Mutuelle Verte magazine

[Santé

L'hypnose à l'hôpital : réduire le stress et la douleur du patient

[Prévention

Comment préserver la santé de ses yeux ?

[Santé

Premières dents : une période délicate

N°117 • Trimestriel - Mars 2020 • Prix : 0,76 €

Artisans
Commerçants
Professions Libérales

découvrez nos garanties santé
spécialement conçues
pour répondre aux besoins
des Travailleurs Non Salariés.

**De plus, en bénéficiant
du cadre fiscal de la Loi Madelin,
vous déduisez vos cotisations
de vos revenus imposables.**

la mutuelle verte

Des **Garanties complètes**
à des **Tarifs compétitifs**

Vous avez des salariés ? Depuis le 1er janvier 2016, toutes les structures doivent proposer une complémentaire santé collective obligatoire. Ces contrats santé d'entreprise doivent répondre à certaines obligations, définies dans le cadre de la Loi de Sécurisation de l'Emploi (ANI).
La Mutuelle Verte vous conseille et vous aide pour mettre votre entreprise en conformité.

Votre contact au : **04 94 18 50 55**

04 | Préuention
Reprendre le sport sans risque à 40, 50 et 60 ans

06 | Santé
L'hypnose à l'hôpital : réduire le stress et la douleur du patient

08 | Préuention
Comment préserver la santé de ses yeux ?

11 | Reuue de Presse

12 | Santé
L'eczéma, la maladie de peau la plus fréquente

14 | Santé
Premières dents : une période délicate

16 | Gros Plan
CAP Sport Santé 83 : du sport sur ordonnance

18 | Fiche Santé
Mieux connaître le B.A.BA de la nutrition

19 | Uoyage
La Nouvelle-Zélande

22 | Société
J'adopte l'éco-conduite

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

Edito

S'il est une cause qui fait l'unanimité, en ce qui concerne les questions liées à la Santé, c'est bien celle de l'accès aux soins pour le plus grand nombre. C'est une question de Santé Publique, mais aussi un axe fort de notre modèle social.

Mais considérer les actes médicaux en faisant abstraction du rôle crucial de la Prévention, reviendrait à observer le sujet par le petit bout de la lorgnette. Or, plus qu'une bonne habitude à l'échelle individuelle, la Prévention est une démarche positive qu'il convient d'accompagner et de soutenir.

C'est la position de La Mutuelle Verte, qui s'engage depuis toujours pour favoriser et faire connaître les bons réflexes et les bonnes pratiques, qui permettent de se prémunir des risques pour la Santé.

A ce titre, l'activité physique a montré toutes ses vertus, à la fois pour préserver et entretenir le corps et l'esprit, mais aussi pour accélérer et faciliter certaines convalescences. Le gain, en termes de Santé, mais aussi en termes de bien-être, se révèle très positif.

Pour autant, s'exercer dans des conditions optimales nécessite une préparation adéquate, prenant en compte différents facteurs, tels que les éventuelles pathologies, l'état de santé général et l'âge. A ce sujet, l'article en page 4, vous livre de précieux conseils quant à la reprise du sport passé 40 ans. Sans oublier qu'être accompagné par des professionnels de la santé et du monde sportif ou associatif est non seulement possible mais surtout fortement recommandé.

D'ailleurs, tous ces acteurs sont capables de travailler main dans la main, comme c'est le cas dans le cadre du dispositif du "Cap Sport Santé 83" (voir page 16). Les patients orientés par leur médecin, peuvent se soigner grâce à la pratique d'une activité physique adaptée qui respecte les capacités et besoins de chacun.

Remède connu et reconnu de tous, le sport, trop longtemps considéré comme le parent pauvre de la médecine, mérite à présent ses lettres de noblesse. Souhaitons que cette sensibilisation porte ses fruits.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Reprendre le sport sans risque
à 40, 50 et 60 ans

Se remettre à faire de l'exercice après une interruption (plus ou moins longue), quel que soit l'âge : c'est possible et même grandement recommandé ! Mais quelle activité choisir ? Y a-t-il des recommandations particulières à suivre ?

"Aujourd'hui l'âge chronologique n'est plus un indicateur de référence sur l'état de santé des gens. L'âge physiologique et la capacité à réaliser certains efforts (cardio-respiratoires, musculaires...) prévalent sur l'année de naissance", affirme Roland Krzentowski, médecin du sport.

Pour le spécialiste et fondateur de Mon Stade, centre dédié au sport et à la santé à Paris, "l'activité physique permet de ralentir de manière conséquente les effets de l'âge".

Si le bien-être et la forme sont souvent les principales motivations de la reprise d'une activité sportive, il peut y en avoir d'autres : faire de nouvelles rencontres, profiter de la nature dans le cadre d'une activité en plein air... Écouter ses envies et choisir le sport qui nous séduit le plus est le meilleur moyen de s'épanouir et de progresser.

2 h 30 d'activité physique par semaine

La motivation est là. Mais avant de passer à l'action, quelles sont les recommandations à suivre quel que soit l'âge (chronologique ou physiologique) ?

Le docteur recommande à ce sujet de se référer aux "10 règles d'or" (voir ci-contre) éditées par le Club des cardiologues du sport. De l'échauffement à la récupération (dix minutes pour chacun), à l'hydratation (trois à quatre gorgées d'eau toutes les trente minutes d'exercice) en passant par les recommandations médicales en cas de palpitations cardiaques ou de malaise, toutes les précautions génériques sont détaillées. Par ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé préconise de "pratiquer au minimum, par semaine, en trois à cinq fois, 2h30 d'activité physique d'endurance d'intensité au moins modérée".

40 ans : acquérir des techniques de respiration

"Autour de 40 ans, la motivation pour reprendre le sport peut être de gérer son stress et d'optimiser son efficacité professionnelle", détaille Roland Krzentowski. La quarantaine est en effet souvent synonyme de progression professionnelle, d'une vie active dense et intense.

"Reprendre une activité sportive peut permettre d'optimiser ses capacités cérébrales, de faire travailler sa mémoire et d'apprendre

à maîtriser son anxiété", ajoute le médecin du sport en recommandant les activités reposant sur l'apprentissage de méthodes de respiration comme le Pilates ou le yoga. Pour reprendre le sport en toute prudence, vous pouvez consulter un médecin avant de vous (re)lancer !

50 ans : préserver son capital santé

"À 50 ans, l'activité physique s'avère être l'un des principaux facteurs de prévention et de préservation de sa santé", explique le docteur Krzentowski. Contre les risques de cancer ou les modifications hormonales, le sport a de véritables effets préventifs.

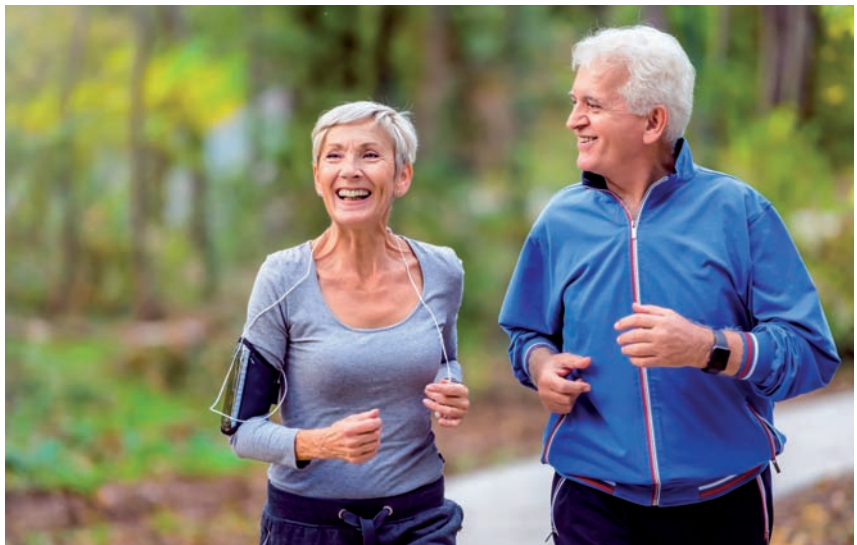
Le médecin du sport insiste également sur les risques d'ostéoporose liés au vieillissement et recommande ainsi des exercices entraînant des contacts et des pressions sur l'os, comme la marche. Si le sport permet de protéger votre cœur, la cinquantaine est toutefois le bon moment pour effectuer un bilan cardiaque.

60 ans : appréhender le sport comme un champion

"Le meilleur médicament anti-âge étant l'activité physique, il est impératif de faire de l'exercice pour bien vieillir, pour entretenir son cœur et ses muscles", annonce Roland Krzentowski. Pour pratiquer un sport en toute sécurité, le spécialiste recommande de déterminer un programme sur-mesure, comme les sportifs de haut niveau.

Un bilan médical vous permettra d'évaluer vos capacités cardio-respiratoires et musculaires pour programmer des séances de sport plus efficaces, en précisant par exemple la vitesse à respecter en marchant ou en faisant du vélo…

Capucine Bordet



Les 10 règles d'or du sport

1 : Je respecte toujours un échauffement et une récupération de dix minutes lors de mes activités sportives.

2 : Je bois trois à 4 gorgées d'eau toutes les trente minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

3 : J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à – 5°C ou supérieures à 30°C.

4 : Je ne fume jamais, en tout cas pas une heure avant ni deux heures après une pratique sportive.

5 : Je ne prends pas de douche dans les quinze minutes qui suivent l'effort.

6 : Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

7 : Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

8 : Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*.

9 : Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.

10 : Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.

**Quel que soie mon âge, mes niveaux d' entraînement et de performance, ou les résultats d' un précédent bilan cardiologique.*

L'hypnose à l'hôpital : réduire le stress et la douleur du patient

À l'origine utilisée en psychiatrie, l'hypnose est aujourd'hui largement employée pour diminuer la douleur et l'anxiété du patient hospitalisé. Développée en appoint au bloc opératoire ou pour certains traitements et actes médicaux, elle permet d'améliorer à la fois le confort des malades et la qualité des relations qu'ils entretiennent avec les soignants.

Coloscopies, ponctions lombaires, opérations de la cataracte, pose de sonde… Les champs d'application de l'hypnose à l'hôpital sont désormais nombreux et concernent essentiellement les soins douloureux et les interventions légères. "L'hypnose est un état de conscience particulier, différent de l'éveil ou du sommeil, qui met en sourdine l'environnement extérieur et se focalise sur l'environnement intérieur, précise le docteur Aurore Marcou, médecin anesthésiste et hypnothérapeute à la Fondation Rothschild à Paris.

On l'utilise en médecine parce que, dans l'état hypnotique, le cerveau fait des connexions qu'il ne fait pas à l'état normal : il est particulièrement créatif, imaginatif et intuitif. On peut ainsi l'amener à adopter de nouvelles configurations, ce qui l'aide par exemple à mieux gérer la douleur."

Si cette technique n'a pas pour objet de traiter une pathologie, elle permet d'en soulager les symptômes et d'accompagner le patient vers un plus grand confort physique et mental. Très efficace pour réduire l'anxiété de la personne hospitalisée, elle s'utilise seule, en association avec une anesthésie locale ou combinée avec des médicaments antidouleur et des anxiolytiques.

Voyage sensoriel

Comment fonctionne l'hypnose ? Pour comprendre, un exemple : lorsqu'un sujet victime de bouffées de chaleurs reçoit, en état d'hypnose, des suggestions d'imagerie mentales évoquant la fraîcheur (on l'invite à se baigner mentalement dans la mer et à ressentir la sensation de l'eau fraîche sur la peau), "les zones cérébrales sensorielles qui correspondent aux zones de la fraîcheur s'activent, détaille le docteur Marcou. Le cerveau vit vraiment cette sensation, pour lui c'est la réalité. En fait, on le canalise à ne ressentir que la sensation de fraîcheur. On l'aide à percevoir les signaux différemment, en diminuant l'activation des zones liées aux bouffées de chaleur."

Lors de soins douloureux, le voyage sensoriel proposé au patient lui permet de se détacher de la réalité, de s'extraire de l'environnement médical et ainsi de mettre la douleur à distance. Ce type d'hypnose conversationnelle, qui fait aussi beaucoup appel à l'imagination, est particulièrement efficace sur les enfants et donc plutôt fréquente dans les services pédiatriques.

Chirurgies éveillées

Au bloc, l'hypnose concerne surtout les chirurgies dites éveillées, c'est-à-dire celles qui ne nécessitent pas d'anesthésie générale.

"Grâce aux techniques anesthésiques actuelles, les équipes ont maintenant la possibilité de n'endormir qu'une partie du corps pour certaines opérations, explique le docteur Aurore Marcou. Mais même avec une très bonne anesthésie locorégionale, le patient garde les sensations de l'intervention, le chirurgien touche, palpe et tire : cela provoque un inconfort qui s'ajoute au stress lié au contexte opératoire. On utilise donc l'hypnose pour l'aider à vivre le moment autrement, dans le confort et la détente."

Ici, l'hypnose permet aussi de se passer de médicaments hypnotiques (ceux qui plongent le sujet dans l'inconscient), mais aussi de diminuer les complications et les douleurs post-opératoires ainsi que la consommation d'antalgiques.

Elle réduit aussi considérablement le temps de récupération après l'intervention. Enfin, parce qu'elle induit une prise en charge personnalisée, la pratique de l'hypnose à l'hôpital améliore également la qualité de la relation soignant-patient en favorisant l'alliance thérapeutique. Le personnel hospitalier est plus à l'écoute et le patient redevient, enfin, le centre de l'attention et du soin.

Aliisa Waltari

Infos +

L'hypnose face au cancer, libérez vos super-pouvoirs !, : Le livre du docteur Aurore Marcou (Editions In Press).

Comment préserver la santé de ses yeux ?

La qualité de la vision évolue tout au long de la vie. Pour conserver une bonne vue le plus longtemps possible, il est important de préserver ses yeux des agressions de l'environnement et de les faire contrôler régulièrement par un ophtalmologiste. C'est la seule façon de détecter d'éventuels troubles visuels et de prévenir les principales maladies oculaires comme la cataracte, la DMLA ou le glaucome.

Sollicités en permanence, nos yeux sont des outils précieux. Grâce à eux, nous pouvons voir, lire, communiquer, travailler, créer ou encore nous déplacer. D'où l'importance d'en prendre soin tout au long de la vie pour pouvoir en profiter dans les meilleures conditions le plus longtemps possible.

Première chose à faire : protéger ses yeux des agressions de l'environnement et du soleil en particulier. Si personne n'ignore aujourd'hui les effets des rayons solaires sur la peau, leurs conséquences sur la santé visuelle sont encore sous-estimées.

Particulièrement agressifs, les ultraviolets atteignent directement le cristallin et contribuent à l'installation précoce de la cataracte (opacification progressive du cristallin). Ce n'est pas tout : à long terme, en pénétrant jusqu'à la rétine, les rayons solaires peuvent endommager la macula et favoriser l'apparition de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). "L'exposition solaire prolongée a aussi des conséquences à court terme", explique le docteur Xavier Subirana, ophtalmologiste membre de l'Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue (Asnav). C'est par exemple le cas en hiver, à la montagne, où la présence de la neige peut quasiment doubler l'intensité globale des UV par réfléchissement. Sans protection, on risque alors de développer une ophtalmie des neiges." Cette kératite (inflammation de la cornée) extrêmement douloureuse est heureusement bénigne et disparaît spontanément en quelques jours. Un tel coup de soleil de l'œil est aussi possible dans d'autres contextes et notamment en bord de mer en raison de la réverbération des rayons solaires sur l'eau et le sable.

Choisir des solaires de qualité

Les ultraviolets pénètrent de façon plus ou moins profonde dans l'œil selon sa structure et l'âge de la personne. Les enfants, de par la fragilité et l'immaturité de leur système visuel, y sont particulièrement vulnérables. Pour se protéger, que l'on soit petit ou grand, une seule solution : s'équiper des solaires de qualité. Avant d'acquérir ces lunettes, vérifiez bien qu'elles répondent à la réglementation européenne. Le marquage CE doit figurer sur l'étiquette ou être gravé dans la monture. Celui-ci garantit que les verres ont été spécifiquement traités pour filtrer les UV. "La catégorie de protection, de zéro à quatre, doit aussi être indiquée, précise le docteur Subirana. Avec un niveau 3 et une mention UV 400 (qui indique un filtrage à 100% des UV, NDLR), vos yeux seront bien protégés."

Pensez également à vérifier la présence de la certification Afnor, qui garantit la bonne qualité des traitements utilisés pour le filtrage des rayons solaires. Enfin, "la forme de la monture est également très importante, ajoute le docteur Subirana. Elle doit être suffisamment couvrante pour éviter que les UV ne passent par les côtés. La priorité, c'est la protection et non pas le caractère esthétique des lunettes." En effet, 60 % de la lumière qui pénètre dans l'œil ne rentre pas de face mais latéralement. De même, choisissez plutôt des verres galbés qui enveloppent bien l'œil.

Attention aux verres teintés

Sachez que c'est la matière du verre et la façon dont il a été traité qui filtre les UV et non pas sa teinte.

Un verre teinté qui ne filtre pas 100 % des UV ne fait que limiter l'éblouissement et n'a donc rien à voir avec le degré de protection. Porter ce type de lunettes est encore plus dangereux que de ne rien mettre du tout : derrière les verres, comme le niveau de la luminosité baisse sous l'effet de la teinte, la pupille se dilate, laissant ainsi pénétrer une plus grande quantité d'UV dans l'œil.

Écrans et fatigue visuelle

D'après l'Asnav, si les écrans peuvent révéler des anomalies visuelles préexistantes comme un astigmatisme ou un strabisme caché, "ils ne génèrent pas intrinsèquement de pathologie visuelle".

"Le problème n'est pas le risque de l'écran mais la fascination qu'il provoque, explique le professeur Gilles Renard, membre d'honneur de la Société Française d'Ophtalmologie (SFO). Quand on le regarde, on a de la peine à s'en détacher alors que lorsque l'on est devant une feuille de papier par exemple, on la quitte facilement des yeux, quelques secondes. Il faut faire la même chose avec les écrans : des pauses toutes les heures, en détournant simplement le regard ou en fermant les yeux."

En utilisant des ordinateurs, des tablettes et des smartphones, nous mettons nos yeux dans une situation pour laquelle ils ne sont pas conçus.

Les muscles qui permettent à l'œil de s'adapter pour voir un objet fixe de façon nette et à courte distance sont fortement sollicités. La mise au point est donc permanente, ce qui, à la longue, peut provoquer de la fatigue visuelle (picotements, rougeur de l'œil, vision trouble, sensation d'éblouissement, maux de tête).

Pour éviter les sensations désagréables, ne vous placez pas trop près de votre écran (40 centimètres minimum), faites des pauses visuelles régulières en regardant au loin, harmonisez la lumière de la pièce et portez vos lunettes de correction en permanence lorsqu'elles vous ont été prescrites. L'ordinateur doit en outre être placé perpendiculairement à la fenêtre pour éviter que la lumière du jour se reflète sur l'écran.

Autre ennemi dont il faut se méfier, la lumière bleue, émise en particulier par les tablettes et les smartphones. "En pénétrant jusqu'à la rétine, ses doses cumulées à long terme peuvent favoriser l'installation de la DMLA chez les personnes prédisposées, précise le docteur Subirana. Toutefois, la lumière bleue ne devient toxique qu'à très hautes doses."

Par principe de précaution, certains fabricants ont déjà commencé à la limiter de leurs écrans. De son côté, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (Anses), recommande de réduire l'utilisation des écrans le soir avant le coucher (la lumière bleue perturbe aussi nos rythmes biologiques) ainsi que les éclairages riches en bleu (luminaires de types "blancs froid").

Des examens à ne pas manquer

Prévus régulièrement tout au long de la vie, les contrôles ophtalmologiques ont pour but de repérer les troubles visuels (myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie, amblyopie) mais aussi de détecter les pathologies plus graves comme la cataracte, la DMLA ou le glaucome. Lors de l'examen, l'ophtalmologiste évalue l'acuité visuelle, la réactivité pupillaire (fermeture correcte de la pupille à l'éclairement), la mobilité oculaire et éventuellement les champs visuels. Selon l'âge du patient, il procédera également à l'examen du fond de l'œil et mesurera la tension oculaire.

Dans la petite enfance et l'enfance, les examens indiqués par le carnet de santé (à 2, 4, 9 et 24 mois puis vers 3-4 ans, 6 ans et 8 ans) suffisent généralement à détecter les anomalies. "Les contrôles qui y sont prévus sont bien calés et bien conçus, précise le professeur Renard. Si on les suit à la lettre, il y a peu de chances de passer à côté d'un trouble de la vision ou d'une maladie oculaire."

Avant l'âge de 6 ans, la plupart des défauts visuels ont 75 % de chance d'être corrigés par la prise en charge ophtalmologique et la rééducation, souligne l'Asnav. À l'âge scolaire, les parents doivent aussi rester attentifs aux comportements qui nécessitent une consultation : par exemple, un enfant qui se rapproche de la télévision ou du tableau en classe pour mieux voir.

À l'adolescence, période où s'installe la myopie, le contrôle n'est nécessaire qu'en cas de gêne. Dès la vingtaine et jusqu'à 45 ans, les ophtalmologistes conseillent un examen tous les cinq ans.

À partir de 42-43 ans, le contrôle doit devenir plus fréquent et avoir lieu tous les deux-trois ans : c'est à ce moment-là que la presbytie se manifeste et que l'on commence à dépister le glaucome puis la DMLA.

Si l'on porte des lunettes, la fréquence des contrôles est évidemment plus importante. Ils ont lieu lors du renouvellement de l'ordonnance des corrections, c'est-à-dire tous les ans pour les enfants jusqu'à 16 ans, tous les cinq ans entre 16 et 42 ans, et tous les trois ans ensuite.

Delphine Delarue

Infos +

www.cmavue.org : Le site de l'Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue

Activité sportive : plus besoin de certificat médical

Depuis le début de l'année, les parents n'ont plus à produire un certificat médical de non-contre-indication pour que leur enfant puisse pratiquer une activité sportive. Ils doivent 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.

Dans son Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) pour 2020, le gouvernement a en effet expliqué qu'il voulait "favoriser le développement de l'activité sportive", en simplifiant le cadre légal autour des certificats médicaux pour les activités sportives.

"Les vingt consultations obligatoires prévues depuis 2019 dans le parcours de santé et de prévention des nourrissons et des enfants jusqu'à l'âge de 18 ans permettront désormais l'examen régulier par le médecin de l'aptitude des enfants à la pratique sportive", détaille le gouvernement. L'obligation de production d'un certificat médical pour l'obtention d'une licence sportive est donc supprimée pour tous les mineurs "sans contraintes particulières". Le précieux sésame est remplacé par une déclaration sur l'honneur remplie par le représentant légal, permettant de s'assurer que les jeunes ont bien vu un médecin.

Le gouvernement précise que cette "mesure de simplification" concernera plus de 6 millions de mineurs licenciés dans des clubs ou fédérations sportives, et qu'elle permettra de libérer du temps médical tout en allégeant les dépenses de la Sécurité Sociale.

Notons que depuis septembre 2016 et pour les sports sans contraintes particulières, un certificat médical n'est plus exigé pour les adultes, sauf pour la demande d'une licence sportive et d'un renouvellement de licence (tous les trois ans). Pour les disciplines où il existe en revanche des "contraintes particulières", le certificat médical doit toujours être daté de moins d'un an.

FRANCE MUTUALITÉ

L'homéopathie totalement déremboursée en 2021

Fidèle à ses engagements, la ministre de la Santé, Agnès Buzyn, a suivi les recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS) et décidé le déremboursement total des médicaments homéopathiques d'ici 2021.

Agnès Buzyn l'a confirmé : l'homéopathie ne sera bientôt plus prise en charge par la Sécurité Sociale. Le taux de prise en charge est passé de 30 à 15 % depuis début 2020, puis il passera à 0 % au 1er janvier 2021. Comme elle s'y était engagée, la ministre de la Santé a suivi les recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS) malgré la popularité de ces spécialités utilisées par un Français sur dix.

Fin juin, la commission de transparence de la HAS s'était prononcée en faveur du déremboursement au motif que l'efficacité des médicaments homéopathiques n'était pas suffisamment démontrée. Pour parvenir à cette conclusion, les experts de la Haute Autorité avaient analysé près de 1000 publications et étudié l'efficience et les effets indésirables de plus de 1 200 médicaments remboursables ainsi que leur place dans la stratégie thérapeutique et la gravité des pathologies pour lesquelles ils sont consommés.

Conclusion : non seulement les preuves de l'efficacité de l'homéopathie manquent, mais les maladies concernées sont bénignes et guérissent spontanément en quelques jours. En outre, si la grande majorité de ces traitements sont vendus sans ordonnance et sont donc déjà non remboursés, ceux pris en charge à 30 % ont tout de même représenté "126,8 millions d'euros" de dépenses pour l'Assurance Maladie en 2018.

FRANCE MUTUALITÉ

L'eczéma,
la maladie de peau la plus fréquente

Une plaque rouge qui apparaît sur la peau et qui démange : c'est l'eczéma. Cette affection cutanée courante touche les petits comme les grands, mais elle peut avoir des causes bien différentes.

En France, 2 millions de personnes souffrent d'eczéma. Mais derrière cette pathologie se cachent en fait deux grands types d'affection. "Il faut différencier l'eczéma dit de contact de l'eczéma atopique, explique le professeur Julien Seneschal, dermatologue, responsable de l'unité dermatologie inflammatoire et auto-immune du CHU de Bordeaux et membre de la Société Française de Dermatologie (SFD). Le premier est déclenché par un contact avec un allergène, alors que le second est une maladie inflammatoire chronique de la peau liée à une prédisposition génétique."

Différents symptômes

La localisation des lésions diffère également. "Dans le cas de l'eczéma de contact, la réaction a lieu sur une zone qui touche l'allergène, indique le professeur. Les personnes de tous âges peuvent faire une réaction au nickel des bijoux fantaisie par exemple. Elles vont ainsi voir se développer les signes de l'eczéma au niveau du poignet." En plus des plaques rouges, les symptômes les plus généralement constatés sont de fortes déman-

geaisons, voire la présence d'œdème ou de vésicules qui rompent et suintent sous l'effet du grattage.

L'eczéma atopique quant à lui concerne fréquemment les nourrissons et les enfants et peut s'améliorer au cours de l'adolescence. "Celui-ci persiste à l'âge adulte dans environ 10 % des cas", précise le dermatologue, avant d'ajouter : "Chez le nourrisson, les symptômes sont localisés le plus souvent sur les joues, puis chez le grand enfant ou l'adulte, les lésions touchent plus volontiers les plis de flexion, derrière les genoux ou à l'intérieur des coudes."

Là encore, il se manifeste par des plaques, des démangeaisons et des vésicules, mais aussi par une sécheresse de la peau en dehors des zones atteintes.

Un impact sur la qualité de vie

L'eczéma peut être particulièrement gênant, voire douloureux. "C'est une maladie qui affecte la qualité de vie et le quotidien des patients, constate le professeur Seneschal. Les démangeaisons intenses peuvent perturber le sommeil. De même, quand les lésions sont visibles sur le visage ou les mains elles peuvent avoir un impact sur les relations sociales ou sur l'estime de soi".

Lors de l'apparition de symptômes, il faut donc être attentif à ne pas sous-estimer la situation.

"Mieux vaut consulter rapidement et demander son avis à un dermatologue, conseille le spécialiste. Une prise en charge précoce limitera l'impact de la maladie".

Traiter et prévenir

D'autant que des solutions efficaces existent pour se soigner. Pour l'eczéma de contact, les dermocorticoïdes permettent de traiter les lésions.

"En complément, des tests cutanés, appelés patch tests, permettent d'identifier la substance qui pose problème et ainsi d'éviter le contact avec l'allergène, indique Julien Seneschal. Mais le bannissement total n'est pas toujours possible, notamment lorsque l'exposition a lieu au travail, comme c'est le cas dans les métiers de la coiffure ou du paramédical".

"Malheureusement, s'il n'est pas possible de trouver une solution avec le médecin du travail, cette pathologie peut remettre en question l'avenir professionnel du patient."

Pour l'eczéma atopique, en plus des dermocorticoïdes locaux, l'hydratation est la clé. "Les crèmes émollientes permettent de réparer la peau et de restaurer le film hydrolipidique qui sert de barrière", note le spécialiste.

Enfin, pour les cas les plus complexes ou difficiles, des traitements oraux ou par injections existent également.

Léa Vandeputte

Infos +

www.sfdermato.org : Le site de la Société Française de Dermatologie.

Premières dents : une période délicate

La sortie des premières dents est guettée par la plupart des parents avec appréhension. Ils se sentent démunis devant les manifestations d'inconfort de leur tout-petit et ignorent comment le soulager. Les poussées dentaires sont-elles toujours une épreuve pour le nouveau-né ? Attention de ne pas les rendre responsables de tous les maux.

Les premières dents commencent généralement à sortir entre le cinquième et le dixième mois. C'est une période parfois mouvementée pour le bébé et pour ses parents.

Pleurs, nuits agitées, érythème fessier, poussée de fièvre : la percée des dents de lait est souvent incriminée alors qu'elle n'en est que rarement la cause. "A cet âge, l'enfant peut être gêné pour bien d'autres raisons, par exemple une frustration, la faim ou de la fièvre", tempère le docteur Rémy Assathiany, membre de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA), avant d'ajouter : "d'ailleurs, le plus souvent, la poussée dentaire est indolore et la dent apparaît sans avoir prévenu".

Le fameux : "Il fait ses dents", maintes fois entendu lorsqu'un bébé est grincheux, ne serait dans la plupart du temps qu'une idée reçue.

Le problème, c'est qu'en attribuant à la percée des premières dents les petits désagréments comme des nuits agitées, des

rhumes à répétition ou encore des pleurs inexpliqués, les parents dans l'intention de soulager une douleur, commettent des erreurs.

Le mythe du collier d'ambre

"Il y a encore beaucoup de fausses croyances", note en effet le pédiatre. Certains parents, sur les conseils de proches, font par exemple porter un collier d'ambre à leur enfant. "Heureusement, c'est de moins en moins le cas, observe le spécialiste, car cette pratique, qui s'apparente à de la superstition, non seulement ne sert à rien, mais fait courir au bébé un risque de strangulation".

Quant à l'eau sucrée ou au biscuit, sucré lui aussi, souvent donné pour faire passer la douleur, le docteur Assathiany doute de leur utilité : "Le sucre a certes un effet analgésique [antidouleur], mais plutôt chez les petits de moins de quatre ou cinq mois, or les dents commencent à pousser plus tard."

De nombreux autres remèdes sont utilisés, comme le massage des gencives avec ou sans gel apaisant, les anneaux de dentition réfrigérés, les granulés homéopathiques, les glaces au lait maternel... Aucun d'entre eux n'a été validé scientifiquement. "Pour que l'efficacité d'un médicament soit reconnue, il doit avoir fait l'objet d'une étude sérieuse, rappelle le médecin. Le seul remède à conseiller si l'enfant a mal, c'est le paracétamol".

Ne pas se tromper de diagnostic

Le spécialiste met aussi en garde les parents : "En attribuant un peu vite certains symptômes à la percée des dents, ils risquent de passer à côté d'un problème plus grave, comme une otite ou une infection urinaire, et de retarder une consultation qui serait nécessaire", souligne Rémy Assathiany. Pour illustrer son propos, il cite une étude réalisée dans une crèche en Nouvelle-Zélande. Les parents déposaient chaque jour un papier dans une urne placée dans l'établissement qui accueillait les nourrissons sur lequel ils décrivaient comment s'était passée la nuit de leur bébé. Les puéricultrices faisaient de même pour la journée.

En parallèle, un dentiste passait à la crèche deux fois par semaine pour inspecter l'évolution de la dentition des petits. "Cette étude qui suivait une méthodologie rigoureuse a révélé notamment qu'il y avait peu de corrélations entre les hausses de température et les poussées dentaires, indique le pédiatre. Elle a montré tout au plus une augmentation de température de cinq dixièmes".

Isabelle Coston

CAP Sport Santé 83 : du sport sur ordonnance

Dans le cadre de la ''Maison Sport Santé 83'', labellisée par les Ministères des Sports et de la Santé, le Comité Départemental Olympique et Sportif du Var développe un programme qui permet à des patients atteints d'Affections de Longue Durée (ALD) de pratiquer, sur prescription médicale, une activité physique adaptée, encadrée par des personnes certifiées.

Depuis la parution du décret du 30 décembre 2016 sur le sport sur ordonnance, des personnes souffrant de certaines ALD peuvent se voir prescrire de l'activité physique par leur médecin pour faire face à la maladie. Cancers, diabète, surpoids, maladies cardiovasculaires, respiratoires et neurodégénératives sont les principales pathologies prises en compte. C'est de là que le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) du Var, a lancé en novembre 2018, avec l'UFR-STAPS de l'Université de Toulon, "CAP Sport Santé 83", qui permet à ces patients d'entreprendre un programme de reprise d'activité physique, de manière adaptée, sécurisée et accompagnée.

Développant depuis près de 10 ans des opérations de sensibilisation aux bienfaits du sport pour la santé, le CDOS 83 avait déjà créé un réseau important de professionnels concernés. Il a donc vu dans cette perspective, l'occasion d'asseoir son projet en mobilisant davantage le mouvement sportif local. "Nous avons souhaité rapprocher les structures sportives, notamment celles qui bénéficient d'enseignants APA (Activités Physiques Adaptées), du monde médical, dans l'intérêt des patients. Auparavant, de nombreuses pratiques concernant le sport santé existaient dans le Var ; mais sans lien réel entre les différents acteurs. Notre projet a donc visé à mettre en communication l'ensemble des protagonistes, y compris les communes, dans le cadre d'une maison sport santé." précise Lucienne Roques, Présidente du CDOS.

"Le vrai plus de "CAP Sport Santé 83", c'est le suivi, complète le Docteur Catherine Thiébaut-Defaux, qui a rapidement adhéré au concept. Le médecin est toujours dans la boucle. Il est donc informé des progrès de son patient mais aussi de sa régularité, de sa

motivation. L'aspect psychologique est tout aussi important que le physique. Pour certaines pathologies, le sport sur ordonnance peut être considéré comme un traitement non médicamenteux".

"Pas complètement rouillée"

Orientée par son diabétologue, Marie-Jeanne a été l'une des premières patientes du dispositif. "À cause de problèmes articulaires sérieux, je ne pensais pas me remettre un jour au sport. Jusqu'à ce que mon médecin m'incite à reprendre une activité de manière assistée et me parle de ce dispositif". Sa prescription médicale en main, elle a adhéré à "CAP Sport Santé 83".

Comme chaque patient, son parcours est bien défini : bilan de forme composé de 5 tests pour évaluer ses capacités physiques ; programme "passerelle" constitué de 5 séances de reprise d'activité physique de réadaptation à l'effort et programme "découverte" comprenant 2 séances d'initiation dans deux disciplines différentes d'associations partenaires.

Le tout adapté à ses besoins, ses envies et sa pathologie, grâce à un accompagnement individualisé. "J'ai démarré doucement, par des petits exercices de motricité et de renforcement musculaire. Petit à petit, je me suis sentie mieux. Cela m'a permis de voir que je n'étais pas complètement rouillée".

Marie-Jeanne aurait bien pratiqué le tir à l'arc après le programme "passerelle" mais ses problèmes de santé l'en ont empêchée ; elle a donc testé l'aqua gym. "Il est primordial de prendre en compte la pathologie du patient avant de l'orienter vers telle ou telle activité" tient à préciser Béatrice Bouraoui, la coordinatrice de "CAP Sport Santé 83", qui suit individuellement le parcours de chaque adhérent. "Mon rôle est de faire régulièrement le point avec le patient, son médecin et ceux qui le suivent au niveau sportif, afin de ne rien laisser au hasard".

Le sport comme sensation de bien-être

Pour ce faire, une quinzaine d'activités diverses et variées sont proposées : aqua gym, aviron, basketball et handball adaptés, cross training, course d'orientation, danse, tennis, gymnastique douce, marche nordique, randonnée pédestre, tai chi chuan, tir à l'arc...

Dans le fonctionnement, des conventions de partenariat sont établies avec les comités départementaux et associations sportives volontaires, qui bénéficient tous d'enseignants spécialisés.
À titre d'exemple, citons l'Aviron Toulonnais, qui, chaque mardi, donne la possibilité à des patients atteints de cancer, de participer à des ateliers ludiques effectués sur des ergomètres ou, pour les plus entraînés, à des sorties en mer.

"Au-delà de la pratique sportive dont elles étaient, pour la plupart, très éloignées, l'aviron apporte à ces personnes une sensation de bien-être. Intégrer "CAP Sport Santé 83" nous permet d'aider des patients ayant d'autres pathologies" indique Fabrice Saint-Vanne, Vice-Président du club.

Lancé de manière expérimentale sur la Métropole Toulon Provence Méditerranée en janvier 2019, "CAP Sport Santé 83" peut désormais s'étendre dans le département, notamment grâce à l'augmentation des associations partenaires, et du nombre de médecins prescripteurs, dont le rôle est essentiel dans ce domaine. Cela doit permettre de multiplier les offres d'activités ; mais aussi de situer l'action au plus près des domiciles des patients.

A l'heure actuelle nous ne sommes qu'aux prémices du sport sur ordonnance et ni l'Etat, ni la Sécurité Sociale ne se sont prononcés sur un possible remboursement. Cela ne signifie pas qu'à terme et grâce à la multiplication des expérimentations en France, ces acteurs ne prennent pas part à ces programmes en proposant des aides financières.

Dès lors, les mutuelles complémentaires pourront aussi amener leur contribution. Dans l'attente, La Mutuelle Verte, partenaire du CDOS 83, a apporté sa pierre au projet en soutenant la création du dispositif du Cap Sport Santé 83 et en s'engageant dans des opérations de promotion du sport santé.

CDOS - LMV

Infos +

www.capsportsante83.fr

50 Mieux connaître le B.A.BA de la nutrition

Les protides (acides aminés et protéines)

Les protéines sont des assemblages d'acides aminés dont 9 sont essentiels pour l'organisme. Il en existe deux sources :

Les protéines d'origine animale que l'on trouve dans : les viandes, les poissons, le lait, les œufs, le fromage,...

Les protéines d'origine végétale que l'on trouve dans : les lentilles, les pois, les haricots secs, le soja, les céréales et donc le pain.

Attention : les produits d'origine végétale contiennent en général des quantités insuffisantes d'acides aminés indispensable à notre corps, c'est pourquoi il est important de conserver une source de protéines animales, même dans un régime végétarien, par exemple en consommant des œufs et des laitages.

Les lipides ou matières grasses

Les matières grasses sont très caloriques. Une gamme de lipides apporte environ deux fois plus d'énergie qu'un gramme de protides ou de glucides. On les divise en trois grandes catégories : les graisses saturées, mono-insaturées et poly-insaturées.

Les matières grasses saturées : Elles sont en général d'origine animale. On les trouve dans les produits laitiers (fromage, crème, beurre...), dans les viandes, les charcuteries...

Les matières grasses mono-instaurées et poly-instaurées : Elles sont le plus souvent d'origine végétale (les huiles d'olives, de colza, de tournesol, d'arachide...) mais on les trouve également dans les poissons gras (thon, saumon, flétan...).

Les glucides

Ils apportent plus de la moitié de l'énergie dont nous avons besoin. On distingue deux catégories : les glucides simples et les glucides complexes.

Les glucides simples : Il s'agit notamment du fructose (présent dans les fruits), du glucose, du lactose (présent dans le lait), et du saccharose qui est le plus connu de tous puisque c'est le sucre que nous utilisons pour sucrer nos aliments. Ces sucres sont assimilés très rapidement par l'organisme.

Les glucides complexes : Il s'agit essentiellement de l'amidon que l'on trouve dans les féculents : les céréales (blé, riz, maïs,...) et les produits qui en dérivent (pain, semoule, pâtes), le marioc. Il s'agit de glucides à assimilation lente qui permettent un effort prolongé. Les fibres alimentaires sont aussi des glucides complexes mais ne sont pas assimilables directement par l'homme. Elles jouent en revanche un rôle important dans le trasit intestinal.

Notre corps a besoin de matériaux de construction et de réparation pour fonctionner. Il s'agit essentiellement des protides et des sels minéraux, mais les glucides et les lipides contribuent également à la construction de notre organisme.

Les sels minéraux

Parmi les sels minéraux les plus importants, on peut citer : le calcium, le sodium, le fer.

Le calcium : Il sert surtout à la minéralisation des os. Le calcium des produits laitiers (lait, fromage, yaourts, ...) est présent sous une forme facile à assimiler par notre corps. C'est pourquoi, il est important de consommer 3 produits laitiers par jour, pour éviter plus tard des problèmes de fragilisation des os. On peut le trouver également en faibles quantités dans les légumes et l'eau du robinet si elle est calcaire ou certaines eaux minérales.

Le fer : Il aide à transporter l'oxygène jusqu'à nos muscles et nos cellules. Les viandes rouges constituent une très bonne source de fer facilement utilisable par l'organisme. Mais on le trouve également dans le persil, les légumes secs...

L'apport en fer est particulièrement important pour les jeunes femmes afin de compenser les pertes de fer lors des règles. Il est également important chez la femme enceinte pour éviter certaines perturbations au cours de la grossesse.

Attention aux régimes végétariens : le fer des légumes, des œufs et du lait est moins bien absorbé que celui de la viande. Si vous suivez ce type de régime un avis médical peut être utile pour éviter les risques de carence en fer.

Le sodium : Il est apporté par le sel présent dans les aliments et par le sel que nous leur ajoutons volontairement. Le sodium est présent dans de nombreux liquides de notre organisme, comme le plasma sanguin.

Les vitamines

Une alimentation variée permet d'apporter l'essentiel des vitamines dont nous avons besoin, sans recourir aux compléments alimentaires. Toutefois, on observe des déficiences en vitamine B 9 en particulier chez les femmes enceintes. Cette vitamine se trouve dans de très nombreux aliments végétaux mais en très petites quantités.
Un médecin pourra vous recommander une supplémentation si nécessaire.

Pour maintenir une température constante de notre corps, pour le mettre en mouvement, nous avons besoin d'énergie qui est produite par la dégradation des glucides, des lipides et des protéines. L'équilibre entre l'énergie apportée par notre alimentation et celle que nous dépensons est important. Il est conseillé de pratiquer une activité physique modérée et de ne pas consommer trop de produits gras et sucrés, principales sources d'énergie. En équilibrant mieux apports et dépenses énergétiques, on réduit les risques de surpoids et d'obésité.

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 50 / Mieux connaître le B.A.BA de la nutrition

La Nouvelle-Zélande

Située sur la ceinture de feu du Pacifique, la Nouvelle Zélande est le pays des contrastes de par la diversité de ses paysages. Constituée de deux îles principales, elle réserve de belles surprises. De l'île du Nord, aux merveilles géothermiques en passant par l'île du Sud, aux décors sauvages et grandioses, la Nouvelle Zélande à d'innombrables atouts pour séduire tous les amoureux de la nature en quête d'aventure.

En Maori, la Nouvelle-Zélande se prononce "Aotearoa" ce qui signifie "la terre du long nuage blanc". La légende raconte que quand les Maoris accostèrent pour la 1ère fois en Nouvelle Zélande, c'est la vue des nuages depuis leurs pirogues qui leur indiqua la présence des îles.

Si le territoire de la Nouvelle Zélande s'étend sur 270 534 km2, sa population n'est que de 4 millions d'habitants. La majorité de la population est concentrée dans l'île du Nord, et plus précisément à Auckland, l'ancienne capitale.

Auckland et le nord subtropical

Berceau de la culture maorie, cette région est un véritable patchwork de couleurs. La pointe nord présente des littoraux préservés. Sa côte ouest est escarpée et ses paysages se composent de grandes dunes de sable. Cette dernière est bordée par des forêts de kauris et de petits villages côtiers. La côte est, quant à elle offre de magnifiques plages de sable blanc et inclut la somptueuse Baie des îles qui reste l'une des destinations touristiques les plus prisées.

Auckland

C'est dans cette région que se situe la ville d'Auckland. Cette dernière reste la ville la plus peuplée avec environ 1,5 million d'habitants. Auckland est constitué de plusieurs quartiers. Du côté du Northshore on trouve un endroit paisible, éloigné de l'agitation de la grande ville ce qui permet de se promener en toute tranquillité sur les bords de plage.

Le quartier de Ponsonby est une grande rue bordée de café, bar et restaurant, se transforme la nuit en un rendez-vous festif.

Parnell est le quartier "bourgeois" d'Auckland. Il vous donne l'impression d'être dans un petit village anglais où l'on apprécie une tasse de thé ou un bon restaurant dans un décor simple mais coquet.

Mais la visite incontournable reste la Sky Tower, Cette tour emblématique, haute de 328 mètres propose une vue imprenable sur la ville.

le Parc National Tongariro

Du haut de cette tour vous découvrirez qu'Auckland est peuplé de volcans, Mount Eden, Mount Albert, One tree Hill, Mount Roskill,...

Le Plateau Central

D'une activité géothermique importante qui est presque unique au monde, le plateau central possède de très nombreux parcs géothermiques dans la région de Rotorua. Parmi les plus célèbres volcans présents sur l'île du Nord on retrouve le mont Tongariro se trouvant au sein du parc national du même nom. Il a la particularité d'âtre formé d'une douzaine de cônes et de plusieurs cratères imbriqués.

Une importante partie de la communauté Maorie vit également dans la région de Rotorua. Les Maoris proposent au sein de leurs villages des 'dîners-spectacles' qui à travers la danse, le chant et le repas font découvrir aux voyageurs la culture Maorie.

Certaines des plus belles randonnées de la Nouvelle-Zélande se trouvent dans cette région. On appelle ces randonnées les "great walks" (magnifiques balades). Elles sont censées représenter les plus belles randonnées de par leurs faunes, leurs flores et leurs paysages, Il en existe 10, réparties sur tout le pays et elles s'empruntent en général sur 3-4 jours.

Le détroit de Cook et Wellington, la capitale

Officialisé en 1769 par le capitaine James Cook, le détroit sépare l'Île du Nord de l'Île du Sud. À l'Ouest du détroit se trouve la mer de Tasman et à l'Est l'océan Pacifique. Le détroit fait seulement 22 kilomètres de large à son endroit le plus étroit.

C'est là que se situe Wellington, capitale de la Nouvelle-Zélande. Considérée comme l'une des meilleures villes du monde pour sa qualité de vie, elle a su rester une ville à taille humaine avec ses maisons en bois colorées. Wellington présente la meilleure offre artistique et culturelle du pays. Vous y découvrirez le Musée National "Te Papa Tongarewa", dédié à l'histoi-

Wellington

Le Mont Cook

re naturelle et à la culture Maori, le musée Wellington City & Sea, dédié à l'histoire maritime ainsi qu'une galerie d'art moderne. Il ne faut pas hésiter à prendre le funiculaire qui relie le Lambton Quay à la colline de Kelburn. Vous y découvrirez une vue splendide et vous pourrez visiter le célèbre jardin botanique grand de 25 hectares.

L île du sud

L'île du Sud est la région de la Nouvelle-Zélande où l'on peut observer le plus grand nombre d'animaux : les manchots, lions de mer, phoques, otaries, dauphins, l'albatros royal ou encore le célèbre kiwi. On peut aussi observer des espèces plus rares comme des baleines dans les eaux de Kaikoura. Le Mont Cook en est la destination phare. En Maori on l'appelle "Aoraki", c'est le sommet le plus haut de la Nouvelle-Zélande, il culmine à 3724 mètres.

Le parc national du Fiordland est également réputé, de par ses fjords que l'on ne trouve nulle part ailleurs. Ils forment des paysages incomparables et d'une beauté exceptionnelle. Il est le plus grand des quatorze parcs nationaux du pays avec une superficie de 12 500 km2 et est classé au patrimoine de l'humanité.

La ville principale du grand sud est Queenstown. C'est aussi l'une des villes les plus touristiques du pays qui a été surnommée la "capitale mondiale de l'aventure". Ici vous pourrez pratiquer de nombreux sports comme le ski, les randonnées, le jet boat, le parachute ou encore le saut à l'élastique.

En résumé, la Nouvelle-Zélande est un condensé de tout ce qu'il y a de plus beau sur Terre et laissera aux visiteurs des souvenirs inoubliables.

LMV

Le Parc National du Fiordland

La "Terre du Milieu"

Depuis la sortie des trilogies du Seigneur des anneaux et du Hobbit, la Nouvelle-Zélande est surnommée la patrie de la Terre du Milieu. En effet, plus de 150 sites néozélandais différents apparaissent dans les adaptations au cinéma des histoires de Tolkien.

Le site le plus visité est le village des "Hobbits", le "Hobbiton". Pour tous les fans, vous y trouverez la maison de Sam Gamegie ainsi que la demeure de Bilbo et Fredo coiffée d'un chêne.

Vous serez certainement émus en traversant le pont de pierre que Gandalf emprunte au début du Seigneur des anneaux afin de rejoindre l'auberge du Dragon Vert ou vous sera offert une bière ou un verre de cidre. Vous pourrez le déguster soit à l'intérieur auprès du feu, soit au soleil.

Rien n'a été laissé au hasard et le village semble toujours être habité. De la fumée sort d'une fausse cheminée et de vrais fruits et légumes poussent dans les vergers et sont régulièrement ramassés par les personnes travaillant sur le site.

Infos +

Office de Tourisme de Tasmanie : www.newzealand.com

Formalités : Passeport en cours de validité

Langues : Anglais.

J'adopte l'éco-conduite

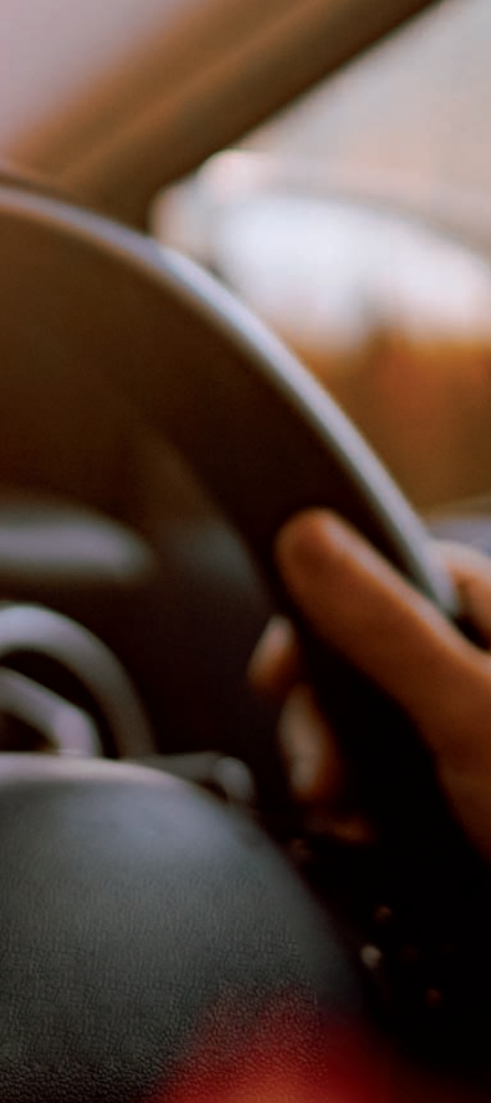
Les déplacements en voiture ont un impact non négligeable sur l'environnement. Si l'éco-conduite limite l'émission de polluants, celle-ci présente aussi d'autres avantages : elle permet de faire des économies et renforce la sécurité routière.

L'éco-conduite ne se résume pas au fait de rouler moins vite. Elle consiste avant tout à adopter un comportement plus responsable. Selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), ce mode de conduite permet de : "réduire ses dépenses (moindre consommation de carburant, d'environ 15 %, et coûts d'entretien du véhicule réduits) ; limiter les émissions de gaz à effet de serre, responsables du changement climatique et réduire le risque d'accident de 10 à 15 % en moyenne".

Se préparer à prendre la route

La première règle pour "rouler mieux" est d'anticiper. Avant de partir, il faut alléger le plus possible son véhicule. Le poids de ce dernier a, en effet, un impact direct sur la consommation de carburant : 100 kilogrammes supplémentaires entraînent une surconsommation de 5 %.

Les accessoires comme les coffres de toit, les galeries ou les porte-vélos, en plus d'ajouter de la masse, augmentent la résistance à l'air et accentuent ce phénomène. Il faut également entretenir régulièrement sa voiture, vérifier les niveaux



et la pression des pneus. “Une pression de 1,5 bar au lieu de 2,5 bars entraîne par exemple une surconsommation de carburant de 6 %”, indique l’Ademe. En plus de s’occuper de son moyen de transport, l’éco-conducteur doit préparer son trajet. Le GPS est donc un outil indispensable. Il permet d’éviter les détours et donc de parcourir des kilomètres pour rien, mais aussi de partir à temps et de prévoir le trafic.

Rouler en douceur

Une fois installé au volant, il est recommandé d’avancer à une vitesse modérée en début de parcours car c’est lorsque le moteur est froid que la pollution est la plus importante. Celui-ci arrive généralement à bonne température après 5 kilomètres. Il faut ensuite passer les vitesses au bon moment. “Pour un moteur essence, passez rapidement au rapport supérieur entre 2 000 et 2 500 tours par minute du régime moteur ; pour un moteur diesel, ce changement se situe à 2 000 tours par minute en moyenne”.

L’anticipation est, là encore, la clé de l’éco-conduite. Utiliser le frein moteur notamment permet d’éviter les freinages brusques et inutiles. Cette technique permet de réduire l’usure des freins tout en améliorant le confort des passagers.

Une application pour réduire sa consommation

Développée par l’IFP énergies nouvelles (Ifpen), avec le soutien de l’Agence de l’environnement et de la maîtrise de l’énergie (Ademe), l’application Geco air utilise les capteurs du smartphone (vitesse et accélération) pour analyser la conduite. L’utilisateur reçoit ensuite des conseils pour adapter son comportement et ainsi réduire ses émissions polluantes lors de ses déplacements en voiture.

Disponible gratuitement sur Google Play et sur l’App Store.

Elle a aussi un impact certain sur la sécurité routière puisque, comme les autres conducteurs ne sont pas surpris par un changement brutal d’allure, le risque de déclencher un carambolage est minime.

Les instruments de bord, comme le régulateur de vitesse, constituent d’ailleurs des aides précieuses pour une conduite douce et constante, estime l’Association prévention routière.

En revanche, mieux vaut ne pas abuser de la climatisation. Quand elle fonctionne, elle augmente la consommation de 1 à 7 % suivant les climats, les véhicules et les usages. Enfin, dès qu’un arrêt dure plus de trente secondes, il est intéressant de couper le moteur, “cela permet une économie significative tout en préservant le dispositif de démarrage”, souligne l’Ademe.

Léa Vandeputte

Infos +

www.ademe.fr : l’Agence de l’environnement et de la maîtrise de l’énergie (Ademe).

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).

MAEVA.COM

Avec Maeva.com Campings, partez en famille ou entre amis et vivez des moments privilégiés dans nos 60 campings 3 à 5* en profitant de confortables mobil home, espaces aquatiques et clubs enfants inclus. Avec Maeva.com Location de Particuliers, optez pour la sérénité et découvrez le charme et l'authenticité d'un bien de particuliers, appartements, maisons, villas avec piscine... Bénéficiez jusqu'à **35 % de réduction** sur votre hébergement.

www.maeva.com/mutuelleverte

DETECTIVE HOTEL

Le DETECTIVE HOTEL est situé au cœur de la station balnéaire d'Etretat (76), proche du front de Mer, en Normandie. Vous traverserez les époques du 19ème siècle au côté de Sherlock Holmes à nos jours avec les Experts en passant par la chambre au look seventie's de Emma Peel... l'établissement occupe un emplacement privilégié vous permettant de découvrir la pittoresque région normande. Bénéficiez de **10 %** de réduction sur l'hébergement.

www.detectivehotel.com

INDEMNE

Indemme propose des soins prêts à l'emploi pour toutes les peaux qu'elles soient sensibles, irritées, rouges, qui démangent, abîmées, grasses et même normales. Ces soins s'appuie sur des huiles essentielles et des huiles végétales de très grande qualité et en concentration optimale pour le plus grand bonheur des peaux les plus exigeantes. Bénéficiez de **15 %** de remise sur l'ensemble du site internet.

www.indemne.fr

VACANCES ULVF

Avec Vacances ULVF découvrez aux 4 coins de France des villages vacances où il fait bon se retrouver en famille ou entre amis.
Location, demi-pension ou pension complète, choisissez la formule qui vous ressemble ! Cet été découvrez « les vacances colibri », un concept original pour prendre soin de soi, des autres, de la nature, dans un esprit ludique. Bénéficiez de **10 %** de réduction sur les séjoursen location et en pension et frais de dossiers offerts.

www.vacances-ulvf.com

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

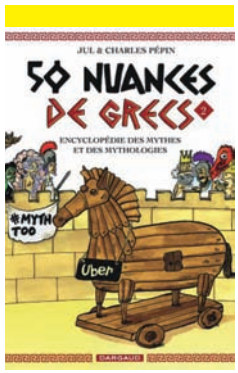
Pour les adhérents n'ayant pas d'accès internet, vous pouvez écrire au Service Communication de La Mutuelle Verte afin de demander le dossier papier regroupant l'ensemble de nos "Offres Privilèges".

Le consentement • Vanessa Springora

Au milieu des années 80, élevée par une mère divorcée, V. comble par la lecture le vide laissé par un père aux abonnés absents. À treize ans, dans un dîner, elle rencontre G., un écrivain dont elle ignore la réputation sulfureuse. Dès le premier regard, elle est happée par le charisme de cet homme de cinquante ans aux faux airs de bonze, par ses œillades énamourées et l'attention qu'il lui porte... Alors qu'elle vient d'avoir quatorze ans, V. s'offre à lui corps et âme... Mais la désillusion est terrible quand V. comprend que G. collectionne depuis toujours les amours avec des adolescentes, et pratique le tourisme sexuel dans des pays où les mineurs sont vulnérables.

Plus de trente ans après les faits, Vanessa Springora livre ce texte fulgurant, d'une sidérante lucidité, écrit dans une langue remarquable.

© Editions Grasset

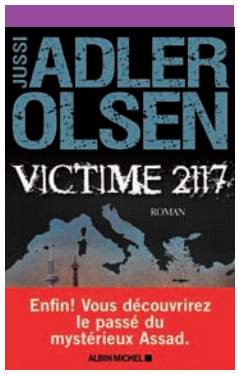


50 nuances de Grecs - tome 2 • Charles Pépin - Jul

Le tome 2 de la plongée savante et subversive dans les classiques de la mythologie gréco-latine, la rencontre hilarante entre les mythes fondateurs et notre société contemporaine est toujours aussi passionnante ! Avec le mouvement des "toisons jaunes" les Argonautes bloquent les ronds-points à la sortie de Corinthe; le cheval de Troie est remplacé par un Uber, et les déesses excédées par le harcèlement sexuel des Dieux de l'Olympe lancent le hashtag «#MythToo »...

Dieux, déesses, héros et monstres : retrouvez tous les mythes au chevet de notre époque troublée, pour une indispensable leçon de sagesse éternelle.

© Editions Dargaud



Victime 2117 • Jussi Adler-Olsen

Le journal en parle comme de la "victime 2117" : une réfugiée qui, comme les deux mille cent seize autres qui l'ont précédée cette année, a péri en Méditerranée dans sa tentative désespérée de rejoindre l'Europe. Mais pour Assad, qui œuvre dans l'ombre du Département V de Copenhague depuis dix ans, cette mort est loin d'être anonyme. Elle le relie à son passé et fait resurgir de douloureux souvenirs.

Il est temps pour lui d'en finir avec les secrets et de révéler à Carl Mørck et à son équipe d'où il vient et qui il est. Au risque d'entraîner le Département V dans l'oeil du cyclone. Qui est Assad ? Victime 2117 est la réponse. Cette enquête est son histoire.

© Editions Albin Michel

On n'est jamais mieux soigné que par soi-même • Frédéric Saldmann

Après le récent succès de Vital, le Docteur Frédéric Saldmann publie une nouvelle enquête passionnante et riche de révélations et conseils à appliquer au quotidien pour vivre mieux et plus longtemps.

Parce que l'hygiène de vie a un rôle majeur dans notre équilibre comme notre longévité, parce que l'énergie, le bonheur, le bien-être dépendent de la qualité de notre santé mais aussi de gestes quotidiens que l'on oublie de faire ou que l'on ne connait pas...

Cet ouvrage, qui s'appuie sur des recherches médicales inédites, donnera à chacun de ses lecteurs tous les atouts pour gagner la partie d'une vie aussi épanouie que réjouissante.

© Editions Plon

Sensibiliser les médecins sur les violences faites aux femmes

La Haute Autorité de santé (HAS) a publié un guide très complet pour alerter les professionnels de santé de premiers recours, du médecin généraliste au dentiste, sur les signes qui peuvent permettre de repérer les patientes victimes de violences conjugales. Marques de coup ; plaintes au sujet de douleurs mais qui restent assez floues ; forte résistance à la douleur, en particulier lors de soins dentaires ; IVG répétées ; signes de dépression ; addictions sont autant d'indications sur les symptômes qui doivent alerter. Mais l'autorité sanitaire ne se contente pas d'une simple liste, elle donne aussi des clés pour protéger ces femmes d'un conjoint violent et explique les démarches à effectuer pour les accompagner (signalement à la justice, rédaction d'un dossier médical, etc.).

Lilo.org : le moteur de recherche solidaire

Lancé en 2015 par deux ingénieurs français, Lilo est un moteur d'un genre un peu particulier. S'il permet d'effectuer des requêtes et de chercher des informations sur Internet, il finance aussi des projets dans les domaines de l'environnement, du social, de la santé et de l'éducation. Grâce à la publicité, chaque utilisateur fait en effet gagner au moteur de recherche environ 30 euros par an dont la moitié est réinvestie. Concrètement, au fur et à mesure de ses recherches, l'internaute cumule des "gouttes d'eau" (une sorte de monnaie virtuelle) qu'il peut reverser au projet de son choix. Lilo promet en plus de respecter la vie privée, et assure ne pas collecter ni revendre de données personnelles. Ce moteur de recherche a d'ores et déjà collecté 2.317.462 euros pour soutenir des actions solidaires.

Un nouveau dispositif pour prévenir les chutes des personnes âgées

Chaque année en France, 9 000 personnes âgées décèdent à la suite d'une chute. Pour prévenir ces accidents évitables, qui ont souvent lieu à domicile, l'agence sanitaire Santé publique France lance un nouveau dispositif d'information axé sur l'activité physique, l'alimentation, les fonctions cognitives, le lien social, les médicaments et l'aménagement du logement. "Cette prévention doit s'adresser aux jeunes seniors dès 55 ans pour garder l'équilibre le plus longtemps possible, aux personnes plus âgées pour éviter une certaine fragilité, aux aidants pour savoir comment aider les aînés et aux professionnels en contact avec les personnes âgées", précise l'agence. www.pourbienvieillir.fr (rubrique "Bien avec mon équilibre").

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. Bordet - I. Coston
D. Delarue - P. Ferreira
M. Juskowiak - France Mutualité - F. Rea
L. Vandeputte - A. Waltari

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

Photographies
La Mutuelle Verte, Thinkstock, Shutterstock, Adobe Stock (Lightpoet, V. Iakobchuk, Lordn, Laila, O. Gekman, Kzenon, Sorang, BillionPhotos.com, Bit24, O. Rethabckar, Tierney, Greshnikov1973, D. Kostic, Lightfield Studios, Xixinxing, H. Bogdan, ChiccoDodiFC, Vredina, UaPieceofCake, Chomplearn, M. Roche, Blue Planet Studio, Gudellaphoto, WitR, Skylynxdesign).

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 !