Mutuelle Verte magazine

[Actualité

Assemblée Générale de La Mutuelle Verte

[Santé

Audition : bien choisir son audioprothèse

[Prévention

Champignons : une cueillette sûre et responsable

N°120 • Trimestriel - Décembre 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 | Actualité
Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

08 | Santé
Audition : bien choisir
son audioprothèse

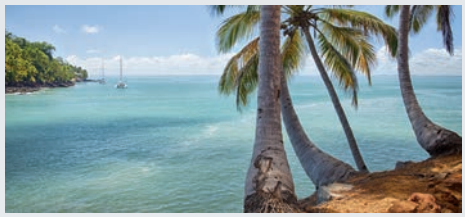
10 | Préventions
champignons : une cueillette sûre
et responsable

12 | Santé
Apnées du sommeil :
les enfants aussi !

14 | Préventions
Quand les chiens détectent
le cancer du sein

16 | Gros plan
Le vitiligo : ça se soigne

19 | Voyage
La Guyane



22 | Société
Un logement plus sûr
pour bien vieillir chez soi

25 | Envie de lire ?

26 | Brèves

Edito

Cette année 2020, dont nous vivons les derniers jours, restera durablement gravée dans la mémoire collective comme une année sombre, où le monde entier aura été durement frappé par une catastrophe sanitaire majeure.

D'un confinement à l'autre, une énergie considérable a été déployée pour s'adapter, se protéger, chercher des solutions et faire le dos rond pour passer le cap. Le bilan en termes de dégâts économiques et humains ne peut pas encore être tiré mais il sera certainement terrible.

Pourtant, l'annonce de la mise au point de vaccins par plusieurs grands groupes pharmaceutiques fait poindre une lueur au bout de ce sinistre tunnel. Chaque jour, des nouvelles viennent conforter l'idée selon laquelle l'épidémie de COVID-19 sera vraisemblablement terrassée dans quelques mois.

Si le soulagement est prématuré, il est aujourd'hui possible d'observer à nouveau l'avenir avec confiance.

Cependant, la prudence doit toujours être de rigueur. Le relâchement serait en effet coupable. Gestes barrières et distanciation sociale demeurent la règle et le respect des consignes sanitaires la clé d'une sortie de crise la plus rapide et la moins douloureuse possible.

Ces précautions, nous nous y sommes astreints puisque, pour la première fois en près de 45 ans d'existence, l'Assemblée Générale de La Mutuelle Verte a dû être tenue à huis clos (voir page 4). Un pis-aller nécessaire pour que vive, malgré tout, la gouvernance de notre organisation.

À contrecœur, nous nous sommes donc résignés : les échanges directs et la chaleur humaine, auxquels nous sommes tant attachés, devront attendre. Le retour à la "vie d'avant" ou la construction du "monde d'après" se rapprochent chaque jour. Soyons patients !

D'ici là, je vous souhaite de passer des fêtes de fin d'année joyeuses, quoique probablement contraintes, pour clore 2020 avec un peu de convivialité et beaucoup d'espoir.

Gérard Henry
Président

Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

Crise sanitaire oblige, l'Assemblée Générale 2020 de La Mutuelle Verte se sera tenue dans des conditions inédites. L'évolution de l'épidémie du COVID-19 aura finalement eu raison des espoirs estivaux d'une Assemblée Générale organisée selon les standards habituels. C'est en définitive l'option du huis clos qui s'est imposée, seule solution permettant de garantir l'exercice d'une gouvernance saine et transparente, afin de préserver la santé de tous et de lutter contre la propagation du virus.

Le 23 octobre dernier, L'Assemblée Générale de La Mutuelle Verte s'est donc tenue à huis clos dans ses locaux Toulonnais.

Un "crève-cœur" pour le Président Gérard HENRY, connaissant l'attachement de tous à ce moment particulier de la vie de La Mutuelle Verte, au cours duquel la richesse des échanges se mêlait à la convivialité. Mais le choix du huis clos était aussi le choix de la raison. Car c'est bien le sentiment de responsabilité qui doit primer en ces temps troublés. Et la limitation des déplacements et des contacts demeure l'affaire de tous.

Le Président Gérard HENRY l'a souligné dans son Rapport Moral, envoyé au préalable à tous les délégués (voir "huis clos, mode d'emploi") : "***Cette terrible épidémie nous exhorte à faire montre d'humilité et de bon sens, mais aussi à réfléchir dès aujourd'hui au monde d'après, et aux valeurs qui le porteront. À l'heure où notre pays a semblé redécouvrir l'importance de disposer d'un système de soin performant, mais aussi le remarquable engagement des soignants, l'indispensable solidarité vis-à-vis des plus fragiles, l'entraide et la responsabilité, individuelle et collective, apparaissent de toute évidence comme des vertus cardinales.***"

La Mutuelle Verte, d'un confinement à l'autre

Or, ces vertus cardinales font partie de l'ADN de La Mutuelle Verte, elles sont les fondements de la culture mutualiste. Aussi, elle a su, dans ce contexte extrêmement éprouvant pour tous, s'adapter pour garantir la continuité de ses missions au service de ses adhérents, tout en prenant soin de ne prendre aucun risque quant à la Santé et la Sécurité de ses équipes. Dès le premier confinement, au printemps dernier, le Plan de

Continuité de l'Activité (PCA) aura passé avec succès l'épreuve du feu, puisqu'aucune rupture des services n'aura été observée.

Marie-Madeleine DUBEC, Directrice Générale de La Mutuelle Verte, précise dans son Rapport d'Activité la méthode qui a présidé à cette mise en ordre de bataille : ***"Réagir vite pour mieux se préparer, c'est ce qui nous a guidés. En effet, début mars nous avions prévu que nos collaborateurs risquaient de devoir basculer en télétravail pour une grande partie d'entre eux. Aussi, nous avons acquis des ordinateurs portables en grand nombre et commencé à réorganiser les postes de travail. Nouvelles méthodes, nouvelles adaptations ont nécessité une large et régulière communication en interne pour accompagner les salariés face à ces bouleversements organisationnels afin d'assurer la continuité de service."***

Ainsi, 60% des collaborateurs ont reçu un équipement mobile pour le télétravail dès les premières heures du confinement amorcé le 17 mars. La structure a rapidement retrouvé un fonctionnement opérationnel respectueux de ses exigences en matière de qualité de prestation.

Au final, les délais de traitement habituels des tâches fondamentales (règlements des prestations, affiliations, devis...) ont pu être maintenus. De même, l'accueil téléphonique n'a pas été perturbé puisqu'un taux de décroché supérieur à 90%, conforme à nos engagements, a été observé pendant tout le confinement.

À l'heure du bilan, force est de constater que l'obstacle aura été franchi, démontrant par les faits la capacité de La Mutuelle Verte à faire face à un bouleversement organisationnel subi sans que ses adhérents n'aient à en pâtir. C'est une expérience qui aura grandement facilité l'appréhension du second confinement.

Pour le Président Gérard HENRY, ce tour de force est une source de soulagement, mais aussi de gratitude vis-à-vis des équipes de La Mutuelle Verte, dont l'implication et le professionnalisme sont restés intacts, malgré la chape de plomb que la pandémie a fait peser sur chacun. Cela constitue un atout majeur, qui explique également ce succès, qui ne se dément pas année après année : Qualité intrinsèque de l'offre, développement d'outils performants, investissement sans faille des équipes. Ce triptyque explique en grande partie les bons résultats commerciaux observés pour l'année 2019.

Infos +

L'objectif d'un Plan de continuité de l'activité (PCA)

Les entreprises d'assurance établissent, mettent en œuvre et gardent opérationnelle une politique de continuité de l'activité visant à garantir en cas d'interruption des systèmes et procédures, la sauvegarde des données et fonctions essentielles et la poursuite des activités d'assurance ou, si cela n'est pas possible, la récupération rapide de ces données et fonctions et la reprise rapide des activités.

Huis clos : mode d'emploi

- L'Assemblée Générale de La Mutuelle Verte s'est tenue le 23 octobre 2020 en présence d'un Président de séance désigné par le Conseil d'Administration et de deux assesseurs.
- Les Délégués de La Mutuelle Verte ont reçu, un mois avant la tenue de l'Assemblée Générale, tous les documents utiles à son bon déroulement (le Rapport Moral du Président, le Rapport du Trésorier, le Rapport d'Activité de la Directrice Générale, le Rapport du Commissaire aux Comptes, le texte des résolutions soumis à leurs votes...).
- Les Délégués ont donc eu la possibilité de poser leurs éventuelles questions par mail ou voie postale et de voter les résolutions par correspondance à bulletins secrets.

Le Cap des 150.000 bénéficiaires franchi

Comme le confirme Marie-Madeleine DUBEC, ***"notre vitalité commerciale et nos choix stratégiques se caractérisent par des chiffres très satisfaisants".***

Spécifiquement les cibles PME et Particuliers sont en nette progression, avec en outre une très bonne fidélisation d'adhérents satisfaits de nos prestations et de nos services.

Conséquence logique, le portefeuille de La Mutuelle Verte compte au 1er janvier 2020 plus de 150.000 personnes gérées, signe de la grande vitalité de la structure. D'ailleurs, même si cette croissance n'est pas une fin en soi, c'est un indicateur ►

très significatif de l'adéquation de l'offre et des méthodes avec les besoins du marché, des prospects et adhérents.

Gérard HENRY se félicite de cette performance et de la capacité de La Mutuelle Verte à la renouveler chaque année. Cela valide les choix stratégiques opérés, tout en sécurisant l'équilibre économique de la Mutuelle. ***"Si nous ne sommes pas et ne serons jamais un mastodonte du secteur des complémentaires Santé, la pluralité et la fidélité de nos adhérents sont un gage de solidité financière pérenne".***

Des comptes dans le vert

C'est aussi ce que constate Régis BERNARD, Trésorier Général de La Mutuelle Verte, dont le rapport met en lumière la bonne santé économique de la Mutuelle. Cette année encore, le ratio de solvabilité se trouve conforté, prémunissant un peu plus des aléas de la conjoncture et des risques incertains qui en découlent. Rappelons que cet indicateur, très suivi par les autorités de régulation, traduit la capacité des Complémentaires Santé à couvrir les risques auxquels elles sont exposées. En allant au-delà des recommandations légales, La Mutuelle Verte s'assure une solidité financière durable. Par ailleurs, il est à noter que les frais de gestion restent, quant à eux maîtrisés et demeurent bas par rapport aux usages du secteur.

Tous les indicateurs étant au vert, les marges de manœuvre en termes d'arbitrages stratégiques s'avèrent tout à fait satisfaisantes.

Gérard HENRY rappelle que l'efficience économique n'a rien de contradictoire avec notre culture mutualiste, dans le sens où elle est un moyen et pas une fin. Un moyen de garantir indépendance, capacité à innover, à se réinventer pour conserver la souplesse indispensable aujourd'hui. Sur un marché qui fait la part belle à des majors qui ne cessent de croître, la capacité d'adaptation et de réponse fine à la demande, dans toute sa pluralité, assoit la position de La Mutuelle Verte en tant qu'opérateur solide, à taille humaine.

Des fondations saines pour faire face à des chantiers majeurs

L'année 2019 aura également permis d'entreprendre un travail de fond sur lequel nous pourrons capitaliser.

Marie-Madeleine DUBEC le rappelle dans son rapport d'activité : les chantiers du déploiement du "100 % Santé" et celui de la "lisibilité des garanties"* ont été menés conjointement, avec pour résultat des avancées significatives. Pas moins de 400 garanties ont été modifiées dans le cadre de la réécriture des contrats et 121 plaquettes commerciales ont été mises à jour.

Pour rappel : le "100 % Santé" a pour but de faciliter l'accès aux soins sur les postes coûteux que sont l'optique, le dentaire et l'audiologie*. La "lisibilité des garanties" à quant à elle comme objectif d'harmoniser et de simplifier la présentation des garanties pour améliorer l'information aux assurés.

** Voir Mutuelle Verte Magazine n°115*

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale
de La Mutuelle Verte

"Nos équipes ont été fortement mobilisées sur ces déploiements. Tout au long de l'année, nous avons communiqué auprès de nos adhérents et de nos entreprises partenaires afin de les informer et de les sensibiliser sur cette réforme majeure pour la santé de tous : donner les clés pour "comprendre le 100% santé" a été un axe fort de notre communication. Dans cet objectif, nous avons dispensé en interne des formations auprès de nos collaborateurs afin que chacun puisse expliquer cette réforme".

Ces fondations saines permettent d'appréhender les futurs enjeux avec sérénité et confiance. Pour autant, la tendance de fond qui consiste à exacerber la concurrence par des réformes successives, au détriment de l'intérêt final des bénéficiaires, est à même de susciter quelques interrogations.

En premier lieu, nous allons être confrontés à l'entrée en vigueur du droit à la résiliation infra-annuelle, dont on peut craindre les effets à court terme.

Cette réforme, visant ouvertement à accroître la concurrence entre les complémentaires Santé pour peser sur le prix des contrats, ne peut aboutir qu'à un

résultat contraire. Moins de mutualisation, plus de coûts pour les complémentaires pour, in fine, une couverture moins bonne et/ou plus chère. Le parti pris de La Mutuelle Verte sera sans ambiguïté : ne pas jouer la surenchère et tabler sur les atouts que sont la qualité de l'offre et du service associé pour convaincre et fidéliser les adhérents.

Enfin, il va falloir également absorber la contribution forfaitaire exceptionnelle pour les organismes complémentaires santé mise en place par le gouvernement dans l'objectif de soulager les dépenses de la sécurité sociale.

Les modalités et le calibrage de cette "Taxe COVID" ont été prévus dans le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) 2021. 1 milliard d'euros en 2021 et 500 millions en 2022 seront demandés aux mutuelles au travers de deux contributions : une à hauteur de 2.6 % de leur chiffre d'affaires 2020 (à régler en 2021) une seconde à hauteur de 1.3 % du chiffre d'affaires 2021 (à régler en 2022). Des chiffres qui donnent le vertige mais n'oublions pas que les régimes obligatoires d'assurance maladie ont été fortement mis à contribution au titre de cette pandémie et leurs déficits devraient s'envoler en 2020 à plus de 50 milliards.

À ce sujet, le positionnement de Gérard HENRY est sans équivoque : ***"Il est légitime que les mutuelles participent à l'effort de guerre. L'esprit mutualiste commande de ne jamais perdre de vue notre rôle sociétal, mais aussi l'indispensable solidarité, y compris financière, qui doit prévaloir en ces temps difficiles".***

Mais il est capital que les modalités de cette contribution soient justes et équilibrées pour ne pas déstabiliser un système dont on va avoir besoin dans les années à venir.

De plus, il faut aller plus loin, parce que les mutuelles ne peuvent plus être considérées par les pouvoirs publics uniquement sous l'angle financier. Les mutuelles ont des valeurs, des convictions à défendre, mais également des idées pragmatiques et pertinentes à soumettre, une véritable expertise en matière de Santé et de Soins. Au vu de la complexité de la situation actuelle, s'en priver serait une erreur majeure.

Des fondations saines pour faire face à des chantiers majeurs

Car il faudra tirer les leçons de cette crise qui aura agi comme un révélateur brutal de certaines failles de notre système de Santé. Battue en brèche jour après jour depuis des mois, la logique exclusivement économique qui a trop souvent présidé aux arbitrages politiques en matière de Santé, apparaît aujourd'hui bien désuète.

Notre système de Santé devra être capable de se réinventer, de jeter les bases renouvelées d'un modèle qui saura associer rationalité et humanisme. La Mutuelle Verte est prête à s'y engager, à y apporter sa contribution, aux côtés de la Mutualité Française.

C'est par un message d'Espoir que le Président aura souhaité conclure son Rapport Moral :

Gérard HENRY
Président de La Mutuelle Verte

"Parce que chaque jour qui passe nous rapproche du dénouement de la crise sanitaire. Le tribut versé apparaît comme terriblement lourd et il faudra du temps pour que nos sociétés pansent leurs plaies. Mais il faudra aussi se souvenir des élans solidaires qui se seront manifestés spontanément, en direction des plus faibles, des plus fragiles. Il faudra se souvenir de tous ceux, notamment personnels soignants, qui auront passé une année 2020 au front face à la maladie, suscitant une immense gratitude, parfois trop vite évaporée".

Gérard HENRY l'appelle de ses vœux : que notre société se relève de cette épreuve, qu'elle en sorte plus grandie, plus forte et solidaire. Et que 2021, qui verra le 45ème anniversaire de La Mutuelle Verte, nous permette de retrouver la convivialité dans un climat plus apaisé.

LMV

Audition : bien choisir son audioprothèse

Devenues très discrètes et performantes, les aides auditives se présentent sous la forme d'intra-auriculaires glissés dans le conduit auditif ou de contours d'oreille. Si elles fonctionnent toutes selon le même principe, elles proposent des déclinaisons différentes. Avec l'aide de l'audioprothésiste, le patient peut choisir le modèle qui lui conviendra le mieux en fonction de ses besoins.

Actuellement, tous les appareils auditifs ont le même principe de fonctionnement : un microphone intégré capte les sons qui sont convertis en signaux numériques pour être analysés et transformés par un microprocesseur en fonction de la perte auditive et des besoins d'audition de l'utilisateur. Le signal sonore ainsi obtenu est ensuite transmis au conduit auditif grâce à un écouteur. À partir de ce procédé, deux types d'appareils sont déclinés : les intra-auriculaires et les contours d'oreille. Certains sont rechargeables (l'utilisateur les place le soir dans un boîtier et les récupère le matin) et d'autres peuvent se porter plusieurs semaines sans être retirés (modèles intra-auriculaires équipés de piles longue durée). La plupart sont connectés aux objets de la techno-sphère (télévision, radio ou smartphone) et le réglage de certains paramètres peut aussi se faire via des applis spécifiques sur le smartphone.

Parmi toutes ces possibilités, choisir son aide auditive semble donc particulièrement compliqué… Pas de panique ! À partir de l'ordonnance délivrée par l'ORL, c'est l'audioprothésiste qui aidera le patient à choisir le dispositif le mieux adapté.

Les intra-auriculaires : discrétion assurée !

Très miniaturisées et pratiquement invisibles, les aides auditives intra-auriculaires se placent directement dans le conduit auditif. Elles peuvent être proposées sur-mesure et permettent de corriger

efficacement les surdités légères à moyennes. En général, l'audioprothésiste les recommande plutôt pour les patients qui ont une bonne dextérité manuelle et qui ne souffrent pas de sécrétion excessive de cérumen.

Les contours d'oreille classiques

Les contours d'oreille classiques se placent quant à eux derrière le pavillon de l'oreille. Par le biais d'un petit tube, ils transmettent le son à un embout placé dans le conduit auditif externe. Cet embout, qui transmet le son au tympan, peut également être fabriqué sur-mesure ou alors constitué d'un petit dôme en silicone. Selon le modèle, le conduit auditif est totalement obstrué ou seulement en partie.

L'obstruction partielle laisse passer les fréquences graves : l'appareil ne traite que les fréquences aiguës et s'adresse davantage aux patients qui présentent une surdité légère à moyenne (les fréquences aiguës sont généralement celles que l'on perd sur ce type de surdité). Pour les pertes auditives sévères à profondes (qui concernent à la fois les fréquences graves et les fréquences aiguës), on propose un contour d'oreille plus puissant avec un embout qui obstrue totalement le conduit.

Les contours à écouteurs déportés

Les contours à écouteurs déportés, qui se placent également derrière le pavillon de l'oreille, sont de plus en plus miniaturisés. L'écouteur qui délivre le son est situé dans le conduit auditif, à proximité du tympan. Il est relié au reste de l'appareil par un fil électrique très fin, qui laisse le conduit auditif parfaitement aéré. Avec un tel dispositif, le son est directement restitué dans le tympan sans passer par un embout, ce qui améliore considérablement le confort d'écoute.

Aliisa Waltari

2021 : **Reste à charge "zéro"** pour le Panier "100 % Santé"

Ces dernières années, le reste à charge pour un équipement auditif s'élevait en moyenne à 850 € par oreille pour un coût moyen de 1.500 € l'unité. Depuis le 1er janvier 2019, les assurés peuvent bénéficier de paniers d'offres de mieux en mieux remboursés. Les aides auditives "dites de classe 1" qui composent le panier de soins "100 % santé" bénéficient de tarifs plafonnés négociés. A partir du 1er janvier 2021, les prix maximums des aides auditives seront définitivement fixés à 950 € pour les personnes âgées de plus de 20 ans et à 1.400 € pour les personnes jusqu'à 20 ans inclus. La prise en charge Sécurité Sociale + mutuelle atteindra quant à elle 100 % et l'assuré n'aura donc plus rien à débourser.

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

1 aide auditive (classe 1)

Prix limite de vente :

> 20 ans : 950 € / oreille

≤ 20 ans : 1400 € / oreille

GARANTIES : 30 jours d'essai avant achat
4 ans de garantie fabricant

RENOUVELLEMENT : Un équipement **tous les 4 ans** à compter de la date du dernier achat

TYPES D'ÉQUIPEMENT :
- CONTOURS D'OREILLE CLASSIQUE
- CONTOURS D'OREILLE DÉPORTÉ
- INTRA-AURICULAIRE

OPTIONS D'ÉQUIPEMENT (AU MOINS 3 OPTIONS INCLUSES)
- SYSTÈME ANTI-ACCOUPHÈNE
- CONNECTIVITÉ SANS FIL
- RÉDUCTEUR DE BRUIT DU VENT
- SYNCHRONISATION BINAURALE
- SYSTÈME ANTI-RÉVERBÉRATION
- BANDE PASSANTE ÉLARGIE

Les équipements proposés dans le panier de soins "100% santé" sont des équipements de qualité, tant par leur esthétique que par leur performance technique.

L'audioprothésiste doit systématiquement proposer au moins une offre "100% santé" pour chaque oreille devant être appareillée.

Infos +

Retrouvez la réforme complète du "100 % santé" sur notre site : www.mutuelleverte.com

champignons : une cueillette sûre et responsable

En cette saison, la cueillette de champignons bat son plein. Mais avant de partir en forêt avec son panier sous le bras, il convient de bien connaître la réglementation et les précautions sanitaires à suivre pour éviter les intoxications.

La cueillette de champignons sauvages est une activité qui peut comporter des risques. Chaque année, on déplore en France un millier d'intoxications dues à des champignons.

Ces intoxications peuvent résulter de différents facteurs : confusion d'une espèce comestible avec une espèce toxique, consommation de champignons comestibles en mauvais état, mal cuits ou mal conservés...

C'est pourquoi, il est important de rester vigilant, que l'on soit connaisseur ou que l'on pratique la cueillette occasionnellement car les conséquences sur la santé peuvent être graves et conduire à une hospitalisation : troubles digestifs sévères, complications rénales, atteintes du foie pouvant nécessiter une greffe. Certaines intoxications peuvent entraîner le décès.

Les systèmes de santé étant déjà sous tension en pleine période de pandémie Covid-19, L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) vous invite à nouveau à redoubler de vigilance et à respecter les bonnes pratiques pour consommer les champignons en toute sécurité.

Avant la cueillette

Pour déposer vos champignons lors de la cueillette, le mieux est de prévoir un panier en osier, une caisse ou un carton. Surtout, n'utilisez jamais de sacs en plastique, ils accélèrent le pourrissement. Votre contenant doit être suffisamment grand pour séparer les différentes espèces et ainsi éviter le mélange de morceaux de champignons vénéneux avec des champignons comestibles.

Il faut bien choisir son lieu de cueillette et s'éloigner le plus possible des bords de route, des aires industrielles, des décharges et des pâturages, car les champignons absorbent les polluants auxquels ils sont exposés.

Ne pas oublier de se renseigner sur les structures qui peuvent aider à identifier une cueillette en cas de doute : certains pharmaciens ou les

associations de mycologie de votre région.

Pendant la cueillette

Contentez-vous de ne ramasser que les champignons que vous connaissez parfaitement : certains champignons vénéneux ressemblent beaucoup aux espèces comestibles. Au moindre doute sur l'état ou l'identification d'un des champignons récoltés, ne surtout pas consommer la récolte avant de l'avoir fait contrôler par un pharmacien ou une association de mycologie.

Afin de faciliter l'identification des champignons, cueillez uniquement des spécimens en bon état en prélevant la totalité du champignon (pied et chapeau). Et bien entendu, évitez de ramasser les jeunes spécimens qui n'ont pas fini de se former ainsi que les vieux spécimens qui risquent d'être abîmés ou colonisés par des vers ou des insectes.

Après la cueillette

Avant toute chose, il faut se laver soigneusement les mains.

Conservez les champignons en évitant tout contact avec d'autres aliments au réfrigérateur (maxi 4°C) et les consommer dans les deux jours après la cueillette.

Ne jamais consommer les champignons crus et cuire chaque espèce séparément et suffisamment : 20 à 30 minutes à la poêle ou 15 minutes à l'eau bouillante avec rejet de l'eau de cuisson. Cela détruit parasites et bactéries, et rend certaines espèces comestibles (shiitake, morilles, certains bolets).

Ne jamais proposer de champignons cueillis à de jeunes enfants et éviter aux seniors (haut risque de déshydratation et de décès en cas d'intoxication) et aux femmes enceintes d'en consommer (certaines bactéries ou parasites comme la toxoplasmose, à risque pour le fœtus, sont présents dans la terre et pourraient les infecter).

Ne pas consommer de champignon identifié au moyen d'une application de reconnaissance de champignons sur smartphone, en raison du risque élevé d'erreur.

Une petite astuce pour terminer, ne pas oublier de prendre une photo de votre récolte avant la cuisson : elle sera utile en cas d'intoxication pour décider du traitement adéquat.

LMV - Benoît Saint-Sever

Infos +

Certains champignons sont toxiques lorsqu'ils sont consommés avec de l'alcool. Pour en savoir plus, consultez la Société Française de Mycologie : www.mycofrance.fr

Apnées du sommeil : les enfants aussi !

Encore trop tardivement diagnostiqué, le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) de l'enfant concernerait 1 à 3 % des 3-6 ans souffrant de ronflements. Non traité, ce syndrome entraîne une sérieuse altération de la qualité de vie : nuits agitées, troubles du comportement, difficultés scolaires, voire des complications cardiovasculaires et métaboliques.

Votre petit dernier ronfle souvent, dort la bouche ouverte, la tête en arrière, il transpire beaucoup la nuit et ses réveils nocturnes sont fréquents ? Peut-être souffre-t-il d'un Syndrome d'Apnée Obstructive du Sommeil de l'enfant (SAOS). Si l'on entend souvent parler de ce trouble chez les adultes, il touche également parfois les plus jeunes. Eux aussi "peuvent avoir une obstruction partielle ou totale de leurs voies aériennes supérieures (nez, gorge) pendant le sommeil, explique le docteur Annick Andrieux, pneumo-pédiatre à Bordeaux, sur le site de l'association Asthme et Allergies. Les plus à risque sont les enfants qui sont nés prématurément, qui présentent un asthme, une rhinite allergique, des infections ORL à répétition, qui ont un reflux gastro-œsophagien important, et/ou dont un des parents au moins fait de l'apnée du sommeil." Ce trouble est aussi plus fréquent en cas d'obésité. Encore largement sous-estimé et tardivement diagnostiqué, le SAOS de l'enfant concernerait 1 à 3 % des 3-6 ans souffrant de ronflements selon la Haute Autorité de Santé (HAS).

Efforts respiratoires

Si votre enfant ronfle très occasionnellement mais que sa nuit reste calme et qu'il ne présente pas de troubles du comportement : pas d'inquiétude. En revanche, en cas de ronflements fréquents accompagnés d'efforts respiratoires et de perturbations du sommeil, n'hési-

tez pas à consulter rapidement. Non traité, le SAOS entraîne une altération de la qualité de vie avec un état très agité en journée (des colères, des pleurs et des changements brutaux d'humeur), des maux de tête, une respiration fréquente par la bouche, ainsi que des difficultés d'attention et de concentration. On peut aussi plus rarement retrouver "des complications cardiovasculaires (hypertension artérielle) et métaboliques (prise de poids)", précise le docteur Andrieux.

D'origine multifactorielle, le SAOS est essentiellement "imputable à l'hypertrophie des tissus mous pharyngés (végétations, amygdales), à une étroitesse des voies aériennes osseuses, à une atteinte du tonus musculaire ou à une combinaison de ces facteurs", détaille une étude mise en ligne en mai 2017 par la revue scientifique Médecine du sommeil.

Prise en charge multidisciplinaire

Pour cette raison, la prise en charge doit être multidisciplinaire. En fonction des cas, elle pourra associer un traitement chirurgical ORL avec un retrait des végétations, une prise en charge chez l'orthodontiste (le fait de respirer par la bouche peut entraîner un trouble de la croissance de la mâchoire de l'enfant), de la rééducation en kinésithérapie maxillo-faciale ou linguale (chez les enfants qui respirent par la bouche, la langue reste en position basse, c'est-à-dire qu'elle ne touche pas le palais).

"Même si la prise en charge ORL reste le pilier (l'ablation des amygdales et des végétations fait disparaître tous les symptômes dans 80 % des cas), l'orthodontie fonctionnelle et la kinésithérapie ont une place primordiale dans la prise en charge globale", souligne le réseau de santé Morphée, spécialisé dans les troubles du sommeil.

A tout cela s'ajoutent aussi si nécessaire un bilan allergologique ainsi que des mesures d'hygiène de vie, comme par exemple bien laver le nez de l'enfant, adopter une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Enfin, si les apnées du sommeil persistent à la suite de la chirurgie ORL ou si la prise en charge orthodontique et la kinésithérapie maxillo-faciale durent dans le temps, un masque nasal avec machine de ventilation à pression positive pourra aussi être proposé.

Aliisa Waltari

Évaluer la sévérité apnéique

Sur son site internet, le réseau de santé Morphée propose un questionnaire de dépistage du syndrome d'apnée obstructive (SAOS) chez les 3 à 12 ans.

Ce questionnaire de six items (difficultés de respiration de l'enfant pendant le sommeil, fréquence et intensité du ronflement…), qui s'adresse aux parents, ne se substitue évidemment pas à un avis médical. Mais il apporte un premier éclairage.

Au moindre doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

Infos +

www.reseau-morphee.fr : Le site consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil.

Quand les chiens détectent le cancer du sein

Le projet Kdog, mené à l'institut Curie, fait le pari que le flair du chien peut détecter précocement le cancer du sein. Ce dernier constitue la principale cause de mortalité par cancer chez les femmes en France. Cette nouvelle méthode de dépistage non invasive suscite donc beaucoup d'espoir.

Le cancer a une odeur : c'est l'hypothèse un peu folle qu'a formulé Isabelle Fromantin, infirmière et docteur en science de l'institut Curie. De cette idée et de la rencontre avec des experts cynophiles est né, en 2016, le projet Kdog dont l'objectif est de démontrer que le flair du chien est capable de détecter le cancer du sein à un stade précoce.

La méthode développée est simple et les femmes dépistées et les animaux ne sont jamais en contact direct. "La personne passe une nuit avec une compresse posée sur son sein, explique Pierre Bauër, chef de projet scientifique Kdog. Puis, on récupère cette compresse et on la met dans un bocal en verre. On la fait ensuite sentir au chien qui signale, ou pas, la présence de cancer."

Un odorat très performant

Pour les chiens, cette recherche s'apparente à un jeu qui leur permet de recevoir une récompense (une caresse, une croquette…). Mais pour en arriver là, un an d'entraînement est nécessaire. Trois experts cynophiles se chargent de la formation et travaillent avec les équipes médicales et de recherche.

Avec leur odorat de 10.000 à 100.000 fois plus performant que celui des humains, ces animaux peuvent sentir des molécules olfactives même si elles sont présentes en une infime quantité. “Nous étudions aussi chimiquement l’odeur du cancer mais sa composition précise est très difficile à établir, constate le chef de projet. Le chien lui semblerait pouvoir la trouver dans la transpiration et la différencier de l’odeur spécifique de la personne.”

Plus de 90 % de réussite

En 2017, l’étude préliminaire a permis de valider le concept du projet Kdog. Deux chiens dressés ont été testés. Parmi plusieurs échantillons, ils devaient désigner ceux qui correspondaient à une patiente atteinte d’un cancer. L’exercice a été concluant puisque les chiens ont obtenu un taux de réussite de plus de 90 %.

L’équipe travaille désormais sur une étude clinique de plus grande ampleur. “Environ 450 femmes volontaires vont y participer et nous testons plusieurs chiens de races différentes, précise Pierre Bauër. Nous aurons les conclusions de cet essai d’ici environ deux ans.”

Un pré-test à faible coût

À terme, l’objectif est de proposer un pré-test de dépistage qui serait à la fois fiable et peu coûteux. “Cette méthode n’a pas vocation à remplacer la mammographie, mais elle peut s’effectuer en amont et permettre de faire un premier “tri” avant de rediriger les patientes vers le circuit classique”, indique le chef de projet.

Autre avantage, elle peut favoriser l’accès au dépistage : “Ce processus peut constituer une alternative pour les personnes en situation de handicap, par exemple, pour qui l’appareil de mammographie n’est pas toujours adapté, illustre-t-il. Il peut aussi être proposé dans les déserts médicaux ou bien encore dans les pays en voie de développement qui n’ont pas toujours les outils techniques de diagnostics.”

Une piste à suivre

En parallèle, les chercheurs de l’institut Curie poursuivent leurs recherches sur la signature olfactive du cancer. Ils ont fait appel, pour cela, à l’Institut de Recherche Criminelle de la Gendarmerie Nationale (IRCGN) dont les experts scientifiques ont l’habitude d’étudier les composants d’une odeur, notamment de celles prélevées sur les scènes de crime. L’enquête chimique se poursuit.

Par ailleurs, le projet Kdog n’est pas unique en son genre. D’autres équipes de chercheurs, un peu partout dans le monde, étudient les capacités des animaux à détecter les maladies. Les tests sont en cours, mais il faudra sans doute encore plusieurs années avant de voir ces nouvelles possibilités mises en œuvre à grande échelle.

Léa Vandeputte

Le vitiligo : ça se soigne

Le vitiligo, une maladie qui entraîne une dépigmentation de la peau, n'est ni infectieux, ni contagieux, ni (physiquement) douloureux. Il a néanmoins d'importantes répercussions psychologiques car les personnes qui en sont atteintes souffrent souvent du regard des autres. Bonne nouvelle : il existe des traitements adaptés.

Le vitiligo, maladie auto-immune qui se manifeste par l'apparition de taches blanches sur l'épiderme, concerne environ 1 à 2 % de la population française, soit 600.000 à 1,2 million de personnes. Bien qu'assez répandu, il reste mal connu et suscite encore beaucoup d'idées fausses. "De nombreux médecins, y compris des dermatologues, pensent, à tort, que la cause est psychologique, observe Thierry Passeron, professeur de dermatologie, chef de service du CHU de Nice et directeur d'une équipe Inserm de recherche sur le vitiligo et le mélanome. Or c'est une vraie pathologie."

Le vitiligo est en effet lié à une anomalie du système immunitaire : les lymphocytes, des globules blancs chargés de défendre l'organisme contre les agressions infectieuses, vont "se tromper" et prendre pour cible les mélanocytes, cellules res-

ponsables de la pigmentation de la peau. Les cheveux et les poils peuvent eux aussi devenir blancs. Il arrive également (dans moins de 20 % des cas) que le système immunitaire attaque la thyroïde. C'est la raison pour laquelle un bilan et une recherche d'anticorps contre la thyroïde sont recommandés.

"Chez un patient sur deux, cette affection débute avant l'âge de 20 ans et elle peut apparaître au cours de la petite enfance", explique Thierry Passeron, qui précise que "ce n'est pas une maladie héréditaire, même s'il existe des prédispositions génétiques qui font que l'on peut avoir une susceptibilité à la développer ou pas.

Le risque de transmission d'un parent à l'enfant, par exemple, est d'environ 5 à 8 %, ce qui n'est pas si élevé au regard du 1 à 2 % de risque estimé dans la population générale."

Une maladie difficile à vivre

Si cette maladie ne retentit pas sur l'espérance de vie, elle a cependant un très fort impact sur la qualité de vie de ceux qui en sont victimes. Dans certains pays, ils sont même parfois mis au ban de la société.

Hormis les préjugés qui stigmatisent les patients, la localisation et l'ampleur des taches blanches peuvent engendrer un mal-être important. "Une dépigmentation au niveau des organes génitaux peut être très difficile à vivre pour des jeunes garçons, notamment à l'adolescence", souligne le professeur Passeron, qui poursuit : "C'est insupportable de s'entendre dire que cela est dû à un état de stress psychique. Cela culpabilise inutilement les patients et leur ôte tout espoir de pouvoir guérir."

Deux principales forme de vitiligo

On distingue deux grands types de vitiligo :

- Le vitiligo généralisé, le plus répandu. Les taches sont plus ou moins symétriques et évoluent au fil du temps.
- Le vitiligo segmentaire, le moins fréquent. Peu évolutif, il touche de façon unilatérale une seule partie du corps et se limite à une zone du visage, du tronc ou des membres.

Autre idée fausse : le vitiligo ne favorise pas le cancer de la peau, c'est même le contraire. "On sait de façon certaine, depuis 2013, que les personnes qui en sont atteintes présentent moins de risques de faire un mélanome", confirme le dermatologue.

L'exposition au soleil est d'ailleurs une composante essentielle de la thérapie : "Si l'on veut repigmenter les zones de peau décolorées, ajoute-t-il, il faut les exposer aux UVB, soit avec la lumière du soleil, d'avril à octobre, soit avec des séances de photothérapie en cabine de dermatologie."

À ne pas confondre avec des séances en cabine de bronzage chez une esthéticienne, car ces dernières dispensent des UVA, extrêmement nocifs pour la peau.

Des traitements efficaces

On ne peut pas prédire son apparition, ni son évolution. Si l'on constate une poussée de vitiligo, il faut consulter en urgence afin de freiner sa progression.

Pour poser son diagnostic, le dermatologue utilise la lumière de Wood, une lumière bleue qui fait ressortir les régions cutanées d'où les mélanocytes ont disparu (les mains, les pieds et le visage sont les zones les plus touchées mais toutes les parties du corps peuvent être concernées).

Sa physiopathologie est maintenant très bien connue et il existe des prises en charge efficaces qui diffèrent selon les types de vitiligo. La réponse au traitement dépend surtout de la localisation des taches blanches.

"Actuellement, on obtient une repigmentation sept à huit fois sur dix sur le visage, une fois sur deux sur le corps, assure le spécialiste. Les parties les plus récalcitrantes sont les mains et les pieds."

Le traitement de référence (initié par Thierry Passeron) consiste à combiner des séances de photothérapie avec l'application d'une crème : un dermocorticoïde pour le corps ; une pommade à base de Tacrolimus, un immunodépresseur non remboursé par l'Assurance maladie dans le cadre du vitiligo, pour le visage.

Il est important de noter que la repigmentation prend du temps. Il faut en général compter entre six et vingt-quatre mois de soins, avec une réévaluation tous les six mois.

En cas d'échec, on se tournera vers les essais thérapeutiques qui commencent enfin à être développés pour le vitiligo. "Une crème ciblant une voie spécifique de l'immunité du vitiligo a déjà été évaluée dans une phase 2, indique le professeur.

Elle donne d'excellents résultats et va passer en phase 3. Ce sera très probablement le premier traitement remboursé, ce qui représente un énorme progrès.

D'autres traitements, notamment par voie générale vont bientôt être testés notamment pour les formes étendues. Quant à la greffe de mélanocytes, indiquée surtout pour les cas de vitiligo segmentaire, elle réussit huit fois sur dix", souligne-t-il.

Catherine Chausseray

Infos +

Pour en savoir plus, consultez **Cure-vitiligo.com**, développé par le service de dermatologie du CHU de Nice, en pointe sur le traitement de la pathologie, et **Afvitiligo.com**, le site de l'Association Française du vitiligo.

La Guyane

Petit bout de France en Amérique du Sud, le département de Guyane française est l'un des plus dépaysant : sa taille gigantesque (83.500 km²), son climat équatorial, son entrée sur le poumon de la Terre : la forêt amazonienne, le centre spatial et la fusée Ariane et sa mosaïque de peuples et de cultures… L'île du Diable et son bagne lui sont fortement associés, ce qui a, à jamais, marqué la triste réputation de la Guyane.

La Guyane est avant tout une destination d'écotourisme. Représentant des milieux naturels variés, les réserves naturelles d'Amazonie française donnent accès au meilleur de la biodiversité.

Côté terres, la Guyane est riche d'une exceptionnelle biosphère. 95 % de la Guyane est couverte de forêts. Grâce au Parc Naturel Régional de la Guyane (PNRG), au Parc amazonien de Guyane et à l'ONF, de nombreux itinéraires de randonnée permettent de découvrir ce milieu incroyable. Il est également possible de varier les activités : tour en pirogue sur les fleuves, bivouac, pêche, nuit en hamac dans un carbet…

Côté mer, plusieurs plages et estuaires bordent le littoral et servent de refuge à de nombreuses colonies d'ibis rouges et autres oiseaux migrateurs, sans compter les milliers de tortues qui s'y rendent pour pondre leurs œufs.

L'île du Diable

Un multiculturalisme important

Sur les 260.000 habitants, 42 % ont moins de 20 ans, ce qui en fait le département à la population la plus jeune de France. Outre ce dynamisme démographique, il est à noter une autre particularité propre à la Guyane : son multiculturalisme. Pas moins de 25 groupes ethniques cohabitent ensemble et le métissage y est important. La tradition et les cultures de chaque groupe se perpétuent depuis des siècles à l'image des cultures originelles amérindiennes et bushinengués qui maintiennent leurs traditions et leur langue.

Au nombre de 100.000, les Créoles sont les plus nombreux représentants de toutes les catégories. Ils sont les descendants des esclaves libérés au moment de l'abolition en 1848 et le fruit du métissage des différentes ethnies essentiel-

Cayenne : Place des Palmistes

lement venues d'Afrique. Ils habitent le plus souvent sur le littoral. Les Guyanais blancs sont environ 20.000, originaires des migrations européennes.

Peuples autochtones, les Amérindiens vivent le plus souvent au sein de communautés villageoises sous la protection du chef coutumier et du chamane. Depuis le début des années 1970 une zone géographique tracée au sud de la Guyane délimite un espace protégé et dédié aux Amérindiens vivant dans l'intérieur des terres guyanaises.

Les Bushinengués sont quant à eux les descendants des esclaves qui se sont enfuis des plantations de la colonie voisine, la Guyane hollandaise (actuel Suriname) et se composent en plusieurs groupes.

À savoir que les métropolitains (fonctionnaires, employés du Centre Spatial Guyanais, entrepreneurs et leurs familles) ne représentent que 8 % de la population.

Infos +

Chaque peuple est très attaché à son identité, qui se manifeste par tout un corpus de règles et de coutumes. Lorsque le voyageur arrive dans une communauté autochtone, il doit montrer son respect. Pour l'aider à ne pas commettre de faux pas, le Parc amazonien de Guyane publie de petits guides gratuits de bonne conduite, distribués dans ses antennes ou dans les offices de tourisme concernés.

Visiter Cayenne

Chef-lieu de la Guyane, Cayenne est située sur le littoral atlantique, elle est également la ville la plus peuplée du territoire. Construite sur un plan en damier datant du 18 ème siècle, Cayenne est une ville charmante mais aussi tristement célèbre au sujet de son histoire du bagne.

En vous promenant dans le centre-ville, ouvrez les yeux sur les anciennes maisons de type créoles ainsi que sur les bâtiments administratifs.

Le marché central de Cayenne ouvre les mercredis, vendredis et samedis, les produits y sont frais, du coin et l'ambiance est des plus agréables pour flâner puis se restaurer sur place tout en goûtant aux nombreuses saveurs locales.

Après le marché, direction le Fort Cépérou pour une vue panoramique sur la ville puis revenez par la place des palmistes au centre de Cayenne, où ont été plantés des palmiers géants.

Côté musées, sont à voir le Musée local de la Guyane (Musée Franconie) et le Musée des cultures guyanaises, témoignages de la richesse culturelle guyanaise.

Quelques plages à proximité du centre-ville sont propices à la baignade mais sont pour la plupart, envahies par la mangrove.

Kourou

Kourou est une ville fascinante, connue à la fois pour son ancien bagne, vestige d'un passé peu glorieux et à présent reconnue pour le Centre Spatial Guyanais, véritable concentré de technologies qui contribue à hauteur de 15 % du PIB de la Guyane.

Situé au nord-ouest de Kourou, le centre se visite en trois heures, vous serez plongé au cœur des centres de contrôle, mais aussi sur les zones de lancement d'Ariane 5, Soyouz et de Vega.

Le Centre Spatial de Kourou

Hôpital du bagne de l'île Royale

Les îles du salut

Petit archipel de rêve, Les îles du Salut doivent leur salut au bagne. À peine situées à 17 km au large de Kourou.

la tour Dreyfus se trouve sur la pointe des rochers à Kourou, elle a été utilisée pour communiquer avec les îles du Salut via le code morse.

Elles se composent de trois petites îles d'origine volcanique : L'île Royale, la plus grande et la plus touristique. L'île Saint-Joseph, beaucoup plus sauvage, c'est sur cette île que les vestiges du bagne sont les plus représentatifs. La troisième, l'île du Diable, inaccessible, et qui à cause des forts courants marins pouvait faire chavirer les navires.

Le bagne fut construit à la fin du XVIIIème siècle et a perduré jusqu'en 1947. Le musée est gratuit ainsi que la visite des cachots dans lesquels furent enfermés Alfred Dreyfus ou encore Henri Charrière, l'auteur de "Papillon".

Outre la visite du bagne, il est également agréable de faire le tour de l'île Royale, vous observerez aussi les singes, leurs techniques pour grimper aux cocotiers et ouvrir les noix de coco en quelques coups de dent... Enfin laissez-vous le temps d'admirer l'incroyable vue depuis la terrasse de l'auberge des îles, puis de vous rafraîchir dans l'océan.

MARION JUSKOWIAK

L'île Saint-Joseph

Le carnaval de Guyane

Évènement le plus festif de Guyane et tradition oblige, le carnaval reste le symbole absolu de la culture créole unissant toutes les communautés. Depuis plus d'un siècle, le carnaval s'ouvre par l'arrivée du roi Vaval à L'Épiphanie, et se termine le mercredi des Cendres par son incinération, jusqu'à ce qu'il ressuscite l'année suivante.

Au programme : défilés de rue, cavalcades, parades de chars, parades nocturnes, sans oublier l'élection de la Miss, du mini-roi et de la mini-reine du carnaval. Temps fort de la vie guyanaise, le carnaval est une fête chère au cœur des habitants, c'est également le plus long de tous les carnavals et le bal paré-masqué est classé au Patrimoine culturel immatériel.

L'histoire du carnaval est étroitement liée à celle de la colonisation et de l'esclavagisme. Importé d'Europe par les colons qui l'interdisent aux esclaves qui se l'approprient clandestinement, la fête du carnaval est un exutoire pour la société créole, elle offre un moment de répit et de liberté à toute une population soumise.

Un logement plus sûr
pour bien vieillir chez soi

À l'âge de la retraite, il est enfin temps de penser à soi et d'aménager son domicile afin de profiter le plus longtemps possible d'un environnement pratique et sécurisé. L'association Solidaires pour l'habitat (Soliha) conseille les seniors dans l'adaptation de leur habitat et le financement des travaux.

Une baignoire à enjamber, des escaliers trop raides et mal éclairés, ou encore des placards inaccessibles : ces petits inconvénients peuvent devenir problématiques, voire dangereux, lorsque l'on vieillit.

Mieux vaut donc anticiper les difficultés et engager des travaux suffisamment tôt pour profiter de son chez-soi le plus longtemps possible. Mais pas question de se fier à n'importe quelle entreprise, car, dans ce domaine, beaucoup s'improvisent experts. Alors, pour éviter les mauvaises surprises, l'association Solidaires pour l'habitat (Soliha) garantit aux seniors, jeunes retraités ou plus de 75 ans, un accompagnement dans leurs démarches en vue d'améliorer l'accessibilité de leur logement.

"Soliha ne fait pas de démarchage, ce sont les personnes qui viennent à nous, explique Éric Malevergne, chargé de mission à la fédération Soliha. Nous tenons pour cela des permanences dans les mairies ou dans des locaux mis à disposition par les mairies. Nous sommes référencés par toutes les caisses de retraite avec qui nous avons un partenariat".

De l'évaluation du projet jusqu'à la réception des travaux

"Présente partout en France et en outre-mer, Soliha évalue chaque demande, assure-t-il. Un technicien et/ou un ergothérapeute se rend au domicile pour faire un diagnostic complet des besoins et conseiller sur les aménagements nécessaires. Les devis sont ensuite étudiés afin de vérifier que les coûts sont raisonnables et les travaux conformes. La mobilisation des financements, le plus souvent sous la forme de subventions, est effectuée par un conseiller habitat dans le cadre d'un plan de financement. Celui-ci a pour objectif d'optimiser la prise en charge des travaux sans mettre en difficulté le ménage."

Une fois les travaux finis, l'association contrôle leur réalisation ; elle peut même intervenir en cas de litige. Les frais de dossier demandés par l'association ne varient pas, que les travaux coûtent 3.000 ou 15.000 euros.

Conseillé par un ergothérapeute

Quel que soit l'âge, engager des travaux dans son domicile effraie toujours un peu et amène à s'interroger : combien cela va-t-il coûter ? Le chantier ne risque-t-il pas de s'éterniser ? À qui faire appel ? Lorsque l'on vieillit et que l'on se sent isolé, cela peut même sembler insurmontable.

C'est la raison pour laquelle il est important de "comprendre les facteurs de résistance, souligne Julie Frangeul, ergothérapeute chez Soliha Paris Hauts-de-Seine Val-d'Oise, car il faut savoir lier l'expertise technique avec l'approche humaine, prendre le temps de l'écoute et valider les points importants du projet"

Quand elle arrive au domicile, elle demande à la personne de réexpliquer sa demande initiale. "On regarde tout, au-delà des travaux. Je la questionne sur ses habitudes de vie, ses difficultés, ses problèmes de santé et les répercussions que cela peut avoir sur son quotidien. Le but est de lui proposer des solutions multiples, que ce soient des travaux, des accessoires, des changements dans ses habitudes de vie, ou des aides humaines pour lui permettre de rester chez elle dans les meilleures conditions."

Des actions de prévention

La spécialiste, qui rencontre des seniors âgés de 75 ans en moyenne, des propriétaires mais aussi des locataires du parc privé, voire des bailleurs sociaux, insiste sur l'importance de la prévention.

"Souvent, ce sont des personnes qui ont déjà chuté mais qui en ont minimisé l'impact", témoigne-t-elle. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle Soliha a mis au point des dispositifs de sensibilisation : des logements témoins nomades, des ateliers "Bien chez soi" en partenariat avec la Mutualité Française et les caisses de retraite, des Cafés des aidants, des participations à des forums, à la Semaine Bleue, à des salons de l'habitat... Par divers canaux, l'association essaie de convaincre les seniors de la nécessité d'adapter leur logement pour favoriser leur autonomie le plus tôt possible, car "plus on intervient tard, plus il est difficile d'accepter le changement", insiste Julie Frangeul.

Catherine Chausseray

Infos +

La fédération Soliha, premier opérateur au niveau national concernant l'habitat, représente 140 associations adhérentes. Elle compte 2.800 salariés (techniciens du bâti, conseillers habitat, ergothérapeutes) et 2.200 administrateurs bénévoles. En 2019, sur les 58.770 interventions d'accompagnement des ménages dans leurs projets de travaux pour améliorer leur habitat, 11.800 concernaient le maintien à domicile de personnes âgées.

www.soliha.fr

GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

Télécharger l'application

DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store

#Tous AntiCovid

Téléchargez TousAntiCovid

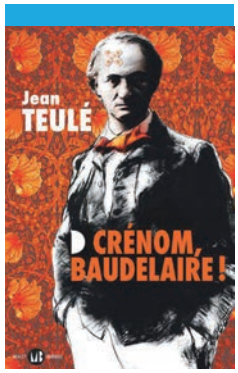
Soyez alerté et alertez les personnes en cas d'exposition à la Covid-19

J'active l'application notamment dans les lieux où la distanciation sociale est difficile à mettre en œuvre

Je suis alerté si j'ai eu un contact à risque et j'alerte les personnes qui ont été à proximité ces derniers jours si je suis diagnostiqué comme un cas de COVID-19

Je m'informe sur l'épidémie, je trouve des conseils personnalisés et la carte des laboratoires de dépistage proches de chez moi

www.gouvernement.fr/info-coronavirus/tousanticovid



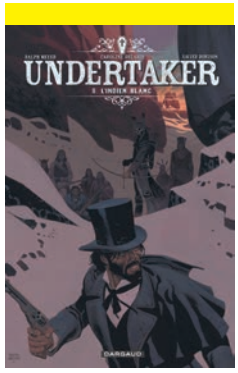
Crénom, Baudelaire ! • Jean Teulé

Si l'œuvre éblouit, l'homme était détestable. Charles Baudelaire ne respectait rien, ne supportait aucune obligation envers qui que ce soit, déversait sur tous ceux qui l'approchaient les pires insanités.

Drogué jusqu'à la moelle, dandy halluciné, il n'eut jamais d'autre ambition que de saisir cette beauté qui lui ravageait la tête et de la transmettre grâce à la poésie. Dans ses vers qu'il travaillait sans relâche, il a voulu réunir dans une même musique l'ignoble et le sublime.

Il a écrit cent poèmes qu'il a jetés à la face de l'humanité. Cent fleurs du mal qui ont changé le destin de la poésie française.

© Editions Mialet-Barrault



Undertaker - Tome 5 : L'Indien blanc • Meyer Ralph - Dorison Xavier

Un blanc, enterré dans un cimetière Apache, au cœur des terres interdites d'Arizona ; impossible... Et pourtant ; ce blanc s'appelle Caleb Barclay. Il était le fils de la femme la plus riche de Tucson avant d'être kidnappé par les Indiens. Et Miss Barclay est bien décidée à le récupérer coûte que coûte. Telle est la mission qu'elle a donné à son futur mari, Sid Beauchamp.

Lui reste à faire appel au seul homme assez fou pour aller profaner une tombe au cœur du territoire de Salvaje, le plus cruel des guerriers Apaches, un homme prêt à tout risquer pour rendre la dépouille d'un fils à sa mère... Un homme prêt à tout parce qu'il n'a plus rien à perdre... Jonas CROW.

© Editions Dargaud

La glace • John Kåre Raake

Anna Aune, ancien membre des forces spéciales norvégiennes, a accepté d'accompagner le Professeur Zakariassen au pôle Nord. Leur mission : observer et décrire les effets du réchauffement climatique sur la banquise. Le jour de la Toussaint, la nuit arctique est déchirée par la lueur d'une fusée de détresse tirée de la base chinoise voisine d'Isdragen. Anna et Daniel sont les seuls à pouvoir se rendre sur les lieux et venir en aide à celui qui a envoyé ce signal. Mais c'est une vision d'horreur qui les accueille sur place : dans les locaux, ils découvrent plusieurs hommes morts, complètement gelés. Au même moment, une terrible tempête polaire se lève, les isolant du reste du monde. Prise au piège, Anna n'a pas le choix : elle doit retrouver le meurtrier et comprendre ce qu'il s'est passé.

© Editions Michel Lafon

Pandémie 2020 - Ethique, société, politique • (Collectif d'auteurs)

Personne ne pensait une pandémie envisageable dans nos sociétés modernes. Une "crise sanitaire d'ampleur" a pourtant provoqué sur le plan international un phénomène de déstabilisation et d'effondrement en jeu de dominos. Il convenait d'inventer des réponses immédiates, concrètes et agiles.

C'est au cœur de la crise, devant les lendemains incertains, quand le surplus d'informations condamnait au silence toute analyse, qu'une équipe de cent chercheurs rassemblés autour de l'éthicien Emmanuel Hirsch a décidé d'engager la réflexion. De la philosophie à l'anthropologie, de l'économie à l'épidémiologie, de la sociologie aux sciences politiques, ils retracent pour nous ce qu'est l'expérience d'un inattendu qu'il nous faut désormais penser, intégrer et surmonter ensemble.

© Editions Cerf

Covid-19 : les tests antigéniques arrivent enfin dans les pharmacies

Très attendus par les Français, les tests antigéniques se déploient actuellement dans les officines. Comme les PCR, ils fonctionnent avec le même prélèvement naso-pharyngé (passage d'écouvillon dans les narines) et indiquent si le patient est infecté au moment du test. Accessibles sans ordonnance et gratuits, les antigéniques se pratiquent directement en pharmacie et les résultats s'obtiennent en 15 à 30 minutes (contre 24 à 48 heures pour un PCR). Mais, parce qu'ils sont moins sensibles, et donc moins fiables, ils restent réservés en priorité aux personnes symptomatiques de moins de 65 ans, sans facteurs de risque de développer une forme grave de Covid-19.

Douze millions d'assurés invités à se faire vacciner gratuitement contre la grippe

Courbatures, fatigue, toux, fièvre, frissons : la plupart des symptômes de la grippe et de la Covid-19 sont identiques. Pour éviter que les deux virus ne circulent en même temps cet hiver au risque d'engorger les cabinets médicaux et les urgences, la Haute Autorité de Santé (HAS) préconise une vaccination étendue de la population. La traditionnelle campagne qui a débuté mi-octobre vise donc un public large : les plus de 65 ans, les patients atteints de problèmes vasculaires, d'insuffisance respiratoire, de bronchite chronique, d'asthme, de diabète, de troubles neurologiques, mais aussi l'entourage proche des personnes à risque et les professionnels de santé. Au total, 12 millions d'assurés sont invités à se faire vacciner gratuitement par l'Assurance Maladie. Au cours des trois dernières années, la grippe a causé la mort de 8.000 à 14.000 personnes chaque hiver. L'an dernier, le virus a provoqué 65.000 passages aux urgences, 10.700 hospitalisations et 1.890 admissions en réanimation.

Bracelets anti-rapprochement : un espoir pour les victimes de violences conjugales

Le bracelet électronique, qui permet d'assurer le contrôle à distance des conjoints ou ex-conjoints violents, est déployé depuis le 25 septembre dans cinq juridictions (Aix-en-Provence, Angoulême, Bobigny, Douai et Pontoise). Ce dispositif de géolocalisation est simple : la personne violente est équipée d'un bracelet fixé à la cheville et la personne protégée dispose d'un boîtier GPS. Lorsque les deux récepteurs sont trop proches (la zone d'alerte est définie par le juge) un signalement est envoyé à la police. Réclamé depuis longtemps par les associations de défense de victimes, ce système sera ensuite généralisé à l'ensemble du territoire le 31 décembre.

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 - M. Juskowiak
France Mutualité
F. Rea - B. Saint-Sever
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 (A. Bueckert, Savory, Virachit, Andrii, Microgen, E. Alexandr, JPC-PROD, R. Przybysz, Kzenon, Galaad973, M. Rehak, Amskad, Nancy, R. Kneschke, R. Semik, Gorilla, Goodluz. Prostock-studio)

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 70.200 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 !