Mutuelle Verte magazine

[Prévention

Enfants en voiture : la sécurité avant tout

[Santé

Violence Educative Ordinaire : un mal invisible et banalisé

[Prévention

Hydrocution : un risque que l'on peut facilement éviter

N°114 • Trimestriel - Juin 2019 • 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 | Préuention
Hydrocution : un risque que l'on peut facilement éviter

06 | Santé
Cohérence cardiaque : contrôler sa respiration pour maîtriser son stress

08 | Préuention
Piscine : comment se prémunir des risques d'infection ?

10 | Santé
Violence éducative ordinaire : un mal invisible et banalisé

12 | Reuue de Presse

14 | Préuention
Enfants en voiture : la sécurité avant tout

16 | Gros Plan
Maladie de Crohn : le combat des patients

18 | Fiche Santé
Mieux maîtriser les bonnes habitudes pour bien dormir

19 | Uoyage
Zanzibar

22 | Société
Devenir volontaire à un essai clinique

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

Edito

Plus que jamais, l'accès aux soins du plus grand nombre constitue un sujet sociétal crucial. Le choix que chacun doit faire quant à sa Complémentaire Santé n'a rien d'anodin. Il ne se résume pas simplement à un niveau de cotisation mais à un service, une qualité de prestation, une conception de la Santé.

Dans la continuité de différentes mesures visant à réduire le reste-à-charge des assurés, la majorité parlementaire devrait inscrire dans la loi un droit à la résiliation infra-annuelle des contrats de complémentaire Santé, en misant sur une concurrence accrue entre les opérateurs pour peser à la baisse sur les cotisations acquittées par les assurés.

La Mutuelle Verte, aux côtés de la Mutualité Française, s'oppose à cette "fausse bonne idée" pour plusieurs raisons :

• Plus de concurrence, plus de volatilité des contrats, c'est aussi plus de frais de gestion pour la publicité et le traitement administratif des mouvements. Ce qui entraînera logiquement des dépenses supplémentaires.

• Sans stabilité des contrats, le tiers payant, assis sur une confiance entre assurés, complémentaires et professionnels de santé, serait mis à mal car pour l'instant, aucun système de vérification des droits en ligne n'est prêt pour prendre le relais.

• Ce projet de loi, totalement "anti-mutualiste", incitera les comportements individualistes et opportunistes. En effet, il sera aisé d'adapter régulièrement son niveau de couverture en fonction des besoins de santé du moment. Les assureurs devront donc se prémunir en augmentant de manière conséquente les tarifs des garanties "haut de gamme" et en imposant des délais de carence importants sur ce même type de garanties.

• Enfin, il convient de pointer une nouvelle incohérence de nos gouvernants qui veulent d'un côté, mettre en place la possibilité de changer de garanties à tout moment et d'un autre côté, imposer aux assureurs, au travers du contrat responsable, des limites sur la fréquence de remboursement de certains actes (optique, audioprothèse...).

En somme, si nous sommes mobilisés contre ce projet, c'est avant tout parce que nous craignons qu'il n'atteigne pas son but et qu'à l'inverse, ses effets pervers risquent d'éloigner encore plus de personnes de l'accès à une Complémentaire Santé de qualité.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Hydrocution : un risque que l'on peut facilement éviter

Après un repas copieux vous vous êtes assoupi au soleil, et au réveil l'envie de vous rafraîchir est irrésistible. Attention au choc thermique : il peut provoquer une hydrocution. Ce malaise est souvent fatal, alors qu'il peut être prévenu par quelques gestes simples.

Quoi de meilleur qu'un petit plongeon dans l'eau, à la piscine ou à la mer, après être resté quelques heures à lézarder au soleil ? Prenez garde, toutefois, à ne pas risquer une hydrocution.

Appelé également noyade syncopale, cet accident est provoqué par un écart soudain et important entre la température de l'eau et celle du corps brusquement immergé. Sous l'effet de la chaleur, les vaisseaux sanguins se dilatent, et lorsque la peau entre en contact avec le froid, ils se contractent. Une immersion trop rapide dans l'eau fraîche alors que la température du corps est élevée peut ainsi couper la respiration et entraîner une perte de connaissance, voire un arrêt cardiaque.

Lorsqu'une hydrocution se produit, c'est la noyade quasiment assurée. Chaque année, près de 500 décès par noyade sont comptabilisés en France, parmi lesquels certains sont sûrement dus à une hydrocution, notamment en période de forte chaleur.

Comment prévenir l'accident ?

N'importe qui peut être victime d'une hydrocution, mais les plus fragiles, les personnes âgées et celles souffrant d'une pathologie cardiaque, devront être particulièrement prudents. Quant aux enfants, qui n'ont pas conscience du danger, c'est aux parents de réfréner leur élan au moment de se jeter dans l'eau.

À bannir : le plongeon sans s'être au préalable mouillé le ventre, les bras et la nuque, ainsi que les baignades en solitaire dans des zones non surveillées. Le rafraîchissement doit être progressif pour qu'il ne saisisse pas le baigneur.

Au bord de la piscine ou sur un bateau de plaisance ou en pleine mer, utilisez l'échelle au lieu de

plonger du bastingage ou du plongeoir. Une légère contrainte, peut-être... mais qui évite le drame !

Les longues expositions au soleil avant la baignade, particulièrement entre 12 et 16 heures, sont déconseillées. Méfiance aussi en début de saison, lorsque le contraste entre la chaleur du soleil et la température de l'eau est plus marqué.

Il est d'ailleurs conseillé de ne pas se baigner si la température de l'eau, facteur capital de l'hydrocution, est inférieure à 18°C (adultes) ou à 20°C (enfants) : ce qui est très fréquent au début de l'été, en dehors des piscines. L'entraînement à des températures plus basses de l'eau doit s'effectuer progressivement selon chacun. La durée du premier bain ne doit pas dépasser 15 minutes par une eau à 18° C.

Peut-on se baigner après avoir mangé ?

Quant à la sagesse populaire qui recommande de ne pas se baigner après avoir mangé, elle n'est pas sans fondement : la température du corps est un peu plus élevée pendant la digestion, ce qui accroît le risque de malaise par choc thermique.

La consommation excessive d'alcool, qui provoque une brève dilatation des vaisseaux, et les repas trop riches sont par ailleurs des facteurs de risque d'hydrocution.

Que faire en cas de malaise ?

Une fois dans l'eau, certains signes doivent alerter. Des démangeaisons, des frissons, des crampes, des maux de tête ou encore un sentiment d'angoisse peuvent indiquer un début de choc thermique et doivent amener à sortir de l'eau immédiatement.

Pour venir en aide à une personne frappée d'hydrocution, il faut bien entendu la ramener aussitôt sur la terre ferme et alerter les secours (les maîtres nageurs sauveteurs, le Samu en appelant le 15 ou les pompiers en composant le 18).

Les gestes de premiers secours peuvent sauver la vie de la victime : vérifier qu'elle respire, la placer en position latérale de sécurité (sur le côté, la tête vers le bas, en maintenant l'alignement de la colonne vertébrale), la réchauffer en la couvrant, mais sans la frictionner, voire pratiquer un massage cardiaque, car l'arrêt respiratoire qui survient lors d'une hydrocution est généralement suivi par un arrêt du cœur.

Isabelle Coston - lmv

Attention à la douche froide après le sport

On peut être victime d'une hydrocution en prenant une douche froide après une séance de sport particulièrement soutenue.

Un choc thermique peut en effet se produire si, juste après un effort physique intense, on se précipite la tête la première sous une douche glacée. Certes, on ne risque pas de se noyer, mais on peut perdre connaissance.

Il est donc préférable de commencer par les jambes, avant de se mouiller le ventre, puis la poitrine et enfin la tête, en diminuant progressivement la température de l'eau.

Infos +

www.hydrocution.com : Le site référence sur l'hydrocution.

Cohérence cardiaque :

contrôler sa respiration pour maîtriser son stress

Stress, fatigue, sommeil difficile… Et s'il existait un moyen simple et gratuit pour résoudre ces problèmes ? La cohérence cardiaque, une pratique respiratoire à la portée de tous, qui ne demande rien d'autre qu'un peu d'application et d'assiduité, peut vous aider à retrouver calme et sérénité.

Respirer pour se débarrasser du stress et dormir de nouveau paisiblement, cela semble presque trop facile, et pourtant…

La cohérence cardiaque, fondée sur la pratique régulière d'un exercice respiratoire, aiderait à mieux maîtriser ses émotions et même, à long terme, à améliorer sa santé. Simple, gratuite et sans contre-indications, elle peut être mise en œuvre partout et à tout moment.

Accorder cœur et cerveau

Initiée aux Etats-Unis il y a plus de vingt ans, cette technique de respiration contrôlée a été introduite en France par le Professeur David Servan-Schreiber en 2003. Il l'avait alors exposée dans son livre Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse. Cette méthode respiratoire, dite "de cohérence cardiaque", qui se pratique selon un cycle particulier d'inspirations et d'expirations sur une durée de cinq minutes, permet notamment de réguler les battements du cœur.

S'habituer à avoir des cycles respiratoires réguliers et contrôlés influe également sur le fonctionnement du cerveau. Lorsque l'on est en proie à une forte émotion, ce dernier provoque une accélération du rythme cardiaque et dérègle la respiration.

A l'inverse, une respiration profonde et lente exerce une action sur le cœur en le faisant battre de façon plus régulière avant de ralentir, ce qui a pour effet d'apaiser le cerveau. Le cœur et le cerveau entrent ainsi "en cohérence".

Des sites et des applis gratuits pour s'exercer

"Il y a plusieurs façons de se mettre en cohérence cardiaque, mais je recommande de toujours commencer par la respiration, explique le médecin et nutritionniste québécois David O'Hare sur son site Coherenceinfo.com dédié à cette pratique. Il s'agit d'utiliser une fréquence respiratoire très précise." Le spécialiste préconise en effet une respiration fondée sur

la méthode 3.6.5, qui consiste à effectuer, trois fois par jour, six respirations par minute pendant cinq minutes.

De nombreux sites et applications permettent de se familiariser à la méthode en proposant des exercices gratuits, qui aident à inspirer et expirer dans le bon timing. Ces outils, que l'on peut trouver en tapant "cohérence cardiaque guide" sur Internet, dont certains peuvent être téléchargés sur smartphone, indiquent aux utilisateurs comment synchroniser leur respiration grâce au mouvement d'une forme qui se déplace de bas en haut, comme une boule ou une vague qui monte et qui descend.

Des effets immédiats et à long terme

"Cinq minutes de mise en cohérence cardiaque permettent de diminuer le taux de cortisol, l'hormone du stress. Cet effet dure de quatre à six heures, c'est la raison pour laquelle il est recommandé de faire ces exercices trois fois par jour", précise le Docteur O'Hare, avant d'ajouter : "Au niveau physiologique, tout est basé sur ce que l'on appelle le système nerveux autonome, c'est-à-dire un équilibre entre le système du cortisol, de l'adrénaline (système nerveux sympathique, qui a pour rôle d'accélérer les battements du cœur, NDLR), et le système nerveux parasympathique, qui procure repos, relaxation, récupération de l'énergie. Grâce à cette fréquence fixe et guidée, le système nerveux autonome s'équilibre avec, à la clé, une amélioration de tout un ensemble de symptômes et de syndromes dus au stress."

Pratiquée avec régularité sur le long terme, la cohérence cardiaque peut notamment favoriser une baisse de l'Hypertension Artérielle (HTA), une diminution du risque cardio-vasculaire ainsi qu'un meilleur sommeil. Elle peut aussi aider à perdre du poids, à arrêter de fumer ou encore à mieux se concentrer.

Isabelle Coston

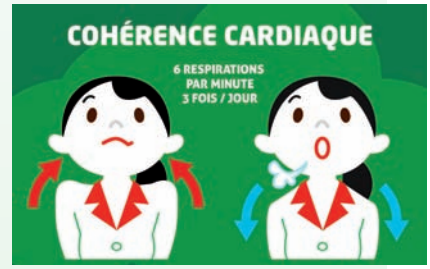
Infos +

www.fedecardio.org : Le site de la Fédération Française de Cardiologie recommande la pratique de la cohérence cardiaque.

www.coherence-cardiaque.com : Pour découvrir les différents niveaux de la cohérence cardiaque.

La méthode 3.6.5

Parmi les nombreuses méthodes de respiration existantes, le Docteur David O'Hare, préconise celle du 3.6.5 : trois fois par jour, six respirations par minute, pendant cinq minutes.



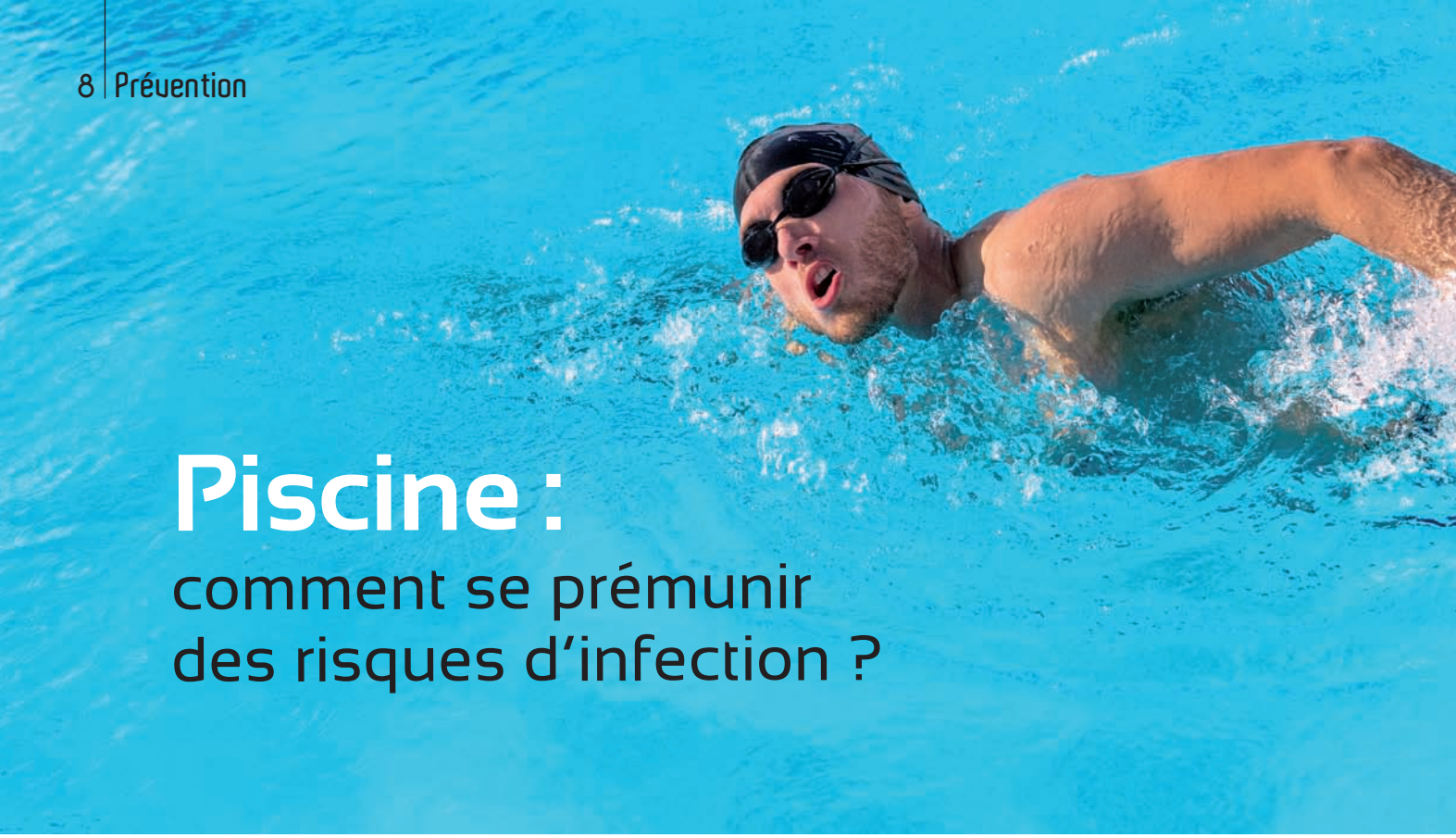
Chaque respiration comprend une inspiration et une expiration abdominales de cinq secondes chacune ; c'est ce qu'on appelle la fréquence de résonance. Mode d'emploi :

1. Installez-vous confortablement de préférence dans un endroit calme, en position assise, le dos droit et les pieds en contact avec le sol.

2. Inspirez profondément par le nez pendant cinq secondes en gonflant le ventre, puis expirez par la bouche pendant cinq secondes en vidant le ventre.

3. Tout au long de l'exercice, concentrez-vous sur la colonne d'air qui entre et sort dans votre corps, en focalisant votre attention sur la région du cœur et en imaginant que vous respirez "à travers votre cœur".

4. Répétez cette "fréquence de résonance" trois fois par jour pendant cinq minutes. "Commencez le matin au lever, puis quatre heures plus tard avant le repas de midi, ensuite quatre heures après, en milieu d'après-midi, et si vous souffrez de troubles du sommeil, ajoutez une session au coucher", indique le spécialiste.



Piscine : comment se prémunir des risques d'infection ?

Dans un bassin collectif ou privé, les principaux risques microbiologiques, pour la peau, les yeux et les oreilles sont avant tout dus au comportement des nageurs. En adoptant de bons réflexes, il est possible de se protéger des bactéries et des parasites.

Les bactéries et les parasites adorent barboter dans les eaux tranquilles de la piscine… Tout comme les Français, qui hissent la natation à la troisième place des sports qu'ils préfèrent pratiquer et ne cumulent pas moins de 2,5 millions de bassins privés sur tout le territoire. Et même si les traitements aux chlores sont efficaces pour assainir l'eau et chasser les indésirables, les risques d'infection demeurent.

L'hygiène des baigneurs : le premier rempart contre les microbes

"Les baigneurs constituent la source principale de contamination microbiologique des piscines", rappelle l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES).

Elle recommande ainsi de respecter certaines mesures d'hygiène pour éviter la prolifération des infections : respecter les zones de déchaussage ; utiliser un maillot de bain exclusivement réservé à cet effet ; porter un bonnet de bain ; éviter le maquillage et tout autre produit cosmétique ; respecter l'obligation avant d'accéder aux bassins de prendre une douche savonnée (corps et cheveux) et de passer par le pédiluve.

Enfin, les accessoires utilisés, comme les bouées, doivent être régulièrement entretenus et réservés exclusivement à l'usage de la piscine.

Il est également possible de se préserver des microbes en prenant quelques dispositions particulières contre les infections cutanées, oculaires et ORL, figurant parmi les plus répandues.

Les infections les plus répandues

L'infection la plus répandue est "l'otite du baigneur" qui touche environ 40.000 personnes par an).

La "dermatite du baigneur" est une lésion sous la forme d'une éruption rouge purulente qui démange énormément. Un passage sous la douche avant et après la baignade est largement conseillé pour faire disparaître les résidus de crèmes ou huiles corporelles qu'adorent les bactéries.

Des infections urinaires peuvent également se déclencher après un bain dans une piscine publique. Afin d'éliminer les microbes, il est conseillé d'uriner après la baignade et surtout de boire beaucoup d'eau. Vous pouvez également changer de maillot de bain pour éviter de garder l'humidité.

Et enfin, attention également aux infections gastro-intestinales qui peuvent se manifester quand on avale un peu trop d'eau de la piscine.

Des pieds bien chaussés

Les verrues plantaires sont particulièrement fréquentes chez les baigneurs. Ces petites lésions sont en effet dues à un virus pouvant se transmettre par contact direct mais également par le biais d'objets et de surfaces contaminés.

Éviter de marcher pieds nus sur les sols de la piscine, et notamment ceux des douches, permet de ne pas risquer d'attraper ce virus ni de désagréables champignons. Si une simple paire de tongs en plastique fait parfaitement l'affaire, il existe aussi des chaussons de piscine antibactériens qui protègent à la fois vos pieds et leur offre une bonne accroche au sol.

Éviter l'otite du nageur

Pour la sphère ORL (oreilles, nez, gorge et glandes salivaires), le risque est surtout d'éviter l'irritation des muqueuses et l'apparition de sinusites, de rhinopharyngites ou d'otites, principalement externes et justement appelées "otite du nageur", car souvent contractée à cause de l'eau qui reste bloquée dans l'oreille.

L'utilisation de bouchons d'oreilles permet de protéger le canal auditif.

Il est également recommandé de bien se sécher après être sorti de la piscine, en penchant la tête d'un côté, puis de l'autre.

Des lunettes, mais pas de lentilles

Il n'est pas rare que le chlore utilisé pour traiter l'eau de la piscine irrite les yeux, notamment la conjonctive, la membrane qui tapisse l'intérieur des paupières. Cette zone de l'œil peut également s'infecter au contact des bactéries présentes dans le bassin.

Pour s'en prémunir, il est recommandé d'adopter des lunettes ou un masque de natation. Il est important de choisir un modèle bien ajusté pour que l'eau ne puisse pas s'infiltrer entre les interstices. Par ailleurs, l'ANSES considère le port des lentilles de contact pendant la baignade en piscine comme "une source d'aggravation de pathologies oculaires."

Capucine Bordet - LMV

Violence éducative ordinaire : un mal invisible et banalisé

“Une petite fessée n’a jamais fait de mal à personne, certains jeunes d’aujourd’hui auraient mérité d’en recevoir plus souvent.” En France, nombreux sont ceux qui pensent encore que la violence a des vertus éducatives. Pourtant, les études révèlent des conséquences délétères à long terme sur la santé et le psychisme de ceux qui l’ont subie.

Pincement, tirage de cheveux, fessée, chantage affectif, remarque acerbe… Toutes ces petites humiliations que les parents excédés infligent aux enfants font partie de ce que l’on appelle la Violence Éducative Ordinaire (VEO). “La VEO recouvre un ensemble de moyens qui sont répandus pour éduquer les enfants et qui visent à les faire obéir par la peur, la douleur, la sidération, l’humiliation”, explique le docteur Gilles Lazimi, coordinateur des campagnes de sensibilisation menées contre la VEO.

Apprendre à devenir un parent bienveillant

“On minimise les violences sur les enfants, regrette-t-il. Aux yeux de la société, c’est normal. Mais ce n’est pas de l’éducation, c’est du dressage !” Le médecin ne cherche pas à culpabiliser les parents, mais plutôt à susciter une prise de conscience. “C’est difficile d’être parent, parce qu’on n’a pas appris à l’être”, reconnaît-il. “90 % des parents sont bienveillants, ils aiment leur enfant et pensent agir pour son bien, mais ils doivent

comprendre que la violence ne sert à rien et qu'elle nuit gravement à son bien-être."

Des conséquences sur le développement de l'enfant

Les gestes violents affectent les capacités cognitives de l'enfant, notamment en raison de l'état de sidération qu'ils provoquent. "Une étude a montré qu'il y avait davantage d'échecs scolaires chez les enfants ayant connu la VEO", révèle Gilles Lazimi. Celle-ci peut être lourde de conséquences sur la santé mentale et physique : problèmes d'addiction, anxiété, conduites à risque, tentatives de suicide sont plus fréquents chez les adultes qui en ont été victimes.

À l'inverse, "ceux qui ont été élevés dans une famille où il n'y avait pas de violence sont plus sûrs d'eux, ont plus d'empathie et refusent toute forme de violence", remarque le médecin. "Pour qu'il y ait zéro violence dans la société, il faudrait donc commencer par supprimer la VEO."

La violence génère de la violence

"L'enfant est un être en construction, rappelle le docteur Lazimi. Il apprend par l'expérience de ses relations avec les autres. Il y a donc de fortes chances pour qu'il reproduise plus tard le même modèle éducatif." Le médecin insiste sur la grande vulnérabilité psychique des enfants, et précise par ailleurs que "50 % des enfants reçoivent des tapes ou des fessées avant l'âge de deux ans". Or un enfant, dans ses premières années de vie n'existe qu'à travers le regard de ses parents. Si l'on perd patience et qu'on laisse échapper une parole vexante ou un geste brutal (personne n'est infaillible), il peut comprendre que l'on s'est emporté à tort si on prend le temps de lui expliquer. Apprendre à connaître les besoins de son enfant et le laisser exprimer ses émotions est primordial pour qu'il s'épanouisse.

Les mots peuvent blesser et leur portée ne doit pas non plus être minimisée. Les parents ne mesurent en effet pas toujours l'impact de certaines phrases prononcées sous le coup de la colère, comme : "Tu me fais honte" ou encore "Mais qu'est-ce j'ai fait pour avoir un fils comme toi ?"

Ainsi, l'angoisse, l'anxiété, le manque de confiance en soi, l'agressivité chez des personnes adultes sont souvent liés aux violences verbales éducatives vécues pendant l'enfance. "Quand on est adulte, on a le bagage pour comprendre, alors que ce n'est pas le cas de l'enfant, chez qui les mots restent ancrés", souligne Gilles Lazimi.

CATHERINE CHAUSSERAY

Une loi pour mettre fin aux châtiments corporels

La proposition de loi du 22 février 2018, signée par vingt-neuf députés, pour interdire toutes les violences éducatives ordinaires à l'encontre des enfants a été adoptée, à la quasi-unanimité des députés le 30 novembre dernier.

Le texte de loi se résume en deux articles :

Le premier prévoit d'insérer dans l'article 371.1 du code civil une mention sur l'exercice de l'autorité parentale. Ses titulaires ne "peuvent pas user de violences physiques ou psychologiques" à l'encontre de leurs enfants.

Le deuxième article prévoit la remise au Parlement d'un rapport gouvernemental pour "évaluer les besoins et moyens nécessaires à la mise en œuvre d'une politique de sensibilisation, de soutien, d'accompagnement et de formation à la parentalité à destination des futurs parents".

Médicaments effervescents : une action plus rapide

Les médicaments effervescents bénéficient d'un certain avantage souvent méconnu par rapport aux comprimés sous forme sèche : leur rapidité d'action.

Un médicament n'est pas seulement un ou plusieurs principes actifs (molécules ayant un effet thérapeutique dans un médicament). C'est aussi une forme sous laquelle il est administré : comprimés secs, comprimés effervescents, gélules, sachets, sirops, gels, suppositoires...

Prenons l'exemple de l'effervescence qui a la particularité d'avoir une action plus rapide. Comment expliquer ce phénomène ? Pour passer dans le sang, tout médicament doit être présenté sous forme de solution. Lorsqu'un médicament sous forme sèche (gélules ou comprimés par exemple) est administré par voie orale, il arrive dans l'estomac sous forme solide. Il doit ensuite se désintégrer et se dissoudre avant de passer dans le sang.

A l'inverse, lorsqu'un comprimé effervescent est mis dans un verre d'eau, il se désintègre immédiatement, en produisant des bulles et ce bruissement caractéristique. Le principe actif est alors en solution. La réaction d'effervescence permet de désintégrer et de dissoudre le principe actif dans un délai plus court qu'une forme conventionnelle sèche. Par ailleurs, le délai de contact avec les parois gastriques et intestinales est raccourci.

Ceci conduit également à une meilleure tolérance des principes actifs qui peuvent irriter les muqueuses, explique l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament.

Dans le traitement de la douleur, la rapidité d'action d'un médicament effervescent est souvent un critère de choix pour les patients qui vont naturellement chercher un soulagement rapide, efficace et durable.

“Cette forme galénique peut également représenter une solution alternative pour les patients sensibles à la prise de comprimés sous forme sèche ou présentant des problèmes de déglutition”, complète l'ANSM.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Cérumen : déboucher les oreilles en douceur

Dégager une oreille d'un bouchon de cérumen est une intervention fréquente. Et si aucun symptôme n'accompagne la présence d'un bouchon, il est conseillé de ne pas intervenir.

La présence de cérumen dans les oreilles est tout à fait physiologique. Cette substance nettoie, protège et lubrifie le conduit externe de l'oreille. Toutefois, il arrive qu'un bouchon se forme, pouvant provoquer une gêne et même une perte d'audition. Bourdonnements d'oreille, démangeaisons, douleurs, toux, sensations d'oreille pleine ou encore vertiges sont autant d'autres symptômes possibles.

Si cela se produit, mieux vaut éviter de tenter de le retirer soi-même. Vous risquez de vous blesser. Consultez plutôt votre médecin traitant. Selon votre situation, l'extraction du bouchon se fera par irrigation ou avec un instrument.

L'extraction par irrigation avec de l'eau du robinet ou du sérum physiologique tièdes permet d'éliminer 70 à 90 % des bouchons. De son côté, l'extraction instrumentale par un praticien expérimenté, souvent plus rapide qu'une irrigation, évite d'exposer l'oreille à l'humidité et permet d'éliminer le bouchon chez environ 90 % des patients.

En cas d'échec, l'instillation de sérum physiologique pendant quelques jours permet de ramollir le bouchon, permettant ensuite son extraction par irrigation ou instrument. En revanche, en l'absence de symptôme, l'extraction d'un simple amas de cérumen n'est pas justifiée, car elle expose à certaines complications.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Nos cheveux : signaux d'alerte de notre contamination aux pesticides

Omniprésents dans notre environnement et notre alimentation, les pesticides envahissent notre organisme au quotidien.

Afin de démontrer l'ampleur de notre contamination et les conséquences sur notre santé, les écologistes du Parlement européen ont lancé une campagne de mesure de l'exposition humaine à grande échelle sur une sélection de trente pesticides, signalés comme perturbateurs endocriniens.

Cent vingt-quatre échantillons de cheveux ont ainsi été prélevés dans six pays de l'Union européenne (Allemagne, Danemark, Royaume-Uni, Italie, France et Belgique) en vue d'analyser la présence de ces trente pesticides, comprenant des insecticides, des fongicides et des herbicides.

Les résultats sont alarmants : deux tiers des Européens en moyenne sont contaminés par au moins un ou plusieurs des résidus de pesticides recherchés. La cible la plus touchée : les enfants et les adolescents âgés de 10 à 20 ans, 73,7 % d'entre eux sont contaminés par des pesticides reconnus comme perturbateurs endocriniens.

La campagne de mesure va plus loin et démontre que le poison se situe bien au-delà de notre assiette, en citant des sources multiples de contamination telles que certains colliers anti-puces ou antitiques de nos animaux domestiques, mais aussi des traitements conservateurs du bois présents dans notre environnement...

Il ne suffit donc pas de soigner son alimentation pour échapper aux pesticides.

FRANCE MUTUALITÉ

Eclairage nocturne : limiter la pollution lumineuse

Un arrêté, publié au Journal officiel du 28 décembre dernier, prévoit de restreindre l'éclairage nocturne, cela touchera particulièrement les jardins, les façades des monuments, les parkings, les chantiers extérieurs, les équipements sportifs et les espaces naturels protégés.

A partir du 1er janvier 2021, les bâtiments du patrimoine seront éclairés du coucher du soleil jusqu'à 1 heure du matin. Les parcs et jardins publics devront quant à eux respecter une extinction au plus tard une heure après leur fermeture.

Les nouvelles consignes précisent également l'orientation que doivent avoir les éclairages, évitant par exemple une luminosité vers le haut, qui pourrait déranger les habitants situés aux étages supérieurs des immeubles.

Le texte de loi réglemente aussi les flux lumineux indiqués en lumen par mètre carré (lm/m2), ainsi en agglomération les éclairages extérieurs ne doivent pas dépasser 35 lm/m2. Enfin, il détaille les conditions d'utilisation spécifiques destinées aux espaces naturels protégés.

La publication de cet arrêté fait suite à la décision du Conseil d'Etat qui, en mars 2018, avait accordé un délai de neuf mois au gouvernement pour agir sous peine d'astreinte. En effet, la pollution lumineuse a des conséquences sur les écosystèmes et perturbe l'équilibre des hommes, des animaux et des plantes. En 2010 des dispositions législatives avaient été envisagées lors du Grenelle II, mais aucun arrêté n'a vu le jour pour les mettre en œuvre. Seules deux propositions (l'une de 2012 sur les publicités et les enseignes, l'autre de 2013 sur l'éclairage intérieur des bureaux et des vitrines) s'attaquaient à la question.

De leur côté, les défenseurs de l'environnement sont satisfaits. comme l'Association nationale pour la Protection du Ciel et de l'Environnement nocturnes, l'une des trois à avoir saisi le Conseil d'Etat. Cette dernière précise que sa vigilance se porte désormais "sur les mesures d'accompagnement et d'encouragement des communes et acteurs qui veulent progresser et sur le contrôle effectif de l'application de la réglementation par les autorités publiques qui en ont la responsabilité".

FRANCE MUTUALITÉ

Enfants en voiture : la sécurité avant tout

En voiture comme ailleurs, vous êtes garant de la sécurité de votre enfant. Il est donc important de bien connaître les règles à respecter lorsque vous le transportez, même pour de courts trajets.

"Sachant que la violence de l'impact d'une collision à 50 km/h équivaut à une chute du troisième étage d'un immeuble, laisseriez-vous jouer votre enfant au troisième étage sur un balcon sans rambarde ?", interroge l'Association Prévention Routière, qui rappelle que deux enfants sur trois ne sont pas correctement attachés en voiture. Or, une négligence peut être fatale : une cinquantaine d'enfants sont tués chaque année sur la route à cause d'un siège inadapté ou mal utilisé.

Choisir le bon siège

Deux réglementations coexistent aujourd'hui : l'une classe les sièges selon le poids de l'enfant, et l'autre (I-size, appelée à remplacer la précédente), selon sa taille. Elles répartissent ensuite les sièges en quatre catégories. La première, le groupe 0, concerne les bébés pesant moins de 13 kilos et mesurant moins de 80 centimètres.

Les sièges de groupe 1 sont destinés aux enfants de 9 à 18 kilos mesurant moins de 1 mètre. Quant à ceux du groupe 2 (de 15 à 25 kilos) et du groupe 3 (de 22 à 36 kilos), ils sont indiqués pour les enfants d'une taille allant jusqu'à 1,50 m.

Tous les sièges-autos sont soumis à différents tests avant d'être commercialisés. Trois critères sont pris en compte pour l'homologation : la sécurité, évaluée lors de crash tests, la simplicité d'utilisation et le confort de l'enfant. Pour vous guider dans votre choix, vous pouvez consulter les notes attribuées par les associations de consommateurs, comme l'UFC - Que Choisir, publiées chaque année sous forme de tableaux comparatifs.

Quel que soit le type de dispositif, mieux vaut opter pour du neuf. Un siège d'occasion peut

en effet avoir subi des dommages indécelables à l'œil nu, lors d'un choc par exemple, même si celui-ci s'est produit à très faible vitesse.

Pour plus de sécurité, sachez également que l'utilisation d'un siège et d'une voiture munis de la fixation Isofix est la garantie d'une bonne accroche.

Attacher sangles et ceinture

Les bébés (moins de 13 kilos, moins de 80 centimètres) doivent impérativement être placés dos à la route, "car leur musculature est insuffisante et leurs cervicales trop fragiles pour résister à une forte décélération ou un choc frontal", précise le site de la Sécurité Routière. Idéalement, le siège doit se trouver à l'arrière, mais si vous ne pouvez faire autrement que de le mettre à l'avant, pensez à bien désactiver l'airbag.

Puis, jusqu'à ce qu'il atteigne la taille de 1,35 m, l'enfant doit être placé à l'arrière du véhicule et, de préférence, "en place centrale sur la banque arrière, l'endroit le plus sûr en cas de chocs latéraux", conseille la Sécurité Routière. Elle insiste aussi sur l'importance du port de la ceinture, "systématique et non négociable, quelle que soit la longueur du trajet".

Cela dit, près de 70 % des parents n'attachent pas correctement leurs enfants en voiture : les sangles sont bien souvent trop lâches. Même si vous êtes pressé, vérifiez toujours que le harnais est suffisamment tendu, laissez juste l'épaisseur d'une main entre la sangle et l'enfant afin qu'il ne puisse pas sortir les bras. Prenez aussi le temps d'enlever son manteau, les vêtements trop amples ou trop épais ajoutent un jeu trop important entre le corps et le harnais. Enfin, avec les rehausseurs (à partir du groupe 2), les parents commettent souvent l'erreur de ne pas faire passer la ceinture sous les accoudoirs.

Une négligence qui peut avoir de graves conséquences, car l'enfant risque de glisser du siège en cas d'accident. S'il est vrai que les enfants n'aiment généralement pas être entravés, il faut leur donner très tôt de bonnes habitudes… et leur montrer l'exemple : ne l'oubliez pas.

CATHERINE CHAUSSERAY

Cigarette interdite

Depuis 2015, il est interdit de fumer dans les voitures en présence d'un mineur, sous peine de se voir infliger une amende de 68 euros.

Une saine mesure, car les occupants de cet espace confiné (1 mètre cube d'air) sont particulièrement exposés aux dangers du tabagisme passif. Le texte de loi souligne d'ailleurs que "la concentration de particules fines sur les sièges arrière de véhicule est dix fois plus élevée dans la voiture d'un fumeur que dans celle d'un non-fumeur. Et cette concentration est plus de trois fois supérieure au seuil moyen admis par l'OMS".

Infos +

Securite-routiere.gouv.fr : Le site de la Sécurité Routière.

Maladie de Crohn : le combat des patients

Pathologie chronique inflammatoire de l'intestin, la maladie de Crohn concerne plus de 120.000 personnes en France. Particulièrement handicapante dans ses formes sévères, elle se manifeste notamment par de fortes douleurs abdominales, des diarrhées et une grande fatigue. Si des traitements existent pour améliorer la qualité de vie des patients, nombreux sont ceux qui souffrent encore de solitude et d'isolement.

Vomissements, diarrhées à répétition, maux de ventre, épuisement et perte de poids : cela fait plusieurs mois que Soraya souffre le martyre quand le diagnostic tombe.

A l'âge de 12 ans, la jeune fille, devenue depuis déléguée départementale de l'association de patients François-Aupetit (AFA), apprend qu'elle est atteinte de la maladie de Crohn.

Cette pathologie chronique inflammatoire de l'intestin, dont le nombre de cas ne cesse d'augmenter à travers le monde, toucherait plus de 120 000 personnes en France. Particulièrement handicapante dans ses formes sévères, elle évolue par périodes de poussées entrecoupées de rémissions. "Si je vais mieux aujourd'hui et que ma maladie a pu être stabilisée, la route a été longue, confie Soraya. J'ai été hospitalisée plusieurs fois, je suis multi-opérée et souvent exténuée".

Même avec un traitement de fond qui fonctionne bien, les répercussions sur la vie familiale, sociale et professionnelle peuvent être lourdes.

"Quand on ressent beaucoup de fatigue, les gestes quotidiens deviennent très compliqués, poursuit la jeune femme. Se lever, préparer à manger, gérer une maison et travailler à la fois : tout cela semble vite insurmontable".

Sans parler de la honte ou de l'isolement auxquels sont confrontés les malades les plus atteints. Pendant les poussées, difficile pour eux d'accepter une invitation ou une sortie au cinéma sans se demander s'ils ne souffriront pas trop ou s'ils trouveront rapidement des toilettes en cas de besoin...

Emballement du système immunitaire

“La maladie de Crohn correspond à un emballement du système immunitaire lié à une conjonction de facteurs environnementaux, dont les bactéries intestinales, le microbiote, font partie, et peut-être aussi, dans certains cas, à une susceptibilité génétique”, explique le Professeur Laurent Beaugerie, chef du service de gastro-entérologie à l’hôpital Saint-Antoine à Paris.

Cet affolement des défenses immunitaires conduit à l’inflammation d’un ou de plusieurs segments du tube digestif (essentiellement l’intestin grêle, mais aussi le côlon et la région de l’anus). Les parois s’épaississent et, au fil des années, des lésions peuvent apparaître. Dans les cas les plus graves, ces complications mécaniques conduisent “à des hémorragies, des occlusions intestinales, des infections (abcès et fistules), voire à un phénomène de cancérisation”, ajoute le Professeur.

Si l’on ne sait pas guérir la maladie de Crohn, des traitements sont toutefois prescrits pour soigner les poussées et maintenir les rémissions. “On utilise des anti-inflammatoires comme la cortisone, mais uniquement de façon ponctuelle, précise le Professeur. A cela s’ajoutent des immunosuppresseurs en traitement de fond, qui permettent de réduire l’inflammation et de faire régresser ou disparaître les lésions”. Parfois, les médicaments ne sont pas suffisants et la chirurgie devient inévitable pour enlever la partie de l’intestin endommagée.

Vivre avec la maladie

Après avoir mené de front vie familiale et vie professionnelle pendant plusieurs mois, Soraya a fini par s’effondrer. Epuisée, elle a dû quitter son emploi de commerciale, devenu incompatible avec sa maladie. “Les patients doivent apprendre à vivre avec leur pathologie, même si c’est difficile”, reconnaît-elle. C’est notamment auprès de l’AFA qu’elle a pu trouver l’aide dont elle avait besoin.

Aujourd’hui, elle s’engage dans un projet de reconversion professionnelle et envisage de se diriger vers l’éducation thérapeutique. “Les associations ont un rôle fondamental, souligne la jeune femme. Elles proposent de l’écoute, du soutien, de l’orientation et permettent de sortir de l’isolement”.

L’AFA encourage par exemple les patients à rester actifs en utilisant des astuces pour aménager leur quotidien. Elle propose notamment une application pour trouver des toilettes à proximité des lieux où ils se rendent. “Ce n’est pas parce qu’on est malade que la vie s’arrête, conclut Soraya. Au contraire, elle continue et il faut se dire que, finalement, chaque étape de la maladie nous rend plus forts”.

Delphine Delarue

Les espoirs de la recherche

Actuellement, on ne guérit pas de la maladie de Crohn. Les médicaments prescrits ont pour objectif de traiter les symptômes des poussées (l’inflammation de l’intestin) et de maintenir les périodes de rémission le plus longtemps possible.

“A l’avenir, on essaiera de plus en plus de s’attaquer aux causes de l’inflammation pour éviter qu’elle ne survienne”, assure le Professeur Laurent Beaugerie.

Les malades de Crohn se distinguent par une flore intestinale appauvrie et déséquilibrée, avant même que la maladie ne survienne.

“L’idée est donc de moduler ce microbiote et d’essayer de lui redonner la composition la plus normale possible, explique le professeur. Pour cela, il s’agit de remplacer la flore du patient par celle d’une personne saine. C’est ce que l’on appelle la transplantation du microbiote fécal. Nous avons récemment mené un essai de ce type sur une vingtaine de patients à l’hôpital Saint-Antoine, et les résultats sont déjà prometteurs.”

Encore confidentielles, les conclusions de cet essai, premier du genre pour la maladie de Crohn, devraient être présentées au prochain congrès de l’Association américaine de gastro-entérologie, au mois de juin à Washington.

Infos +

Afa.asso.fr : Le site de l'Association François-Aupetit

47 Mieux maîtriser les bonnes habitudes pour bien dormir

Le sommeil représente environ un tiers de notre vie. Beaucoup de personnes sont toutefois confrontées à des troubles du sommeil, voire à l'insomnie. Mais une bonne hygiène de vie et quelques habitudes simples permettent souvent d'améliorer cette période de repos essentielle à notre santé.

Activités ou détente : il faut choisir

Si en journée, bouger, se stimuler ou encore pratiquer une activité physique favorise l'éveil, il est conseillé de privilégier des moments de détente environ 2 heures avant le coucher. Cela améliore l'endormissement et la qualité du sommeil.

Les activités à favoriser sont par exemple :

- La lecture, les mots croisés
- La musique, de préférence calme
- La pratique de certaines techniques de relaxation
- Un bain ou une douche tempérés, donc ni trop chauds ni trop froids !

Éviter une heure avant le coucher, toute lumière vive et en particulier celle des écrans, ordinateur, tablette...nuisible à l'endormissement.

Au menu du soir : le sommeil

Afin que la digestion soit terminée, il est idéal de dîner, de manière légère et équilibrée, au moins 2 heures avant de se coucher.

L'apport de glucides dans le menu favorise la venue et le maintien du sommeil.

Il est recommandé de :

- Prioriser les sucres lents : fruits et légumes, céréales semi-complètes, légumineuses…
- Privilégier les aliments riches en tryptophane : banane, chocolat noir, protéines de lait…
- Eviter les boissons caféinées environ 5 heures avant l'endormissement ainsi que tous les excitants en soirée.
- Limiter l'alcool qui perturbe le sommeil et favorise les ronflements.

Des rituels pour rejoindre Morphée

Nos habitudes en fin de journée sont des signaux que le cerveau interprète pour préparer le corps à glisser vers le sommeil. Renforcer ces rituels favorise l'endormissement. Il est conseillé par exemple de :

- Garder les mêmes heures de lever et de coucher, week-end inclus.
- Changer de vêtements, prendre une douche avant de se coucher.
- Réaliser une activité calme réservée au soir : lecture, tricot, musique, coloriage…
- Boire une tisane ou une boisson chaude en soirée.
- Amener une lumière douce et apaisante.

La chambre, un environnement privilégié

Un lieu calme et accueillant est à privilégier pour l'espace réservé au sommeil. Pensez à :

- Bien aérer la pièce. La température idéale d'une chambre se situe entre 18 et 20°.
- Limiter toute nuisance sonore ; le sommeil n'en sera que plus récupérateur.
- Amener l'obscurité complète.
- Changer régulièrement la literie (environ tous les 10 ans), pour un sommeil plus réparateur.
- Bannir de la chambre télévision, tablette, smartphone…
- Ne pas travailler, manger, tchater dans le lit qui doit uniquement servir à dormir et à accueillir les relations amoureuses.
- Ne pas dormir avec les animaux qui ont leur propre rythme et dont la présence peut être nuisible au sommeil.

Des gestes à privilégier

Préférer une petite sieste le week-end plutôt qu'un lever tardif afin de ne pas décaler son horloge biologique.

- Respecter trois repas par jour pour maintenir un rythme régulier.
- Faire une pause, bouger, pour relâcher les tensions corporelles et mentales en cours de journée.
- Privilégier une séance de relaxation plutôt que la prise d'un somnifère.
- En cas de problèmes d'endormissement, se lever du lit au-delà de 30 minutes, choisir une activité calme puis se recoucher dès les premiers signes de fatigue.

Les effets d'un manque de sommeil

Fatigue chronique, irritabilité, prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, troubles immunitaires, baisse de vigilance, somnolence au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés de concentration… sont quelques exemples de l'impact d'un manque de sommeil récurrent.

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 47 / Mieux maîtriser les bonnes habitudes pour bien dormir

Zanzibar

Zanzibar... son nom ne vous évoque peut-être pas grand-chose pourtant cette destination paradisiaque est en passe de se faire une place parmi les plus belles contrées au monde. Paradis perdu de l'océan Indien, au large de l'Afrique Australe, l'archipel est constitué de deux îles distinctes, Unguja (communément appelée Zanzibar) et l'île de Pemba, sa voisine, à 50 km au nord-est.

"Une île noble et grande, qui a bien environ deux mille milles de tour. Les gens sont tous idolâtres, ont un langage à eux et ne paient tribut à personne. Ils sont si grands qu'ils ressemblent à des géants." C'est par ces mots que le navigateur Marco Polo décrivit Zanzibar lors d'une escale.

Située à une quarantaine de kilomètres des côtes africaines de la Tanzanie, l'archipel de Zanzibar rassemble, au sein de ses eaux turquoises et de ses luxuriantes forêts tropicales, les cultures africaines, arabes, indiennes et européennes de par la colonisation britannique. Architecture et gastronomie sont évidemment fortement imprégnées de ce métissage et c'est en déambulant dans les rues de Stone Town que vos cinq sens seront en émoi.

Ouvrez grand vos yeux face aux bâtiments aux styles architecturaux swahili et omanais ainsi que devant les monuments datant de la colonisation européenne, les senteurs d'Inde vous chatouilleront les narines sur le marché aux épices, bref laissez-vous porter au gré de vos envies.

Pemba Island

Les différentes îles de l'archipel

L'archipel de Zanzibar est rattaché à la république de Tanzanie, il se compose de trois îles principales, Unguja, Pemba, Mafia et de plus de 50 petites îles.

Unguja est l'île principale, plus connue sous le nom de Zanzibar. Pemba est la deuxième grande île, plus authentique car très peu fréquentée par les touristes. Ici on revit le Zanzibar des années 80. Enfin Mafia est le nom donné à la troisième île principale aux airs de bout du monde. On y trouve la plus grande réserve sous-marine de Tanzanie créée en 1995 : la Mafia Island Marine Park, excellent spot de plongée.

Parmi les quelques 50 îles qui forment l'archipel, toutes plus belles les unes que les autres, l'île de Mnemba sort tout de même du lot. Il s'agit d'une île privée où le seul hôtel présent est le magnifique Beyond Mnemba Island Lodge. Les eaux exceptionnelles du lagon font de Mnemba l'endroit de prédilection des plongeurs. ►

Stone Town

Retour sur l'histoire de l'île aux épices

Le commerce des épices à Zanzibar a joué un rôle fondamental dans le développement de l'île dès le début du commerce maritime. Pendant des années la majorité des revenus provenait de ce commerce. Jusqu'au milieu du 20e siècle, Zanzibar resta l'un des premiers producteur de clous de girofle. Pendant des siècles, l'île a importé des esclaves de toute l'Afrique, conduisant à une surproduction puis à la chute du prix des girofles. Ce n'est qu'à partir des années 80 que le pays s'est ouvert à l'industrie du tourisme sans toutefois renier ses traditions.

Stone Town

Stone Town, "la ville de pierre" de corail est un quartier historique de Zanzibar Town, ville portuaire, capitale de Zanzibar située à l'ouest de l'île. Depuis 2000 Stone Town est classée au patrimoine mondial de l'Unesco.

Les bâtiments témoignent de son riche mélange culturel : on passe de l'Afrique des Bantous à la Perse, on observe un temple hindou, coincé entre une mosquée et deux églises anglicane et catholique, on dévalise une échoppe d'épices ou on admire les vieilles portes de bois. Swahilis, persans, portugais, britanniques, omanais et indiens sont liés à jamais. On se déplace le plus souvent dans la vieille ville à pied, en deux-roues ou en charrette. En arpentant le labyrinthe de ruelles vous ressentirez l'âme de Stone Town qui a fait sa réputation.

L'histoire de la traite des Noirs par les marchands omanais se révèle au mémorial (Slave Market Memorial) et dans un petit musée proche de l'ancien marché aux esclaves qui jouxte l'église anglicane. Sont à voir, le Palace Museum Forodhani, dans lequel trônent les portraits des sultans et le Palais des merveilles qui ouvrira prochainement au public. En attendant des spectacles sont organisés dans les ruines du palais Mtoni.

Slave Market Memorial

Enfin n'oublions pas que c'est ici qu'est né Farrokh Bulsara, en 1946, autrement dit Freddie Mercury du groupe Queen, avant de s'installer en Angleterre. Une plaque discrète clouée sur sa maison natale, devenue une bijouterie, en atteste.

Séjourner à Stone Town permet de découvrir bien d'autres richesses de l'île : c'est une base d'où il est facile de partir à la découverte de l'ouest de Zanzibar

Voir les tortues géantes de Prison Island

Prison Island ou l'île de Changuu est un endroit très convoité par les touristes puisque c'est sur ce petit coin de paradis qu'il est possible d'approcher de très près les tortues géantes. Certaines sont âgées d'une centaine d'années et toutes ont été importées des Seychelles.

Ancienne prison pour esclaves, l'île est partagée entre le parc des tortues et l'unique hôtel sur place. Au départ du port de Stonetown il ne faut que 25 minutes de bateau.

Prison Island

Même si l'endroit est magnifique, il est à déplorer le côté "attrape touriste" du site qui lui vaut de mauvais commentaires sur internet. Excepté les tortues, la baignade et la plongée en masque et tuba, il n'y a pas grand-chose d'autre puisque même l'ancienne prison (convertie depuis en hôtel restaurant) n'a pas grand intérêt. En gros si votre temps est compté alors ne vous y attardez pas.

Le parc de Jozani

Seul Parc National de l'île, Jozani Chwaka Bay National Park est une réserve de 50km^2 où règnent en maitre les singes colobes rouges, une espèce endémique de cette forêt profonde.

Jamais domestiqués les singes vivent en groupe d'une cinquantaine d'individus et surtout ils dégagent une odeur insupportable si vous tentez de vous approcher d'eux étant donné qu'il est facile de les observer de près. Un sentier facilite la promenade et les singes sont plutôt sociables. Malheureusement le colobe roux est une espèce menacée, il ne reste que quelques milliers d'individus.

Voici quelques conseils à respecter en présence des singes :

- Ne vous approchez pas trop près et ne tentez pas de les caresser (pour vos doigts).
- Pas de photos avec flash.
- Ne les nourrissez pas. Ils n'en ont pas besoin car la forêt leur fournit tout ce qui leur faut et vous risqueriez de leur donner des aliments non adaptés et donc de les rendre malade. De plus, nourrir des animaux sauvages contribue à une forme de domestication nuisible, car elle rend les animaux dépendant des humains et bien souvent agressifs

La ferme aux épices : une explosion de saveurs et de couleurs

Le Spice Tour "Tour des épices", est un incontournable à Zanzibar. Bâtons de cannelle, vanille, cardamome, clou de girofle, ananas, bananes rouges, mangues, fruits à pain, noix de coco... on sait tous à quoi cela ressemble mais en visitant la ferme aux épices vous en apprendrez encore plus sur les procédés de plantation et récolte de tout ce petit monde. Un temps de dégustation est proposé afin de clôturer la visite. Vous trouverez un peu partout des plantations ouvertes aux voyageurs, authenticité garantie !

MARION JUSKOWIAK

The Rock

The Rock est un restaurant atypique, posé sur un rocher planté dans une mer turquoise, qui fut à l'origine une cabane de pêcheurs. Il propose depuis 2010 de nombreuses spécialités locales : épices, légumes des fermes des habitants de l'île, produits de la pêche et viandes des fermes tanzaniennes. Comptez 28 à 40 euros pour un plat.

Il est possible de s'y rendre à pied lorsque la marée est basse. A marée haute une embarcation permet de traverser la cinquantaine de mètres qui sépare la petite maison flottante du rivage.

Infos +

Office de Tourisme de Zanzibar : www.zanzibartourism.go.tz

Formalités : Visa Tanzanien, passeport en cours de validité.

Vaccins conseillés : traitement antipaludique, fièvre jaune, hépatite A, B, typhoïde.

Devenir volontaire
à un essai clinique

Pour faire avancer la recherche scientifique, tester un médicament ou un dispositif médical, il est possible de participer à des essais cliniques. Les centres médicaux recrutent des volontaires, sous certaines conditions, et la rémunération proposée est parfois intéressante, mais il existe des risques. Mieux vaut être bien informé avant de se lancer.

Toute personne peut être sollicitée pour un test clinique lors d'une consultation chez le médecin ou dans un centre de soins, mais il est également possible de se porter volontaire en prenant contact avec des structures dédiées à la recherche clinique et en santé.

Des offres sont publiées sur les sites des centres de recherche médicale ou via des portails recensant les différents essais. Les conditions et les modalités de participation sont très encadrées, et il est indispensable que le volontaire ait donné par écrit son "consentement éclairé".

La date et la durée du protocole ainsi que le montant des indemnités, plafonnées à 4 500 euros par an, sont recensées dans un registre national. Une journée d'hospitalisation est payée environ 150 euros.

Quelles sont les conditions à remplir ?

Chaque étude possède ses propres critères, appelés critères d'inclusion, qui peuvent porter sur l'âge, le type de maladie et son stade d'évolution, les maladies associées, les antécédents médicaux, etc. Afin de vérifier qu'il n'existe aucune contre-indication, le volontaire doit passer des examens (test urinaire, prise de sang, électrocardiogramme…) et répondre à un questionnaire.

Quels sont les droits du volontaire ?

La personne ayant consenti à participer à une recherche est libre de quitter le programme à tout moment. La loi stipule que l'intérêt des personnes qui se prêtent à une recherche clinique et en santé prime toujours ceux de la science et

de la société, et que la recherche doit être conçue de telle façon que soient réduits à leur minimum la douleur, les désagréments et la peur.

Les participants sont obligatoirement tenus informés aussi bien de leur état de santé que des résultats globaux de l'essai.

Ils doivent également être avertis en cas d'événement grave survenant chez une ou plusieurs personnes pendant l'essai. Ils peuvent vérifier les données les concernant, les rectifier le cas échéant et s'opposer à leur transmission. En cas de préjudice, ils ont droit à des dédommagements.quotidien."

Combien de temps dure un essai clinique ?

C'est un long processus, qui se déroule en plusieurs étapes avant d'aboutir à l'autorisation de mise sur le marché. L'essai peut durer entre dix et quinze ans, mais les volontaires ne participent en général qu'à l'une des étapes.

La participation à un test clinique est contraignante et les règles à suivre sont très strictes. Il faut subir fréquemment des visites médicales et des examens de contrôle, parfois durant une longue période, car comme avec tout traitement des effets secondaires indésirables peuvent survenir. Les centres médicaux semblent un peu réticents à fournir des informations sur leurs essais, qui peuvent parfois mal tourner, même si les accidents sont très rares.

CATHERINE CHAUSSERAY

Les différentes phases de l'essai clinique

Quand une nouvelle molécule est découverte, le médicament est d'abord mis au point dans un laboratoire, puis testé sur l'animal : c'est la recherche préclinique. Viennent ensuite trois phases de tests, à l'issue desquelles "le laboratoire peut envisager d'obtenir une autorisation de mise sur le marché", indique l'Agence Nationale de Sécurité du Médica-ment et des produits de santé (ANSM).
Le médicament restera surveillé tant que durera sa commercialisation.

Phase I : Pour évaluer la tolérance de la substance testée, les premiers essais sont généralement effectués sur un petit nombre de volontaires sains (10 à 40).

En cancérologie, néanmoins, les essais de phase 1 sont pratiqués sur des patients déjà atteints par la maladie. Selon Les Entreprises du médicament, 30 % des produits testés échouent à passer cette première étape.

Phase II : Il s'agit, dans un deuxième temps, "d'estimer l'efficacité et la tolérance à court terme et de déterminer la dose la plus adaptée", explique l'ANSM. Les tests sont alors réalisés sur des personnes malades (40 à 80 personnes), pendant une période allant de quelques mois à deux ans.

Phase III : On étudie ensuite l'efficacité thérapeutique sur un plus grand nombre de personnes et sur une durée plus longue. Le nouveau traitement est comparé avec le traitement utilisé habituellement, dit traitement de référence, s'il y en a un, ou avec un placebo, lorsqu'aucun traitement n'existe.

Deux groupes de patients ayant les mêmes caractéristiques sont constitués par tirage au sort (randomisation). L'un reçoit le nouveau traitement, l'autre le traitement de référence ou le placebo. Ces tests comparatifs, réalisés sur plusieurs centaines, voire milliers de malades, durent plusieurs années.

Phase IV : Une dernière phase, dite de pharmacovigilance, consiste, après la mise sur le marché, à surveiller tout signe anormal ou inattendu causé par la prise du médicament pendant toute la durée de sa commercialisation.

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).

PIERRE ET VACANCES

Cet été, destination Villages Pierre & Vacances !
Découvrez en France, aux Antilles en Espagne... de grands espaces aquatiques, des clubs enfants de 3 mois à 17ans, de nombreuses activités pour tous les âges, restaurants, boutiques et services.
N'hésitez plus venez vivre la grande expérience en famille ou entre amis
Bénéficiez jusqu'à **- 35 % de réduction** sur votre hébergement.

www.pierreetvacances.com/mutuelleverte

LES NIDS DU BÉARN

Situé à Loubieng dans les Pyrénées-Atlantiques sur un parc de 10 hectares pour vous permettre d'être en parfaite symbiose avec la nature, des nids douillets dans des arbres... Des nids perchés à différentes hauteurs vous permettront de communier avec la nature le temps d'une nuit ou d'un week-end, loin des bruits de la ville ici on peut écouter le silence.
Bénéficiez de **10 % de réduction** sur l'hébergement (petit déjeuner compris).

www.lesnidsdubearn.com

VACANCES ULVF

Avec Vacances ULVF découvrez aux 4 coins de France des villages vacances à taille humaine où il fait bon se retrouver en famille ou entre amis. Basés sur l'échange, la découverte, la détente, nos séjours s'adressent à toutes les familles et à tous les budgets.
Bénéficiez jusqu'à **– 10 % de réduction** sur les forfaits locatifs et pension et frais de dossier offerts. Location, demi-pension ou pension complète, choisissez la formule qui vous ressemble !

www.vacances-ulvf.com

LES CABANES DU JARDIN DE PIERRE

Un cadre unique et enchanteur vous attend en Bretagne entre terre et mer, sur la côte du Goëlo près de Paimpol. Les cabanes du Jardin de pierre vous invitent à venir dormir dans un arbre, dans une cabane perchée, comme dans vos rêves d'enfant ! Vivez en couple ou en famille une expérience intemporelle et magique...
Bénéficiez de **10 % de réduction** sur l'hébergement.

www.cabanesdujardindepierre.com

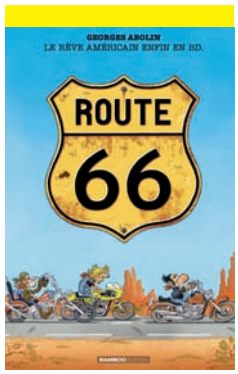
Retrouvez en détail toutes les Offres Privilèges et découvrez vos avantages et réductions sur notre site : www.mutuelleverte.com (rubrique : Espace Privilèges)

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

D'une rive à l'autre • Brigitte Girault-Daux

Sur une rive, une quadra divorcée, mère d'un jeune adolescent, et une célibataire trentenaire choisissent de s'éloigner des nuisances de la ville pour s'installer dans une location proposée par une quinquagénaire désargentée, propriétaire d'un vaste domaine situé à un battement d'ailes d'un minuscule bourg. Dans ce village isolé vivent les descendants de familles implantées là depuis des générations. La vie s'y écoule tranquillement au rythme des saisons, du carillon des cloches de l'église et de l'incontournable heure apéritive quotidienne. Sur l'autre rive, la guerre fait rage, un gamin de onze ans lutte pour survivre. Le hasard lui fait croiser la route d'un homme qui s'enfuit vers l'Europe. Un long périple va les conduire tous les deux dans ce petit village où leur arrivée va bousculer la vie paisible des habitants.

© Editions Du Mérite



Route 66 • Georges Abolin - Georges Abolin - Laurence Croix

Un road-trip à moto aussi grisant que la route 66 ! 1977. Depuis la mort de sa femme, Michel s'enfonce peu à peu et végète dans sa station essence du périphérique. Mais lorsqu'il oublie de fêter les 18 ans de sa fille Fanny, et qu'elle décide de fuguer direction les États-Unis, c'est le déclic. Michel part à Chicago, avec son pote Gérard, retrouver son cousin Aldo.

Ensemble, ils parcourent à moto la mythique route 66 à la recherche de Fanny. Sur cette route pleine d'espoir, ils croiseront des personnages hors du commun qui marqueront à jamais leur nouvelle vie.

© Editions Bamboo

M, le bord de l'abîme • Bernard Minier

Pourquoi Moïra, une jeune Française, se retrouve-t-elle à Hong Kong chez Ming, le géant chinois du numérique ? Pourquoi, dès le premier soir, est-elle abordée par la police ? Pourquoi le Centre, siège ultramoderne de Ming , cache-t-il tant de secrets ? Pourquoi Moïra se sent-elle en permanence suivie et espionnée ? Pourquoi les morts violentes se multiplient parmi les employés du Centre – assassinats, accidents, suicides ?

Alors qu'elle démarre à peine sa mission, Moïra acquiert la conviction que la vérité qui l'attend au bout de la nuit sera plus effroyable que le plus terrifiant des cauchemars.

© Editions Xo

Vous avez mal où ? • Alexis Bataille

Alexis est aide-soignant dans un grand hôpital parisien depuis plusieurs années. C'est lui qui, avec les infirmiers, réconforte et parle aux blessés et aux malades que les médecins voient parfois trop rapidement. C'est à lui que revient la difficile tâche d'expliquer et de consoler. Dans ces chroniques, il raconte avec une infinie tendresse et beaucoup d'humour son quotidien, ses doutes et les difficultés de son métier. Il décrit ce petit univers de l'hôpital, la vie des internes et des infirmières. Un milieu parfois dur où il faut avoir la vocation chevillée au corps. Mais son histoire, c'est surtout celle de ses patients dont il raconte des fragments de vie : les petits bobos, les grandes plaies, l'injustice et le tragique. Des histoires d'une extrême sensibilité, parfois drôles et parfois tristes. Mais toujours d'une grande humanité.

© Editions City

Les cancers de la peau provoquent environ 16 000 décès par an

La semaine de sensibilisation aux cancers de la peau, qui a lieu du 14 au 18 mai, est l'occasion de revenir sur les mesures de prévention à adopter pour se protéger du soleil. Chaque année, près de 80 000 cancers de la peau sont diagnostiqués et environ 16 000 personnes en meurent. Pour inverser la tendance, les dermatologues rappellent les conseils élémentaires de prévention : ne jamais s'exposer entre 12 et 16 heures, privilégier l'ombre et porter un chapeau ainsi qu'un tee-shirt, même à la plage. La crème solaire doit quant à elle être d'indice élevé, et son application renouvelée toutes les deux heures. Enfin, toute lésion pigmentée que l'on remarque sur sa peau et dont le volume augmente rapidement doit conduire à consulter.

Trisomie 21 : le test de dépistage remboursé par l'Assurance Maladie

Le test de dépistage de la trisomie 21 consiste, à partir d'une simple prise de sang chez la femme enceinte, à analyser l'ADN du fœtus. Depuis le 18 janvier 2019, le dépistage prénatal non invasif (DPNI), d'un coût de 390 euros, est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et devient donc accessible à toutes les femmes enceintes jugées à risque, c'est-à-dire présentant un risque d'anomalie génétique pour le bébé à naître compris entre 1/1 000 et 1/51 à l'issue des premiers examens (à partir d'un risque égal à 1/50, l'amniocentèse est recommandée d'emblée).

E-cigarette : certains liquides aromatisés seraient dangereux pour les poumons

D'après une étude menée par la Harvard T.H. Chan School et publiée récemment dans la revue Scientific Reports, certains liquides (le diacétyle et la 2,3-pentanedione) très largement utilisés pour ajouter des arômes à l'e-cigarette altèreraient la fonction pulmonaire. Même à faible dose, ces produits chimiques aromatiques endommageraient les cils présents dans les voies respiratoires humaines en modifiant l'expression des gènes liés à leur production et à leur fonctionnement. Ces cils, que l'on trouve sur plus de la moitié des cellules tapissant la trachée et l'arbre bronchique, ont pour mission de filtrer les saletés de l'air inspiré et de limiter la présence de mucus afin de permettre une respiration aisée et sans irritation. C'est en réalité la première ligne de défense des poumons. L'altération de leur fonction a été associée à des maladies pulmonaires telles que la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou l'asthme.

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. Bordet - C. Chausseray
I. Coston - D. Delarue
M. Juskowiak
France Mutualité - F. Rea

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 (Sandsun, Monkey Business, Hanna, Eléonore H, RFBSIP, Fizkes, Ambrozinio, JenkoAtaman, Kzenon, Drubig-photo, Kurhan, WavebreakMediaMicro, Maridav, Woodsy, A. Marko, Ipopba, Moiz, T. Morozova, Mariusltu, Tr3gi, Ventura, A. Zelenov, F. Lucato, Sergejson)

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 65.500 ex.

Mutuelle Verte Parrainage

Avantages du Parrain :

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 :

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 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 €
à vos filleuls*

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

PRIX DES MEILLEURS PARRAINS
200 €
DE L'ANNÉE

Mutuelle Verte
Parrainage

Parrains et Filleuls,
tout le monde y gagne.

Alors, parlez-en autour de vous !