de nouvelles recommandations.

En France, près d'un enfant de moins de 3 ans sur deux utilise régulièrement des écrans interactifs et 35 % regardent des programmes télévisés non appropriés à leur âge (notamment les informations pour 61 % d'entre eux). C'est ce que nous apprend une étude récente menée par l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA).

Or les spécialistes sont aujourd'hui d'accord pour dire qu'une utilisation excessive et non adaptée de ces supports peut avoir des conséquences négatives sur le développement et le bien-être des plus jeunes. "Les enfants d'âge scolaire exposés à plus de trois heures de télévision par jour présentent davantage de troubles de l'attention et de la concentration,

ainsi que des retards dans l'acquisition du langage, constate le Docteur François-Marie Caron, pédiatre à Amiens et spécialiste des écrans pour l'AFPA. Ce sont aussi des enfants chez qui la créativité et l'imagination sont souvent altérées".

Les programmes diffusés, la succession très rapide des images et la publicité incessante provoquent chez les plus jeunes (et en particulier chez les moins de 3 ans) une forte charge émotionnelle ainsi qu'un état d'insécurité et de sidération. Plusieurs études prouvent en outre que, même si l'enfant ne la regarde pas, la télévision allumée en continu crée une tension qui nuit à ses apprentissages fondamentaux.

Des conséquences sur le sommeil

Les écrans peuvent aussi affecter le sommeil : contrairement aux idées reçues, regarder la télé avant d'aller se coucher ne calme pas les enfants, bien au contraire. Cette pratique a plutôt tendance à les exciter et à retarder leur endormissement. A cela s'ajoute, chez les plus âgés, l'impact des écrans





nomades utilisés jusque tard dans la nuit. La lumière bleue qu'ils diffusent leurre le cerveau : celui-ci se croit en plein jour et la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, diminue.

Pour donner des repères aux parents, l'AFPA a émis des recommandations qui rejoignent celles de l'Académie américaine de pédiatrie publiées en octobre dans la revue *Pediatrics*. Les pédiatres insistent sur les besoins relationnels de l'enfant et sur le rôle d'accompagnateur des parents.

“Avant 3 ans, un tout-petit a surtout besoin d'échanger et d'interagir avec son environnement, explique le Docteur Caron. Il construit ses repères spatiaux et temporels et a besoin de vivre en 3D, de toucher, de mettre à la bouche, de secouer, de jeter. On conseille donc d'éteindre la télé et de privilégier les livres et les jeux traditionnels.”

Privilégier le dialogue

Après 3 ans et jusqu'à 6 ans environ, l'enfant a besoin d'explorer toutes ses capacités manuelles et sensorielles (sa motricité, son langage, sa créativité, etc.). Il cherche

à comprendre le monde qui l'entoure et sa démarche mérite d'être encouragée. “L'utilisation des tablettes ne doit donc pas monopoliser son attention”, précise l'AFPA. Les applications éducatives et ludiques peuvent être intégrées dans l'apprentissage, mais toujours sur des périodes courtes, en présence d'un adulte ou d'un aîné, et sans remplacer les jouets traditionnels.

Les pédiatres recommandent aussi de ne jamais installer de poste de télévision dans la chambre des enfants et d'établir des règles claires sur le temps de visionnage, en veillant à respecter les âges indiqués pour les programmes. N'hésitez pas à parler en famille de ce qui a été vu et ressenti par les jeunes téléspectateurs. Et dans tous les cas, quel que soit l'âge de votre enfant, tous les écrans doivent être éteints au moins une heure avant le coucher.

Les accompagner sur internet

Il est conseillé d'accompagner les enfants dans la découverte d'Internet dès l'âge de 9 ans, l'idée étant notamment de les mettre en garde contre les risques d'exposition de la vie privée. Vous pouvez par exemple expliquer que tout ce qui est posté sur le Web y reste et peut être vu de tous. Vos enfants doivent aussi savoir que les informations diffusées ne reflètent pas toujours la réalité.

Dès que votre pré-ado commence à surfer, veillez également à lui parler des sujets sensibles comme le téléchargement illégal ou la pornographie. Quant aux réseaux sociaux, les spécialistes recommandent de les proscrire totalement avant l'âge de 12 ans : “Ils

Jeux vidéo et risques de dépendance

La console de jeux doit rester un support occasionnel.

Certains jeux de stratégie peuvent favoriser les “capacités de concentration, d'innovation, de décision rapide, de résolution collective des problèmes et des tâches chez l'enfant à condition qu'il soit bien accompagné”, indique l'AFPA. Le temps passé à jouer doit être fixé à l'avance et les logiciels doivent être adaptés.

Avant 6 ans, l'enfant “ne doit pas disposer de console personnelle, au risque de présenter un comportement vite stéréotypé, compulsif et répétitif”. Et lorsqu'il commence à découvrir les jeux en réseau, entre 9 et 12 ans, “il est primordial de mettre en place une communication familiale sur leur contenu et sur l'interaction avec les autres joueurs”.

L'AFPA recommande enfin aux parents de rester vigilants quant au mésusage (par exemple des séances de jeux de plusieurs heures, la nuit), car ces pratiques peuvent révéler une dépression sous-jacente. La chute des résultats scolaires constitue toujours un système d'alerte particulièrement efficace.

représentent certes un nouvel espace d'expérimentation sociale mais ils peuvent aussi, paradoxalement, engendrer un sentiment de solitude, une baisse de l'estime de soi et surtout des risques de harcèlement”, explique le Docteur Caron. Discuter avec l'adolescent de ce qu'il fait sur le Net est donc essentiel, sachant que l'espionner n'est pas forcément une bonne idée.

ALIISA WALTARI

Ces Offres Privilèges vous permettent de bénéficier de réductions, de promotions ou d'autres avantages offerts par nos partenaires. L'accessibilité à ces offres est un avantage réservé aux adhérents de La Mutuelle Verte (sans surcoût de cotisation).



SHOPPING

INDEMNE MA PEAU CHERIE GROUP

Indemne est née des plantes et de la passion de Christine Simon pour les infinies vertus que nous offre la nature, et s'exporte dans plus de 20 pays. La marque propose des soins prêts à l'emploi pour toutes les peaux qu'elles soient sensibles, irritées, rouges, qui démangent, abîmées, grasses et même normales.

www.indemne.fr



BIEN-ÊTRE

SPA SEXTIUS

Découvrez au cœur du centre historique d'Aix-en-Provence le Spa Sextius ! Le plus grand espace de bien-être de la région. 3000 m² dédiés à vivre des expériences uniques à travers des soins à l'Eau de Source naturellement chaude, des modelages du monde inspirés des rituels de beauté traditionnels ou encore des soins corps et visage Nuxe et La Sultane de Saba.

www.thermes-sextius.com



SHOPPING

ALTESS CORP

Altes Corp vous donne rendez-vous tous les mois dans un lieu différent pour faire votre shopping dans une ambiance décontractée et ludique ! Nouveau concept dans le Var, Stéphanie Permezel vous propose les dernières tendances en maroquinerie, bijouterie et accessoires enfants autour de soirées privées. Une autre façon de faire ses achats entre amies !

www.altescorp.blogspot.fr



VOYAGES SEJOURS

VACANCIEL

Profitez de tarifs préférentiels, jusqu'à -25% de réduction, pour partir en Vacancier ! Des séjours en France, en clubs, hôtels et résidences, dans des lieux exceptionnels, les pieds dans l'eau, au bord des pistes : formule pension ou location, des hébergements 2 à 3 étoiles, une cuisine gourmande et régionale, des clubs enfants de 3 mois à 17 ans, des animations variées, des prestations à la carte... Il y en a pour tous les goûts et tous les âges !

www.vacancier.com

Retrouvez en détail toutes les Offres Privilèges et découvrez vos avantages et réductions sur notre site : www.mutuelleverte.com (rubrique : Espace Privilèges)

Pour les adhérents n'ayant pas d'accès internet, vous pouvez écrire au Service Communication de La Mutuelle Verte afin de demander le dossier papier regroupant l'ensemble de nos "Offres Privilèges".



Les animaux fantastiques

1926. Norbert Dragonneau rentre à peine d'un périple à travers le monde où il a répertorié un bestiaire extraordinaire de créatures fantastiques. Il pense faire une courte halte à New York mais une série d'événements et de rencontres inattendues risquent de prolonger son séjour. C'est désormais le monde de la magie qui est menacé.



© Warner Home Video



Claudio Capéo

Claudio Capéo apprend à maîtriser la scène en assurant les premières parties de Tryo, Yannick Noah, Boulevards des airs ou Fréro Delavega. Sa puissance vocale et sa gouaille et son accordéon rappellent celles des chanteurs de rue ou de bals. Au travers de ses chansons, des messages importants s'en dégagent et nous font méditer...



Let's Sing 2017

Après le Just Sing d'Ubisoft, voici venue la nouvelle version du karaoké de Ravenscourt, le bien nommé Let's Sing 2017. Au programme des nouveautés : une application pour smartphone, un affichage légèrement revu et une playlist remodélisée, toujours pleine de titres francophones et chantez jusqu'à 4 en simultané !



© Koch Media



Le naufrage du Titan

Morgan Roberston

Écrit quatorze ans avant le plus grand désastre maritime civil de tous les temps, ce livre fut publié pour la première fois en 1898 sous le titre "Futility". A la suite du naufrage du Titanic survenu le 14 avril 1912, le livre fut réédité sous le titre "Le Naufrage du Titan". Cette œuvre de pure fiction, fascine le public plus que tout autre histoire écrite sur le naufrage lui-même. Seul le lecteur pourra dire si le récit est une incroyable prémonition, ou simplement la prédiction faite par Robertson...



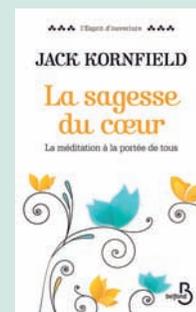
© Editions Corsaire



La sagesse du cœur

Jack Kornfield

Qui a dit que la méditation était réservée à quelques initiés passant leur journée assis sur un coussin en position du lotus ? Partout, en Occident, cette pratique se démocratise, mais nous sommes encore nombreux à penser que méditation et vie active trépidante ne sont pas compatibles. Bien au contraire ! nous assure Jack Kornfield, le plus pédagogue des grands maîtres bouddhistes. Un livre ludique et pratique.



© Editions Belfond



Faire ses cosmétiques naturels, c'est facile !

Cyrille Saura-Zellweger

Faire soi-même ses cosmétiques naturels, c'est beaucoup plus facile qu'on ne le pense et très amusant. C'est aussi et surtout faire des cosmétiques libres de tout additif chimique et agressif. Mais le plus grand plaisir reste l'utilisation de ces cosmétiques qui sentent si bon le naturel. Cet ouvrage nous donne toutes les bonnes recettes très utiles au quotidien...



© Editions Jouvence

Réduisez vos dépenses de santé !



OPTIQUE	DENTAIRE	AUDIO
jusqu'à	jusqu'à	jusqu'à
-40%	-15%	-15%

Vous pouvez en bénéficier chez les professionnels de santé partenaires de nos réseaux de soins.

L'allergologie devient une spécialité médicale à part entière

Les allergologues voient enfin leur souhait exaucé : dès la rentrée 2017, les étudiants en médecine pourront choisir comme spécialité l'allergologie, qui fera désormais partie de la liste des disciplines médicales reconnues, au même titre que la cardiologie ou la gynécologie par exemple. Jusqu'alors, il fallait passer un diplôme universitaire d'allergologie, qui était validé en fin d'études et venait en complément d'une autre spécialité comme la pédiatrie ou la nutrition. Cette mesure permettra une formation plus adéquate face à la complexité de ces maladies dont le nombre ne cesse de croître. Elle améliorera également l'accès aux soins.

Tumeur bénigne du sein : le traitement par ultrasons autorisé

La Haute Autorité de Santé (HAS) a autorisé depuis mi-décembre 2016, le traitement par ultrasons des tumeurs bénignes du sein. Les ultrasons à haute fréquence détruisent la tumeur en la brûlant, grâce à un appareil d'échothérapie, avec une précision au millimètre. Cette technique promet d'être aussi efficace que la chirurgie, tout en étant moins invasive. Dans un premier temps, elle ne sera disponible que dans douze hôpitaux en France et seules 300 patientes pourront bénéficier du remboursement intégral du traitement qui coûte 1.300 euros. Ces patientes seront suivies pendant dix-huit mois. Si cette première phase se révèle concluante, la technique pourra être généralisée. En France, chaque année, 60.000 tumeurs bénignes du sein sont détectées, dont 10.000 font l'objet d'une intervention chirurgicale.

Un webzine consacré à la santé des jeunes

Le Conseil National de l'Ordre des Médecins vient de créer un webzine semestriel sur la santé des adolescents. Disponible gratuitement sur le site : www.conseil-national.medecin.fr ("Rubrique Actualités", puis "Webzine Santé des Adolescents", le premier numéro est consacré à l'accès aux soins des jeunes. Interactif, il fait intervenir de nombreux médecins et présente des initiatives prises en faveur de la prévention et de l'amélioration de la prise en charge des ados. A travers cette publication, le Conseil National de l'Ordre des Médecins appelle à un renforcement de la médecine scolaire. "Alors que la France ne compte aujourd'hui qu'un médecin scolaire pour 11 000 élèves, il est impossible pour ces praticiens de jouer leur rôle de prévention, de dépistage et de détection des conduites à risque chez les collégiens et les lycéens", indique-t-il.



Publication trimestrielle
éditée par

La Mutuelle Verte

Siège Social :
78 cours Lafayette - CS 60521
83041 Toulon Cedex 9
Tél : 04 94 18 50 50
Fax : 04 94 22 02 07

www.mutuelleverte.com
facebook.com/LaMutuelleVerte

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Magazine
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
D. Delarue - M. Furic - PSM
F. Rea - B. Saint-Sever
L. Vandeputte - A. Waltari

*Les informations ou conseils
à caractère médical
donnés dans nos articles
n'engagent que leurs auteurs.
Dans tous les cas, nous
recommandons à nos lecteurs
de dialoguer avec leur médecin.*

Photographies
La Mutuelle Verte,
Thinkstock, Shutterstock,
Fotolia.com (A. Popov,
Goodluz, Lkunl, Z10e, Peera,
SeanPavonePhoto,
Coward_lion, Pikselstock,
PlanetEarthPictures,
WavebreakmediaMicro,
Olivier.P, Prudkov, TTLmedia,
BillionPhotos.com,
Cassis, Mma23, Rawf8,
Vera7388, Mbruxelle)

Impression

Groupe Riccobono
115 chemin des Valettes
83490 le Muy

Commission paritaire
N°CPPAP : 1019 M 07008
ISSN : 1162.86.26
Dépôt légal : 2543

Numéro tiré à 83.600 ex.



Mutuelle Verte Parrainage

Avantages du Parrain :

Recevez une **réduction minimum de 30 euros** sur votre cotisation complémentaire santé*, ou, sur demande, de l'équivalent en chèques cadeaux, pour l'adhésion de tout filleul ayant souscrit, sans autre intermédiaire, une complémentaire santé à titre individuel.

Ce montant augmentera de 5 euros à chaque nouveau parrainage* réalisé lors d'une même année civile.

Ainsi, lors d'une même année civile vous bénéficiez des réductions suivantes :

30 euros au 1^{er} parrainage - **35 euros** au 2^{ème} parrainage - **40 euros** au 3^{ème} parrainage et ainsi de suite...

En réalisant 15 parrainages sur une même année civile, vous pouvez donc bénéficier d'une réduction cumulée de vos cotisations **de 975 euros**, ou de l'équivalent en chèques cadeaux.

Si en plus vous êtes désigné comme l'un des 3 "meilleurs parrains de l'année" vous recevrez **200 euros supplémentaire** en chèques cadeaux*.

Pour les parrains relevant d'un contrat collectif et pour lesquels la cotisation à La Mutuelle Verte est réglée par l'intermédiaire de leur employeur, l'avantage sera accordé automatiquement sous la forme de chèques cadeaux.

Avantages du Filleul :

Grâce à vous, **votre filleul bénéficiera d'une réduction de 30 euros*** sur sa cotisation complémentaire santé (cette offre ne pourra être cumulée avec d'autres avantages).

Dans le cadre de cette opération de parrainage, seuls les adhérents chefs de famille nouvellement inscrits à La Mutuelle Verte peuvent être qualifiés de filleuls.

* Offre soumise à conditions, voir règlement "Mutuelle Verte Parrainage".

Vous êtes satisfait de La Mutuelle Verte, alors parrainez vos proches et faites leurs découvrir tous les avantages et les qualités de votre mutuelle :
tiers payant généralisé, remboursements garantis en 48h en cas d'avance, assistance, accès aux réseaux santé, offres privilèges ...

Remplissez et renvoyez le bulletin de parrainage ci-dessous sans affranchir l'enveloppe à :
La Mutuelle Verte - Libre réponse 20266 - 83049 Toulon Cedex 9

Bulletin de Parrainage

LE PARRAIN

Numéro d'adhérent à La Mutuelle Verte :

Nom : Prénom :

LE FILLEUL

Mme Mlle M. : Prénom :

Né(e) le : Adresse :

Code postal : Ville : Tél. :

E-mail :

Profession : **Avez-vous déjà une Mutuelle ?** OUI NON

Salarié(e) Travailleur Non Salarié Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire :

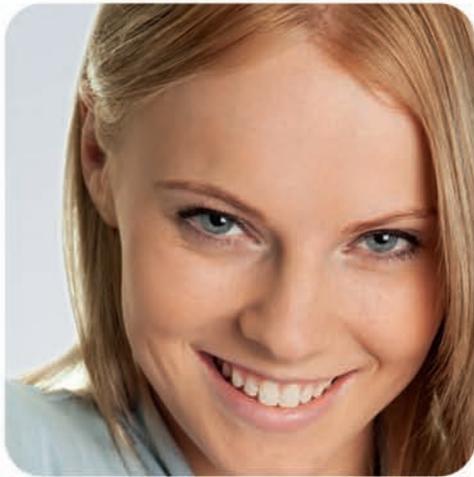
JE SOUHAITE ÊTRE CONTACTÉ(E) PAR UN CONSEILLER ENTRE 8h30 ET 19h AU : ENTRE & h

Conjoint : Né(e) le : Profession :

Salarié(e) Travailleur Non Salarié Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire :

Vos enfants : jusqu'à 21 ans si scolarisés et jusqu'à 25 ans s'ils poursuivent des études supérieures **(Cotisations offertes à partir du 3^e enfant)**

Nombre d'enfants : Années de naissance :



* Offre soumise à conditions, voir règlement "Mutuelle Verte Parrainage".



Gagnez
jusqu'à **1175 €**
chaque année*

Offrez
30 € de réduction
sur la cotisation santé
de vos filleuls*



Mutuelle Verte
Parrainage



Parrains et Filleuls,
tout le monde y gagne.
Alors, parlez-en autour de vous !