Mutuelle Verte magazine

[Santé

Hyperacousie : une maladie qui fait de plus en plus de bruit

[Gros Plan

Se soigner la nuit et le week-end

[Prévention

Allergies saisonnières : gare aux pollens !

N°97 • Trimestriel - Mars 2015 • Prix : 0,76 €

NÉOBSIA, garantie obsèques

NOUVEAU

VOUS ET VOS PROCHES BÉNÉFICIEZ D'UNE ASSISTANCE AVANT, PENDANT ET APRÈS LES OBSÈQUES

A la douleur causée par un décès s'ajoutent souvent des soucis financiers pour la famille.

En adhérant au contrat d'assurance obsèques Néobsia vous réglez sereinement, et de votre vivant les modalités liées à l'organisation de vos funérailles.

-10%
sur chaque adhésion conjointe (hors cotisation unique), quelle que soit le montant choisi.

- **Respectueux : vos volontés peuvent être enregistrées confidentiellement.**
- **Sûr :** jusqu'à 10.000 € de capital garanti.
- **Avantageux :** le capital est totalement exonéré de droits de succession. (dans les limites fixées par la législation en vigueur de l'assurance vie)
- **Prévenant :** vos proches bénéficient d'une assistance pour les soutenir.
- **Souple :** vous pouvez à tout moment augmenter ou baisser votre niveau de garantie ou changer de solution sur demande.
- **Simple :** vous n'avez aucun questionnaire de santé, ni examen médical.

Pour en savoir plus, contactez-nous au :
04 94 18 55 10

La Mutuelle Verte est soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité et immatriculée au Répertoire SIRENE sous le n° 309 104 099

la mutuelle verte

MUTEX

Assureur des garanties : MUTEX
Société anonyme à directoire et conseil de surveillance
au capital de 37 302 200 euros
Entreprise régie par le Code des assurances
RCS Nanterre 529 219 040
Siège social : 125 avenue de Paris - 92327 Châtillon cedex

TOUT EST PRÊT, PENSONS À AUTRE CHOSE !

04 | Santé
Trier ses médicaments : un geste éco-santé

06 | Santé
Hyperacousie : une maladie qui fait de plus en plus de bruit

08 | Préuention
Futures mamans, préservez la beauté de vos jambes

10 | Préuention
Allergies saisonnières : gare aux pollens !

12 | Reuue de Presse

14 | Gros Plan
Se soigner la nuit et le week-end

16 | Bien-Être
Acrophobie : en finir avec la peur de l'altitude

17 | Offres Priuilèges Adhérents

18 | Fiche Santé
Mieux me protéger de l'ostéoporose

20 | Uoyage
La Louisiane

22 | Société
Troubles des apprentissages, une scolarité "dys-fficile"

24 | L'écho des Régions

25 | Consommation

26 | Brèues

Edito

Le 7 janvier dernier, la France a été ébranlée : l'un des piliers de sa démocratie a été touché : on a tenté de bâillonner sa liberté d'expression.

Au-delà de cette liberté, ces obscurantistes assassins ont voulu annihiler le droit à la différence, cette différence qui fait la richesse de notre pays. Chacun sait en effet qu'à travers un prisme, ce sont différentes couleurs qui créent la lumière. C'est bien de nos différences que nous générons nos richesses culturelles et cultuelles, sociales et économiques. Et c'est bien sur cette différence que La Mutuelle Verte s'est engagée, celle de refuser d'intégrer des institutions tentaculaires qui ont pour conséquence de conduire à l'unicité de pensée.

Nous, Mutuelle Verte, nous voulons, au contraire, préserver et diffuser nos idées et spécificités. Deux mots symbolisent à ce jour cette volonté : Engagement et Perspectives.

Engagement tout d'abord vis-à-vis des évolutions réglementées à savoir celles concernant les refontes des contrats "Solidaires et Responsables", la création d'un contrat qui sera imposé aux bénéficiaires du dispositif d'Aide à l'Acquisition d'une Complémentaire Santé (ACS) et surtout, la généralisation de la couverture complémentaire santé en entreprise issue de l'Accord National Interprofessionnel (ANI). Sur ce point précis, toutes les entreprises du secteur privé devront, avant le 1er janvier 2016, mettre en place une complémentaire santé pour l'ensemble de leurs salariés afin de leur assurer un niveau de garantie minimum financé au moins à 50 % par l'employeur. La Mutuelle Verte s'engage déjà concrètement auprès des chefs d'entreprise pour les accompagner dans cette démarche et les aider à transformer cette nouvelle obligation réglementaire en un véritable atout de management.

Perspectives ensuite, parce que proposer toujours plus de qualité et de services fait partie de notre cœur de métier. Ainsi, le secteur dentaire s'est ouvert depuis le début de l'année au sein de notre réseau Itelis (voir magazine N°96). D'autres actions et services innovants verront le jour en 2015. Nous vous les dévoilerons lorsque le temps sera venu.

J'aurai plaisir à traiter de tous ces sujets avec vous, par l'intermédiaire de vos délégués lors de notre prochaine Assemblée Générale qui se déroulera le 19 juin au Havre, autour d'un thème qui nous tient à cœur : Nous sommes mutualistes et fiers de le rester !

Gérard Henry
Président

Trier ses médicaments : un geste éco-santé

Il nous est conseillé de faire régulièrement le ménage dans nos médicaments pour éviter les accidents et écarter les produits périmés.
Rapportées chez le pharmacien, les boîtes seront prises en charge par l'association Cyclamed puis détruites.

"Je trie mes médicaments lorsque mon armoire déborde !, témoigne Manuela, mère de trois filles âgées de 7 à 15 ans. Quand les enfants étaient petits et souvent malades, je devais le faire fréquemment. Maintenant, ce grand ménage s'espace, tout comme les gros rhumes de mes filles."

Comme cette mère de famille, nous attendons en général que nos armoires à pharmacie soient pleines pour nous lancer dans le tri de nos boîtes de médicaments. Mais l'idéal serait d'y veiller régulièrement. "Il est important de les regrouper dans un endroit spécifique, réservé à cet effet, explique Thierry Moreau Defarges, président de l'association Cyclamed, qui a pour mission de collecter et valoriser les médicaments non utilisés".

Une intoxication sur deux chez les enfants

"Souvent, poursuit-il, nous avons des médicaments dans la cuisine, la salle de bains, dans la table de nuit, à côté de la table à langer, etc. Ils présentent un danger pour les jeunes enfants, voire les personnes âgées, qui peuvent les absorber par erreur." Les médicaments sont à l'origine d'une intoxication sur deux chez les enfants.

Les produits qui ont dépassé la date de péremption doivent être écartés, tout comme ceux qui, une fois ouverts, se conservent peu de temps, comme les collyres, certains sprays et collutoires, des sirops qui présentent une cristallisation, avec un épaississement et la présence de sucre sur les parois.

A sortir également de son armoire à pharmacie, les médicaments qui ont été utilisés pour une maladie particulière. Pourquoi ? "Parce qu'elle a peu de chances de se

reproduire, répond Thierry Moreau Defarges. Il est aussi très rare qu'un antibiotique soit prescrit deux fois pour la même pathologie ou des pathologies différentes. Et puis, normalement, si l'on a bien respecté la durée du traitement et la posologie, il ne reste pas beaucoup de produit."

Tous ces médicaments, périmés ou non, ainsi que les contenants vides lorsqu'ils peuvent contenir des traces du produit (inhalateurs), ne doivent pas être jetés dans une poubelle et encore moins dans les toilettes et les éviers. Ils polluent l'eau, les sols, et sont susceptibles de perturber le fonctionnement des stations d'épuration.

La solution : les rapporter dans une pharmacie, à l'exception des seringues, qui pourraient représenter un risque pour le personnel officinal. Ils sont ensuite traités par le réseau Cyclamed, un éco-organisme qui brûle la totalité des produits récupérés et les transforme en électricité et en chaleur. Cette valorisation énergétique par incinération est réalisée dans 53 unités réparties dans toute la France.

Arrêt des dons humanitaires

Depuis 2009, les médicaments non périmés ne peuvent plus être donnés à des associations humanitaires. "Seuls 2 à 3 % des produits récupérés par Cyclamed allaient dans le circuit humanitaire, rappelle Thierry Moreau Defarges. Le reste était périmé ou ne correspondait pas aux besoins des associations : on récoltait beaucoup d'antidiabétiques et d'hypertenseurs, alors qu'elles attendaient plutôt des antidouleurs et des antibiotiques."

Autre frein à cette récupération : quand restaient six comprimés dans une boîte, trois dans une autre, il fallait reconstituer des traitements avec des lots différents, ce qui posait un important problème de traçabilité des produits.

En 2013, 14.730 tonnes de médicaments non utilisés ont été collectées par les pharmacies françaises, contre 14.271 tonnes en 2012. Cette augmentation de 3,2 % est d'autant plus remarquable qu'elle est intervenue sur une période où le nombre de boîtes vendues en pharmacie avait baissé.

Des régions se montrent à la pointe de cette démarche, comme le Limousin, la Picardie et la Champagne-Ardenne. Ce sont les seniors qui rapportent le plus de médicaments et majoritairement des femmes.

Dans neuf cas sur dix, les boîtes sont déposées à un moment spécifique : cela peut être à l'occasion d'un grand nettoyage de printemps ou (plus tristement) après un décès. La plupart du temps, ces retours en pharmacie ne se réalisent pas en fin de traitement.

"Le gisement des médicaments non utilisés en France se réduit, observe le président de Cyclamed. Cela est dû à la crise économique, qui diminue l'achat de médicaments, mais aussi à un meilleur suivi des traitements, qu'on n'arrête pas avant la fin, et, bien sûr, à la performance de Cyclamed, qui collecte davantage de médicaments."

Corinne Renou-Nativel

Médicaments à conserver

Après avoir bien vérifié les dates de péremption, il est recommandé de conserver les médicaments, prescrits par un médecin ou conseillés par un pharmacien, qui sont utilisés régulièrement ou de façon plus espacée, comme le paracétamol, les corticoïdes pour les allergies, la crème pour les brûlures ou les courbatures, les antihistaminiques, les désinfectants, etc. Un dialogue avec le médecin ou le pharmacien peut aider à déterminer ce qu'il est important de garder chez soi.

Et gare à ne pas jeter par mégarde les traitements en cours pour un problème de santé ponctuel (une sinusite, une tendinite, etc.) ou une maladie chronique (diabète, cholestérol, etc.) !

Infos +

www.cyclamed.org : Le site de L'association Cyclamed, agréé par les pouvoirs publics, a pour mission de collecter et de valoriser les Médicaments Non Utilisés (MNU) à usage humain, périmés ou non, rapportés par les patients dans les pharmacies.

Hyperacousie : une maladie qui fait de plus en plus de bruit

Lorsque le moindre bruit devient insupportable, le quotidien peut se transformer en enfer. Une situation qui touche environ 2 % de la population. Les jeunes, amateurs de décibels en furie, sont les premières victimes de l'hyperacousie.

Manon a 29 ans, un boulot sympa dans l'ingénierie informatique et un petit garçon de 8 mois. Une vie de rêve, qui se transforme en cauchemar dès que le silence est rompu, car Manon ne supporte plus le moindre bruit. Lorsqu'elle sort, elle met un casque pour amortir le brouhaha de la ville. Elle ne tolère plus le grondement de l'eau qui bout, ni le clapotis des gouttes sous la douche. Même le son de sa propre voix est une torture. Il a suffi d'une soirée techno dans une boîte de nuit cannoise pour que sa vie bascule. "Une semaine plus tard, le moindre bruit me déchirait les tympans, confie Manon dans un murmure. J'ai attendu quelques jours, et comme ça ne passait pas, j'ai fini par consulter un médecin, qui m'a dit que je souffrais d'hyperacousie."

Cette maladie touche environ 2 % de la population et se caractérise par un seuil de tolérance aux bruits anormalement bas. "Pour une audition normale, le seuil d'inconfort se situe aux environs de 90 dB, le seuil de risque, à 105 dB, et le seuil de douleur, à 120 dB, précise Philippe Genovese, audioprothésiste à Nice. Les personnes souffrant d'hyperacousie peuvent, elles, ressentir une douleur à partir de 60 dB."

Des lésions irréversibles

Cette atteinte apparaît souvent après des expositions temporaires (concert, pétards, etc.) ou répétées (dans le cadre professionnel) à un niveau sonore élevé. Elle est fréquemment associée à des acouphènes, à des nausées et à des vertiges.

"Les cas aussi graves que celui de Manon sont rares, tente de rassurer Philippe Genovese, mais la plupart des patients doivent se boucher les oreilles au passage d'une moto, ne supportant pas le bruit des klaxons... Cela peut tout de même être très invalidant." Et ça

l'est d'autant plus que les lésions sont irréversibles. L'oreille interne (le "cerveau" de notre organe chargé d'analyser les sons) est constituée d'environ 15.000 cellules qui peuvent être endommagées ou détruites. Or, celles-ci ne se régénèrent pas.

"Il y a deux façons d'agresser les oreilles, schématise l'audioprothésiste : soit avec une exposition courte, mais intense aux bruits, soit avec une exposition prolongée à des sons d'intensité moins élevée. Le résultat est cependant le même." Et les professionnels tirent la sonnette d'alarme : ils se disent inquiets face à l'augmentation des jeunes qui consultent après une soirée "à fond les baffles".

Prévenir plutôt que guérir

Là où la guérison est impossible, il reste l'information en amont, la prévention. Les pouvoirs publics et les associations se mobilisent pour faire passer des messages dans les collèges et les lycées lors des Journées nationales de l'audition et sur les sites dits à risque, comme les festivals de musiques actuelles. La législation a également été adaptée, dès 1998, pour limiter le volume sonore dans les lieux festifs (105 dB) et brider les baladeurs (100 dB).

Si l'hyperacousie est établie, il est toutefois possible de soulager le patient : la gêne peut être atténuée par le port de "bruiteurs", des générateurs de "bruit blanc" contenant toutes les fréquences audibles par l'homme à la même intensité. "Le port de ces appareils doit être régulier avec un réglage du spectre du bruit en fonction de l'évolution de l'hyperacousie et de l'habituation du patient, explique Philippe Genovese. On peut ainsi améliorer le confort de vie." L'idéal restant, bien sûr, de prévenir plutôt que de guérir.

Cédric Portal

Restez à l'écoute de vos oreilles

Pour ménager vos oreilles, quelques précautions de bon sens s'imposent.

- Respectez les temps de pause en vous isolant au mieux de la source sonore (dix minutes toutes les quarante-cinq minutes minimisent les risques de lésion).
- Evitez de vous positionner à l'endroit où le son est le plus fort, près des haut-parleurs notamment.
- Utilisez des protections auditives, même légères, dans les lieux très bruyants (concerts, boîtes de nuit...).
- Contrôlez le volume de votre baladeur et respectez des pauses dans son utilisation. Même si la puissance de ces appareils est limitée à 100 dB depuis 1998, la limite nocive est atteinte à 85 dB au bout de huit heures. Une durée d'écoute plus longue suffit à causer une perte auditive immédiate, grave et permanente.
- Tenez compte également de votre état de fatigue, car les oreilles sont fragilisées en proportion.

Infos +

www.france-acouphenes.org : France Acouphènes est animée par des bénévoles souffrant eux-mêmes d'acouphènes, d'hyperacousie, de vertiges ou de neurinome de l'acoustique. Ses objectifs : aider, conseiller, informer, encourager la recherche, prévenir les risques, améliorer les dispositifs de la prise en charge médicale ou encore, obtenir une reconnaissance du handicap.

Futures mamans,

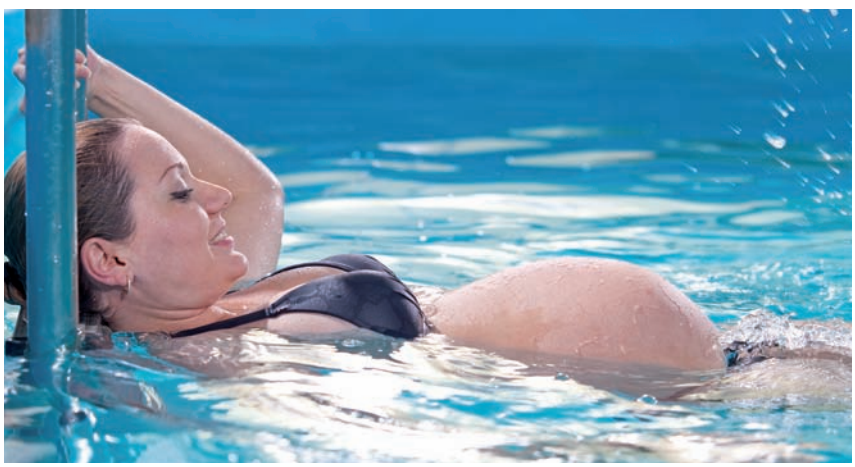
préservez la beauté de vos jambes

Au cours de leur grossesse, certaines femmes enceintes voient apparaître des varices, qui heureusement peuvent se traiter et disparaissent le plus souvent à la naissance du bébé. Le point avec des médecins vasculaires de la Société Française de Phlébologie.

"C'est ma première grossesse, confie Séverine, la trentaine, petit visage de chat et longs cheveux couleur miel. Coiffeuse, je suis souvent debout pour faire des brushings, et mes jambes sont un peu gonflées le soir. Il y a un mois, de petites veines sont mêmes apparues. Ennuyée, j'en ai parlé à ma gynécologue, qui m'a conseillé de voir un phlébologue."

70 % des femmes enceintes concernées

Une varice est une veine anormale supérieure à 3 millimètres de diamètre. "Ce n'est pas une fatalité pour les femmes enceintes, rassure le Docteur Jean-Jérôme Guex, phlébologue à Nice. Si 70 % en ont, seules 10 % souffrent de problèmes importants. Quand la grossesse démarre, le corps s'y prépare. Certaines veines des jambes ont une sensibilité particulière aux hormones sécrétées pour favoriser le développement de l'œuf, du placenta, et des varices spécifiques peuvent apparaître."



S'il est difficile de les éviter complètement, de bons gestes à adopter au quotidien peuvent tout de même vous aider. "Le phlébologue m'a recommandé de limiter la station debout, le piétinement, la chaleur et le port de charges lourdes, reprend Séverine. Désormais, autant que possible, je travaille assise sur un tabouret à roulettes. Le soir, afin de favoriser le retour veineux du sang vers le cœur, je me repose sur mon canapé les jambes surélevées et j'ai fait installer de grosses cales sous les pieds de mon lit pour l'incliner."

Vive le sport

"Les médecins n'aiment pas donner de médicaments à une femme enceinte, notamment pendant les trois premiers mois, précise le Docteur Guex. Je ne suis pas non plus enthousiasmé par la phytothérapie, où tous les principes actifs de la plante sont mélangés. Eventuellement, je prescris un vei-

notonique en fin de grossesse. Pour moi, le traitement essentiel, ce sont les bas de contention." Remboursés par l'Assurance Maladie sur prescription médicale, ces derniers existent sous différentes formes (chaussettes, bas cuisses, collant de maternité à ceinture réglable). Vous pouvez en compléter l'action par des massages avec une crème spécifique et des douches fraîches sur les jambes.

Enfin, la pratique d'un sport ne peut être que bénéfique à une future maman ayant des problèmes veineux. "Sauf dans les cas de grossesse précieuse (grandes difficultés à être enceinte, femme de plus de 40 ans...), la future maman peut faire du sport, surtout entre le troisième et le sixième mois, insiste le Docteur Jean-François Van Cleef, médecin vasculaire à Paris, et pratiquement tous les sports (à l'exception des sports de combat et de la musculation) : marche, jogging, vélo, natation, aquagym, aquabike." Une gymnastique adaptée aux femmes enceintes est souvent proposée dans les salles de sport.

Il y a six mois, Séverine a donné naissance à Raphaël, beau bébé de 3,2 kilos. Tout s'est bien passé. "Mes veines apparentes ont presque disparu, raconte-t-elle, soulagée. Pour améliorer ma circulation, je vais souvent courir dans un parc près de chez moi et, au printemps prochain, lorsque j'irai voir mes parents à Berck-sur-Mer, j'en profiterai pour marcher dans les vagues." Après l'accouchement, 75 % des femmes ayant des varices voient l'état de leurs jambes s'améliorer.

Après la grossesse, quelles interventions ?

Les varices ne s'opèrent presque plus. Après la grossesse et selon le type de varices estimé par le médecin à partir d'un doppler (examen des veines), il existe deux méthodes principales d'intervention :

- la sclérothérapie échoguidée à la mousse. Guidé par l'échographie, le praticien injecte une mousse dans les veines saphènes. Simple et sans anesthésie, ce traitement, qui vise les varices de calibre moyen, donne de très bons résultats. Il se pratique en ambulatoire au cabinet.

- la thermoablation par radiofréquence (partiellement remboursée), laser ou vapeur. Le praticien brûle la veine par l'intérieur, sous anesthésie locale. Ce traitement en ambulatoire concerne les varices d'un calibre important estimé par le praticien.

NADINE ALLAIN

Les varices vulvaires

Constituée des petites et grandes lèvres, la vulve est la partie externe du sexe de la femme. En se regardant debout dans un miroir, certaines femmes enceintes s'inquiètent d'apercevoir des varices à ce petit endroit délicat de leur corps.

Ces dernières "apparaissent vers le cinquième mois chez 10 % des femmes enceintes, indique le Docteur Van Cleef. Ne présentant pas de danger lors d'une épisiotomie, elles diminuent souvent après l'accouchement.
Il est possible de les scléroser avec une aiguille très fine, un acte non douloureux."

Infos +

www.sf-phlebologie.org : Site de la Société Française de Phlébologie (SFP), société savante consacrée à l'insuffisance veineuse.

www.maladie-veineuse.org : Ce site a pour but de diffuser vers le grand public une meilleure connaissance de la pathologie et de ses traitements. Il permet de se tenir informé sur cette maladie et ses conséquences.

Allergies saisonnières : gare aux pollens !

Véritable problème de santé publique, les allergies respiratoires saisonnières ont été multipliées par deux en vingt ans. Si vous êtes concerné, un médecin allergologue vous aidera à trouver "votre" substance allergène, souvent un pollen, et vous proposera le bon traitement.

"C'est déjà le printemps..., soupire Stéphanie, 27 ans, chargée de communication dans une association. Depuis ma naissance, je souffre à la fois d'eczéma, d'asthme et d'allergies. Je suis particulièrement allergique au pollen de bouleau."

Souvent provoquées par un pollen, les allergies saisonnières sont des affections respiratoires qui touchent surtout le nez (rhinite allergique ou "rhume des foins") ou les bronches (asthme allergique).

La rhinite allergique se manifeste par différents symptômes : démangeaisons dans le nez, absence d'odorat, nez bouché ou qui coule, éternuements... L'asthme allergique affecte les bronches qui se contractent et rétrécissent sous l'effet de l'inflammation. L'air passe mal, d'où une respiration sifflante et parfois une sensation d'étouffement. Ces affections allergiques surviennent chez des personnes dont le système immunitaire est différent de la normale. Il est dit "atopique". En outre, elles ont souvent un gène transmis par leurs parents favorisant une allergie.

"Très handicapante, l'allergie saisonnière est un véritable problème de santé publique puisque 15 à 20 % de la population souffrent de rhinite allergique et 7 % d'asthme, constate le Professeur Daniel Vervloet, professeur émérite de l'université Aix-Marseille, Président de la Fédération Française d'Allergologie. Les symptômes bouleversent la vie des patients : gênes au moment des examens pour les étudiants, privation de plaisirs comme un repas dans le jardin ou une balade dans la nature..."

Hypothèse hygiéniste

Selon la région où vous vivez, vous pouvez être sensible au pollen de différentes espèces d'arbres ou végétaux : bouleau, cyprès, olivier, chêne, frêne, graminées, herbacées...

De nombreux polluants (fumée de tabac, pollutions industrielles ou liées à l'automobile, produits chimiques…) peuvent favoriser ou aggraver les allergies. Comble de malchance, une personne allergique souffrira souvent de plusieurs allergies : pollen de bouleau et poils de chat, par exemple. "Elle risque aussi de se sensibiliser à d'autres substances, complète le Professeur Vervloet. Ainsi, en devenant boulanger, on sera sensible à la farine."

"Laissez votre enfant se traîner par terre !", a-t-on envie de conseiller aux parents. Car, pour expliquer les allergies, plus fréquentes dans les pays riches, les chercheurs ont une hypothèse "hygiéniste". Selon eux, c'est parce qu'un bébé vit dans un univers trop propre, peu en contact avec des microbes, qu'il risquerait d'être allergique.

Vous éternuez souvent dès le mois février ? Ne tardez pas à voir votre médecin et demandez-lui s'il ne s'agit pas d'une allergie. Il vous prescrira une prise de sang pour mesurer vos anticorps. Des tests cutanés permettront de déterminer à quel(s) allergène(s) vous êtes sensible.

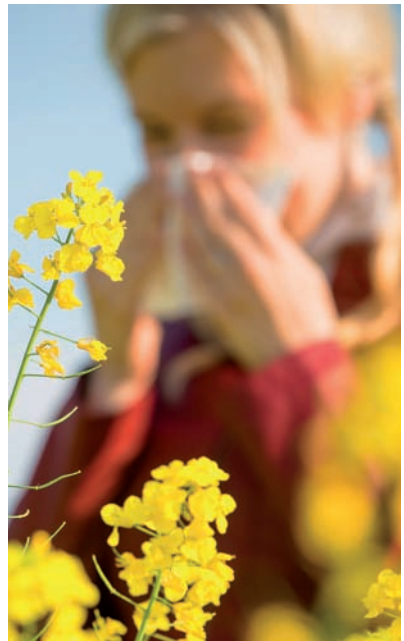
En cas de soupçon d'asthme, le praticien s'aidera d'un spiromètre pour mesurer votre souffle.

Des corticoïdes locaux

Heureusement, des traitements efficaces existent, à prendre avant la saison des pollens. Il s'agit de différents types d'antihistaminiques par voie générale ou locale. Plus puissants, des corticoïdes locaux en spray ou en poudre peuvent être prescrits. L'usage d'un bronchodilatateur pour dilater les bronches sera conseillé aux asthmatiques.

La désensibilisation spécifique donne de bons résultats dans les allergies saisonnières et réduit la prise de médicaments. Une faible quantité de l'allergène est injectée sous la peau ou placée sous la langue sous différentes formes : gouttes, spray ou comprimés.

L'allergie est une maladie en recrudescence. "Comme les gens peuvent souffrir de plusieurs allergies en même temps, il y a un risque de nomadisme médical et de retard du diagnostic. En cas de problèmes cutanés associés à un nez qui coule, par exemple, il est préférable de voir un allergologue", souligne le Professeur Vervloet, qui regrette que l'allergologie ne soit pas reconnue en France comme une spécialité médicale.



Stéphanie, qui sera maman pour la première fois dans deux mois, prend des antihistaminiques toute l'année, sauf l'hiver. Elle vient de quitter Toulouse et son vent porteur de pollens pour Saint-Nazaire, sa ville natale : "Le bord de la mer me convient mieux", confie-t-elle.

NADINE ALLAIN

Des conseils pour vous protéger

Le Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA) étudie le contenu de l'air en pollens et en moisissures susceptibles de provoquer des allergies. Son site : www.pollens.fr informe sur la situation dans toutes les régions.

A la saison de "votre" pollen (rarement l'hiver), quelques précautions peuvent vous protéger :

- Evitez pique-niques et sports de plein air.
- Aérez votre chambre tôt le matin.
- Portez chapeau et lunettes de soleil.
- Ne faites pas sécher votre linge, piège à pollen, dehors.
- Rincez-vous les cheveux souvent pour enlever le pollen.

Infos +

Association asthme et allergies :
asthme-allergies.org
Numéro vert : 0800 19 20 21 (appel gratuit depuis un poste fixe).

Cancer du sein : opérer sous hypnose

De nombreuses interventions chirurgicales sont désormais proposées sous hypnose. Utilisée comme anesthésiant, cette méthode a fait ses preuves pour atténuer la douleur.

Opérer une femme d'un cancer du sein sans anesthésie générale, c'est possible. Concrètement, la patiente bénéficie d'une anesthésie locale du site opératoire (lidocaïne par exemple), d'une sédation par intraveineuse contenant un analgésique de courte durée d'action (rémifentanil) préservant la conscience et d'une mobilisation de la conscience par l'hypnose.

Outre la diminution du message douloureux, cette pratique permet de diminuer l'inconfort psychologique lié à l'opération en captant son attention.

Avant l'intervention, le médecin ou l'infirmier anesthésiste formé rencontre la patiente afin de connaître sa personnalité et ses préférences. Ainsi, au moment de l'opération il peut la guider par la parole vers des lieux et des moments apaisants. "Pour induire l'hypnose, j'aide la patiente à se centrer sur elle-même et à se détacher de tout ce qui se passe autour", explique le Docteur Aurore Marcou, médecin anesthésiste et hypnothérapeute à l'Institut Curie.

Comparée à l'anesthésie générale, l'hypnose permet une récupération post opératoire bien meilleure et plus rapide.

"L'anesthésie générale induit pharmacologiquement une diminution de la ventilation spontanée, des réflexes de déglutition, de la tension artérielle..., indique le Docteur Séverine Alran, chirurgienne à l'Institut Curie. L'hypnose a par comparaison un retentissement minime sur les fonctions vitale."

PSM : DESTINATION SANTÉ

Protégez votre enfant du virus de la bronchiolite

Chaque hiver, près de 30% des enfants de moins de 2 ans sont affectés par la bronchiolite.

Cette infection respiratoire des petites bronches est due à un virus respiratoire très contagieux. Potentiellement grave pour les nourrissons, cette affection peut être évitée grâce à des réflexes d'hygiène simples.

C'est par les éternuements, la toux, le contact des mains et des objets souillés par une personne infectée que se transmet le virus de la bronchiolite. Ainsi, le rhume de l'enfant et de l'adulte peuvent être à l'origine d'une bronchiolite chez le nourrisson. Elle débute généralement par un simple rhume et une toux, puis l'enfant est gêné pour respirer et il peut présenter des difficultés pour boire et manger. Les quintes de toux sont très fréquentes et peuvent s'accompagner de sifflements.

Pour ne pas en arriver là, respectez ces quelques consignes, particulièrement en hiver.

• Lavez-vous systématiquement les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes avant de vous occuper d'un nourrisson.

• Si vous avez un rhume ou que vous toussez, portez un masque chirurgical (en vente en pharmacie) pour vous occuper de votre enfant. Demandez de faire de même à toutes les personnes qui s'en occupent. Et bien évidemment, ne l'embrassez ni le visage, ni sur les mains.

• Aérez sa chambre tous les jours au moins 10 minutes.

• N'échangez pas les biberons, les sucettes, les couverts et verres non nettoyés.

• Réduisez les contacts avec des personnes enrhumées ou grippées en ne leur rendant pas visite avec votre enfant, ou en leur demandant de reporter leur venue chez vous.

• Evitez d'emmener votre nourrisson dans des endroits publics où il risquerait d'être en contact avec des personnes enrhumées comme les centres commerciaux ou les transports en commun.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Edulcorants : aucun intérêt pour perdre du poids

Aspartame, acésulfame K, sucralose... L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail fait le point sur les intérêts et les risques pour la santé des édulcorants intenses.

En France, les édulcorants intenses les plus utilisés sont l'aspartame, l'acésulfame K et le sucralose. Ils sont consommés afin de réduire les apports en sucre, mais aussi pour aider à contrôler la glycémie chez les diabétiques.

Au cours des vingt dernières années, et notamment à cause des préoccupations liées à l'obésité et au surpoids, les produits à base d'édulcorants ont connu un succès grandissant. D'ailleurs l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) explique que "l'utilisation des édulcorants intenses entraîne dans la plupart des cas un moindre apport énergétique à court terme".

En clair, leur consommation permettrait de diminuer nos apports caloriques. Cependant, il n'a pas été démontré de bénéfice sur la prévention du diabète de type 2 et sur le contrôle de la glycémie.

Dans son évaluation rendue publique, l'Anses met en évidence le déficit de données pertinentes sur les bénéfices potentiels de la consommation d'édulcorants. Elle estime ainsi qu'il n'existe pas "d'élément probant permettant d'encourager la substitution du sucre par des édulcorants intenses dans le cadre d'une politique de santé publique".

Enfin, l'Agence revient sur l'innocuité des édulcorants. Aucun risque n'a été démontré en lien avec le développement d'un diabète ou de cancers. Par ailleurs, aucun lien n'a pu être démontré entre la consommation d'édulcorants et l'habituation au goût sucré !

PSM : DESTINATION SANTÉ

Reconnaître une dépression chez l'adolescent

Près de 8 % des 12-18 ans souffriraient d'une dépression. Chez ces jeunes la maladie passe souvent inaperçue, elle peut être facilement confondue avec la "crise d'adolescence".

A cet âge, la dépression se caractérise par des symptômes (troubles de l'humeur, du cours de la pensée, troubles physiques et instinctuels, cognitions négatives et idéations suicidaires) entraînant une souffrance et un retentissement sur le quotidien de l'adolescent.

Pour établir le diagnostic de dépression, les symptômes doivent durer au moins 15 jours et être au minimum au nombre de cinq, comprenant un des deux symptômes cardinaux : humeur dépressive (ou irritable) ou perte d'intérêt (ou de plaisir).

A court et moyen terme, l'objectif de la prise en charge de la dépression est de gérer la crise suicidaire et de protéger l'adolescent. A long terme, il s'agit de l'aider à dépasser ses vulnérabilités et à retrouver une estime de lui-même. Selon la sévérité des cas, différents types de psychothérapies sont recommandées.

En présence de symptômes graves, de complexité du diagnostic, d'une difficulté dans la relation thérapeutique ou d'une demande formulée par le patient, l'adolescent peut être orienté vers un (pédo)psychiatre. Si après 4 à 8 semaines de psychothérapie, les symptômes persistent, une approche médicamenteuse pourra être envisagée en association avec une psychothérapie. Ce type de prise en charge peut également être envisagé si le travail relationnel est impossible avec le thérapeute. Enfin, l'hospitalisation est réservée à certaines situations graves, lorsque le risque de passage à l'acte suicidaire est imminent ou si le contexte familial est défavorable.

Le médecin généraliste est souvent le premier interlocuteur des adolescents en souffrance. Mais recueillir leurs confidences est difficile, ils n'accordent pas spontanément leur confiance. Autre difficulté majeure : les symptômes de la dépression chez l'adolescent ne s'expriment pas aussi clairement que chez l'adulte. Les recommandations publiées en décembre dernier par la HAS visent donc à aider ces médecins de premier recours à diagnostiquer la manifestation dépressive, repérer une crise suicidaire et instaurer une prise en charge adaptée.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Se soigner
la nuit et le week-end

Votre enfant vomit la nuit, vous souffrez d'une cystite un jour férié, votre conjoint se plaint d'une douleur au thorax un dimanche : appelez-vous le 15 ou allez-vous directement aux urgences ? Le point pour savoir vers qui se tourner lorsque les cabinets médicaux sont fermés.

Avant 8 heures ou après 20 heures, le week-end et les jours fériés, lorsque les cabinets médicaux sont fermés, la consultation d'un médecin relève de la permanence des soins, dont le pilier principal est le 15, le numéro du Samu. S'il est réservé aux urgences vitales durant la journée, il fait office de régulateur le reste du temps.

De la fièvre du nourrisson à la difficulté de respirer en passant par l'intoxication alimentaire, le médecin du Samu est là pour vous donner un conseil, vous orienter vers une maison médicale de garde ou, si vous ne pouvez pas vous déplacer, faire appel à un médecin de garde pour une consultation à domicile.

"Un dimanche après-midi, se souvient Bruno F., père de deux enfants, nous avons été alertés par un cri : notre fille de 5 ans s'était maquillée, puis avait voulu s'enlever le fard à paupières toute seule, mais au lieu de prendre le démaquillant, elle avait imbibé le coton de dissolvant. J'ai appelé le 15, qui m'a passé le centre antipoison. Nous avons suivi les conseils du médecin : rincer pendant quinze minutes l'œil ouvert. Heureusement, il n'y avait pas d'acétone dans le produit. Au final, plus de peur que de mal."

"Au centre de régulation de Seine-Saint-Denis, un appel sur deux ne nécessite qu'un conseil, précise Christophe Prudhomme, porte-parole de l'Association des médecins urgentistes de France (Amuf). Cela évite au médecin de se déplacer, mais surtout aux personnes d'aller aux urgences."

Répondre en trente secondes

Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas un médecin qui décrochera le premier, mais un Assistant de Régulation Médical (ARM). "On s'est posé la question de savoir si un médecin devait répondre dès ce stade, souligne le porte-parole des médecins urgentistes, mais, avec l'expérience, il a été prouvé que les ARM sont bien formés et leur marge d'erreur est très faible, de l'ordre de 3 à 4 %."

L'assistant vous demandera votre numéro de téléphone et votre adresse : soyez le plus précis possible, en indiquant l'étage et le code d'accès éventuel. Si le médecin régulateur estime que l'appel relève d'une urgence vitale, il enverra le service mobile d'urgence et de réanimation (Smur). Une fois sur place, les équipes, composées d'un médecin urgentiste, d'un infirmier et d'un ambulancier, prennent en charge le patient, lui prodiguent les premiers soins, puis le transportent vers l'établissement de santé le plus proche et le plus adapté à sa situation médicale.

En cas de "fausse route" ou de crise cardiaque, il est conseillé d'appliquer immédiatement les gestes de premiers secours, avant même d'appeler le Samu ou simultanément si vous êtes plusieurs. Si Christophe Prudhomme défend le modèle du 15, il pointe aussi ses limites : "Il faudrait que nous puissions décrocher dans les trente secondes en toutes circonstances. Dans le cas d'une crise cardiaque, par exemple, la réponse doit être "presse-bouton", immédiate, et ce n'est pas toujours le cas, car le centre 15 est engorgé, les appels ont doublé en dix ans."

L'alternative aux urgences : la maison médicale de garde

Les premiers patients des urgences hospitalières sont les nourrissons et les personnes âgées de plus de 75 ans. Pour les uns, il s'agit surtout de troubles oto-rhino-laryngologiques, et pour les autres, de troubles cardio-vasculaires ou de traumatologie (fracture, entorse). Les lésions traumatiques constituent d'ailleurs le principal recours aux urgences : 36 % des patients et 70 % pour les 10-14 ans à la suite d'un accident domestique ou dans le cadre d'une activité sportive. De manière générale, les brûlures, les saignements importants, les intoxications, les gonflements allergiques ou les douleurs aiguës soudaines et localisées doivent être pris en charge rapidement, que ce soit en appelant le 15 ou en se rendant aux urgences.

Les Français se rendent-ils trop "facilement" aux urgences, quand seuls 20 % sont hospitalisés à l'issue de leur consultation ? "Je ne pense pas, répond Christophe Prudhomme. Toute personne qui est passée par la salle d'attente des urgences sait qu'il s'agit d'un choix par défaut."

Une alternative ? La maison médicale de garde, ouverte les soirs de semaine jusqu'à minuit, le week-end et les jours fériés. "J'ai ressenti, une nuit, une douleur de plus en plus aiguë à l'oreille, raconte Catherine V. Le paracétamol ne me soulageait pas. A 23 heures, n'y tenant plus, je me suis rendue aux urgences, à Toulouse, où l'on m'a annoncé un temps d'attente de trois heures ! Je ne me voyais pas attendre tout ce temps avec la douleur qui ne passait pas... Finalement, l'infirmière à l'accueil m'a conseillé la maison médicale de garde, à dix minutes en voiture. Je n'ai attendu que quinze minutes la consultation avec un médecin, qui m'a diagnostiqué une otite. Je saurai, désormais, où me rendre."

MICHEL COLADON

Trouver une pharmacie de garde

Si vous consultez un médecin (de garde ou aux urgences) durant la nuit, le dimanche ou un jour férié, celui-ci vous indiquera la pharmacie de garde la plus proche. Vous pouvez aussi vous rendre à votre pharmacie habituelle, qui affiche toutes les gardes sur sa vitrine, ou consulter la presse locale, qui relaie généralement toutes les gardes (médecin, pharmacie...).

Sinon, appelez le commissariat de police de votre quartier ou la gendarmerie, qui disposent de la liste des officines de garde par zones géographiques. Pensez à prendre une pièce d'identité en plus de votre ordonnance, le pharmacien peut être amené à vous la réclamer. Sachez aussi que ce dernier peut demander des honoraires de garde, qui vous seront remboursés à 100 % par l'Assurance Maladie.

Infos +

Quel numéro pour quelle situation ?

- **18 :** le numéro des pompiers, à appeler quand il s'agit d'une urgence médicale sur la voie publique.
- **114 :** le numéro que doivent composer les personnes malentendantes.
- **36 24 (0,12 euro par minute) :** le numéro de SOS Médecins, qui se déplacent également la nuit et le week-end.
- **112 :** le numéro d'urgence si vous êtes en déplacement dans l'Union européenne ou si, lorsque vous appelez depuis votre portable, le réseau est saturé pour joindre le 15 ou le 18.

Acrophobie : en finir avec la peur de l'altitude

Entre 2 et 5 % des Français sont saisis d'une peur irraisonnée lorsqu'ils sont en hauteur. Pour les aider à pallier cette phobie, une unité du CNRS à Marseille développe depuis 2013 la cyberthérapie, qui permet d'obtenir des résultats spectaculaires.

Cela ressemble au vertige, cela produit parfois les mêmes effets que le vertige… mais ce n'est pas du vertige. C'est de l'acrophobie, une peur irraisonnée de la hauteur qui affecte entre 2 et 5 % de la population, dont une majorité de femmes.

Cette maladie n'est pas liée à un souci physiologique ; les caprices de l'oreille interne n'y sont pour rien : comme toutes les phobies, elle est d'origine psychique. Il suffit qu'un acrophobe anticipe le risque d'être en altitude pour ressentir une bouffée d'angoisse. Dans les cas les plus extrêmes, le simple fait de regarder d'autres personnes haut perchées peut déclencher une réaction de panique.

Parmi les différents traitements possibles, le plus courant est la psychothérapie comportementale et cognitive. "Le principe est de confronter le patient à ses craintes et lui apprendre progressivement à les dominer, décrypte le docteur Rachel Bocher, psychiatre au CHU de Nantes. On le place dans des situations où il est en hauteur, d'abord de manière virtuelle, puis de façon plus concrète."

Moins anxiogène et moins risqué

La mise en pratique est souvent difficile. "Lorsque vous avez affaire à des personnes tétanisées à la seule idée de se retrouver sur un balcon, il n'est pas évident de les convaincre de grimper où que ce soit", observe Daniel Mestre, psychologue, responsable du Centre de réalité virtuelle de la Méditerranée.

La réalité virtuelle peut alors apporter une aide précieuse. "Au lieu de faire monter un acrophobe en haut de la tour Eiffel, on le fait monter en haut d'une tour Eiffel numérique", résume Daniel Mestre. Equipé de lunettes 3D, le patient entre dans une salle immersive dans laquelle est projeté sur les murs et au sol un univers en relief. Il se retrouve par exemple sur le toit d'un building new-yorkais, prié d'avancer sur un plongeoir suspendu dans le vide.

L'impression de hauteur est bien réelle, car la profondeur de champ est saisissante. Mais en même temps, le patient sait qu'il ne risque rien. C'est moins anxiogène et moins risqué que de le placer au bord d'un vrai précipice !

Au fil des séances, il s'habitue et avance plus aisément sur la planche. "On peut alors intensifier la situation de stress, par exemple en diminuant la largeur du plongeoir. L'avantage, c'est que nous pouvons créer et adapter tous les environnements au rythme de la progression du patient."

Selon Daniel Mestre, il suffirait d'une séance par semaine pendant deux mois, associée à des sessions de relaxation, pour obtenir des résultats significatifs.

Cédric Portal

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).

GOELIA

Goélia propose, en séjours locatifs à la semaine ou en week-end, plus de 80 résidences de tourisme 3* sur toute la France. Entre amis ou en famille, passez de formidables vacances reposantes ou animées ! Profitez des résidences à taille humaine avec maisonnettes, chalets, appartements avec grands espaces de vie pour la famille, des emplacements privilégiés “les pieds dans l’eau”, “au pied des pistes” ou “au cœur des plus belles régions”.

www.goelia.com

NEW BABY

Avec une Leitmotiv attractive où il s’agit d’offrir ce qu'il y a de mieux, au meilleur prix et toute l'année aux parents et futurs parents, New Baby vous assure un large choix de produits de qualité pour votre bébé. Situé à La Seyne sur Mer (83), New baby est La référence en matière de puériculture. Profitez ainsi de réductions sur votre liste de naissance ou pour tout achat effectué en magasin.

www.autourdebebe.com

BLACKSHEEP

Blacksheep, situé à La Plagne en Savoie, avec son mouton noir qui ne fait décidément rien comme tout le monde ! Après s’être lancé en 2011 dans la location de campervan (mini camping-car, descendant des mythiques Combi Volkswagen), Blacksheep a innové à nouveau dans les vacances différentes en proposant depuis l’hiver 2012-2013 des séjours sous igloo. Une façon différente de vivre la montagne en hiver.

www.blacksheep-igloo.com

EUROPCAR

EUROPCAR possède le plus grand choix de véhicules, répartis dans un réseau de 530 agences de location de voiture en France et présent dans 160 pays. Ils nous proposent de nombreuses promotions sur vos locations de voiture.
Les agences Europcar sont présentes dans les principaux aéroports, les gares et grandes villes.

www.europcar.fr

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”.

30 Mieux me protéger de l'ostéoporose

L'ostéoporose, une maladie silencieuse

C'est une fragilisation de la structure osseuse.

Son premier signe clinique est souvent une diminution de la taille de la personne atteinte. Mais la maladie n'est fréquemment décelée qu'au moment où survient, suite à un choc pourtant anodin, une fracture du col du fémur, du poignet ou d'une vertèbre (souvent minimisée par le terme de tassement vertébral).

Le premier signe annonciateur de la maladie peut également être une douleur dans le dos, qui se manifeste sans raison apparente.

L'ostéoporose peut être diagnostiquée grâce à la mesure de la densité osseuse par un examen radiologique spécifique, totalement indolore : l'ostéodensitométrie. Des examens de sang permettent, en outre, de vérifier qu'il n'existe pas d'autre origine à la perte de densité osseuse.
Les changements hormonaux sont à l'origine de la maladie.

Les femmes sont les premières concernées : à la ménopause, la baisse de production des hormones oestrogènes entraîne une diminution de la densité osseuse. L'ostéoporose atteint aussi les hommes : ils représentent un cas sur cinq. Elle est alors attribuée à une baisse du taux de testostérone.

Les facteurs de risque

- **L'âge :** chez les femmes, les risques apparaissent essentiellement à la cinquantaine ;
- **L'hérédité :** en effet, l'ostéoporose touche souvent plusieurs membres d'une même famille ;
- **D'autres maladies :** l'hyperthyroïdie, le diabète, certains troubles hormonaux… peuvent contribuer à la perte osseuse ;
- **Certains médicaments :** les corticoïdes, notamment pris sur une longue durée, peuvent empêcher d'absorber correctement le calcium ;
- **Une mauvaise hygiène de vie :** la consommation excessive d'alcool, les déséquilibres nutritionnels et la maigreur, durant toute l'existence, et l'absence de mobilité chez les personnes âgées, sont nocifs et augmentent le risque d'ostéoporose.

Limiter les effets de l'ostéoporose

Depuis des années, des traitements hormonaux substitutifs (THS) sont couramment utilisés pour prévenir et limiter les effets de l'ostéoporose. Aujourd'hui controversés, ils ne semblent plus anodins : certaines études ont montré qu'ils pouvaient favoriser l'apparition du cancer du sein et de problèmes cardiovasculaires. D'autres médicaments, apparus récemment, peuvent désormais être prescrits. Le mieux est d'en parler à votre médecin. Pour prévenir les chutes, évitez surtout les situations à risque, comme monter sur une chaise, et aménagez votre habitation (tapis antidérapants, barres d'appui, éclairage suffisant…).

Pour en Savoir +

www.grio.org : Le site du GRIO (Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses), formé de médecins, a pour objectif d'informer sur cette pathologie.

Durant toute notre existence, nos os se dégradent et se renouvellent en permanence. Mais les cellules chargées de leur rénovation perdent de leur efficacité avec l'âge. L'ostéoporose est cette maladie des os poreux due au vieillissement et responsable de nombreuses fractures.

Prendre soin de son corps

Faire régulièrement de l'exercice physique en sollicitant son corps, de façon modérée, rend les os moins fragiles.

Il faut aussi adopter une alimentation équilibrée et diversifiée tout au long de la vie, et particulièrement pendant la croissance et à partir de 60 ans, en faisant la part belle aux aliments riches en calcium (produits laitiers essentiellement), vitamine D (oeufs, beurre, foie, poissons gras…) et phosphore.

Enfin, profiter de la lumière du jour et du soleil active la vitamine D, indispensable à la fixation du calcium.

VRAI / FAUX

L'ostéoporose touche un grand nombre de personnes.
VRAI. *En France, l'ostéoporose serait responsable d'environ 150 000 fractures par an. Un tiers des femmes ménopausées serait concerné.*

Les femmes sont les seules touchées.
FAUX. *Une personne sur cinq atteinte d'ostéoporose est un homme. Mais la perte osseuse est inégale entre les sexes : en moyenne 40 % chez les femmes et 25 % chez les hommes de 80 ans.*

Les personnes atteintes d'ostéoporose peuvent ignorer leur maladie.
VRAI. *Tant qu'elle n'a pas de répercussion visible, beaucoup ignorent leur maladie. Au-delà de 50 ans, toute diminution de taille de plus de trois centimètres doit inciter à consulter un médecin.*

Pour éviter l'ostéoporose, il faut consommer des aliments avec suppléments en calcium tout au long de la vie.
FAUX. *Il faut éviter les carences en calcium et en vitamine D durant la croissance et après 65 ans, mais, en dehors de ces âges, aucune étude n'affirme l'utilité de tels suppléments en plus d'une alimentation équilibrée.*

L'ostéoporose peut avoir des conséquences graves.
VRAI. *Chez les personnes atteintes, les fractures s'accompagnent dans un cas sur deux d'une perte d'autonomie. Elles obligent parfois à utiliser une canne, voire à quitter le domicile pour vivre en institution de façon temporaire ou définitive.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 30 / Mieux me protéger de l'ostéoporose

La Louisiane

Un univers fait de bayous, de jazz et de joie de vivre à l'état brut. Ici, tout est rythmé, à la fois, par une musique variée venue d'ailleurs, et une sensation de "déjà vu"... Bienvenue en Louisiane, une terre à la saveur française.

Depuis la période amérindienne, La Louisiane est ballottée d'un pays à un autre, et en particulier de La France à l'Espagne, celles-ci en quête de pouvoir et de nouvelles ressources.

Le "Nouveau Monde" encore très peu exploré au XVème siècle suscite de la part des explorateurs beaucoup de curiosité et d'envie.

C'est ainsi que de 1682 à 1762, La Louisiane fut la proie du peuple français puis de l'Espagne de 1763 à 1798, et enfin, à nouveau de La France de 1800 à 1803. A cette époque, L'Espagne restitue secrètement La Louisiane à La France lors du Traité de San Ildefonso.

C'est Napoléon, arrivant au pouvoir qui en bénéficie pour finalement la vendre le 3 mai 1803 pour la somme de 15 millions de dollars. Ce n'est donc qu'en 1803 que La Louisiane est américaine.

Elle reste, malgré tout, l'Etat le plus francophone du pays, avec plus de 4% de la population parlant le français. La sensation de "déjà vu" prend ainsi tout son sens... Une Louisiane un peu française, une Nouvelle-Orléans qui incarne particulièrement un certain mythe de l'Amérique, un pays cajun où vivent nos lointains cousins...

La Nouvelle-Orléans

Au-delà d'être la plus grande ville de Louisiane avec plus de 343 800 habitants et plus d'un million dans son agglomération, La Nouvelle-Orléans est le berceau du jazz, le foyer de différents genres musicaux. Ses rues chantonnent au gré d'une musique envoûtante, de jour comme de nuit, les trompettes et les saxos prennent le pouvoir.

Un Melting pot louisianais saisissant car en plus du jazz, les musiques Cajun et Zydeco se mélangent laissant également le Gospel, le blues et le Rockabilly entrer en lumière.

Mais La Nouvelle-Orléans, ce n'est pas que la musique. De par son histoire, cette contrée est un mélange de cultures. Le centre historique de La Nouvelle-Orléans, qui représente véritablement ce mélange culturel, s'appelle Quartier Français ou Vieux Carré alors que son style architectural est espagnol.

Arts District et Garden District sont les endroits à ne pas manquer pour plonger dans l'histoire de La Louisiane et donc de La Nouvelle-Orléans.

Elle est située sur les bords du Mississipi, fleuve long de 3780 km traversant la partie centrale des États-Unis, ce qui lui vaut de magnifiques paysages et un appel à des croisières en bateau le long de ce fleuve mythique. Alors pourquoi pas se laisser tenter, juste après avoir dégusté, bien-sûr, leurs fameux beignets et café au lait typiques de La Louisiane !

Le pays Cajun

Le pays Cajun ou Cadien est un bout d'Amérique française, le cœur de la Louisiane francophone. Situé entre Bâton Rouge capitale de La Louisiane, Lafayette et New Iberia, ce petit pays à la française est un concentré de joie de vivre, de gastronomie et de festivals. Avec une histoire douloureuse, les cajuns sont aujourd'hui indépendants et profitent de la vie.

Afin de comprendre véritablement la culture Cajun, certains lieux sont incontournables. Près de Lafayette, l'Acadian Village et Vermilion Ville reconstituent chacun un village Acadien et transportent le visiteur dans la vie quotidienne du milieu du 19ème siècle. L'Acadian Cultural Center diffuse un film sur l'histoire de l'Acadie, ce

qui permet au visiteur de reconnaitre les lieux qui ont marqué l'histoire de La Louisiane.

A Saint Martinville, on peut écouter le célèbre poème Evangeline au pied du chêne qui porte son nom. Enfin, pourquoi ne pas finir par une visite des bayous, ces célèbres étendues d'eau qui forment le delta du Mississipi et où l'on peut tomber nez à nez avec un alligator ou un raton laveur...

Après toutes ces émotions, rien ne vaut un bon gueuleton cajun au savoureux mélange d'influences française, espagnole, africaine et créole pour profiter ensuite d'une bonne nuit au sein d'une famille locale.

Un climat subtropical

En Louisiane, de même qu'en Floride, le climat subtropical humide permet à la flore de proliférer pour le grand bonheur d'une faune sauvage très présente particulièrement dans les bayous.

Et effectivement, avec les richesses naturelles qu'elle possède comme le Mississippi, les marais, dont le fascinant bassin de l'Atchafalaya, les bayous, les forêts majestueuses de cyprès et les jardins des plantations, La Louisiane possède l'écosystème le plus riche et le plus important du pays.

C'est pour cette raison, que visiter La Louisiane sans explorer les bayous par exemple, serait un voyage inachevé. Alligators, tortues, ratons laveurs et plus de 300 espèces d'oiseaux viendront, pourquoi pas, à votre rencontre... Cela représente plus de 14 000 km navigables répartis entre les bayous et les rivières.

Le Golfe du Mexique vaut également le détour car il fait de La Louisiane le premier exportateur de produits de la mer des Etats-Unis. Une abondance de crevettes, d'écrevisses et de nombreux poissons dans une superficie de 1.550.000 km^2, il suffit d'imaginer l'importance du flux.

Malgré l'épisode tragique de l'Ouragan Katrina du 29 août 2005, qui a fait de nombreux morts et a obligé un grand nombre de la population à s'exiler, La Louisiane se reconstruit peu à peu. C'est une terre fascinante de par son histoire et bouleversante de par son présent. Le mélange des cultures Cajun, Créole et Afro-américaine est un des attraits de La Louisiane.

LMV

Le Carnaval à la Nouvelle-Orléans

Le carnaval de la Nouvelle-Orléans, est le plus célèbre carnaval des Etats-Unis. Cette fête est souvent désignée sous le nom de Mardi-gras.

Il a été introduit en Louisiane par les premiers colons français. Cette fête est attestée à partir de 1699. Après avoir été interdits pendants quelques années, elle est de nouveau célébrée à partir de 1823.

Durant les 12 jours qui précèdent Mardi-Gras, des centaines d'animations sont organisées. Au programme : bals, défilés de chars, fanfares, marching bands et bien sûr des dégustations de galettes des rois! Lors des défilés, les personnes costumées sur les chars lancent tout un tas d'objets (colliers, bonbons...) à la foule venue les admirer.

Infos +

Ambassade des Etats-Unis :
2 Avenue Gabriel - 75008 Paris
Tél : 01 43 12 22 22
french.france.usembassy.gov

Formalités : Passeport biométrique ou passeport de type Delphine et une autorisation électronique de voyage ESTA.

Langue : Anglais

Troubles des apprentissages,
une scolarité "dys-fficile"

Bien qu'encore méconnus, les troubles des apprentissages, tels la dyslexie ou la dysphasie, sont mieux dépistés depuis vingt ans. Les élèves concernés peuvent bénéficier, au sein de leur école, de dispositifs d'accompagnement : un atout majeur pour un parcours scolaire moins chaotique.

"On a vécu l'enfer. Les parents qui n'ont pas de problème avec leurs enfants à l'école ne connaissent pas leur chance..." Audrey Bruyas, 42 ans, soupire. Elle s'en souvient comme si c'était hier : Hugo était en CE1.

"Sa maîtresse nous a convoqués pour nous dire que notre fils était un cas désespéré. Il était incapable de lire un texte sans buter sur chaque mot, ne savait pas encore que deux et deux font quatre." La maman secoue la tête. "On ne comprenait rien. Hugo était un gosse éveillé, il s'intéressait à plein de choses. Il ne cadrait pas avec l'image du cancre..."

La réflexion d'une amie les sauve : "Elle avait entendu parler des troubles dys et nous a conseillé de consulter un orthophoniste. C'est ce que nous avons fait. Nous avons ainsi découvert que Hugo souffrait de dyslexie et de dyscalculie."

Selon la Fédération Française des Dys (FFDys), dans chaque classe de chaque établissement, deux ou trois enfants sont dans le même cas que Hugo. Et bien que ces pathologies soient de mieux en mieux dépistées depuis vingt ans, elles sont encore souvent confondues avec de la paresse ou de simples difficultés scolaires.

"Les enfants dys ont une intelligence normale, insiste le docteur Michel Habib, professeur de neurologie à Marseille, auteur d'un ouvrage de référence sur le sujet. Seule une partie du système dysfonctionne. C'est pour cette raison qu'il faut cerner le plus tôt possible le problème afin de mettre en œuvre une stratégie d'apprentissage."

Des aménagements nécessaires

Même s'ils se manifestent très tôt, dès l'âge de 3 ans, les troubles dys ne sont souvent identifiés qu'au cours du cycle élémentaire. "Soit les parents ont déjà remarqué des difficultés chez leur enfant, soit c'est l'enseignant qui attire leur attention sur ce point, détaille Michel Habib. Un médecin doit alors établir un diagnostic en s'appuyant sur un bilan pluridisciplinaire. Selon les symptômes relevés, un orthophoniste, un psychologue, un psychomotricien ou un ophtalmologiste interviennent."

Lorsque le diagnostic est posé, il est possible d'obtenir une prise en charge adaptée en s'adressant à la

maison départementale des personnes handicapées (MDPH). Cette institution élabore un projet personnalisé de scolarisation (PPS). “Pour Hugo, ils ont défini les aménagements scolaires nécessaires, témoigne Audrey. Il a pu utiliser l’ordinateur en classe et obtenir l’aide individuelle d’une auxiliaire de vie scolaire tous les matins.”

Pour son entrée au collège, le garçon a bénéficié d’un Plan d’Accompagnement Individualisé (PAI) : il a plus de temps pour rédiger ses devoirs, profite d’une tolérance pour ses fautes d’orthographe, qui ne sont pas sanctionnées, etc. “Cela lui a permis d’arriver aujourd’hui en troisième, résume Audrey. Sans ce dispositif, je ne sais pas ce qu’il serait devenu… Sans doute un cancre coincé au fond de la classe jusqu’à ses 16 ans.”

Le rôle majeur des enseignants

Les PAI, pourtant, n’ont pas bonne presse auprès des enseignants. Certains pointent le travail supplémentaire qu’ils réclament et s’étonnent de la multiplication des cas : “A croire que le nombre d’élèves dys double tous les six mois, ironise une enseignante d’Antibes. On a parfois l’impression que cette médicalisation de l’échec scolaire est un leurre… et une bonne excuse !” Pour le porte-parole de la FFDys, ce genre de commentaire reflète “le manque de formation des professeurs, qui sont pourtant les premiers maillons de la chaîne”. Un avis partagé par le docteur Habib, qui précise : “On ne guérit pas d’un trouble de l’apprentissage, mais on peut réduire le fossé entre performance scolaire et compétences réelles. Pour cela, la coopération de l’enseignant est essentielle.”

Clis et Ulis : de quoi s’agit-il ?

De 6 à 16 ans, la scolarisation “individuelle” des élèves “dys” est toujours privilégiée : il s’agit de les inclure dans des classes ordinaires, en adaptant les conditions d’accueil pour prendre en compte leurs besoins particuliers. Mais il y a certains cas pour lesquels la gravité de la pathologie interdit cette solution. On évoque alors une scolarisation “collective” : les élèves en situation de handicap sont accueillis dans des classes spécifiques au sein d’établissements ordinaires.

En primaire, on parle de classes d’intégration scolaire (Clis) : dix à douze enfants de 6 à 12 ans reçoivent un enseignement adapté, tout en partageant certaines activités avec les autres écoliers. Un projet personnalisé est défini pour chaque élève, sous la responsabilité d’un ou de plusieurs enseignants spécialisés. Dans le secondaire, de 11 à 16 ans, les unités localisées pour l’inclusion scolaire (Ulis) prennent le relais. Leur effectif est limité à dix élèves et elles fonctionnent sur le même principe que les Clis.

Cédric Portal

Les principales “dys”

Sous le terme “troubles dys”, on regroupe un certain nombre de troubles cognitifs spécifiques et les troubles des apprentissages qu’ils induisent. Le plus répandu est la dyslexie : faute de pouvoir associer correctement les lettres et les sons, l’enfant confond les lettres et peine à déchiffrer un texte. On repère aussi la dysphasie, qui affecte l’acquisition du langage et se caractérise par des paroles indistinctes, un vocabulaire pauvre et de graves erreurs de syntaxe, et la dyspraxie, qui entrave la coordination des gestes.

Les autres pathologies les plus fréquentes sont la dysgraphie (écriture et dessin), la dyscalculie (apprentissage du calcul) et la dysorthographie (apprentissage de l’orthographe). Selon la Fédération française des dys (FFDys), entre 6 et 8 % de la population française est concernée, soit plus de 4 millions de personnes, et près de 600 000 d’entre elles seraient gravement atteintes.

Infos +

www.ffdys.com : Site de la Fédération Française des dys qui regroupe les différentes associations spécialisées dans le domaine des troubles spécifiques du langage et des apprentissages, en particulier la dyslexie, la dysphasie, la dyspraxie.

Dyslexie, le cerveau singulier : de Michel Habib. Editions Solal (288 pages).

33

Le site internet d'Info Santé Aquitaine : www.isa-aquitaine.fr, vous informe quotidiennement sur l'actualité santé de votre région. Vous y trouverez une liste des évènements, des conférences, des réunions dédiés à la santé et à la prévention, des numéros de téléphones utiles (services de garde, associations...) et divers outils thématiques qui peuvent faciliter votre santé au quotidien.

59

Les AIRE Cancers (Accueil, Information, Rencontre et Ecoutes sur les cancers) sont des espaces d'accueil pour les malades et leurs proches, installés dans les établissements de santé de la région Nord-Pas-de-Calais. Ces espaces proposent des ressources d'information (dépistage, traitements, alimentation...), une orientation vers les bons interlocuteurs et professionnels en fonction de la demande et un accueil personnalisé envers les patients et leurs familles. L'accès est libre et gratuit.

Retrouvez toutes les coordonnées des différentes "AIRE" : cancers.santenpdc.org

76

La Mutualité Française Normande vient d'ouvrir un nouveau centre «Les Opticiens Mutualistes» au 765, route de Paris à Franqueville-Saint-Pierre. Le magasin de 162 m2 comprend 3 espaces de vente et une salle d'examen de vue.

Tél : 02 32 95 20 00

62

06

La région des Alpes-Maritimes s'est dotée d'un "Bus Info Cancers". Ce véhicule de santé, animé par des professionnels médicaux a pour objectif de permettre à tous les habitants du département, quels que soient leur lieu de résidence (littoral, moyen et haut pays) et de ressources, d'avoir accès à l'information, à la prévention et à l'intérêt d'effectuer un dépistage précoce.

63

Le Relais Santé de Clermont Ferrand s'adresse à toutes les personnes en situation de précarité dès l'âge de 16 ans. L'objectif est de leurs permettre de rencontrer des professionnels prêts à les écouter et à les accompagner pour l'élaboration d'un projet de santé, adapté à leur propre situation.

Centre de prévention Pasteur :
2, rue du Puits-artésien,
63000 Clermont-Ferrand
Tél : 04 73 34 72 48

La Famille Bélier

Dans la famille Bélier, tout le monde est sourd sauf Paula, 16 ans. Elle est une interprète indispensable à ses parents au quotidien, notamment pour l'exploitation de la ferme familiale. Un jour, poussée par son professeur de musique qui lui a découvert un don pour le chant, elle décide de préparer le concours de Radio France. Un choix de vie qui signifierait pour elle l'éloignement de sa famille et un passage inévitable à l'âge adulte.

Julien Doré
Love live

Après le succès incontestable et incontesté de son dernier album studio Løve… Julien Doré nous revient avec un album CD/DVD Live, afin d'immortaliser le magnifique spectacle qu'il a proposé à son public, toujours plus nombreux. Le concert a été capté à Toulouse, au Bikini le 19 juin 2014, lors d'une prestation particulièrement chaleureuse de la part de Julien et ses musiciens.

© Columbia

Company of heroes 2

Nous sommes en 1941, au moment où débute ce qui deviendra le conflit le plus meurtrier de la Seconde Guerre mondiale. Livrez-vous à des combats tactiques qui vous permettront de devenir chef militaire et mobilisez toute la puissance de l'empire soviétique tout en vous frayant un chemin jusqu'à Berlin.

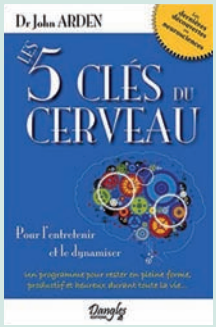
© Koch Media

L'Amour qui guérit
Sharon Salzberg

Qui n'a jamais connu ce sentiment de solitude et de séparation, cet état qui nous pousse à nous renfermer davantage sur nous-mêmes et à nous couper des autres ? Découvrez comment échapper à cette souffrance et retrouver le bonheur de vous sentir en connexion avec vous-même et ceux qui vous entourent. Grâce à un parcours en dix-neuf exercices, clairs et accessibles, apprenez à reconnaître et à apprivoiser vos parts d'ombre, osez repousser vos propres limites et laissez la révolution de l'amour bienveillant guérir vos angoisses et transformer votre existence.

© Editions Belfond

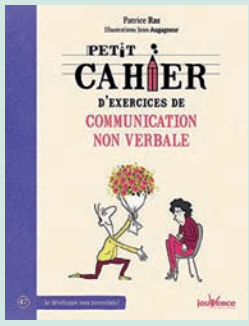
Les 5 clés du cerveau
Dr. John Arden



Le docteur John Arden a mis au point un programme très simple, sur sept jours, pour amorcer des changements utiles et commencer dès aujourd'hui à entretenir et améliorer la santé et les capacités de votre cerveau. Cet ouvrage regorge de conseils faciles à mettre en pratique et qui ne vont pas bouleverser votre quotidien.

© Editions Dangles

Petit cahier d'exercices de communication non verbale - Patrice Ras



L'essentiel de la communication est non verbale : les mots ne sont que l'écume des messages, la partie visible de l'iceberg. Le langage non verbal est constitué de gestes, mimiques, variations imperceptibles dans l'intonation, attitudes, tout un ensemble de paramètres que la plupart d'entre nous ne maîtrisons pas, mais qui renseignent bien plus sûrement que les mots prononcés. Avez-vous une idée de tous les types d'échanges non verbaux que nous émettons ou recevons ? Avez-vous conscience de ceux que vous produisez ? Apprenez dans ce petit cahier très concret à décoder ces messages et à les utiliser à bon escient. Une mine d'or pour décoder tout ce que l'on ne vous dit pas !

© Editions Jouvence

VIH : les autotests disponibles en juillet

Des autotests VIH seront disponibles en pharmacie à partir du 1er juillet 2015. Il devrait coûter environ 25 euros et sera gratuit dans les associations. Actuellement en France, 150 000 personnes vivent avec le virus et 30 000 autres ignoreraient leur séropositivité.

www.jaccede.com : le guide de la ville accessible

Le site www.jaccede.com est le premier guide collaboratif des bonnes adresses accessibles aux personnes à mobilité réduite. Ainsi, hôtels, cinémas, théâtres, restaurants, ce sont plus de 29.000 lieux qui sont répertoriés en France et en Europe. Autre avantage, ce site est accessible en trois langues : français donc, mais aussi anglais et allemand.

De nouvelles recommandations vaccinales contre la méningite C

Le nombre de cas signalés d'infection invasive à méningocoque C augmente sur tout le territoire. Sont principalement concernés les adultes de plus de 25 ans, en majorité des hommes et notamment ceux ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH). C'est pourquoi, le Haut Conseil de Santé Publique (HCSP) "recommande la vaccination méningococcique C conjuguée pour les HSH ainsi que pour les personnes âgées de 25 ans. Rappelons que la méningite à méningocoque C est une urgence absolue. D'où l'importance de consulter immédiatement en cas de doute, afin d'établir le diagnostic le plus rapidement possible. Elle se manifeste par une forte fièvre et des maux de tête violents, mais aussi par une aversion à la lumière, une raideur de la nuque (chez l'adulte), des nausées et des vomissements.

Un nouveau site dédié à la génétique

Moderne et très complet, le site lancé récemment par l'Agence de la biomédecine traite de toutes les questions relatives à la génétique médicale. Cette discipline concerne de nombreux Français. Sur Genetique-medicale.fr, l'internaute trouvera des informations vulgarisées sur les maladies génétiques et le parcours de soins du patient. Le site propose aussi des témoignages vidéo de patients et de généticiens, ainsi qu'un dictionnaire de la terminologie génétique.

Publication trimestrielle
éditée par

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

www.mutuelleverte.com
blog.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
N. Allain - M. Coladon
M. Furic - C. Portal
PSM - F. Rea
C. Renou-Nativel

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, Fotolia.com (K. Habler, Hikrcn, Olly, D. Lobanov, Voyagerix, A. Bandurenko, Köpenicker, M. Wisniewska, D. Race, Wildworx, Raissa, G. Poznyakov, Pink Badger, Giorgiomtb, A. Marciniec, S. Kobold, Mdworschak, Bleung, Missgrace, Lazyllama, T. Lucarelli, DreanA, Machiavelo07, Photo_Ma, Dirima, Dalaprod, Karepa, S. Jackal, Pololia, A. Lasevich, C. Allen)

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 72.000 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Mutuelle Verte Parrainage

POUR TOUTE NOUVELLE ADHÉSION :

Chaque parrain obtiendra : une déduction minimum de 30 euros sur sa cotisation complémentaire santé, ou, sur demande, de l'équivalent en chèque cadeau, pour l'adhésion de tout filleul âgé de moins de 65 ans (calculé par différence de millésime) et 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 :

- **au 1er parrainage = 30 euros**
- **au 2ème parrainage = 35 euros**
- **au 3ème parrainage = 40 euros**

et ainsi de suite ...

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.

Chaque filleul obtiendra : un crédit de 30 euros à valoir sur le paiement de ses cotisations complémentaires santé (cette offre ne pourra être cumulée avec d'autres avantages). De même, un cadeau de bienvenue sera offert au filleul.

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".

PARRAINS DE L'ANNÉE * : Les 3 parrains ayant effectué le plus grand nombre de parrainages l'année précédente, seront désignés "parrains de l'année" et recevront à ce titre la somme supplémentaire de 200 euros en chèques cadeaux.

Chaque parrainage réalisé permettra au Parrain de déduire 30 euros minimum de sa cotisation complémentaire santé ou de bénéficier de l'équivalent en chèque cadeau. Le Filleul bénéficiera d'une réduction de 30 euros sur sa cotisation complémentaire santé.

PLUS VOUS PARRAINEZ, PLUS VOUS GAGNEZ !

Remplissez et renvoyez le bulletin ci-dessous, sous enveloppe affranchie, à :
La Mutuelle Verte : 78, Cours Lafayette - CS 60521 - 83041 TOULON Cedex 9
ou à : La Mutuelle Verte : 20, Grand Place - 62000 ARRAS

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 3e enfant)**

Nombre d'enfants : ..... Années de naissance : .....

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, je dispose d'un droit d'accès et de rectification pour toute information me concernant sur votre fichier clientèle

Cette année Martine a gagné 1175€ !

en parrainant 15 personnes
à La Mutuelle Verte,
et en devenant également
l'un des meilleurs
parrains de l'année

Mutuelle Verte
Parrainage

plus **vous parrainez**
plus **vous gagnez**
et en plus **vous récompensez**
vos filleuls !