Mutuelle Verte magazine

[Actualité

Elections des Délégués Individuels de La Mutuelle Verte

[Prévention

Acouphènes : des solutions pour mieux vivre

[Santé

Prise de poids pendant la grossesse : ne culpabilisez pas !

N°116 • Trimestriel - Décembre 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
Elections des Délégués Individuels de La Mutuelle Verte

06 | Santé
Acouphènes : des solutions pour mieux vivre

08 | Santé
Anesthésie : comprendre pour ne plus avoir peur

10 | Préuention
Dents de sagesse : quand et pourquoi les extraire

11 | Reuue de Presse

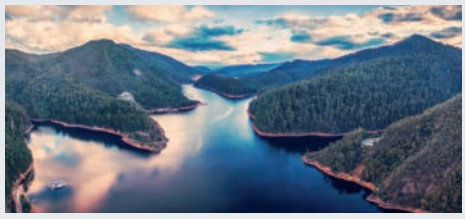
12 | Préuention
La goutte : une douleur lancinante à traiter sans tarder

14 | Santé
Prise de poids pendant la grossesse : ne culpabilisez pas

16 | Gros Plan
Quand les animaux soignent les victimes de traumatismes

18 | Fiche Santé
Mieux connaître les aliments dits "santé"

19 | Voyage
La Tasmanie



22 | Société
Quand la jeunesse se révolte pour sauver la planète

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

Edito

Alors que la Trêve des Confiseurs approche à grand pas, l'heure est propice à un regard rétrospectif sur cette année qui s'achève. L'actualité de 2019 fut extrêmement riche, à bien des égards, et ces pages ne suffiraient pas à en faire un inventaire exhaustif.

Pourtant, j'ai envie de retenir particulièrement le formidable mouvement porté par la jeunesse du monde entier, visant à alerter l'opinion publique quant à l'urgence écologique.

Derrière Greta THUNBERG, figure médiatique charismatique, c'est manifestement toute une génération qui semble décidée à faire entendre un message fort et incontournable pour l'avenir de notre planète (voir page 22).

Chacun peut avoir son avis sur les conclusions qui en sont tirées, mais on ne peut que saluer cet engagement sociétal, lequel est un pilier fondamental du mutualisme qui nous est cher.

A notre échelle, nous nous appliquons également à faire vivre ces valeurs d'engagement et d'implication. Aussi, vous trouverez en page 4, un appel à candidature pour devenir l'un des Délégués Individuels de La Mutuelle Verte pour les deux prochaines années.

Symbole de notre gouvernance ouverte et participative, les Délégués sont des acteurs importants de la vie de la mutuelle, en tant que représentant des adhérents, force de propositions et relais d'influence. Ils participent activement à nos travaux, et apportent une contribution précieuse pour la définition des orientations stratégiques de notre mutuelle.

Il me reste à vous souhaiter, au nom du Conseil d'Administration et de tous les collaborateurs de votre mutuelle, de passer d'excellentes fêtes de fin d'année, auprès de ceux que vous aimez.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Elections des délégués individuels de La Mutuelle Verte

Devenir Délégué de La Mutuelle Verte, c'est participer pleinement à la vie de notre mutuelle. Vous avez un rôle essentiel à jouer car vous êtes le porte-parole des adhérents lors de nos Assemblées Générales annuelles. Vous pouvez être amené à voter des résolutions déterminantes pour l'activité et le devenir de votre mutuelle.

Quel serait votre rôle ?

Être présent(e) aux Assemblées Générales de La Mutuelle Verte pour : Élire les membres du Conseil d'Administration, et délibérer notamment sur les orientations politiques et économiques de la mutuelle, la gestion de l'exercice écoulé, les modifications éventuelles des Statuts.

Tout au long de l'année, vous représentez bénévolement les adhérents de votre section de vote, dont vous serez le porte-parole.

Comment devenir Délégué(e) ?

• **Vous êtes adhérents à La Mutuelle Verte au travers d'un contrat collectif (contrat groupe) :** Manifestez-vous auprès du représentant de votre collectivité (signataire du contrat collectif) ou du CSE de votre entreprise. En effet, c'est au CSE, lorsqu'il existe, ou au représentant de la personne morale signataire de votre contrat, qu'il appartient de désigner un ou des Délégués suivant l'effectif.

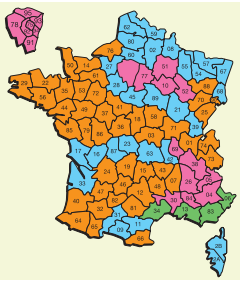
• **Vous avez adhéré à La Mutuelle Verte à titre individuel :** Vous pouvez vous présenter à l'élection des Délégués Individuels en utilisant l'acte de candidature figurant en page suivante. Cette élection aura lieu par correspondance. Tous les adhérents à titre individuel seront amenés à voter pour désigner leurs représentants aux Assemblées Générales 2020 et 2021.

- **Quelles sont les conditions pour être candidat(e) aux élections des Délégués Individuels ?** Avoir au moins 18 ans, être adhérent au 31/12/2019 sur un contrat souscrit à titre individuel et être à jour de ses cotisations.
- **Quelle est la durée du mandat de délégué(e) ?** Les délégués sont élus pour 2 ans, soit pour nos Assemblées Générales 2020 et 2021.
- **Comment sont organisées les élections ?** En fonction de leur lieu de résidence, les adhérents sont répartis en 5 sections de votes qui correspondent aux zones tarifaires.

Nombre de postes à pourvoir pour les Délégués Individuels*

**Nombre de postes estimés en fonction des effectifs au 30/11/2019.*

- Zone 1 = 4 postes
- Zone 2 = 4 postes
- Zone 3 = 4 postes
- Zone 4 = 4 postes
- Zone 5 = 3 postes (DOM-TOM & étranger)



Adhérent à <u>titre individuel</u>, et si vous deveniez délégué(e) ?

Il vous suffit de remplir votre acte de candidature et la fiche signalétique ci-dessous et de nous les renvoyer à :
La Mutuelle Verte - Secrétariat de Direction - 78, cours Lafayette - CS 60521 - 83041 TOULON Cedex 9
pour le 20 janvier 2020 au plus tard (le cachet de la poste faisant foi).

Elections Délégués Individuels 2020

Monsieur le Président, je soussigné(e) : ❐ M. ❐ Mme.

Nom* : _____ Prénom* : _____

N° Adhérent Mutuelle Verte* : _____

Date de naissance* : _____ Lieu de naissance* : _____

Adresse* : _____

Code Postal* : _____ Ville* : _____

Présente ma candidature comme délégué(e) de la section "Adhérents Individuels"

Fait à* : _____ Signature du Candidat* :

le* : _____

Complément d'informations du délégué à titre individuel

Profession : _____

Secteur d'activité : _____

Actif / Retraité / Autres (en recherche d'emploi, en congé parental...) : _____

Avez-vous déjà exercé des mandats d'Administrateur ou de Délégué dans un organisme social ou mutualiste (MSA, Sécurité Sociale, mutuelle...) et si oui, lesquels et en quelle année ?

Pour nous aider à mieux vous connaître, précisez-nous ci-dessous les informations que vous souhaiteriez porter à notre connaissance :

Les informations directement collectées auprès de vous par La Mutuelle Verte font l'objet d'un traitement ayant pour finalité la désignation des délégués aux assemblées générales de La Mutuelle Verte. Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires et sont nécessaires au bon déroulement du processus de désignation des délégués. 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. 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. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre courrier au délégué à la protection des données de La Mutuelle Verte, 78 Cours Lafayette – CS 60521, 83041 Toulon Cedex 9. Merci de joindre la copie d'une pièce d'identité. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

Acouphènes : des solutions pour mieux vivre

Bourdonnements, sifflements, grésillements… Aujourd'hui en France, près de 18 millions de personnes souffriraient d'acouphènes dont 10 % de façon permanente. Bien que bénins dans la majorité des cas, ces troubles peuvent devenir très gênants et impacter la qualité de vie des patients. Heureusement, de l'appareillage aux Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC), des solutions existent pour mieux les supporter.

Le patient est le seul à les entendre. Pourtant, les acouphènes, ces bruits désagréables perçus dans l'oreille et dans la tête sans source réelle dans l'environnement, sont bien réels.

D'après une enquête Ifop pour l'association Journée Nationale de l'Audition (JNA), 28 % des Français âgés de 15 ans et plus (soit près de 18 millions de personnes) déclarent en souffrir. Parmi eux, 10 % les ressentiraient même de façon très fréquente, voire permanente.

Souvent accompagnés d'une perte auditive et parfois d'une hyperacousie (intolérance aux bruits), "les acouphènes sont majoritairement dus au vieillissement de l'oreille et aux traumatismes sonores", explique le professeur Jean-Luc Puel, Président de l'association JNA et directeur de l'institut des neurosciences de Montpellier.

Plus rarement, ces bruits parasites peuvent être liés à un choc émotionnel, à la prise de médicaments ototoxiques ou encore à un bouchon de cérumen.

Bénins dans 95 % des cas, ils sont parfois symptomatiques d'autres pathologies, comme le neurinome de l'acoustique, la maladie de Ménière ou l'otospongiose.

Troubles du sommeil et de la concentration

Quand ils sont permanents, les acouphènes induisent souvent des difficultés de concentration et d'endormissement.

Ils peuvent aussi être la cause d'insomnies, de réveils nocturnes et d'une grande fatigue. A cela s'ajoutent souvent une dégradation de la vie professionnelle, familiale et intellectuelle, ainsi que des états d'anxiété et de grande détresse pouvant conduire à la dépression.

Longtemps sous-estimés par le corps médical, les acouphènes sont aujourd'hui mieux pris en charge. La première chose à faire est de consulter son médecin traitant, puis l'ORL pour un bilan auditif complet qui déterminera la cause du problème avant de mettre en place le traitement adapté.

Le simple retrait d'un bouchon de cérumen permet par exemple de retrouver rapidement une audition normale. Si l'origine de l'acouphène se trouve plutôt du côté des osselets (qui peuvent se bloquer en cas d'otospongiose), le praticien pourra éventuellement proposer une chirurgie. "Mais il faut savoir que très souvent, l'acouphène ne disparaît pas totalement : il est juste atténué, constate le professeur Puel. Parfois même, on ne trouve pas sa cause." Le patient doit alors apprendre à vivre avec.

Mettre les acouphènes à distance

On sait aujourd'hui que ce n'est pas tant le son lui-même qui rend l'acouphène difficile à supporter, mais surtout l'émotion que l'on y associe. Plutôt que de chercher à le supprimer à tout prix, l'idée est aussi d'aider le patient à s'en détacher et à le mettre à distance en utilisant ce qu'on appelle le "processus d'habituation".

Axé sur la pluridisciplinarité, ce type de prise en charge se développe progressivement en France avec des consultations spécialisées dans les CHU et centres dédiés. Le traitement s'articule généralement autour de trois spécialistes : l'ORL, l'audioprothésiste et le psychologue. Le premier coordonne l'équipe et assure la partie médicale, le second règle l'appareillage qui aidera à masquer l'acouphène, et le troisième explore l'aspect émotionnel du problème.

Les thérapies comportementales et cognitives, la sophrologie, mais aussi le yoga ou le qi gong sont en outre souvent associés pour aider la personne à se relaxer et à porter son attention sur autre chose que sur l'acouphène.

Enfin, les acouphéniques ne doivent pas hésiter à solliciter le soutien des associations de patients. Certaines, comme France Acouphènes proposent des groupes de parole qui permettent aux patients de partager leur expérience et de se sentir moins seuls.

DELPHINE DELARUE

Infos +

France-acouphenes.org :
Le site de l'Association France Acouphènes.

Anesthésie : comprendre pour ne plus avoir peur

L'anesthésie est redoutée par de nombreux patients alors que cet acte est particulièrement contrôlé et bien maîtrisé. S'il peut exister des risques minimes de complications, les équipes médicales prennent cependant toutes les précautions pour les éviter.

L'anesthésie a pour but de bloquer la douleur et de relâcher les muscles pour empêcher tout mouvement musculaire durant un acte médical ou chirurgical. Lorsqu'elle est générale, elle provoque également une perte de conscience.

Ce moment reste inquiétant pour les patients qui peuvent craindre de ne pas se réveiller ou, au contraire, d'être conscients pendant l'opération. Pourtant, en trente ans, le nombre d'anesthésies a été multiplié par deux, tandis que les complications ont été divisées par 10. Le taux de décès est faible : de l'ordre de 1 pour 145.000 anesthésies.

La consultation préopératoire

Cette pratique est devenue très sûre grâce, notamment, à la consultation préopératoire qui permet de bien la préparer et de contrôler les risques.

Celle-ci est menée par un médecin anesthésiste réanimateur. Il fait le point sur les antécédents médicaux personnels et familiaux du patient, sur les traitements médicamenteux, sur les allergies et sur les problèmes éventuellement rencontrés lors de précédentes interventions. Il pratique une auscultation cardiaque et pulmonaire et vérifie la vascularisation.

Puis, le médecin examine l'accès aux voies aériennes supérieures pour anticiper les difficultés, au cas où il serait nécessaire de placer une sonde d'intubation. Une prise de sang et un électrocardiogramme viennent compléter les informations.

Ce rendez-vous est aussi l'occasion de présenter les avantages et les risques des diverses techniques d'anesthésie, de parler de la prévention et de la gestion des complications et d'informer sur la phase postopératoire.

L'hypnose au bloc opératoire

L'hypnose fait désormais partie des techniques d'anesthésies utilisées dans les blocs opératoires.

Le plus souvent combinée à une légère sédation et à une anesthésie locale, elle limite considérablement les effets secondaires et rend les suites opératoires plus confortables pour le patient qui souffre moins et récupère plus rapidement.

Pendant l'opération, l'anesthésiste hypnothérapeute utilise des techniques de relaxation et emmène la personne dans un état modifié de conscience en lui parlant d'une voix calme avant de l'inviter "à revenir" en fin d'intervention.

Différents types d'anesthésie

L'anesthésie est réalisée grâce à des produits sélectionnés en fonction de l'acte pratiqué et de l'état de santé de la personne. Lorsqu'elle est locale, un analgésique stoppe l'influx nerveux pour qu'il ne puisse pas remonter jusqu'au cerveau. La zone est donc insensibilisée. L'anesthésie locorégionale agit quant à elle sur un membre ou sur une région spécifique du corps.

Le produit bloque alors la douleur au niveau des fibres qui émergent de la moelle épinière. Enfin, lors d'une anesthésie générale, l'analgésique, généralement un morphinique, arrive au niveau cérébral. A cette substance, sont associées des curares pour permettre le relâchement musculaire et des hypnotiques qui provoquent la perte de conscience.

Durant l'intervention, les fonctions vitales du patient (ventilation, taux d'oxygène, rythme cardiaque et pression sanguine) sont étroitement surveillées.

La phase de réveil fait également l'objet de la plus grande attention. Elle a lieu dans une salle dédiée où le patient est pris en charge par une équipe de professionnels, placée sous la responsabilité d'un médecin anesthésiste réanimateur.

Léa Vandeputte

Dents de sagesse : quand et pourquoi les extraire ?

Si leur nom fait référence à leur arrivée, à l'âge où l'on est censé sortir de l'enfance et acquérir de la "sagesse", elles n'ont pas vraiment d'intérêt pour la mastication et peuvent éventuellement manquer de place pour émerger normalement... Dans quels cas faut-il les enlever ? Comment se déroule l'extraction ? Radiographie, explication et conseils sur ces troisièmes molaires.

Associées à la sagesse en France, les troisièmes molaires sont appelées "dents de la raison" en arabe, "dents de 20 ans" en coréen et "dent de l'amour" en japonais. De bien belles évocations pour des organes qui se font attendre longtemps, qui peuvent ne jamais sortir (en cas d'agénésie, absence de formation) ou qui doivent éventuellement être extraits en cas d'apparition.

"Les dents de sagesse terminent leur formation entre la 12ème et la 16ème année, détaille le docteur Nils Morali, chirurgien-dentiste à Paris. Leur éruption a lieu généralement autour de 18 ans, âge de l'accession supposée à la sagesse. Si elles disposent de suffisamment de place pour pousser correctement et qu'elles n'entravent pas le bon alignement des dents, il n'y a dans ce cas pas de raison de les extraire."

Le spécialiste recommande d'effectuer une radio panoramique vers l'âge de 18 ans, lorsque les mâchoires auront atteint leur taille définitive, pour observer le positionnement des troisièmes molaires et évaluer l'évolution de leur trajectoire.

Une intervention dans un cadre hospitalier ou un cabinet de chirurgie

Mais si les troisièmes molaires peuvent ne poser aucun problème pendant plusieurs années, il arrive toutefois que cette bonne cohabitation dentaire change brusquement. "L'extraction d'une autre dent par exemple ou un traitement d'orthodontie peut déclencher un mouvement d'une ou plusieurs dents de sagesse", poursuit le docteur Morali.

Si cette situation s'aggrave et qu'elle a des conséquences sur l'alignement des dents, qu'elle provoque une inflammation ou des douleurs, il est alors recommandé de retirer les dents de sagesse. L'intervention médicale pour l'extraction des troisièmes molaires requiert la plupart du temps une anesthésie locale. Cette opération se fera dans un cadre hospitalier ou dans les cabinets de chirurgie.

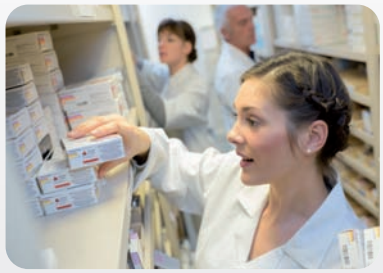
Aucune utilité pour la mastication

Avis à ceux qui redouteraient de se séparer de leurs précieuses dents "de 20 ans", "de raison" ou "de l'amour" : les douleurs dues à l'inflammation du sac péricoronaire, qui entoure la troisième molaire, peuvent persister, empirer et l'évolution des dents de sagesse peut dans certains cas abîmer les dents voisines.

De plus, leur absence n'aura strictement aucune conséquence dans votre quotidien puisque les dents de sagesse ne servent à rien... Comme l'explique le docteur Nils Morali : "nos mâchoires sont aujourd'hui plus petites que celles de nos ancêtres, et les aliments que nous consommons beaucoup plus mous, ainsi les troisièmes molaires n'ont plus d'utilité pour la mastication".

Capucine Bordet

Pénurie de médicaments : un des effets de la mondialisation



Le gouvernement français s'active à établir un plan de lutte contre la pénurie de médicaments. Parmi les mesures envisagées figure une meilleure coopération européenne. Le but : relocaliser une industrie pharmaceutique qui s'est progressivement implantée dans les pays peu coûteux en main d'œuvre.

Corticoïdes, antalgiques, antibiotiques, anesthésiques ou autres anticancéreux figurent parmi les 600 médicaments régulièrement en rupture de stock.

Selon le ministère de la Santé, les pénuries se sont multipliées par vingt entre 2008 et 2018. Au point que plus d'un Français sur quatre se trouverait en difficulté pour acheter un produit même courant. Et pour l'ensemble de l'année 2019, l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) prévoit "des situations de rupture ou tensions d'approvisionnement" pour plus de 1.200 traitements ou vaccins.

Pour faire face à ces carences, le ministère de la Santé élabore donc un plan d'action. Pour le moment, son premier axe vise à "promouvoir la transparence et la qualité de l'information" en généralisant la plateforme qui permet aux pharmaciens de signaler les ruptures d'approvisionnement au laboratoire concerné. Des actions ciblées et adaptées à chacun des acteurs du circuit du médicament sont aussi envisagées. Par exemple, un pharmacien aurait la possibilité de "remplacer le médicament indisponible initialement prescrit par un autre médicament". Cela, lorsque la pénurie concerne un "médicament d'intérêt thérapeutique majeur.

Une autre proposition gouvernementale prône davantage de “coopération” à l'échelle de l'Union Européenne.

Particulièrement en "poursuivant les discussions sur l'achat groupé" de certains traitements (par exemple pour les vaccins essentiels aux populations des 28 Etats membres), mais aussi via un "partage d'information" concernant les situations et les causes de pénuries rencontrées au niveau européen.

FNMF

Bleu-Blanc-Cœur, le label nutrition qui monte

Parce qu’une alimentation saine est indispensable pour être en bonne santé, l’association Bleu-Blanc-Cœur, créée en 2000, a pour objectif d’améliorer la qualité de la nourriture donnée aux animaux d’élevage.

l’association Bleu-Blanc-Cœur souhaite promouvoir un mode de production plus respectueux de l’environnement et concilier ainsi la santé de la terre, des animaux et des hommes.

Le conseil scientifique de l’association, composé d’une vingtaine de scientifiques indépendants (cardiologues, diabétologues, chercheurs, nutritionnistes…) a notamment démontré les bienfaits de l’apport d’oméga 3 dans la nourriture donnée aux animaux.

En effet, ces derniers sont connus pour améliorer leur santé et, par conséquent, celles des hommes qui les consomment. Le label Bleu-Blanc-Cœur, apposé sur les emballages des viandes et charcuteries, des produits laitiers, des œufs ou encore des pains et biscuits garantit qu’ils ont été produits à partir d’animaux ayant reçu une alimentation à base de graine de lin, de luzerne, de lupin, de pois, de féverole ou d’herbe, particulièrement riches en oméga 3.

Santé, qualité, bien-être animal, protection de l’environnement sont des termes qui parlent de plus en plus aux Français. La preuve : en 2018, près d’un sur deux (43 %) reconnaissait le logo Bleu-Blanc-Cœur, selon la dernière étude de notoriété menée par l’association. Ce taux n’était que de 8 % en 2014.

Pour en savoir plus :
Bleu-blanc-coeur.org

FRANCE MUTUALITÉ

La goutte : une douleur lancinante à traiter sans tarder

Loin d'être une affection du passé, la goutte reste fréquente, puisqu'elle touche un Français sur cent. Cette maladie chronique, dont les crises sont très douloureuses, se soigne bien à condition que le patient soit pris en charge dès les premiers signes.

Considérée comme un rhumatisme, la goutte est une maladie articulaire provoquée par un excès d'acide urique. Elle affecte plus particulièrement les hommes à partir de 40 ans et, au total, 1 % de la population adulte en souffre.

Si elle n'est pas prise en charge, elle peut avoir des conséquences graves : "La goutte peut abîmer de manière permanente les articulations, mais elle constitue aussi un facteur de risque cardiovasculaire, d'hypertension artérielle, d'insuffisance rénale… bref, de mortalité prématurée", alerte le Professeur Thomas Bardin, Chef du Service de rhumatologie de l'hôpital Lariboisière de l'Assistance Publique Hôpitaux de Paris (APHP).

Des crises invalidantes

La maladie évolue par crises. "L'excès d'acide urique dans le sang crée des dépôts, sous forme de cristaux, sur la surface du cartilage des articulations, explique le professeur. Lorsque les cristaux se décrochent, à la suite d'un choc ou après un repas trop copieux par exemple, une réaction inflammatoire se produit. L'articulation gonfle et devient rouge. Les crises sont très douloureuses et invalidantes."

Le traitement des crises aiguës consiste à pallier la douleur avec de la colchicine ou des anti-inflammatoires, et parfois avec de la cortisone. "L'articulation du gros orteil est

le plus souvent touchée, mais celles de la cheville, du genou, du coude ou du poignet peuvent l'être aussi", ajoute le spécialiste.

Lorsque la maladie s'installe et n'est pas traitée, des tophi apparaissent. "Il s'agit de dépôts d'acide urique sous-cutanés, des sortes de boules dures, visibles sous la peau, précise le rhumatologue. Ces dernières se situent au niveau des articulations atteintes, mais aussi à des endroits plus surprenants, comme le pavillon de l'oreille ou encore le tendon d'Achille."

Une origine en partie génétique

Les origines de la goutte sont multiples. "Elle est due en partie à la génétique, indique Thomas Bardin. Si vous avez un malade dans votre famille, vous avez plus de risques d'être vous-même touché. L'autre composante est le mode de vie. Des facteurs tels que la sédentarité, le surpoids ou encore une mauvaise alimentation peuvent être en cause."

Certains aliments, comme les abats et les poissons gras, et surtout des boissons comme la bière, les alcools forts ou les sodas sucrés sont d'ailleurs néfastes pour les malades, car ils favorisent l'augmentation du taux d'acide urique.

Des mesures hygiéno-diététiques peuvent être mises en place à titre préventif. Une perte de poids progressive, accompagnée d'une augmentation de l'activité physique, est encouragée.

Toutefois, "il ne faut pas mépriser les malades, prévient le spécialiste, qui veut lutter contre les idées reçues. Ce n'est pas uniquement leur mode de vie qui est en cause. Les patients ne sont pas seuls responsables de leur affection, leurs antécédents familiaux et la génétique comptent pour beaucoup."

Véritable maladie chronique

Bien qu'elle se manifeste par des crises entrecoupées de périodes d'accalmie, la goutte est une véritable maladie chronique, qui nécessite un traitement au long cours. "Il ne suffit pas de traiter les épisodes aigus, assure le professeur Bardin. Il faut proposer une prise en charge globale pour éviter les récidives et limiter les comorbidités."

Pour cela, le médecin contrôle régulièrement le taux d'acide urique dans le sang et prescrit des médicaments pour le faire baisser et dissoudre les cristaux. "C'est un traitement à prendre à vie", signale le Professeur Bardin, qui souligne l'importance de la bonne observance par le patient.

"L'éducation thérapeutique joue un rôle capital, poursuit-il. Il faut expliquer la maladie, ses causes et ses conséquences, mais aussi le fonctionnement de la prise en charge. Il est donc nécessaire de prendre le temps et d'être à l'écoute des interrogations du patient."

Léa Vandeputte

Infos +

www.crisedegoutte.fr : est le premier site français entièrement consacré aux arthropathies microcristallines. Il est placé sous l'autorité de l'association CRISTAL (Club Rhumatologique pour l'Information Sur les arthropathies microcrisTALlines).

Prise de poids pendant la grossesse : ne culpabilisez pas

La grossesse s'accompagne nécessairement d'une prise de poids. Généralement comprise entre 11 et 16 kilos, celle-ci dépend néanmoins de certains facteurs, et tout particulièrement des habitudes alimentaires et de l'activité physique de la future maman. Prenez le temps de bien manger et de bouger, mais, surtout, ne vous angoissez pas inutilement et relâchez la pression.

Grossir pendant la grossesse, quoi de plus normal ? Même si certaines stars affichent sur les réseaux sociaux un ventre ultraplat alors qu'elles sont enceintes de six ou sept mois, il n'est pas question de les imiter et de risquer de souffrir de carences en suivant un régime draconien.

Mais ce n'est pas une raison pour se laisser aller à manger tout ce qui fait plaisir, sans discernement ! Une prise de poids excessive risque d'avoir des conséquences pour la mère comme pour l'enfant. Elle peut notamment entraîner des douleurs lombaires, un diabète gestationnel ou de l'hypertension artérielle, qui peuvent compliquer l'accouchement.

"Un poids gestationnel important augmente non seulement le risque d'obésité chez l'enfant, mais aussi chez la mère après la grossesse", ajoute Isabelle Derrendinger, conseillère au Conseil National de l'Ordre des sages-femmes et directrice de l'Ecole de sages-femmes de Nantes.

Inévitables vergetures ?

Les vergetures sont dues à des ruptures des structures profondes de la peau (fibres collagènes et élastiques) résultant des variations brutales de poids.

Or, en plus d'être à l'origine d'une prise de poids importante, la grossesse s'accompagne d'une modification hormonale, ce qui favorise leur apparition.

Pour les limiter, il est conseillé de manger équilibré, d'éviter le grignotage, de bien s'hydrater (en buvant de l'eau et non des sodas) et, bien qu'il n'existe pas de produit miracle, de masser quotidiennement sa peau avec une crème hydratante.

Surveiller sans se stresser

Selon l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES), pour une femme de poids "normal" (c'est-à-dire ayant un indice de masse corporelle [IMC] autour de 23), la prise de poids considérée comme "idéale" pendant la grossesse est de 12 kilos en moyenne.

Mais "l'idéal n'existe pas", souligne Isabelle Derrendinger, qui s'insurge contre cette notion : "Une femme passe sa vie à contrôler son poids, alors laissons-la vivre sa grossesse sans en rajouter", plaide-t-elle. Par ailleurs, la professionnelle de santé constate "une forte prévalence du surpoids dans la population générale et, a contrario, une augmentation inquiétante du taux de maigreur chez certaines jeunes filles, qui ont un IMC inférieur à 18, quand la moyenne est fixée entre 18,5 et 25".

Selon elle, cette obsession de la minceur et cette tendance générale au surpoids sont le résultat de deux phénomènes de société : "d'une part, une vision déformée des jeunes femmes sur ce que doit être leur corps, entretenue par les magazines féminins et les réseaux sociaux, et, d'autre part, une tendance à la malbouffe, encouragée par un marketing trompeur faisant croire au consommateur que certains produits transformés, saturés en matières grasses et en sucre, sont bons pour la santé".

Bannir la junk food

La sage-femme refuse les injonctions, qu'elle juge culpabilisantes et contre-productives. Elle préfère discuter avec les patientes de leurs habitudes alimentaires et "rappeler des évidences oubliées, telles que préférer l'eau aux boissons sucrées, éviter les assiettes trop grandes qui font surestimer les portions, manger assis et prendre le temps de mâcher chaque bouchée, lâcher son téléphone pour partager son repas avec sa famille ou ses amis".

Elle leur conseille également de cuisiner elles-mêmes afin d'éviter les aliments transformés, pauvres en nutriments, mais souvent trop riches en graisses et en sucre. "En privilégiant la qualité des aliments et en pratiquant une activité physique quotidienne, comme la marche ou la natation, pendant au moins trente minutes par jour", la prise de poids ne sera plus une préoccupation, assure-t-elle aux futures mères.

A celles qui ont un vrai problème de surpoids, en revanche, la sage-femme préconise de se surveiller tout au long de la grossesse. Et pour celles qui souffrent d'obésité, les recommandations médicales sont d'essayer de ne pas prendre de poids du tout.

Isabelle Coston

Quand les animaux soignent les victimes de traumatismes

Directrice médicale de l'Institut de victimologie, Delphine Morali-Courivaud a développé, pour ses patients souffrant d'un trouble de stress post-traumatique, un programme thérapeutique autour de l'animal.

Contrairement aux zoothérapies classiques, où les animaux sont éduqués à la médiation, les chiens et les chats choisis par la psychiatre sont aussi des "patients" victimes de traumatismes. "Aujourd'hui grâce aux thérapies cognitives et comportementales (TCC) nous arrivons à soigner de plus en plus de symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT), comme les cauchemars ou les flash-back.

Mais les difficultés sociales et affectives rencontrées par les patients ayant vécu un traumatisme, et l'isolement qui en découle, restent encore difficiles à apaiser", constate la psychiatre. Pour tenter de recréer du lien et d'atténuer cette sensation perpétuelle de danger immédiat au contact d'autrui (appelée l'hypervigilance), qui poursuit ses patients, la directrice médicale de l'Institut de victimologie a eu l'idée d'expérimenter un projet autour d'un acteur sécurisant : l'animal. "Lorsque je leur demandais ce qui pouvait leur apporter un peu de sérénité, ils me parlaient de leur chat ou des balades avec leur chien, devenues souvent les uniques sorties en dehors du travail."

Expérimentée en France dès l'émergence de la psychiatrie au XVIIIe siècle, la médiation animale est employée de plus en plus par des professionnels de santé. Mais, à ce jour, très peu d'études françaises existent sur l'impact de la pet-thérapie auprès de patients qui souffrent d'un trouble de stress post-traumatique. Elles représentent moins de 2 % des études publiées sur le sujet.

Contrairement aux thérapies à médiation animale classiques où les animaux sont formés et éduqués à l'accompagnement de patients spécifiques, ici les chiens et les chats choisis par le docteur Morali-Courivaud sont aussi des "patients". "Je connaissais un refuge en Normandie qui s'occupe notamment d'animaux ayant vécu un traumatisme, un lieu immense qui s'étend sur une centaine d'hectares. Situé en pleine nature et bien loin du tumulte de la ville, cet endroit nous a paru tout à fait adapté."

Des animaux à réconforter

La situation géographique du refuge, la rencontre avec des animaux bien moins menaçants pour eux que des humains et le bénéfice, voire le réconfort, qu'ils pourraient eux-mêmes apporter à ces chiens et ces chats traumatisés sont les raisons positives pour lesquelles

les patients de l'Institut de victimologie acceptent de suivre le projet de la directrice médicale et de son équipe.

Un groupe de six personnes, âgées de 25 à 60 ans est alors constitué. Avec leurs thérapeutes et le docteur Morali-Courivaud, ils iront à dix reprises dans le refuge normand pour passer du temps avec ces animaux. Sur place, une promenade encadrée est prévue avec un chien qui leur sera spécifiquement attribué avant d'aller passer du temps dans la chatterie : "un grand parc peuplé de nombreux chats, où l'on s'occupe d'eux, en les brossant et les câlinant", explique la psychiatre avant de préciser que ce programme a remporté l'appel à "Projets innovants de médiation animale en France" de la fondation Affinity, ce qui a permis de financer l'opération.

Une inquiétude demeure toutefois. Les patients redoutent les trajets en compagnie d'individus qu'ils ne connaissent pas. "Leur hypervigilance les amène souvent à redouter les transports en commun. Nombreux sont ceux qui ne prennent plus l'avion, le train ni le métro. Alors se retrouver dans un minibus de neuf places, toutes occupées, avec des inconnus, constitue une véritable source d'angoisse pour eux", raconte Delphine Morali-Courivaud. Lors du premier voyage vers la Normandie, la grande majorité des passagers est plutôt crispée. Mais dès le trajet de retour l'atmosphère est grandement détendue.

Un véritable lien

"Les choses sont allées beaucoup plus vite que prévu et dans un sens tellement positif ! Ce que nous n'avions pas vraiment anticipé est le contact direct noué avec les soigneurs du refuge. L'un de mes patients m'a même confié à la fin de la première séance qu'il s'était surpris à discuter normalement, de tout et de rien, avec l'un des collaborateurs du lieu. Ce qui ne lui était pas arrivé depuis bien longtemps…

Un véritable lien s'est créé avec l'équipe sur place. » En présence de leur thérapeute, dans un lieu sécurisé et auprès d'animaux au vécu particulier, les patients ont de nouveau eu la sensation d'avoir une place au sein d'un groupe et auprès d'autres êtres vivants dans une situation de besoin affectif et matériel. Le contact physique avec les chiens et les chats a également permis cet apprivoisement mutuel.

Du côté des animaux, l'acclimatation a également été saisissante. Notamment pour un Jack Russel d'ordinaire plutôt déchaîné et bondissant. "Ce n'était pas prévu, mais le patient qui devait l'emmener en balade venait de se faire opérer de la hanche et avait donc une béquille. Contrairement à toute attente, le chien s'est très tranquillement posé à ses pieds. Les soigneurs n'en revenaient pas, ils ne l'avaient jamais vu aussi calme. Et pendant la promenade, le Jack Russel a marché si lentement que son accompagnant n'avait même plus de besoin de béquille", se remémore Delphine Morali-Courivaud avec émotion en ajoutant que les patients n'attendent désormais même plus la prochaine séance pour se rendre au refuge, ils y vont en co-voiturage sans thérapeute.

Capucine Bordet

La fondation Affinity

La fondation Affinity encourage la recherche sur le lien entre l'homme et l'animal pour en faire bénéficier l'ensemble de notre société.

Son objectif est de mieux comprendre comment et pour quelles raisons l'animal nous apporte non seulement une compagnie, mais aussi un amour inconditionnel qui ne connaît ni races et ni idéaux. Mieux comprendre ce lien si particulier qui nous aide à être mieux dans un monde meilleur.

www.affinity-petcare.com.

Infos +

Institutdevictimologie.fr : L'Institut de victimologie a pour mission l'amélioration de la prise en charge des victimes qui ont subi un traumatisme psychologique.

49 Mieux connaître les aliments dits “santé”

Ne pas médicaliser votre alimentation

Si vous ne souffrez pas d'une maladie liée à l'alimentation, vous ne devez pas vous sentir obligé de consommer ces nouveaux aliments dits "santé". Certaines publicités peuvent créer des préoccupations qui n'ont pas lieu d'être. Ayez une alimentation équilibrée et variée, tout en mangeant des quantités raisonnables.

Les allégés en matières grasses

Les produits laitiers : Les produits à teneur réduite ou sans matière grasse sont obtenus en utilisant du lait écrémé pour leur fabrication. Les produits à 0 % peuvent être intéressants pour les personnes devant diminuer leur consommation de matières grasses (maladies cardiovasculaires, surpoids, obésité...). La matière grasse contribue beaucoup au goût et à la texture des aliments, c'est pourquoi ces produits ont longtemps été décevants sur le plan gustatif. Les fabricants ont désormais corrigé ces défauts.

Les autres produits alimentaires : Désormais, d'autres produits alimentaires ont une teneur en matières grasses abaissée. Mais attention, malgré cette diminution, certains comportent toujours une proportion non négligeable de matières grasses. C'est le cas de certaines charcuteries ou encore de chips qui n'ont d'allégées que le nom. C'est pourquoi, il est indispensable de vérifier la teneur en matières grasses avant de les acheter. Enfin, la réduction de matières grasses ne doit pas vous inciter à consommer ces produits au-delà de la quantité raisonnable.

Les produits sans sucre

Ils constituent la deuxième catégorie de produits dits “santé”. Ce sont des produits habituellement riches en sucre dont la saveur sucrée est ici apportée par des édulcorants. On trouve ces versions “light” dans un grand nombre de produits alimentaires : sodas, colas, confiseries, ...

Ces aliments peuvent vous aider à limiter votre consommation globale de sucre. Ils peuvent être notamment très utiles aux personnes souffrant de diabète. Cependant, la consommation régulière de certains de ces produits “light” contribue à nous habituer à des sensations sucrées, voire très sucrées (dans le cas des sucreries et des sodas). Or notre goût doit rester un outil fiable pour juger si la teneur en sucre de certains aliments est trop élevée afin d'en limiter la consommation. C'est pourquoi, si cela vous est possible, nous vous conseillons plutôt de limiter la consommation de tous les produits à la saveur très sucrée (sodas, confiseries, crèmes glacées...), que cette saveur soit apportée par le sucre ou par des édulcorants de synthèse.

Ces produits alimentaires ne sont pas des médicaments ! Si vous vous posez des questions sur votre santé, consultez votre médecin traitant. Si vous avez effectivement un problème de santé, il vous prescrira des médicaments. Dans certains cas (maladie cardiovasculaire, problème de poids, diabète, carence alimentaire vraie...), il pourra également vous prescrire un régime adapté.

Les produits à teneur réduite en sucre

On observe désormais une tendance à développer des produits à teneur réduite en sucre, par exemple pour les confitures. Ces produits sont effectivement moins riches en sucres et peuvent contribuer à diminuer la consommation globale de sucre.

Même si les fabricants ont fait des progrès, il ne faut pas exagérer les promesses de légèreté suggérées par les publicités. Trop souvent ces produits gardent une proportion de sucre encore importante. Il ne faut donc pas croire que l'on peut les consommer en plus grandes quantités que les produits standards.

En revanche, dans une même gamme de produits, choisissez les moins sucrés.

Les produits à teneur réduite en sel

Les études réalisées en France montrent que la consommation moyenne en sel est largement supérieure à nos besoins. Le développement de produits à teneur réduite en sel est donc une contribution positive de l'industrie agro-alimentaire.

Les Français consomment en moyenne 10 grammes de sel par jour, alors que l'Organisation Mondiale de la Santé conseille 4 g pour les enfants et 6 g pour les adultes. Il faut noter que les risques dus à une forte consommation de sel concernent tout particulièrement les personnes qui souffrent d'hypertension ou d'obésité.

Les produits anticholestérol

Des produits enrichis en stérols végétaux (ou phytostérols) ont été présentés aux consommateurs comme un moyen de lutter contre le "mauvais cholestérol". Il ne s'agit pas de "produits miracles". Ils permettent de diminuer un peu le taux de mauvais cholestérol s'ils sont consommés suivant les recommandations du médecin traitant. De plus, ils ne sont efficaces que dans le cadre d'une alimentation équilibrée et pas trop riche en matières grasses d'origine animale. Enfin, ce type de produits n'est destiné qu'aux personnes qui ont un réel problème de cholestérol et devrait être consommé sur avis d'un médecin.

Attention : la consommation de ces produits est contre indiquée chez les enfants de moins de cinq ans et chez les femmes enceintes. Elle est par ailleurs déconseillée aux personnes qui ont un taux de cholestérol normal et aux femmes ayant un risque de cancer du sein.

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 49 / Mieux connaître les aliments dits "santé"

La Tasmanie

Longtemps reléguée au rang de province ringarde du géant australien, la Tasmanie aussi nommée Tassie, n'a rien à envier au continent voisin. Seul état insulaire sur les six que compte l'Australie, elle est située au sud-est et à seulement 250 kilomètres de la pointe méridionale de l'Australie par le détroit de Baas. Pourvue d'une biodiversité exceptionnelle et préservée, c'est ici que l'on observe l'emblématique Diable de Tasmanie.

Découverte des européens en 1642 par le navigateur hollandais Abel Tasman (qui la baptisa Terre de Van Diemen), puis explorée par de nombreux autres marins français, avant d'être colonisée par la puissance anglaise pour enfin s'intégrer à la fédération d'Australie en 1901, il faut rendre à César ce qui est à César !

Les premiers habitants de la Tasmanie furent les Aborigènes, qui occupaient les lieux il y a déjà 40.000 ans. A la suite de la montée des eaux, entraînée par la fonte des glaces, leur terre devint une île, et ils furent séparés de leurs cousins continentaux. Leurs cultures se différencièrent. Massacrés par les colons anglais, décimés par les maladies importées d'Europe, les Aborigènes tasmaniens n'ont pas survécu à cette violente période.

La centaine d'Aborigènes survivants furent déportés sur Flinders Island, de 1829 à 1834. Certains y laissèrent la vie, si bien qu'au moment de leur transfert à Oyster Cove, en 1847, ils étaient encore moins nombreux. Truganini, la dernière Aborigène non métissée de Tasmanie, mourut en 1876. Longtemps restée tabou, l'histoire de ce peuple renait de ses cendres grâce au travail du Tasmanian Aboriginla Centre. La wukalina walk est une randonnée mémorielle organisée pendant quatre jours et un monument à la gloire de Truganini a été érigé sur l'isthme qui relie les deux îles de Bruny.

Port Arthur

Les véritables ancêtres de la population actuelle de la Tasmanie sont donc… des bagnards. Une première colonie anglaise s'y est établie en 1802, sur la rive de la Derwent, puis l'année d'après, elle s'implanta sur l'actuel site de Hobart, un lieu parfait, éloigné de tout, où près de 74.000 prisonniers furent envoyés jusqu'au milieu du 19ème siècle. C'est ainsi que durant les dix premières années, les bagnards étaient plus nombreux que les colons libres. Ceux-là participèrent de manière décisive au développement, aussi bien démographique que matériel, de la colonie.

Un peu plus tard, d'austères établissements pénitentiaires furent créés

Port Arthur

à Macquarie Harbour sur Sarah Island (1822), sur Maria Island (1825), puis à Port Arthur (1830). Aujourd'hui, onze sites pénitentiaires australiens sont classés au patrimoine mondial de l'Unesco. Le dernier transport de condamnés eut lieu en 1853 et l'île changea son nom pour celui de Tasmanie.

Un climat tempéré

La Tasmanie est sensible à la préservation de son patrimoine naturel. Près de 40 % de son territoire est protégé et l'île ne compte pas moins de 19 Parcs Nationaux et réserves naturelles dont certains sont inscrits sur la liste du Patrimoine de l'Unesco.

La population de la Tasmanie qui compte environ 519.000 personnes (dont 250 000 habitent la capitale, Hobart) est principalement concentrée au nord, à l'est et au sud. Le sud-ouest et l'ouest restent des espaces sauvages quasi intacts de toute dégradation de la main de l'Homme.

Se trouvant dans l'hémisphère sud, les saisons s'inversent par rapport à celles de l'Europe.

Le climat de l'île est de type tempéré, bien marqué par les quatre saisons. Seul bémol, le temps très changeant. Ne vous étonnez donc pas si une forte averse laisse place rapidement à un soleil radieux.

L'été, soit de décembre à février, reste la saison privilégiée pour voyager et découvrir ce beau pays. L'hiver, donc de juin à septembre, il est aussi possible de chausser les skis et de profiter du tourisme de montagne.

Port Arthur

Qu'il est loin le temps où Port Arthur n'était peuplé que de prisonniers, devenus des bagnards du bout du monde, ils y finissaient leurs jours sans même espérer s'enfuir d'une des prisons les plus importantes d'Australie. L'ancien pénitencier accueille à présent des flopées de touristes attirés par l'Histoire des bâtiments en ruine.

Les visites guidées de l'Isle of the Dead Cemetery (cimetière) et de la prison de Point Puer Boys' révèlent les histoires les plus poignantes.

Cradle Mountain National Park.

Hobart

Port Arthur, qui par ailleurs porte le nom d'un ancien gouverneur, s'intègre à un ensemble de bagnes australiens classés en 2010 au Patrimoine mondial de l'Unesco.

Hobart la capitale

La charmante capitale, Hobart, ville portuaire historique, compte près de 200.000 habitants enclavés entre montagnes et rivières. Le Mont Wellington perché à 1.270 mètres de hauteur offre une vue imprenable sur la capitale. Le climat tempéré donne presque aux Australiens un petit côté exotique, eux plus habitués aux chaudes températures du continent. Hobart est donc entourée de prairies, forêts denses, pommiers et vergers. Fondée en 1804, la ville a gardé toute son authenticité à travers la sauvegarde de ses monuments historiques, de son architecture coloniale et de sa structure générale du XIXème siècle.

Son port moderne accueille chaque décembre la fameuse régate Sydney-Hobart et c'est également depuis le ponton de ce dernier que les aventuriers et scientifiques embarquent à bord du navire brise-glace l'Astrolabe, direction l'Antarctique pour rejoindre la base Dumont d'Urville, en Terre Adélie.

Enfin comment parler d'Hobart sans évoquer son joyau : le MONA (Museum of Old and New Art), musée d'art ancien et nouveau de renommée mondiale. Ouvert en 2011, il expose plus de 400 œuvres ambitieuses et controversées. La paternité de ce "Disneyland subversif pour adultes" revient à un enfant du pays, David Walsh, pour qui : "Le musée ne doit pas être un temple qui force le respect. L'art doit être découvert et non exposé, vécu et non imposé."

Marion Juskowiak

Le Mont Wellington

Le diable de Tasmanie

Ayant évoluée sur un continent isolé du reste de la terre, la faune de Tasmanie est unique au monde. Comme chez sa grande sœur australienne, y vivent de nombreux marsupiaux, ces drôles de mammifères qui terminent la gestation de leurs petits dans leur poche ventrale. Citons toutes sortes de wallabies, opossums, wombats et le plus célèbre représentant de l'île, le diable de Tasmanie.

Célèbre personnage de cartoon, Taz et ses grandes dents (c'est un carnivore) est un animal en voie de disparition. Quant au tigre de Tasmanie, malheureusement, il a officiellement disparu depuis 1936.

Infos +

Office de Tourisme de Tasmanie : www.australia.com

Formalités : Visa d'entrée.

Langues : Anglais.

Quand la jeunesse se révolte pour sauver la planète

Partout dans le monde, les jeunes se mobilisent pour inciter les gouvernements à faire face à l'urgence écologique. La génération Z pourra-t-elle changer la donne ?

Le mouvement des jeunes pour la planète, initié en Suède par Greta Thunberg, fait tache d'huile. Lors de la Cop 24 de 2018, cette Suédoise de 16 ans avait appelé les dirigeants à agir et à cesser de se comporter de manière "immature et irresponsable" face aux conséquences du dérèglement climatique. Elle reprochait aux gouvernements leur inaction et appelait la jeunesse du monde entier à s'engager et à faire grève pour le climat.

En France aussi, les moins de vingt ans s'inquiètent pour leur futur. Ils manifestent leur peur et leur volonté de faire bouger les choses. Et si cette génération est davantage consciente des enjeux, c'est bien parce que c'est celle qui risque d'en récolter bientôt les effets destructeurs.

Changer les règles

Beaucoup de lycéens ont participé aux manifestations des 15 février et 15 mars 2019. Ceux qui se sont exprimés ont témoigné leur colère vis-à-vis des générations antérieures qui ont, selon eux, laissé la situation s'aggraver en toute insouciance.

Ainsi, Marie, 18 ans, expliquait dans l'édition du 15 mars du quotidien Libération : "Depuis notre plus jeune âge, on nous bassine avec les problématiques liées à l'environne-

ment, la sauvegarde de la planète, de sa faune et de sa flore, ou encore de la pollution. En grandissant, j'ai réalisé avec stupéfaction toute l'hypocrisie qui résidait chez ces personnes qui nous enseignaient l'importance du recyclage et des transports en commun".

"Comment la génération qui avait ignoré durant des décennies les signaux d'alarme des scientifiques quant au dérèglement climatique pouvait-elle se permettre de nous donner des leçons ? Jusqu'où allait leur légitimité, alors qu'ils étaient les premiers à se promener partout en voiture, consommer à outrance et jeter leurs mégots dans la rue ?"

Un comportement "écoresponsable"

Car si leurs aînés tirent depuis longtemps la sonnette d'alarme, ils n'ont pas pour autant modifié radicalement leurs comportements. lorsqu'ils se mobilisent, c'est surtout pour préserver leur pouvoir d'achat. C'est notamment ce qu'Ismaël leur reproche. Ce jeune étudiant parisien de 19 ans déclare, dans les colonnes de ce même journal, qu'il "hallucine totalement de voir que la question de la croissance n'est pas du tout remise en question".

Acheter en vrac, d'occasion, manger bio et local, consommer moins (ou plus du tout) de viande, bannir le plastique, ne plus prendre l'avion...

Greta Thunberg

Youth for climate

Incarné par la lycéenne suédoise, Greta Thunberg, le mouvement international Youth for climate (la jeunesse pour le climat) s'étoffe et se structure au fil du temps.

Il a aussi pris racine en France, où des lycéens et des étudiants, à chaque fois un peu plus nombreux, organisent des actions (manifestations réunions...).

Une page Facebook, Youth for climate France, informe sur les événements programmés dans les grandes villes.

les jeunes essaient par leur mode de vie et leurs choix en tant que consommateurs d'influer sur les grands acteurs de l'économie. Mais ils sont lucides.

Ils savent bien, pour sortir de l'impasse actuelle, que les efforts individuels ne suffiront pas et qu'il faudra impérativement que les pouvoirs publics et les grosses entreprises changent eux aussi. On les disait déconnectés, individualistes, dépolitisés : les millennials donnent aujourd'hui une leçon à leurs aînés. Ils montrent qu'ils savent se mobiliser et proposer un nouveau modèle. Leur cause : donner un avenir à l'humanité, tout simplement.

Isabelle Coston

Infos +

www.facebook.com/YouthforClimateFrance

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).

ALLIANCE PORNIC

Surplombant la plage de La Source (44), le centre de thalassothérapie vous permet de Profiter de soins thalasso & spa innovants, de l'hôtel 4*, de restaurants... L'espace forme, composé d'un parcours aquatique de 350 m2 d'eau de mer chauffée à 33°C avec de multiples jets et bains bouillonnants, et d'une salle de fitness et musculation, vous accueille 7j/7. Bénéficiez jusqu'à **15 % de réduction** sur les cures de remise en forme.

www.thalassopornic.com

LES CABANES-SPA DU MOULIN

A 45 mns de Paris (77), Les Cabanes du Moulin proposent 3 véritables suites suspendues dans les arbres avec jacuzzis privatifs et un maximum de confort. Imaginez ce moment de pure détente: le bien être absolu du spa associé au luxe de la cabane, entouré d'une nature luxuriante avec les oiseaux et les écureuils comme voisins.
Bénéficiez de **10 %** de réduction sur l'hébergement.

www.lescabanesdumoulin.fr

AXEO SERVICES

Depuis 2006 AXEO Services, spécialiste des services aux Particuliers, vous propose une large gamme de prestations vous offrant simplicité, efficacité et qualité. Pour tous vos besoins de ménage, repassage, jardinage, garde d'enfants, bricolage, aide à domicile, AXEO Services est le partenaire de votre bien-être au quotidien. Bénéficiez de **5 %** de réduction sur l'ensemble des prestations ponctuelles et dans le cadre d'un contrat régulier 2h offert au-delà d'un contrat 6 mois minimum.

www.axeoservices.fr

PIERRE & VACANCES

Vivez un hiver tout shuss dans de magnifiques domaines skiable dans les Alpes, Pyrénées ou en Andorre. Au programme : Appartements confortables et chaleureux au pied des pistes, Résidences Premium et espace bien-être, tarifs préférentiels sur les forfaits et matériel de ski en réservant à l'avance. Profitez de moments détente riches en émotions chez Pierre & Vacances ! Bénéficiez jusqu'à **35 %** de réduction sur votre hébergement.

www.pierreetvacances.com/mutuelleverte

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".

Une bête au paradis • Cécile Coulon

La vie d'Émilienne, c'est le Paradis. Cette ferme isolée, au bout d'un chemin sinueux. C'est là qu'elle élève seule, avec pour uniques ressources son courage et sa terre, ses deux petits-enfants, Blanche et Gabriel. Les saisons se suivent, ils grandissent. Jusqu'à ce que l'adolescence arrive et, avec elle, le premier amour de Blanche, celui qui dévaste tout sur son passage. Il s'appelle Alexandre. Leur couple se forge. Mais la passion que Blanche voue au Paradis la domine tout entière, quand Alexandre, dévoré par son ambition, veut partir en ville, réussir. Alors leurs mondes se déchirent. Et vient la vengeance. Une bête au Paradis est le roman d'une lignée de femmes possédées par leur terre. Un huis clos fiévreux hanté par la folie, le désir et la liberté.

© Editions Iconoclaste Eds de L'

La Fille de Vercingétorix • Jean-Yves Ferri - Didier Conrad

Une jeune fille escortée par deux chefs Arvernes débarque incognito dans le village des irréductibles Gaulois. On se murmure qu'elle serait la fille du grand guerrier Vercingérotix, déchu il y a longtemps à Alésia.

Visiblement en révolte et recherchée activement par les troupes de l'empereur à couronne de laurier, la jeune fille se cache parmi les joyeux lurons. Par Toutatis, mais pourquoi donc la fille de Vercingétorix se trouverait-elle au fin fond de la Gaule ?

La Fille de Vercingétorix est le 38e album des aventures d'Astérix, concocté par le célèbre duo Jean-Yves Ferri et Didier Conrad.

© Editions Albert René

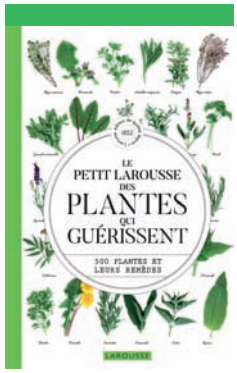
Un(e)secte • Maxime Chattam

Et si tous les insectes du monde se mettaient soudainement à communiquer entre eux ? À s'organiser ? Nous ne survivrions pas plus de quelques jours.

Entre un crime spectaculaire et la disparition inexpliquée d'une jeune femme, les chemins du détective Atticus Gore et de la privée Kat Kordell vont s'entremêler. Et les confronter à une vérité effrayante.

Des montagnes de Los Angeles aux bas-fonds de New York, un thriller implacable et documenté qui va vous démanger.

© Editions Albin Michel



Le petit Larousse des plantes qui guérissent • G. Debuigne - F. Couplan

500 plantes médicinales pour faire soi-même ses préparations et se soigner sans danger ! Pour chaque plante : ses origines et son histoire; ses principaux constituants, ses propriétés thérapeutiques, sa toxicité éventuelle; ses utilisations internes et externes et des recettes faciles à réaliser (infusions, décoctions, cataplasmes, extraits...); les dernières avancées scientifiques et ses autres usages (cuisine, beauté...).

Un dictionnaire des symptômes pour trouver tout de suite la plante qui convient : angine, carie, cholestérol, diabète, lumbago, piqûre d'insecte, stress...

Pour chaque problème de santé, les plantes recommandées et un remède pratique à faire soi-même.

© Editions Larousse

Activité sportive : plus besoin de certificat médical en 2020

Dès 2020, les parents n'auront plus à produire un certificat médical de non-contre-indication pour que leur enfant puisse pratiquer une activité sportive. Ils devront toutefois remplir un questionnaire attestant que ce dernier est apte à faire le sport en question. Cette mesure s'applique à toutes les disciplines, à l'exception de celles dites à contraintes particulières, comme la boxe, l'escalade ou la plongée. Cette nouvelle disposition permet d'alléger les dépenses de la Sécurité Sociale et de libérer du temps pour les médecins généralistes. Elle a également pour but d'encourager les jeunes à bouger plus.

Too good to go : une appli contre le gaspillage alimentaire

Lutter contre le gaspillage alimentaire. C'est l'objectif de cette nouvelle appli disponible gratuitement sur Google Play et App Store. Le principe : chaque jour, "Too good to go" propose des paniers surprises préparés par les restaurateurs et commerçants partenaires avec leurs invendus de la journée. Ces invendus, cédés à petits prix, sont les produits frais que les commerçants ne peuvent plus vendre le lendemain (viennoiseries, plats du jour...). On ne sait donc pas exactement ce que l'on va manger, mais l'on contribue ainsi à réduire le gaspillage (actuellement, un tiers de la production alimentaire mondiale est gaspillé et part directement à la poubelle). Pour profiter de ce service, il suffit de réserver un panier chez un des commerçants près de chez soi, puis de passer le récupérer. A noter que grâce à ce concept, près de 3 millions de repas ont été sauvés en France en 2018 et 7 millions en Europe.

Attention aux pesticides dans les maisons

Une étude de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (Anses) révèle la présence d'un grand nombre de pesticides dans les intérieurs des maisons. Cette enquête, baptisée Pesti'home, a en effet montré que 75 % des ménages français utilisaient au minimum une fois par an un pesticide. Or, que ce soit un insecticide (pour tuer les cafards ou les poux, chasser les moustiques, préserver son animal de compagnie des puces et des tiques), un herbicide (pour protéger ses plantes d'intérieur), un fongicide (pour lutter contre les moisissures) ou encore un répulsif cutané (pour éloigner les insectes), les précautions d'usage ne sont pas respectées la plupart du temps. L'Anses rappelle aussi que ces produits toxiques, une fois utilisés, doivent être rapportés dans une déchetterie et non pas être jetés à la poubelle ou vidés dans l'évier comme c'est malheureusement souvent le cas.

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
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 (Andrii, Photographee.eu, Andriano_cz, Monkey Business, Ryanking999, Zoriana, N. Froloff, htpix, Africa Studio, Missty, Gudellaphoto, G. Brave, Blue Planet Studio, P. Sander, Y. Belich, Fabian).

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 68.700 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
MEMBRE DE LA

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 !