Mutuelle Verte magazine

[Actualité

La téléconsultation
ouverte à tous

[Prévention

Cinq règles
pour préserver
ses fonctions cognitives

[Gros Plan

"Bises de Clowns" : derrière le nez rouge, un travail précieux !

N°112 • Trimestriel - Décembre 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 | Actualité
La téléconsultation ouverte à tous

06 | Préuention
Cinq règles pour préserver ses fonctions cognitives

08 | Santé
Ado : bien préparer son premier rendez-vous gynécologique

10 | Santé
Syndrome du bébé secoué : prévenir la maltraitance

12 | Reuue de Presse

13 | Gros Plan
"Bises de Clowns" : derrière le nez rouge, un travail précieux !

16 | Préuention
Bien dormir quand on travaille de nuit ou en horaires décalés

18 | Fiche Santé
Mieux connaître la DCI

19 | Uoyage
L'Islande

22 | Société
Retardateurs de flamme : comment s'en protéger

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

Edito

Entre Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale et décrets d'applications divers et variés, le monde de la Santé a, comme chaque année, les yeux rivés sur les évolutions réglementaires* qui définissent le cadre de son action pour les mois à venir.

Pourtant, nos valeurs mutualistes nous appellent à ne jamais oublier que la Santé ne se résume pas à une agglomération de chiffres et de calculs de risques. Aux côtés de La Mutualité Française, La Mutuelle Verte revendique son rôle d'acteur social et sociétal, considérant qu'elle a un rôle à jouer dans l'amélioration continue des conditions de soins de ses adhérents.

Or, cette ambition nécessite d'associer ouverture d'esprit, pragmatisme et capacité d'innovation, en multipliant les approches et les expérimentations, au service d'une analyse toujours plus fine des besoins des adhérents.

C'est donc avec enthousiasme que La Mutuelle Verte soutient l'émergence des Téléconsultations, remboursables dans les mêmes conditions que les consultations classiques depuis le 15 septembre 2018. Face aux déserts médicaux et aux difficultés liées à la mobilité des patients et personnels de soins, les consultations à distance, en ligne, constituent une innovation remarquable, utile et performante (voir page 4).

A quelques encablures des fêtes de fin d'année, nous souhaitons également mettre en lumière l'action de l'Association Bises de Clowns qui, depuis plus de 10 ans, fait intervenir son équipe de Clowns hospitaliers dans les établissements de soins.

La Mutuelle Verte a pris le parti d'encourager et de soutenir cette initiative associative pleine de sens, qui place l'amélioration du bien-être des patients, et par ricochet des personnels soignants, au cœur du processus de prise en charge médicale. Humaniste, intelligente et efficace, cette démarche mérite d'être saluée (voir page 13).

Alors, même si le rire n'est pas un remède "miracle" à tous nos soucis, son impact sur la santé est bien réel et, à l'approche de Noël, laissons-nous emporter par ses bienfaits sans modération.

Je vous souhaite, au nom du Conseil d'Administration et du personnel de La Mutuelle Verte, d'excellentes fêtes de fin d'année.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Retrouvez dans le détail les principaux points des évolutions réglementaires dans vos "services en ligne", sur notre site : www.mutuelleverte.com (rubrique "évolutions réglementaires").

La téléconsultation
ouverte à tous

La Sécurité Sociale rembourse la téléconsultation depuis le 15 septembre 2018. Accessible aux patients dans le cadre du parcours de soins, cette consultation à distance permet de lutter contre les déserts médicaux et aide les médecins à se consacrer davantage au temps médical.

Après dix ans d'expérimentation, la téléconsultation est prise en charge depuis le 15 septembre 2018 par la Sécurité Sociale partout en France. Cette consultation est accessible à distance, par visioconférence, dans le cadre du parcours de soins coordonné, après une orientation initiale du médecin traitant.

Elle peut être proposée par tout médecin dit "médecin consultant", quels que soient sa spécialité et son lieu d'exercice. En plus des médecins de ville, sont donc concernés les praticiens hospitaliers, ceux qui exercent dans les cliniques, les maisons de santé, les centres de santé ou encore les établissements pour personnes âgées dépendantes.

Le recours à la téléconsultation relève de la décision du médecin, en fonction de la situation médicale de chaque malade. Les consultations complexes ou très complexes sont exclues du dispositif. C'est également le médecin qui détermine les modalités de la téléconsultation. Le consentement du patient est nécessaire.

Lutter contre les déserts médicaux

“Avec l'accord du médecin, le patient peut réaliser seul sa consultation d'où il le souhaite, simplement depuis son domicile, par exemple”, indique la Caisse Nationale d'Assurance Maladie (CNAM) dans un communiqué du 12 septembre. En amont, le praticien transmet un lien Internet au malade pour qu'il se connecte sur un site ou une application via un ordinateur, une tablette ou un smartphone, disposant d'une webcam.

“Le patient peut aussi être orienté vers une cabine ou un chariot de téléconsultation à proximité”, des lieux qui offrent “l'avantage de disposer d'appareils de mesure ou d'examen facilitant le diagnostic”, précise la CNAM.

Prévue par l'avenant 6 à la convention médicale, autour du médecin traitant et dans le cadre du parcours de soins, la téléconsultation ouvre d'énormes perspectives dans la prise en charge globale du patient et permet de lutter contre les déserts médicaux.

Pour l'Assurance Maladie, le développement de la télémédecine constitue “un enjeu clé dans la mesure où elle peut apporter des réponses aux défis de notre système de santé”. La téléconsultation facilite l'accès à des soins de qualité dans tous les territoires et réduit les délais de prise en charge parfois trop longs.

Autre avantage : éviter des déplacements pénibles aux personnes âgées ou aux patients atteints de maladies chroniques. L'accès à ces nouvelles technologies, “simplifie le suivi des patients dans un contexte de vieillissement de la population et d'augmentation des pathologies chroniques”, ajoute la CNAM.

Vidéotransmission sécurisée

Pour pouvoir réaliser une téléconsultation, le médecin téléconsultant doit déjà connaître son patient. Le médecin traitant, ou tout autre spécialiste qui effectue cette consultation à distance, doit avoir vu son patient, au cours d'une consultation en face-à-face, au moins une fois au cours des douze derniers mois.

Sur le plan technique, devenir médecin téléconsultant implique d'être équipé d'une solution de vidéotransmission sécurisée, ainsi que d'une messagerie sécurisée garantissant la qualité et la confidentialité des échanges oraux ou écrits, qui entend protéger “les données médicales, confidentielles et sensibles par nature”.

Après chaque téléconsultation, un compte-rendu est rédigé et archivé dans le Dossier Médical Partagé (DMP) du malade, déployé au niveau national en novembre 2018. Ces comptes rendus permettent d’assurer la bonne coordination entre les médecins.

Même tarif qu'une consultation classique

Concrètement, un patient fixe un rendez-vous avec son médecin via la plateforme. Si le médecin décide qu'une téléconsultation est possible, comme pour le suivi mensuel d'une maladie chronique, il lui envoie un lien sécurisé pour la visioconférence. L'outil permet d'émettre une ordonnance si besoin, la feuille de soins, et d'archiver le compte-rendu de façon sécurisée.

À noter que les tarifs et les modalités de remboursement des téléconsultations sont les mêmes que les consultations équivalentes en présentiel, c'est-à-dire avec la présence physique du médecin et du patient. Les tarifs varient de “25 à 30 euros dans la majorité des cas”, évalue la CNAM.

Les patients en ALD, les femmes enceintes, les bénéficiaires de la Couverture Maladie Universelle Complémentaire et de l'Aide à l'Acquisition d'une Complémentaire Santé bénéficient automatiquement du tiers payant intégral dans le cadre de la téléconsultation.

PAULA FERREIRA

La télé-expertise accessible dès février 2019

La télé-expertise va permettre à des médecins de solliciter l’avis de spécialistes par visioconférence pour la lecture d’un scanner ou l’analyse d’une lésion cutanée, notamment.

Avec une ouverture et un remboursement prévus à partir de février 2019, la télé-expertise sera d'abord réservée à des cas précis : les patients touchés par des affections de longue durée (ALD), les personnes atteintes de maladies rares, les habitants de zones dites sous-denses et qui n'ont pas de médecin traitant, les résidents en Ehpad et les détenus.

Cinq règles :
pour préserver ses fonctions cognitives

Avec l'âge, les fonctions cognitives peuvent diminuer. Il devient difficile de rester concentré, de mémoriser des informations ou de suivre une conversation. Heureusement, avoir une bonne hygiène de vie et garder une activité sociale et intellectuelle constituent des pistes sérieuses pour préserver ses neurones.

Entraîner sa mémoire

Plus on stimule son cerveau, plus ce dernier est performant. Les industriels l'ont bien compris et proposent des jeux, des méthodes ou des guides pour améliorer ses capacités cérébrales.

Si les promesses sont alléchantes, c'est surtout le fait "d'avoir des activités intellectuelles au sens large qui est bénéfique", souligne le Professeur Marc Verny, chef du service de médecine gériatrique à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris) et membre du conseil scientifique de la Société Française de Gériatrie et Gérontologie (SFGG). Les personnes qui maintiennent leur cerveau actif sont en effet moins sujettes au développement de maladies neurodégénératives.

L'explication se trouve ce que l'on appelle la réserve cognitive. "Ce concept désigne l'ensemble des réseaux et connexions entre les cellules cérébrales, les neurones, créés par toutes les activités menées lors de la vie", précise le Professeur.

"Cela peut s'être constitué lors d'acquisition de connaissances scolaires comme pendant la vie professionnelle ou lors des loisirs. Ces activités développent une sorte de réserve intellectuelle qui permet de compenser le vieillissement naturel ou la détérioration des facultés provoquée par certaines maladies comme l'Alzheimer. On peut aussi faire un parallèle avec l'ostéoporose, par exemple. Si l'on a pratiqué une activité physique régulière tout au long de sa vie, le squelette est plus résistant, la réserve de masse osseuse est plus importante et on est donc mieux protégé contre les effets de l'ostéoporose."

Scrabble, jeux de logique, mots croisés, jeux vidéo, mais aussi jardinage, bricolage ou cuisine, chacun peut choisir l'activité stimulante qui lui convient. "L'important est d'y trouver du plaisir et de la motivation", ajoute le spécialiste.

Pratiquer une activité physique régulière

Les autorités sanitaires recommandent de faire au moins trente minutes d'activité physique, d'intensité modérée à élevée, au moins cinq jours par semaine. Suivre cette préconisation aide à conserver un corps en bonne santé, mais est aussi bénéfique pour le cerveau.

"L'organisme est un tout", explique le Professeur Verny. "L'activité physique a un impact positif sur tout le corps, et elle permet plus particulièrement de limiter le développement des facteurs de risque vasculaire qui peuvent être à l'origine d'un accident vasculaire cérébral (AVC), par exemple".

Avoir une alimentation équilibrée

"Les études épidémiologiques ont montré les bienfaits sur le cerveau du régime méditerranéen, indique le chef du service de médecine gériatrique. Les oméga 3 pourraient aussi être bénéfiques, mais ils sont moins documentés.

Pour le cerveau, comme pour l'organisme en général, le mieux est d'avoir une alimentation équilibrée". Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) propose justement huit repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire : cinq portions de fruits ou de légumes par jour ; trois produits laitiers par jour ; des féculents à chaque repas, en quantité variable selon l'appétit ; de la viande, du poisson ou des œufs une ou deux fois par jour ; des matières grasses en quantité limitée ; des produits sucrés ponctuellement et en quantité raisonnable ; peu de sel ; de l'eau à volonté pendant et entre les repas. Enfin, il est conseillé de limiter sa consommation d'alcool.

Rester actif socialement

Il est primordial de conserver du lien social tout au long de sa vie. "Avoir une conversation avec une autre personne mobilise de multiples processus, comme l'anticipation, le souvenir et, bien sûr, le langage", observe le Professeur Verny. "Entretenir des relations donne aussi envie de se retrouver et de partager des activités qui stimulent le cerveau et donc aident à maintenir les facultés cognitives".

En plus d'être bon pour le moral, prendre un café avec une amie, se retrouver au cinéma, au club d'échecs ou à l'association locale est bon pour le cerveau.

Surveiller son audition et sa vue

Une étude menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a montré que les personnes souffrant d'un trouble de l'audition non corrigé présentaient un déclin cognitif significativement plus important que les personnes ayant une bonne audition.

"On peut penser qu'une personne qui entend moins bien va peu à peu restreindre sa vie sociale", analyse Marc Verny. "Elle va moins communiquer avec les autres, va rester chez elle ou arrêter certaines activités. Cet isolement social a certainement un lien avec ce déclin".

En ce qui concerne la vue, "le déficit sensoriel risque de couper la personne d'un certain nombre d'activités, comme la lecture, ce qui aura un retentissement sur le fonctionnement cognitif", prévient le Professeur.

Surveiller régulièrement son audition et sa vue est donc important pour préserver ses fonctions cognitives. Les autorités sanitaires recommandent de réaliser un dépistage de la presbyacousie à partir de 55 ans et d'indiquer à son médecin traitant si l'on ressent l'un des signes annonciateurs d'une surdité : difficulté à suivre une conversation à plusieurs, besoin de monter le niveau sonore de la télévision… Un bilan ophtalmologique est préconisé tous les deux à trois ans pour les adultes.

Benoît Saint-Sever

Ado : bien préparer son premier rendez-vous gynécologique

Étape importante dans la vie d'une jeune fille, la première consultation chez le gynécologue peut être source d'inquiétudes. Aborder sereinement ce rendez-vous est pourtant capital pour tisser une relation de confiance avec le médecin et pouvoir ainsi aborder des sujets intimes.

La première visite chez le gynécologue, parfois redoutée, est souvent source d'interrogations. Les jeunes filles se demandent comment va se dérouler cette rencontre avec le spécialiste de l'appareil génital féminin. Qu'elles consultent pour une raison précise ou qu'elles y aient été encouragées par leur mère ou leur entourage, ce rendez-vous est surtout l'occasion d'échanger sur la santé sexuelle.

Pas d'âge idéal

Il n'y a pas d'âge pour débuter son suivi gynécologique : les adolescentes peuvent consulter à partir de leurs premières règles, au moment des premiers rapports sexuels ou dès qu'elles se posent des questions sur leur corps ou leur sexualité. Selon Elisabeth Paganelli, secrétaire générale du Syndicat national des gynécologues et obstétriciens de France (Syngof), il est important de "ne pas forcer, de ne pas imposer ce rendez-vous et d'attendre que la jeune fille en fasse la demande". Certaines situations nécessitent toutefois une consultation en urgence : un rapport non protégé, un retard de règles, des pertes ou des saignements vaginaux inhabituels, des démangeaisons génitales ou encore des douleurs au ventre ou pendant les rapports.

Dans tous les cas, l'adolescente peut choisir de se rendre au cabinet seule ou accompagnée, de sa mère ou d'une amie par exemple, mais le médecin pourra demander à la personne accompagnante de sortir, ne serait-ce qu'un instant. "Avoir un moment seul à seul avec la patiente permet souvent de libérer la parole", explique le Docteur Paganelli.

Information et prévention

La première visite est donc surtout un moment d'échange. Les tampons et les coupes menstruelles sont des sujets de discussion récurrents.

“Elles me parlent souvent de leurs règles douloureuses ou irrégulières et des pertes blanches.

Elles s’interrogent aussi sur la normalité de leur corps : des seins asymétriques, un téton rétracté, des petites lèvres qui dépassent… Il faut alors les rassurer et les informer”.

La gynécologue profite de cette consultation pour passer en revue les antécédents personnels et familiaux et pour vérifier le carnet de vaccination.

La prévention tient une place importante. “J’aborde le sujet des maladies sexuellement transmissibles, il n’y a pas que le sida dont il faut se protéger et j’explique les risques et les signes qui doivent alerter”, précise le docteur Paganelli.

La question de la contraception n’est pas laissée de côté. Lors du rendez-vous, une méthode adaptée à la jeune patiente est choisie en fonction de ses habitudes de vie et d’éventuelles contre-indications. Entre 15 et 18 ans, les adolescentes peuvent bénéficier d’une consultation gratuite dédiée à la contraception. Celle-ci est protégée par le secret : le consentement des parents n’est pas nécessaire et l’Assurance maladie ne leur transmet pas de relevé de remboursement.

L’examen n’est pas obligatoire

L’examen gynécologique n’est quant à lui pas systématique lors des premières consultations. “Le frottis de dépistage du cancer du col de l’utérus n’est recommandé qu’à partir de 25 ans, rappelle Elisabeth Paganelli. L’examen n’est donc pas obligatoire avant cet âge”. Le praticien peut cependant le juger nécessaire quand la patiente consulte pour un problème gynécologique ou avant la pose d’un stérilet.

Selon les cas, un ou plusieurs examens lui seront proposés : la palpation des seins, l’inspection de la vulve, l’utilisation du spéculum, qui permet de regarder le vagin et le col de l’utérus et, au besoin, de réaliser des prélèvements, ou encore le toucher vaginal pour évaluer taille et sensibilité de l’utérus et des ovaires.

Bien choisir son praticien

Chacune est libre de choisir son gynécologue. Il peut s’agir de celui de sa mère, de sa sœur ou d’une amie, ou encore d’un praticien recommandé par l’infirmière scolaire ou par le généraliste.

La consultation se déroule dans un cabinet médical en ville, à l’hôpital, dans une clinique, dans un centre de santé, dans une maison des adolescents ou encore dans un centre de planification et d’éducation familiale ou au Planning Familial.

“L’important est de trouver quelqu’un avec qui l’on est à l’aise et en confiance”, assure Elisabeth Paganelli, secrétaire générale du Syndicat National des Gynécologues et Obstétriciens de France.

À tout moment la patiente a la possibilité d’exprimer son refus. La relation de confiance est essentielle et, si le premier rendez-vous n’a pas été concluant, la jeune fille peut tout à fait choisir de changer de praticien.

Lea Vandeputte

Infos +

Gynandco.fr : un site d’information sur la santé féminine respectant les principes de la charte HONcode.

La première consultation gynécologique, tout ce que tu as toujours voulu savoir sans jamais oser le demander : Brochure diffusée par Sparadrap, l’Adosen et l’Institut National de Prévention et d’Education pour la Santé (INPES), téléchargeable à l’adresse : sparadrap.org/gyneco.

Syndrome du bébé secoué : prévenir la maltraitance

Le syndrome du bébé secoué désigne un traumatisme crânien qui survient lorsque l'on secoue violemment un nourrisson ou un très jeune enfant. Ce drame se produit le plus souvent quand la personne qui s'en occupe est exaspérée par les pleurs.

Chaque année, en France, plusieurs centaines d'enfants sont victimes du Syndrome du Bébé Secoué (SBS), un chiffre fortement sous-estimé, selon la Haute Autorité de Santé (HAS), en raison de diagnostics non posés.

Les enfants de moins de 1 an, et particulièrement ceux de moins de 6 mois, sont les plus touchés. Le SBS désigne "les symptômes et les lésions liés à l'empoignement d'un enfant par un adulte qui le secoue de manière violente", explique le Docteur Anne Laurent-Vannier, spécialiste en médecine physique et de réadaptation et présidente du groupe de travail mis en place par la HAS pour l'actualisation des recommandations.

"Il s'agit d'une forme de maltraitance non accidentelle, d'un geste d'une extrême violence, qui survient le plus souvent lorsque la personne qui s'occupe de l'enfant est exaspérée par ses pleurs".

Les symptômes qui doivent alerter

Les symptômes qui apparaissent après le secouement sont variés. "Ils peuvent aller du malaise grave immédiat, avec pause ou arrêt respiratoire, à la baisse de la vigilance pouvant aboutir au coma, en passant par de l'hypotonie (une

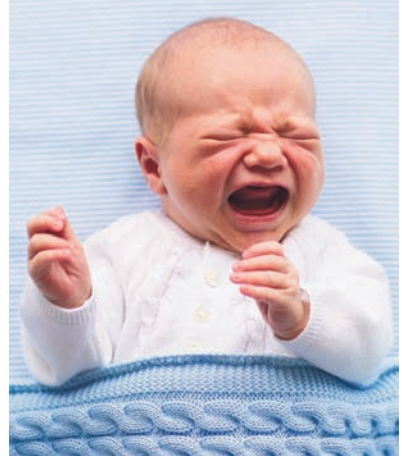
perte de tonus) ou une révulsion oculaire, et parfois des convulsions, une baisse de l'interaction, une apparition de vomissements sans fièvre ni diarrhée, une hausse anormale du périmètre crânien ou encore une baisse du poids", énumère Anne Laurent-Vannier.

Certains signes sont trompeurs et peuvent être difficiles à interpréter par les médecins, "d'où la nécessité de bien informer les professionnels de santé", précise-t-elle, avant d'ajouter que "les ecchymoses, les hématomes ou les fractures chez le tout-petit doivent alerter, faire évoquer la maltraitance et conduire à réaliser un bilan complet".

Des conséquences dramatiques

Lorsqu'un bébé est secoué, des lésions peuvent survenir même si la tête de l'enfant ne reçoit aucun choc.

"Des hématomes sous-duraux (du sang dans les espaces méningés) par rupture de veines périphériques du cerveau sont presque constamment observés, ainsi que des hémorragies (au niveau de la rétine), bien que celles-ci ne soient pas systématiques, indique le docteur Laurent-Vannier. Dans les cas où un arrêt respiratoire se produit,



des lésions cérébrales apparaissent à cause du manque d'oxygène. Enfin, on découvre parfois des ecchymoses liées à l'empoignement, mais il peut aussi n'y avoir aucune blessure visible."

Ces traumatismes peuvent avoir des conséquences très graves pour l'enfant et induire des séquelles permanentes, voire le décès. "Le SBS peut entraîner la mort, en moyenne dans 20 % des cas, affirme la spécialiste. Plus des trois quarts des enfants survivants présenteront des séquelles, tel un polyhandicap ou un handicap invisible avec un dysfonctionnement cognitif ou comportemental."

Éviter les situations à risque

Les pleurs sont le principal facteur déclenchant du SBS, mais ce dernier est aussi favorisé par le sentiment d'impuissance du parent ou du gardien et par la méconnaissance des dangers du secouement. Anne Laurent-Vannier rappelle qu'un bébé en bonne santé "peut pleurer deux à trois heures par jour, voire davantage, et parfois d'affilée".

Si malgré tous les bons soins qui lui sont prodigués, vérifiez qu'il n'a pas faim, que sa couche est propre, qu'il n'est pas trop ou insuffisamment couvert, qu'il n'a pas de fièvre, qu'il n'a pas envie d'un câlin, le bébé pleure encore et si vous sentez que vous n'en pouvez plus, "il faut coucher l'enfant sur le dos, dans son lit et quitter la pièce", préconise le médecin.

"Un enfant ne risque rien en pleurant dans son lit". Cette mesure permet de limiter les situations à risque et d'aider à retrouver son calme. Il est également conseillé de parler de ses difficultés à ses proches ou à un professionnel de santé et de ne pas hésiter à demander de l'aide. "Toutes les personnes au contact des bébés devraient être informées sur les dangers du secouement et sur les mesures pour l'éviter", insiste le docteur Laurent-Vannier. L'information reste la plus efficace des préventions.

Léa Vandeputte

Infos +

La Haute Autorité de Santé a mis à jour ses recommandations de bonne pratique à destination des professionnels de santé.

Le rôle des médecins est précisé avec deux volets principaux : la détection de la violence, qui concerne particulièrement les professionnels de ville et les urgentistes, et le diagnostic, qui repose sur un bilan fait à l'hôpital.

Le signalement au procureur de la République s'impose, que le diagnostic soit certain ou seulement évoqué.

Ingestion de piles boutons : comment protéger les enfants ?

Un enfant de 2 ans est récemment décédé trois semaines après avoir ingéré une pile bouton. Ce fait divers dramatique rappelle aux parents les dangers pour les tout-petits de ces piles présentes dans de nombreux jouets.

Une pile avalée peut entraîner très rapidement la formation de lésions potentiellement mortelles. En effet, une pile bouton qui resterait bloquée dans l'œsophage peut, en 2 heures, être à l'origine de symptômes sévères pouvant aller jusqu'à la perforation. Les piles au lithium d'un diamètre supérieur ou égal à 2 cm sont les plus dangereuses.

Dans le détail, lorsque les piles boutons entrent en contact avec la salive et les tissus, il se forme une solution alcaline riche en hydroxyde, qui engendre des lésions au niveau des tissus.

Par conséquent, les parents doivent être vigilants avec ces dispositifs.

Afin d'éviter toute ingestion, respectez les consignes suivantes :

Conservez les piles bouton hors de portée des enfants ; Vérifiez que le compartiment à piles est bien sécurisé et ne peut pas être ouvert. Dans le cas contraire, ne pas laisser l'objet contenant les piles bouton à disposition d'un enfant et privilégiez l'achat d'appareils dont le compartiment à piles est sécurisé.

En cas d'ingestion, même supposée, d'une pile bouton, contactez immédiatement un centre antipoison ou le 15 en indiquant explicitement à votre interlocuteur qu'il s'agit de l'ingestion d'une pile bouton. Chaque minute compte !

PSM : DESTINATION SANTÉ

Grippe saisonnière, un parcours de vaccination simplifié

La campagne de vaccination contre la grippe saisonnière pour 2018-2019 est lancée. Elle se déroulera jusqu'au 31 janvier 2019. Nouveauté cette année, un parcours simplifié pour les adultes éligibles et une expérimentation de la vaccination par les pharmaciens.

Afin d'améliorer l'adhésion des populations à risque, “un parcours de vaccination simplifié pour tous les adultes éligibles à la vaccination” est mis en place pour cette édition 2018-2019. Ainsi, les personnes de plus de 65 ans et/ou atteintes de certaines maladies chroniques “qu'elles aient ou non déjà été vaccinées, peuvent retirer leur vaccin à la pharmacie sur présentation de leur bon de prise en charge et se faire vacciner par le professionnel de leur choix”, indique ameli.fr.

Il peut s'agir d'un “infirmier, d'un médecin, d'une sage-femme et, dans 4 régions expérimentatrices (Auvergne-Rhône-Alpes, Nouvelle Aquitaine, Occitanie, Hauts-de-France), d'un pharmacien.

D'autres populations exposées aux risques de complications graves en cas de grippe sont invitées à se faire vacciner gratuitement.

C'est le cas des femmes enceintes, des personnes obèses et de l'entourage familial des nourrissons à risque de grippe grave. Toutefois , aucun bon ne leur est envoyé, en raison de la difficulté de les identifier. “Le vaccin est malgré tout pris en charge à 100%. Si vous êtes dans ce cas, sachez que votre médecin, votre sage-femme et votre pharmacien disposent de bons de prise en charge. Vous pouvez alors retirer gratuitement le vaccin chez votre pharmacien”.

La vaccination constitue le premier geste de protection contre le virus. Elle doit être associée à des mesures barrières, comme l'hygiène des mains.

Pour les personnes contaminées par la grippe, le port du masque, la limitation des contacts avec les personnes fragiles ou malades sont fortement recommandés.

Pour rappel : la grippe est une maladie particulièrement grave pour les personnes à risque. Elle touche chaque hiver entre 2 et 6 millions d'individus en France et peut être grave, voire mortelle.

PSM : DESTINATION SANTÉ

"Bises de Clowns" : derrière le nez rouge, un travail précieux

Les clowns, personnages hauts en couleurs, incontournables des cirques, affublés de leur indispensable nez rouge sont connus pour faire rire petits et grands. Peu de gens le savent mais il existe une catégorie bien particulière de clowns qui outre le fait de distraire joyeusement leur public, l'aident aussi à oublier les soucis voire à guérir des souffrances physiques et psychiques. On les nomme les clowns hospitaliers. Il s'agit de véritables professionnels exerçant un métier officiellement reconnu depuis 2015. Ils apportent tous leurs talents dans des établissements de soins et sont au contact d'un public fragile.

"Les moments d'échanges et de complicité entre les artistes clowns hospitaliers et les patients des établissements de soins sont vécus comme des pauses dans le temps, des pauses vers la vie ce qui éloigne la maladie. Le clown hospitalier décalé, farfelu, ouvre une fenêtre sur l'imaginaire, il permet à la personne fragilisée psychologiquement, par la maladie ou l'isolement, de s'évader. Il offre à chaque personne un moment de poésie et de vie, en stimulant ses capacités de réaction dans l'instant présent", explique Nadine Voirin, présidente de l'association Bises de Clowns, à Toulon dans le Var. Infirmière, elle ne connaît que trop bien le milieu médical. "Le clown est par exemple capable de détourner l'attention pendant un soin hospitalier, ce qui rend l'acte moins angoissant ou douloureux. Grâce à ses couleurs et toute sa fantaisie il va permettre à la joie de se manifester et ainsi apporter un élan vital vers la guérison".

À la rencontre des patients

Les clowns qui "travaillent" toujours en duo savent "jouer" et interagir de manière spontanée et toujours en totale improvisation avec toutes les personnes sur leur chemin. "Ils déambulent dans les lieux de vie à la rencontre des patients, des familles, des soignants. Tout est improvisé. Les gens sont souvent surpris et les réactions sont donc spontanées et extraordinaires. Il y a vraiment un effet magique", souligne Nadine Voirin qui ajoute qu'a contrario si la mayonnaise ne prend pas dans certains cas alors les artistes clowns n'insistent pas et se tournent vers leur acolyte, d'où l'intérêt du duo.

"À deux ils peuvent rebondir plus facilement ensemble si la personne en face n'est pas réceptive". Surtout, ils ont un sens inné de l'improvisation et ont une grande capacité d'observation leur permettant d'utiliser tous les éléments de leur environnement pour jouer mais "toujours dans le respect des lieux et des personnes".

Trois publics distincts

L'association Bises de Clowns, fondée en 2007 par Marie-Florence Brochier, Catherine Richard et Eve Barge, emploie une équipe de neuf clowns hospitaliers salariés dont les noms de scène ne laissent jamais indifférent : Patate, Vivi, Rita, Sébastien, Kermesse, Alfonsine, Rosetta, Jean Paul Paul et Coquillette. L'association respecte une charte déontologique, et est également membre de la Fédération Française des Associations de Clowns Hospitaliers qui regroupe au niveau national quatorze associations de clowns hospitaliers.

"L'association Bises de Clowns intervient auprès de trois publics distincts que sont les enfants, les personnes polyhandicapées, qu'elles soient enfant ado ou adulte, et enfin les personnes âgées hospitalisées atteintes de maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer".

C'est ainsi qu'en dix ans d'existence l'association a su convaincre les professionnels de santé et tisser des liens non seulement avec les patients mais aussi avec le personnel soignant par le biais de conventions de partenariat, comme avec l'hôpital Sainte Musse à Toulon.

Marlène, infirmière en chirurgie pédiatrique, garde un excellent souvenir du passage des clowns hospitaliers lors du soin qu'elle effectuait auprès d'une enfant. "Je suis jeune diplômée, le service de chirurgie est mon premier poste en tant que puéricultrice et je n'avais jusque-là jamais eu l'opportunité de travailler en collaboration avec les clowns. Un jour de février je dois effectuer un soin assez douloureux auprès d'une petite fille de cinq ans qui est déjà très stressée. Au moment du soin arrivent les clowns. Leur intervention a permis à cette petite fille de s'échapper complètement du soin et de rentrer dans leur univers. À la fin du soin elle me dit qu'elle ne s'est absolument rendu compte de rien. J'ai trouvé cela formidable. J'étais heureuse d'avoir pu prodiguer ce soin dans une telle atmosphère de joie et de rire !"

Une Fédération au service des clowns hospitaliers

"Notre rôle en tant que Fédération est de faire reconnaître le métier de clown hospitalier et de sensibiliser les équipes soignantes. On est là pour les aider en leur apportant notre expertise et notre expérien-

ce", explique Stéphane Van de Rosieren, Président de la Fédération Française des Associations de Clowns Hospitaliers (FFAC), lui-même clown hospitalier depuis 1993 et fondateur de l'association des Clowns de l'Espoir.

Créée il y a huit ans elle regroupait à l'époque cinq associations de clowns hospitaliers. Depuis la famille s'est bien agrandie puisqu'elle compte à présent quatorze associations réparties aux quatre coins de la France. Regroupant un total de près de 300 clowns hospitaliers, la fédération estime qu'elle réalise plus de 1500 interventions par an dans les établissements de soins.

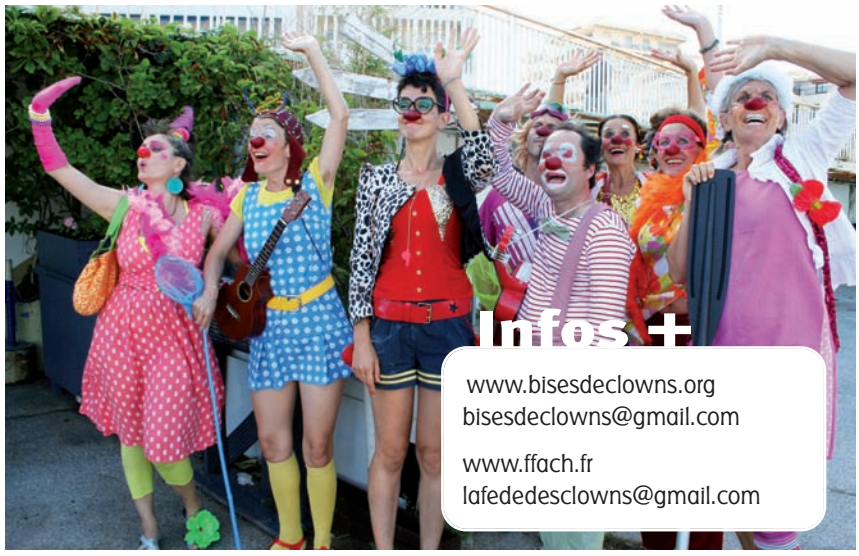
Toutes les associations qui prétendent à intégrer la fédération, qu'elles soient solides ou moins aguerries, peuvent se faire accompagner pour atteindre les critères requis et remplir les conditions exigées. "Bises de Clowns est un excellent exemple d'une coopération réussie et de son évolution". Le Président souligne que tout le monde est sur un pied d'égalité, chaque association compte pour une voix : "il existe une belle synergie, on construit vraiment d'une façon intelligente ensemble et ça nous oblige à nous remettre perpétuellement en question.

Les questions de responsabilité artistique, des contrats de travail etc, font partie intégrante de notre structure. C'est important et donc nous sommes amenés à nous retrouver régulièrement pour échanger au sujet de nos pratiques".

Ces moments d'échanges ont lieu tous les deux ans lors des journées pro, sorte de séminaire. Les prochaines auront lieu les 26 et 27 janvier 2019 à Lille. Avec un thème différent à chaque session, celui du travail sur la direction artistique sera au cœur des discussions de cette édition.

Questionnements d'autant plus indispensables que le métier de clown hospitalier n'a été que récemment reconnu officiellement même si en pratique les clowns hospitaliers exercent leurs talents depuis près de 25 ans. "C'est un métier jeune qui a permis l'ouverture de brèches. Le clown s'inscrit dans la régularité et la transmission. Il faut toujours se poser les bonnes questions car nous n'évoluons pas sur un terrain de jeu anodin, les clowns hospitaliers interviennent au contact d'un public fragile ou à certains moments de la vie parfois délicat".

Marion Juskowiak



Infos +

www.bisesdeclowns.org
bisesdeclowns@gmail.com

www.ffach.fr
lafededesclowns@gmail.com

10 ans de rire au service de la santé

Le 22 octobre dernier l'association Bises de Clowns a fêté ses dix ans d'existence en organisant une soirée en partenariat avec La Mutuelle Verte.

S'il est important pour La Mutuelle Verte de soutenir une telle association, c'est qu'il est vital pour "Bises de Clowns" de constamment trouver des fonds pour rémunérer ses artistes et ses salariés afin de répondre aux demandes des établissements de soins.

La source principale de financements de l'association se compose des dons d'entreprises et des dons de particuliers. Vous pouvez faire un don (ouvrant droit à réduction fiscale) directement sur le site web : www.bisesdeclowns.org dans l'onglet "je fais un don".

En soutenant financièrement, vous permettez à l'association Bises de Clowns de pérenniser ses actions et d'élargir son champ d'action, en répondant favorablement aux demandes des établissements de soins.

L'association a aussi un fort besoin de bénévoles en soutien de son activité administrative. La présentation des activités et de l'actualité de l'association est consultable sur leur site.

Bien dormir
quand on travaille de nuit ou en horaires décalés

Hôpitaux, postes de secours et de police, usines… En France, près d'un salarié sur quatre travaille de nuit ou en horaires décalés. Ces horaires dits atypiques sont souvent la cause de troubles du sommeil et de la vigilance. Pour mieux dormir, quelques règles sont à observer.

Les salariés en travail de nuit (3,5 millions de personnes), qui exercent entre 21 heures et 6 heures, et les salariés en travail posté, qui se relaient en équipes sur un même poste, dorment généralement moins que les autres. La plupart des personnes travaillant en horaires dits atypiques se plaignent de troubles du sommeil, notamment d'insomnie et de somnolence. Ils sont aussi deux à trois fois plus souvent victimes d'accidents de la route sur leur trajet travail-domicile que les autres salariés.

La lumière pour remettre les pendules à l'heure

Le rythme veille-sommeil est régi par la lumière du jour : c'est elle qui synchronise l'horloge biologique. "En activant un ensemble de mécanismes biologiques, la lumière permet une vigilance et un fonctionnement cognitif de bonne qualité pendant la journée", explique le Docteur Claude Gronfier, chronobiologiste à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

C'est la bonne synchronisation de l'horloge et l'obscurité qui permettent un bon sommeil de nuit. Une mauvaise hygiène de lumière est responsable de troubles et possiblement de pathologies".

Insuffisamment exposés à la lumière naturelle, les travailleurs en horaires atypiques connaissent des difficultés à s'endormir. Autant qu'ils le peuvent, il leur est conseillé de sortir et de s'aérer en dehors de leur activité professionnelle, mais d'éviter en revanche

une trop forte exposition en sortant du travail ou lors du retour à la maison, car cela retarderait l'endormissement. Pour pallier le manque de soleil, des séances de luminothérapie sont également recommandées. Elles consistent à s'exposer sous des lampes spéciales de haute intensité, pendant trente minutes à une heure. Dans tous les cas, il est préférable de demander l'avis de son médecin.

Protéger son sommeil

Autre inconvénient du travail en horaires décalés : le sommeil est moins réparateur de jour que de nuit. Un sommeil de qualité demande un environnement calme, de l'obscurité et une température proche de 18 °C.

Pour bien dormir la journée, il faut s'isoler au maximum du bruit et faire le noir complet dans la pièce, car l'obscurité permet la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, alors que la lumière la bloque.

Tous les appareils électroniques sont à proscrire de la chambre : radio, télévision, smartphone, ordinateur..., car ils sont susceptibles de perturber le sommeil. Et mieux vaut instaurer, dans la mesure du possible, une régularité dans les horaires de lever et de coucher.

Se préparer pour bien dormir

• Manger à heures fixes des repas équilibrés et légers, en évitant le grignotage, assure un bon sommeil. Le café et les excitants sont déconseillés quatre heures avant le coucher, tout comme l'alcool, qui augmente le risque d'insomnie.

• À condition qu'elle ne soit pas pratiquée avant le coucher, une activité physique régulière favorise le sommeil lent profond, particulièrement réparateur.

• Avant d'aller dormir, prendre une douche tiède pour abaisser la température corporelle ainsi que faire quelques exercices de respiration et de relaxation pour diminuer l'intensité cérébrale aide à mieux contrôler le rythme veille-sommeil.

Les impacts du manque de de sommeil sur la santé

Le manque de sommeil chronique affaiblit les défenses immunitaires et modifie le métabolisme, ce qui augmente le risque de maladies.

• Dormir moins de sept heures par nuit, à court terme, multiplie par trois le risque de s'enrhumer et, à long terme, c'est le risque d'hypertension artérielle (HTA) qui est triplé. Cela augmente aussi sensiblement le risque d'obésité.

• Dormir moins de six heures par nuit, à long terme, multiplie par quatre le risque de faire un accident vasculaire cérébral (AVC) et augmente en moyenne de 28 % le risque de diabète de type 2.

• Pour bien récupérer du travail de nuit, il est impératif de ne pas attendre et d'aller au lit dès le matin, car c'est le moment où le niveau de mélatonine est le plus élevé et où celui de cortisol, qui favorise la vigilance, est au plus bas. Le sommeil sera donc plus profond le matin que l'après-midi, où le phénomène s'inverse.

À la recherche du sommeil perdu

À court terme, le travail en horaires atypiques est responsable d'une dette chronique de sommeil. Celle-ci peut être évitée à condition de compléter les périodes trop courtes de sommeil par des siestes, voire des micro-siestes de vingt minutes, qui permettent de recharger les batteries.

Isabelle Coston

45 Mieux connaître la DCI

La DCI, c'est quoi ?

Un médicament contient une ou plusieurs molécules responsables de l'effet thérapeutique du médicament.

Dans le langage courant, on désigne le plus souvent les médicaments par leur nom de marque, sans savoir précisément ce qu'ils contiennent. Doliprane®, par exemple, qui est une marque très répandue, a pour DCI le paracétamol. Le paracétamol est ainsi vendu sous plusieurs dizaines de noms de marque.

En général, la DCI est précisée sur les boîtes des médicaments, juste en dessous du nom de marque.

La DCI (dénomination commune internationale) est le "vrai" nom du médicament. Elle permet à tous les professionnels de santé et aux patients de savoir ce que contient un médicament pour éviter bien des erreurs, des surdosages par exemple. Créée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la DCI est commune aux pays du monde entier.

La DCI diminue les risques de surdosage

Si vous prenez plusieurs médicaments sans vous douter qu'ils contiennent la même molécule, vous risquez un surdosage. C'est ce qui est arrivé à la petite Juliette, 5 ans. Fièvre, toux, nez bouché…

Sa mère lui donne une dose d'Advil® pour calmer la fièvre. Dans la nuit, la fillette se plaint d'une douleur à l'oreille. Ses parents lui donnent alors un médicament pour calmer la douleur : le Nureflex®. Sa douleur persiste, et malheureusement le médecin de garde ne peut pas venir aussitôt. Pour ne pas dépasser la dose maximale de Nureflex®, sa mère lui fait prendre de l'Antarène®. Mais bientôt Juliette est prise d'un violent mal de ventre, et ses parents la conduisent à l'hôpital.

En fait, elle a pris trois fois la même substance, l'ibuprofène, sous trois noms de marque différents. Elle est victime d'un surdosage qui a provoqué une inflammation de l'estomac.

Connaître la DCI d'un médicament permet d'éviter de prendre plusieurs fois la même molécule en cas d'automédication.

Les autres avantages de la DCI pour la santé

Identifier clairement ce qui compose un médicament a d'autres avantages : tout d'abord éviter les risques d'allergies à une molécule que vous avez identifiée. Ensuite, prévenir les interférences entre médicaments. La DCI vous permet également de gérer votre santé lors de vos déplacements à l'étranger. Car c'est le nom de la molécule et non la marque du médicament que reconnaîtra le professionnel de santé du pays où vous vous rendez.

C'est pourquoi, votre médecin a tout intérêt à inscrire prioritairement la DCI de votre médicament sur votre ordonnance. Cela vous permettra également de mieux vous repérer si votre pharmacien vous délivre un médicament générique.

Pour en Savoir +

N'hésitez pas à poser des questions à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

www.prescrire.org : Le site consacre tout un dossier à la DCI.

La DCI de vos médicaments courants

DCI : **PARACETAMOL**
MARQUES : *Doliprane, Efferalgan, Dafalgan, Efféralganodis, Dolitabs, Géluprane, Dolko, Claradol...*

DCI : **IBUPROFENE**
MARQUES : *Nurofen, Advil, Upfen, Intralgis, Nureflex, Spedifen, Cliptol, Ibutop...*

DCI : **ACIDE ACÉTYLSALICYLIQUE**
MARQUES : *Aspégic, Aspirine UPSA, Aspirine du Rhône, Aspro, Kardegic, Aspirine pH8, Aspirine, Aspirisucre, Catalgine, Claragine, Cardiosolupsan...*

DCI : **PHLOROGLUCINOL**
MARQUES : *Spasfon-lyoc, Spassirex...*

DCI : **ECONAZOLE**
MARQUES : *Pevaryl, Mycoapaisyl, Dermazol...*

DCI : **DICLOFENAC**
MARQUES : *Flector, Voltarène, Voltarène Emulgel...*

DCI : **HEXAMIDINE**
MARQUES : *Héxomédine, Désomédine, Hexaseptine...*

DCI : **LACTULOSE**
MARQUES : *Duphalac, Laxaron*

DCI : **ACIDE NIFLUMIQUE**
MARQUES : *Nifluril, Niflugel, Flunir*

DCI : **PHOLCODINE**
MARQUES : *Humex Pholcodine, Biocalyptol, Pharmakod, Rhinathiol Pholcodine, Respilène, Dimétane...*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 45 / Mieux connaître la DCI

L'Islande

Extrême et contrastée, l'Islande reste la terre des descendants des vikings qui ont su s'adapter à la dureté de leur environnement. Située à la limite du cercle polaire, l'île était autrefois considérée comme la Porte des Enfers. Sauvage mais pas indomptable, les quelques 330 000 insulaires qui y vivent sont la preuve vivante des incroyables capacités d'adaptation des hommes face à un environnement hostile fait de volcans, glaciers, champs de lave et autres merveilles de la nature.

D'une superficie de 103 000 km^2, l'Islande se hisse à la deuxième place, après la Grande-Bretagne, dans le classement des plus grandes îles européennes. Elle se distingue surtout par la richesse géographique et géologique de son territoire.

On compte 40 % de sable, 25 % de champs de lave, 20 % de pâturages, 11 % de glaciers, 3 % de lacs et 1 % seulement de terres cultivées. L'activité volcanique y est intense. Rien que sur les deux derniers siècles, trente volcans sont entrés en éruption mais c'est aussi grâce à eux que les Islandais bénéficient d'une eau chaude gratuite et d'un système de chauffage peu polluant.

Vous l'aurez compris, en Islande la nature est omniprésente et peut parfois dicter sa dure loi à tout un continent, comme en 2011 lors de l'éruption de l'Eyjafjallajökull. Le trafic aérien avait alors été fortement perturbé à cause des poussières de cendres néfastes pour les avions. Toujours dans la catégorie des noms imprononçable en français, citons le Hvannadalshnjúkur, point culminant de l'île, haut de 2.110 mètres et situé sur le plus grand glacier du pays, qui est aussi le plus vaste d'Europe (pour info il a la même superficie que la Corse) : le Vatnajökull, 8 100 km^2.

Le glacier Vatnajökull

Geysers et coulées de lave font aussi partie intégrante du paysage islandais et valent évidemment le coup d'œil tout comme le spectacle époustouflant offert par les aurores boréales. Ces phénomènes lumineux se produisent de septembre jusqu'en avril. Ils sont plus intenses par temps clair en hiver et en dehors des villes loin de toute pollution lumineuse. Verts, rouges ou violets, les premiers vikings au IXème siècle interprétaient l'apparition de ces vents solaires comme des signes de manifestations de leurs dieux.

Autre caractéristique typique qui mérite quelques lignes : les phénomènes des latitudes nordiques. Le soleil ne se couche quasiment pas en juin et juillet. Attention donc à votre sommeil durant cette période sachant que les islandais n'ont pas pour habitude d'installer des volets aux fenêtres. En août, la nuit reprend petit à petit ses droits, le temps de quelques heures jusqu'à ce que le soleil disparaisse presque totalement de novembre à février. ►

l'église Hallgrímskirkja

Reykjavík

En Islande la population est principalement concentrée sur les côtes tandis que le plateau central est presque totalement délaissé, ce qui fait que 210 000 Islandais (sur un total de 330 000) vivent à Reykjavík. Cœur économique du pays et capitale la plus septentrionale au monde, un peu au nord du 64e parallèle, Reykjavík est connue pour sa légendaire tolérance. Cosmopolite et branchée voici une sélection non exhaustive des lieux incontournables.

Les musées : Visite au Þjóðminjasafn Íslands (Musée national d'Islande) : pour tout savoir sur les trésors de cette nation et sur son histoire depuis l'époque de la colonisation puis au musée d'Art de Reykjavík, installé dans la Hafnarhús.

L'observatoire des baleines : au départ du vieux port il est possible d'apercevoir des baleines de Minke et à bosse et des rorquals.

Hallgrímskirkja : église emblématique visible de loin et surplombant le centre-ville d'où l'on peut admirer Reykjavík, l'océan et les sommets enneigés.

Le lac Tjörnin : situé face à l'hôtel de ville, il abrite près de 40 espèces d'oiseaux et se transforme en patinoire aisément fréquentée par les familles en hiver.

Le Parc National du Snæfellsjökull : ses plages sauvages, ses champs de lave et son glacier miroitant font de ce parc l'une des meilleures destinations d'Islande, pour une journée au départ de Reykjavík ou pour un week-end.

Le Blue Lagoon

À 40 km de Reykjavik, le Blue Lagoon, ("Blaa Lonid" en islandais ou lagon bleu en français) et ses eaux cristallines a de quoi vendre du rêve aux touristes. Lieu de détente le plus apprécié d'Islande, Blue Lagoon est un lac artificiel alimenté par les rejets de la centrale géothermique de Svartsengi et dans lequel la température de l'eau laiteuse oscille entre 36 et 40°C. Situé au beau milieu d'un désert de lave on prête à ces bains des vertus curatives pour le traitement de l'eczéma et du psoriasis.

Petit retour en histoire : au début des années 1980 les locaux ont commencé à s'y baigner à la suite de la découverte des propriétés bénéfiques pour la peau. Puis en 1992 une compagnie privée a aménagé le lieu pour l'exploiter. Une station de recherche ainsi qu'une clinique dermatologique ont depuis ouvert à côté de la station.

La culture du bain est omniprésente en Islande. Les îliens ont pour habitude de se rendre dans les nombreuses piscines et sources chaudes naturelles. On trouve l'eau sous toutes les formes possibles et imaginables : vapeur, glace, fraîche, froide, chuintante, grondante, bouillonnante ou boueuse. L'eau chaude qui court dans les sous-sols n'est pas seulement utilisée dans les radiateurs pour chauffer les maisons, elle sort aussi directement dans les douches et au robinet, et permet de chauffer des dizaines de piscines et bains à remous extérieurs.

Le Cercle d'Or

Au sud, sont regroupés sous l'appellation du Cercle d'Or trois des sites les plus fréquentés de l'île : la faille de Thingvellir, la zone géothermale de Geysir et la "chute d'or" Gullfoss. À moins de deux heures de route de la capitale Reykjavík il serait dommage de se priver du spectacle grandiose de ces trois merveilles de la nature uniques au monde.

La ville de Reykjavík

Gullfoss, "la chute d'or"

Le parc national de Thingvellir : Lorsque vous entrerez dans le parc en venant de Reykjavík, vous roulerez en direction d'une falaise abrupte qui, en réalité, n'est autre que l'angle du continent nord-américain. Le continent eurasiatique ne se trouve que quelques kilomètres plus loin, à l'autre extrémité du parc, et se présentera à vous de façon tout aussi spectaculaire lorsque vous vous en approcherez.

Thingvellir est un lieu doublement exceptionnel. D'un point de vue géologique puisqu'il n'y a que dans cette partie du monde que peut s'admirer la dorsale médio-atlantique, visible au-dessus du niveau de la mer. Autrement dit il est question des plaques tectoniques nord-américaine et eurasiatique qui s'écartent de cinq millimètres par an. D'un point de vue historique, c'est ici que se trouve l'emplacement du premier parlement, Thingvellir signifiant littéralement "les plaines du parlement". C'est à cet endroit que s'est tenu la première assemblée nationale, en l'an 930, par les Vikings, arrivés de Norvège.

Le geyser Strokkur

Geysir, petit village à l'intérieur des terres, a donné son nom à une manifestation géothermique très rare. Traduction de "celui qui jaillit" il est le père du mot geyser. Faiblissant, il ne jaillit à présent que deux à trois fois par jour contrairement à son vigoureux petit frère, Strokkur, qui s'y emploie toutes les 5 à 10 minutes jusqu'à une hauteur de 30 mètres.

Gullfoss, "la chute d'or", en partie gelée dans laquelle se jette la rivière Hvita, compte parmi les chutes les plus puissantes d'Islande. D'une hauteur de 32 mètres pour 70 de large, le débit du cours d'eau atteint 130m^2.

L'Islande du Sud compte également beaucoup de petits villages typiques qui valent à eux seuls le détour. C'est le cas notamment des localités de Vik et Skógar, situées sur la côte atlantique. Vous apprécierez beaucoup de pouvoir découvrir leurs sympathiques maisons semblant sorties de nulle part au pied d'impressionnantes falaises. Vik et Skógar se trouvent également à proximité des volcans Eyjafjallajökull et Katla, ainsi que du glacier Mýrdalsjökull.

MARION JUSKOWIAK

Les fêtes de fin d'année

Les petits Islandais ont de la chance car il n'existe pas un père Noël mais plutôt 13 Jólasveinar ou elfes de Noël. Car les elfes sont pris très au sérieux par la population, ils sont considérés comme des êtres vivants à part entière et non un simple folklore. Les Jólasveinar sont chargés de la distribution des cadeaux aux enfants. Les moins sages ne recevront qu'une patate. Ces elfes qui ont chacun un rôle (éteindre les bougies de la maison, lécher les casseroles etc.) descendent des montagnes bleues près de Reykjavík.

Thorrablot est une autre festivité d'hiver. Remontant à la période des vikings, la tradition veut que fin janvier les Islandais se retrouvent en famille ou entre amis chez soi ou au restaurant pour déguster des mets de choix : chair de requin, demi-tête de mouton bouillie, testicule de bélier et boudin de mouton, accompagnés d'un verre de Brennivín, alcool traditionnel surnommé la "mort noire".

Le parc national de Thingvellir

Infos +

Office de Tourisme de Roumanie : 52, avenue Victor Hugo - 75116 Paris www.iceland.is

Formalités : Passeport ou carte d'identité en cours de validité.

Retardateurs de flamme : comment s'en protéger

Des composés chimiques dits retardateurs de flamme sont incorporés dans un grand nombre d'objets usuels afin de limiter les risques d'incendie. Or, loin d'être anodins, certains sont considérés comme perturbateurs endocriniens ou agents cancérogènes. S'il est difficile d'y échapper, des précautions permettent d'en atténuer les risques.

"Il y a eu la prise de conscience des dangers de l'amiante, du plomb… Il serait temps que l'on prenne aussi toute la mesure de la nocivité des retardateurs de flamme", alerte le docteur Jean Lefèvre, porte-parole de l'Association Santé Environnement France (ASEF).

Selon lui, les citoyens doivent être davantage informés sur ces additifs chimiques qui, en agissant comme perturbateurs endocriniens, agents cancérogènes ou neurotoxiques, voire tout cela à la fois, représentent un risque réel pour la santé des populations. Car on en trouve partout : dans les vêtements, le mobilier, l'électroménager, l'électronique, les jouets…

Bien que les autorités sanitaires alertent depuis plusieurs années sur les dangers potentiels des retardateurs de flamme pour la santé humaine, et bien que la législation européenne en ait limité l'utilisation, jusqu'à l'interdire certains, le problème est loin d'être réglé.

Volatils et persistants

Les retardateurs de flamme ont en effet la particularité d'être volatils et très persistants. On les retrouve dans l'air ambiant, les poussières domestiques, ils s'infiltrent dans les sols, se disséminent dans les cours d'eau, pour finir au fond des océans, ils contaminent donc, aussi, la chaîne alimentaire en s'accumulant notamment dans les graisses.

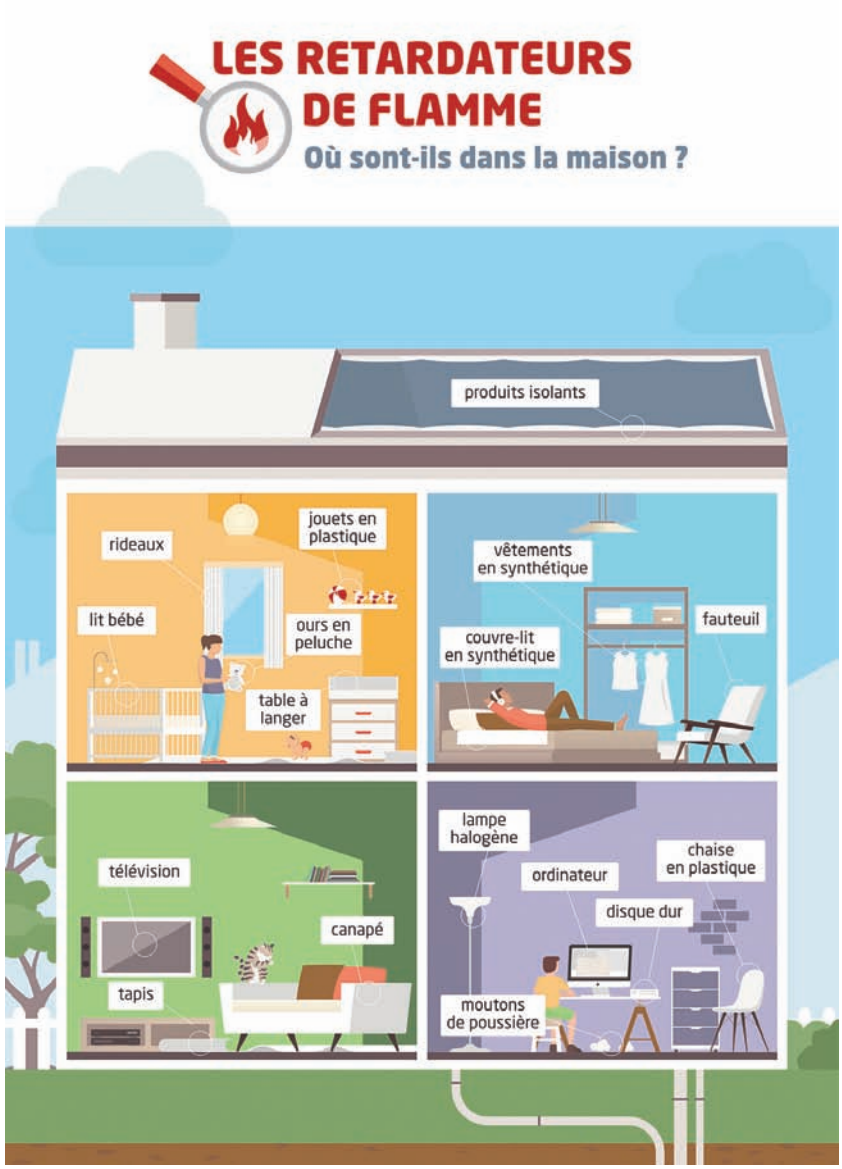
Dans un rapport publié en 2015, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES) notait que leur efficacité dans la prévention des incendies était discutable, voire quasi nulle. Elle recommandait, notamment, "de ne pas généraliser l'utilisation des retardateurs de flamme dans les meubles rembourrés domestiques et de privilégier les mesures alternatives à leur usage".

Contrôler ce que l'on achète

Mais alors, pourquoi ajouter des substances toxiques dans les objets du quotidien ? Pourquoi exposer inutilement les populations et mettre en péril l'environnement ? "C'est une question d'argent, répond le docteur Lefèvre. Pour changer le cours des choses, comme dans bien d'autres domaines, les citoyens doivent exercer leur pouvoir en tant que consommateurs afin d'influencer les pratiques des fabricants", souligne-t-il, nous conseillant "de vérifier avant d'acheter la provenance du produit et d'éviter ceux fabriqués en dehors de l'Union européenne, qui ne sont pas soumis aux mêmes normes". Les jouets en plastique et les peluches venus de Chine, par exemple, sont à bannir.

Préserver les jeunes et les femmes enceintes

"Les nourrissons, les enfants, les adolescents et les femmes enceintes sont particulièrement vulnérables aux effets néfastes des retardateurs de flamme bromés ou chlorés, qui perturbent le fonctionnement de la thyroïde", explique le Docteur Lefèvre.



L'avis des professionnels du feu

Certains professionnels du feu demandent l'interdiction de ces substances. En effet, un objet ignifugé peut tout de même s'enflammer, et dans ce cas libérer davantage de monoxyde de carbone et de cyanure d'hydrogène. Ces gaz, et non l'élévation de chaleur ou les flammes, sont la première cause des décès lors d'un incendie.

Pour limiter ces risques, il préconise aux femmes enceintes de veiller à avoir un apport suffisant en iode en consommant de préférence du sel iodé. Il leur déconseille, par ailleurs, d'acheter des meubles ou une nouvelle voiture pendant leur grossesse.

Comme mesures de précaution élémentaires, le médecin recommande à tous d'aérer quotidiennement chaque pièce pendant au moins une heure, quelle que soit la saison, et de ne pas laisser s'accumuler la poussière, surtout quand on a des enfants en bas âge, ces derniers pouvant facilement en ingérer lorsqu'ils portent la main à la bouche. "Lavez aussi systématiquement les peluches et les vêtements synthétiques neufs avant de les utiliser, ajoute-t-il, et ne laissez pas la télévision et le matériel informatique allumés durant la nuit, dans la chambre à coucher, mais aussi dans les bureaux et sur les lieux de travail."

Catherine Chausseray

Infos +

www.asef-asso.fr : Le site de l'Association Santé Environnement 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

Ici, il n'y a pas que le père Noël qu'on attend avec impatience. Dans nos 5 domaines en France, découvrez en famille : Une atmosphère enchantée pour célébrer Noël ; Un cottage chaleureux pour décorer votre sapin ; Des animations : marché de Noël, arrivée du Père Noël, spectacles et ateliers gourmandises de Noël ; Des repas de fête à déguster dans nos restaurants ou dans son hébergement (dîner de réveillon...) Alors n'attendez plus, réservez vite et bénéficiez jusqu'à **35 %** de réduction sur l'hébergement.

www.centerparcs.fr/mutuelleverte

WONDERBOX

Wonderbox vous propose une gamme de 50 coffrets cadeaux pour tous les goûts. Avec plus de 14.500 activités, chaque coffret Wonderbox est fait pour elle, pour lui, pour la famille ou pour deux, et ce, dans toutes les régions de France et à l'étranger. Séjours, bien-être, sport, gastronomie... vous serez sûr de réussir votre cadeau. Bénéficiez de **15 %** de réduction par coffret pour toute commande effectuée directement sur le site internet de Wonderbox.

www.wonderbox.fr

HOTEL POUR TOUS

Hotelpourtous est un site de réservation d'hôtels, appart-hôtels et appartements qui vous propose un très large choix d'hébergements du 2* au 5* luxe dans le monde entier.
Bénéficiez de **10 %** de réduction sur plus de 600 000 hôtels, appart-hôtels et appartements en France et dans plus de 180 pays aux meilleurs tarifs négociés. Chèques vacances acceptés et paiement CB en 4 fois.

www.hotelpourtous.com

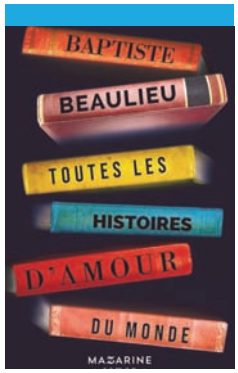
STARTING LIFE

Localisée à Ollioules près de Toulon, STARTING LIFE est un centre de fitness, remise en forme et bien être, ouvert 7j/ 7, qui propose une variété de cours collectifs et un parking de plus de 100 places. De plus une garderie est à votre disposition sur réservation. Un espace esthétique vous propose divers services : épilation, modelage, soin du visage et du corps, traitement anti-âge... Bénéficiez de **10 %** de réduction sur l'abonnement annuel.

www.starting-life.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".



Toutes les histoires d'amour du monde • Baptiste Beaulieu

Le grand-père de Jean, Moïse, raconte dans des lettres d'amour l'histoire de sa vie. Lorsque Jean et son père les découvrent, le premier est surpris, le second tombe dans une profonde mélancolie : la destinatrice, Ann-Lise Schmitt leur est inconnue et ils voient Moïse sous un nouveau jour, loin de l'homme dur qu'ils connaissent. Jean tente de comprendre et dévoile un lourd secret.

Naviguant entre les grands drames du xxe siècle et des histoires d'amour d'aujourd'hui glanées dans une tentative éperdue de faire passer un message à son père, Jean devra percer le lourd secret d'un homme et lever le voile sur un mystère qui va chambouler toute une famille…

© Editions Mazarine

Game over - Tome 17 • Patelin - Midal - Adam

Dans l'univers virtuel du Petit Barbare, les morts se suivent et ne se ressemblent pas. Préférez-vous le voir transpercé, déchiqueté, brûlé, écrasé ou dévoré ? Pour le faire passer de vie à trépas, vous avez l'embarras du choix ! Car Midam rivalise encore d'ingéniosité pour malmener notre pauvre Petit Barbare dans un florilège de Game Over aussi cruels qu'hilarants. Des gags muets et toujours aussi efficaces qui font de cette série un monument de l'humour absurde.

Best-seller dès le premier tome, pour les fêtes, faites-vous plaisir avec ce nouveau tome de votre anti-héros favori !

© Editions Glenat Mad Fabrik

L'Egarée • Donato Carrisi

Un labyrinthe secret plongé dans l'obscurité. Un bourreau qui y enferme ses proies. Une victime qui parvient à s'en échapper, mais sans le moindre souvenir. Un effroyable combat pour retrouver la mémoire, et une enquête à hauts risques, menée par Genko, détective privé condamné par la maladie, pour traquer celui qui continue à agir dans l'ombre…

Avec l'Egarée, Donato Carrisi nous propose un thriller intrigant et addictif à la hauteur du magistral "Chuchoteur" et de l'excellent "l'écorchée" !

© Editions Calmann-Levy

Un prof heureux peut changer le monde • Tich Nhat Hanh

Dans une société en perpétuelle mutation, où tout va de plus en plus vite, l'enseignement et l'éducation sont devenus des enjeux cruciaux. Comment transmettre ? Comment aider les nouvelles générations à transformer le monde de demain ?

À ces défis colossaux, la pratique de la pleine conscience apporte une réponse à la fois simple et précieuse.

Lumineux et inspirant, cet ouvrage ouvre la voie vers une éducation bienveillante et heureuse, et vers un monde meilleur.

© Editions Belfond

Yuka : une application pour faire ses courses de manière éclairée

Évaluer rapidement la qualité de ses achats et faire le meilleur choix pour sa santé, c'est ce que propose l'application mobile Yuka. En scannant le code-barres du produit avec son smartphone, l'utilisateur obtient une fiche explicative sur tous les éléments de sa composition. L'application passe au crible les étiquettes et indique la qualité nutritionnelle, la présence d'additifs et l'éventuelle origine biologique. Yuka guide les consommateurs dans leurs achats en recommandant le produit de la gamme qui affiche la meilleure composition. L'application recense d'ores et déjà la composition de 250 000 produits alimentaires et elle a enrichi son offre en ajoutant 100 000 références de produits cosmétiques et d'hygiène.

Le dossier médical partagé bientôt généralisé

Promis depuis 2004, le dossier médical partagé (DMP) devrait enfin être effectif d'ici à la fin de l'année. Actuellement testé dans neuf caisses primaires d'assurance maladie (CPAM) pilotes, il sera progressivement généralisé à tous les départements. Ce document numérique gratuit et confidentiel, qui reprendra toutes les données santé du patient, a pour objectif d'améliorer le parcours de soins et de faire des économies (notamment en limitant la redondance des actes). Pour faciliter sa mise en œuvre, l'Assurance Maladie compte sur les patients : ces derniers auront désormais la possibilité d'ouvrir eux-mêmes leurs DMP, en ligne ou auprès de leur CPAM. Jusque-là, ils devaient obligatoirement passer par leur médecin traitant.

Météo pollen : une appli qui facilite la vie des personnes allergiques

Conçue par une start-up toulousaine en partenariat avec le Centre européen de météorologie, l'application Météo pollen permet de connaître en temps réel les concentrations de pollens de graminées, de bouleau et d'olivier dans l'air, et cela ville par ville. Elle indique également les niveaux de polluants atmosphériques, la force du vent, la température extérieure et l'indice UV. Ses utilisateurs y trouveront enfin des conseils utiles pour limiter les symptômes allergiques en cas de pic de pollen, par exemple éviter de faire sécher son linge à l'extérieur ou se rincer les cheveux lorsque l'on rentre chez soi. Disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play.

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
I. Coston - P. Ferreira
M. Juskowiak - PSM
F. Rea - B. Saint-Sever
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 (Portokalis, Benjaminnolte, Q, SecondSide, Fotos 593, Thodonal, Matthias Stolt, Kzenon, Gilles, A. Popov, Agenturfotografin, J. Glaubitz, Nd3000, Izida1991, Tawatchai1990, Rosana, Tsuguliev, Vichie81, Fominayaphoto, C. Löffler, Minoandriani), Bises de Clowns, Ton Hurks.

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 64.800 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".

Mutuelle Verte Parrainage

Parrains et Filleuls,
tout le monde y gagne.

Alors, parlez-en autour de vous !