Mutuelle Verte magazine

[Préuention

Ostéopathie : les bébés aussi

[Santé

Ecrans : mon enfant est-il addict ?

[Gros Plan

Cosmétiques : peut-on se fier aux labels bio ?

N°110 • Trimestriel - Juin 2018 • 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 | Santé
AVC : réagir vite !

06 | Santé
Pollution atmosphérique :
quels effets sur la santé ?

08 | Préuention
Ostéopathie : les bébés aussi

10 | Santé
Ecrans : mon enfant est-il addict ?

12 | Revue de Presse

14 | Santé
Effacer un tatouage : pas si simple

16 | Gros Plan
Cosmétiques :
peut-on se fier aux labels bio ?

18 | Fiche Santé
Mieux se protéger du sida

19 | Voyage
La Réunion

22 | Société
Manger local grâce aux circuits courts

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Consommation

26 | Brèues

Edito

Le récent scandale “Facebook” sur le détournement des données personnelles va-t-il enfin ouvrir un chapitre plus respectueux sur la vie privée de chacun ? Sous le feu des critiques, Facebook a annoncé une série de mesures en phase avec la nouvelle législation européenne : le Règlement Général sur la Protection des Données personnelles (RGPD).

En effet, le RGPD, entré en vigueur depuis le 25 mai dernier, renforce la maîtrise des individus sur leurs données personnelles et incite les professionnels à jouer un rôle actif dans le contrôle de la conformité du traitement de ces données.

Celui-ci ouvre de nouveaux droits aux citoyens comme “le droit d’accès”, “le droit d’information”, “le droit à l’oubli” ou encore “le droit à la portabilité” (voir article page 12).

Même si depuis toujours, La Mutuelle Verte est soucieuse de préserver les données personnelles de ses adhérents, elle continue sans cesse de contrôler et d’accroître la sécurité des éléments relatifs à leur vie privée.

Si la protection des données personnelles est actuellement au cœur des débats, il en va de même pour la protection de notre système de santé avec la réforme du “zéro reste à charge ” qui est toujours en cours de négociation. À ce jour, les pouvoirs publics n’ont communiqué aucun calendrier précis de mise en place, ni quels seront clairement les futurs paniers de soins (à zéro reste à charge) pour l’optique, le dentaire et l’audition. Tout juste sait-on qu’une série de mesures, visant dans un premier temps un reste à charge maîtrisé, pourraient se mettre en œuvre dès l'an prochain. Un délai de mise en application jugé insuffisant par les complémentaires santé, qui ont réclamé un report de la réforme au 1er janvier 2020, le temps d’intégrer le nouveau dispositif dans leurs contrats.

Pour l’instant, cette réforme soulève beaucoup plus d’interrogations qu’elle ne procure de réponses. Nous espérons que d’ici peu, nous aurons plus de précisions sur ce sujet afin de pouvoir en informer vos délégués lors de notre prochaine Assemblée Générale du 15 juin prochain à Perpignan.

Une escale catalane aux prémices d’une saison estivale que je vous souhaite des plus agréables.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

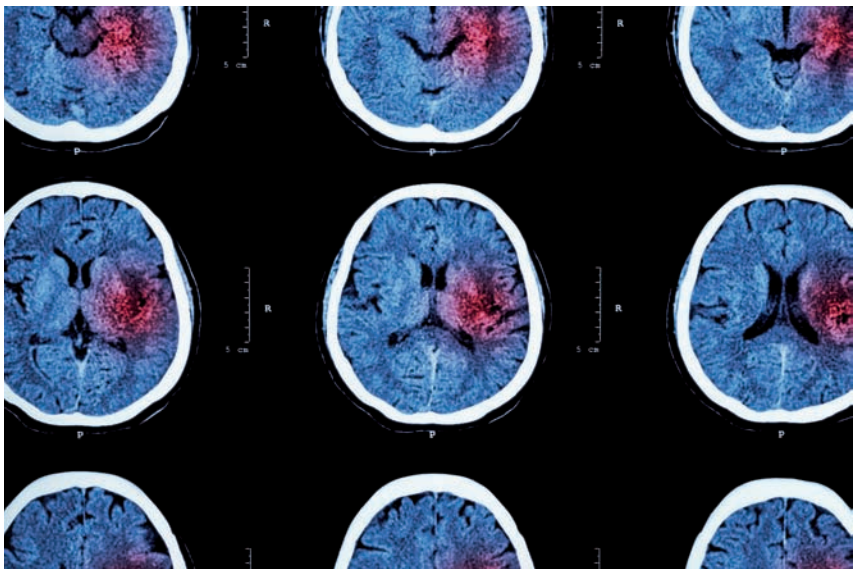
AVC : réagir vite !

Lorsque l'on suspecte un Accident Vasculaire Cérébral (AVC), il ne faut pas perdre une minute. Une intervention rapide des secours peut éviter de graves séquelles. Pour cela, il est essentiel de reconnaître immédiatement les premiers signes.

L'Accident Vasculaire Cérébral (AVC), causé par un caillot ou une hémorragie qui coupe la circulation du sang dans le cerveau, est une urgence absolue.

Savoir en reconnaître les symptômes est primordial, car une prise en charge dans les quatre heures et demie qui suivent leur apparition augmente considérablement les chances de récupération.

Un transfert rapide vers un établissement hospitalier ou une Unité Neuro-Vasculaire (UNV) permettra la mise en place d'un traitement adapté pour restaurer la circulation sanguine cérébrale au plus vite et éviter ainsi, le plus souvent, la survenue d'un handicap irréversible.



Les signes révélateurs

L'acronyme VITE, pour Visage paralysé, Inertie d'un membre, Trouble de la parole, En urgence appelle le 15, diffusé lors de la dernière campagne de sensibilisation du grand public, permet de se souvenir des principaux signaux d'alerte.

Si un AVC peut parfois déclencher un mal de tête très violent, la plupart du temps il ne provoque aucune douleur, ce qui n'incite pas ceux qui en sont victimes à consulter tout de suite.

Or, si vous ressentez brusquement une perte de force ou un engourdissement dans un bras, une jambe, une partie du visage ou une moitié du corps ou si vous avez des difficultés d'élocution, vous êtes peut-être en train de faire un AVC. Une perte soudaine de la vision d'un côté, comme un rideau qui tomberait sur un de vos yeux pendant quelques secondes, peut également être un signe alarmant.

Dans tous les cas, la brutalité d'apparition des symptômes est caractéristique et doit vous aler-

ter. Au moindre doute, composez aussitôt le 15 ou demandez à la personne présente à vos côtés de le faire pour vous.

En attendant l'arrivée des secours, ne bougez surtout pas. Vous ne devez pas non plus boire ni manger, car la déglutition est très difficile en phase aiguë d'AVC et une "fausse route" compliquerait le travail des secouristes.

Une pathologie grave et fréquente

Bien que la prise en charge se soit améliorée, les AVC continuent de faire des ravages, notamment parce que de nombreux patients arrivent trop tard à l'hôpital.

Chaque année, environ 140.000 personnes sont touchées par un AVC et près de 30.000 en décèdent. La moitié de celles qui y survivent en garde des séquelles, comme une paralysie, des difficultés d'élocution ou une faiblesse musculaire. Certaines deviennent même dépendantes dans leur vie quotidienne.

Il faut enfin rappeler que nombre d'accidents vasculaires pourraient être prévenus. Faire contrôler sa tension artérielle, son taux de cholestérol ou sa glycémie, surveiller son poids, pratiquer une activité physique, ne pas fumer et limiter sa consommation d'alcool et de sel sont des mesures simples qui permettent de réduire les risques.

AVC pédiatrique : comment le reconnaître ?

Peu connu, l'AVC pédiatrique frappe entre cinq cent et mille enfants (âgés de 0 à 16 ans, voire in utero) chaque année en France.

Dans la moitié des cas, l'AVC est ischémique, c'est-à-dire causé par l'occlusion d'une artère ou d'une veine cérébrale ; l'autre moitié est hémorragique (dû à un saignement dans ou autour du cerveau).

Une anomalie congénitale, un problème cardiaque ou hématologique, une méningite, une maladie rare, une déshydratation ou encore un traumatisme crânien peuvent en être à l'origine. Mieux repérer les signes de cette pathologie (ce sont les mêmes que chez l'adulte) permet de faire intervenir rapidement les secours. Il faut donc appeler le 15 si l'on note un changement soudain de comportement, comme un engourdissement du visage ou d'un membre (supérieur ou inférieur), un trouble de la parole ou une incapacité à parler, une perte brutale de l'équilibre, un mal de tête intense (souvent accompagné de vomissements en jet) ou un problème de vision, même temporaire.

Actuellement, 70 % des enfants touchés par un AVC en gardent des atteintes motrices et cognitives. Parfois, les conséquences n'apparaissent que des années plus tard, à mesure que le cerveau se développe, car tout dépend de l'âge auquel l'AVC survient.

CATHERINE CHAUSSERAY

Infos +

www.societe-francaise-neurovasculaire.fr : Le site de la Société Française Neuro-Vasculaire.

franceavc.com. : Le site de l'Association France AVC.

avcenfant.fr. : Le site de l'Association AVC de l'enfant.

Pollution atmosphérique : quels effets sur la santé ?

Première cause environnementale de mort évitable, la pollution de l'air tue chaque année près de 48.000 Français. Même à faible niveau de concentration, les polluants que nous respirons quotidiennement ont un impact sur le développement des cancers et des pathologies cardiovasculaires et respiratoires. Bien qu'il soit difficile de se soustraire à cette pollution, des mesures de bon sens permettent toutefois de limiter l'exposition.

La pollution atmosphérique "est désormais considérée comme la première cause environnementale de mort prématurée dans le monde" a annoncé l'agence Santé Publique France . Rien qu'en France, elle serait responsable de 48.000 décès par an et représenterait la troisième cause de mortalité.

Toujours selon l'agence, dans les villes et les sites les plus touchés (la région parisienne, le Nord-Est de la France et l'axe Lyon-Marseille, notamment), la pollution de l'air correspondrait à une perte d'espérance de vie pouvant dépasser deux ans. "Les principales sources de polluants atmosphériques sont désormais bien connues, explique Johanna Lepeule, chercheuse à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Parmi les activités humaines, c'est-à-dire celles sur lesquelles on peut agir, il s'agit essentiellement de l'industrie, du chauffage résidentiel et des transports routiers".

D'après un document publié en avril 2016 par la Direction générale de la santé, les particules sont les polluants chimiques qui suscitent le plus d'inquiétudes en matière d'impact sur la santé humaine, notamment les particules fines PM10 et PM2.5, l'ozone (O_3), le dioxyde d'azote (NO_2), les composés organiques volatils (benzène et formaldéhyde), les hydrocarbures aromatiques polycycliques et les métaux (arsenic, chrome, cadmium).

Infarctus et AVC

Après plusieurs années d'exposition, même à faible niveau de concentration, "la pollution atmosphérique a un effet sur le développement des pathologies chroniques respiratoires et car-

diovasculaires, avec des conséquences directes sur l'ischémie, l'hypertension et l'athérosclérose", précise la chercheuse.

Depuis 2013, les particules et d'une manière plus générale la pollution de l'air extérieur sont classées comme cancérogènes pour l'homme par le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC). Des études plus récentes évoquent quant à elles un lien avec des troubles de la reproduction, de la grossesse (faible poids à la naissance, prématurité), des altérations du développement de l'enfant, des pathologies neurologiques et des atteintes cognitives.

À court terme, l'élévation ponctuelle des niveaux de pollution a des conséquences plus immédiates (irritations oculaires, rhino-pharyngites, bronchites) et peut aussi exacerber les pathologies chroniques, en déclenchant des crises d'asthme, des accidents cardiovasculaires et des AVC. Mais, comme le soulignent les travaux de Santé publique France, c'est bien "l'exposition quotidienne et dans la durée qui a l'impact le plus important [...], les pics de pollution ayant un effet marginal". En matière de pollution atmosphérique, les données disponibles n'ont malheureusement pas mis en évidence de seuil sous lequel il n'y aurait pas d'effet sur la santé.

Peut-on se protéger ?

S'il semble difficile de se soustraire à la pollution atmosphérique, certaines précautions peuvent être prises. Les recommandations des autorités sanitaires s'adressent en priorité aux sujets les plus sensibles (enfants, personnes âgées, malades chroniques et femmes enceintes), mais en réalité tout le monde est concerné. On conseille par exemple d'aérer les logements en dehors des heures de pointe, de privilégier les espaces verts et d'éviter les zones de trafic routier autant que possible. "En zone urbaine, on observe des niveaux de concentration réduits dès que l'on s'éloigne de quelques mètres des axes de circulation", indique Johanna Lepeule. Quand la pollution est très élevée, il est préférable de ne sortir les enfants qu'en début de matinée et en fin de journée et d'éviter l'exercice physique intensif.

Sachez enfin que fumer, être exposé aux émissions de barbecue, aux pollens, aux solvants, aux peintures et aux colles utilisés dans les espaces intérieurs peut aggraver les effets de la pollution de l'air.

DELPHINE DELARUE

Quelle pollution à la campagne ?

Contrairement aux idées reçues, la pollution de l'air n'affecte pas que les villes. Si ses effets sanitaires sont plus importants dans les grands espaces urbains, "quelques communes identifiées comme rurales sont en fait sous influence industrielle et connaissent des concentrations en polluants atmosphériques importantes, par exemple autour de l'étang de Berre ou dans l'Est de la France", indique l'agence Santé Publique France.

Du fait des particules fines PM2.5, par exemple, la perte d'espérance de vie en zone rurale est estimée à neuf mois en moyenne. Les zones périurbaines et rurales (en particulier celles des régions Rhône-Alpes et Paca) se caractérisent par des concentrations d'ozone généralement plus importantes que dans les centres-villes, notamment à partir du mois de juin, lorsque les températures s'élèvent.

Enfin, au printemps, l'air des campagnes est davantage impacté par les activités agricoles émettrices de particules primaires (travaux des champs, épandage d'engrais et de pesticides). De son côté, l'élevage apparaît comme le principal émetteur d'ammoniac sur le territoire

Ostéopathie : les bébés aussi

Tous les parents n'ont pas le réflexe d'emmener leur bébé chez l'ostéopathe. Ce praticien peut pourtant l'aider à se développer harmonieusement juste après la naissance et au cours des premiers mois.

Après la naissance, les premières semaines ne sont pas de tout repos : le bébé peut être affligé de petits maux qui perturbent son sommeil et le font pleurer.

Une séance d'ostéopathie permettra de le soulager et de lui faire retrouver la sérénité, ainsi qu'à ses parents.

Grossesse heureuse, fœtus heureux

Mais en réalité, tout commence avant la naissance : "Dès le cinquième mois, le fœtus ressent tout ce que sa mère ressent, affirme Michel Sala, ostéopathe et président d'honneur de l'Association française d'ostéopathie (AFO). Beaucoup d'émotions lui sont transmises, c'est pourquoi il faut connaître les conditions dans lesquelles se passe la grossesse, si elle est bien vécue."

Le thérapeute doit se faire une idée globale du déroulement de celle-ci, de manière à préparer au mieux l'accouchement. "Il faut également s'enquérir des contraintes de la future maman, par exemple si elle doit monter plusieurs étages à pied, si elle fait elle-même ses courses, etc. Cela peut causer une fatigue vertébrale qui doit être soulagée."

L'ostéopathie, qui se définit comme une "médecine manuelle", peut en effet être utile pour réduire certains désagréments liés à la grossesse, tels que des nausées, des contractions ou des douleurs.

Elle permet également d'améliorer la position du bébé in utero "par des manœuvres simples exercées sur le ventre de la mère", assure l'ostéopathe, avant d'ajouter que "toutes les douleurs basses (lombaires et sacrum) sont à prendre en charge rapidement, car elles sont

en relation avec l'utérus et peuvent avoir des répercussions sur le bien-être de l'enfant à naître".

Une séance tout en douceur

À la naissance, un bilan ostéopathique permettra à l'enfant d'aborder ses premiers mois de vie en pleine forme.

Avant de commencer, le praticien vérifie dans le carnet de santé que le nouveau-né ne souffre d'aucune pathologie. Ensuite, au cours de la séance, ses gestes sont délicats, il diagnostique et traite les dysfonctionnements du bout des doigts : sans jamais effectuer de craquements ni de pressions trop fortes, il procède en mobilisant légèrement le corps fragile du bébé. Il soigne ainsi des petits troubles tels que les reflux et les coliques.

Les soins manuels peuvent également remédier aux malpositions de la mâchoire qui gênent la tétée ou traiter la raideur et les tensions de la nuque qui risquent d'inciter l'enfant à toujours garder la tête du même côté. Généralement, la chaleur et le contact des mains apaisent le nouveau-né, qui finit par s'endormir profondément.

La séance est aussi l'occasion de conseiller les parents sur la meilleure façon de tenir leur bébé. "Nous leur montrons comment le porter sur l'avant-bras, la main sur son ventre et son torse, car c'est une position très agréable pour lui et cela évite que sa tête ne bascule vers l'arrière", précise Michel Sala.

Corriger les déformations de la tête

Pendant l'accouchement, afin de pouvoir passer du bassin osseux à la voie vaginale, le crâne du bébé se déforme et les os qui le composent se chevauchent. Ils retrouveront leur place dans les quarante-huit heures suivant la naissance.

Durant plusieurs mois, le crâne des tout-petits reste toutefois très souple et très malléable (les fontanelles ne se souderont que vers l'âge de 36 mois) et doit faire l'objet de toutes les attentions. Si le périmètre crânien est vérifié tous les mois par le pédiatre, qui s'assure qu'il n'y a pas de défaut de progression, une plagiocéphalie, c'est-à-dire un aplatissement de l'arrière ou d'un côté du crâne, peut apparaître vers le deuxième mois.

"On recense au minimum un cas de plagiocéphalie sur trois naissances, voire sur deux", note Michel Sala. Le plus souvent due au couchage sur le dos, "elle doit être soignée d'emblée, car ce n'est pas qu'un problème d'esthétique, et certains pédiatres ont malheureusement tendance à la négliger, regrette-t-il. Une plagiocéphalie non traitée peut entraîner des problèmes viscéraux, avoir une incidence sur la position des dents, des yeux, être responsable de rhino-pharyngite, d'otites, etc...".

Prévenir la "tête plate"

Les déformations du crâne du nouveau-né peuvent être facilement évitées en prenant certaines précautions.

L'enfant doit impérativement être couché sur le dos, mais pour qu'il ne tourne pas la tête toujours du même côté, Michel Sala, ostéopathe et Président d'Honneur de l'Association Française d'Ostéopathie (AFO), recommande de changer régulièrement le sens du couchage. Comme le regard de l'enfant est attiré par les sources lumineuses (lampe de chevet, veilleuse), il faut penser à le déposer une fois la tête vers le haut du lit, et la fois d'après vers le bas. Le petit tournera ainsi sa tête de façon à suivre la lumière du regard. Idem pour les femmes allaitantes ou pour toute personne portant le nourrisson, qui doivent changer de bras pour éviter que sa tête ne soit toujours du même côté.

L'ostéopathe souligne aussi l'utilité des tapis d'éveil, à condition toutefois de surveiller constamment le bébé.

Or, en procédant à un remodelage en douceur du crâne du nourrisson, "on peut tout corriger jusqu'à l'âge de 6 mois", conclut le spécialiste.

CATHERINE CHAUSSERAY

Infos +

www.afosteo.org : Le site de l'Association française d'ostéopathie

www.osteos.net : Le site d'Ostéos de France, syndicat professionnel des médecins ostéopathes, qui publie un annuaire des ostéopathes.

Ecrans : mon enfant est-il addict ?

Smartphone, ordinateur, tablette, console de jeux vidéo… Les écrans ont progressivement envahi notre quotidien. Chez les enfants et les adolescents, cette omniprésence peut entraîner des pratiques excessives avec des conséquences parfois proches de celles de l'addiction : chute des résultats scolaires, rupture des liens familiaux et sociaux ou encore troubles du sommeil et de l'alimentation.

Un ordinateur et une tablette partagés par toute la famille, une télé HD au milieu du salon, une console de jeux par enfant et un smartphone pour chacun : la multiplication des écrans dans les foyers français se confirme. Selon le Conseil supérieur de l'audiovisuel, au premier semestre 2017, on en comptait en moyenne 5,5 types par ménage. Cette omniprésence, qui a profondément modifié les habitudes familiales, n'est pas sans risque, notamment pour les enfants et les adolescents. Mal utilisés, ces appareils peuvent entraîner des pratiques excessives, voire dangereuses. "Si l'on ne peut pas vraiment parler d'addiction, au sens d'une dépendance qui nécessiterait un sevrage, certains enfants et adolescents peuvent effectivement développer des comportements particulièrement toxiques vis-à-vis des écrans", explique le docteur François-Marie Caron, pédiatre à Amiens et spécialiste des écrans pour l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA).

Première conséquence d'un usage excessif : des nuits agitées et un sommeil peu réparateur. Certains jeux vidéo, en particulier ceux de combat basés uniquement sur l'excitation, font perdre la notion du temps. L'enfant passe alors des heures devant sa console, oubliant la fatigue et la faim.

Réseaux sociaux

Les réseaux sociaux jouent aussi un rôle important sur le manque de sommeil. Via leur smartphone, nombreux sont les ados qui échangent jusque tard dans la nuit. Certains programment même des réveils nocturnes pour vérifier leur compte Facebook ou Instagram. "Ici, c'est la lumière bleue diffusée

par les écrans qui pose problème, précise le médecin. Elle fait baisser la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, ce qui retarde l'endormissement."

Chez les plus jeunes, l'usage excessif des écrans induirait également des troubles du développement. "Les enfants d'âge scolaire exposés à plus de trois heures de télévision par jour présentent davantage de retard dans l'acquisition du langage, ainsi que des troubles de l'attention et de la concentration", observe le médecin.

Des difficultés que l'on retrouve chez les adolescents, avec toutes les conséquences que cela peut avoir sur les résultats scolaires. "C'est justement la chute des notes à l'école qui doit alerter les parents. Si l'utilisation qu'un enfant a des écrans ne lui permet plus de faire correctement ses devoirs, de suivre en classe, mais aussi d'avoir une heure d'activité physique par jour comme le recommande l'OMS, il faut s'interroger."

La rupture des relations avec les copains, la décomposition des liens familiaux et l'isolement permanent dans sa chambre sont tant de signes à prendre en compte. Dans ces cas-là, la consultation chez un médecin devient indispensable. Il s'agira de désamorcer la situation et de mettre en place de nouvelles pratiques.

À noter aussi que les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) proposent une prise en charge spécifique aux ados dépendants de leurs écrans. Le plus souvent, "le repli sur les activités numériques est le signe d'une souffrance que l'enfant cherche à oublier", indique l'AFPA. D'où la nécessité de consulter un professionnel rapidement.

Dialogue et fermeté

Pour éviter d'en arriver là, les spécialistes insistent sur l'importance du dialogue au sein de la famille. "L'apprentissage du bon usage des écrans se fait dès la maternelle, souligne le docteur Caron. L'enfant doit toujours être accompagné dans sa découverte. Il faut parler avec lui de ce qu'il fait avec les écrans, de ce qu'il y trouve et de ce que cela lui procure."

Ensuite, des règles claires peuvent être fixées, comme l'interdiction des écrans à table, l'obligation de recharger le smartphone en dehors de la chambre durant la nuit ou les temps d'écran journaliers autorisés. "Définir avec les enfants comment on concilie la vie de famille, les devoirs et l'activité physique avec l'usage des écrans est une bonne façon de réfléchir tous ensemble", conclut le docteur Caron. Les règles établies devront bien sûr être respectées par toute la famille, grands-parents compris. Même si, parfois, quelques entorses peuvent être tolérées, pendant les vacances par exemple.

La règle du 3-6-9-12

Pour un bon apprentissage de l'usage des écrans, l'AFPA recommande aux parents d'appliquer la règle du "3-6-9-12". Elle correspond à des pratiques adaptées aux différents âges de l'enfant. Avant 3 ans, par exemple, un tout petit a surtout besoin d'interagir et d'échanger avec son environnement. L'AFPA conseille donc de privilégier les histoires lues et les jeux traditionnels et d'éteindre la télévision.

Les outils numériques ne doivent jamais être utilisés pour calmer l'enfant (ils ont en réalité l'effet inverse), ni pendant les repas ou avant le sommeil.

Entre 3 et 6 ans, l'association préconise de fixer des règles claires sur le temps d'écran autorisé, de respecter les âges indiqués pour les programmes télé, de n'utiliser les écrans que dans le salon et de privilégier les jeux numériques interactifs où l'on joue à plusieurs. Entre 6 et 9 ans, en plus des règles précédentes, on peut commencer à discuter avec son enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans et à l'informer sur ce que sont Internet et les réseaux sociaux.

De 9 à 12 ans, l'AFPA invite les parents à déterminer avec leur enfant l'âge à partir duquel il aura son propre téléphone mobile. On décide aussi s'il a l'autorisation d'aller sur Internet et à combien de temps d'écran il a droit dans la journée. Enfin, après 12 ans, l'adolescent peut surfer seul sur Internet, mais en respectant des horaires déterminés. On l'informe au sujet du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.

Les pédiatres poussent également les parents à couper le wifi et à éteindre les mobiles pendant la nuit.

Delphine Delarue

Le nouveau règlement européen sur la protection des données

Adopté définitivement le 14 avril 2016, après 4 ans de réflexions et de négociations législatives, le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), est entré en vigueur depuis le 25 mai 2018.

Le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) est le nouveau cadre juridique de l'Union Européenne qui gouverne la collecte et le traitement des données à caractère personnel. il s'applique à toutes les entreprises traitant des données personnelles.

A travers ce règlement, il s'agit d'offrir aux citoyens des Etats membres de l'Union Européenne de meilleures garanties de sécurité et un plus grand contrôle sur leurs données personnelles.

Le RGPD définit les données personnelles comme "toute information concernant une personne physique identifiée ou identifiable", soit directement (prénom, nom...), soit indirectement (email, téléphone, identifiant, données comportementales...).

Le RGPD offre désormais à chaque individus :

• Un droit d'accès : Chacun peut demander un accès à ses données personnelles et demander quel usage l'entreprise en fait une fois collectées. Il est en droit d'obtenir de la part de l'entreprise un document listant toutes les données personnelles détenues par l'entreprise sur lui.

• Un droit à l'oubli : Si un client cesse d'être client, ou s'il souhaite retirer son consentement à l'utilisation de ses données par l'entreprise, il peut exiger à l'entreprise l'effacement de ses données.

• Un droit à la portabilité : Chaque individus a le droit de récupérer ses données auprès de l'entreprise à des fins de réutilisation (dans le cadre d'un changement de fournisseur de services par exemple).

• Un droit d'information : Chacun devra être informés de toute collecte de données le concernant et devra donner son consentement explicite. Ce consentement pourra être retiré à tout moment.

Pour plus d'informations sur le RGPD : www.cnil.fr

Les jeunes en manque de sommeil

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a publié les résultats d'une étude sur les nuits des 15-24 ans. Résultat, la quasi-totalité ne dort pas assez. Leur dette de sommeil s'élèverait à plus d'une heure par nuit ! Le manque chronique de sommeil n'est pas sans conséquences pour notre santé. Il perturbe en effet l'équilibre physique, psychologique et cognitif.

88 % des 15-24 ans s'estiment en manque de sommeil. En effet, la durée moyenne de leurs nuits est de 7h17 en semaine et 8h27 le week-end.

"Alors qu'il est recommandé de dormir plus de 8h à cet âge, leur dette de sommeil s'élève à 1h10 par nuit en moyenne", explique l'INSV.

Par ailleurs, ils sont nombreux à rencontrer des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes (souvent liés, selon leurs dires, au stress inhérent à leurs études). Ainsi se sentent-ils fatigués au quotidien. Pour lutter, un jeune sur 3 consomme des excitants (café) ou encore du tabac (10 %).

Comment lutter efficacement ? Premier conseil : éviter les écrans avant de dormir. En effet, une fois couchés, les jeunes passent 1h08 sur leur smartphone ou tablette. "L'impact sur le sommeil est nocif", continue l'INSV. "Ils se réveillent la nuit et sont davantage somnolents..." À éviter donc !

Par ailleurs, un tiers des 15-24 ans ne pratique pas d'activité physique. Or le sport aide à s'endormir plus facilement. À favoriser !

Enfin, le soir, mieux vaut proscrire les excitants (café, thé, sodas, cigarettes...) et les repas trop copieux.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Un grain de beauté enlevé doit toujours être contrôlé

Le Syndicat National des Dermatologues et Vénérologues (SNDV) dénonce les fausses informations circulant sur les techniques employées pour ôter les grains de beauté. Sont visées certaines plateformes chirurgicales proposant d'utiliser un laser qui empêche par la suite l'analyse du grain de beauté.

Le Syndicat National des Dermatologues et Vénérologues rappelle qu'un neavus, autrement dit un grain de beauté présentant une anomalie, doit être ôté. C'est ce que l'on appelle une exérèse.

"Dans ce cas, la possibilité de laisser des cicatrices est en fait un passage obligé. Le naevus nécessité une analyse histologique (au microscope) pour s'assurer de sa bénignité."

C'est pourquoi les dermatologues, experts de la peau et des muqueuses, préfèrent dissuader les patients de faire une intervention si le nævus présente un aspect bénin.

En revanche, pour des raisons esthétiques ou de gêne fonctionnelle, "on peut procéder à son exérèse chirurgicale en respectant les règles de l'art".

Le SNDV dénonce des plateformes chirurgicales qui promeuvent l'utilisation du laser CO_2 pour ôter un grain de beauté. "Or cette technique va provoquer une destruction aveugle de la lésion sans possibilité de contrôle, et laisse obligatoirement une cicatrice plus ou moins importante."

Les membres du syndicat insistent sur le fait qu'un grain de beauté enlevé doit toujours être analysé par un professionnel au cours d'un examen clinique !

PSM : DESTINATION SANTÉ

Le carnet de santé version 2018 est disponible !

Le nouveau carnet de santé de l'enfant est entré en vigueur depuis le 1er avril. Nouveaux messages sanitaires, actualisation des courbes de croissance... zoom sur ce qui va changer dans la version 2018.

Le carnet de santé est délivré gratuitement au moment de la déclaration de naissance de votre enfant. Il contient les éléments d'information médicale nécessaires au suivi de sa santé, et ce jusqu'à ses 18 ans.

La version 2018 apporte pas mal d'innovations. Ainsi, les conseils de prévention ont été enrichis et actualisés pour tenir compte des évolutions scientifiques et sociétales.

"Utiliser des biberons garantis sans bisphénol A" ou "éviter de mettre un enfant de moins de 3 ans dans une pièce où la télévision est allumée (même s'il ne la regarde pas)", apparaissent désormais.

De nouvelles courbes de croissance font aussi leur apparition. En effet, les précédentes datent de 1979 et ont été établies à partir des mesures de quelques centaines d'enfants nés dans les années 50 ! Une petite mise à jour s'imposait donc.

Par exemple, à 10 ans, la médiane de la taille des filles des nouvelles références est de 139,5 cm contre 134,7 cm sur les courbes précédentes, soit quasiment 5 cm.

De nombreux autres changements ont été introduits : des courbes de poids et de taille différentes pour les garçons et les filles dès la période 0-3 ans. Des courbes de périmètre crânien elles aussi spécifiques aux garçons et aux filles...

Des messages courts au fil des pages visent à sensibiliser parents et médecins à l'importance d'un suivi régulier de la croissance et insistent sur les paramètres devant être pris en compte pour l'interprétation des mesures.

Enfin, les nouvelles recommandations vaccinales font leur entrée. En effet, chez les nourrissons nés à partir du 1er janvier 2018, les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'Haemophilus influenzae de type b, l'hépatite B, le pneumocoque, le méningocoque C, la rougeole, les oreillons et la rubéole sont obligatoires.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Effacer un tatouage : pas si simple

Le motif que vous avez fait tatouer sur votre peau il y a quelques années ne vous plaît plus. Pire, il vous insupporte et vous regrettez cette erreur de jeunesse. Quelques séances de laser devraient le faire disparaître, mais il faut savoir que c'est parfois compliqué et souvent douloureux.

Le laser pigmentaire est actuellement la seule solution pour gommer un tatouage sans laisser de cicatrice. Encore faut-il se montrer patient, plusieurs mois de traitement étant parfois nécessaires.

Parfois long et douloureux

Le nombre de séances de laser peut en effet énormément varier selon la densité du tatouage et sa profondeur d'incrustation. Il faut, de plus, respecter un délai de deux mois entre les séances pour éviter les cicatrices.

"Certains tatouages s'enlèvent en une seule fois, quand d'autres nécessitent dix à quinze séances, précise Isabelle Catoni, membre du Syndicat National des Dermatologues Vénéréologues (SNDV) et de la Société Française de Dermatologie (SFD), car la principale difficulté n'est pas la taille du dessin, mais plutôt son épaisseur."

Un motif léger, comme un effet de volutes ou de fumée, sera donc très facile à traiter. Ce ne sera toutefois pas une partie de plaisir : si le détatouage fait généralement moins mal que le tatouage, cela dépend de la sensibilité de chacun, mais aussi de la localisation du dessin.

"Les plus douloureux à enlever sont ceux qui se trouvent sur la face interne du poignet ou de la cheville, des zones osseuses, innervées, très vascularisées et qui demandent donc beaucoup de précautions, note la dermatologue. Il est fréquent qu'il reste à ces endroits du corps comme une ombre bleutée, qui ressemble à un nuage. C'est un peu de poudre d'encre qui n'a pas été complètement éliminée par les vaisseaux lymphatiques et qui demeure apparente parce que ces derniers sont près de la surface de la peau".

Pour que la séance de laser (qui dure rarement plus de dix minutes) se passe sans trop de désagré-

ments, une crème anesthésiante est appliquée au début, et une crème apaisante et antiseptique à la fin.

Des appareils ultrasophistiqués

L'appareil star du détatouage est le Q-Switched. Il comprend trois types de lasers, émettant des rayonnements de longueurs d'ondes différentes : le Ruby, le Yag ou l'Alexandrite, que le dermatologue choisit en fonction des pigments à atteindre et des couleurs à effacer. "Il faut considérer les encres dans la peau comme autant de rochers de couleur, trop gros pour que les cellules macrophages, chargées du nettoyage, puissent les déplacer et les éliminer. Le laser va les aider dans leur tâche en explosant la cible : il transforme chaque gros rocher en sable", explique Isabelle Catoni.

Des couleurs rebelles

Attention, cependant, si vous avez un tatouage polychrome, car vous risquez d'être déçu. "Le noir, le bleu foncé, le marron et le rouge partent facilement, mais certaines couleurs, comme le bleu turquoise, le jaune, l'orange, le vert pomme ou les teintes fluo, sont impossibles à effacer", prévient la spécialiste.

Sur les peaux noires, seul le Yag, qui émet des ondes infrarouges, peut être utilisé, mais il ne pourra pas enlever la couleur rouge. Autre difficulté : "Une forte densité de pigments peut créer un relief sur la peau, que le laser pigmentaire ne lisse pas".

Isabelle Catoni conseille aussi de bien réfléchir avant de faire réaliser un "maquillage permanent" et, une fois la décision prise, de s'adresser à un professionnel de l'esthétique, car ce tatouage cosmétique, qui souligne le contour des lèvres, des yeux ou encore des sourcils en introduisant un pigment (de l'oxyde fer) dans le derme à l'aide d'un appareil électrique, ne pourra pas être enlevé par un laser.

Dernière chose à savoir : bien que ce soit un acte médical, qui doit être pratiqué par un dermatologue spécialement formé, apte à poser un diagnostic et à utiliser les appareils en fonction de la peau du patient, la séance de détatouage, dont le prix peut varier entre 50 et 200 euros, n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale.

Une découverte qui pourrait améliorer le détatouage

Une expérience sur des souris a permis de mieux comprendre la raison pour laquelle les tatouages résistent au temps. En étudiant la queue de ces animaux sur laquelle un tatouage avait été effectué, les chercheurs de l'Inserm et de l'université d'Aix-Marseille ont remarqué que, lorsque les cellules porteuses des pigments mouraient, ces derniers étaient transmis aux cellules remplaçantes. "Il reste à déterminer si le modèle de capture-libération-recapture des pigments de la persistance du tatouage s'applique aux humains", indiquent cependant les scientifiques.

Ils ont également constaté que les cellules porteuses des pigments étaient des cellules immunitaires (macrophages), ayant pour rôle d'absorber les substances étrangères afin de les éliminer.

Les pigments des tatouages étant trop gros pour être évacués, le laser est utilisé pour les fragmenter et permettre ainsi leur évacuation par les vaisseaux lymphatiques.

"Le détatouage via cette technique laser peut probablement être amélioré par l'élimination temporaire des macrophages présents dans la zone du tatouage, observent les chercheurs. Ainsi, les particules fragmentées de pigment générées au moyen des impulsions laser ne seront pas immédiatement recapturées : cet état augmente la probabilité de les voir évacuées par les vaisseaux lymphatiques."

Catherine Chausseray

Infos +

Pour plus d'informations sur les lasers dermatologiques, consultez le site de la Société Française de Dermatologie : dermato-info.fr, rubrique "Techniques et traitements", puis "Les lasers dermatologiques".

Cosmétiques : peut-on se fier aux labels bio ?

Beaucoup plus respectueuse de l'environnement, la cosmétique bio utilise des ingrédients différents des produits de beauté traditionnels. Mais peut-on acheter les yeux fermés dès qu'un label bio est apposé sur l'emballage ?

Les Français se soucient de plus en plus de la composition des produits d'hygiène et de beauté.

Alertés par des enquêtes menées par des associations de consommateurs comme l'UFC-Que choisir ou 60 Millions de consommateurs, qui dénoncent la présence de certaines substances comportant des risques pour la santé, ils se tournent davantage vers le bio quand il s'agit de choisir savon, shampooing, gel douche, dentifrice ou crème. Pour être sûr que des composants controversés n'entrent pas dans la fabrication du produit, les labels restent de bons repères.

Les engagements des labels bio

Un label bio est une certification délivrée par un organisme reconnu, comme Ecocert et Qualité France, tous deux agréés par l'Etat. Il garantit l'absence d'ingrédients de synthèse (colorants, parfums, conservateurs), par exemple les parabènes, les phtalates ou encore le triclosan, accusés d'être des perturbateurs endocriniens, ces agents chimiques capables d'interférer dans le système hormonal.

Il assure aussi la qualité et la traçabilité d'un produit issu de l'agriculture biologique. Enfin, il valorise certains processus de fabrication, contrôle la provenance des matières premières, atteste du respect des conditions de travail des producteurs et porte les valeurs de l'écologie. Les marques labellisées peuvent être contrôlées de manière inopinée tous les 2 ans environ.

Un socle commun d'exigences

Si les exigences peuvent parfois varier selon les labels certifiés bio par les référentiels Ecocert et Qualité France, tous demandent néanmoins qu'au minimum 95 % du total des ingrédients soient naturels ou d'origine naturelle (les 5 % restants font partie d'une liste restreinte).

Certains sont plus intransigeants que d'autres. NaTrue, BDIH (un label allemand), Cosmebio et Nature & Progrès figurent ainsi

parmi les plus stricts. Selon Ecocert et Qualité France, les produits bio doivent en outre contenir au minimum 10 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique pour pouvoir être labellisés. Quant aux emballages, ils sont pour la plupart biodégradables ou recyclables.

Des produits bio sans label

Certaines marques de cosmétiques naturels ne cherchent pas à être labellisées. Bien qu'elles répondent aux mêmes exigences en respectant un cahier des charges similaire à celui des labels, elles tiennent à différencier, refusant d'être assimilées aux multinationales qui commercialisent à la fois des produits certifiés bio et d'autres qui ne le sont pas. Alors, comment s'y retrouver ?

Pour s'assurer de la qualité d'un soin d'hygiène ou de beauté et éviter les perturbateurs endocriniens ou autres éléments indésirables, on peut se fier aux labels tout en sachant que, même si le bio réduit considérablement la présence de composants chimiques dangereux, certains ingrédients naturels, comme les huiles essentielles, peuvent causer des allergies. Pour les cosmétiques qui ne sont pas labellisés, on peut vérifier sur l'étiquette du produit bio que le pourcentage d'ingrédients naturels ou d'origine naturelle est de 95 % minimum.

Attention à ne pas confondre label bio et produit répondant à une charte donnée. La mention "slow cosmétique", par exemple, peut récompenser certains produits qui prônent une consommation raisonnée et écoresponsable, mais qui n'ont pas forcément de label bio. De même, la mention "cruelty free" ne garantit pas une composition sans substances chimiques, mais indique sur le fait que le produit a été conçu sans causer de souffrance animale. Cela dit, tous les labels bio interdisent les tests sur les animaux et déclarent qu'aucun ingrédient de provenance animale n'entre dans la composition du cosmétique (hormis ceux qui sont produits naturellement par les animaux, comme le lait ou le miel). Enfin, le label Vegan assure qu'il n'y a aucun ingrédient d'origine animale et qu'aucun test n'a été effectué sur les animaux.

Savoir lire les étiquettes

Si vous avez de bons yeux (ou une loupe) et de solides connaissances en chimie, vous pouvez essayer de déchiffrer les étiquettes. Il faut savoir que les ingrédients y sont présentés par ordre décroissant. Le premier est donc celui qui est présent en plus grande quantité. C'est souvent de l'eau, formulée sous la dénomination "aqua". Se retrouvent, à la fin, ceux dont la concentration est inférieure à 1 % (à partir de cette faible teneur, les ingrédients peuvent être mentionnés dans le désordre sur l'étiquette). La plupart du temps, les cinq premiers ingrédients représentent environ 80 % de la formule. Attention, méfiez-vous de la mention "sans parabènes", souvent mise en avant par les fabricants, car ces conservateurs ont pu être remplacés par d'autres produits tout aussi nocifs.

CATHERINE CHAUSSERAY

Bien conserver ses cosmétiques

Les cosmétiques bio n'utilisent pas les mêmes conservateurs que les produits conventionnels, mais peuvent généralement se garder aussi longtemps une fois ouverts.

Il ne faut bien sûr pas dépasser la période d'utilisation recommandée après ouverture si elle est indiquée sur l'emballage. Tout produit cosmétique, qu'il soit bio ou non, doit être mis à l'abri de l'air, ne pas subir de trop grands écarts de température et ne pas être exposé directement aux rayons du soleil. Au moindre doute sur son aspect, sa couleur ou son odeur, ne l'utilisez pas.

Ayez toujours les mains propres avant de vous en servir. Les produits contenant plus de 10 % d'eau (crèmes, laits) ont une durée de conservation inférieure à ceux dits secs ou huileux. Les conditionnements en tube préservent davantage que les pots des risques de contamination par des bactéries, car on n'y trempe pas les doigts. Enfin, nettoyez ou changez régulièrement les accessoires de cosmétiques (pinceaux, éponges, etc.).

43 Mieux se protéger du sida

Qu'est-ce que le sida ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) est provoqué par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) qui détruit les défenses de l'organisme. Lorsque ce dernier n'est plus en mesure de se défendre contre les agents infectieux, des maladies dites opportunistes se développent et finissent par tuer la personne infectée.

Même durant la période de séropositivité, avant l'apparition de symptômes, le virus peut se transmettre.

Aujourd'hui, aucun traitement ne permet de guérir du sida. S'ils freinent le développement de la maladie, les médicaments peuvent, à la longue, devenir inefficaces, et leurs effets secondaires sont nombreux.

L'infection par le virus du sida

Le VIH se transmet uniquement par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel. On distingue trois principaux modes de contamination :

La contamination par voie sexuelle

Le virus peut se transmettre lors de pénétrations vaginales et anales sans préservatif ou lors de contacts bucco-génitaux. Les relations sexuelles sans préservatif constituent aujourd'hui la première cause d'infection.

La contamination par voie sanguine

Le VIH est présent dans le sang contenu dans les seringues et les aiguilles utilisées par les personnes séropositives. Une blessure avec un objet souillé par du sang ou un contact avec une plaie ouverte constituent un haut risque d'infection.

La contamination mère-enfant

Bien que des traitements permettent aujourd'hui de réduire ce risque, les femmes séropositives peuvent transmettre le virus du sida à leur enfant durant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.

Le dépistage

Si vous vivez une relation stable ou si vous envisagez une grossesse et souhaitez abandonner le préservatif, le test sanguin de dépistage est le seul moyen de savoir si vous êtes ou non porteur du VIH.

Demandez à votre médecin de vous prescrire cet examen ou rendez-vous dans un Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit (CDAG).

Pour en Savoir +

Sida Info Service : anonyme et gratuit, son accueil téléphonique propose une écoute et des informations sur la maladie et sa prévention : 0 800 840 800 (appel gratuit).

Le site offre un forum de discussion, des illustrations sur l'utilisation des préservatifs et la liste des centres de dépistage : www.sida-info-service.org

www.inpes.sante.fr : De nombreuses brochures d'information sont disponibles dans la rubrique "Le catalogue". Elles sont déclinées en plusieurs langues, par population, par situation...

Plus de 30 ans après son apparition, le niveau d'information sur le VIH/SIDA ne s'améliore pas auprès des Français. La majorité des contaminations se produisent lors de rapports sexuels non protégés et plus de la moitié concernent des rapports hétérosexuels.

Comment se protéger ?

Lors des rapports sexuels : Utiliser systématiquement des préservatifs avec un ou une partenaire dont on ignore s'il est ou non porteur du VIH. Les préservatifs sont largement diffusés (pharmacies, grandes surfaces, buralistes...). N'utiliser que des préservatifs aux normes CE ou NF.

Pour les usagers de drogues injectables : N'utiliser que du matériel de préparation à usage unique ainsi que des seringues et des aiguilles stériles, de préférence sous forme de kit ou de stéribox, en vente libre dans les pharmacies ou dans les distributeurs automatiques à proximité de certaines pharmacies.

En cas d'imprudence ou d'accident : En cas de relation sexuelle non protégée, de rupture de préservatif ou de blessure par un objet souillé par du sang, rendez-vous le plus rapidement possible (dans les 48 heures) chez un médecin, dans un service d'urgence ou un centre de dépistage. Si la situation le justifie, un traitement d'urgence, qui diminue les risques de contamination, vous sera prescrit. Son efficacité est maximale dans les 4 heures qui suivent l'exposition au virus.

VRAI / FAUX

Une femme peut-elle transmettre le sida à un homme lors d'une relation sexuelle non protégée ?
***VRAI**. Le virus du sida est présent dans les sécrétions vaginales et peut donc passer d'une femme séropositive à son partenaire masculin. Le seul moyen pour se protéger d'une contamination par voie sexuelle est d'utiliser un préservatif.*

L'enfant d'une femme enceinte séropositive sera-t-il forcément séropositif ?
***FAUX**. La possibilité de transmission du VIH de la mère au foetus a été démontrée, mais les traitements actuels permettent de réduire considérablement les risques de contamination de l'enfant. Le virus étant également présent dans le lait maternel, il est vivement déconseillé aux mères séropositives d'allaiter leur enfant.*

Peut-on être contaminé par le VIH en embrassant une personne séropositive sur la bouche ?
***FAUX**. La salive, les larmes, la sueur ou l'urine ne sont pas contaminantes. On peut donc toucher, embrasser une personne séropositive, mais aussi utiliser les équipements publics (toilettes, douches, piscines) sans risquer d'être infecté par le VIH.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 43 / Mieux se protéger du sida

La Réunion

L'île intense, anciennement nommée île Bourbon avant de devenir l'île de La Réunion en 1791, ne manque pas de piquant. Ce petit bout de terre situé dans l'Océan Indien, entre Madagascar et l'île Maurice, se trouve à dix heures d'avion de Paris. Malgré l'éloignement géographique avec la métropole, La Réunion n'est pas la destination d'Outre-mer française la plus dépaysante. Mais que les grands voyageurs se rassurent ! Mille et une merveilles sont à découvrir sur place. Authenticité garantie.

"Oté koman i lé ?!", quel "zorey" (à prononcer "zoreille") n'a jamais entendu cette phrase chaleureuse sortir de la bouche d'un Réunionnais.

Il s'agit tout simplement du classique "comment ça va" à la sauce créole. Petite précision, le terme "zorey" désigne tous les métropolitains, qu'ils soient de passage ou non. Il s'agira peut-être de votre cas si l'envie vous prend de vous rendre sur l'île intense, autre façon de nommer La Réunion.

La Réunion est un département français depuis 1946. D'une superficie de 2512 km^2, l'île compte près de 850.000 habitants répartis dans 24 communes. Saint-Denis, au nord, en est le chef-lieu. A cause d'un fort relief montagneux, les trois quarts de la population vit au bord des côtes. La langue officielle est le français toutefois le créole est celle de la vie quotidienne. D'ailleurs, en 2014, elle s'est hissée au rang de langue régionale, statut officiellement reconnu. Riche des influences françaises, africaines, malgaches, indiennes et chinoises, la langue créole est à l'image de ses locuteurs : métisse et libre.

Un peu d'histoire

Bien avant d'être rattachée à la France, La Réunion est passée entre les mains de plusieurs puissances coloniales. Les Portugais découvrirent l'île au début du XVIe siècle, longtemps après les Arabes. En 1638, le capitaine du Saint-Louis, bateau français de la Com-pagnie des Indes Orientales, s'empare de l'île au nom du roi de France Louis XIII.

En 1663, La Réunion prend le nom de Bourbon après être devenue une colonie française. Durant plus d'un siècle, les Français vont y importer des esclaves originaires d'Afrique et de Madagascar pour les exploiter dans la filière du café.

Aujourd'hui encore, l'héritage de leur culture imprègne fortement la population à travers le Séga et le Maloya, un art musical mêlant les chants et la danse, inscrit depuis 2009 au patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

L'île prendra le nom de La Réunion durant la période révolutionnaire puis elle deviendra l'île Bonaparte sous l'Empire. Les Anglais y débarqueront en 1810 avant de la rétrocéder aux Français en 1814.

A la fin de la Seconde Guerre mondiale, l'île connait un véritable boom économique, démographique et social, grâce à son nouveau statut de département français.

Un climat tropical

Côté climat, deux saisons rythment la vie réunionnaise. L'été austral qui court de novembre à avril, englobe aussi la saison des pluies, de décembre à mars. C'est également la période cyclonique. L'hiver austral, quant à lui, débute en mai pour s'achever en octobre.

Les températures moyennes oscillent entre 20 et 30 degrés, selon les saisons, sur la côte, car dans les "hauts" c'est une autre histoire ! Les Réunionnais ont beau vivre au milieu de l'océan Indien sur une terre marquée par un climat tropical, ceux qui n'habitent pas en bordure du littoral n'ont d'autre choix que de chauffer leur maison, tout autant, sinon plus, que leurs compatriotes de métropole en plein hiver.

Les plages du lagon et de l'océan

C'est sur le littoral ouest que l'on tombe sur les plus belles plages. Moins sauvages que leurs cousines à l'est, elles attirent une masse importante de touristes à la recherche de la carte postale idéa-

le : sable fin et blanc, eau turquoise. Boucan-Canot à Saint-Gilles et l'Ermitage à Saint-Leu sont devenues au fil du temps de véritables stations balnéaires.

Masques, tubas et crème solaire sont chaudement recommandés et deviendront vos meilleurs alliés afin de profiter un maximum tout en sécurité. Attention cependant aux récentes restrictions concernant la baignade, qui depuis les attaques de requins, ne sont plus à prendre à la légère.

Les 22 kilomètres de lagon, protégés par la barrière de corail, sont un dernier havre de paix pour les baigneurs puisqu'on tombe uniquement nez à nez sur de petits poissons bien inoffensifs. Les activités nautiques sont aussi encadrées.

Au sud-est, même si le climat se prête un peu moins à la bronzette et que les plages semblent moins paradisiaques ou tape-à-l'œil, il serait tout de même dommage de les zapper de votre programme de visite. Plusieurs coins valent le détour. A commencer par Manapany-Les-Bains à Saint-Philippe ou à Grande Anse entre Saint-Joseph et Saint-Pierre. Des bassins de baignade ont même été aménagés et rendent la trempette sûre, à l'abri des forts courants et des requins.

Au paradis des randonneurs

Que l'on préfère la plage ou la montagne, peu importe !

Les amoureux de nature en auront pour leur compte. Les paysages sont remarquables à l'image de celui du Piton de la Fournaise. Actif, le volcan haut de 2631 mètres ne prive jamais les insulaires du spectacle grandiose de ses éruptions. Les coulées de lave à l'est en sont ses plus précieux témoignages.

Rassurez-vous, la bête est scrutée de près par les scientifiques. Il y a donc peu de risques, pour ne pas dire aucun, à emprunter la route de la Plaine des Sables, véritable décor lunaire, menant au volcan.

A côté du fougueux Piton de la Fournaise se trouve son grand frère, le majestueux Piton des Neiges. Culminant à 3069 mètres, il a beau s'enorgueillir du titre de toit de l'île, il est depuis belle lurette sage comme une image. Prenez d'assaut son sommet rien que pour le privilège d'une vue à 360 degrés à couper le souffle, notamment lorsque les premiers rayons du soleil se lèvent.

Non seulement vous vous trouverez sur le point le plus haut de l'île mais c'est également de cet endroit que vous dominerez les trois cirques de la Réunion : Salazie, Cilaos et Mafate. Il est à noter que depuis 2010, les cirques, pitons et remparts sont classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Mafate est le seul des trois qui n'est accessible qu'à pied. Pas le moindre centimètre de route goudronnée ne mène à ses îlots isolés du reste du monde. Il faut pour cela, soit chausser une bonne paire de baskets, soit prendre place à bord de l'hélicoptère qui ravitaille les habitants du cirque. Pour s'en faire une idée, le Piton Maïdo offre aussi un point de vue imprenable sur Mafate, et même pas besoin de marcher, il est possible de s'y rendre en voiture.

Vous l'aurez compris, La Réunion est une île intense, de par ses paysages sauvages et préservés, ses nombreux microclimats, sa population métissée, son folklore haut en couleur, sa gastronomie épicée... Rien de cette île ne vous laissera indifférent.

MARION JUSKOWIAK

Le soleil dans l'assiette

Les longues journées de marche et de farniente sous le soleil vous ouvriront sans doute l'appétit et l'on vous proposera certainement de goûter aux succulents mets réunionnais que sont les caris (poulet coco, bœuf, bichique, crevettes, etc.), rougail saucisses, les samoussas, bouchons, bonbons piments

sans oublier les nombreux fruits tropicaux : mangue, ananas Victoria, fruit de la passion, banane, papaye, letchi, jaquier, goyavier, tamarin...

Infos +

Office de Tourisme :
www.reunion.fr

Manger local
grâce aux circuits courts

De plus en plus de consommateurs font attention à leur alimentation et ils sont nombreux à faire leurs achats directement auprès d'agriculteurs locaux. Ces circuits d'approvisionnement dits courts réduisent les intermédiaires entre producteurs et particuliers.

Faire ses courses à proximité de chez soi pour limiter les distances de livraison et s'assurer de la qualité des produits, c'est ce que l'on appelle acheter en circuit court. Ce mode de commercialisation regroupe de multiples situations.

Pour le ministère de l'Agriculture, il "s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire entre l'exploitant et le consommateur". La vente directe a lieu par exemple à la ferme, sur les marchés, sur des plateformes Internet ou à travers la livraison de paniers, comme c'est le cas dans les Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP).

À cela s'ajoute la vente indirecte aux acteurs de la restauration (traditionnelle ou collective) ou encore aux commerçants (boucher, épicerie de quartier, supermarché…).

Une demande d'authenticité

Les circuits courts répondent aux attentes de consommateurs à la recherche de produits du terroir, de tradition et d'authenticité. Ces derniers sont soucieux de manger mieux et portent davantage attention à l'origine des produits.

Une enquête menée par l'Institut National de la Recherche Agronomique (Inra) révèle que les amateurs de la filière courte sont le plus souvent des femmes (67 %) et que la tranche d'âge la plus représentée est celle des 40-54 ans (30 %) ; viennent ensuite les 25-39 ans (25 %), les 65 ans et plus (20 %), les 55-64 ans (19 %) et, enfin, les 18-24 ans (7 %).

Au palmarès des produits les plus vendus, toujours selon l'Inra, les légumes et les fruits arrivent en tête, avec respectivement 67 % et 45 % des ventes ; ils sont suivis par la viande rouge (23 %), le fromage (13 %), la volaille (9 %), les œufs (6 %), le pain (5 %), les yaourts (4 %), les vins et alcools et les produits de la mer (2 %).

Une proximité relationnelle

Les consommateurs sont également intéressés par le fait d'établir une véritable relation avec les producteurs. Ils veulent notamment les rencontrer et leur poser des questions sur leurs conditions de production. C'est ce que propose, par exemple, La Ruche qui dit oui ! en mettant en contact des particuliers et des producteurs locaux, qui se donnent rendez-vous une fois par semaine pour la distribution des denrées.

Ce lien social est très apprécié et se rapproche de celui des marchés traditionnels. Pour les agriculteurs aussi, cette relation est bénéfique, car ils peuvent ainsi valoriser leur travail, parler de leur métier et faire connaissance avec ceux qui consomment leurs produits.

Améliorer les revenus des producteurs relationnelle

Les circuits courts présentent enfin l'avantage de mieux redistribuer les bénéfices. Ils constituent un moyen d'augmenter les revenus des producteurs en réduisant le nombre d'intermédiaires. Les marges de ces derniers représentent en effet près de 51 % du prix final d'un légume dans les circuits longs. Le système leur permet aussi de réaliser des économies sur le transport, qui peut peser près de 7 % du prix final dans la filière classique. En France, un exploitant agricole sur cinq vend tout ou partie de sa production en circuit court et la vente directe, par le producteur lui-même, concerne environ 16 % des exploitations, parmi lesquelles 47 % transforment les produits.

Léa Vandeputte

L'exemple de "La Ruche qui dit oui !"

Tous les jeudis soir, à Lavalette, un petit village à côté de Toulouse, les membres de "La Ruche qui dit oui !" se retrouvent pour la distribution : œufs, confiture, pain, fruits et légumes, fromage, légumineuses... Les producteurs rencontrent alors leurs clients et leur livrent les produits commandés en ligne quelques jours plus tôt.

C'est en 2014 que Franck Terras a créé cette Ruche. "Ancien conseiller municipal, j'étais très impliqué dans la vie locale, raconte-t-il. À la fin de mon mandat, j'ai cherché un nouveau projet qui me permette d'aider à améliorer le quotidien de chacun. J'étais très intéressé par toutes les questions qui touchent à l'alimentation et je connaissais déjà le concept de La Ruche qui dit oui !, alors je me suis lancé."

Laruchequiditoui.fr est une plateforme de vente en ligne qui favorise les circuits courts et encourage les rencontres entre agriculteurs locaux et consommateurs lors de marchés éphémères. "Pour créer une Ruche, il faut tout d'abord contacter les producteurs et leur exposer notre démarche, explique le responsable de la Ruche de Lavalette. Ces derniers doivent ensuite s'inscrire sur le site pour pouvoir proposer leurs produits. Ce sont eux qui fixent librement leurs prix et indiquent le minimum de commandes à atteindre pour effectuer la livraison. Une fois que l'on a réuni assez de monde et que l'offre de base est suffisamment fournie, l'aventure commence vraiment."

Les consommateurs intéressés par la démarche doivent eux aussi s'inscrire gratuitement sur le site. En devenant membres, ils ont accès chaque semaine à une sélection de produits et ils ont six jours pour passer commande. "Il n'y a pas d'obligation d'achat ni d'abonnement", précise Franck. Une fois les commandes terminées, si l'un des vendeurs n'a pas atteint le minimum qu'il s'était fixé, la livraison est reportée.

La veille de la distribution, chaque acheteur reçoit sa liste définitive de produits commandés et le montant correspondant. Le jour J, membres et producteurs se retrouvent dans la Ruche. "Les premiers passent d'un stand à l'autre pour récupérer leur commande et échanger avec les seconds, explique le responsable. Ils peuvent poser des questions sur les produits et en savoir plus sur leur origine ou leur mode de fabrication."

La Ruche de Lavalette connaît un certain succès, puisqu'elle compte une trentaine de producteurs et 975 inscrits, alors que le village où elle est installée ne recense que 700 habitants environ.

Infos +

Le site du ministère de l'Agriculture qui recense les initiatives autour du "manger local" : **http://agriculture.gouv.fr/consommation-manger-local-partout-en-france.**

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).

CENTER PARCS

Reconnectez-vous avec la nature... Passez, à deux, entre amis ou en famille, un séjour inoubliable dans l'un des 5 domaines Center Parcs en France ! Et découvrez un cottage confortable et chaleureux en pleine nature au cœur d'un domaine forestier, L'Aqua Mundo et les plaisirs de l'eau pour tous (piscine à vagues, rivière sauvage, toboggans...), un espace Bien-être au Deep Nature (massages, soins du corps, spa, sauna, hammam)...

www.centerparcs.fr/mutuelleverte

DOMAINE D'ESCAPA

Sur ces 40 hectares de champs et de bois, tout respire le grand air, la simplicité et votre séjour marqué par la contemplation des lieux, le silence, la beauté de l'étendue d'eau et les oiseaux et les animaux qui peuplent notre belle nature. Le domaine d'Escapa vous propose son parc de Roulottes, Tipis-Lodges, Carrés d'étoiles, Cabanes perchées dans le Gers 32 (Midi-Pyrénées), entre Toulouse et Bordeaux au cœur de la Gascogne pour séjour insolite au grand air.

www.domaine-escapa.fr

VACANCIEL

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

www.vacanciel.com

CERZA SAFARI LODGE

Yourtes, lodges, zoobservatoires, le CERZA SAFARI LODGE est une résidence hôtelière unique en son genre... Dormez et réveillez-vous au milieu de la vie sauvage au cœur du parc zoologique de CERZA à Lisieux dans le Calvados (14), à proximité des côtes normandes et de Deauville. Une expérience unique ! Immergé dans la nature, vous observerez quelques-uns des 800 animaux du parc.

www.cerzasafarilodge.com

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

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

Belle et Sébastien 3
Le dernier chapitre

Deux ans ont passé. Pierre et Angelina sont sur le point de se marier et rêvent d'une nouvelle vie, ailleurs... Au grand dam de Sébastien qui refuse de quitter sa montagne. Lorsque l'ancien maître de Belle, ressurgit bien décidé à récupérer sa chienne, Sébastien se retrouve face à une terrible menace. Plus que jamais, il va devoir tout mettre en œuvre pour protéger son amie.

© Gaumont

Melody Gardot
Live in Europe

Melody entraîne son public dans son univers où viennent se mêler le Jazz et le Blues. Derrière ses lunettes noires et sous un chapeau sombre, elle enveloppe et hypnotise son public. Dans ce double album live, les notes se succèdent avec une certaine aisance. Difficile donc de résister à son charme.

© Blue Note

Conan Exiles

Conan Exiles est un jeu de survie en monde ouvert qui se déroule dans l'univers de Conan le barbare. Explorez un monde vaste regorgeant de défis. Chassez divers animaux pour vous procurer des ressources, tuez des monstres afin de vous emparer de leurs trésors, et enfoncez-vous dans les entrailles de la terre pour découvrir les secrets de civilisations disparues.

© Deep Silver

Chère Mrs Bird
Aj Pearce

À vingt-quatre ans, Emmy n'a qu'un rêve : devenir reporter de guerre. Un rêve qui semble sur le point de se réaliser lorsque la jeune femme décroche un poste au London Evening Chronicles. La mission d'Emmy : répondre aux courriers des lectrices adressés à Mrs Bird, la rédactrice en chef du journal. Mais attention, la terrifiante Mrs Bird est très stricte, et seules les demandes les plus vertueuses se verront offrir une réponse expéditive dans le poussiéreux journal. Alors que la ville sombre peu à peu sous les bombes, Emmy va mettre sa carrière en jeu pour venir en aide aux femmes restées seules à l'arrière...

© Editions Belfond

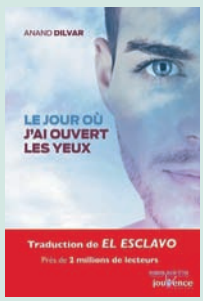
Le manuscrit inachevé
Franck Thilliez

Aux alentours de Grenoble, un jeune a fini sa trajectoire dans un ravin après une course-poursuite avec la douane. Dans son coffre, le corps d'une femme. À la station-service où a été vue la voiture pour la dernière fois, la vidéosurveillance est claire : l'homme qui conduisait n'était pas le propriétaire du véhicule et encore moins le coupable. Un manuscrit sans fin, une enquête sans corps, une défunte sans visage pour un thriller virtuose !

© Editions Fleuve Noir

Le jour où j'ai ouvert les yeux
Anand Dilvar

© Editions Jouvence



Coupé de tous suite à un accident qui l'a laissé paralysé, le personnage central de ce livre entame une conversation intérieure avec son guide spirituel. Lentement, il fera le choix de la vie et de l'éveil après des années d'illusions.

Ce roman s'apparente à un voyage immobile vers la réalisation de soi et vers un nouvel état de conscience. Il nous invite à profiter davantage de notre entourage, à prendre nos responsabilités dans ce qui nous arrive et à vivre pleinement l'instant présent !

Les produits ultra-transformés augmenteraient le risque de cancer

On savait que manger des produits transformés par l'industrie agroalimentaire avait une incidence sur notre tour de taille. Aujourd'hui, des chercheurs associent la consommation d'Aliments Ultra-Transformés (AUT) à un sur-risque de tumeur cancéreuse. Selon une étude conjointement menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) auprès des 104.980 participants de la cohorte NutriNet-Santé sur une période de huit ans, accroître de 10 % sa proportion d'AUT élèverait de plus de 10 % le risque de développer un cancer, et notamment un cancer du sein. Même si ces résultats restent à confirmer par des études plus poussées, mieux vaut donc ne pas abuser des pains et des brioches industriels, des barres chocolatées, des biscuits apéritifs, des sodas et des boissons sucrées aromatisées, des nuggets, des soupes instantanées ou des plats préparés, qui non seulement sont riches en sucres et en graisses, mais contiennent aussi des colorants, des édulcorants, des émulsifiants et autres additifs alimentaires.

Lombalgies : l'intérêt de rester en mouvement

Véritable mal du siècle, la lombalgie touchera « quatre personnes sur cinq » au cours de leur vie, indique l'Assurance Maladie. D'après un récent sondage, 24 % des Français pensent qu'il s'agit d'un problème grave et 68 % estiment que le repos est le meilleur des remèdes. Or, "ces croyances sont en contradiction avec les recommandations médicales actuelles". La douleur, souvent intense, "n'est pas synonyme de gravité et le repos retarde la guérison". Il est donc préférable de "maintenir une activité physique, même modeste". les pathologies liées aux lombalgies coûtent chaque année près de 661 millions d'euros à l'Assurance Maladie.

28 % de Français souffrent ou ont déjà souffert d'acouphènes.

Les acouphènes, caractérisés par la perception de sifflements ou de bourdonnements, peuvent provenir d'un traumatisme sonore, de certaines pathologies ou du vieillissement et sont parfois associés à une perte d'audition. Des expositions répétées à des niveaux sonores élevés, comme l'écoute de musique amplifiée au casque, sont mises en cause par l'association Journée Nationale de l'Audition (JNA).

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
D. Delarue - P. Ferreira
M. Juskowiak - PSM
F. Rea - L. Vandeputte

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 (Sewcream, Photo4passion.at, D. Gretka Mr_prof, L. Gojda, E. Alexandr, Shocky, ACP prod, Kerkezz, Plprod, Kapichka, Rh2010, BillionPhotos.com, Sabphoto, Prod. Numérik, Beboy,o, Unclesam, Vincent, A. Karnholz)

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 81.400 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 : .....

Les informations directement collectées auprès de vous font l'objet de traitements automatisés ayant pour finalité l'élaboration d'une offre commerciale personnalisée et la bonne exécution des dispositions liées à la participation au "Mutuelle Verte Parrainage". Les informations marquées d'un astérisque sur le bulletin de parrainage sont obligatoires et nécessaires à l'établissement d'une offre commerciale personnalisée. A défaut, La Mutuelle Verte ne sera pas en mesure de traiter votre demande. Les informations collectées sont à destination exclusive de La Mutuelle Verte et seront conservées pendant 36 mois afin de répondre aux éventuelles actions dérivant de la présente participation au "Mutuelle Verte Parrainage". Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Vous pouvez, pour des motifs tenant à votre situation particulière, vous opposer au traitement des données vous concernant. Dans ce cas, La Mutuelle Verte se réserve le droit, si les circonstances le justifient, d'annuler votre participation sans que sa responsabilité ne soit engagée de ce fait. Pour exercer vos droits, il suffit d'adresser une demande, par voie postale, au Délégué à la protection des données de La Mutuelle Verte, 78 Cours Lafayette – CS 60521, 83041 Toulon Cedex 9, en justifiant de votre identité. En cas de manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

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".

PRIX DES MEILLEURS PARRAINS
200 €
DE L'ANNÉE

Mutuelle Verte
Parrainage

Parrains et Filleuls,
tout le monde y gagne.

Alors, parlez-en autour de vous !