Mutuelle Verte magazine

[Santé

Tendinite : comment la prévenir

[Actualité

Evolution de nos applications mobiles

[Prévention

Baignade : prévenir les risques de noyade chez l'enfant

N°106 • Trimestriel - Juin 2017 • Prix : 0,76 €

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.

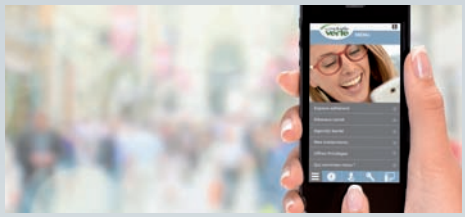
la mutuelle verte

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
Evolution de nos applications mobiles



06 | Santé
La cellulite : juste une question d'esthétique ?

08 | Prévention
Baignade : prévenir les risques de noyade chez l'enfant

10 | Prévention
Hypertension : deux outils connectés pour favoriser l'observance

12 | Revue de Presse

14 | Santé
Tendinite : comment la prévenir

16 | Gros Plan
Comment se protéger des moustiques ?

18 | Fiche Santé
Mieux me protéger du cancer

19 | Voyage
La Grèce

22 | Société
Circuler à vélo : les règles à connaître

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Consommation

26 | Brèves

Edito

Vous avez été nombreux à nous exprimer votre satisfaction suite à la mise en ligne de notre nouveau site internet, que ce soit par le biais de la nouvelle messagerie (disponible dans vos services en ligne) ou sur notre page Facebook et je tenais à vous en remercier chaleureusement.

Sur notre lancée, nous avons également modifié notre application mobile (voir page 4). Dotée d'une nouvelle ligne graphique, nous y avons également intégré le module de messagerie disponible au sein de votre espace adhérent.

Comme sur notre site web, cette messagerie spécifique et totalement sécurisée vous permettra de communiquer avec nous de façon régulière via votre smartphone.

Mais au chapitre des nouveautés, nous retiendrons surtout en ce mois de juin l'élection d'Emmanuel Macron à la Présidence de la République et la nomination d'Agnès Buzyn, nouvelle Ministre des Solidarités et de la Santé.

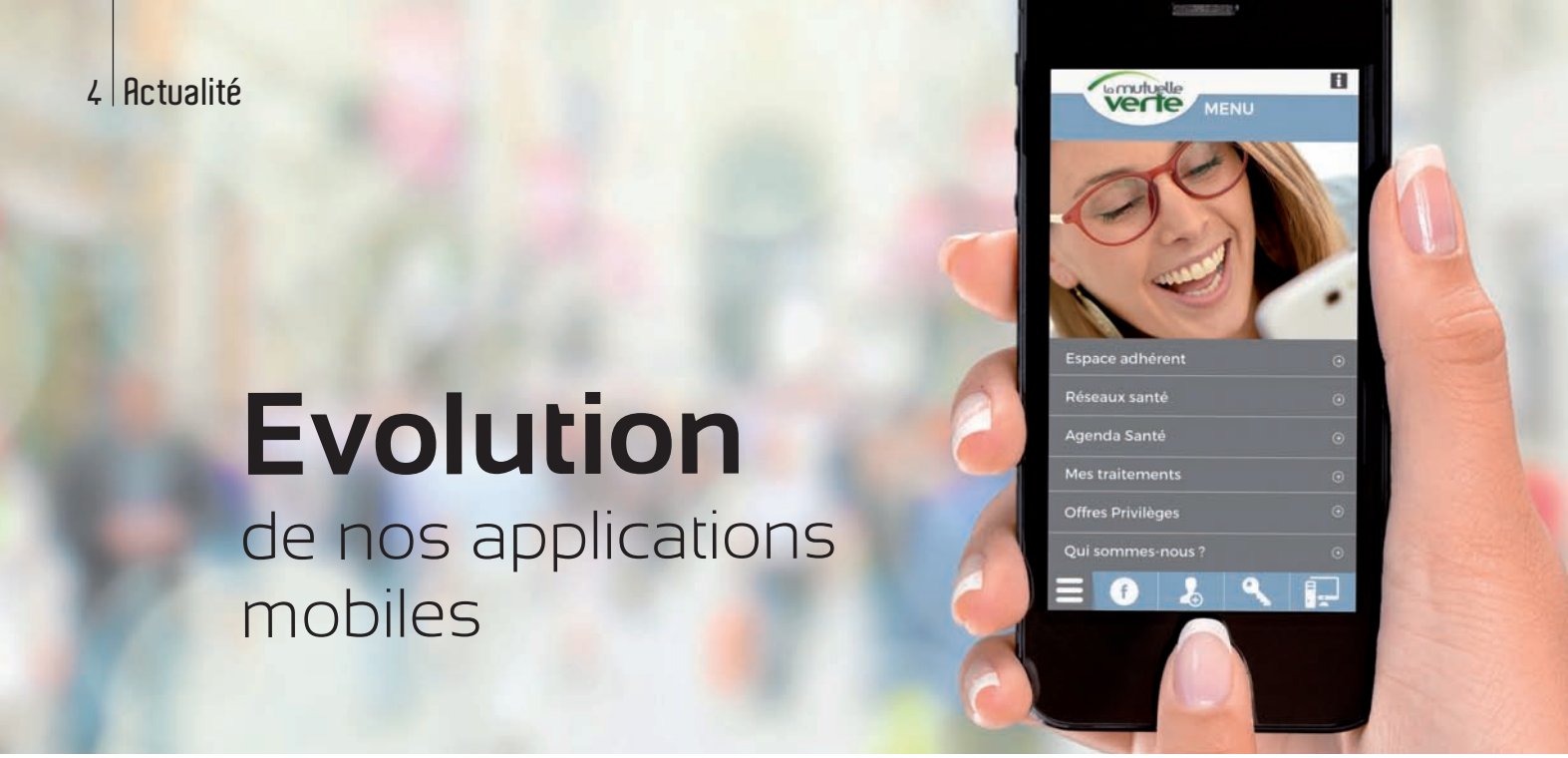
Médecin, Professeur d'hématologie, ancienne Présidente de la Haute Autorité de Santé (HAS) et de l'Institut National du Cancer, c'est donc une professionnelle de santé au parcours brillant qui est chargée de mettre en œuvre les promesses de campagne d'Emmanuel Macron dans un contexte budgétaire particulièrement contraint.

Budget de la Sécurité Sociale, évolution du tiers payant généralisé, accès aux soins (avec la suppression du reste à charge pour les ménages en optique, dentaire et audioprothèses...), les dossiers qui attendent la nouvelle Ministre de la Santé sont nombreux. La préparation du Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) pour 2018 s'annonce d'ores et déjà comme "un exercice d'équilibriste" sur lequel il faudra être vigilant, car Emmanuel Macron a en effet promis de réaliser 15 milliards d'euros d'économies sur l'assurance maladie.

Alors avant de porter un quelconque jugement sur le devenir de notre système de santé, attendons de voir sous quels traits les nouvelles réformes vont se dessiner.

Ce qui n'est pas nouveau par contre, c'est l'été qui pointe à l'horizon et qui va nous permettre à tous d'effectuer une pause salutaire et propice à l'optimisme.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale



Evolution
de nos applications mobiles

Après notre site internet, c'est au tour de nos applications smartphones et tablettes d'avoir subi quelques transformations. Dotée d'un nouveau design, nos applications intégrent désormais la nouvelle messagerie dans votre "Espace Adhérent". Petit tour d'horizon des principales fonctionnalités ...

ESPACE ADHÉRENT

INFORMATIONS CONTRAT
Vous visualisez les principaux éléments liés à votre contrat.

VOTRE CARTE ADHÉRENT
Dans une limite de 4 fois par an, vous pouvez demander une nouvelle carte de tiers payant.

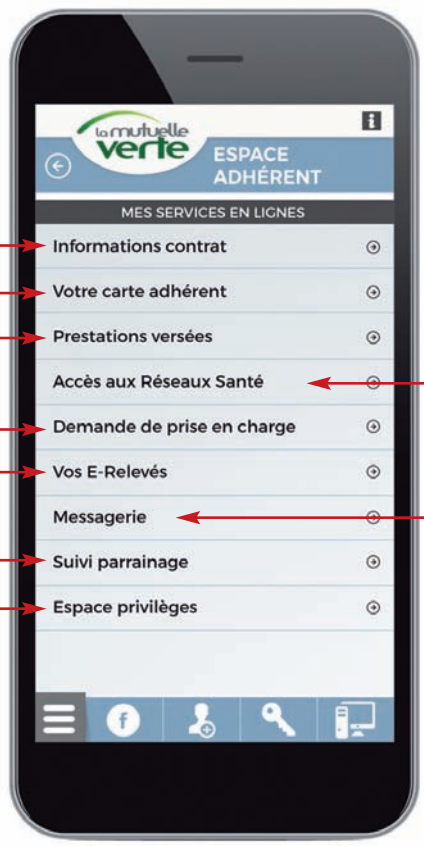
PRESTATIONS VERSÉES
Vous consultez en direct le suivi de vos remboursements de soins.

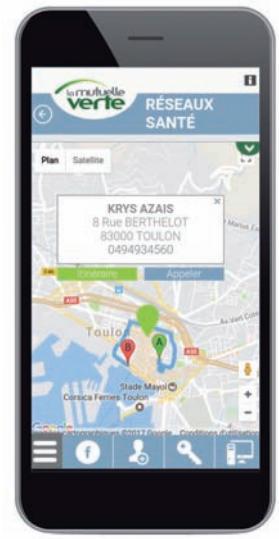
DEMANDE DE PRISE EN CHARGE
Vous pouvez directement demander une prise en charge en hospitalisation. Pas à pas, vous remplissez les différentes informations nécessaires pour vous répondre.

VOS E-RELEVÉS
Pour prendre connaissance de vos e-relevés, vous devez avoir préalablement activé le service sur notre site : www.mutuelleverte.com. Vous pouvez ainsi accéder à vos décomptes de prestations.

SUIVI PARRAINAGE
Vous accédez au suivi de vos parrainages et visualisez la liste de vos filleuls.

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





ACCÈS AUX RÉSEAUX SANTÉ

Vous pouvez obtenir les coordonnées d'un professionnel de santé partenaire proche de chez vous.

Vous choisissez le réseau désiré ; vous saisissez le code postal ou la ville ; vous sélectionnez la rubrique et vous obtenez la liste et les coordonnées des professionnels de santé localisés les plus proches de votre situation géographique actuelle.

Vous pouvez les visualiser sur une carte et connaître l'itinéraire pour y accéder.

Nouveau !

MA MESSAGERIE

La messagerie, dont le fonctionnement est identique à celui de notre site internet, vous permet de communiquer avec nous de façon régulière.

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

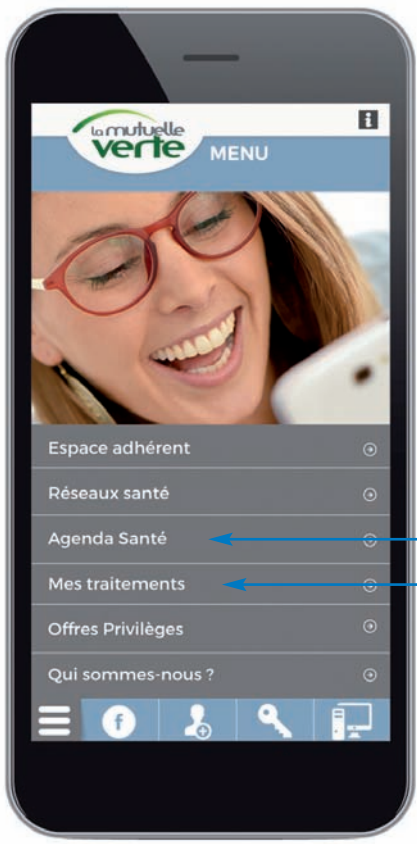
Vous pouvez poser toutes vos questions ou demander des changements sur votre contrat.

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

Ainsi, nous convions tous les adhérents ayant déjà un compte en ligne à utiliser désormais cette messagerie pour nous joindre par e-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 internet : www.mutuelleverte.com.

AUTRES SERVICES



AGENDA SANTÉ

L'agenda santé vous permet de planifier les rendez-vous de vos consultations et programmer une alerte pour ne pas les oublier.

MES TRAITEMENTS

Vous pouvez créer un profil pour chaque membre de la famille et y associer les différents traitements dont il a besoin.

Vous pouvez mettre une photo du médicament, paramétrer avec précision le dosage, le moment de la prise, la fréquence, la date de début et de fin du traitement.

Vous pouvez également programmer une alerte pour que votre smartphone vous avertisse au moment voulu.

La cellulite : juste une question d'esthétique ?

Véritable cauchemar pour les femmes à l'approche des beaux jours, la cellulite est symptomatique, dans la majorité des cas, d'un excès bénin de graisse localisée. Parfois, cependant, elle s'accompagne de rétention d'eau et peut révéler une mauvaise circulation veineuse et lymphatique.

Elle se loge sur vos fesses, vos cuisses, votre ventre, vos hanches ou vos bras. Plutôt disgracieuse, cette graisse localisée que l'on appelle cellulite ou peau d'orange peut vous complexer et vous gâcher la vie.

Et parce qu'elle concerne 90 % des femmes et seulement 5 % des hommes, c'est surtout vrai si vous êtes de sexe féminin. Pourquoi une telle injustice ? Tout simplement parce que, chez la femme, le corps contient bien plus de cellules adipeuses que chez l'homme. Son organisme est génétiquement conçu pour stocker davantage de graisses et être en mesure de faire face à une éventuelle grossesse.

Quant à sa peau, généralement plus fine que celle des hommes, elle révèle davantage les irrégularités graisseuses des tissus sous-cutanés. Parce que c'est bien de graisse qu'il s'agit : "Les femmes qui viennent nous voir pensent que ces irrégularités sont la conséquence d'une rétention d'eau, observe le docteur Jean-Jérôme Guex, phlébologue, membre de la Société Française de Phlébologie (SFP). Or, dans l'écrasante majorité des cas, ce n'est que la conséquence d'une surcharge pondérale. Ces lobules graisseux que l'on voit mieux quand on pince la peau, c'est parfaitement normal lorsque l'on a un excès de gras localisé."

Trois formes distinctes

On distingue habituellement trois formes de cellulite. Celle qui est dite adipeuse (la plus répandue) est due essentiellement à une alimentation trop riche et à un manque d'activité physique.

En grossissant, les adipocytes (ou cellules adipeuses) présents au niveau de l'hypoderme traversent les cloisons de tissus conjonctifs et de collagène qui les séparent et poussent la peau vers le haut, formant ainsi de petites boules : c'est la fameuse "peau d'orange", que l'on trouve essentiellement au niveau des hanches, des cuisses et des fesses.

Vient ensuite la cellulite fibreuse, formée par le gonflement et le durcissement des fibres de collagène qui entourent les adipocytes. Cette cellulite, installée en profondeur, est très difficile à déloger et peut devenir douloureuse lorsqu'on la pince. On la retrouve surtout au niveau des genoux et des cuisses.

Enfin, il y a la cellulite aqueuse, beaucoup plus rare. Contrairement aux deux autres formes, elle est liée au gonflement des autres cellules de la peau, qui grossissent en stockant de l'eau. Elle se localise surtout sur les chevilles, les mollets et parfois les cuisses. Cette cellulite concerne les personnes sédentaires et peut aussi révéler une mauvaise circulation veineuse et lymphatique.

Si les deux premières formes sont totalement bénignes, la cellulite aqueuse doit être surveillée. "Quand on a de l'eau en grande quantité dans les tissus, cela peut favoriser l'apparition d'un œdème, explique le docteur Guex. L'œdème lymphatique contient par exemple des protéines de grande taille qui ne peuvent pas s'évacuer parce que le système lymphatique fonctionne mal. Par la suite, cela risque d'entraîner une fibrose tissulaire. Or l'œdème fibreux est bien plus difficile à faire disparaître." Ainsi, un œdème unilatéral, qui gonfle tout au long de la journée et devient douloureux doit conduire à consulter.

Activité physique et alimentation équilibrée

S'il est très difficile, voire quasiment impossible de venir à bout de la cellulite, on peut toutefois considérablement la réduire. Pour cela, pas de secret : il faut procéder à un rééquilibrage alimentaire complet, éventuellement perdre du poids et pratiquer une activité physique régulière.

"Après, il faut savoir que, chez certaines femmes, les nodules graisseux seront plus visibles que chez d'autres, et elles auront bien du mal à obtenir les résultats qu'elles souhaitent, poursuit le docteur Guex. Je pense aux femmes dites gynoïdes, celles dont les graisses sont stockées naturellement en haut des cuisses, sur les hanches et les fesses. Il s'agit d'un caractère sexuel secondaire sous influence hormonale, qui se transmet généralement de mère en fille et en petite-fille."

Quant aux crèmes, aux massages ou aux différentes techniques de lipolyse (destruction des cellules graisseuses par ultrasons, radiofréquence ou injections sous-cutanées), ils n'auraient, selon le docteur Guex, aucun intérêt. "Au mieux, on obtiendra un effet de surface légèrement plus lisse, précise-t-il. Ce ne sont pas des procédés qui ont fait l'objet d'études sérieuses, randomisées et contrôlées. Une liposuccion bien réalisée par un chirurgien plasticien compétent peut en revanche donner des résultats intéressants." A condition, toutefois, d'adopter par la suite une hygiène de vie saine et équilibrée.

ALIISA WALTARI

Qu'est-ce qu'un phlébologue ?

C'est le Phlébologue que votre médecin traitant vous enverra consulter si vos symptômes de mauvaise circulation veineuse (jambes lourdes, sensation de gonflement des chevilles ou des mollets, crampes ...) résistent aux petits traitements habituels, ou si vous présentez des varicosités (disgracieuses) ou des varices avec ou sans complications. C'est également vers lui que vous serez adressé, de façon plus urgente, si vous avez des signes de thrombose veineuse (phlébite).

Infos +

www.sf-phlebologie.org :
Le site de la Société Française de Phlébologie

Baignade : prévenir les risques de noyade chez l'enfant

En France, la noyade constitue la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 15 ans. Elle est même responsable de près de 500 décès chaque été. Pourtant, à la mer comme à la piscine, suivre des conseils simples permet de réduire le risque d'accident.

Les noyades demeurent un problème de santé publique, avec quelque 500 décès comptabilisés chaque année en France. L'enquête Noyades 2015 réalisée par l'Institut de Veille Sanitaire (INVS) et la Direction Générale de la Sécurité Civile et de la Gestion des Crises (DGSCGC), publiée au mois d'avril, a fait l'effet d'une piqûre de rappel. Entre le mois de juin et le mois de septembre 2015, 1 266 noyades accidentelles ont été dénombrées, dont 436 mortelles (34 %), soit 3,6 décès par jour en moyenne. Parmi ces noyades, 18 % concernaient des enfants de moins de 6 ans (226 noyades, dont 29 décès) et 46 % des adultes de plus de 45 ans (568, dont 260 décès). "En piscine privée, les enfants de moins de 6 ans se sont noyés surtout à cause d'un manque de surveillance d'un adulte et de leur inaptitude à nager. Dans les cours d'eau et plans d'eau, les noyades sont souvent survenues après une chute, lors d'activités solitaires ou après une consommation d'alcool. En mer, les noyés étaient souvent des personnes résidant dans le département de la noyade, âgées de plus de 45 ans, ou des personnes ayant un problème de santé", constatent les auteurs de l'étude. Ces chiffres mettent en relief toute l'importance de la prévention.

Savoir nager

Avant même d'aller dans l'eau, il faut s'assurer du niveau de pratique de la nage de chacun, adulte comme enfant. Le Baromètre santé 2010 de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES) montre en effet qu'un Français sur cinq ne sait pas nager. C'est le cas également pour un enfant sur deux à l'entrée en classe de sixième. La nage suppose un apprentissage et la maîtrise de certaines techniques. De plus, il faut distinguer le fait de savoir

nager en piscine de celui de savoir nager en milieu naturel. “Apprenez à nager avec un maître-nageur sauveteur le plus tôt possible, et faites reconnaître votre capacité et celles de vos enfants à évoluer dans l’eau en toute sécurité”, conseille l’INPES.

Même si savoir nager est important, cette aptitude n’offre pourtant pas une protection à toute épreuve. D’où l’importance de choisir une zone de baignade surveillée. Ces zones disposent souvent de drapeaux de baignade qui offrent des informations intéressantes.

Un drapeau vert signale que la baignade est surveillée et qu’il n’y a pas de danger particulier, un drapeau jaune, une baignade dangereuse mais surveillée, et un drapeau rouge, une interdiction d’aller à l’eau.

Toujours un œil sur les enfants

Vis-à-vis des enfants, la règle d’or reste la surveillance permanente, surtout lorsque l’on sait qu’un enfant peut se noyer en moins de trois minutes dans 20 cm d’eau, sans un bruit. Les parents doivent donc rester avec leurs enfants lorsqu’ils jouent au bord ou dans l’eau. L’idéal est même de se baigner à leurs côtés et de désigner un seul adulte responsable de leur surveillance.

Côté équipement, les enfants qui ne savent pas nager doivent porter des brassards adaptés à leur taille, leur poids et leur âge, et ce dès qu’ils sont à proximité de l’eau. Les brassards doivent porter le marquage CE et indiquer la norme NF 13138-1. En revanche, “les matelas, bateaux pneumatiques et autres bouées ne protègent pas de la noyade”, rappelle l’INPES.

Sécuriser sa piscine

En complément des mesures de prévention, l’installation de dispositifs de sécurité est obligatoire, notamment pour les piscines privées.

La loi en prévoit de plusieurs types : les barrières, abris ou couvertures (qui empêchent physiquement l’accès au bassin et sont particulièrement adaptés pour les jeunes enfants) et les alarmes sonores d’immersion ou périmétriques (qui informent de la chute dans l’eau ou de l’approche du bassin). Attention cependant, “ces dispositifs ne remplacent pas la surveillance active et permanente d’un adulte”, insiste l’INPES.

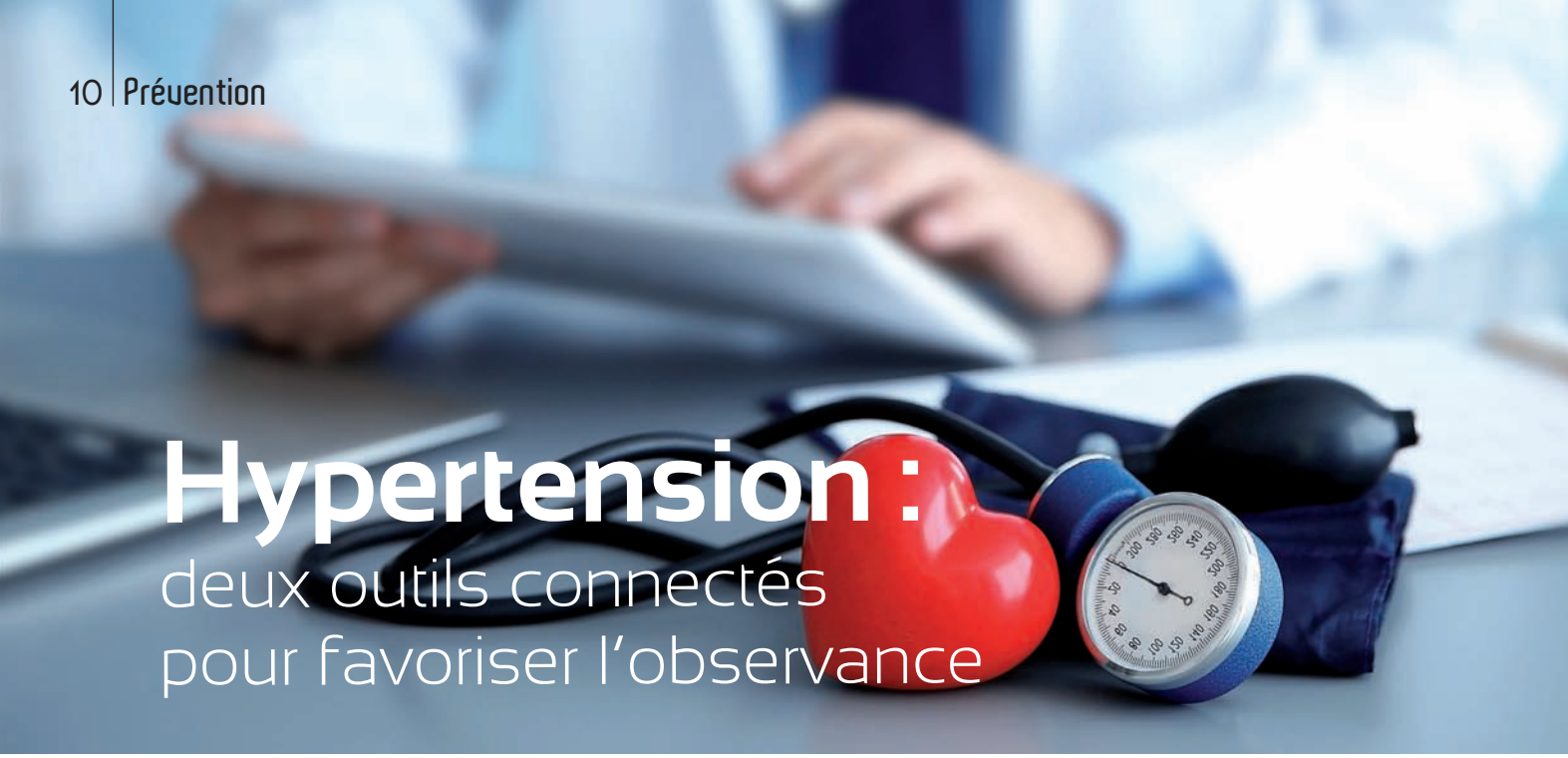
BENOÎT SAINT-SEVER

Noyade, les gestes qui sauvent

En cas d’accident à la piscine, à la mer ou sur un plan d’eau, il faut réagir vite. La victime doit être allongée hors de l’eau, sur le sol, et libérée de tout ce qui peut entraver sa respiration (vêtement, corps étranger…). Ensuite, le sauveteur doit vérifier qu’elle respire. Si c’est le cas, il la place alors sur le côté, en position latérale de sécurité, et la couvre, avant de donner l’alerte en appelant le Samu (le 15), les pompiers (le 18) ou le numéro unique d’urgence européen (le 112).

Jusqu’à l’arrivée des secours, elle doit rester sous une surveillance constante. En revanche, si la personne ne respire pas, il faut en premier lieu prévenir les secours, puis pratiquer le bouche-à-bouche. Pour cela, le secouriste maintient d'une main le menton de la victime vers le haut et ouvre sa bouche en utilisant le pouce. Puis, avec l'autre main, il ramène la tête en arrière et pince le nez pour empêcher toute fuite d'air, avant de souffler progressivement dans la bouche de la victime jusqu'à ce que la poitrine commence à se soulever.

Il doit ensuite attendre que la poitrine s’affaisse pour réaliser une nouvelle insufflation, et ainsi de suite jusqu’à ce que les secours prennent le relais.



Hypertension : deux outils connectés pour favoriser l'observance

En France, environ 14 millions de personnes souffrent d'Hypertension Artérielle (HTA). Des médicaments permettent de prendre en charge cette pathologie chronique, mais seuls 60 % des patients suivent correctement leur traitement. Pour accompagner les malades et les professionnels de santé, deux nouveaux outils ont été mis en ligne dans le cadre du programme "Agir pour l'observance".

Dans la prise en charge d'une maladie chronique comme l'Hypertension Artérielle (HTA), le suivi régulier des traitements est essentiel. Ces derniers permettent la normalisation des chiffres de tension et assurent une bonne protection du cœur, du cerveau, des reins et des vaisseaux. Pourtant, selon l'enquête Flash 2015 réalisée par le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA), 60 % des malades seulement suivent à la lettre leurs prescriptions. "On considère qu'il y a une mauvaise observance lorsque les antihypertenseurs sont pris moins de 80 % du temps", explique le docteur Bernard Vaïsse, cardiologue et président du CFLHTA, avant de souligner : "Nous ne savons pas encore guérir la HTA et seuls les médicaments, en complément des mesures hygiéno-diététiques, sont à notre disposition."

Pour favoriser l'observance, le CFLHTA et la Société Française d'Hypertension Artérielle (SFHTA) proposent deux nouveaux outils connectés, dans le cadre de leur programme "Agir pour l'observance". Le premier, Eval-Obs, est une application conçue pour les patients. Le second, Flash-Observance, est un calculateur en ligne destiné aux professionnels de santé.

"Ces outils ont pour objectif de favoriser les échanges entre les médecins et les patients autour des traitements, indique Bernard Vaïsse. La mauvaise observance peut être liée par exemple à un oubli, à des effets secondaires ou à une non-adhésion du malade. Or ces sujets ne sont pas suffisamment abordés en consultation."

Une application pour évaluer le suivi des traitements

L'application Eval-Obs, disponible gratuitement pour les smartphones Android, a pour objectif de

rendre le patient acteur de sa prise en charge. Celui-ci doit répondre à la question “Comment avez-vous pris votre traitement de l'hypertension artérielle pendant le dernier mois ?” en déplaçant un curseur sur une échelle qui va de “Je n'ai pris aucun comprimé” à “J'ai pris tous les comprimés”.

L’application lui propose ensuite d’évaluer plus précisément la prise de chacun de ses médicaments et de répondre à un questionnaire afin de comprendre les causes du non-respect de la posologie. A la fin de l'évaluation, des conseils sont délivrés au patient pour l’aider à mieux suivre sa prescription.

Un calculateur de risque

De leur côté, les médecins disposent du calculateur du risque d’inobservance Flash-Observance, mis au point à partir d’une population de 2.743 sujets traités pour une HTA en France en 2015.

Le professionnel de santé complète en ligne des critères relatifs aux caractéristiques personnelles (âge et sexe) et à l’état de santé (traitements et antécédents) du patient, et le calculateur attribue à celui-ci l’une des trois catégories de risque d’inobservance : faible, intermédiaire ou fort. “Les personnes jeunes, qui prennent plusieurs comprimés et qui ont des comorbidités (associations de maladies, NDLR) ont un risque fort d’inobservance”, précise le Président du CFLHTA.

En complément de ce dispositif, le médecin peut utiliser le “Questionnaire d’observance”, également disponible en ligne, afin de comprendre les principales raisons du mauvais suivi du traitement.

Adapter les prescriptions

En consultation, les outils du programme “Agir pour l’observance” permettent de mettre en évidence un éventuel problème. “Le patient peut montrer à son praticien les résultats de l’évaluation réalisée grâce à l’application.

Ce dernier pourra ensuite proposer des solutions, par exemple encourager l’utilisation d’un pilulier pour éviter les oublis ou encore changer de médicaments en cas d’effets secondaires”, illustre le docteur Bernard Vaïsse.

C’est aussi un bon moyen d’ouvrir la discussion. “Les patients n’osent pas toujours parler des difficultés qu’ils rencontrent. Ces outils participent à l’éducation thérapeutique et permettent de rappeler que le malade doit adhérer à sa prise en charge pour être bien soigné.”

Léa Vandeputte

Les conséquences de l'inobservance

Un hypertendu non traité a un risque accru de subir un accident cardiovasculaire grave (infarctus du myocarde, hémorragie cérébrale, accident vasculaire cérébral) et de développer une insuffisance cardiaque ou une maladie rénale. Un traitement efficace réduit nettement ces risques et permet de retrouver une tension proche de la normale (pression artérielle à moins de 140/90 mmHg au cabinet médical ou à moins de 135/85 mmHg en automesure).

L'inobservance est quant à elle un facteur aggravant de la maladie. Elle est aussi plus fréquente en cas de résistance aux médicaments. “Si après avoir testé trois antihypertenseurs différents la pression artérielle ne se stabilise pas, on parle de HTA résistante, précise le docteur Bernard Vaïsse, cardiologue. Cette forme d’hypertension est plus difficile à contrôler.”

Infos +

comitehta.org : Le site du Comité Français de Lutte contre l’Hypertension Artérielle.

Cigarette électronique : bientôt interdite dans certains lieux

Un décret paru le 27 avril au Journal Officiel stipule les endroits où, à compter du 1er octobre 2017, il sera interdit d'utiliser la cigarette électronique. Les espaces de travail et ceux accueillant un jeune public sont principalement concernés, à la différence des bars et des restaurants.

Le décret "relatif aux conditions d'application de l'interdiction de vapoter dans certains lieux à usage collectif" stipule ainsi que "l'utilisation des cigarettes électroniques est interdite dans les établissements scolaires et [ceux] destinés à l'accueil, à la formation et à l'hébergement des mineurs." Mais aussi "dans les moyens de transport collectif fermés (bus, tramway, trains...) ainsi que dans les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif."

Ainsi, ce texte rend obligatoire "une signalisation apparente qui rappelle l'interdiction de vapoter et ses conditions d'application dans l'enceinte des lieux concernés".

Pour les contrevenants, il prévoit "une contravention de 2e classe à l'encontre des personnes qui méconnaissent l'interdiction de vapoter ainsi qu'une contravention de 3e classe pour les responsables des lieux où s'applique cette interdiction". En revanche, les bars et autres restaurants ne semblent pas impactés par cette décision. En effet, comme indiqué dans le décret, elle concerne "les lieux recevant des postes de travail situés ou non dans les bâtiments de l'établissement, fermés et couverts, et affectés à un usage collectif. A l'exception des locaux qui accueillent du public".

PSM : DESTINATION SANTÉ

Nouveaux tarifs chez les médecins depuis le 1er mai

Fixée à 23 euros depuis six ans, la consultation d'un médecin généraliste a augmenté de deux euros depuis le 1er mai. D'autres hausses de tarifs sont également attendues pour les mois suivants.

Issue de la nouvelle convention médicale, signée entre les médecins et l'Assurance Maladie en août 2016, la consultation chez un généraliste a été revalorisée de 2 euros pour passer de 23 à 25 euros.

La consultation des enfants de moins de 6 ans a quant à elle augmenté de 5 euros pour passer à 30 euros. Ces hausses concernent les médecins généralistes de secteur 1 (sans dépassement d'honoraires) mais aussi ceux des secteurs 1 et 2 (tarifs libres) ayant signé un contrat destiné à limiter les dépassements d'honoraires.

Au premier Juillet 2017, ce sont les consultations des médecins spécialistes correspondants qui seront facturées 30 euros contre 28 euros jusqu'à présent. De même, les consultations des médecins psychiatres et neuropsychiatres seront revalorisées de 2 euros.

L'Assurance Maladie a également créé deux autres niveaux de consultation pour améliorer la prise en charge des maladies graves ou à fort enjeu de santé publique.

Le premier niveau concernera la consultation de prise en charge de pathologies complexes ou instables dans le cadre du parcours de soins, comme la sclérose en plaque ou l'épilepsie et sera facturée 46 euros dès le 1er novembre 2017.

Le second niveau concernera des consultations initiales ou de synthèse pour le traitement de pathologies très complexes comme le cancer et les malformations congénitales. Ces consultations seront facturées 60 euros.

Sur ces deux nouveaux niveaux de consultation, les tarifs seront, dans une grande majorité, pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie puisqu'ils vont concerner des patients en Affection Longue Durée (ALD).

Toutefois, les médecins adhérant au dispositif de pratique tarifaire maîtrisée pourront appliquer des dépassements d'honoraires pour ces consultations.

LMV - PSM : DESTINATION SANTÉ

Piqûres d'insectes : avoir les bons réflexes

Les beaux jours sont de retour et les activités en plein air se multiplient. Vos enfants vont sans doute profiter de la nature, dans le jardin, à la campagne ou au parc. Quelle belle idée ! Toutefois, ils seront par conséquent exposés aux piqûres d'insectes. Alors, notez dès à présent les astuces pour réduire le risque. Et surtout, comment réagir si cela se produit quand même.

Qui ne s'est jamais fait piquer par une guêpe ou une abeille ? Douloureuse, cette attaque en reste, pour la majorité, tout à fait bénigne. Toutefois, elle peut, dans certains cas, provoquer une réaction allergique violente, nécessitant une intervention rapide. En particulier lorsque la victime est un enfant.

C'est pourquoi, "si la piqûre est localisée dans la bouche ou l'arrière-gorge, ou si la victime présente des signes allergiques (gonflement, douleurs intenses) appelez immédiatement le 15", recommande la Croix-Rouge française. Dans le cas contraire, "vous pouvez appliquer une crème contre les démangeaisons".

Et "si l'insecte a laissé son dard (seules les abeilles perdent leur aiguillon), retirez-le délicatement pour éviter de le casser avec une pince à épiler, préalablement désinfectée avec de l'alcool à 70°", poursuit l'association.

Pour éviter ce type de mésaventure, vous pouvez prendre quelques précautions lorsque votre enfant joue en plein air. Tout d'abord, même s'il fait très chaud, ne le laissez pas marcher pieds nus sur l'herbe. Evitez de lui donner son goûter à l'extérieur. Et si vous le faites, ramassez boissons et aliments sucrés une fois la collation terminée. Pensez à le débarbouiller du chocolat et autres traces de confiture qui seraient restés autour de sa bouche.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Grossesse : un pictogramme obligatoire sur les médicaments toxiques

Les boîtes de médicaments présentant un risque tératogène ou foetotoxique devront être estampillées d'un pictogramme. Prise par arrêté le 5 mai 2017 au Journal Officiel, cette mesure s'appliquera à partir du mois d'octobre. Un grand pas vers la transparence effectué suite à l'affaire Depakine®.

Les laboratoires disposent d'un délai de 6 mois pour apposer un pictogramme sur toutes les boîtes de médicaments et de produits à risque tératogène ou foetotoxique. En cas de non-respect, les autorités pourront imposer le retrait de la molécule du marché.

Cette décision va dans le sens d'une meilleure information des femmes enceintes. Ainsi, le 17 octobre 2017 au plus tard, les futures mamans pourront y voir plus clair sur les potentiels dangers pour le fœtus associés à la prise de telle ou telle molécule. Grâce à cette nouvelle transparence, elles pourront éviter de prendre des médicaments dangereux « avant ou pendant la grossesse, sauf en l'absence d'alternative thérapeutique », comme le précise l'arrêté daté du 5 mai actant le caractère obligatoire de ce pictogramme.

A ce jour, les résumés caractéristiques du produit (RCP) sont certes bien diffusés auprès des professionnels de santé. Et les notices comportent aussi ces informations. Mais ces dernières sont en très petits caractères, donc pas suffisamment visibles comparés aux risques que représentent ces médicaments pour la santé foetale.

Cette décision est directement liée à l'affaire de la Depakine®, un médicament à base de valproate de sodium largement prescrit aux femmes enceintes contre l'épilepsie et les troubles bipolaires. Mais présentant un risque de malformations physiques et de troubles neurologiques chez l'enfant à naître.

Jusqu'au 1er mars 2017, aucune information n'apparaissait clairement à ce sujet sur les boîtes délivrées aux patientes. Mais c'est chose faite : depuis deux mois et demi un pictogramme suivant apparaît sur les boîtes de Depakine®. Il sera donc prochainement décliné sur toutes les spécialités proscrites pendant la grossesse.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Tendinite : comment la prévenir

Causée par un effort inhabituel et soutenu, une mauvaise position, une chute ou encore un geste trop souvent répété, la tendinite se traduit par une douleur au niveau de l'articulation, même lorsque le membre est au repos. Certaines précautions permettent de prévenir cette inflammation des tendons ou, au moins, d'en diminuer les risques et la gravité.

De nombreux sportifs connaissent cette sensation de brûlure qui apparaît dans le coude, l'épaule, le genou ou le talon, mais ceux qui passent leurs journées assis devant un écran d'ordinateur peuvent aussi être concernés. Lorsque les tendons, ces attaches qui relient le muscle aux os, sont sollicités de manière intensive ou répétitive alors qu'ils n'y sont pas préparés, des douleurs, symptomatiques d'une inflammation, peuvent survenir et même devenir chroniques.

Préparer son corps

"L'hygiène de vie joue un rôle dans la survenue des tendinites", indique Jean-Philippe Ramirez, kinésithérapeute du sport à Carcassonne et membre de la Société française de traumatologie du sport (SFTS).

Il insiste sur l'importance d'une bonne hydratation et conseille aux personnes ne pratiquant pas d'activité physique de boire un litre et demi d'eau par jour, et aux sportifs, deux à trois litres. Chez ces derniers, la tendinite la plus fréquente est celle du coude ; on l'appelle aussi épicondylite ou, plus couramment, "tennis-elbow". Chez les personnes ne pratiquant pas d'activité physique, c'est l'articulation de l'épaule qui est le plus souvent touchée.

On achève généralement une séance de sport par des étirements, mais le kinésithérapeute, lui, préconise surtout de s'étirer en amont de la séance et de pratiquer plutôt "des séances d'étirements d'un quart d'heure plusieurs fois au cours de la semaine, en dehors des activités sportives", afin d'assouplir les muscles et les tendons.

Il rappelle par ailleurs que “l’effort doit être progressif, car si le muscle est trop sollicité alors qu’il n’y est pas préparé, il peut lâcher, avec pour conséquence un claquage ou une déchirure. Et s’il résiste, c’est la partie tendineuse qui risque de s’enflammer”.

Beaucoup de tendinites sont causées par des gestes qui traumatisent les tendons, mais d’autres peuvent avoir pour origine des infections bucco-dentaires.

“Surveiller l’hygiène bucco-dentaire est primordial, car des cellules inflammatoires présentes sur les dents peuvent migrer vers les zones tendineuses, précise Jean-Philippe Ramirez. C’est la raison pour laquelle les sportifs de haut niveau doivent passer un examen bucco-dentaire préventif, afin de vérifier qu’ils n’ont pas de caries ou autres infections susceptibles d’entraîner des pubalgies, notamment une tendinite des adducteurs.”

Atténuer la douleur et “réparer“ le tendon

Lorsque la tendinite se manifeste, “le premier réflexe doit être d’appliquer de la glace sur la zone douloureuse”, souligne le kinésithérapeute. Si la douleur persiste au-delà de quarante-huit heures, il convient de consulter son médecin traitant. Une tendinite doit en effet être rapidement soignée pour limiter le risque de rechute.

Jean-Philippe Ramirez utilise la cryothérapie gazeuse (à base de gaz carbonique), efficace pour soulager la douleur et traiter l’inflammation. Il y associe un traitement par ondes de choc.

Cette technique, adoptée à l’origine pour casser les calculs rénaux, consiste à envoyer des ondes acoustiques qui se se propagent le long des tissus mous jusqu’à atteindre la zone inflammatoire et font saigner celle-ci en créant des microlésions sur le tendon, ce qui a pour effet d’accélérer la cicatrisation et d’augmenter la vascularisation.

CATHERINE CHAUSSERAY

Eviter la rupture du tendon

Un tendon trop sollicité ou qui perd de l’élasticité en vieillissant peut finir par se rompre. Certains métiers, qui demandent par exemple de travailler en force les bras en l’air, présentent un risque de rupture des tendons de la coiffe des rotateurs (muscles de l’épaule).

Les ruptures du tendon d’Achille sont également fréquentes en cas de surentraînement chez les sportifs, tout comme chez ceux qui reprennent la course à pied après une longue période d’inaction et sans échauffement préalable.

Dans tous les cas, une rupture de tendon non diagnostiquée, et donc négligée, peut susciter par la suite des douleurs chroniques et une perte de motricité.

Infos +

www.irbms.com : Le site de l’Institut de Recherche du Bien-Être de la Médecine et du Sport Santé.

Comment se protéger des moustiques ?

Les moustiques viennent rôder autour de nos oreilles avant de nous piquer et nous laissent avec un bouton et une désagréable sensation de démangeaison. Ces insectes peuvent, en plus, être vecteurs de maladies comme la fièvre jaune, la dengue ou le chikungunya. D'où l'importance de s'en protéger en limitant leur prolifération et en évitant les piqûres.

"Il existe en France métropolitaine une soixantaine d'espèces de moustiques dont deux sont considérées comme invasives : Aedes albopictus, aussi appelée moustique tigre, qui est présente dans trente-trois départements français, et Aedes japonicus, surtout installée dans l'est de la France", explique Sébastien Chouin, Directeur Scientifique et Technique de l'Etablissement Interdépartemental pour la Démoustication du littoral atlantique (EID Atlantique). Toutes ces espèces ont pour point commun d'être plus petites qu'une pièce de 20 centimes d'euro, d'avoir un corps fin, de grandes pattes ainsi qu'une trompe en forme de seringue. Chez ces insectes, ce sont les femelles qui piquent. Or, si ces piqûres font partie des petits désagréments de l'été, elles peuvent avoir des conséquences plus graves que la simple démangeaison. Les moustiques sont en effet vecteurs de maladies comme la dengue, la fièvre jaune, le chikungunya, la fièvre West Nile ou encore le Zika. Bien que, pour l'heure, il n'y ait pas d'épidémie en France, il est tout à fait possible qu'un insecte pique une personne infectée, puis une personne saine et propage ainsi le virus. Face à ces moustiques qui font l'objet d'une surveillance rapprochée de la part des autorités sanitaires, il convient donc d'être particulièrement vigilant.

Eliminer les eaux stagnantes

La première mesure de prévention est d'éviter la prolifération des moustiques. Pour cela, il faut se pencher sur le cycle de vie de ces insectes. Une fois fécondée par le mâle, la femelle part à la recherche d'une victime à piquer (humaine ou animale). Elle est attirée par le dégagement de CO_2 lié à la respiration, par la transpiration ainsi que par des composés olfactifs tels que les acides lactiques. Le sang prélevé par la piqûre (jusqu'à 10 microlitres de sang) lui permet d'avoir les protéines nécessaires au développement de ses œufs.

Après trois ou quatre jours, ces derniers arrivent à maturation. Une fois pondus, ils ont besoin d'eau pour éclore et passer au stade de larve, puis de nymphe et enfin d'adulte. "C'est justement pour éviter ce développement qu'il faut agir sur les gîtes potentiels : nettoyer les gouttières, vider les soucoupes des pots de fleurs, couvrir les réservoirs d'eau et les piscines non utilisées, etc. Bref, éliminer tous les endroits où l'eau peut stagner", préconise Sébastien Chouin, avant de poursuivre : "Quatre-vingts pour cent des gîtes larvaires situés sur le domaine privé peuvent être supprimés".

Porter des vêtements amples et longs

Le second volet des mesures de prévention consiste, tout simplement, à éviter les piqûres. Pour protéger la maison et ses habitants, les moustiquaires imprégnées ou non d'insecticide (à installer aux fenêtres, portes et autour des lits des enfants) restent la meilleure barrière physique. "On peut aussi porter des vêtements couvrants et amples, d'une couleur claire qui attirera moins les moustiques, faire fonctionner un ventilateur ou un climatiseur, car ils détestent l'air frais, ou encore limiter les activités en extérieur aux heures où les moustiques tigres sont les plus actifs, c'est-à-dire à l'aube et au crépuscule", conseille Sébastien Chouin.

Choisir le bon antimoustique

Appliquer un répulsif, qui éloigne l'insecte sans le tuer, sur les vêtements et sur les zones de peau découvertes permet de compléter la protection. "L'usage de ces produits doit être réservé à certaines circonstances, lorsqu'il y a vraiment beaucoup de moustiques ou quand il y a des risques de transmission de maladies", précise Sébastien Chouin. La durée d'efficacité de ces biocides varie entre quatre et huit heures et leur application doit être renouvelée après une baignade, par exemple.

De même, en cas d'utilisation de crème solaire, l'application de répulsif doit avoir lieu après un délai d'au moins vingt minutes. Il existe des répulsifs de plusieurs types, à base de DEET (diéthyltoluamide ou diéthylméthylbenzamide), de picaridine, d'IR3535 ou de PMDRBO (p-menthane-3,8-diol Rich Botanical Oil).

Ces produits doivent être employés avec précaution. Ils ne doivent pas être ingérés, ni appliqués sur les muqueuses ou sur des lésions cutanées. L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) recommande de ne pas en couvrir le visage et les mains des enfants de moins de 30 mois, en raison du risque d'ingestion orale. La Société de médecine des voyages et la Société française de parasitologie conseillent, elles, de consulter son pharmacien ou son médecin avant de les utiliser chez la femme enceinte et chez le tout-petit.

Le moustique tigre sous surveillance

Le moustique tigre (Aedes albopictus) est une espèce invasive installée en France depuis 2004. A ce jour, il est implanté dans trente-trois départements. Dans certains cas, il peut être vecteur de maladies telles que la dengue ou le chikungunya.

Les autorités sanitaires suivent donc avec attention l'extension de son implantation, et la population est invitée à signaler sa présence sur le portail Signalement-moustique.fr.

L'EID Atlantique, qui participe à cette surveillance, a créé l'application iMoustique (disponible gratuitement sur l'App Store et le Google Store). Celle-ci permet d'envoyer une photo du moustique tigre observé partout en France, de se renseigner sur cet insecte et de recevoir des conseils sur les actions de prévention qui limitent sa prolifération.

Des insecticides de la famille des pyréthrinoïdes, vendus sous la forme d'aérosols ou de diffuseurs électriques, existent également. Ils ont pour objectif de tuer les moustiques et utilisent pour cela des molécules chimiques.

L'association UFC-Que Choisir préconise toutefois de les utiliser avec parcimonie, car "leurs effets nocifs pour la santé sont encore mal cernés". Dernier type d'insecticides, les serpentins fumigènes doivent être utilisés exclusivement à l'extérieur et, "pour une bonne protection, il faut se trouver à proximité immédiate", ajoute l'association.

LÉA VANDEPUTTE

39 Mieux me protéger du cancer

Vos ennemis

La consommation d'alcool est un facteur de risque connu et reconnu de cancers de la bouche, du pharynx, de œsophage et du foie, mais aussi du côlon et du rectum.

Le tabac est aussi un grand adversaire de votre santé. La cigarette tue 66.000 personnes par an en France. Associée à l'alcool, elle est encore plus redoutable. Essayez dès que possible d'arrêter de fumer.

Le surpoids et l'obésité sont aussi à combattre. En effet, ils entraînent une libération plus importante de certaines molécules (hormones…) qui favorisent l'apparition de cancers.

Vos alliés contre le cancer

La santé dans l'assiette : Au moins 20 % des cancers pourraient être évités par une consommation adéquate de fruits et légumes (400 grammes par jour minimum). C'est pourquoi le Plan national nutrition santé recommande de consommer au moins cinq fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, en conserve, surgelés ou frais, peu importe.

La pratique régulière d'une activité physique est aussi recommandée : Le sport a un effet préventif sur certains cancers, celui du sein notamment. Vous pouvez donc faire, quelques heures par semaine, un peu de gymnastique, de natation ou de vélo.
Au minimum, empruntez les escaliers plutôt que l'ascenseur et, pour de petits trajets, préférez la marche à pied à la voiture…

L'intérêt du dépistage

En général, plus un cancer est dépisté tôt, plus les chances de guérison sont importantes et moins les traitements sont lourds. Il convient donc de se surveiller de près !

Le cancer du sein : Près d'une femme sur dix aura un cancer du sein dans sa vie ! De 50 à 74 ans, les femmes peuvent bénéficier tous les deux ans d'une mammographie prise en charge à 100 % par la Sécurité Sociale. L'autopalpation est essentielle, mais elle ne peut remplacer la mammographie.

Le cancer du col de l'utérus : Un simple frottis permet de le détecter. Il est recommandé d'en faire un dès l'âge de 20 ans, un deuxième un an après, puis un tous les trois ans environ. L'apparition de saignements en dehors des règles est un signal d'alarme qui doit vous inciter à consulter sans tarder !

Le cancer de la peau : Observez-vous sous toutes les coutures. Si vous constatez un changement de couleur, de forme ou d'aspect d'un grain de beauté, consultez votre médecin.

Le cancer colorectal : Le dépistage pour les hommes et les femmes de 50 à 74 ans consiste à détecter la présence de sang dans les selles.

Pour en Savoir +

www.ligue-cancer.net : La Ligue nationale contre le cancer encourage la prévention, aide les malades et leurs proches et soutient la recherche

Cancer Info Service : 0810 810 821, du lundi au samedi, de 8 h à 20 h (prix d'un appel local) - www.e-cancer.fr

Le cancer, première cause de mortalité avant 65 ans et seconde tous âges confondus, constitue un enjeu de santé publique très fort. Chaque année, 280.000 nouveaux cas sont recensés.
Si la médecine permet aujourd'hui de guérir un cancer sur deux, la prévention et le dépistage restent les premiers atouts pour faire face à cette maladie.

Autres facteurs de risque

L'exposition volontaire et prolongée au soleil est dangereuse. Elle accroit le risque de cancer de la peau. Évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes de la journée (de midi à 16 heures) ; utilisez toujours une crème protectrice d'indice élevé. Appliquez-la en couche épaisse et renouvelez l'opération toutes les deux heures. Protégez vos enfants avec des vêtements légers.

Quant aux UV en cabine, ils sont aussi nocifs que les naturels. Pollution atmosphérique d'origine industrielle, gaz d'échappement, amiante… favorisent aussi l'apparition de cancers.

Enfin, certains individus ont une prédisposition génétique héréditaire augmentant leur risque de développer certains cancers, du sein en particulier. Il est important de connaître ses antécédents familiaux et de les signaler à son médecin.

VRAI / FAUX

Prendre des compléments alimentaires diminue les risques de cancer.
Rien ne permet de l'affirmer. Ce qui est sûr, c'est qu'une alimentation équilibrée tout au long de sa vie est un atout majeur contre le cancer.

Les personnes à peau mate ou noire ne peuvent pas avoir de cancer de la peau.
***FAUX**. Elles sont, certes, moins sujettes aux coups de soleil, mais croire qu'elles sont épargnées par les cancers de la peau est une erreur qui risque d'engendrer une prise de risque !*

Le cancer du poumon ne tue que les vieux fumeurs.
***FAUX**. Des personnes ayant commencé à fumer très jeunes peuvent développer un cancer dès 30 ans. Cependant, outre le nombre de cigarettes, c'est aussi le nombre d'années passées à fumer qui augmente considérablement les risques.*

Les cigarettes dites "light" sont moins nocives.
***FAUX**. Outre le risque d'en fumer en plus grand nombre, les fumeurs de "légères" ont tendance à tirer plus fort et plus souvent sur ces cigarettes. La quantité de nicotine et goudrons absorbée au final est donc la même.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 39 / Mieux me protéger du cancer

La Grèce

Bordée par la mer Egée et la Méditerranée, la Grèce est un petit coin de paradis et un des berceaux de notre civilisation. Un passé culturel impérial et légendaire datant de l'Antiquité qui a laissé des traces dans un paysage aux multiples visages. D'Athènes au Péloponnèse, notre périple sera semé de mythes, d'histoires et de personnages qui ont marqué bien plus qu'une pensée philosophique...

De l'Antiquité à nos jours, la Grèce a toujours été le théâtre de conflits et de prises de pouvoir, de décadence et d'espoir, mais aussi de merveilles architecturales et de modes de pensée différents. L'époque classique marquée par la tyrannie et Alexandre le Grand, l'époque hellé-niste, l'Empire byzantin, la domination ottomane ou la guerre d'indépendance ne sont que le reflet des derniers millénaires... Parmi les multiples dominations, certains personnages ont influencé l'Histoire jusqu'à nos jours. Au VIème siècle avant J.C, Athènes connut la prospérité avec le développement de son marché international lorsque Pisistrate prit le pouvoir et offrit des privilèges économiques à la population. Les productions agricoles se sont ainsi développées et exportées, comme la célèbre huile d'olives.

Autre personnage marquant de l'Histoire, Clisthène, qui lui, prit le pouvoir en 510 av. J.C. Clisthène se voit chargé de mettre en place un gouvernement et l'institution du vote. C'est de Clisthène qu'est née la démocratie. Périclès, quant à lui, fit de la Grèce un joyau, Alexandre le Grand stratège dans sa conquête de territoires, sans oublier les grands penseurs comme Socrate, Platon ou Aristote, le célèbre historien Thucydide sans qui nous ne connaitrions pas l'histoire de la Grèce...

Athènes, capitale de la Grèce

Entre antiquité et modernité, Athènes est l'une des villes les plus anciennes au monde... Depuis le Néolithique, cette Cité Etat est le théâtre de nombreux événements politiques, culturels et mythologiques. Les plus grands noms de la philosophie y ont ►

trouvé refuge comme Socrate, Platon ou Aristote. L'historien Thucydide et le monde du théâtre avec Sophocle ou Euripide ont également trouvé leur inspiration à Athènes. Une ville passionnante d'histoire et trépidante de vestiges et de couleurs. En plein cœur de la ville, l'Acropole et son emblématique Parthénon dédiés à la déesse Athéna, la déesse protectrice de la ville. Le musée de l'Acropole nous offre des pièces qui marquent l'héritage de plusieurs époques.

En contrebas de l'Acropole, le quartier de Plaka est un véritable voyage dans le temps avec ses petites maisons de style néoclassique, ses édifices byzantins, son quartier d'Anafiotika qui rappelle l'architecture cycladique.

Une petite pause gastronomique ? Les grandes Halles d'Athènes sont le lieu idéal pour profiter des saveurs locales et entrer en symbiose avec une population dynamique et pleine de vie.

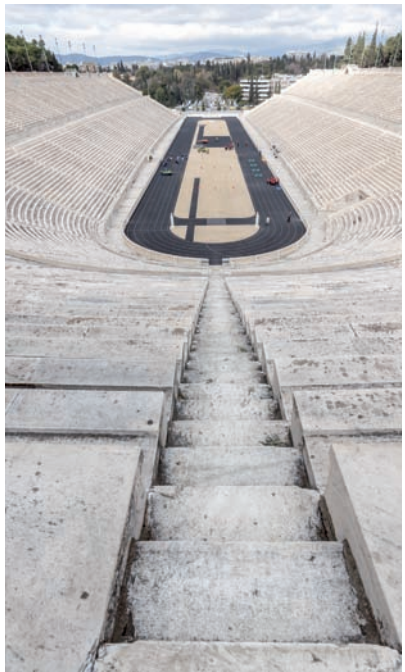
Et après une bonne découverte de saveurs, admirez la relève de la garde à la Place Syndagma qui est un rituel à ne pas manquer !

Les Cyclades

L'archipel des Cyclades, situé aux portes de la mer Egée, compte environ 250 îles dont seules 24 sont habitées. De nombreux mythes et légendes habitent ces îles… Rien d'étonnant lorsque l'on replace ces bouts de terres formant une spirale, dans un contexte temporel où mythes et réalité se confondent. Dans la mythologie, Poséidon, Dieu de la mer, aurait fait sortir de l'écume, les Cyclades d'un coup de trident. Le célèbre mythe de l'Atlantide y est également rattaché.

Ces mythes ne font que rendre l'archipel des Cyclades encore plus magnifique. Vous constaterez son étonnante facilité à nous emmener dans son histoire et à nous subjuguer par ses couleurs. Etre "noyé" dans le bleu de ses eaux et "aveuglé" par le blanc étincelant de ses habitations n'est pas un mythe mais bel et bien une sensation réelle !

L'île de Santorin est connue pour ses églises au dôme coloré et pour son volcan qui entra en éruption vers 1645 av J.C et englouti par la mer. Le paysage qui s'est formé est de loin surprenant. Ne ratez pas le village d'Oia et la Caldeira à la tradition préservée et authentique. Les îles d'Ios et de Mykonos répondront à vos désirs de vacances festives ! Fête, belles plages et hôtels de luxe sont au rendez-vous. Si, en revanche, vous avez besoin de calme et de détente, les îles de Paros, Naxos, Milos, Andros ou Anafi sont un havre de paix et d'apaisement. Enfin, si vous optez pour des vacances culturelles, les îles de Délos et Tinos vous feront voyager dans le temps...



Le Péloponnèse

Siège de combats et de guerres pendant des siècles, Le Péloponnèse, situé au sud de la Grèce, est un véritable musée vivant qui a parcouru le temps. Ses vestiges antiques considérables nous transportent, étape par étape, dans la mémoire du passé. Olympie nous fait goûter à ce qui fut à l'époque le symbole de l'unité en 776 av J.C : la naissance des Jeux Olympiques.

Classé au Patrimoine culturel par l'Unesco en 1989, les vestiges des édifices sportifs témoignent de l'ampleur du phénomène avec le temple de Zeus fait d'or et d'ivoire, le temple d'Héra consacré à sa femme, la palestre ou le Philippéion.

Nous parlions d'unité ? En effet, les JO étaient le moment où les guerres s'arrêtaient, où l'animosité s'effaçait le temps d'une épreuve sportive, où tous les peuples grecs se rassemblaient autour d'une même dynamique...

Mais ne soyez pas trop optimistes, car la fin des JO marquait aussi la reprise des guerres... Il faudrait sans nul doute des pages et des pages pour raconter le riche patrimoine du Péloponnèse. Nous nous contenterons cette fois-ci de n'y faire que quelques escales. Une ville côtière chargée d'histoire du nom de Nauplie est le refuge du théâtre d'Epidaure, plus loin les acropoles d'Argos et de Mycènes, et le mythique isthme de Corinthe qui relie le Péloponnèse à la Grèce continentale, soutenu par un pont au niveau de Patras. Une escale vertigineuse !

Malgré les difficultés que rencontre la Grèce aujourd'hui, les grecs ne perdent pas en convivialité. Leur travail rigoureux fourni depuis des siècles a permis aux différents sites d'être conservés. Les sensations que l'on éprouve lors d'un voyage en Grèce sont indescriptibles. Le passé et le présent se mêlent pour libérer un mystérieux parfum, à la fois délicat et puissant...

MÉLISSA FURIC

Les Météores

Entre ciel et terre, dans la vallée du Pénée au nord de la Grèce, se dressent dignement, d'impressionnants rochers que l'on dirait suspendus en plein ciel. Appelés Météores, ces masses rocheuses sont le symbole de la religion orthodoxe.

Les anciens disent que les roches ont été envoyées sur la terre par le ciel. Au sommet, des monastères ont été construits, comme celui de Varlaam qui abrite encore aujourd'hui des moines bouddhistes qui vivent en autarcie.

Infos +

Ambassade de Grèce :
17 Rue Auguste Vacquerie,
75016 Paris - Tél : 01 47 23 72 23
www.mfa.gr/france/fr/

Formalités : Passeport ou Carte d'Identité en cours de validité.

Langue : Le Grec

Circuler à vélo : les règles à connaître

Pour se rendre au travail ou pour se balader en famille, pour faire du sport ou simplement pour le plaisir, le vélo est accessible à tous. Mais, comme tous les autres véhicules, il est soumis à certaines règles : le cycliste doit être bien équipé et doit respecter le Code de la route.

Sur la route ou sur une piste cyclable, circuler à vélo est soumis à des règles mises en œuvre pour sécuriser les espaces partagés avec d'autres usagers. Et ces consignes doivent être respectées que l'on avance à la seule force des mollets ou que l'on soit aidé par une batterie électrique. En effet, un décret de mars 2016, fixant les exigences de sécurité concernant les bicyclettes, définit ce terme : "On entend par bicyclette tout produit comportant deux roues et une selle, et propulsé soit principalement par l'énergie musculaire de la personne montée sur ce véhicule, en particulier au moyen de pédales, soit de façon additionnelle avec un dispositif d'assistance électrique."

Un équipement obligatoire

La première étape pour rouler en toute tranquillité consiste à disposer d'un vélo en bon état. Certains équipements sont obligatoires. Le vélo, qu'il soit électrique ou non, doit disposer : de deux freins, l'un à l'avant, l'autre à l'arrière ; d'un feu avant jaune ou blanc et d'un feu arrière rouge ; d'un avertisseur sonore et de dispositifs rétroréfléchissants sur les côtés et les pédales.

De plus, hors agglomération, la nuit ou le jour, lorsque la visibilité est insuffisante, le cycliste et son éventuel passager ont l'obligation d'être vêtus d'un gilet rétroréfléchissant. En complément, la Sécurité Routière recommande de porter un casque, d'installer un écarteur de danger, d'avoir des pneus correctement gonflés et munis de bandes latérales réfléchissantes. Elle rappelle également que les enfants de moins de 5 ans doivent être installés dans un siège adapté muni de repose-pieds et de courroies d'attache.

Il est possible, mais non obligatoire, de souscrire une assurance

pour garantir les dommages que vous ou votre bicyclette pouvez subir, mais aussi ceux que vous pouvez causer (responsabilité civile). De même, nul besoin d'immatriculer son vélo, excepté dans le cas d'un deux-roues électrique dont le moteur a une puissance supérieure à 250 W et dont la vitesse dépasse 25 km/h.

Un véhicule presque comme les autres

Une fois bien équipé, le cycliste doit respecter le Code la Route au même titre que les conducteurs des autres véhicules. Le non-respect de ces règles est sanctionné par une amende. Par exemple, l'usage du téléphone portable tenu à la main ou le refus de priorité correspondent à une amende de quatrième classe d'un montant forfaitaire de 135 euros.

Sachez toutefois que les infractions commises à vélo n'entraînent pas de retrait de points sur le permis. Si l'infraction est très grave (conduite en état d'ivresse ou mise en danger d'autrui, par exemple), elle peut cependant donner lieu à une suspension du permis de conduire.

Une bonne conduite

La Sécurité routière a émis une liste de recommandations de bonne conduite à vélo.

En ville, elle conseille ainsi de privilégier l'usage des bandes ou des pistes cyclables quand il y en a et de ne pas circuler sur les trottoirs, leur utilisation étant autorisée uniquement pour les enfants de moins de 8 ans. De plus, elle rappelle que les piétons sont prioritaires sur tous les véhicules, y compris les bicyclettes.

Sur la chaussée, il est préférable de rouler du côté droit, à environ 1 mètre du trottoir ou des voitures en stationnement afin d'être bien visible et de ne pas se laisser surprendre par une portière qui s'ouvrirait brusquement, par exemple. Une distance de sécurité doit être respectée par rapport aux autres usagers et il est fortement déconseillé de zigzaguer entre les automobiles.

Aux intersections, il convient de se placer un peu en avant des véhicules afin d'être vu et de ne jamais être hors du champ de vision du conducteur, par exemple le long d'un camion ou d'un bus.

Enfin, la Sécurité routière précise que lorsque l'on roule à plusieurs, mieux vaut se positionner en file indienne ou, à défaut, à deux de front. Au-delà de dix personnes, le plus prudent est de scinder le groupe.

Se rendre au travail en vélo

Depuis janvier 2016, deux nouvelles mesures ont été mises en place afin d'inciter les employeurs à développer les trajets à vélo de leurs salariés. La première offre une réduction d'impôts aux entreprises qui mettent à disposition de leurs salariés des vélos pour leurs déplacements quotidiens.

La seconde mesure propose aux entreprises qui le souhaitent d'indemniser les salariés qui se rendent sur leur lieu de travail à vélo. Le montant de cette indemnité kilométrique vélo (IKV) est fixé à 0,25 euro par kilomètre parcouru.

BENOÎT SAINT-SEVER

Port du casque obligatoire pour les enfants

Depuis le 22 mars dernier, la loi impose aux moins de 12 ans de porter un casque à vélo. Par cette mesure, les autorités espèrent voir cette pratique se diffuser par ricochet chez les cyclistes de tous âges.

Désormais, une personne transportant ou accompagnant un enfant de moins de 12 ans sans casque à vélo devra s'acquitter d'une amende de quatrième classe (135 euros, minorée à 90 euros en cas de paiement rapide).

Le port du casque est une protection essentielle. Il diminue le risque de blessure sérieuse à la tête de 70 %, le risque de blessure mineure de 31 % et le risque de blessure au visage de 28 %, rappelle la Sécurité Routière.

Infos +

www.securite-routiere.gouv.fr : Pour retrouver toutes les règles élémentaires de déplacement, en ville et hors agglomération, de jour, comme de nuit.

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).

DEFIPLANET'

WEEK-ENDS INSOLITES

A 25 Minutes de Poitiers-Futuroscope, dans un domaine de 50ha, DéfiPlanet' vous propose un grand choix d'hébergements insolites comme les cabanes dans les arbres, maisons et château dans les branches, roulottes, yourtes... Sur place, le parc nature et ludique vous plongera dans une aventure magique où vous devrez faire les bons choix et répondre correctement aux énigmes pour espérer sauver la planète d'un grave danger !

www.defiplanet.com

AKAOKA

VOYAGES SEJOURS

Akaoka vous propose de la randonnée et du trekking à la carte. Akaoka est un Tour Opérator, c'est-à-dire que nous créons, organisons et encadrons nous-mêmes l'ensemble de nos randonnées et trekking en apportant une attention particulière sur le choix des itinéraires, la qualité des hébergements, de la restauration ainsi que la sélection des équipes locales avec qui vous allez voyager.

www.akaoka.com

THALASSO.COM

BIEN-ÊTRE

Profitez d'une expérience inestimable et de soins exclusifs ! Le site thalasso.com vous propose une sélection de soins thalasso des centres de thalassothérapie de Roscoff, Douarnenez et Saint-Jean de Monts. Des soins exclusifs dispensés dans un environnement exceptionnel. Un cadre naturel et authentique, une eau de mer pure, un air iodé, un climat doux mais vivifiant et des algues, beaucoup d'algues...

www.thalasso.com

ADHAP SERVICES

SERVICES

L'entreprise Adhap Services a été créée en 1997. Elle est aujourd'hui une référence de qualité en matière de services à la personne.
Avec un personnel expérimenté et qualifié, Chacun peut profiter d'un réel accompagnement et d'une aide précieuse dans son quotidien.

adhapservices.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".

L'Ascension

Par amour pour Nadia, Samy quitte sa cité HLM et part gravir les mythiques 8848 mètres qui font de l'Everest le Toit du monde. Un départ qui fait vibrer ses copains, puis tout le 9-3 et c'est bientôt la France entière qui suit avec émotion les exploits de ce jeune mec ordinaire mais amoureux. À la clé, un message d'espoir : à chacun d'inventer son avenir, puisque tout est possible.

© Studiocanal

The Cranberries
Something else

Après 5 ans d'absence, Dolores O'Riordan, Noel Hogan, Mike Hogan et Fergal Lawler sont de retour avec "Something Else". Best Of acoustique réunissant de nouvelles versions des nombreux tubes mythiques du groupe, assorti également de trois titres inédits dont le single "Why".

Cooking mama sweet shop

Les joueurs sont aux commandes de leur propre pâtisserie et ont pour mission de créer des sucreries et des puddings afin de satisfaire leurs clients. Créez 60 recettes différentes en participant à plus de 160 mini-jeux. Utilisez le stylet Nintendo 3DS ™ et même le microphone pour refroidir, trancher, remuer, cuire et décorer vos créations.

© Koch Media

Vertiges et troubles de l'équilibre
Dr Jean-Loup Dervaux

Les vertiges aussi bien que les troubles de l'équilibre isolés, fréquents chez les séniors, peuvent avoir de sérieuses répercussions…

Ce livre pratique, enrichi d'un test et de nombreux tableaux synthétiques, aide à éviter les facteurs de risque, et souligne combien l'alimentation et l'hygiène de vie contribuent grandement à maintenir ou restaurer l'équilibre général, maître-mot du bien-être et de la santé.

© Editions Dangles

Ma vie (pas si) parfaite
Sophie Kinsella

Sophie Kinsella nous offre une nouvelle comédie aussi hilarante que touchante sur le gouffre qui sépare la vie dont on rêve et celle que l'on vit. La vie à Londres.

Du fond de son Somerset natal, Katie en a tellement rêvé, et aujourd'hui, ça y est ! À elle les soirées branchées, les restos fashion, le job de rêve dans une grande agence de pub...

© Editions Belfond

Les régimes, c'est fini !
Céline Touati

© Editions Jouvence

Stop ! C'en est fini de compter chaque calorie, de faire la guerre aux "mauvais" aliments, de vous priver, de redouter les repas en famille ou au restaurant ! Cet ouvrage vous invite à comprendre les risques des régimes, renverse les idées reçues sur la minceur et le surpoids et vous aide à trouver vos solutions personnelles, grâce à de nombreux conseils et bonnes pratiques.

Asthm'Activ : une appli mobile pour gérer l'asthme au quotidien

L'Assurance Maladie lance une application mobile destinée aux asthmatiques baptisée Asthm'Activ. Elle a été développée pour accompagner tous les adultes asthmatiques, que leur asthme soit intermittent ou persistant, et quelle que soit la gêne au quotidien. Véritable carnet de bord mobile, l'application donne une estimation du contrôle de la maladie, propose des conseils pratiques pour prendre son traitement et mieux le comprendre. Et grâce à des rappels programmés, elle permet de ne plus oublier ses rendez-vous médicaux. L'application est téléchargeable gratuitement sur l'App Store ou Google Play Store.

L'Anses alerte sur les effets indésirables de l'épilation au laser

Les appareils de soins esthétiques qui utilisent le laser ou la lumière pulsée pour éliminer les poils ou détruire les cellules graisseuses ne sont pas sans risques. Dans une expertise récente, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) précise que les appareils à épilation peuvent provoquer des réactions inflammatoires localisées, des douleurs ou, plus rarement, des troubles pigmentaires, voire des brûlures oculaires ou cutanées profondes en cas d'usage inadapté. S'agissant de la lipolyse, "les effets indésirables rapportés les plus fréquents sont des inflammations importantes et des douleurs", indique l'agence. Peuvent également survenir des cas "d'hyper ou d'hypo-pigmentation transitoire, d'acné ou de croûtes" si l'on utilise des diodes lasers. La cryolipolyse peut quant à elle entraîner "des effets secondaires immédiats : érythème, inflammation avec œdème et douleur". L'agence recommande donc un renforcement du cadre réglementaire appliqué à ces appareils, ainsi qu'une information obligatoire des usagers.

Alim'confiance, une appli pour vérifier l'hygiène des établissements alimentaires

Lancés le 3 avril dernier par le Ministère de l'Agriculture, l'application et le site Alim'confiance permettent de consulter les résultats des contrôles sanitaires effectués dans tous les établissements de la chaîne alimentaire : abattoirs, épiceries, rayons frais des supermarchés, restaurants, cantines scolaires, traiteurs... A l'aide d'une carte interactive, ce dispositif d'évaluation indique "le niveau global" d'hygiène de l'établissement contrôlé, par exemple la "propreté des locaux et du matériel, l'hygiène du personnel et des manipulations" ou encore "le respect de la chaîne du froid". http://alim-confiance.gouv.fr.

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
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
C. Chausseray - 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 (Photographee.eu, Upslim, M. Smeljov, Dmitrybunin, DragonImages, Petzshadow, Ladysuzi, Popov, Vchalup, Africa Studio, S. Hürdler, Luigipinna, RG, Vera7388, Prod. Numérik, Corlaffra, Travnikovstudio, Netfalls, Glisic_albina, Sborisov, BillionPhotos, Sianstock, Kavalenkava, Tilialucida, Catalinlazar, Milangonda, S. Haytov, V. Iakobchuk)

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 84.000 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Mutuelle Verte Parrainage

Avantages du Parrain :

Recevez une déduction 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 1er parrainage - **35 euros** au 2ème parrainage - **40 euros** au 3ème 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

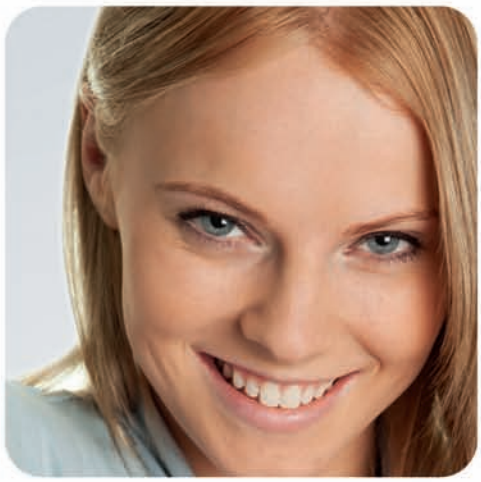
Conjoint : Né(e) le : ..... Profession : .....

❑ 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 3e enfant)**

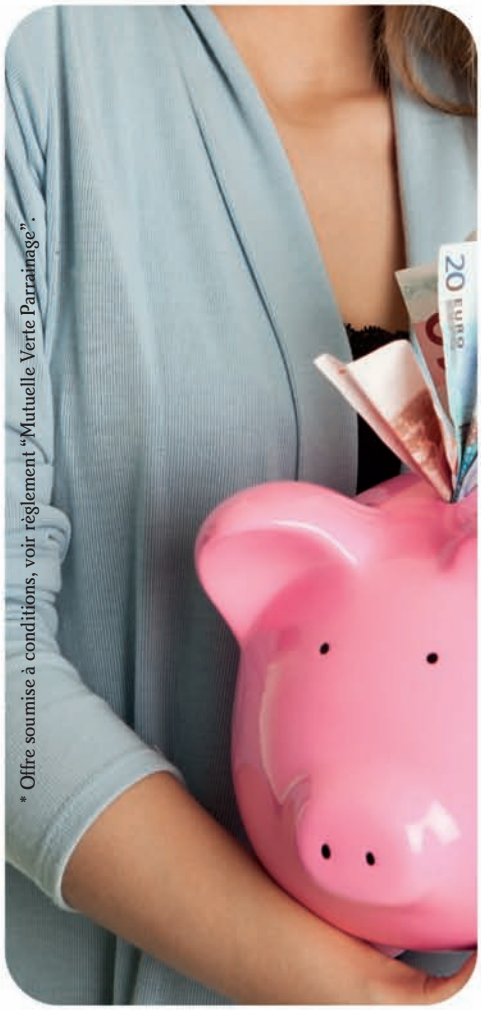
Nombre d'enfants : ..... Années de naissance : .....

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



Gagnez
jusqu'à 1175 €
chaque année*

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



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

Mutuelle Verte
Parrainage

PRIX DES MEILLEURS PARRAINS
200 €
DE L'ANNÉE

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