Mutuelle Verte magazine

[Actualité

Assemblée Générale de La Mutuelle Verte

[Prévention

Varices : éviter les complications

[Santé

La réforme du "100 % Santé" :
- décryptage du "reste à charge zéro"
- lisibilité des garanties

N°115 • Trimestriel - Septembre 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 | Actualité
Assemblée Générale de La Mutuelle Verte

08 | A la Une
L'Hôpital Renée Sabran : 1er centre agréé pour la rééducation robotisée

10 | Santé
La réforme du "100 % Santé" : décryptage du "reste à charge zéro"

13 | Santé
La réforme du "100 % Santé" : lisibilité des garanties, nouvelle présentation

14 | Préventions
Varices : éviter les complications

16 | Gros Plan
Mon enfant est intellectuellement précoces : les clés pour le comprendre et l'aider

18 | Fiche Santé
Mieux connaître l'équilibre alimentaire chez les ados

19 | Voyage
La République de Djibouti

22 | Société
StopBlues : un dispositif pour prévenir le suicide

24 | Offres Privilèges Adhérents

25 | Envie de lire ?

26 | Brèves

Edito

Moment fort de la vie de La Mutuelle Verte, l'Assemblée Générale annuelle s'est tenue en juin à Champagne au Mont d'Or au sein de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Centre-Est (voir page 4). Les échanges y ont été riches et instructifs, Administrateurs et Délégués ayant pu faire part de leurs observations et suggestions dans le cadre d'un débat ouvert et constructif.

Et je suis très heureux de constater que la vie démocratique de La Mutuelle Verte demeure toujours aussi productive, sans doute grâce à une gouvernance saine et équilibrée. Nous lui devons sans doute une partie de nos bons résultats.

Si la période estivale aura permis de se ressourcer, c'est en tout cas ce que je vous souhaite, elle nous aura aussi et surtout permis de préparer une rentrée qui s'annonce mouvementée pour le monde des Complémentaires Santé.

Car les chantiers d'ores et déjà ouverts se révèlent multiples, impactants, complexes. Le premier d'entre eux, la mise en place du "100 % Santé", fait l'objet exclusif de cet édito car il nous tiendra en haleine les prochains mois. Pour mémoire, il s'agit, pour une série de soins coûteux, de définir en lien avec les professionnels de santé un panier de soins et d'actes ne laissant aucun reste à charge pour le patient. Cette démarche, qui associe l'ensemble des parties prenantes de la Santé, devra trouver de nouveaux points d'équilibre pour ne pas déstabiliser excessivement cet écosystème fragile.

Si les premières bases de cette réforme ont été jetées dès cette année, le 1er janvier prochain marquera le basculement vers un "100 % Santé" obligatoire et contraignant, qui s'étendra de l'Optique au Dentaire en 2020 et à l'Audiologie en 2021 (voir page 10).

Ce basculement se matérialisera par l'adoption du Nouveau Contrat Responsable et s'accompagnera par l'engagement des Complémentaires Santé sur la lisibilité des garanties (voir page 13).

Nous nous sommes toujours employés à assurer à nos adhérents une offre de service de qualité, en toute transparence, fondée sur les valeurs mutualistes qui sont les nôtres. Aussi, au-delà des contraintes organisationnelles induites, au-delà des inquiétudes quant aux contributions au financement de ces mesures qui seront mises à notre charge, notre objectif demeure d'offrir à nos adhérents un service toujours plus efficace, toujours plus proche de leurs besoins.

C'est le sens de mon engagement.

Gérard Henry
Président

Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

Nichée au cœur du Village by CA Centre-Est, la "Grande Maison", à Champagne au Mont d'Or (69), accueillait cette année l'Assemblée Générale de La Mutuelle Verte. Cette bâtisse historique, au sein d'un vaste parc, ne se contente pas de son statut de joyau patrimonial puisqu'elle héberge toute l'année des start-ups appelées à construire le tissu économique local de demain. En somme, un cadre idyllique pour les échanges et réflexions entre Délégués et Administrateurs de La Mutuelle Verte.

Le choix de ce lieu n'a rien d'anodin, tant il est riche en symboles. Comme le rappelait Béatrice Thery, Responsable Domaine du Développement Social du Crédit Agricole Centre-Est, en accueillant les participants : ***La Mutuelle Verte et le Crédit Agricole partagent bon nombre de valeurs, qui se concrétisent dans la forme prise par le Village by CA. Attachement au territoire, implication sociétale, engagement mutualiste, autant de convictions communes qui fondent le solide partenariat qui lie les deux entreprises".***

En se présentant comme une banque "100 % humaine et 100 % digitale", ***"le Crédit Agricole Centre-Est marque une volonté de miser sur des outils 2.0 sans jamais sacrifier la relation humaine avec ses interlocuteurs"***, a souligné Béatrice Thery. Ce parti pris est également celui de La Mutuelle Verte, pour laquelle la progression continue de la qualité de service rendue aux adhérents constitue une priorité et ce malgré un environnement réglementaire peu favorable.

Béatrice THERY
Responsable Domaine du Développement Social du Crédit Agricole Centre-Est

Des contraintes toujours plus fortes

En ouverture de son rapport moral, Gérard Henry, Président de La Mutuelle Verte, relève d'ailleurs une convergence de dynamiques préoccupantes pour le secteur des Complémentaires Santé, dénonçant une logique de dérégulation dangereuse.

L'exemple le plus récent est emblématique puisqu'il concerne "le droit à la résiliation infra-annuelle des contrats Complémentaires Santé" voté tout récemment par la majorité parlementaire.

"en assouplissant les possibilités offertes aux adhérents de résilier leur contrat en cours d'année, le gouvernement table sur une plus grande concurrence aboutissant à des offres plus compétitives. Or, l'hypothèse d'un nivellement par le bas des offres est bien plus probable", a souligné Gérard Henry.

Car cet effet de ciseau couplant pression sur les prix et impératif d'agressivité commerciale risque de transformer la qualité de la couverture en variable d'ajustement.

De même, le "100 % Santé", le forfait patientèle, la participation forfaitaire sur les actes lourds, par exemple, apparaissent sans nul doute comme des avancées sociétales dans leurs ambitions, puisqu'il s'agit globalement de faciliter l'accès aux soins et de mieux rétribuer les professionnels de Santé.

Mais le choix de faire supporter aux mutuelles une part non négligeable du poids financier qui en découle peut légitimement soulever des questions. Car les Complémentaires Santé ont déjà beaucoup enduré, année après année, réforme après réforme, au point que près de deux tiers d'entre elles, "les plus fragiles", ont disparu en 10 ans.

Gérard HENRY,
Président de La Mutuelle Verte

"Les enjeux sont clairs : en déstabilisant durablement l'écosystème du financement de la Santé, le risque est grand de l'appauvrir considérablement. Or, il faut avoir conscience que notre modèle, évidemment perfectible, a aussi de grandes vertus, qui en font une référence dans le monde entier". Gérard HENRY le souligne et met en garde : ***"la vitalité d'une société se mesure notamment par sa façon d'appréhender la Santé. C'est un bien public qu'il convient de choyer".***

Marie-Madeleine DUBEC,
Directrice Générale de La Mutuelle Verte

Gérard HENRY,
Président de La Mutuelle Verte

Au sein de la Mutualité Française, La Mutuelle Verte entend porter cette parole et défendre une vision humaniste et équilibrée contre des logiques dogmatiques ou exclusivement financières. Parce que, comme le confie le Président, ***"la Santé n'est pas une marchandise comme les autres".***

Des résultats au rendez-vous

Pour autant, culture mutualiste et efficacité économique n'ont rien de contradictoire, ce que La Mutuelle Verte démontre par l'exemple. Les résultats de l'année 2018, malgré une adversité qui se renouvelle en permanence, se révèlent excellents sur tous les plans.

Marie-Madeleine DUBEC, Directrice Générale de La Mutuelle Verte, égrène les indicateurs relatifs à l'activité de La Mutuelle Verte et note une progression globale très significative. ***"140.000 personnes constituent à présent le portefeuille de la mutuelle, soit une progression de 14 % sur l'année 2018. Les efforts déployés en direction des TPE / PME ont porté leurs fruits puisque 100 nouvelles entreprises nous ont rejoints cette année".***

Par ailleurs, le partenariat avec Crédit Agricole Assurances et le développement de l'offre en "marque blanche" affichent une progression sensible. En substance, dans le cas de la "marque blanche", il s'agit de gérer, pour le compte d'entités de plus grande envergure, le traitement d'une partie de leur portefeuille, sans qu'apparaisse l'identité de La Mutuelle Verte.

"C'est un signe de confiance de la part de nos partenaires, qui témoigne de la très bonne image dont La Mutuelle Verte bénéficie quant à la qualité de ses prestations et services", a précisé Marie-Madeleine Dubec.

Mais c'est également pour Gérard Henry ***"une forme de diversification qui est une source d'équilibre et de sécurité pour La Mutuelle Verte".***

Dans son rapport, le Trésorier Général, Régis Bernard, ne dit pas autre chose. ***"Grâce à des résultats économiques très satisfaisants, La Mutuelle Verte maintient un ratio de solvabilité élevé, gage de sa solidité et de son indépendance. Une vision réaliste, couplée à une capacité d'anticipation et à une réactivité que l'on ne peut justement imaginer que dans une structure à taille humaine, une gestion et un contrôle efficace, voilà ce qui fait la force de notre mutuelle !"*** s'enthousiasme Régis Bernard.

Régis BERNARD,
Trésorier Général de La Mutuelle Verte

De nouveaux chantiers

La bonne santé financière présente l'immense avantage de permettre à La Mutuelle Verte de se projeter avec sérénité. D'autant plus que l'actualité apporte son lot de nouveautés réglementaires et organisationnelles.

A l'instar de ce qui a été accompli pour s'adapter aux impératifs liés au Règlement Général sur la Protection des Données ou à la Directive sur la Distribution d'Assurances, plusieurs grands chantiers sont d'ores et déjà ouverts.

Le "100 % Santé", à travers sa montée en puissance progressive entre 2019 et 2021, fera l'objet d'un effort tout particulier pour intégrer au fur et à mesure les évolutions prévues par le calendrier (voir page 10).

L'optique, le dentaire et l'audiologie vont connaître une profonde mutation, en termes d'usage pour les patients, les professionnels de Santé et, par ricochet, pour les Complémentaires Santé.

Simultanément, la réforme impacte également la pratique en matière de lisibilité des garanties (voir page 13), ce qui impliquera un travail de pédagogie et de clarté vis-à-vis des adhérents potentiels ou existants. Car, comme le confie Marie-Madeleine Dubec, ***"Si on s'est engagé à harmoniser et à simplifier la présentation des garanties, c'est pour améliorer l'information et pour aller vers plus de transparence, ce qui est un progrès dans l'intérêt de tous".***

Marie-Madeleine DUBEC,
Directrice Générale de La Mutuelle Verte

Enfin, le projet ROC (Remboursement des Organismes Complémentaires) se profile à l'horizon, ce

qui nécessite de se mettre en ordre de bataille. Ce programme a pour ambition d'établir des passerelles informatiques entre les hôpitaux et les organismes complémentaires pour faciliter les échanges et les prises en charge des soins médicaux. ***"Une fois de plus, si l'on ne peut que saluer l'intérêt de la démarche, qui est d'améliorer le tiers payant avec les hôpitaux, l'investissement économique et humain préalable à sa réalisation pèsera lourdement sur notre organisation"*** a précisé la Directrice Générale.

Reste que La Mutuelle Verte dispose de toutes les aptitudes et de la souplesse pour y faire face, sans abandonner sa culture mutualiste et sa volonté de maintenir un haut niveau de service, ce qui a fait son succès jusqu'à présent.

Avant de conclure l'Assemblée Générale, Gérard Henry a tenu à rendre hommage à René Reveney qui, après 18 ans passés au Conseil d'Administration, cède sa place à Florence Guichard, salariée du Crédit Agricole Centre-Est. Rappelant ***"qu'il n'y a pas de valeurs sans femmes et hommes de valeurs"***, Gérard Henry a salué l'engagement mutualiste dont à fait preuve René Reveney pendant toutes ces années passées à la mutuelle.

Au terme de cette Assemblée Générale, des échanges riches auront permis la confrontation d'idées et le partage d'expérience, avec pour conclusion largement partagée que l'excellente santé de La Mutuelle Verte est un motif de satisfaction et une source de confiance.

LMV

Un engagement sociétal qui ne se dément pas

L'engagement mutualiste se concrétise aussi à travers le soutien que La Mutuelle Verte apporte à des projets structurants et innovants. C'est dans cet esprit qu'un appui financier a été accordé à l'Hôpital Renée Sabran, établissement basé à Giens (Var) mais rattaché aux Hospices Civils de Lyon (voir page 8).

Sophie Mérigot, Déléguée Générale de la Fondation des Hospices Civils de Lyon a ainsi été invitée à présenter, en fin de séance, aux Administrateurs et Délégués les grands traits du projet concerné, à savoir l'acquisition et l'utilisation d'un exosquelette, dans le cadre de soins de réadaptation, destinés à des patients victimes de lésions médullaires ou de traumatismes crâniens.

Concrètement, l'exosquelette s'inscrit dans une démarche de soin qui permet une reprise de la marche précoce pour des personnes souffrant de séquelles motrices lourdes et/ou d'une paralysie des membres inférieurs.

"On joue sur la plasticité du système nerveux", explique Sophie Mérigot. ***"Pour des personnes ayant subi un lourd traumatisme, le renouvellement des neurones fonctionnels constitue un enjeu majeur d'autant plus qu'il sera plus lent pour des sujets plus âgés. La répétition du mouvement stimule le cerveau et lui réapprend à appréhender la marche".***

L'exosquelette a pour vertu d'apporter au patient un confort et une rapidité de réadaptation

Sophie MERIGOT,
Déléguée Générale de la Fondation des Hospices Civils de Lyon

fortement augmentés par rapport aux outils classiques. Conçu spécifiquement pour le soin, il est ajustable au gabarit de tous les patients et facile à mettre et enlever. En pratique, 4 à 6 patients peuvent l'utiliser dans une journée, avec l'appui d'un seul kiné.

S'il demeure très coûteux, les fonds collectés par la Fondation HCL auront permis cette acquisition et sa mise en service à l'hôpital Renée SABRAN.

La Mutuelle Verte a quant à elle apporté une contribution financière afin de faciliter l'accès à ces soins par l'aménagement d'un espace destiné à l'accueil des patients et de leur famille, l'exosquelette étant appelé à bénéficier à des personnes venues de la France entière.

Ce projet et sa mise en œuvre correspondent pleinement à la mission et aux aspirations de la Fondation des Hôpitaux Civils de Lyon, mais aussi à l'engagement sociétal qui est celui de La Mutuelle Verte.

L'Hôpital Renée Sabran :

1er centre en France agréé pour la rééducation robotisée à la marche Indego Therapy et pour la formation des patients équipés.

L'hôpital Renée Sabran, Groupement Hospitalier des Hospices Civils de Lyon, est situé à Giens dans le Var, dans un site exceptionnel en bordure de mer. Cet établissement est doté d'un service de Médecine Physique et Réadaptation réputé pour la prise en charge des patients atteints de pathologies neurologiques.

L'hôpital Renée Sabran est référent pour la prise en charge des blessés médullaires dans la région PACA. La répartition des patients neurologiques est d'environ 60 % de blessés médullaires et 40 % de cérébro-lésés.

Récemment, après de nombreux tests des différents dispositifs de rééducation robotisés ambulatoires présents sur le marché français, le service s'est équipé, à l'issu d'un appel d'offres, d'un exosquelette de rééducation à la marche Indego Therapy, dispositif fabriqué aux USA par Parker Hannifin, importé en France par Elite Médicale Promokiné.

La rééducation robotisée

La rééducation robotisée permet un plus grand nombre de répétitions dans un schéma de marche fonctionnel. Elle permet un réapprentissage neuro moteur de la marche avec de meilleurs résultats Versus des protocoles de rééducation classiques, selon la littérature scientifique récente.

Le Docteur Tournebise (2ème à gauche) et l'équipe de rééducation

Une des raisons est l'action sur la neuro-plasticité cérébrale de cette rééducation intensive durant laquelle le patient est challengé en permanence à la limite de ses possibilités.

Le Docteur Tournebise, Chef du Service de Médecine Physique et Réadaptation, le Docteur Plantier et l'équipe de rééducation sont très investis dans la qualité de la prise en charge des patients pour donner le maximum de chances à chacun d'entre eux d'un retour à domicile avec la meilleure qualité de vie possible.

Cependant l'équipe du Docteur Tournebise va plus loin dans sa prise en charge. En effet, l'état actuel de la science ne permet pas à tous les patients de marcher à nouveau :

Si Indego Thérapy permet de "ré-apprendre" à marcher, Indego Personnal a été créé pour le patient dans le cadre de son retour à domicile, pour un patient qui n'aurait plus la possibilité de recouvrer une marche fonctionnelle.

En effet Indego Personnal permet au patient, qui ne peut plus marcher et nécessite un fauteuil roulant en permanence, de pouvoir quitter son fauteuil et déambuler grâce à l'assistance de cet exosquelette robotisé.

C'est aujourd'hui le dispositif normalisé le plus avancé, le patient peut marcher chez lui, au dehors, en milieu urbain. Il peut s'asseoir avec l'exosquelette y compris dans son fauteuil ou dans une voiture et le transporter dans un simple sac. Le patient devient la plupart du temps capable de mettre et d'enlever son exosquelette seul.

Cependant pour une utilisation optimale et sécurisée, le patient et son aidant doivent être formés.

C'est pourquoi, en raison de l'excellence de ses prises en charges et après un long cursus de formation et de pratique de ses équipes, le Centre Hospitalier Renée Sabran est devenu le 1er centre de France pour la formation des patients qui souhaitent acquérir un exosquelette Indego Personnal.

Cet équipement est en effet référencé dans le cadre d'un marché national à destination des hôpitaux publics.

HRS

Un fond de dotation

Le 20 juin dernier, dans le jardin thérapeutique de l'hôpital Renée-Sabran à Giens, La Mutuelle Verte a remis au Docteur Tournebise, à travers la Fondation des Hospices Civils de Lyon, un chèque de 10.000 euros. Cette somme est destinée à aider au financement de la formation des kinés à l'utilisation du nouvel exosquelette ainsi qu'à la réfection d'une chambre et de studios adaptés pour accueillir les patients et leurs aidants.

Car, c'est uniquement grâce à la générosité des particuliers et des entreprises que la Fondation Hospices Civils de Lyon peut conduire ses actions.

Aider la Fondation Hospices Civils de Lyon, c'est soutenir une œuvre d'intérêt général, mais c'est aussi bénéficier en contrepartie d'une réduction fiscale.

Quels que soient le montant ou la nature de votre don, vous devenez acteur d'une chaîne de solidarité qui permet chaque jour d'agir plus au sein de votre hôpital.

Infos +

www.fondationhcl.fr : Le site de la Fondation HCL.

www.chu-lyon.fr/fr/hopital-renee-sabran : Le site de l'Hôpital Renée Sabran.

La réforme du "100 % Santé" : décryptage du "reste à charge zéro"

Lunettes de vue, prothèses dentaires, aides auditives, ces dispositifs médicaux sont souvent onéreux et les frais laissés à la charge de l'assuré particulièrement élevés. En garantissant une prise en charge intégrale de certaines prestations dans ces trois spécialités, le "100 % Santé" a donc pour objectif de prévenir le renoncement aux soins pour des raisons financières.

La réforme du 100 % Santé, ou "reste à charge zéro", pour l'optique, le dentaire et l'audioprothèse, va être mise en œuvre dès le premier janvier 2020 et ce, par étapes progressives, jusqu'en 2021.

Elle permettra aux patients de bénéficier de prestations de qualité intégralement remboursées par la Sécurité Sociale et les mutuelles dans le cadre du Contrat Responsable.

Toutefois, comme toutes les dépenses ne peuvent pas être prises en charge à 100 %, le gouvernement a fait le choix de répartir l'offre de soins en trois catégories, sous la forme de "paniers de soins" :

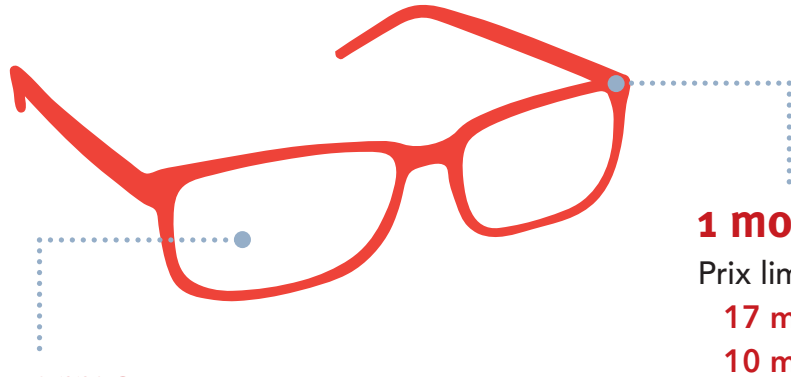
- Les soins regroupés dans le panier dit "100 % Santé" bénéficieront d'une prise en charge intégrale.
- Les soins du panier à "tarifs maîtrisés" verront leurs tarifs encadrés, ce qui permettra un reste à charge modéré pour l'assuré. Le montant de la prise en charge de ces soins par les Complémentaires Santé dépendra des garanties prévues au contrat de l'assuré.
- Les soins du panier à "tarifs libres" seront pris en charge par les Complémentaires Santé selon les garanties prévues au contrat de l'assuré.

Reste à charge zéro pour l'assuré, **quel calendrier ?**

	2019	2020	2021
		Equipement optique sans reste à charge	
		Couronnes et bridges sans reste à charge	**Prothèses amovibles** sans reste à charge
			Aides auditives sans reste à charge
Prix limite de vente*			
≥ 20 ans : 1.300 €		1.100 €	950 €
< 20 ans : 1.400 €			1.400 €
Base de remboursement*			
≥ 20 ans : 300 €		350 €	400 €
< 20 ans : 1.400 €			1.400 €

** Pour 1 aide auditive*

OPTIQUE : Quels équipements pour **le Panier "100 % Santé"** ?



1 monture

Prix limite de vente : **30 €**

17 modèles adultes

10 modèles enfants

2 verres (classe A) toutes corrections

Prix limite de vente (en fonction de la correction) :

- **Verres unifocaux : entre 65 € et 235 €**
- **Verres multifocaux : entre 150 € et 340 €**

TRAITEMENT :

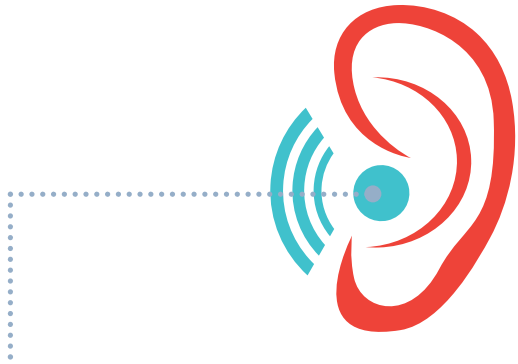
- AMINCISSEMENT
- ANTI-REFLETS
- ANTI-RAYURES

RENOUVELLEMENT :

- Tous les 24 mois pour les 16 ans et plus
- 12 mois pour les moins de 16 ans (en cas d'évolution de la vue)

(Prise en compte de certaines pathologies "fixées par arrêté" engendrant une dégradation rapide des performances oculaires médicalement constatées)

AIDES AUDITIVES : Quels équipements pour **le Panier "100 % Santé"** ?



GARANTIES

30 jours d'essai avant achat

4 ans de garantie fabricant

1 aide auditive (classe 1)

Prix limite de vente :

≥ 20 ans : 950 € / oreille

< 20 ans : 1400 € / oreille

TYPES D'ÉQUIPEMENT :

- CONTOURS D'OREILLE CLASSIQUE
- CONTOURS D'OREILLE DÉPORTÉ
- INTRA-AURICULAIRE

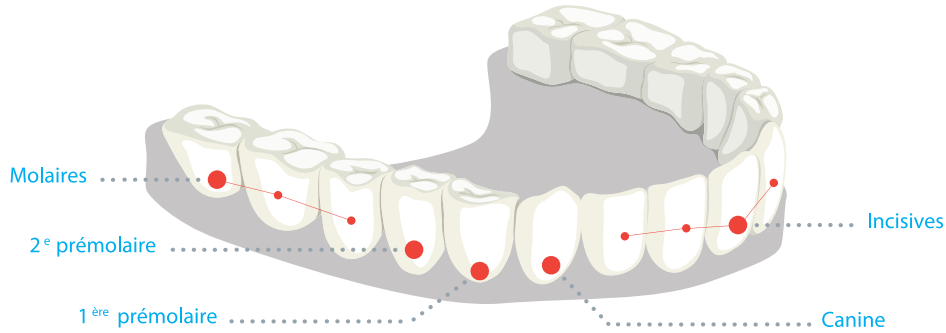
OPTIONS D'ÉQUIPEMENT (AU MOINS 3 OPTIONS INCLUSES)

- SYSTÈME ANTI-ACCOUPHÈNE
- CONNECTIVITÉ SANS FIL
- RÉDUCTEUR DE BRUIT DU VENT
- SYNCHRONISATION BINAURALE
- SYSTÈME ANTI-RÉVERBÉRATION
- BANDE PASSANTE ÉLARGIE

RENOUVELLEMENT :

- Un équipement tous les 4 ans

DENTAIRE : Quelles prothèses pour le Panier "100 % Santé" ? (critères pris en compte : position de la dent à soigner et matériau)



COURONNE MÉTALLIQUE
TOUTES LES DENTS
Facturation max* : **290 €**

COURONNE CÉRAMIQUE ZIRCONE
INCISIVES - CANINES - PRÉMOLAIRES
Facturation max* : **440 €**

COURONNE CÉRAMOMÉTALLIQUE ET CÉRAMIQUE (HORS ZIRCONE)
INCISIVES - CANINES - 1ERES PRÉMOLAIRES
Facturation max* : **500 €**

BRIDGE MÉTALLIQUE
TOUTES LES DENTS
Facturation max* : **870 €**

BRIDGE CÉRAMOMÉTALLIQUE
INCISIVES
Facturation max* : **1465 €**

** Honoraires limites de facturation au 1er janvier 2020*

Quelles dépenses pour les divers Paniers de soins ?

100 % SANTÉ	**VERRES CLASSE A + MONTURE** • PRIX LIMITES DE VENTE (VOIR PAGE 11) • AUGMENTATION DES BR*	**AIDE AUDITIVE CLASSE 1** • PRIX LIMITES DE VENTE (VOIR PAGE 11)	**COURONNE ET BRIDGES** • HONORAIRES LIMITES DE FACTURATION (VOIR CI-DESSUS)
TARIFS MAITRISÉS			• ENCADREMENT DES TARIFS : HONORAIRES LIMITES DE FACTURATION • REMBOURSEMENT DE L'ACTE SELON LA GARANTIE SOUSCRITE
TARIFS LIBRES	**VERRES CLASSE B + MONTURE** • TARIFS LIBRES • REMBOURSEMENT DES MONTURES PLAFONNÉ À 100 € • BAISSE DES BR*	**AIDE AUDITIVE CLASSE 2** • TARIFS LIBRES • REMBOURSEMENT PLAFONNÉ À 1700 € PAR AIDE AUDITIVE (PLAFOND DU CONTRAT RESPONSABLE)	• HONORAIRES LIBRES DE FACTURATION • REMBOURSEMENT DE L'ACTE SELON LA GARANTIE SOUSCRITE
	100 % SANTÉ / TARIFS LIBRES POSSIBILITÉ DE PANACHÉ L'ÉQUIPEMENT (EX : CHOISIR DES VERRES DU PANIER "100 % SANTÉ" ET UNE MONTURE DU PANIER "TARIFS LIBRES")	100 % SANTÉ / TARIFS LIBRES AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA BR* (VOIR PAGE 10)	100 % SANTÉ / TARIFS MAITRISÉS AUGMENTATION DE LA BR* D'ACTES PROTHÉTIQUES ET REVALORISATION PROGRESSIVE DES SOINS CONSERVATEURS

** BR = Base de remboursement de la Sécurité Sociale*

La réforme du "100 % Santé" : lisibilité des garanties, nouvelle présentation

Les complémentaires santé se sont accordées pour respecter un socle commun de bonnes pratiques et à accompagner ainsi la mise en place de la réforme "100 % Santé". Elles se sont engagées à harmoniser les principaux intitulés de leurs garanties et à fournir une liste d'exemples concrets de remboursements à leurs clients et prospects. Cet engagement doit permettre à l'ensemble des assurés de mieux comprendre les remboursements auxquels ils peuvent prétendre, mais aussi de pouvoir comparer aisément pour choisir leur contrat.

Le 14 février dernier, l'Union Nationale des Organismes d'Assurance Maladie Complémentaire (Unocam) et les principales fédérations d'organismes complémentaires d'assurance maladie dont la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF), ont signé en présence d'Agnès Buzyn, Ministre des Solidarités et de la Santé, leur engagement pour la lisibilité des garanties de complémentaire santé.

Par cette démarche, les organismes complémentaires santé réaffirment leur volonté d'être des partenaires pour le succès de la réforme du "100 % Santé" aux côtés des pouvoirs publics.

Harmonisation des principaux intitulés des garanties

Pour faciliter la comparaison entre différents contrats, les garanties seront présentées de façon uniforme, au sein de 5 rubriques aux libellés communs : soins courants, optique, dentaire, aides auditives et hospitalisation.

Pour chacune de ces rubriques, des postes de dépenses seront définis : "forfait journalier hospitalier", "honoraires des médecins" pour l'hospitalisation, "soins", "prothèses" pour le dentaire, par exemple.

En dentaire, en optique et en audiologie, l'offre "100 % Santé" sera clairement identifiée.

Il est toutefois laissé aux organismes d'assurance complémentaires la liberté d'ajouter d'autres grands postes de remboursements comme la prévention, les services...

Des exemples de remboursements communs

Les complémentaires santé se sont également accordées à fournir 15 exemples de remboursements communs sur les actes et prestations les plus courants.

Ces exemples de remboursements permettront d'estimer, pour une situation et un tarif donnés, les remboursements de l'assurance maladie obligatoire, ceux de l'assurance maladie complémentaire et le reste à charge éventuel.

Ils seront présentés en euros et non plus en pourcentages afin de permettre aux assurés d'anticiper au mieux leur reste à charge final sur différents types de soins.

Une mise en œuvre imminente

Le calendrier de mise en œuvre de l'engagement sur la "lisibilité des garanties" a été établi en cohérence avec celui de la réforme "100 % Santé". Si cette nouvelle mouture est censée s'appliquer à compter de 2020, certaines mutuelles, comme La Mutuelle Verte la diffusera dès le dernier trimestre 2019.

LMV

Varices : éviter les complications

Les varices, causées par la dilatation permanente d'une veine superficielle, peuvent apparaître chez les jeunes, mais leur prévalence augmente avec l'âge. Les négliger peut entraîner des complications, elles doivent donc être traitées et contrôlées régulièrement.

Des fourmillements, des démangeaisons, une sensation de lourdeur dans les jambes, des crampes aux mollets ou un gonflement des chevilles et des pieds sont les premiers signes annonçant une maladie variqueuse chronique, due à un mauvais retour du sang vers le cœur. Les varices concernent 20 % des plus de 35 ans et 40 % des plus de 60 ans. Si les femmes sont les plus touchées, les hommes ne sont pas non plus épargnés. Ces derniers consultent d'ailleurs souvent trop tard, lorsqu'ils sont au stade des complications.

Les personnes à risque

"Il existe des facteurs de risque identifiés, comme l'hérédité, l'âge, la grossesse, la taille, sur lesquels il est difficile d'exercer une action", indique Nicolas Neaume, Vice-Président de la Société Française de Phlébologie (SFP), qui ajoute que "le type de travail, la sédentarité et de longues stations debout favorisent la survenue de la maladie veineuse chronique, responsable des varices".

L'excès de poids, le manque d'exercice, l'exposition à la chaleur ou encore le soulèvement répété d'objets lourds sont également des facteurs de risque.

Surveiller les complications

Les varices ne sont pas qu'un problème d'esthétique : sans suivi médical, elles risquent d'entraîner de graves complications. Lorsque la varice s'aggrave, la présence de taches sur la peau peut annoncer l'émergence d'un ulcère variqueux, une plaie qui apparaît sur le tiers inférieur de la jambe et dont "la fréquence est de 7 % chez les plus de 70 ans", précise le spécialiste.

Une rupture de la veine ou encore une phlébite, c'est-à-dire la formation d'un caillot de sang, peuvent également être causées par une varice non soignée. C'est la raison pour laquelle "un examen ultrasonographique (écho-Doppler) devra être réalisé, afin de cartographier la maladie veineuse et de prescrire le traitement le plus adéquat", souligne Nicolas Neaume.

Un traitement personnalisé

"La compression élastique, par le port de bas de compression, et les médicaments veinotoniques soulagent efficacement les patients de la symptomatologie liée à leur insuffisance veineuse, poursuit le phlébologue. En fonction du stade, de l'anatomie et de la topographie des varices, différents types de traitement peuvent être proposés."

Il existe en effet plusieurs interventions possibles : la sclérothérapie, par l'injection indolore d'un produit qui sclérose ou obture la veine défaillante ; le traitement endoveineux thermique, par laser ou radiofréquence ; le traitement chirurgical, qui consiste à ôter les veines superficielles malades en préservant les veines saines.

Le docteur Neaume insiste sur l'efficacité des traitements endoveineux, "qui se réalisent en ambulatoire, avec ou sans anesthésie locale, et qui permettent un recouvrement immédiat des activités professionnelles".

La prévention au quotidien

"Bien qu'elle ne prévienne que faiblement le développement des varices, l'hygiène de vie reste importante, poursuit-il Nicolas Neaume. Les mesures d'hygiène veineuse reposent sur l'exercice physique, la mobilisation et la surélévation des jambes."

Le spécialiste énumère de nombreux sports bénéfiques pour prévenir les varices : la marche, la course à pied, la natation, le cyclisme, le ski de fond, la danse… Il recommande également de faire travailler régulièrement l'articulation de la cheville. Il déconseille par ailleurs de porter des vêtements trop serrés, des talons trop hauts ou trop plats, de prendre des bains chauds, de faire des séances de hammam ou de sauna et de s'exposer au soleil.

Catherine Chausseray

Infos +

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

Mon enfant est intellectuellement précoce :

les clés pour le comprendre et l'aider

On ne les appelle plus surdoués mais plutôt enfants intellectuellement précoces ou enfants à haut potentiel. Ces jeunes qui font preuve d'une intelligence surprenante et, souvent, d'une grande sensibilité représenteraient 2,3 % de la population scolarisée. Afin de les aider à développer leurs aptitudes et à s'épanouir, les parents doivent connaître leur particularité.

On en parle beaucoup plus aujourd'hui, pourtant la proportion d'Enfants Intellectuellement Précoces (EIP) dans la population n'a pas évolué. Elle est toujours de 2,3 % parmi les enfants âgés de 6 à 16 ans. Si chacun d'entre eux est différent, tous en ont en commun d'être dotés de capacités remarquables dans un ou plusieurs domaines. Mais attention, contrairement aux idées reçues, haut potentiel intellectuel ne signifie pas que l'enfant est un génie et va réussir sans problème à l'école. Certains peuvent même connaître des difficultés, voire se retrouver en situation d'échec ou de phobie scolaire. Or l'EIP a un fort besoin de réussir socialement afin de donner un sens à sa vie pour être heureux.

Il est donc très important de l'identifier, d'autant plus que ce dernier a tendance à se sous-estimer. "L'école commence réellement à prendre conscience de la nécessité d'offrir un enseignement adapté à ces élèves qui ont des besoins spécifiques", souligne Vlinka Antelme, Présidente de l'association pour les enfants précoces (Afep). Depuis 2012, il y a d'ailleurs un référent EIP dans chaque région académique.

Reconnaître un enfant précoce

Pour que l'enfant se sente à l'aise dans le milieu scolaire, mieux vaut repérer sa précocité le plus tôt possible. "On peut, en cas de doute, s'adresser au psychologue

de l'Education nationale ou à un psychologue en libéral, qui pourra effectuer un test de quotient intellectuel (QI)", indique Vlinka Antelme, avant de préciser que l'on parle d'EIP "lorsque le QI est égal ou supérieur à 130".

L'analyse des différents items du test permet de mieux cerner le profil de la personne et son type d'intelligence, d'un point de vue quantitatif et qualitatif. "Être surdoué, ce n'est pas être quantitativement plus intelligent que les autres, mais fonctionner avec une intelligence qualitativement différente en termes de mécanisme, de processus et de vitesse de transmission des informations, expliquait la psychologue clinicienne Jeanne Siaud-Facchin, à l'antenne de Radio France. Être surdoué, c'est surtout fonctionner avec une immense sensibilité, une très forte réactivité émotionnelle". Les recherches, et notamment l'imagerie à résonance magnétique (IRM) cérébrale fonctionnelle, ont par ailleurs montré une architecture cérébrale différente chez les EIP.

Un décalage avec les autres enfants

"Déjà tout petit, il voulait tout comprendre. En maternelle, il avait déjà appris à lire sans aide et son vocabulaire était beaucoup plus riche que celui des autres enfants de son âge".

"Ses jeux et ses centres d'intérêt étaient différents et il recherchait davantage la compagnie des enfants plus âgés, voire des adultes dans la cour de récréation", se rappelle Axelle, qui regrette de n'avoir découvert que son fils était intellectuellement précoce que lorsqu'il avait 8 ans.

"En CE2, son instituteur nous a convoqués pour se plaindre de son comportement, parce que Julien ne tenait pas en place, raconte la maman. Les autres enfants avaient tendance à le rejeter, il a même été harcelé." Les tests ont permis à ses parents de mieux le comprendre et d'adapter leur éducation. Ils le font également suivre par une psychomotricienne. Autre spécificité : ces enfants ont pour la plupart des facultés sensorielles plus développées que la moyenne. "Julien souffre d'hyperacousie et a parfois du mal à supporter le bruit en classe", confirme Axelle.

Une grande curiosité intellectuelle

Le cerveau de l'EIP est traversé par de nombreuses idées, de multiples interrogations. Il ne se repose que très rarement et cherche constamment des réponses. Il n'est d'ailleurs pas rare que ces enfants aient des questionnements existentiels très jeunes.

"Soyez à l'écoute, mais avant de répondre à l'une de ses interrogations, incitez-le plutôt à réfléchir par lui-même pour trouver la réponse, afin de ne pas susciter d'angoisses, conseille Vinka Antelme, ce sont des enfants dotés d'une grande mémoire, qui enregistrent tout et à qui il ne faut jamais faire de promesses si l'on n'est pas sûr de pouvoir les tenir."

Isabelle Coston

Infos +

Afep-asso.fr : Le site de l'Association française pour les enfants précoces
anpeip.org : Le site de l'Association Nationale pour les enfants intellectuellement précoces

48 Mieux connaître l'équilibre alimentaire chez les ados

Quels sont les aliments à favoriser ?

Les fruits et les légumes : Ils apportent de nombreux minéraux et vitamines, les antioxydants qu'ils contiennent seraient à l'origine de leur effet protecteur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. On conseille d'en manger au moins 5 par jour.

Les produits laitiers : Ils sont indispensables pour le calcium qu'ils apportent. Le calcium est particulièrement important pour la construction des os notamment pendant l'adolescence. On conseille d'en manger 3 à 4 par jour.

Les féculents : Dans les féculents on trouve le pain, les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre, les haricots blancs … Longtemps, ils ont eu mauvaise presse, on les a accusés de faire grossir ! Maintenant on sait qu'ils sont indispensables parce qu'ils constituent une source d'énergie utilisable tout au long de la journée, c'est pourquoi on les a longtemps appelés "glucides lents".

Quels sont les aliments à consommer avec modération ?

Les produits gras : Nous mangeons trop de matières grasses et celles-ci font grossir. Mais il est rare que l'on mange des matières grasses pures, en général celles-ci sont dissimulées dans des produits élaborés. C'est pourquoi il faut faire attention aux produits qui en contiennent de grandes quantités : fritures (frites, croissants, chips, viande ou poisson panés,…), mayonnaises ou sauces comportant des matières grasses, desserts (gâteaux, glaces) et certaines confiseries (les chocolats).

Les produits sucrés : Trop de sucre et de matières grasses font grossir. Un régime alimentaire trop sucré pourrait augmenter le risque de déclenchement du diabète. Il faut donc éviter de consommer trop de sucre sous toutes ses formes et elles sont nombreuses : confiseries, certaines boissons gazeuses (les colas), desserts, glaces…

Quelques principes à respecter :

Continuer à se faire plaisir : Il n'y a pas de mauvais aliments, seulement de mauvaises façons de s'alimenter. En voulant supprimer totalement la consommation d'un ou de plusieurs aliments, on risque de se dégoûter à tout jamais d'une alimentation saine, voire de provoquer des manques dangereux pour notre santé.

Manger varié et en quantité raisonnable : Il est impossible d'avoir une alimentation équilibrée en mangeant tous les jours les même plats (frites, pâtes,…) alors choisissez des plats différents d'un jour sur l'autre. Mangez plus de fruits et de légumes. Méfiez-vous des "méga-portions" qui vous habituent à manger plus que vos besoins réels.

Avoir une activité physique tous les jours : Chaque semaine, nous pouvons passer plus de 20 heures devant la télévision ou l'ordinateur, contre seulement 2 heures de sport ! Il est recommandé d'avoir une activité physique chaque jour, à notre rythme et selon notre goût en plus du sport pratiqué au collège ou au lycée, il est également conseillé de pratiquer un sport une fois par semaine : sport collectif (foot, basket, hand …), natation, gym, randonnée …

Pendant l'adolescence, notre corps se modifie et donc nos besoins alimentaires augmentent ! Mais certains régimes ou certaines pratiques alimentaires peuvent entraîner des manques qui peuvent avoir des conséquences graves sur notre santé : anémie, fragilité des os … Par ailleurs de plus en plus de jeunes sont concernés par les problèmes de surpoids et d' obésité.

Une journée type

• 7h30 - Le petit déjeuner

Il est indispensable de prendre un petit déjeuner chaque matin. Il apporte de l'énergie que vous utiliserez pendant toute la matinée et vous permet d'éviter le creux en fin de matinée. Pour un petit déjeuner équilibré et complet, l'idéal c'est de remplir les 4 conditions suivantes :

- Un féculent sous la forme de pain (tartines), ou de céréales complètes en évitant les céréales trop grasses ou trop sucrées
- Un produit laitier : lait, yaourt ou encore fromage blanc,
- Un fruit (frais ou en conserve) ou un jus de fruit (100 % pur jus)
- Une boisson : café, thé ou de l'eau.

• 8h30 - Activité physique

N'oubliez pas que pour être en forme, il faut bouger tous les jours afin de dépenser l'énergie que nous apporte notre alimentation, par exemple : aller au Lycée ou au Collège à pied, en roller ou en vélo …

• 12h30 - Le repas de midi

- je mange à la cantine : la qualité des repas servis dans les cantines est définie très précisément par une circulaire, les repas que l'on vous sert doivent donc être équilibrés. Si vous n'aimez pas les légumes qui accompagnent le plat principal, vous pouvez prendre des crudités en entrée ou des fruits en dessert.
- le self : c'est une manière plus attrayante de manger, mais faites attention à ne pas prendre toujours les mêmes plats.
- le fast-food et les sandwiches : Il est déconseilé de manger tous les jours de cette manière. En effet les types de produits proposés sont très limités et beaucoup sont très riches en matières grasses (frites, sauces, mayonnaises, sundays, milk-shakes) ou en sucre (colas, sundays, milk-shakes, muffins).

• 17h00 - Le repas du soir

Le goûter est le moyen idéal pour tenir jusqu'au repas du soir, évitez les confiseries et les sodas, préférez un fruit ou du pain.

• 20h00 - Le repas du soir

Limiter la consommation de matières grasses et de sucres, favoriser les fruits, les légumes, les féculents, les produits laitiers.

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 48 / Mieux connaître l'équilibre alimentaire chez les ados

la République de Djibouti

Au carrefour des échanges entre l'Europe et l'Asie, la République de Djibouti est pour le moins un endroit déroutant qui a toujours fasciné les aventuriers français. Au cœur de la mondialisation et des enjeux géopolitiques Djibouti reste la grande porte d'entrée de l'Afrique de l'Est tout en nous cachant ses paysages uniques au monde : lacs salés, volcans éteints, plateaux et canyons...

La République de Djibouti est un pays de la Corne de l'Afrique (côte orientale), au débouché de la Mer Rouge et du Golfe d'Aden. Il est limitrophe du Somaliland, de l'Ethiopie et de l'Erythrée sur une superficie totale de 23 200 km^2.

Le pays est également une place forte de la géopolitique mondiale. Les bases d'opérations stratégiques des armées françaises, américaines et de plus en plus chinoises sont légion et assurent la stabilité d'une région en proie à de fortes tensions (au nord avec l'Erythrée ainsi qu'au sud avec le Somaliland, partie nord de la Somalie). Djibouti est également le nom de la capitale où se trouve la majeure partie de la population composée d'Afars et de Somalis. Extrêmement dense en matière de population, la ville concentre la quasi-totalité des activités économiques, culturelles et sociales.

Le climat à Djibouti est assez rude, plutôt aride et chaud, les températures descendent rarement en dessous de 22° sauf dans les régions montagneuses. Deux saisons rythment l'année : la saison fraîche, d'octobre à avril (en moyenne 25°) avec un vent d'est apportant quelques pluies, et qui correspond à un été méditerranéen, puis de mai à septembre (en moyenne 35°) où soufflent deux vents secs : le Sabo du sud-ouest et le Khamsin du nord-ouest. Les mois de mai et septembre sont des mois de transition pendant lesquels s'opèrent les renversements des vents qui provoquent des calmes plats augmentant ainsi l'humidité.

Djibouti capitale

Djibouti, construite de 1886 à 1900, est une capitale qui s'est imprégnée des influences de l'Afrique, de l'Europe et du Moyen-Orient. Elle représente le centre politique, économique, administratif et culturel du pays. C'est aussi une ville vivant au rythme d'une forte présence militaire étrangère.

C'est du côté de la place du 27 juin (anciennement place Ménélik) et de ses rues environnantes que l'on peut ressentir l'ambiance de la ville. On y trouve de nombreuses terrasses de cafés et restaurants typiques.

Place Rimbaud

Les marchands de souvenirs côtoient les bâtiments anciens qui pour certains tombent en ruine car peu entretenus. Enfin n'oublions pas de faire un tour au marché ainsi que du côté de la mairie de Djibouti où vous trouverez échoppes et bazars vendant des produits artisanaux.

Il est possible aussi de se rendre à Obock, première capitale du pays à l'époque du protectorat français. Préservée d'une modernité ravageuse, cette petite ville a su conserver son charme d'antan ce qui lui confère une atmosphère particulière. Existent toujours la maison de Léonce Lagarde, ancien gouverneur du protectorat, nommé en 1887, la maison où Rimbaud aurait séjourné, ainsi que le cimetière marin français.

Seuls survivent à présent des pêcheurs dans une zone marquée par le récent conflit avec l'Erythrée. En dehors de la ville, les paysages désertiques sont omniprésents. Y vivent néanmoins de nombreux nomades, déplaçant leurs habitations, le toukoul, et leurs troupeaux de chèvres.

Le lac Assal

Le lac Assal est un lac salé endoréique situé dans le centre de Djibouti. Il a la particularité d'être le plus salé au monde et est le troisième point le plus bas de la planète (155 mètres sous le niveau de la mer). D'une incroyable beauté, les rives du lac valent bien un tour de promenade.

Vous marcherez sur une croûte de sel puisque les rives sont incrustées de billes de gypse et d'halite. Les montagnes volcaniques qui encerclent l'endroit ajoutent encore à son charme. Aujourd'hui, le sel est toujours exploité par les Afars, qui le troquent en Éthiopie contre diverses marchandises. Le site est accessible en une heure de route (goudronnée) depuis la ville de Djibouti. Vous passerez à hauteur du Ghoubet, une sorte de fjord au fond du golfe de Tadjourah, appelé le "chaudron de l'enfer", puis par un col volcanique, dans un paysage lunaire et désolé, séparant le Ghoubet du lac Assal.

Le Lac Assal

Le Ghoubet

Le paysage lunaire du lac Abbé

Le lac Abbé, à cheval sur Djibouti et l'Ethiopie, accessible par la route nationale passant par Dhikil et le désert du Grand Barra, offre un spectacle unique fait de cheminées calcaires, émanations de magmas alors que la région était une vaste étendue lacustre il y a quelque 9.000 ans.

Paysage lunaire par excellence il est également unique puisque les cheminées calcaires en forme d'aiguilles (de quelques mètres à plus de cinquante mètres de hauteur) se retrouvent plus couramment au fond de l'Océan Pacifique, où se croisent les grandes plaques tectoniques. Entourées de sources bouillonnantes, les fumerolles aux senteurs de soufre et les quelques nomades qui y font paître leurs troupeaux offrent aux voyageurs une image de carte postale. A cela s'ajoute les colonies de flamands roses qui prennent leurs quartiers en hiver.

Pour profiter de la magie du lac Abbé, une nuitée au campement géré par Houmed Loïta s'impose. Seul campement existant et dominant le lac, il permet de passer une nuit dans les agréables toukouls traditionnelles. Ces huttes traditionnelles éthiopiennes sont fabriquées sur une base de bois et du torchis, un mélange de terre battue et de paille.

La plage des Sables-Blancs

Djibouti ne compte pas moins de 372 km de côtes, sans oublier ses îles. Certaines plages sont encore vierges de toute présence humaine. Préservées et à l'abri des masses, elles sont un véritable paradis à l'image de la Plage des Sables-Blancs. Située à 180 km de Djibouti, près de Tadjoura, elle possède tout l'attirail de la plage de rêve : sable blanc, eau cristalline, paysages magnifiques, faune et flore sous-marine encore intacte. Tadjoura est au nord de Djibouti, à trois heures de route. Elle est nommée la ville blanche, c'est l'une des plus belles villes du littoral de Djibouti.

MARION JUSKOWIAK

Le Lac Abbé

Observer et nager avec des requins-baleines

La vie sous-marine de Djibouti n'est que féérie. Il est possible de venir observer toute la richesse et la diversité de la faune et de la flore propre aux récifs du domaine indo-pacifique et de la Mer Rouge. De nombreuses espèces endémiques y sont répertoriées.

Sur le récif peu profond, on peut observer outre les magnifiques formations coralliennes aux arborescences délicates et colorées, l'évolution d'au moins une vingtaine d'espèces de chaetodons et de pomacanthes (poissons papillons et poissons anges) avec une particulière abondance de poissons "duc" (Pygoplites diacanthus), le plus beau des poissons de coraux.

Le clou du spectacle revient au Rhincodon typus ou requin-baleine. Tous les ans entre novembre et janvier, des groupes de plusieurs individus traversent le golfe de Tadjourah.

C'est une expérience à ne pas manquer !

Infos +

Office de Tourisme de Djibouti : guide.visitdjibouti.dj

Formalités : Visa d'entrée.

Langues : Français, Arabe.

StopBlues : un dispositif pour prévenir le suicide

Combattre le mal-être qui, s'il n'est pas reconnu, peut conduire à des troubles plus sévères comme la dépression ou le suicide, c'est ce que promet StopBlues. Cet outil, décliné en site Internet et en application mobile, s'adresse à tous les adultes qui se sentent seuls, déprimés, fatigués ou découragés.

Chaque année, en France, on compte 200 000 tentatives de suicide et 10 500 décès par suicide, ce qui représente près de trois fois plus de morts que les accidents de la circulation. La prévention et le suivi des personnes en difficulté sont donc, plus que jamais, une priorité.

Face à ce constat, une équipe de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a créé un outil de prévention numérique, appelé StopBlues. Celui-ci a pour objectif de permettre à chacun de faire le point sur sa situation, de se renseigner sur les signes qui doivent alerter et de trouver de l'aide.

Lutter contre la honte et le déni

"La majorité des personnes qui vont mal ne consultent pas car elles sont dans le déni, constate Karine Chevreuil, professeur de santé publique, Directrice Adjointe de l'unité Épidémiologie clinique et évaluation économique appliquées aux populations vulnérables (Eceve) de l'Inserm et responsable du projet StopBlues. Si elles vont voir leur généraliste par exemple, elles vont parler de leur mal de dos, mais pas de leur mal-être. Dans notre culture, ces personnes sont perçues comme faibles alors elles ont honte de leur situation et n'en font pas état à leur médecin."

Or, tout le monde peut être concerné à un moment ou à un autre de sa vie, tel est le message que souhaite véhiculer StopBlues. Le mal-être s'exprime de différentes manières selon les individus : anxiété, tristesse, fatigue, irritabilité, sentiment d'échec, comportements addictifs, isolement…

Ces troubles, s'ils ne sont pas pris en charge, peuvent conduire à la dépression, voire à des idées suicidaires. "Avec le site et l'application, nous voulons déstigmatiser la souffrance psychique et permettre à chacun d'accéder anonymement et facilement à des outils pratiques", confirme Karine Chevreuil.

S'auto-évaluer en ligne

"Pour sortir du déni, nous proposons aux internautes de se tester eux-mêmes", indique la responsable du projet. Différents quiz permettent en effet d'évaluer l'état général de la personne, son bien-être mental, sa qualité de vie, mais aussi de repérer des troubles dépressifs ou anxieux. Les résultats des questionnaires sont enregistrés afin que l'internaute puisse suivre l'évolution de son état psychologique au fil du temps.

En parallèle, des vidéos permettent de s'informer sur ce que sont le blues, la déprime et le mal-être ainsi que leurs causes et leurs symptômes.

Le dispositif propose des solutions : "Nous encourageons les échanges avec une personne de confiance, que ce soit un proche, un médecin, un professionnel ou un membre d'association, explique le professeur. Une carte interactive permet d'ailleurs de trouver facilement un interlocuteur (professionnel ou association) à proximité de chez soi. Nous abordons également le soin en santé mentale, qui est malheureusement souvent mal accepté aujourd'hui, à travers les rôles et les apports des différents professionnels. Enfin, nous donnons la parole aux experts ainsi qu'à des témoins et nous proposons des actions simples pour aller mieux au quotidien."

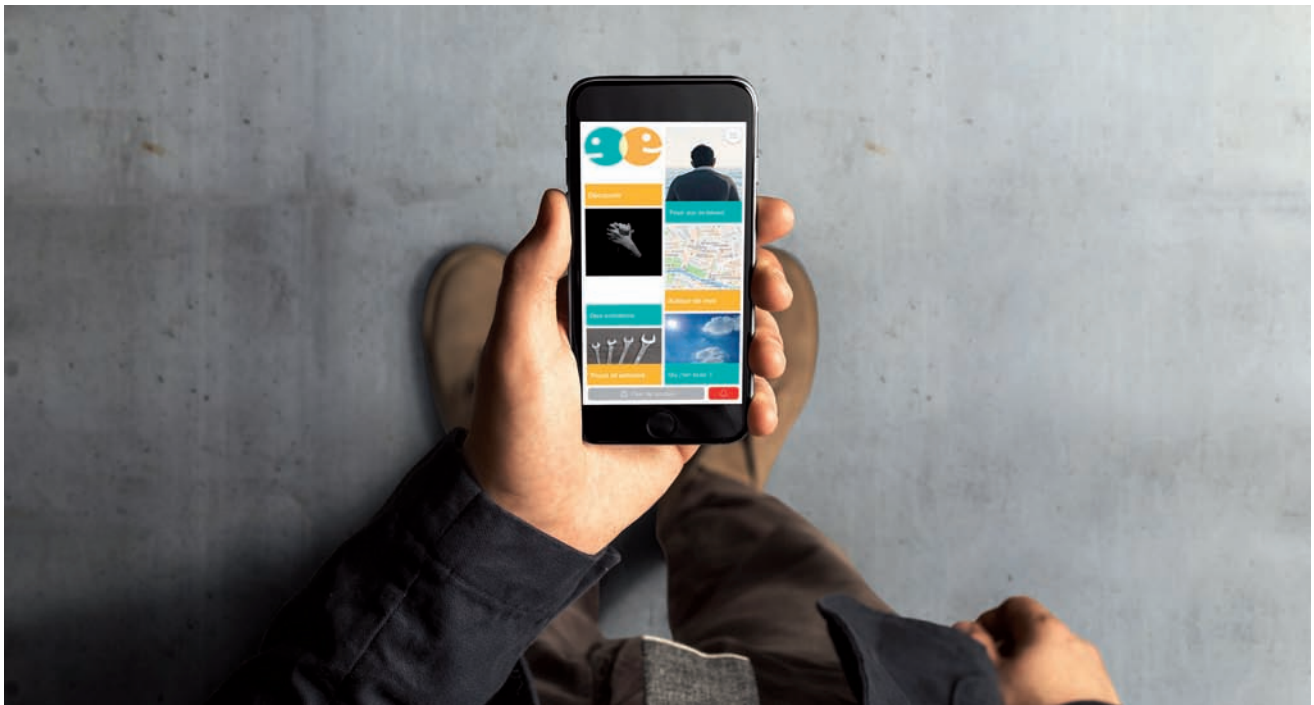
Des développements à venir

Le dispositif, qui est entièrement financé par Santé Publique France, fait l'objet d'une évaluation menée par l'équipe de l'Inserm. L'utilisateur de StopBlues qui crée un compte sur l'application ou sur le site peut accepter de participer à cette recherche. "Ses données personnelles sont rendues anonymes et sont conservées par un hébergeur agréé", précise Karine Chevreuil avant d'ajouter : "Nous analysons les résultats des quiz et du suivi de l'humeur afin de démontrer l'efficacité de StopBlues. Les résultats serviront à nous améliorer et à créer d'autres outils performants." Deux autres projets sont d'ailleurs en cours de développement, l'un dédié à la prévention du suicide chez les adolescents et l'autre en lien avec les souffrances psychiques liées au travail.

Benoît Saint-Sever

Infos +

Rendez-vous sur le site **Stopblues.fr** ou téléchargez gratuitement l'application sur l'App Store ou sur Google Play.



Ces Offres Privilèges vous permettent de bénéficier de réductions, de promotions ou d'autres avantages offerts par nos partenaires. L'accessibilité à ces offres est un avantage réservé aux adhérents de La Mutuelle Verte (sans surcoût de cotisation).

CENTER PARK

"Ici, On aimerait que l'été dure toujours" ! Passez un séjour inoubliable dans l'un des 5 domaines Center Parcs en France ! Et découvrez un cottage confortable et chaleureux en pleine nature au cœur d'un domaine forestier, L'Aqua Mundo et les plaisirs de l'eau pour tous (piscine à vagues, rivière sauvage, toboggans...), un espace Bien-être au Deep Nature (massages, soins du corps, spa, sauna, hammam)... Bénéficiez jusqu'à **- 35 % de réduction** sur votre hébergement.

www.centerparcs.fr/mutuelleverte

LE COUSTATY

Ilots de calme et de verdure sur un parc de 1 ha avec piscine, face à un vieux château médiéval, nos deux chambres insolites, roulotte et tente médiévale, vous attendent près de la Dordogne et à quelques minutes de Sarlat (24). Que vous soyez plutôt tziganes ou sorcières, laissez vous transporter par la magie des contes du Moyen âge.
Bénéficiez de **10 %** de réduction sur l'hébergement.

www.lecoustaty.com

THALASSO SPA MARIN

Située sur la falaise de Châtelaillon-Plage, à 10 kms au sud de La Rochelle, la Thalasso-Spa Marin de La Grande Terrasse vous accueille à la demi-journée ou en séjour hébergé dans l'un de ses hôtels 3 ou 4 étoiles. Ressourcez-vous grâce à son Espace Bien-Etre (bassins d'eau de mer chauffés, jets hydromassants, hammams, sauna...), à ses prestations de massages et soins marins. Bénéficiez de **15 %** de réduction sur les forfaits et soins Thalasso.

www.la-grande-terrasse.com

PÉNICHE NIDD

Adaptée pour une famille avec 2 enfants mais aussi pour 1 ou 2 couples, la péniche est un logement agréable et confortable, privilégiant l'art de vivre en nature mais aussi l'écologie. Une magnifique piste cyclable permet de découvrir le Sud Alsace, appelé le Sundgau, autrement.
Bénéficiez de **10 %** de réduction sur l'hébergement.

www.peniche-nidd.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".

Les gratitudes • Delphine De Vigan

"Je suis orthophoniste. Je travaille avec les mots et avec le silence. Les non-dits. Je travaille avec la honte, le secret, les regrets. Je travaille avec l'absence, les souvenirs disparus, et ceux qui ressurgissent, au détour d'un prénom, d'une image, d'un mot. Je travaille avec les douleurs d'hier et celles d'aujourd'hui. Les confidences. Et la peur de mourir. Cela fait partie de mon métier. Mais ce qui continue de m'étonner, ce qui après plus de dix ans de pratique, me coupe parfois littéralement le souffle, c'est la pérennité des douleurs d'enfance. Une empreinte ardente, incandescente, malgré les années. Qui ne s'efface pas." Michka est en train de perdre peu à peu l'usage de la parole. Autour d'elles, deux personnes se retrouvent : Marie, une jeune femme dont elle est très proche, et Jérôme, l'orthophoniste chargé de la suivre.

© Editions Lattes

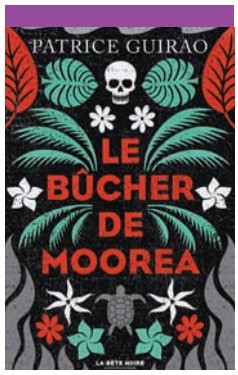
Bug - Tome 2 • Enki Bilal

Un album de science-fiction des plus haletants : Enki Bilal poursuit sur sa lancée avec le deuxième volume de Bug, sa série-événement. Dans le premier opus, le monde numérique disparaissait, et le héros se retrouvait seul. Il est dorénavant convoité par tous, en raison de sa mémoire intacte.

À la recherche de sa fille, il tentera de survivre dans un monde hostile. Bug, Volume 2 est une bande dessinée au graphisme précis qui aborde non sans humour notre addiction aux technologies.

À ne manquer sous aucun prétexte.

© Editions Casterman

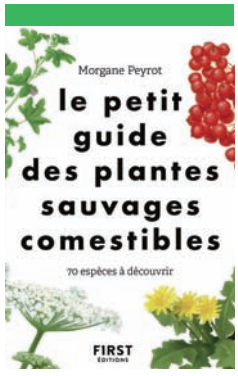


Le bûcher de Moorea • Patrice Guirao

Dans le lagon de Moorea, les eaux calmes et bleues bercent quelques voiliers tranquilles. Les cocotiers dansent au vent. Les tiarés exhalent leur parfum. Pourtant, à l'abri de la forêt, des flammes se fraient un chemin vers le ciel. Lilith Tereia, jeune photographe, tourne son appareil vers le bûcher. Devant son objectif, des bras, des jambes, des troncs se consument. Et quatre têtes.

Pour quels dieux peut-on faire aujourd'hui de tels sacrifices ? Avec Maema, journaliste au quotidien de Tahiti, Lilith est happée dans le tourbillon de l'enquête. Les deux vahinés croiseront le chemin d'un homme venu de France chercher une autre vie. Un homme qui tutoie la mort.

© Editions Robert Laffont



Le Petit guide des plantes sauvages comestibles • Morgane Peyrot

De nombreuses plantes sauvages sont à portée de main pour renouer le contact avec la nature et réaliser des recettes goûteuses et originales. Apprenez à les reconnaître : description, habitat, période de floraison et de récolte, bienfaits, conseils pour la cueillette et la consommation... grâce à ces 70 fiches d'identification, les plantes sauvages comestibles n'auront plus de secrets pour vous !

Chaque fiche est illustrée avec un dessin de la plante pour la reconnaître en un clin d'œil et éviter les erreurs d'identification.

D'un tout petit format, ce livre tient dans une poche pour être le compagnon idéal de toutes vos excursions.

© Editions First

dB Live JNA : la nouvelle appli qui mesure le son

Avec dB live JNA, l'application officielle et gratuite de l'association Journée nationale de l'audition (JNA), chacun peut désormais évaluer le niveau sonore du lieu dans lequel il se trouve pour protéger ses oreilles d'éventuels traumatismes. En un clic, ce sonomètre évalue le nombre de décibels (dB) auquel vous êtes exposé et la situation correspondante (par exemple "bureau calme" pour 39 dB). Au-dessus de 80 dB, JNA conseille de porter des protections auditives ou de s'éloigner. En effet, "le stress acoustique, en raison des expositions sonores, sollicite les cellules sensorielles qui finissent par lâcher", précise l'association. Ces dernières années, l'apparition des symptômes d'atteintes auditives, comme les acouphènes, prolifère, et ceci "plus particulièrement chez les jeunes". Or, ces accidents sont "en grande partie évitables lorsqu'ils sont dus aux expositions sonores".

ERRATUM

Contrairement à ce que nous avions annoncé dans l'article intitulé : "Que faire de ses médicaments non utilisés ?" de Mutuelle Verte Magazine n° 113 (mars 2019), il est possible de récupérer tous les dispositifs médicaux et matériel médical non utilisés.
Y compris les radiographies, dont la valorisation (par le retraitement des sels d'argent) apporte un financement permettant l'achat de médicaments essentiels pour les populations des pays comme le Cameroun, le Congo, la Grèce, l'Ukraine, etc...
N'hésitez donc pas à vous renseigner auprès de votre pharmacien ou sur le site internet : www.phi.asso.fr (site de Pharmacie Humanitaire Internationale) afin de savoir comment collecter vos dons.

Deux marques de préservatifs désormais remboursées

Pour inciter les jeunes à se protéger des Infections Sexuellement Transmissibles (IST), la Sécurité Sociale rembourse désormais certains préservatifs à 60 %. A la marque Eden (2 euros la boîte de douze), s'ajoute la marque Sortez Couverts ! (2,60 euros la boîte), remboursée depuis le mois de février dernier. A noter que pour être pris en charge, ces préservatifs doivent être prescrits par un médecin ou une sage-femme (une ordonnance doit être présentée au pharmacien). Pour plus de discrétion, on peut également obtenir ces ordonnances au Planning familial, où les consultations sont anonymes et gratuites.

Publication trimestrielle éditée par

La Mutuelle Verte
Siège Social :
78 cours Lafayette - CS 60521
83041 Toulon Cedex 9
Tél : 04 94 18 50 50
Fax : 04 94 22 02 07

www.mutuelleverte.com
blog.mutuelleverte.com
facebook.com/LaMutuelleVerte

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Magazine
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
C. Chausseray
I. Coston - D. Delarue
M. Juskowiak
France Mutualité
F. Rea - B. Saint-Sever

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 (Marina, Yuryimaging, Syda Productions, Zlikovec, H. Ranpara, A. Citron, Homocosmicos, Truba 71, VUSunLimited, Davidevison, Bodnarphoto, Andriano_cz, Auremar, S. Galonnier, Goodluz, A. Popov). Hôpital Renée Sabran, Kerpape.

Impression
Groupe Riccobono
115 chemin des Valettes
83490 le Muy

Commission paritaire
N°CPPAP : 1024 M 07008
ISSN : 1162.86.26
Dépôt légal : 2543

Numéro tiré à 65.500 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

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".

Mutuelle Verte Parrainage

Parrains et Filleuls,
tout le monde y gagne.

Alors, parlez-en autour de vous !