Mutuele Verte magazine

Santé

Donner

pour sauver des vies

Prévention

Que faire

de ses médicaments non utilisés

Gros Plan

"Kerpape":
bien plus qu'un centre
de rééducation!





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**

Edito

O4 | Actualité

Les priorités de la future loi santé

06 | Prévention

Que faire de ses médicaments non utilisés ?

08 | Santé

Donner pour sauver des vies

12 | Santé

Bruxisme : au secours, je grince des dents

14 | Gros Plan

Kerpape : bien plus qu'un centre de rééducation !



16 | Santé

Comment récupérer d'une entorse à la cheville ?

18 | Fiche Santé

Mieux connaître les droits des malades

19 | Uoyage

L'Irlande



22 | Société

Le tourisme social et solidaire : une autre façon de voyager

- 24 | Offres Privilèges Adhérents
- 25 | Enuie de lire?
- 26 | Brèues

u-delà des questions de financement de la Santé, qui font régulièrement les gros titres, le projet de Loi Santé, appelé à être voté dans les prochains mois, vise clairement à apporter des réponses aux difficultés d'accès aux soins rencontrées par bon nombre de nos concitoyens (voir page 4).

En fil rouge des différentes facettes de ce projet de Loi se dessine l'idée, pleine de bon sens, selon laquelle, pour accéder aux soins, il faut pouvoir accéder aux soignants. Or, l'existence de déserts médicaux constitue une preuve indéniable que ce questionnement n'est pas sans fondement.

Pour ce faire, le gouvernement se propose de jouer sur plusieurs leviers. D'abord sur les effectifs de professionnels de santé. L'ambition avouée : désengorger l'Hôpital, les Urgences, en prenant en charge ailleurs les soins les plus élémentaires.

Autre chantier de la Loi Santé, la restauration d'un maillage de proximité aujourd'hui mis à mal par des logiques financières qui convergent vers une plus grande concentration des établissements. Pourtant, le rétablissement de lieux d'accueil de proximité, quand bien même leurs prérogatives seraient restreintes, s'avère précieux dans les territoires les moins bien pourvus.

Ces orientations, avec toute la prudence qu'impose l'examen d'un texte qui est encore bien loin d'être converti en Loi, ont le mérite de poser de bonnes questions. L'accès à un soin de qualité pour le plus grand nombre apparaît comme un objectif profondément inscrit dans les origines de notre système de Santé, ce qui fait écho aux valeurs mutualistes qui ont fondé La Mutuelle Verte.

Ces valeurs, nous les partageons également avec le Centre Mutualiste de Kerpape, que La Mutuelle Verte soutient activement (voir page 14). Situé à Ploemeur (Morbihan), spécialisé dans la suite de soins, la rééducation et la réadaptation, cet établissement a su conserver son esprit mutualiste en développant, par le biais d'innovations technologiques et sociales, des actions permettant une prise en charge complète et qualitative de patients atteints d'affections lourdes altérant leur motricité.

Cet exemple nous rappelle que, au-delà des chiffres et des projets de loi, la base du système reposera toujours sur l'engagement de terrain, sur la qualité des services rendus et sur un socle solide de valeurs humanistes.

Marie-Madeleine DUBEC



Révision de la carte hospitalière, réforme des études de santé, accès élargi aux données de santé... Le projet de loi santé défendu par Agnès Buzyn a été présenté le 13 février dernier en Conseil des Ministres. Son vote est attendu avant l'été.

e projet de loi santé vise à mettre en œuvre une "transformation structurelle du système de santé", conformément au plan "Ma santé 2022" dévoilé par Emmanuel Macron le 18 septembre dernier. Pour cela, plusieurs chantiers sont envisagés, qui se retrouvent dans autant de grands chapitres du projet de loi.

Fin du numerus clausus

Le premier chantier concerne la suppression du numerus clausus et du concours limitant le nombre d'étudiants admis en deuxième année d'études de médecine, sages-femmes, dentaires ou de pharmacie.

L'objectif étant de diversifier les profils des futurs médecins en ouvrant des passerelles entre les cursus universitaires. Cette suppression doit être effective dès la rentrée 2020, et c'est en partie pour cela que le gouvernement souhaite aller vite.

D'après Frédérique Vidal, la Ministre de l'Enseignement Supérieur,, "mettre fin au numerus clausus ne veut pas dire abandonner toute forme de régulation". En effet, assure-telle, "il y aura toujours une forme de sélection à la fin de la première année", mais pour l'heure les critères restent à définir.

Carte hospitalière

La révision de la carte hospitalière est l'enjeu du second chantier du projet de loi. Outre la fermeture de certaines activités, dans certains endroits, le texte prévoit d'ici à 2022 la création de 400 à 600 "hôpitaux de proximité".

À la différence des autres établissements, "ces derniers ne proposeront ni services de chirurgie, ni probablement de maternités, et se recentreraient sur la médecine générale, la gériatrie et la réadaptation". Ils disposeront tous, en revanche, de matériel de radiologie et d'analyse biologique. L'objectif de cette mesure est de "redorer l'image des petits hôpitaux et de les rendre plus attractifs aux yeux des médecins, y compris libéraux, dont la collaboration sera encouragée et facilitée".

Coordination des libéraux

Le troisième chantier, actuellement en cours de négociation, concerne la création de 4.000 postes d'assistants médicaux, visant à redonner du temps de soins aux médecins, et le déploiement de 1.000 communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS). Celles-ci devraient favoriser le travail en équipe des libéraux et la prise en charge des urgences non vitales pour soulager l'hôpital.

Lutter contre la désertification médicale

Le quatrième chantier s'attaque à la désertification médicale via la multiplication des "maisons de santé pluridisciplinaires" (MSP). Ces lieux regroupant plusieurs médecins et professionnels de santé doivent devenir "la norme", a indiqué le Premier ministre.

Début 2018, la France en comptait 910, et plus de 300 sont en cours de création. Le Premier ministre espère renforcer ce type d'installations, car leurs avantages sont nombreux. En effet, elles permettent d'attirer des médecins libéraux qui craignent les contraintes d'exercer seuls à l'écart des villes, mais aussi de décharger les services d'urgen-

ce. Elles facilitent enfin les soins non programmés et les consultations sans rendez-vous, et assurent la présence sur les territoires de certains spécialistes au moins un ou deux jours par semaine.

Des praticiens étrangers régularisés

Ils sont indispensables au fonctionnement de nombreux hôpitaux publics, mais en théorie interdits d'exercice, certains médecins, pharmaciens, dentistes et sages-femmes diplômés hors de l'Union européenne pourront voir leur situation régularisée d'ici fin 2021.

La transformation numérique

Le projet de loi santé comprend également un large volet sur la transformation numérique du système de santé.

L'actuel Institut des Données de Santé sera prochainement remplacé par une "plateforme des données de santé" et l'accès à toutes ses données sera élargi. Actuellement, il contient déjà 1,2 milliard de feuilles de soins par an, 500 millions d'actes médicaux et 11 millions d'hospitalisations... Par ce biais, le gouvernement entend "multiplier les possibilités d'exploitation" de ces informations, notamment pour la recherche ou le "développement des méthodes d'intelligence artificielle". Tout cela, en préservant "un haut niveau de protection de la vie privée".

En complément de leur dossier médical partagé (DMP), tous les assurés sociaux pourront accéder à un espace numérique de santé d'ici au 1er janvier 2022. Il s'agira d'un portail personnalisé de services de santé, via lequel chacun pourra se fournir en applications santé non marchandes et consulter une information vérifiée sur les vaccins ou les médicaments, par exemple.

Les nouvelles technologies serviront également à développer le soin à distance. Après la généralisation de la télémédecine, le gouvernement souhaite élargir le télésoin à toutes les autres professions de santé, comme aux infirmiers.

Autre application possible du numérique en santé : "Finie l'ordonnance oubliée, perdue ou la posologie d'un médicament impossible à déchiffrer, la prescription électronique va progressivement devenir la règle. Elle sera envoyée directement du médecin au pharmacien, et doit permettre de réduire, entre autres, les interactions médicamenteuses entre les différentes ordonnances."



FNMF - LMV



Vos médicaments non consommés ou périmés s'entassent dans l'armoire de votre salle de bain ?
Une seule solution pour s'en débarrasser : les rapporter à la pharmacie. Un geste éco-citoyen, déjà adopté par plus d'un Français sur deux, qui limite le risque de pollution et d'intoxication.

n 2017, les Français ont rapporté en pharmacie plus de 11 083 tonnes de médicaments, soit 164 grammes par habitant.

Un score légèrement inférieur à celui de l'année précédente, mais qui reste honorable selon Cyclamed, l'association en charge du recyclage et de la valorisation des médicaments non utilisés (MNU) depuis 1993.

Actuellement, selon un sondage BVA mené en mars 2018, 78 % de la population affirment avoir adopté ce réflexe éco-citoyen et 55 % confient le pratiquer systématiquement.

Entièrement financé par les laboratoires pharmaceutiques, le recyclage des MNU entre donc dans les mœurs de la majorité des foyers français. Ce qui est plutôt une bonne nouvelle car jetés dans

les poubelles d'ordures ménagères, les toilettes ou l'évier, ces produits risquent en effet de contaminer l'environnement. "Les études actuelles font état de la présence de résidus de médicaments dans les eaux usées urbaines (avant et après assainissement), les eaux de surface et les eaux souterraines. En Europe, environ 4.000 références pharmaceutiques utilisées pour des usages humains et vétérinaires sont susceptibles d'atteindre le compartiment environnemental.

Risques sur la santé

Mais stocker ses médicaments non utilisés à la maison multiplie également les risques "de confusion médicamenteuse pour les seniors et d'intoxication par ingestion accidentelle pour les enfants", poursuit l'association. Cyclamed conseille de faire le tri dans son armoire à pharmacie une à deux fois par an pour ne conserver que les traitements de base non périmés : aspirine, paracétamol, antiseptiques, pansements, crèmes contre les brûlures ou les piqûres d'insectes, antihistaminiques et anti-inflammatoires.





Les autres médicaments (comprimés, gélules, poudre, pommades, crèmes, gels, sirop, ampoules, suppositoires, ovules, patchs, aérosols, spray, inhalateurs) devront être débarrassés de leur emballage carton et de leur notice (à jeter dans la poubelle du tri sélectif du domicile) avant d'être rapportés à l'officine. Celle-ci ne pourra pas les refuser : la récupération des MNU est une obligation légale pour tous les pharmaciens.

En revanche, la collecte ne concerne pas les aiguilles et les seringues, les produits vétérinaires et de parapharmacie, les cosmétiques, les crèmes solaires, les lunettes, les prothèses, les thermomètres et les radiographies.

De l'électricité grâce aux MNU

Jusqu'en 2008, une partie des MNU non périmés étaient mis à disposition des organisations caritatives afin d'être distribuée dans les pays en voie de développement. Mais en raison de problèmes de détournements, de défaut de traçabilité des produits, d'inadaptation des médicaments aux besoins des populations locales ou de notices incompréhensibles pour les non-francophones, ce type de recyclage est désormais interdit.

Une fois récupérés dans les pharmacies par les grossistes répartiteurs, dans le cadre de leur tournée de distribution de médicaments, les MNU sont ensuite uniquement acheminés vers l'un des cinquante-deux incinérateurs spécialisés répartis sur le territoire. Ils y seront détruits selon les règles environnementales pour produire de l'électricité.

Ainsi, ces dernières années, "la revalorisation énergétique des médicaments non consommés a permis d'éclairer et de chauffer l'équivalent de 7.000 logements", affirme Cyclamed.

ALIISA WALTARI

Que faire des produits hors circuit **Cyclamed?**

Certains produits ne rentrent pas dans le cadre du dispositif Cyclamed. C'est par exemple le cas des compléments alimentaires, des produits solaires et des cosmétiques qui peuvent être directement jetés dans la poubelle classique d'ordures ménagères.

Même chose pour les dispositifs médicaux (lunettes, prothèses...), que l'on peut acheminer vers les associations humanitaires.

Les radiographies sont quant à elles déposées en déchetterie, tout comme les tensiomètres et les thermomètres électroniques.

Très polluants, les thermomètres au mercure ou à l'alcool doivent suivre un circuit dédié (se renseigner auprès du service environnement de sa commune).

Enfin, les aiguilles et seringues (usagées ou non) sont collectées séparément dans les pharmacies partenaires de l'éco-organisme Dastri.



Infos +

www.dastri.fr : Le site de l'écoorganisme national qui collecte et traite les déchets d'activités de soins à risques infectieux et

www.cyclamed.org : Le site de l'association chargé de collecter



Chaque année, les dons de produits sanguins et de moelle osseuse permettent de sauver la vie de milliers de patients victimes de maladies graves du sang ou d'hémorragies massives. A quoi servent ces dons exactement, qui peut donner et comment se déroulent les prélèvements ?

ujourd'hui, on ne sait pas fabriquer de sang artificiel et il n'existe aucun traitement ni médicament de synthèse capable de se substituer au sang humain. Le don du sang, un acte bénévole, anonyme et sécurisé, est donc irremplaçable.

"Chaque année en France, ce geste permet de soigner un million de personnes, explique le docteur Bruno Danic, Directeur de l'Etablissement Français du Sang (EFS) de Bretagne. Les besoins nécessitent actuellement 10 000 dons par jour ; en raison de l'allongement de l'espérance de vie et des progrès de la médecine, ce chiffre a régulièrement eu tendance à augmenter au cours des dernières années."

Dans le détail, "les produits sanguins issus du don du sang sont utilisés dans deux grands cas de figure: les situations d'urgence comme les hémorragies massives consécutives à un accident de la route ou une intervention chirurgicale; le traitement des maladies graves du sang, comme la leucémie, précise le docteur Danic. Ils servent aussi à fabriquer des médicaments à partir des protéines contenues dans le plasma".

La mobilisation régulière des donneurs est également nécessaire parce que ces produits ont une durée de vie limitée : les plaquettes (responsables de la coagulation du sang) se conservent uniquement sept jours et les globules rouges (transporteurs de l'oxygène) jusqu'à 42 jours. La situation est un peu différente pour le plasma (qui permet la circulation des globules et des plaquettes dans l'organisme) : il peut être congelé et conservé jusqu'à un an.

Essentielle à la vie, la moelle osseuse (à ne pas confondre avec la moelle épinière) est l'usine qui fabrique les cellules souches hématopoïétiques à l'origine des cellules du sang (globules rouges, globules blancs et plaquettes). On la trouve dans tous les os du squelette et en particulier dans les os plats comme ceux du bassin.

Les maladies graves du sang (leucémie, lymphome, aplasie médullaire...) sont la conséquence d'un dysfonctionnement de la moelle osseuse. La greffe peut aider à guérir 80 % de ces pathologies, mais elle ne peut se faire que lorsque la compatibilité entre le donneur et le receveur est parfaite. Or "un malade a une chance sur quatre d'être compatible avec un frère ou une sœur,

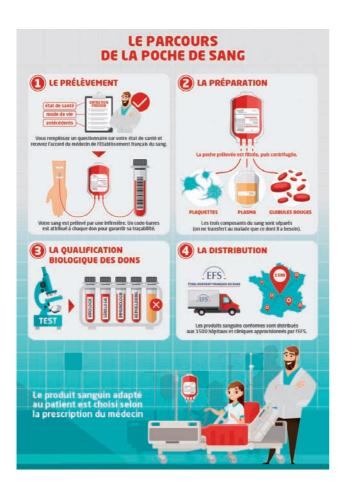
alors que la probabilité de compatibilité entre deux individus pris au hasard n'est que d'une sur un million", indique le docteur Evelyne Marry, directrice du prélèvement et des greffes de cellules souches hématopoïétiques à l'Agence de la biomédecine.

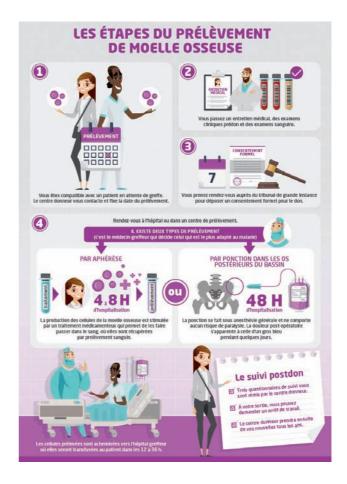
S'inscrire sur le registre des donneurs de moelle osseuse permet donc d'améliorer les probabilités de trouver une personne compatible et représente une chance supplémentaire de survie pour les patients (en France, près de 2 000 personnes bénéficient d'une greffe de moelle osseuse chaque année).

Qui peut donner?

Toute personne âgée de 18 à 70 ans et pesant plus de 50 kilos peut être éligible au don de sang. Pour garantir la sécurité du receveur, une série de contre-indications sont en outre définies par arrêté ministériel. Ces dernières peuvent être liées à un état de santé spécifique ou à des antécédents médicaux (maladies chroniques et évolutives, infection et fièvre supérieure à 38 °C datant de moins de deux semaines, antécédents de greffe ou de transfusion...).

Les contre-indications concernent aussi les pratiques personnelles (tatouage ou piercing récents...), les récents séjours à l'étranger dans les pays où sévis-





sent certaines maladies comme le paludisme, le chikungunya, la dengue (Amérique latine, pays tropicaux, Proche et Moyen-Orient, essentiellement).

"Il y a aussi des critères à respecter concernant les comportements sexuels à risque afin d'éviter la transmission de virus comme le VIH ou l'hépatite B", note le docteur Danic. Avant de donner son sang, on doit par exemple respecter quatre mois d'absence de relations sexuelles avec plusieurs partenaires si l'on est hétérosexuel et un an si l'on est un homme homosexuel. "D'autres contre-indications visent quant à elles à protéger le donneur", ainsi, les personnes souffrant d'anémie, d'une maladie cardiovasculaire ou d'une anomalie cardiaque ne peuvent pas participer.

Pour le don de moelle osseuse, l'inscription sur le registre des donneurs de moelle osseuse est en principe possible pour toute personne âgée de 18 à 50 ans. Cependant, comme pour le don de sang, le respect de certaines contre-indications permet de protéger à la fois le donneur et la personne greffée.

On ne pourra donc pas donner si l'on est atteint d'une maladie cardiaque, d'une pathologie du système nerveux, d'une affection respiratoire, métabolique (diabète, insuffisance hépatique) ou neuromusculaire, d'hypertension artérielle, ou si l'on a

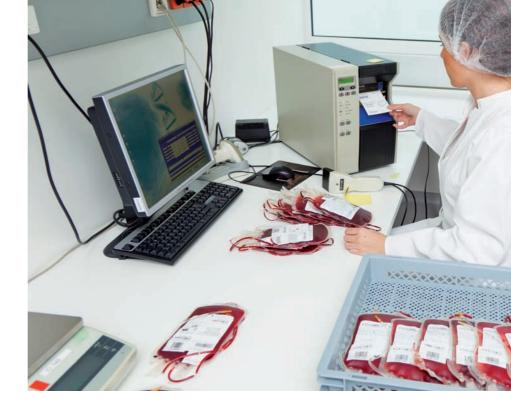
un antécédent de cancer, de phlébite, d'embolie pulmonaire ou d'œdème de Quincke. Idem pour toute personne prenant des médicaments sur le long terme pour le traitement d'une maladie chronique.

Par ailleurs, même si aucun volontaire en bonne santé n'est écarté, l'Agence de la biomédecine cherche surtout des donneurs jeunes car "leur moelle est beaucoup plus riche et active", note le docteur Marry.

Comment donner?

Pour donner son sang, il faut en premier lieu se rendre sur le site Internet de l'EFS, l'organisme public gestionnaire du don de sang en France. Un rapide questionnaire en ligne permet de repérer les principales contreindications. Le site permet aussi de déterminer le lieu de collecte (fixe ou mobile) le plus proche. Avant de venir donner son sang, il faut veiller à être en forme, bien s'hydrater, ne pas avoir consommé d'alcool et éviter d'être à jeun.

Une fois sur place, le donneur remplit un questionnaire, puis est reçu par un infirmier ou un médecin de l'EFS qui s'assure, lors d'un entretien confidentiel (entretien prédon), que le don ne présente aucun risque ni pour lui ni pour le receveur. Le prélèvement s'effectue en position allongée et ne dure que 10 minutes. Avant de repartir, le donneur est invité à se reposer pendant une vingtaine de minutes lors d'une collation partagée avec d'autres bénévoles.



Ce type de don, appelé "don de sang total" (DST), est la forme la plus courante. Il permet de prélever en même temps tous les composants sanguins qui seront ensuite séparés (on ne transfuse au receveur que ce dont il a besoin : des globules rouges, des plaquettes ou du plasma). Mais il existe aussi deux autres types de don plus spécifiques : le don de plasma et celui de plaquettes.

Le don de plasma s'adresse aux personnes âgées de 18 à 65 ans en bonne santé, s'effectue toujours sur rendez-vous et uniquement dans les lieux de collecte fixes de l'EFS. Il se fait par aphérèse: le sang prélevé passe dans une centrifugeuse qui conserve le plasma et retourne les autres composants sanguins au donneur.

Le prélèvement en lui-même dure environ une heure, et il faut prévoir à peu près une heure et demie au total, de l'arrivée au départ.

Le plasma contient des protéines d'un intérêt thérapeutique majeur pour de nombreux malades (grands brûlés, hémophiles, enfants immunodéprimés) et son prélèvement sert essentiellement à fabriquer des médicaments dérivés du sang.

Comme le don de plasma, le don de plaquettes est ouvert aux personnes en bonne santé de 18 à 65 ans, affichant un taux de plaquettes suffisamment élevé. Il a lieu sur rendez-vous, toujours dans un lieu de collecte fixe et se fait également par aphérèse. Ce type de prélèvement, pour lequel il faut compter 90 minutes environ (soit deux heures en tout), permet d'obtenir six fois plus de plaquettes qu'un don de sang total.

Celles-ci sont transfusées aux patients dont la maladie (leucémie, lymphome) ou les traitements lourds (chimiothérapie, radiothérapie) empêchent la fabrication de cellules sanguines par la moelle osseuse. Les plaquettes permettent d'éviter les risques d'hémorragies qui mettent leur vie en danger.

Pour devenir donneur de moelle osseuse, il faut en premier lieu se préinscrire par e-mail, courrier



ou téléphone auprès de l'Agence de la biomédecine. Le candidat doit ensuite se rendre à un entretien médical et effectuer une prise de sang qui déterminera son typage HLA (de l'anglais human leukocyte antigen) et sa carte d'identité biologique.

Après cette étape, s'il ne présente pas de contre-indications, les caractéristiques du futur donneur sont ajoutées au registre France greffe de moelle. Contrairement au don de sang, sa moelle osseuse ne sera pas prélevée immédiatement; il sera contacté uniquement si un patient en attente de greffe est compatible (ce qui peut prendre plusieurs années).

Si le donneur est toujours d'accord pour donner sa moelle osseuse, une date de prélèvement est fixée (généralement entre un et trois mois plus tard). Avant le jour J, il devra passer un nouvel entretien et des examens sanguins pour vérifier qu'il est en bonne santé. Il devra aussi se rendre au tribunal de grande instance pour y déposer un consentement formel pour le don.

Le don de moelle osseuse peut se faire selon deux techniques : le prélèvement dans le sang par aphérèse et le prélèvement dans les os postérieurs du bassin (la décision revient au médecin greffeur, qui opte pour la technique la plus adaptée au patient en attente de greffe).

Avant un prélèvement par aphérèse, le donneur reçoit pendant quelques jours un traitement par injection sous-cutanée, destiné à stimuler la production de cellules de la moelle osseuse et à les faire passer des os vers le sang où elles seront récupérées.

Le jour du don, une infirmière prélève le sang (pendant quatre heures environ) à l'aide d'une machine qui trie les constituants sanguins pour ne garder que les cellules souches, tandis que les autres composants sont réinjectés au donneur. Cette méthode, qui permet de recueillir un grand nombre de cellules souches, est la plus fréquente (environ 80 % des prélèvements).

Parfois, il est nécessaire de recueillir à la fois les cellules souches et les éléments de leur environnement naturel : pour cela, on prélève directement dans les os postérieurs du bassin qui sont très riches en moelle osseuse.

Cette intervention nécessite une anesthésie générale et quarante-huit heures d'hospitalisation. Des douleurs comparables à celles d'un gros bleu peuvent ensuite persister pendant quelques jours en bas du dos. Elles se traitent facilement par des antalgiques classiques.

Enfin, il faut savoir que, comme pour toutes les greffes impliquant un patient qui n'a aucun lien de parenté avec le donneur, le don de moelle osseuse est anonyme. Le donneur ne saura donc jamais à qui sa moelle a été transfusée ni si la greffe a fonctionné. En revanche, il a la possibilité d'écrire anonymement au receveur (qui pourra répondre) en transmettant un courrier à l'Agence de la biomédecine.

DELPHINE DELARUE



Infos +

Dondesang.efs.sante.fr : Le site de Etablissement Français du Sang (EFS)

Agence-biomedecine.fr : Le site de l'Agence de la Biomédecine



Le bruxisme se caractérise par le fait de grincer des dents ou de serrer les mâchoires inconsciemment.
Loin d'être anecdotique, ce trouble concerne 20 à 30 % de la population et entraîne usure des dents et douleurs.
Difficile à diagnostiquer, il nécessite pourtant

e bruxisme se traduit par un comportement, souvent inconscient, de serrement ou de grincement de dents", explique le professeur Olivier Robin, de la faculté d'odontologie de Lyon.

d'être pris en charge.

Ce phénomène survient au cours des périodes d'éveil comme de sommeil. Très fréquent, il concerne au moins 20 à 30 % de la population et touche indifféremment les hommes et les femmes, les jeunes et les plus âgés. Ce comportement est même courant jusqu'à l'âge de 13 ans et s'arrête généralement avec l'apparition des dents définitives.

Au-delà du bruit désagréable que produit le grincement, le bruxisme n'est pas sans conséquences. "Le frottement des dents les unes contre les autres engendre une usure prématurée qui, en plus d'être inesthétique, peut par exemple provoquer une hypersensibilité au chaud et au froid ou une perte d'efficacité de la mastication, précise le professeur. Le fait de serrer les dents peut quant à lui produire des douleurs musculaires, des désordres dans les articulations de la mâchoire, des fractures dentaires ou encore des maux de tête."

Un phénomène mal connu

Si le bruxisme est répandu, ses causes restent méconnues. "Le stress, très présent dans notre société, est souvent présenté comme le facteur clé, note Olivier Robin. Serrer ou grincer des dents permettrait de libérer les tensions accumulées au cours de la journée. Cela servirait de soupape de sécurité et aurait de ce point de vue une utilité biologique. L'aspect psychologique a très certainement une influence, mais il ne suffit pas à expliquer tous les cas, car certains bruxomanes ne sont ni anxieux ni stressés."

Par ailleurs, les données mises à la disposition des scientifiques ne reposent que sur les auto-évaluations des patients, ce qui rend le diagnostic complexe.

"À l'heure actuelle, il n'existe pas de moyen simple et fiable de détecter le bruxisme, déplore le spécialiste. À part lorsque la personne grince des dents la nuit et qu'elle est alertée par son conjoint, il est donc très compliqué de poser le diagnostic. Certains signes cliniques, comme l'usure des dents ou les douleurs, peuvent nous orienter, mais ce ne sont pas des symptômes spécifiques.



De plus, en cas d'usure par exemple, nous n'avons pas les moyens de savoir si la personne est en période active de bruxisme ou pas."

Seul un enregistrement dans un centre du sommeil permet d'obtenir des résultats fiables, mais "cet examen est coûteux et ne convient pas à tous", reconnaît le professeur Robin, qui travaille avec l'Institut national des sciences appliquées (Insa) de Lyon à la création d'un dispositif de diagnostic intelligent, présenté sous la forme d'une gouttière connectée.

Une prise en charge spécifique à chacun

Une prise en charge adaptée à chaque bruxomane est proposée par le chirurgien-dentiste. "Dans le cas d'un bruxisme d'éveil, le

patient devra prendre conscience que, lorsqu'il serre sa mâchoire, celle-ci n'est pas dans une position normale de repos, indique Olivier Robin. Il devra alors penser à vérifier plusieurs fois dans la journée si ses dents sont en contact pour corriger petit à petit son comportement. En complément, il faudra prendre en compte la gestion du stress. Le patient peut se mettre au sport pour évacuer les tensions ou choisir de faire de la relaxation. Chez les plus anxieux, consulter un psychiatre ou un psychologue peut aussi s'avérer nécessaire."

Pour traiter un bruxisme de sommeil, la solution consiste à porter une gouttière occlusale durant la nuit. "Même si elle n'empêche pas totalement de grincer des dents, elle protège la dentition et l'articulation de la mâchoire tout en favorisant une relative détente des muscles", assure le professeur.

Le patient devra la porter soit de manière temporaire, soit sur une longue période, selon le degré d'affection. Enfin, en cas de bruxisme sévère, l'injection de toxine botulique peut être envisagée. "Elle paralyse les muscles de la mâchoire, mais son effet n'est que transitoire et nous n'avons que peu de retours sur son efficacité réelle, remarque le spécialiste. Elle n'est donc utilisée qu'en dernier recours."



Léa Vandeputte



Situé à Ploemeur dans le Morbihan, le centre mutualiste de rééducation et de réadaptation fonctionnelle de Kerpape est géré par la Mutualité Française, dont fait partie La Mutuelle Verte. Avec plus de 100 ans d'expérience et une réputation internationale, le centre Kerpape n'a de cesse d'améliorer la prise en charge globale et qualitative des personnes en situation de handicap.

e centre Kerpape est un établissement de Soins de Suite et de Réadaptation, spécialisée en rééducation et réadaptation fonctionnelles et en Médecine Physique et de Réadaptation.

Il accueille des adultes et des enfants, soit en hospitalisation à temps partiel, soit en hospitalisation complète. "Nous accueillons environ 400 patients par jour. Pour vous donner une idée le nombre moyen de jours de prise en charge est de 42 mais certains patients peuvent séjourner plus d'un an," explique Pascale Stéphan attachée de direction et responsable du Fonds de Dotation Kerpape.

Les pathologies traitées sont aussi variées que les 72 métiers représentés. Elles peuvent être d'ordre neurologique, médullaire, amputé, cardiaque, respiratoire, traumatologique, orthopédique...



Des valeurs intrinsèques

Si les prestations dispensées vont de la rééducation à la réadaptation, elles passent également par une démarche d'accompagnement à la réinsertion professionnelle et sociale des patients, allant jusqu'à un an après la sortie.

Une démarche qui ne pourrait se penser, sans la prise en compte de façon continue des valeurs intrinsèques du centre Kerpape qui sont la solidarité, la gestion désintéressée, l'égalité des chances face aux soins et la qualité de la prise en charge.

Si toutes ces valeurs sont communes à toutes les équipes médicales et pluridisciplinaires, qui accompagnent au quotidien les patients et leurs familles, elles sont également partagées par La Mutuelle Verte. C'est pourquoi, nous avons décidé de soutenir les projets du centre Kerpape en participant activement au fonds de Dotation (voir encadré).

Des projets innovants

Le Centre de Kerpape mène une démarche d'innovation et de recherche depuis de nombreuses années dans le but de délivrer un service de soins performant et optimal à ses patients.

Ainsi, des projets ambitieux et révolutionnaires ont pu voir le jour et grâce au mécénat de nombreux partenaires. Il a pu développer de nouvelles techniques permettant d'accompagner de la façon la plus personnalisée qu'il soit ses patients dans leur démarche de réinsertion sociale et professionnelle.

Trois techniques ont notamment pu jouer un rôle dans cette recherche perpétuelle de lien entre le handicap et la société :

- La salle de bains sensorielle qui s'inscrit dans une démarche d'amélioration de la prise en charge de la douleur lors des soins et du développement de l'approche psychologique des enfants atteints de brûlures graves. Cette innovation, mise en place par une équipe pluridisciplinaire, favorise l'adhésion de l'enfant lors de ces soins douloureux.
- L'auto-école, intégrée au Service de Réadaptation et d'Insertion Sociale et Professionnelle, propose une prestation d'évaluation des capacités à la conduite automobile sur véhicules classiques ou aménagés et des formations sur véhicules aménagés. Elle dispose d'un véhicule équipé d'un mini-manche permettant la conduite en restant installés dans son propre fauteuil roulant.



• Les exosquelettes qui permettent aux personnes handicapées de retrouver la sensation de marcher. Ces exosquelettes sont une fierté et une réussite pour le Centre de Kerpape.

Par ailleurs, 18 projets innovants de recherche et développement sont actuellement en cours, afin de pouvoir renforcer cette personnalisation du suivi des soins, dans le but constant d'atteindre un niveau d'excellence. Le Centre National de Référence Santé reconnaît d'ailleurs le Centre de Kerpape comme centre expert sur les nouvelles technologies.

LMV



Un fond de dotation

Si le Centre de Kerpape place l'innovation technologique et l'innovation sociale au centre de sa stratégie de développement, il doit faire face aux tensions des financements publics, d'où la création d'un Fonds de Dotation.

Grâce au Fonds de Dotation, le centre souhaite développer un partenariat avec le monde économique et social, afin de permettre à ses patients, dans un futur proche, de bénéficier d'une autonomie maximale et d'une réinsertion familiale, sociale et professionnelle.

Ce Fonds de Dotation offre des garanties optimales pour les entreprises et les particuliers partenaires, en matière d'accompagnement financier, en nature et/ou de compétences.

Aider à financer le centre Kerpape, c'est soutenir une œuvre d'intérêt général, mais c'est aussi bénéficier donc en contrepartie d'une réduction fiscale.

En effet, si vous êtes un particulier, 66 % de votre don seront ainsi déductibles de vos impôts, dans la limite cependant de 20 % de votre revenu imposable.

Si vous êtes une entreprise mécène, 60 % du don seront déductibles de vos impôts, dans la limite de 0,5 % de votre chiffre d'affaires.

Infos +

www.kerpape.mutualite56.fr : Le site du Centre Kerpape.

www.fonds-kerpape.bzh : Le site du Fonds de dotation Kerpape.



Faux mouvement, chute ou accident de sport : une entorse est vite arrivée. Très fréquente, avec près de 6.000 cas par jour, cette blessure est parfois longue à guérir. Lorsqu'elle est mal soignée, elle peut même abîmer durablement les ligaments et l'articulation, fragilisée, peut à nouveau se tordre.

'entorse à la cheville est l'une des blessures articulaires les plus courantes. Près de la moitié d'entre elles se produisent au cours d'une activité sportive, tandis que les autres surviennent lors d'une perte d'équilibre, d'un faux mouvement ou encore d'un accident. Le plus souvent, le pied part brutalement vers le bas et en dedans, responsable

de l'atteinte du ligament externe. Une entorse qui n'est pas complètement guérie restera douloureuse, entraînant une faiblesse chronique, un manque de souplesse et de stabilité de la cheville. Les personnes les plus à risque sont les athlètes, celles ayant déjà subi une entorse, celles en surpoids ou en mauvaise condition physique et les personnes âgées.

Quand parle-t-on d'entorse?

Une entorse est un étirement ou une lésion d'un ou de plusieurs ligaments. Ces derniers sont composés de faisceaux de bandes de tissus fibreux très résistants et peu extensibles, qui maintiennent les os entre eux et protègent les articulations en limitant leur mobilité.

Une flexion, une extension ou une torsion de l'articulation audelà de son amplitude naturelle peuvent l'endommager. Une tension extrême ou un coup sur l'articulation, ou encore des entorses antérieures qui ont laissé un ligament affaibli sont les



principales causes de cet accident. Il existe par ailleurs plusieurs stades de gravité, allant de la simple élongation à la déchirure ligamentaire. Une douleur, une enflure et la difficulté à bouger l'articulation en sont les principaux symptômes. La douleur peut cependant être très variable et elle n'est pas forcément proportionnelle à la gravité.

Quelques heures plus tard, lorsque la cheville a refroidi, la douleur refait surface, accompagnée d'un gonflement. Une ecchymose survient aussi généralement sur la partie externe de la cheville et du pied, avant de se déplacer progressivement en direction des orteils.

Les premiers gestes

Si le traumatisme se produit pendant une séance de sport, vous devez arrêter aussitôt l'activité, mettre la cheville au repos et surélever la jambe afin de ne pas aggraver les lésions et le saignement au niveau des ligaments. Ensuite, l'application d'une poche de glace permettra de limiter le développement de l'œdème et le saignement.

Si l'on est dans l'impossibilité totale de poser le pied au sol, rendez-vous aux urgences. Sinon, on peut tout à fait attendre quelques heures avant de consulter son médecin traitant. Celui-ci posera son diagnostic après un examen clinique, qui consiste surtout à palper la zone douloureuse. Il ne prescrira une radiographie que si vous ne parvenez pas à faire plus de trois pas, car cela peut être le



Dès que le gonflement a diminué, recommencez à mobiliser la cheville de manière progressive, notamment pour éviter un risque de phlébite.

Des séances de kiné sont prescrites quasiment à chaque fois afin de renforcer la stabilité de l'articulation.

Ces dernières devront impérativement être complétées par de l'autorééducation. Vous devrez ainsi faire travailler les muscles de votre jambe, mais aussi réaliser des exercices de coordination et d'équilibre, indispensables pour stabiliser la cheville et éviter les entorses à répétition. Votre kiné vous vous indiquera les exercices à pratiquer chez vous.

A long terme, les entorses récidivantes peuvent également causer de l'arthrose, une maladie causée par la dégradation du cartilage.

signe d'une rupture ligamentaire, voire de l'arrachement d'un fragment d'os.

Les enfants âgés de moins de 15 ans et les personnes de plus de 55 ans sont particulièrement surveillées. Les premiers parce qu'ils sont en pleine croissance et qu'il faut vérifier que leur cartilage n'est pas abîmé ; les seconds parce que leurs os peuvent être fragilisés par de l'ostéoporose. Dans tous les cas, un protocole appelé Rice est mis en place. Rice est l'acronyme de repos, ice (la cheville doit être refroidie avec de la glace trois fois par jour), compression et élévation de la jambe pour éviter que l'œdème diffuse vers le bas).

CATHERINE CHAUSSERAY



Mieux connaître les droits des malades

Droit à un système de soins de qualité

Le droit de chaque citoyen à la protection de la santé a comme corollaire le devoir pour l'État d'offrir un système de soins de qualité. Les professionnels de santé sont pour cela soumis à des contrôles et à un devoir, voire pour certains à une obligation légale, de formation continue.

Le préfet peut suspendre le droit d'exercer de certains professionnels de santé qui font courir des risques à des patients. Des comités de vigilance veillent à la sécurisation des dispositifs médicaux, à la sécurité d'usage des médicaments ou des produits du corps humain (sang, cellules, tissus) et à la lutte contre les infections nosocomiales.

Enfin, le juste respect des droits des patients est surveillé au sein de chaque établissement de santé par une commission des relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge.

Droit à une démocratie sanitaire

Droit de confidentialité et d'accès au dossier médical

La loi donne aux personnes majeures un droit d'accès direct (ou via le médecin) à l'intégralité de leur dossier médical. Pour les mineurs, ce dossier peut être consulté par le titulaire de l'autorité parentale, mais le mineur peut s'y opposer ou demander que la consultation se fasse par l'intermédiaire d'un médecin. L'information médicale est confidentielle et tous les professionnels de santé sont tenus au secret.

Droit d'information et de consentement

Il existe un droit au consentement libre et éclairé avant la pratique d'un acte médical ou un traitement. Les médecins ont ainsi le devoir de vous informer au préalable des choix thérapeutiques existants, des bénéfices attendus et des risques encourus.

Droit au respect de l'individu et égalité des soins

Chacun a droit à un accès égal aux soins les plus appropriés, quels que soient ses moyens. Le patient est en droit de choisir librement sa structure d'accueil et son praticien. La prise en charge doit se faire dans le respect de la dignité humaine et de la vie privée.

Droit de participation au système de soins

La loi du 4 mars 2002 permet aux patients d'être acteurs du système de santé. Des représentants des usagers siègent au conseil d'administration des établissements publics de santé. Ils doivent pour cela appartenir à des associations de patients agréées. Celles-ci peuvent également agir en justice pour défendre des intérêts collectifs.

Pour en Savoir +

www.aavac.asso.fr: L'AAVAC, Association d'aide aux victimes d'accidents corporels, vous apportera une assistance technique et juridique en cas d'accident médical, d'aléa thérapeutique ou d'infection nosocomiale.

www.oniam.fr: L'Oniam, Office national d'indemnisation des accidents médicaux, et ses commissions régionales de conciliation et d'indemnisation (CRCI).

En tant que malade ou usager du système de santé, la loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé, vous protège. Elle vous garantit un droit de regard et un droit de parole sur votre santé mais aussi un droit à réparation.

Droit à réparation en cas d'accident médical grave

La loi protège les personnes victimes d'accidents médicaux mais aussi d'affections iatrogènes (liées aux soins) et d'infections nosocomiales(contractées dans un établissement de soins). Si la responsabilité d'un professionnel de santé ou d'un établissement est mise en cause, ce sont les compagnies d'assurance qui indemnisent la victime (ou, à défaut, l'Office national d'indemnisation des accidents médicaux, l'Oniam). Si aucune responsabilité ne peut être dégagée, on parle d'aléa thérapeutique.

Pour les cas graves, une indemnisation est versée par l'Oniam.

QUESTIONS / RÉPONSES

Quels types d'accidents peuvent être indemnisés?

Les accidents causés par un acte de prévention, de diagnostic ou de soin réalisé après le 5 septembre 2001 et dont les conséquences sont graves : incapacité provisoire ou permanente (IPP) supérieure à 24 %, incapacité temporaire totale (ITT) de six mois consécutifs ou non sur un an, inaptitude à poursuivre son activité professionnelle ou troubles graves modifiant les conditions d'existence.

Je veux accéder à mon dossier médical, comment procéder ?

L'accès au dossier médical est à demander au professionnel de santé ou à l'établissement de santé, soit par consultation sur place, soit par envoi des documents. Il se fait dans un délai minimum de 48 heures et maximum de 8 jours à compter de la date de réception de la demande (2 mois pour les dossiers de plus de 5 ans). Les frais de reproduction et d'envoi sont à la charge du demandeur. Un modèle de lettre est disponible sur le site de l'Association d'aide aux victimes d'accidents corporels (www.aavac.asso.fr).

Comment faire valoir mes droits à indemnisation, et combien ca coûte ?

Vous devez retirer un formulaire à la commission régionale de conciliation et d'indemnisation du lieu de réalisation de l'acte médical en cause (formulaire également téléchargeable sur www.commissions-crci.fr). Vous avez dix ans à partir de la date de consolidation de votre état pour le renvoyer, avec les pièces justificatives demandées. La procédure est gratuite.



Le 17 mars, les Irlandais se parent de vert, font la fête jusqu'au petit matin et trinquent à la santé de leur saint le plus célèbre : Patrick (Paddy ou Pádraig en gaélique). En voilà une bonne occasion de s'accorder une petite virée sur cette île fascinante où se marie à merveille le bleu de la mer et le vert des pâturages.

'accent de vos interlocuteurs pourrait en dérouter plus d'un et pourtant il fait partie du folklore et du charme irlandais. Ouvrez donc grands vos oreilles car il n'est pas forcement aisé de saisir toutes les subtilités de la langue de Shakespeare, version Irish.

Qu'importe, les Irlandais arrivent toujours se faire comprendre auprès des nombreux touristes, qui en grande majorité se massent dans la capitale, Dublin, pour la partie République d'Irlande. L'Irlande du Nord bien que géographiquement en Irlande est sous la gouvernance du Royaume-Uni tout comme l'An-gleterre, l'Écosse et le Pays de Galles.

Sa capitale Belfast se situe au nord de l'île. On dénombre 6 comtés en Irlande du Nord contre 26 au sud. Il est intéressant de faire le tour de l'île pour voyager dans les deux patries afin de s'imprégner complètement de chacune des atmosphères et cultures.

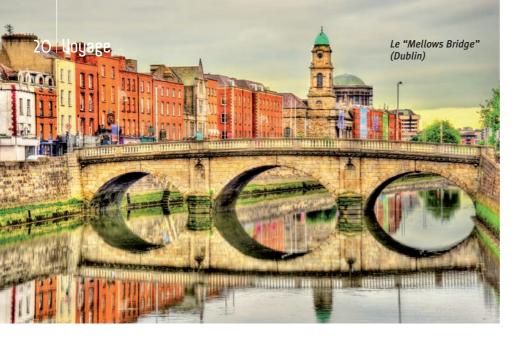


Un peu de géographie

En Irlande on ne se trouve jamais bien loin de la mer, d'ailleurs aucun point ne s'en éloigne à plus de 96 km. Les immenses prairies font aussi partie intégrante de la carte postale.

Au centre se trouvent de grandes plaines et des lacs, entourés de massifs montagneux avec un point culminant 1041 mètres (Carrantuohill) dans le Kerry. Battue par le vent de l'Atlantique, la côte ouest s'avère la plus sauvage. Ce coin d'Irlande est très vivant. On y trouve les majestueuses "Cliffs of Moher" (falaises de Moher) hautes de 214 mètres. Le château de Bunratty et la route du Donegal, la plus longue route côtière au monde (environ 2 500 km), valent également le détour.

Quant à la côté nord-est, elle est en grande partie bardée de falaises. En progressant vers l'est, on quitte le brun de la tourbe pour le vert d'arbres et de haies, pas encore assez nombreux pour former de véritables forêts. C'est aussi ici que se situent la colline de Tara, ancien siège du pouvoir irlandais, et le site mégalithique de Newgrange.



Le sud est également une région rurale pleine de charme. Le cœur créatif de l'Irlande se trouve à Kilkenny, capitale médiévale de l'Irlande dans laquelle il est possible de découvrir le travail des artisans directement chez eux. Enfin, après avoir embrassé la Blarney Stone (la pierre de Blarney) vous devriez vous transformer en orateur hors pair puisque cette action est censée donner le don de l'éloquence à qui l'embrasse.

Dublin

A taille humaine, Dublin est une capitale qui se découvre à pied. Ancienne citée viking, la ville a aussi gardé les traces de son passé britannique.



La Liffey qui traverse Dublin permet de distinguer la rive nord avec les grandes artères commerçantes, les grands monuments civils, de la rive sud où se situe les vestiges de la ville médiévale, l'université et les belles demeures géorgiennes rappelant le passé aristocratique de Dublin. O'Connell Street, Henry Street et Grafton Street grouillent de touristes qui s'empressent dans les magasins.

Belfast

Près de 20 ans après la fin du conflit nord-irlandais, Belfast, capitale de l'Irlande du Nord, renaît de ses cendres. Désormais apaisée, elle se révèle être une ville attachante et accueillante, certes marquée par une Histoire tumultueuse mais à présent tournée vers l'avenir. En témoigne les murals (street art), des fresques politiques qui représentent les évènements marquants et peintes par les habitants des quartiers catholiques et protestants.

Quartier émergent, le Titanic Quarter est l'icône d'une ville industrielle qui doit sa prospérité à l'industrie textile, au tabac et à la construction navale. Au centre : Au milieu des immeubles victoriens du centre de Belfast émergent quelques monuments remarquables. Entouré de verdure, le City Hall, reconnaissable à son dôme cuivré, est l'épicentre de la ville. Il faut en pousser la porte pour mesurer les dimensions du hall en marbre d'où part le grand escalier d'honneur, et voir le mural sur l'histoire industrielle de Belfast.



Entre les entrepôts réhabilités et les galeries d'art du très vivant Cathedral Quarter, la Saint Anne's Cathedral est coiffée d'une surprenante flèche moderne. La cathédrale anglicane abrite une étincelante voûte en mosaïque.

Au sud: Le comté de Down et ses paysages bucoliques représentent l'essence même du caractère anglais: paisible et champêtre. Châteaux, ports de pêche, domaines paysagers et jardins exotiques sont à découvrir.

Quant au sud de l'Irlande du Nord, on s'attardera dans les forêts des Mourne Moutains.





Au nord: Giant's Causeway ou la Chaussée des Géants (Clochán na bhFómharach en gaélique) située dans le comté d'Antrim est une gigantesque formation géologique constituée de plus de 40 000 colonnes hexagonales en basalte, atteignant pour certaines jusqu'à 12 mètres de haut ! La légende raconte que Finn MacCool aurait brisé en morceaux une roche volcanique pour en faire des colonnes formant un chemin jusqu'à l'Ecosse. Le site est classé au patrimoine de l'humanité de l'UNESCO.

Le pub irlandais: institution locale

C'est au pub que les Irlandais se rassemblent le soir après leur journée de boulot. Véritable lieu de vie on s'y retrouve pour partager un verre, manger un morceau, écouter un concert en live... bref on passe Ici on ne se fait pas servir il faut se rendre au comptoir pour récupérer sa boisson.



En plus des boissons, les pubs offrent la possibilité de se restaurer sur place à des prix abordables. C'est le bon endroit pour goûter le traditionnel Fish and Chips, l'Irish Stew (sorte de ragoût irlandais), les sandwichs à base de Brown Bread, ou bien les petits-déjeuners irlandais nommés Irish Breakfast.

Une fois assis, vous pourrez appré-



Le fish and chips

Populaire dans les pays anglo-saxon le fish and chips trouve son origine chez nos voisins d'Outre-Manche.



Plat rapide à préparer, il est généralement présenté dans la plupart des établissements de restauration rapide irlandais. On en trouve vraiment partout et à toute heure! Comme son nom l'indique il s'agit de poisson frit (fish) accompagné de frites (chips).

En Angleterre et en Irlande, la recette traditionnelle inclut principalement de la morue ou de l'aiglefin; cependant, certains cuisiniers s'autorisent quelques écarts, pour varier les saveurs ou simplement pour s'adapter à la pêche du iour.

vous trouverez un décor fait de boiseries, d'objets anciens et d'affiches publicitaires vantant les mérites de quelques grandes marques d'alcools irlandaises. Quelques photos, articles, et instruments peuvent également être accrochés aux murs, pour rendre le lieu encore plus pittoresque.

MARION JUSKOWIAK

Infos +

Office de Tourisme d'Irlande : 33. rue de Miromesnil. 75008 Paris www.ireland.com

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



Le tourisme social et solidaire souffre d'une méconnaissance de la part du grand public. Pourtant, avec plus de 1 400 établissements répartis sur tout le territoire, ce secteur œuvre à rendre les vacances accessibles à tous.

illages de vacances, auberges de jeunesse, centres de vacances pour enfants, centres internationaux de séjour, centres sportifs, campings, refuges ou gîtes... Le Tourisme Social et Solidaire (TSS) regroupe toutes sortes d'hébergements de vacances.

Chaque année, plus de quatre millions de Français partent dans l'un des 1 400 établissements du réseau. Ce dernier comptabilise 24 millions de nuitées, 210 000 lits, 40 000 emplois et 1,4 milliard d'eu-

ros de chiffre d'affaires. Tous les types de publics sont accueillis : scolaires, enfants, adolescents, familles, seniors, personnes en situation de handicap...

"Le tourisme social et solidaire propose une offre touristique à destination de tous, sur l'ensemble du territoire, explique Michelle Demessine, la Présidente de l'Union nationale des associations de tourisme et de plein air (Unat), qui fédère les acteurs touristiques du secteur de l'économie sociale et solidaire (ESS). Nous proposons des hébergements sur le littoral méditerranéen avec une vue sur la mer, d'autres dans les stations de montagne et d'autres encore à la campagne". Malgré sa grande diversité, le TSS et ses spécificités demeurent pourtant peu connus.

Un but non lucratif

Première particularité, le tourisme social et solidaire repose sur un principe de gestion désintéressée. "Quel que soit leur statut juridique, nos membres affichent une lucrativité nulle, limitée ou encadrée, indique la présidente de l'Unat. Les excédents financiers sont ainsi réinvestis selon les principes de l'économie redistributive. Par exemple, le parc des hébergements est rénové régulièrement pour correspondre au mieux aux évolutions des attentes des vacanciers."

Favoriser la mixité sociale

L'Union Nationale des Associations de Tourisme et de Plein Air revendique un tourisme de qualité accessible à tous. "Notre principal objectif est de favoriser les départs en vacances, confirme Michelle Demessine. Pour cela, certaines structures proposent des tarifs qui prennent en compte le quotient familial, par exemple. Nous avons également des liens privilégiés avec les comités d'entreprise." Les séjours des vacanciers peuvent être financés par différents partenaires tels que la caisse d'allocations familiales (CAF), l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV)...

"Dans nos structures, les personnes qui ont des difficultés à partir en voyage et celles qui n'en ont pas se côtoient, poursuit la présidente de l'Unat. Nous favorisons ainsi le vivre ensemble et la solidarité."

Valoriser les territoires

Les acteurs du tourisme social et solidaire se présentent comme des moteurs de l'attractivité et du développement économique du territoire. "Les établissements sont des acteurs incontournables de la vie économique locale, souligne Michelle Demessine. Grâce aux tou-

ristes qu'ils hébergent, ils participent au maintien des services et activités dans leur territoire d'implantation. Ils sont aussi pourvoyeurs d'emplois de proximité de qualité. Nous avons en effet une convention collective exigeante, qui permet au personnel de bénéficier de salaires corrects ou encore de formations".

Des principes d'engagements en matière de développement durable

Les adhérents de l'UNAT s'engagent à accepter, respecter et diffuser huit principes de développement durable :

- S'inscrire dans une démarche d'amélioration continue de la gestion environnementale et durable des établissements.
- Promouvoir une politique de ressources humaines responsable favorisant l'amélioration des conditions de travail, la professionnalisation et le développement des compétences de tous les salariés permanents, saisonniers, bénévoles.
- Informer les publics accueillis et les sensibiliser aux grandes orientations de développement durable, en particulier au respect de l'environnement. Dans cet esprit, un effort

Le droit aux vacances pour tous

L'UNAT encourage la mise en place des leviers d'aides au départ : agrément CAF, Bourse Solidarité Vacances, Programmes Séniors en Vacances, Partenariats Conventionnels avec les CE, les COS et les CAS, l'acceptation des chèques vacances, l'accueil des personnes en situation de handicap.

sera porté sur les animations proposées.

- Sensibiliser et mobiliser tous les partenaires sur les démarches engagées (élus locaux, décideurs institutionnels, prestataires, fournisseurs...).
- Renforcer la collaboration avec les acteurs locaux (producteurs, autorités locales, habitants...). En particulier, en favorisant le recours à l'emploi local et aux circuits courts de distribution.
- Favoriser la mise en place d'une politique d'achat encourageant une consommation responsable : produits issus du commerce équitable, produits locaux, produits issus de l'agriculture biologique...
- Intégrer des préconisations environnementales dans tous les travaux de construction et de rénovation des équipements.
- Favoriser une bonne gouvernance impliquant démocratie, transparence et participation de l'ensemble des parties prenantes.

FM - LMV

Infos +

www.unat.asso.fr : Le site de l'union nationale des associations de tourisme et de plein air



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).





MisterFly est une agence de voyages française, spécialisée dans la vente de billets d'avions à tarifs négociés sur des milliers de destinations dans le monde. Composée d'une centaine d'experts du

marché de l'aérien, MisterFly se différentie par ses engagements, ses valeurs et sa transparence des prix : Prix affiché, prix payé!

Bénéficiez de 2 % de remise sur les vols étrangers et France sur montant HT

+ frais de dossiers offerts.

www.ce.misterfly.com





Du primaire au supérieur, les Cours Legendre assurent des cours particuliers à domicile, des formules en groupe sous la forme de soutien hebdomadaire pendant toute l'année, des stages de révisions intensives (vacances scolaires) et depuis quelques mois des stages à résul-

tats garantis pour les préparations au BAC et examens Post-bac. Bénéficiez de 50 % de réduction sur les frais d'inscription d'une valeur de 90 € + 5 % de réduction de l'heure en Cours à domicile, de 10 % de remise sur les formules de stages classiques, de 5 % sur les stages en résidence et 5 % sur

les supports d'édition. cours-legendre.fr/mutuelleverte



MAEVA

Avec maeva.com Campings, partez en famille ou entre amis et vivez des moments privilégiés dans nos 55 campings 3 à 5*.

Avec maeva.com Locations de particuliers : optez pour la sérénité et profitez du charme et de l'authenticité d'un bien de particulier sélection-

né par un professionnel des vacances. Bénéficiez jusqu'à – **35** % sur votre hébergement en camping 3* à 5* ou locations de particuliers. Avec Maeva.com passez des vacances tout sourire!

www.maeva.com/mutuelleverte



NEXT VACANCES

Depuis 1987, Next Vacances vous propose des séjours de vacances en France et à l'Etranger avec des tarifs préférentiels. Présent à la Mer, la montagne et la campagne, Next Vacances

vous propose plus de 200 destinations en France, Italie et en Espagne. Bénéficiez jusqu'à – 35 % de réduction ainsi que l'exonération des frais de dossier sur un large choix de résidences, mobil-homes, chalets, villas, appartements...

www.next.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".

Enuie de lire?











La Goûteuse d'Hitler • Rosella Postorino

1943, reclus dans son quartier général en Prusse orientale, terrorisé à l'idée que l'on attente à sa vie, Hitler a fait recruter des goûteuses. Parmi elles, Rosa. Quand les S.S. lui ordonnent de porter une cuillerée à sa bouche, Rosa s'exécute, la peur au ventre : chaque bouchée est peut-être la dernière. Mais elle doit affronter une autre guerre entre les murs de ce réfectoire : considérée comme "l'étrangère", Rosa, qui vient de Berlin, est en butte à l'hostilité de ses compagnes, dont Elfriede, personnalité aussi charismatique qu'autoritaire. Pourtant, la réalité est la même pour toutes : consentir à leur rôle, c'est à la fois vouloir survivre et accepter l'idée de mourir.

Couronné en Italie par le prestigieux prix Campiello, ce roman saisissant est inspiré de l'histoire vraie de Margot Wölk.

© Albin Michel



Les aventures du Professeur Baltimont - L'île de l'éternité • Jal

Après son affrontement avec le milliardaire Edward Hugues (Tome1) le professeur Baltimont est retourné à une vie plus paisible et donne désormais des cours au New York City College.

Son ancienne assistante vient troubler son quotidien. Elle vient d'échapper à un enlèvement et lui demande son aide pour retrouver une carte héritée de son oncle, menant à une mystérieuse île qui recèle le pouvoir de la vie éternelle. Le professeur accepte mais ils ne sont pas les seuls à vouloir découvrir cette île inconnue.

© Editions Clair de Lune



L'Empathie • Renand Antoine

"Il resta plus d'une heure debout, immobile, face au lit du couple. Il toisait la jeune femme. Puis il examina l'homme à ses côtés. Sa grande idée lui vint ici, comme une évidence; comme les pièces d'un puzzle qu'il avait sous les yeux depuis des années et qu'il parvenait enfin à assembler. On en parlerait. Une apothéose." Cet homme, c'est Alpha. Un bloc de haine incandescent qui peu à peu découvre le sens de sa vie. Face à lui, Anthony Rauch et Marion Mesny, capitaines au sein du 2e district de police judiciaire. Dans un Paris transformé en terrain de chasse, ces trois guerriers détruits par leur passé se quettent et se poursuivent.

Un premier roman qui vous laissera sans voix par sa puissance et son humanité.

© Editions Robert Laffont



Parents imparfaits et heureux! • Emmanuel Piquemal

Les relais médiatiques de notre société font aujourd'hui peser une importante pression sur les nouveaux parents. Face à des injonctions de perfection et autres diktats des modèles familiaux formatés, ce livre vient rassurer : personne n'est parfait, pour autant, tout un chacun est susceptible de s'épanouir en tant que parent.

Émaillé de témoignages issus de l'expérience des professionnels de santé (sage-femme, médecin, psychologue, psychanalyste) et du commun des parents, de questionnaires et de synthèses pratiques, ce livre sera d'un précieux secours pour maman comme pour papa. Car si la perfection n'existe pas, être heureux est parfois plus simple qu'on ne le croit.

© Editions Dangles



Pour apprendre à vos enfants à effectuer les gestes du quotidien

Vous en avez assez de montrer chaque soir à vos enfants comment bien se brosser les dents ? Posez votre téléphone au bord de l'évier (en espérant qu'il ne finisse pas à l'eau), armez votre enfant d'une brosse à dents, et c'est parti! En trois minutes, Ben montre tous les gestes pour avoir les dents bien propres. Aucune interaction, aucune parole, juste de l'imitation! Mais Ben peut également montrer "comment bien se laver les mains", "comment faire ces lacets"... Claire et ergonomique pour être accessibles à tous, cette application propose des vidéos pédagogiques où Ben le koala montre aux enfants comment faire avec lui les gestes du quotidien, afin de les apprendre en quelques jours dans le but de les réaliser seuls. Application gratuite - Disponible sur App Store et Google play



10 aliments pour booster la vitamine D en hiver

Produite essentiellement lorsque la peau est exposée au soleil, la vitamine D peut faire défaut en hiver. Indispensable pour garder une bonne immunité, lutter contre les infections, maintenir la santé des os, des dents et une bonne régulation du taux de calcium dans le sang, elle est essentielle à notre organisme pour rester en forme pendant la saison froide. Dégustez ces dix aliments qui en sont riches : Sardines à l'huile (300 ui*), huile de foie de morue (10.000 ui*), sardine (320 ui*), truite (200 ui*), saumon (580 ui*), huîtres (300 ui*), morille (205 ui*), girolle (215 ui*), shiitake séché (800 ui*), jaune d'œuf (80 ui*), beurre (25 à 60 ui*), margarine (240 à 300 ui*), lait de vache (100 ui*) et jus d'orange (80 à 160 ui*). *ui = Unité de mesure pour 100 grammes. Les apports nutritionnels conseillés sont de 500 ui par jour.



Activ'Dos: une appli pour prendre soin de son dos au quotidien

L'application mobile Activ'Dos s'adresse à toutes les personnes souhaitant prendre soin de leur dos au quotidien : plus de 60 exercices sont proposés, à réaliser chez soi ou au travail, ainsi que des quiz et des vidéos sur les postures à adopter. Afin d'accompagner toujours plus celles et ceux qui veulent prévenir le mal de dos, une version enrichie est désormais disponible. Au-delà des améliorations techniques, Activ'Dos permet de géolocaliser les équipements sportifs autour de soi (piscines, centres sportifs, stades...), ainsi que de créer sa propre séance d'exercices. Les séances d'exercices personnalisées disposent en outre d'une bande sonore pour mieux suivre leur progression. Tout ceci concourt à favoriser l'activité physique, bénéfique dans la lutte contre le mal de dos! Application gratuite - Disponible sur 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 D. Delrue - M. Juskowiak France Mutualité - FNMF F. Rea - L. Vandeputte A. Waltari

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

Photographies
La Mutuelle Verte,
Thinkstock, Shutterstock,
Adobe Stock (Zinkevych,
Lightpoet, Pix4U, Karichs,
Lobra, SolisImages,
Spotmatikphoto, Tong2530,
P. Kosmider, E55evu,
Ocskay Bence, L. Andronov,
Skalny, Kilhan, Manuel,
Fedorenko, Francesco83,
Bartkowski, VadimGuzhva),
Kerpape.

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 65 700 ex.



Mutuelle Verte Parrainage



Recevez 30 euros minimum sous forme de 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 avantages suivants :

Numára d'adhárant à La Mutualla Varta*

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 somme cumulée de 975 euros.

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

Avantages du Filleul :

Grâce à vous, **votre filleul bénéficiera de 30 euros*** sous forme de chèques cadeaux (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 <u>sans affranchir l'enveloppe</u> à : **La Mutuelle Verte - Libre réponse 20266 - 83049 Toulon Cedex 9**

LE PARRAIN

Bulletin de Parrainage

	Numero a dunerent a La Mutuette verte :				
	Nom*:	Prénom* :			
				LE FILLE	UL
□ Mme □ Mlle □ M	.*:	Prénom* :			
Né(e) le* :	Adresse*	:			<u>.</u>
Code postal* :	Ville *:		Γél. :		
E-mail :					
Profession :		Avez-	-vous déjà une Mutu	elle? 🗆 OUI 🗆	иои С
🗅 Salarié(e) 🗅 Travaill	leur Non Salarié 🖵 Professionn	el de Santé – Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire	e:		
☐ JE SOUHAITE ÊTRE CONT	ACTÉ(E) PAR UN CONSEILLER ENTRE 8	h30 et 19h au :	ENTRE	&	h
Conjoint : Né(e) le* :		Profession :			
🗖 Salarié(e) 🗖 Travaill	leur Non Salarié 🔲 Professionn	el de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire	e:		
Vos enfants : jusqu'à 2	1 ans si scolarisés et jusqu'à 25	i ans s'ils poursuivent des études supérieures (Cotisati o	ons offertes à partir d	lu 3° enfant)	
Nombre d'enfants* :	Années de na	aissance :			

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 dispossez 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.





Mutuelle Uerte Parrainage

Parrains et Filleuls, tout le monde y gagne.

Alors, parlez-en autour de vous!