n°121
TRIMESTRIEL
MARS 2021
PRIX : 0,76 €

Mutuelle Verte magazine

actualité

LES VACCINS : DES DIFFÉRENCES MAIS UN SEUL BUT

santé

LE SEL : ATTENTION AUX EXCÈS

gros plan

URGENCES : REPLACER LE PATIENT AU CŒUR DU DISPOSITIF

prévention

SOUPÇON DE MALTRAITANCE SUR UN ENFANT : QUE FAUT-IL FAIRE ?

NOS GARANTIES PRÉVOYANCE VOUS PROTÈGENT *vous et vos proches,* DES ALÉAS DE LA VIE

la mutuelle verte

04 94 18 55 10

www.mutuelleverte.com

Bénéficiez de notre expertise en prévoyance (incapacité, invalidité, perte d'autonomie, retraite, dépendance, décès...) pour vous guider et trouver avec vous la protection adaptée à vos besoins !

04 | Actualité
Les vaccins : des différences mais un seul but

06 | Santé
Sclérose en plaques : des avancées thérapeutiques pour faire reculer la maladie

08 | Gros Plan
Urgences : replacer le patient au cœur du dispositif

11 | Santé
le sel : attention aux excès

12 | Préuention
Soupçon de maltraitance sur un enfant : que faut-il faire ?

14 | Dossier
Industrie textile : la planète mise à rude épreuve

18 | Santé
Troubles de l'érection : il faut en parler

19 | Voyage
Gibraltar

22 | Société
Arômes naturels ou artificiels : comment ne pas se tromper

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

Edito

Au terme d'une bien sombre année 2020, une lueur d'espoir est venue poindre avec l'arrivée des premiers vaccins contre la Covid-19. La science a ainsi déjoué tous les pronostics, écrasant les délais habituels, en proposant au monde une avancée décisive dans la lutte contre la pandémie.

Or, dans les médias et l'opinion publique, le sujet fait débat : efficacité, fiabilité, innocuité du vaccin, les interrogations se bousculent et appellent des réponses claires et sans ambiguïté. Il est capital que chacun, en toute connaissance de cause, puisse faire le choix, ou non, de se faire vacciner lorsque ce sera possible.

Mais il faut aussi se rappeler que si la vaccination suscite beaucoup d'espoir dans la communauté scientifique et médicale, c'est parce que, depuis les travaux de Pasteur au XIXème siècle, de terribles maladies (variole, rougeole, poliomyélite, hépatite B, tuberculose, rubéole, …) ont pu être endiguées, préservant la santé et souvent la vie de millions de personnes. En effet, d'après une étude menée par l'université de Cambridge et publiée récemment dans The Lancet, 69 millions de vies ont été sauvées en 30 ans grâce à la vaccination.

Plus qu'une décision personnelle, la vaccination constitue un outil supplémentaire pour accélérer le cheminement vers une immunité collective. Un moyen efficace de se protéger et de protéger les autres (voir article page 4).

Pour autant, l'heure n'est pas encore venue de renoncer aux gestes barrières. Seule la superposition des mesures nous permettra de revenir à une vie "normale" au plus tôt. L'épidémie sera vaincue grâce à l'esprit de responsabilité individuelle et collective au sein de notre société.

Cette année, La Mutuelle Verte fêtera ses 45 ans. L'anniversaire n'en sera que plus beau si la situation sanitaire nous permet de réunir vos délégués lors de notre prochaine Assemblée Générale prévue au mois de juin. Il nous tarde, comme à tout un chacun, de retrouver la chaleur humaine et la convivialité d'une vie de contact. 2021 sera sans doute l'année de la renaissance dans bien des domaines. C'est en tout cas notre vœu le plus cher.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

LES VACCINS : des différences mais un seul but

Avec l'irruption, il y a un an, d'un nouveau virus, la Covid-19, entraînant la crise sanitaire que nous connaissons, les vaccins sont revenus sur le devant de la scène. Sujets à controverse au pays de Pasteur, ils restent néanmoins indispensables dans la stratégie de prévention et d'élimination d'un grand nombre de maladies comme la grippe, la rougeole, la coqueluche... La vaccination est donc une véritable question de santé publique puisque de nombreuses maladies se transmettent lors de simples contacts humains.

Dès que nous rencontrons un microbe et que nous tombons malades, notre système immunitaire se défend. Il fabrique alors des anticorps, destinés à neutraliser et éliminer ce microbe. La vaccination fonctionne de la même manière.

Traditionnellement, lors d'une vaccination, on injecte dans l'organisme un microbe tué ou atténué, ou une toxine rendue inactive. Le microbe, rendu inoffensif, n'entraîne donc pas la maladie. En revanche, le corps le reconnaît comme s'il était actif et fabrique des anticorps pour l'éliminer. Le système immunitaire garde la mémoire de ces anticorps. Ainsi, si le microbe actif se présente par la suite, le corps saura fabriquer plus rapidement les anticorps nécessaires, adaptés spécifiquement à la lutte contre ce microbe, et empêcher la survenue de la maladie.

Aujourd'hui, différentes techniques de développement de vaccins sont utilisées : des vaccins utilisant le virus entier (vivants atténués et vaccins inactivés), des vaccins à base de protéines, des vaccins utilisant des acides nucléiques (ARN messager ou ADN) et des vaccins utilisant un vecteur viral réplicatif ou non réplicatif.

LES VACCINS VIVANTS ATTÉNUÉS OU INACTIVÉS

Types de vaccins les plus courants, ils sont utilisés contre la grippe, la coqueluche, la rougeole, le tétanos ou les oreillons et renferment une forme affaiblie ou inactivée de l'agent infectieux (tué par traitement chimique). C'est le cas du développement du vaccin anti-covid Sinovac et Sinopharm. Néanmoins il est nécessaire de disposer de grandes quantités de virus et beaucoup de temps pour fabriquer les vaccins (6 mois à un an)

LES VACCINS À PARTIR D'ACIDES NUCLÉIQUES (ARNM, ADN)

L'ADN et l'ARNm (ARN messager signifie acide ribonucléique messager) d'un virus contiennent des informations génétiques permettant la production de protéines (l'antigène).

SI LA VACCINATION CONTRE LA COVID-19 EST GRATUITE, ELLE N'EST PAS OBLIGATOIRE

Le premier objectif de la vaccination est de réduire significativement les formes graves du virus. Couplé avec les mesures barrières, le vaccin contre la Covid-19 devrait contribuer à maîtriser l'impact de l'épidémie sur le long terme.

Le principe des vaccins à ADN ou ARN messager consiste à transformer les cellules humaines en "usines" à protéines. L'antigène donnera alors une réponse immunitaire visant à détruire le pathogène. Ces vaccins ne contiennent pas de microbe ou partie de microbe, en tant que tel. Cette technique est déjà utilisée dans le vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR), mais avec un ARN messager naturel. Or dans le cas du vaccin développé par Pfizer et BioNTech et celui de Moderna (contre la Covid-19), il est question de recourir à un ARN messager de synthèse.

Le processus de production de protéine par l'organisme vacciné par ce type de vaccin est identique au processus de fabrication de toutes les protéines naturelles du corps humain. L'ARNm ne rentre pas dans le noyau des cellules qui contient l'ADN. Il n'y a pas de risque de modification génétique avec ces vaccins.

Mais ces vaccins contenant l'ARNm sont très fragiles en raison de la présence de nombreuses enzymes qui peuvent finir par détruire la séquence d'instruction et la rendre inefficace. Ils doivent, de ce fait, être conservés à de très basses températures. Ces vaccins utilisent une technologie innovante qui a pour avantage de pouvoir les produire à grande échelle rapidement.

LES VACCINS À VECTEURS VIRAUX NON RÉPLIQUANTS

Il s'agit de se servir d'un virus peu virulent pour l'Homme après transformation, par l'ajout d'une molécule du virus que l'on souhaite combattre. Ce type de vaccin fonctionne comme un cheval de Troie puisqu'en pénétrant les cellules de l'organisme il va fabriquer une protéine du virus que l'on souhaite éliminer. C'est ce mécanisme qui va provoquer une réaction du système immunitaire.

Ce mode d'action est plutôt récent, mais a déjà été utilisé pour le vaccin contre Ebola, ou dans le cadre de thérapies géniques. Le risque serait de développer une immunité contre le virus qui transporte le code génétique du SARS-CoV-2.

Actuellement ce vaccin à vecteur viral est le vaccin AstraZeneca inoculé au Royaume-Uni malgré les doutes qui subsistent sur son taux d'efficacité. Néanmoins, il présente l'avantage d'être conservé à la température d'un réfrigérateur, soit entre deux et huit degrés Celsius.

LES VACCINS SOUS-UNITAIRES (À PROTÉINES VIRALES)

Utilisés entre autres pour lutter contre l'hépatite B et le papillomavirus, ce type de vaccin délivre des protéines virales synthétiques aux cellules. Les protéines virales correspondent aux pointes "spicules" à la surface du coronavirus. Le but est de les isoler en laboratoire et de les reproduire pour les injecter dans l'organisme, toujours dans l'objectif de faire réagir le système immunitaire du corps humain. Il est ainsi possible de produire plus rapidement ces vaccins et à grande échelle malheureusement il est parfois nécessaire d'utiliser un adjuvant pour augmenter l'efficacité. De plus ces vaccins ont souvent besoin de rappels.

MARION JUSKOWIAK - LMV
(SOURCES : SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, VACCINATION INFO SERVICE, AMELI)

Comment s'inscrire pour se faire vacciner contre la Covid-19

Prendre rendez-vous sur la plateforme gouvernementale, www.sante.fr,

prendre rendez-vous sur l'une des trois plateformes privées choisies par le gouvernement : Doctolib, Keldoc ou Maiia,

contacter le numéro vert 0800 009 110 (ouvert de 6h à 22h, 7j/7).

SCLÉROSE EN PLAQUES : des avancées thérapeutiques pour faire reculer la maladie

Cinq mille nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année : la sclérose en plaques est une maladie imprévisible. Elle survient vers 25-35 ans et son évolution est très variable selon les patients. Alors qu'à cet âge la vie s'ouvre devant soi, cette maladie auto-immune l'altère considérablement. Heureusement, des pistes thérapeutiques pour enrayer sa progression se dessinent.

Maladie inflammatoire responsable de nombreux troubles neurologiques (c'est la première cause de handicap sévère non traumatique chez les jeunes adultes), la sclérose en plaques (SEP) concerne plus de 100.000 personnes en France, et pour des raisons encore méconnues, les trois quarts sont des femmes.

Elle apparaît à un âge où l'on est généralement au top de sa forme. Les premiers symptômes, qui varient beaucoup selon les personnes, surviennent en effet entre 20 et 40 ans. La SEP est une maladie auto-immune : le système immunitaire, alors qu'il est censé défendre l'organisme du patient contre les agressions extérieures, se retourne contre lui en attaquant ses propres cellules.

Dans le cas de la SEP, la cible principale est la moelle épinière et la gaine de myéline qui protège les fibres nerveuses et favorise une transmission rapide de l'information entre le cerveau et le corps. À chaque poussée inflammatoire, autrement dit à chaque attaque du système immunitaire, des lésions similaires à des plaques, apparaissent au niveau du système nerveux central.

DES SYMPTÔMES TRÈS VARIÉS

La maladie peut se manifester par des problèmes moteurs liés à une faiblesse musculaire, une perte de sensibilité ou d'équilibre, des troubles visuels (vision double ou baisse d'acuité visuelle), urinaires ou encore sexuels. Les symptômes évoluent tout au long de la vie et diffèrent

selon les individus, car les signes dépendent de la zone du cerveau ou de la moelle épinière touchée par les lésions. Ils peuvent être isolés ou associés. Ils peuvent survenir en quelques heures ou en quelques jours, et disparaître totalement ou partiellement en quelques semaines.

Ces signes sont souvent associés à une fatigue extrême et inhabituelle, des troubles de la mémoire, de la concentration ou encore des épisodes dépressifs", indique l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), qui précise que : "Dans 85 % des cas, la maladie débute par des poussées (forme récurrente-rémittente)."

À plus ou moins long terme, un handicap irréversible peut s'installer. Mais l'une des caractéristiques de la SEP, c'est que l'on ne peut prévoir de quelle façon celle-ci va évoluer. Au cours des premières années, les symptômes disparaissent après chaque poussée et, le plus souvent, le patient récupère complètement. Il peut s'écouler quelques mois, voire plusieurs années entre deux poussées.

"Cinq à vingt ans après l'apparition de la maladie, un handicap permanent peut s'installer et s'aggraver de façon progressive, avec ou sans poussées surajoutées : c'est la phase secondairement progressive de la maladie.

Dans la moitié des cas environ, une difficulté majeure pour la marche est présente vingt ans après le début de la maladie", observe l'Inserm.

VERS UN TRAITEMENT PLUS EFFICACE

La science ne sait pas encore guérir les patients. Les traitements actuels (généralement de la cortisone lors des poussées, associée à un traitement de fond pour moduler l'activité du système immunitaire) permettent toutefois de réduire les poussées et améliorent leur qualité de vie. Mais depuis quelques années, la recherche avance à grands pas, et de nombreux essais cliniques ont permis de développer de nouveaux médicaments. Pris par voie orale ou par injection, ils réduisent fortement le risque de poussée, diminuent l'inflammation et freinent l'aggravation du handicap neurologique. Les traitements doivent cependant être adaptés en fonction des individus.

Grâce à eux, l'espérance de vie des patients atteints de SEP s'est allongée de sept ans au cours des vingt dernières années. La prise en charge de leur handicap s'est aussi nettement améliorée.

CATHERINE CHAUSSERAY

infos +

Des sites pour mieux connaître la Sclérose en Plaques :

- www.ligue-sclerose.fr
- www.sclerose-en-plaques.apf.asso.fr
- www.sepavenir.com

Dire adieu à la Sclérose en Plaques

"Kiss Goodbye to MS" est la seule campagne de levée de fonds internationale pour la Sclérose en Plaques. Elle donne l'opportunité à chacun de faire quelque chose d'original, de drôle ou même d'étrange pour lever des fonds pour la Recherche et pour soutenir les personnes concernées par la Sclérose en Plaques.

La campagne consiste à inciter un maximum de monde à réaliser des challenges pour collecter des fonds. Tous les challenges sont possibles :

- Porter du rouge (couleur de la campagne) et se prendre en photo dans un lieu inhabituel et les partager sur les réseaux sociaux en utilisant #KissGoodbyeToMS et/ou #unBaiserdAdieuàlaSEP
- Oser quelque chose qui sorte de l'ordinaire : saut en parachute, défi sportif, challenge artistique ou culinaire.
- Partager la campagne en organisant chez soi, avec ses amis ou sur son lieu de travail un événement : dîner, vide grenier...
- Abandonner son péché mignon ou sa pire habitude pendant un jour, une semaine ou mieux encore la durée de la campagne (ex: le café, la cigarette, le sucre...) et le mettre en scène avec photos...

Plus de renseignements sur : www.kissgoodbyetoms.fr

URGENCES : replacer le patient au cœur du dispositif

Le professeur Enrique Casalino, chef des urgences de l'hôpital Bichat à Paris, a présenté, en pleine crise du coronavirus, ses pistes pour améliorer la situation de ces services hospitaliers saturés, victimes du mal-être des personnels et de l'insatisfaction des usagers. Selon lui, les hôpitaux doivent se remettre en question et proposer des projets de soins ambitieux qui respectent les patients et donnent du sens au travail des soignants.

À l'entrée de l'hôpital, deux populations coexistent et souffrent face à face, a rappelé le professeur Enrique Casalino, infectiologue et chef des urgences de l'hôpital Bichat à Paris. Aux urgences, d'un côté, il y a les personnels : les agents qui enregistrent les patients, les infirmières chargées de réaliser le premier examen et de gérer l'impatience de tout le monde et les médecins, qui remplissent leur mission dans une tension permanente avec un manque constant d'effectif, la confrontation aux incivilités et aux gardes qui s'enchaînent.

De l'autre côté, on trouve les patients, attendant des heures, parfois allongés sur des brancards dans les couloirs, avant d'être pris en charge. Certains sont confrontés à l'agressivité des personnels, eux-mêmes épuisés à la fois physiquement et psychiquement. Une telle situation est forcément explosive. On ne peut pas continuer avec un système qui conduit à l'insatisfaction des deux partenaires : les soignants et les patients.

DÉCALAGE ENTRE L'OFFRE ET LA DEMANDE DE SOINS

Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène : entre 2009 et 2013, les pays européens ont réduit le pourcentage d'évolution des leurs dépenses de santé. Ils l'ont ensuite réaugmenté entre 2013 et 2017. Tous, sauf la France, où la politique en la matière a été bien plus sévère. C'est un des éléments qui, aujourd'hui, joue dans le contexte général d'un monde de la santé qui a du mal à s'adapter aux restrictions budgétaires.

Autre facteur : ces trente dernières années, alors que l'offre de soins diminuait (numerus clausus, fermeture de lits d'hôpital…), la demande a beaucoup augmenté. "Nous consommons désormais de la santé comme on achète de l'électroménager, explique Enrique Casalino. Progressivement, un delta s'est créé entre la demande croissante et la contraction de l'offre". Et ce sont justement les services d'urgences qui ont absorbé le décalage.

LE SOIN DU PATIENT DOIT ÊTRE LA PREMIÈRE DES PRÉOCCUPATIONS

Comment faire pour changer la donne ? D'après le professeur Casalino, il faut commencer par revenir à l'essentiel, à la valeur première de l'hôpital, c'est-à-dire le patient. Ce dernier "doit être au centre du dispositif. Il n'a pas à payer les erreurs d'organisation d'un système de santé défaillant."

Selon Enrique Casalino, l'hôpital a le devoir de lutter contre la maltraitance infligée aux patients des urgences et réduire les délais d'attente "qui sont inacceptables". Les soignants "doivent traiter les patients comme s'il s'agissait de leurs parents, avec la même cordialité et la même bientraitance. Nous sommes là avant tout pour les soigner, pour nous occuper d'eux".

Pour le professeur, il est également fondamental d'améliorer les conditions de travail des équipes hospitalières. Les questions de l'ergonomie des postes, de la sécurité et du développement de la carrière professionnelle doivent absolument être traitées. "Il faut arrêter de parler de souffrance et plutôt essayer de trouver des solutions pour que les soignants retrouvent le plaisir au travail, c'est essentiel."

La lutte contre la maltraitance, la recherche de la satisfaction des usagers et des personnels, la prise en compte du stress des soignants : tous ces éléments "constituent un seul ensemble, estime Enrique Casalino. On ne peut pas améliorer les conditions de prise en charge des patients si on n'améliore pas les conditions de travail de nos personnels. Et inversement."

DES MISSIONS MULTIPLES

Un des problèmes avancés habituellement pour expliquer la problématique des urgences est la multitude des tâches dévolue aux soignants.

Les urgences sont le trait d'union entre la médecine de ville et l'hôpital. La plupart des patients sont obligés de passer par ce service pour être hospitalisés. Mais les urgences assurent aussi des actes de médecine générale et des prises en charge sanitaires et sociales.

"Nous accueillons tous les patients, 24 heures sur 24, et surtout les plus précaires, ceux qui connaissent mal le parcours de soins, mais aussi les femmes victimes de violence ou encore les personnes âgées", détaille le professeur.

"Pour moi, c'est une des noblesses de notre métier. Quand un sans-abri se présente pour venir chercher un peu de chaleur humaine, la question n'est pas de se demander si c'est normal ou pas. Je ne peux pas ne pas l'examiner, lui donner un plateau-repas et une boisson chaude. Si on est capable de faire ça, on est cohérent et on améliore la prise en charge de tous les patients. En m'occupant également des plus fragiles, j'améliore le sens du travail que je donne à mes équipes." ►

MANQUE D'ATTRACTIVITÉ

Le problème des urgences est aussi lié au manque d'attractivité global de l'hôpital. De nombreux postes restent vacants, les établissements ont du mal à recruter et à fidéliser leurs professionnels. Les conditions de travail et les revenus inférieurs à ce que l'on trouve dans le secteur privé freinent les candidatures. "En France, 67 % des urgentistes sont en burn-out, explique Enrique Casalino. Tout ce stress provient d'un défaut de reconnaissance du métier, d'une perte de sens, de cette insatisfaction profonde, de cet épuisement, de cette incapacité à gérer les demandes des patients".

Selon le professeur, l'hôpital doit se remettre en question et travailler sur les axes à améliorer pour favoriser le bien-être de ses soignants. Valoriser l'activité et son utilité, favoriser la prise d'initiatives, l'évolution professionnelle et l'esprit d'équipe font partie des pistes à explorer. "Il s'agit surtout de redonner du sens au travail des soignants. C'est ce qui augmente l'engagement des équipes".

Cette remise en cause, les urgences de Bichat l'ont faite. En huit ans, le service a divisé par trois les délais d'attente et les plaintes des professionnels pour agression. Le professeur Casalino a initié une démarche qualité centrée autour du patient. Il a remis à plat toute l'organisation en s'inspirant du monde de l'entreprise pour accroître la productivité. Le service a été restructuré en plusieurs secteurs spécifiques : interventions légères, intermédiaires, lourdes, urgences gériatriques et pédiatriques. Aujourd'hui, les temps d'attente et les taux d'occupation des boxes sont suivis en temps réel.

LA CRISE DE LA COVID-19 RÉVÉLATRICE DU SENS DE L'ENGAGEMENT

Avec la crise sanitaire, certains soignants ont pu retrouver le sens initial de leur vocation. Pourtant, le niveau de préparation à un tel tsunami était insuffisant. Malgré ça, les équipes ont fait face.

"La Covid a montré que même dans des conditions déjà très compliquées, l'hôpital a su répondre présent. Nous avons été capables d'aller au-delà de ce que nous croyions être possible parce que nous regardions tous dans la même direction : celle des patients". Le professeur Casalino en est convaincu : la solution passera par la capacité de l'hôpital à construire des projets de soins qui permettent aux équipes de s'épanouir. Des projets qui doivent également être davantage "ouverts vers l'extérieur". Pour que le patient soit mieux pris en charge, les professionnels de santé qui s'occupent de lui, en ville et à l'hôpital, doivent travailler main dans la main afin de trouver ensemble le parcours de soins le mieux adapté, conclut le professeur.

ALIISA WALTARI

Covid-19 "le vaccin est important"

Pour le professeur Enrique Casalino, le fait que la moitié des Français hésitent à se faire vacciner contre la Covid-19 est "catastrophique". "Il faut avoir la conviction que le vaccin est important, explique-t-il. Les comités scientifiques qui évaluent les médicaments sont compétents, honnêtes et donnent leur avis en leur âme et conscience". En France, la campagne de vaccination, gratuite et non obligatoire, contre la Covid-19 devrait commencer en janvier par les résidents des Ehpad avant de s'étendre progressivement à toute la population. Ce virus "est une vraie menace, poursuit-il. En se faisant vacciner, on protège les plus fragiles d'entre nous, simplement parce qu'on les aime".

LE SEL : attention aux excès

Si le sel est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme, ingéré en excès, il peut favoriser le développement de maladies. Les autorités sanitaires recommandent de limiter sa consommation et de pas dépasser la dose de 5 grammes par jour.

Les Français consomment encore trop de sel. Les derniers chiffres avancés par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) indiquent que les hommes en ingèrent en moyenne 8,7 grammes par jour et les femmes 6,7 grammes. Ces doses sont encore bien loin des recommandations, émises par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et le Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2019-2023, fixées à 5 grammes de sel par jour.

UN RISQUE : L'HYPERTENSION

L'excès de sel est reconnu comme un des facteurs de risque d'Hypertension Artérielle (HTA). Cette maladie chronique se caractérise par une pression anormalement élevée du sang dans les vaisseaux sanguins.

Très fréquente, elle touche un adulte sur trois en France et pourtant, elle n'est souvent diagnostiquée que tardivement et de manière fortuite. Sa prise en charge est nécessaire car, non traitée, elle peut être à l'origine de maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires entraînant de graves complications. Heureusement, modifier son hygiène de vie, et diminuer notamment le sel, peut permettre de faire reculer l'HTA.

UN OUTIL : LE NUTRISCORE

Pour accompagner les Français dans leur changement d'habitude, le PNNS prévoit de s'appuyer sur le dispositif Nutriscore. Ce logo informe sur la qualité nutritionnelle des produits alimentaires et prend en compte, entre autres, leur teneur en sel. Mais la mise en œuvre de ce logo est laissée au bon vouloir des industriels et il n'est que trop rarement apposé sur les emballages.

ENFANTS : PAS DE SEL AVANT UN AN

Avant l'âge d'un an, il est préférable de ne pas saler les aliments car ceux-ci contiennent déjà naturellement une petite quantité de sel. En plus de créer de mauvaises habitudes et de "donner goût" au sel, en rajouter force les reins du bébé, qui ne fonctionnent pas encore à plein régime, à travailler plus. À partir d'un an, il est possible d'ajouter une pincée de sel de temps à autre mais on peut aussi utiliser les épices et les herbes aromatiques en guise d'exhausteur de goût.

LÉA VANDEPUTTE

Conseils pratiques

- Limitez l'achat d'aliments riches en sel (plats préparés, charcuteries, snacks…).
- privilégiez le sel iodé ; quand vous cuisinez, veillez à ne pas trop saler l'eau de cuisson.
- pour relever vos plats et leur donner du goût, pensez aux épices, aux condiments, aux aromates et aux herbes fraîches déshydratées ou surgelées.
- à table, goûtez avant de saler et ne resalez pas les produits en conserve.

Soupçon de maltraitance sur un enfant : QUE FAUT-IL FAIRE ?

Des cris de l'autre côté de la cloison de l'appartement, un comportement agressif à l'école, des bleus qui dépassent de la manche du pull... Autant de signes qui doivent alerter. Face à des soupçons de violences, il ne faut pas hésiter à réagir et à signaler la situation pour protéger l'enfant.

"Seul un quart des personnes qui suspectent des violences contre un enfant donne l'alerte", constate le docteur Gilles Lazimi, médecin généraliste et militant associatif qui a participé à l'opération de sensibilisation "Juste un mur*".

La peur de se tromper ou de s'immiscer dans la vie privée, le manque de connaissances sur la procédure à suivre constituent autant de freins au signalement. Mais "il ne faut pas hésiter à intervenir", martèle le docteur Lazimi, avant d'ajouter : "Le seul risque, c'est de sauver un enfant".

EN CAS DE DOUTE, APPELEZ LE 119

La Convention relative aux droits de l'enfant, adoptée par les Nations unies le 20 novembre 1989, indique qu'un mineur doit être protégé "contre toute forme de violence, d'atteinte ou de brutalités physiques ou mentales, d'abandon ou de négligence, de mauvais traitements ou d'exploitation, y compris la violence sexuelle, pendant qu'il est sous la garde de ses parents ou de l'un d'eux, de son ou ses représentants légaux ou de toute autre personne à qui il est confié".

Il en va de la responsabilité des États mais également de celle des citoyens. "Et pourtant, en France, un enfant meurt tous les cinq jours des suites de violences familiales, rappelle Gilles Lazimi.

D'autant que ce chiffre est certainement sous-estimé car seuls les décès à la suite desquels une autopsie est réalisée sont comptabilisés." Pour mettre fin à ce fléau, il est donc important de signaler les situations à risque. Mais comment réagir ? "La première chose à faire est de contacter le 119 "Allô enfance en danger" si l'on a constaté des maltraitances ou pour faire part de ses soupçons, conseille le médecin généraliste. Et en cas de danger imminent, il faut contacter le 17, la police ou la gendarmerie."

UN FAISCEAU D'INDICES

Les signes qui peuvent faire penser à des actes de maltraitance sont nombreux. "Un voisin peut être alerté par des violences sonores : des bruits de coups, des cris ou des pleurs récurrents", explique le docteur Lazimi.

Mais il peut aussi y avoir des violences verbales, c'est-à-dire des insultes, des propos dévalorisants ou des humiliations de la part des

adultes. Les signes physiques aussi sont révélateurs de situations de violence, comme des traces de coups, de blessures ou de brûlures bien sûr, mais aussi la survenue d'un retard important au niveau psychomoteur (retard du langage…).

"Une apparence négligée ou sale est aussi un indice à prendre en compte. Enfin, les troubles du comportement, un enfant qui change de façon d'être en présence de certaines personnes, qui devient triste, craintif, mutique, qui a peur, ou encore qui a des préoccupations sexuelles inadaptées pour son âge, doivent attirer l'attention. C'est bien sûr un faisceau de signes qui doit nous alerter."

Les violences faites aux enfants sont exercées dans huit cas sur dix dans un cadre familial. Elles sont le premier facteur de risque de tentative de suicide, d'addictions et de décrochage scolaire chez les jeunes.

BENOÎT SAINT-SEVER

Comment fonctionne le 119

On ne le rappellera jamais assez, le 119 est le numéro à contacter pour signaler des violences subies par un enfant.

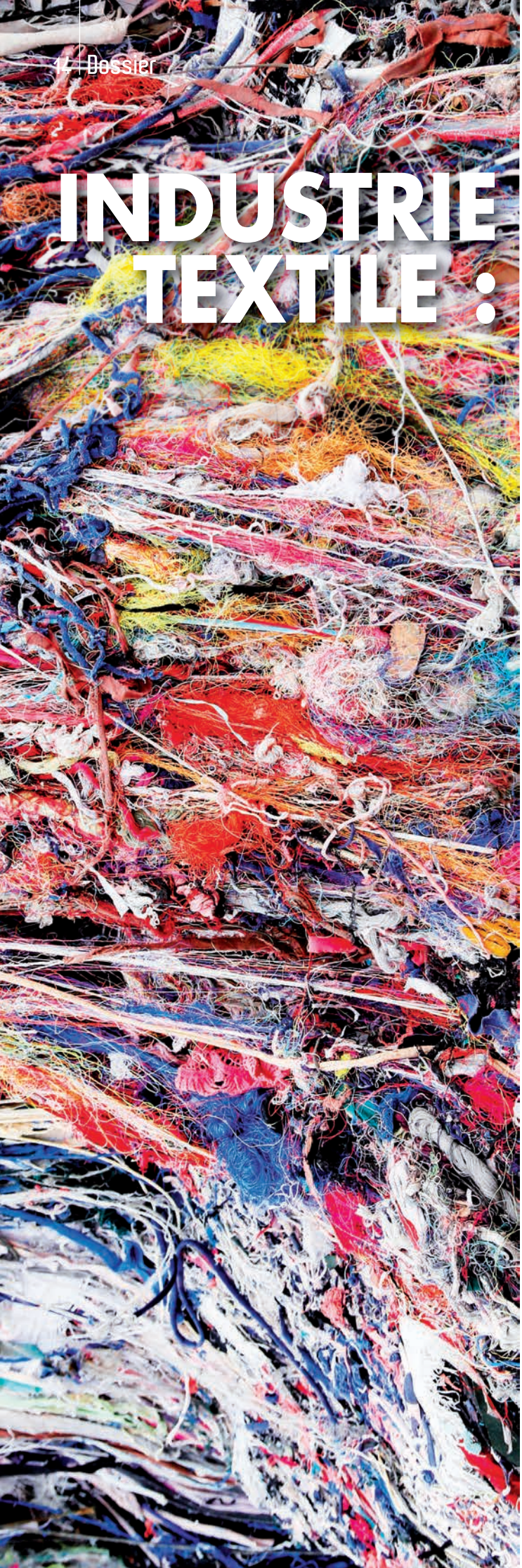
Le service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger est accessible gratuitement 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Des écoutants répondent aux appels passés anonymement par les adultes comme par les enfants. Ils évaluent la situation, donnent des conseils et, si besoin, contactent les services de secours (police, pompiers).

Ils rédigent également un compte rendu d'entretien, qui est envoyé à la cellule de recueil des informations préoccupantes du département concerné.

Celle-ci étudie le dossier et propose des solutions adaptées (accompagnement éducatif par l'aide sociale à l'enfance, mesure de protection par la justice…).

** L'association Innocence en danger, qui lutte contre les violences faites aux enfants, a mené le 22 octobre 2020 une opération de sensibilisation intitulée "Juste un mur", place de la République, à Paris. Trois murs ont été érigés pour symboliser l'histoire de trois enfants décédés suite à des violences qui n'avaient pas été signalées par leurs voisins.*



INDUSTRIE TEXTILE : la planète mise à rude épreuve

Chaque année, 100 milliards de vêtements sont vendus dans le monde. Les impacts environnementaux de l'industrie de l'habillement sont devenus considérables : elle génère de grandes quantités de gaz à effet de serre, pollue les sols, les océans, et utilise 4 % de l'eau potable de la planète. Du côté des ouvriers du secteur, dont la production est désormais essentiellement située au Bangladesh et au Pakistan, les ONG dénoncent des conditions de travail épouvantables. À notre niveau, est-il possible d'agir pour inverser la tendance ?

Une machine devenue folle. C'est un peu l'impression que donne l'industrie de l'habillement aujourd'hui. Les grandes marques internationales renouvellent leurs collections à un rythme effréné et proposent sans cesse de nouvelles pièces à des prix défiants toute concurrence. Nous vivons sous le règne de ce que l'on appelle la "fast fashion". Les adeptes de la mode accumulent les vêtements sans compter et les tenues se succèdent d'une saison à l'autre avant d'être reléguées au placard puis jetées. Si nous achetons deux fois plus d'habits qu'il y a 15 ans, nous les conservons aussi moins longtemps.

Selon Greenpeace, chaque année 100 milliards de vêtements sont vendus sur la planète. Et entre 2000 et 2014, leur production a tout bonnement doublé. Or, si la mode et le prêt-à-porter génèrent de nombreux emplois (580.000 en France selon l'Institut français de la mode), c'est aussi une des industries les plus polluantes de la planète.

LE TEXTILE TROISIÈME CONSOMMATEUR D'EAU DANS LE MONDE

"L'impact majeur de la fast fashion sur l'environnement, c'est la surproduction et donc l'exploitation extrême et le pillage de nos ressources naturelles, précise Hélène Sarfati-Leduc, consultante en développement durable auprès d'entreprises de la mode, de l'habillement et du luxe (Le French bureau).

Pour obtenir du coton, par exemple, il faut des quantités astronomiques d'eau (l'équivalent de 70 douches pour un seul tee-shirt), sans parler des pesticides et des engrais qui finissent dans les nappes phréatiques et les cours d'eau".

Ce n'est pas tout : "Pour arriver jusqu'à votre étagère, un jean peut parcourir jusqu'à 65.000 kilomètres depuis le champ de coton. La chaîne de valeur est tellement éclatée que les produits font plusieurs allers-retours dans le monde. Et cela génère d'importantes émissions de gaz à effet de serre", ajoute Hélène Sarfati-Leduc.

D'après une estimation de la Fondation Ellen-MacArthur, le transport des matières premières et des produits de l'habillement ne recouvre cependant que 2 % des émissions totales produites par l'industrie de la mode. La fabrication de coton, de matières synthétiques et naturelles émet 1,2 milliard de tonnes de gaz à effet de serre par an.

MICROFIBRES PLASTIQUES

Autre exemple avec le polyester. Cette matière première, la plus utilisée pour la fabrication de nos vêtements, provient d'une ressource fossile limitée : le pétrole. À chaque lavage, ces habits relâchent des microfibres plastiques que l'on retrouve dans l'océan et qui mettent des décennies à se dégrader.

Tous les ans sur la planète, environ 500.000 tonnes de microparticules polluent ainsi les mers, soit l'équivalent de 50 milliards de bouteilles en plastique, selon la Fondation.

C'est aussi dans les rivières, les fleuves et les mers que l'on retrouve les résidus hautement toxiques des produits utilisés pour la teinture des tissus (éthoxylates de nonylphénol, colorants azoïques, phtalates…).

Même les matières prometteuses comme la viscose et le lyocell, présentées comme alternatives au coton et au polyester, ont des conséquences sur l'environnement. Ce sont des fibres artificielles mais obtenues à partir de la cellulose de bambou, de maïs ou encore de soja. Pour les fabriquer, on utilise des produits chimiques toxiques comme l'hydroxyde de sodium, l'acide sulfurique et le disulfure de carbone. Ce liquide, "hautement volatil et inflammable, provoque de graves maladies pour les populations aux alentours des usines", souligne l'Ademe (Agence de la transition écologique).

La matière première de nos habits vient aussi des animaux (laine de mouton, de chèvre ou d'alpaga, fourrure de vison ou de lapin, cuir de veau, de vache ou d'agneau). Ces animaux vivent souvent "dans des conditions difficiles, le plus souvent confinés, sous-alimentés, voire maltraités", ajoute l'agence.

IMPACT SOCIAL CATASTROPHIQUE

Quant aux êtres humains, la facture est, là aussi, bien salée. Ces dernières années, face à l'augmentation des salaires et des coûts de production dans les pays occidentaux et le Maghreb, les marques se sont tournées vers de nouveaux sites moins chers, notamment au Bangladesh et au Pakistan.

Au Bangladesh, le salaire d'un ouvrier dans le textile est le plus bas au monde, soit 0,3 dollar de l'heure. Au Pakistan, le chiffre monte à 0,5 dollar, alors qu'en France il faut compter 31,5 dollars. Dans ces pays, les capacités de production n'ont pas su s'adapter à l'explosion de la demande occidentale et les accidents industriels sont extrêmement fréquents. ►

GÂCHIS PHÉNOMÉNAL

Au final, la fast fashion se résume à ça : "Faire beaucoup d'habits, rapidement, avec une durée de vie très limitée, aller chercher les zones de production où les salaires sont les plus bas et les règles sociales et environnementales les plus faibles pour avoir des coûts très bas et pouvoir vendre des vêtements à bas prix, très vite renouvelables, très vite jetés, et qui n'obéissent à aucune règle sociale et environnementale", se désole la spécialiste.

Et nous, que faisons-nous de toutes ces tenues une fois achetées ? Combien de temps les portons-nous réellement ? Pour certaines personnes, seulement une dizaine de fois avant de s'en débarrasser.

Selon l'Agence européenne de l'environnement, un tiers de la garde-robe des Européens ne serait pas sorti de leur penderie depuis au moins un an. Un comble quand on sait qu'un Européen achète en moyenne 12,6 kilos de vêtements par an. Ces quantités considérables entraînent inexorablement un volume de déchets textiles phénoménal, soit 2,1 milliards de tonnes par an. En Europe, on se débarrasse annuellement de 4 millions de tonnes de textiles, "dont 80 % sont jetés dans la poubelle pour les ordures ménagères et finissent par être tout simplement enfouis ou incinérés", précise l'Ademe.

VERS UNE PRODUCTION ET UNE CONSOMMATION RAISONNÉE

Parallèlement, dès le début des années 2000, l'idée d'une mode éthique commence à émerger avec la prise de conscience des enjeux climatiques. En France, l'association Universal Love fonde le salon Ethical Fashion Show en 2004 pour mettre en lumière les créateurs qui respectent l'environnement, l'humain et les savoir-faire de qualité.

"En 2011, nous avions plus d'une centaine de marques engagées avec nous à l'international, explique Isabelle Quéhé, fondatrice et directrice artistique de l'association. Nous avons fait de nombreuses conférences pour informer les acheteurs et les acteurs de la mode sur l'urgence et l'importance d'aller vers un marché plus responsable.

Et puis, les conséquences de la crise de 2008 ont commencé à se faire sentir et les choses sont devenues vraiment compliquées, surtout pour la mode éthique."

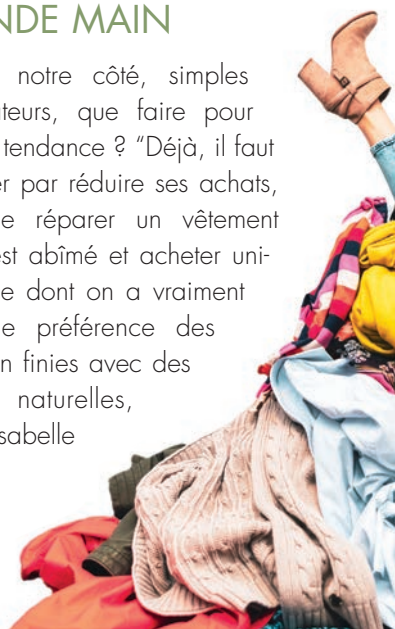
Finalement, il faudra attendre la tragédie du Rana Plaza pour que les choses commencent à bouger. En 2013, cet immeuble de Dacca, au Bangladesh, où des milliers d'ouvriers du textile travaillaient pour les sous-traitants de grandes marques occidentales, s'effondre. Bilan : 1.138 morts et 2 500 blessés.

DEVOIR DE VIGILANCE DES MULTINATIONALES

Suite à ce terrible événement, les lois ont évolué et il existe, depuis 2017, un devoir de vigilance des multinationales françaises dans leurs filiales et leurs chaînes d'approvisionnement à l'étranger. Le texte précise que ces entreprises doivent désormais rédiger un plan pour identifier "les risques et prévenir les atteintes graves envers les droits humains et les libertés fondamentales, la santé et la sécurité des personnes ainsi que l'environnement, résultant des activités de la société et de celles des sociétés qu'elle contrôle directement ou indirectement".

RECYCLAGE ET SECONDE MAIN

Mais, de notre côté, simples consommateurs, que faire pour inverser la tendance ? "Déjà, il faut commencer par réduire ses achats, essayer de réparer un vêtement quand il est abîmé et acheter uniquement ce dont on a vraiment besoin, de préférence des pièces bien finies avec des matières naturelles, conseille Isabelle Quéhé.



UNE APPLI POUR UNE MODE PLUS RESPONSABLE

L'application Clear Fashion évalue les marques des vêtements et leur impact sur la planète selon quatre critères : environnement, santé, humains et animaux, en leur attribuant une note sur 100. Il suffit de la télécharger sur son portable puis de scanner l'étiquette de l'habit.

On peut aussi aller dans les vide-greniers, les recycleries et les friperies, qui vendent des choses pratiquement neuves."

Pensez également à Emmaüs, qui permet à ses salariés de se réinsérer dans la vie active. "Chez les 20-35 ans, cette nouvelle façon de consommer est déjà bien intégrée, se réjouit Hélène Sarfati-Leduc. Les jeunes privilégient la seconde main parce qu'ils n'ont pas forcément envie d'avoir les mêmes fringues que les autres. Ils sont aussi mieux informés des enjeux sociaux et environnementaux de la mode." Toujours dans cette idée d'économie circulaire, vous pouvez aussi vous tourner vers les plateformes comme Vinted ou Leboncoin.

Autre conseil : privilégiez les habits certifiés par les labels environnementaux, comme l'Ecolabel européen, qui promet notamment 95 % de coton biologique pour les vêtements des enfants de moins de trois ans. Ce label garantit également "des procédés de fabrication plus propres, une qualité élevée des textiles et leur durabilité, explique l'Ademe. Il s'assure aussi du respect des droits fondamentaux sur les lieux de travail et limite l'utilisation des substances nocives dans les fibres textiles".

D'autres labels proposent plus ou moins les mêmes garanties, comme Demeter, Global Organic Textile Standard (GOTS), BioRé ou encore Oeko Tex Standard 100. Généralement plus chers que les produits de la fast-fashion, ces vêtements labellisés sont aussi de meilleure qualité et durent bien plus longtemps.

Enfin, préférez les fibres dont la culture réclame moins d'eau et de pesticides, comme le lin ou le chanvre. Vous pouvez aussi opter pour la polaire, issue du recyclage des polyesters et des bouteilles plastiques.

Et puis, si un jeune créateur s'installe près de chez vous, "n'hésitez pas à aller le voir, à discuter et à acheter local", ajoute Isabelle Quéhé. Pour la jeune femme, le changement viendra des consommateurs et non des grandes marques."Il faut leur faire comprendre que la mode de demain sera éthique ou ne sera pas", conclut-elle.

DELPHINE DELARUE

Lavage des habits : comment limiter les dégâts

L'Union Internationale pour la Conservation de la Nature (UICN) estime que plus du tiers des microplastiques rejetés dans les mers provient du lavage des textiles.

"Les microparticules de nylon, polyester, élasthanne ou acrylique émanant de nos vêtements sont trop petites pour être filtrées par les stations d'épuration et finissent leur course dans l'océan", précise de son côté l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe).

À cela s'ajoutent aussi toutes les substances chimiques utilisées pour les teintures et pour fixer les couleurs. Enfin, les lessives que l'on utilise peuvent aussi être très polluantes, surtout si elles contiennent des parfums et des tensioactifs.

L'Ademe recommande donc de limiter les machines, de ne pas laver à plus de 30° et de privilégier les lessives certifiées par des labels comme l'Ecolabel européen. Évitez aussi les adoucissants et préférez le séchage à l'air libre.

Troubles de l'érection : IL FAUT EN PARLER

Plutôt fréquents après 40 ans, les dysfonctionnements érectiles restent encore difficiles à évoquer par les patients, souvent atteints dans leur virilité et leur estime de soi. Pourtant, la prise en charge de ces troubles aux origines multiples a beaucoup évolué et se révèle désormais particulièrement efficace.

"Les troubles de l'érection se caractérisent par un déficit érectile qui empêche d'avoir des relations sexuelles satisfaisantes depuis au moins trois mois, avec des conséquences sur le bien-être de l'homme", explique le docteur Vincent Hupertan, chirurgien urologue et sexologue, membre du comité d'andrologie et de médecine sexuelle de l'Association française d'urologie (AFU).

Ces dysfonctionnements concerneraient près d'un homme sur trois après 40 ans et près d'un sur deux après 50 ans. À ces âges, les troubles érectiles ne doivent pas être pris à la légère : souvent liés à l'hygiène de vie (tabagisme, sédentarité, surpoids, stress, anxiété), ils peuvent aussi annoncer la survenue d'affections plus graves, comme les maladies cardiovasculaires (atteinte cardiaque, hypertension), révéler un diabète mal contrôlé ou être induits par une sclérose en plaques, une maladie de Parkinson ou encore un déséquilibre hormonal.

Mais généralement (et en particulier chez les jeunes hommes qui ne maîtrisent pas encore leurs émotions), l'origine des problèmes d'érection est plutôt d'ordre psychologique. Les causes doivent donc être systématiquement recherchées par le médecin généraliste, qui orientera ensuite le patient vers le spécialiste compétent si cela est nécessaire. Les maladies sous-jacentes pourront ainsi être traitées et la personne recevra, en parallèle, un traitement pour remédier à ses troubles érectiles.de sel par jour.

LA RÉVOLUTION DES IPDE-5

Associée à une amélioration de l'hygiène de vie, la prise en charge médicamenteuse permet dans la majorité des cas de retrouver une sexualité satisfaisante. Les hommes concernés ne doivent pas hésiter à en parler à leur médecin, même si c'est difficile.

"Les patients se sentent atteints dans leur virilité : ils ont honte et perdent une grande partie de leur confiance et de leur estime de soi, observe le docteur Hupertan. Pendant longtemps, les solutions aux troubles de l'érection étaient limitées, mais ce n'est plus le cas aujourd'hui, notamment grâce au Viagra et aux médicaments commercialisés depuis son arrivée il y a vingt ans. Ces produits, que l'on appelle les inhibiteurs de la phosphodiestérase de type 5 (IPDE-5), permettent d'adapter le traitement au cas par cas, en fonction des autres pathologies du patient, de ses besoins sexuels et de sa vie de couple."

Certains peuvent ainsi être pris quotidiennement, d'autres à la demande, quelques minutes à plusieurs heures avant un rapport sexuel. Et contrairement aux idées reçues, ces médicaments auraient un effet cardio-protecteur, à condition d'être suivis en continu. En cas d'échec (les IPDE-5 fonctionnent moins bien chez les patients atteints d'un diabète ancien, par exemple), viennent les traitements de deuxième intention (aprostadil), à utiliser en application locale sous forme de crème ou en injection intra-caverneuse. Même s'ils sont plus contraignants que les comprimés, ils améliorent la qualité de l'érection et permettent de retrouver du plaisir.

ALIISA WALTARI

GIBRALTAR

À Gibraltar il flotte comme un petit air typiquement british. C'est pourtant bien le climat méditerranéen, accompagné de son air chaud du sud de l'Espagne, qui souffle sur ce minuscule bout de territoire d'outre-mer du Royaume-Uni et son célèbre rocher dont les falaises impressionnantes s'élèvent à 426 mètres d'altitude.

Gibraltar, dont le nom provient de l'arabe "djebel Tarik", la montagne du chef berbère Tarik, commandant l'invasion musulmane de 711, se trouve au sud de la péninsule Ibérique, en bordure du détroit de Gibraltar, qui relie la Méditerranée à l'océan Atlantique. Il correspond au rocher de Gibraltar et à ses environs immédiats et est séparé de l'Espagne par une frontière de 1,2 kilomètre, ce qui en fait une des plus petites au monde. Il fait face au Maroc, situé en Afrique, de l'autre côté du détroit. Sur ce petit État de 6 km² s'élève le rocher de Gibraltar à 426 mètres d'altitude et visible jusqu'à 100 kilomètres à la ronde.

Gibraltar englobe une aire urbaine d'environ 300.000 habitants avec Algeciras et La Línea de la Concepción. On y trouve un port, un aéroport (dont la piste unique est traversée par le principal axe routier qui relie Gibraltar à l'Espagne).

Bien que situé au sud de l'Espagne, Gibraltar n'en reste pas moins sous domination de la Couronne britannique et est peuplé de 32.000 habitants. C'est une combinaison parfaite de culture andalouse et de traditions britanniques ! L'anglais est la langue officielle mais beaucoup d'habitants parlent le castillan ou le patois local, assemblage insolite des deux langues, ce qui donne parfois : "Do you hablas the llanito ?" La langue de Gibraltar , le "llanito" est un mélange d'anglais, d'espagnol, d'hébreux, portugais et maltais.

Europa Point

Hautement stratégique d'un point de vue militaire et naval, cette région sert au contrôle du passage des navires entre l'Atlantique et la Méditerranée, et entre l'Europe et l'Afrique. Une base de l'Otan permet le ravitaillement des sous-marins nucléaires britanniques et américains. Aujourd'hui le secteur tertiaire notamment le tourisme et la finance ont remplacé les anciennes activités militaires et chantiers navals associés. Gibraltar est en effet considéré comme un paradis fiscal par les entreprises.

VISITE DU CENTRE-VILLE

Favorisé par sa proximité avec l'Espagne, Gibraltar enregistre environ 10 à 11 millions de touristes chaque année même si la plupart ne sont que de passage et que peu restent dormir sur place.

La rue principale et piétonne de Main Street et ses nombreuses boutiques se prêtent totalement au shopping. Longue d'un kilomètre de long, cette rue sépare Gibraltar entre nord et sud et constitue le centre vivant de la zone commerçante de la ville. Non loin de là se trouve Casemates Square, le cœur de la vie nocturne que le marché Gibraltar Public Market inspiré des marchés traditionnels d'intérieur andalous.

Main Street

Vous pouvez ensuite poursuivre votre chemin jusqu'à la cathédrale anglicane de la Sainte-Trinité, de style mauresque. Si vous vous êtes déjà rendu en Angleterre vous ne serez pas surpris par l'implantation des célèbres cabines téléphoniques rouges, le style architectural typique, les bobbies, les voitures et les pubs où l'on mange du fish and chips. S'il fait beau temps, rendez-vous pour un pique-nique au Parc Commonwealth en plein centre-ville. Malheureusement le peu de place pousse la ville à la construction de buildings rompant le charme de toute une partie de Gibraltar.

Autre lieu à voir : le musée sur l'histoire de Gibraltar. Une maquette datant de 1865 représente la ville avec d'anciennes photos sur les quatre murs représentant les points

cardinaux. Objets et crânes des époques passées, film sur les fouilles archéologiques, la maquette de l'homme de Neandertal ou même archives sur l'occupation de Gibraltar, vous en sortirez ravi.

EUROPA POINT

Europa Point correspond au sud de la presqu'île. Depuis la frontière comptez 1h30 de marche mais le bus est aussi une bonne alternative. Vous trouverez sur place un phare, une mosquée et un bunker dans lequel se trouvent quatre salles avec des explications sur l'histoire de ce bout de terre. Avec un peu de chance vous apercevrez les côtes du continent africain.

Incontournable, la visite du rocher de Gibraltar vous permet d'admirer l'incroyable vue sur le détroit de Gibraltar, la côte africaine, le port d'Algésiras et de la Costa del Sol. Vous accédez au sommet soit par le téléphérique soit à pied pour les plus courageux.

Vous pourrez également vous aventurer dans les "tunnels du grand siège" (The Great Siege Tunnels). Ces tunnels, à l'extrémité nord du rocher, furent creusés dans le Rocher par les artificiers de l'armée de Sa Majesté pour défendre le site lors des sièges de la fin du XVIIe siècle. Lorsque le Siège s'est terminé en février 1783, le tunnel mesurait un peu plus de 100 mètres de long et quatre canons avaient été installés.

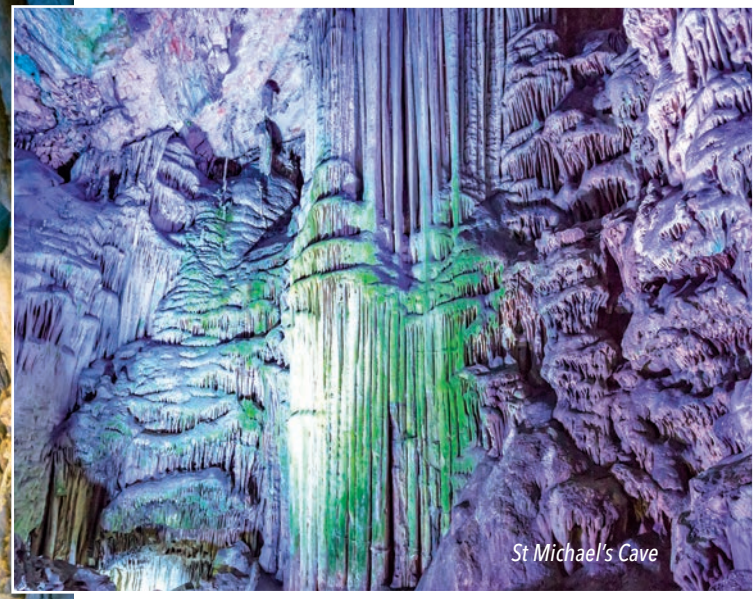
The Great Siege Tunnels :
Pendant la Seconde Guerre Mondiale, les Royal Engineers, avec un contingent canadien, réalisèrent de magnifiques prouesses en ajoutant environ 52 km de tunnels.

Pour les visiteurs en manque d'adrénaline, le Pont Suspendu de Windsor mesure 71 mètres de long parcourant des gorges de 50 mètres de profondeur

Le rocher accueille également une réserve naturelle, un véritable paradis qui accueille plus de 600 espèces végétales où vivent des pensionnaires inattendus, les macaques berbères (les monos, singes en espagnol). Seuls primates sauvages vivant en Europe, ces singes proviennent d'Afrique du Nord et auraient été introduits sur le territoire au XVIIIème siècle.

Et pour les amoureux de spectacles, il vous faudra assister à un concert où tout simplement visiter la "grotte Saint-Michaël (St Michael's Cave) riche en stalactites et stalagmites qui vous fascineront par leur beauté. Pour la petite histoire, pendant longtemps la Grotte Saint-Michaël a été considérée comme sans fond, ce qui a probablement donné naissance à l'histoire que le Rocher de Gibraltar était relié à l'Afrique par un passage souterrain sous le Détroit de Gibraltar.

MARION JUSKOWIAK



St Michael's Cave

Arômes naturels ou artificiels : COMMENT NE PAS SE TROMPER

Pour donner davantage d'odeur et de goût à nos plats, des arômes sont souvent ajoutés aux aliments qui les composent. Ces substances figurent obligatoirement sur les étiquettes, mais encore faut-il savoir faire la différence entre ce qui est naturel et ce qui ne l'est pas.

Comment ces petits cubes de fromage que l'on sert à l'apéritif peuvent-ils sentir la tomate, l'olive ou le jambon sans pour autant en avoir la couleur ? Ces bâtonnets de surimi, être indifféremment au crabe, à la Saint-Jacques ou à la langouste en gardant pourtant le même aspect ? Ou encore ces bonbons avoir un goût si prononcé de fraise des bois alors qu'ils n'en contiennent pas un gramme ?

C'est bien sûr grâce aux arômes, capables d'apporter des saveurs fortes, voire inédites, à des aliments qui sans eux paraîtraient bien fades. Ces principes odorants servent aussi à renforcer le goût des préparations culinaires que l'on achète en magasin ou que l'on commande au restaurant. Volatiles et sensibles à la cuisson, les odeurs des aliments ont tendance à se dissiper lors de l'élaboration d'un plat. C'est la raison pour laquelle les industriels, mais aussi parfois les chefs cuisiniers, même s'ils n'aiment pas l'avouer, ajoutent des arômes tout prêts. Mais de quoi se composent-ils exactement ? Et comment distinguer ce qui est naturel de ce qui est artificiel ?

MENTIONNÉ SUR L'ÉTIQUETTE

Leur présence doit obligatoirement figurer sur l'emballage. Ils sont classés en six catégories selon la législation européenne. Il y a les préparations aromatisantes, les arômes naturels, les arômes naturels identiques (qui reproduisent à l'identique une molécule naturelle), les arômes artificiels, les arômes de transformation et les

arômes de fumée (utilisés pour les "goûts barbecue"). Les quatre derniers sont entièrement artificiels mais tous sont fabriqués et testés en laboratoire.

Pour avoir le droit d'utiliser l'appellation "naturel", les fabricants doivent les produire exclusivement à partir d'ingrédients provenant de la nature. Il existe pour cela plusieurs procédés permettant d'obtenir un produit liquide très concentré, comme l'infusion, la déshydratation, la distillation ou encore l'extraction grâce à un solvant à base d'eau ou d'alcool.

L'arôme artificiel, lui, est un produit de synthèse qui imite l'odeur et le goût d'un produit qui existe à l'état naturel ou qui crée un goût complètement inédit. Bien entendu, vous ne verrez jamais inscrit sur l'étiquette "arôme synthétique" ou "chimique" : tout est dans la nuance. Soyez attentif, le mot qui fait la différence, c'est le mot "naturel".

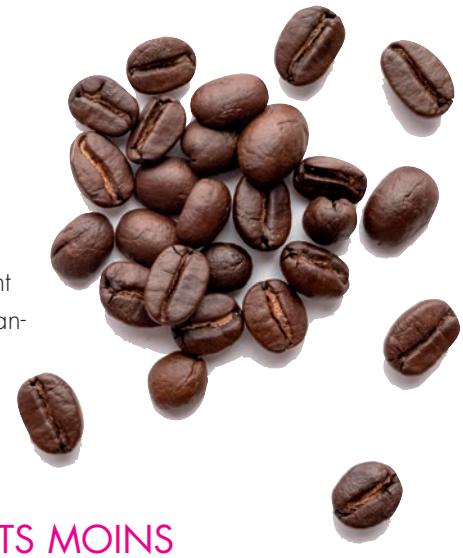
UN SEUL MOT PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE

Cette nuance est particulièrement subtile. L'association de consommateurs UFC-Que Choisir signale en effet qu'après transformation, sans chimie, il suffit que le goût soit similaire pour que l'appellation "naturel goût de" puisse être employée.

En résumé, un yaourt à l'arôme naturel de fraise sera composé à 95 % de fraise. En revanche, la mention "arôme naturel goût de fraise", voire "arôme naturel fraise", sans le "de", ne le garantit pas.

L'ajout du mot "goût" ou l'omission du mot "de" indique que d'autres ingrédients, comme les fruits rouges, peuvent entrer dans sa composition, ou même… des copeaux d'un bois australien, bien moins cher que l'arôme extrait lui-même du fruit, révèle l'association. Idem pour l'arôme naturel goût noix de coco, qui lui peut provenir d'un champignon !

Autre astuce, comme pour tout produit, comptez le nombre d'ingrédients entrant dans sa composition : moins il y en a, mieux c'est. Ils sont classés par ordre décroissant.



Celui qui est présent en plus grande quantité arrive en tête ; en dernier viennent généralement les additifs.

DES PRODUITS MOINS ONÉREUX

Si les industriels plébiscitent les arômes artificiels, c'est simplement parce que ces derniers permettent d'obtenir d'excellents résultats à un prix de revient beaucoup plus bas comparé à celui de substances naturelles. Un arôme vanille, par exemple, peut très bien être reproduit à partir de cellulose de bois, considérablement moins chère que la gousse de vanille.

Le problème soulevé par l'UFC-Que Choisir est qu'aucune étude n'existe sur l'impact de ces additifs sur la santé, et notamment sur les éventuels effets croisés des plus de 2.000 substances chimiques autorisées.

Il faut également savoir que chaque année, l'Agence de Sécurité Sanitaire Européenne des Aliments (EFSA), évalue les nouveaux arômes qui font leur entrée sur le marché. Une liste des arômes sans danger pour la santé a d'ailleurs vu le jour en 2012 et cette liste s'étoffe tous les ans de nouveaux arômes dont l'innocuité a été démontrée. Certaines personnes peuvent se révéler allergiques à certaines molécules alimentaires. Les arômes extraits ou synthétisés à partir des aliments reconnus comme allergènes peuvent éventuellement avoir les mêmes effets. Il est donc indispensable pour ces personnes de se référer à l'étiquette pour en vérifier la composition.

Et s'il demeure un doute, on peut toujours privilégier les aliments qui ne portent pas le mot arôme sur leur étiquette, ou au moins éviter ceux qui ne précisent pas "arôme naturel".

CATHERINE CHAUSSERAY - LMV

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).

LES GENTLEMEN DU DEMENAGEMENT

04 87 73 00 18

Bénéficiez de 8 % de remise sur les prestations.

50% Gentlemen, 50% Déménageurs, 100% à votre service.

Les Gentlemen du Déménagement, ce sont 80 entreprises de déménagement offrant un réseau de 130 agences en France. Chacune de nos sociétés adhérentes partage les mêmes valeurs : l'attention portée aux objets et mobiliers que vous nous confiez, l'écoute du client, le professionnalisme.

4 formules vous sont proposées :
"Dynamic" : vous emballez tout, nous transportons.
"Confort" : nous emballons et déballons vos objets fragiles.
"Confort Plus" : nous emballons tout, nous déballons vos objets fragiles.
"Grand Confort" : nous nous occupons de tout.

Chaque année, ce sont plus de 50 000 familles qui nous font confiance.

MILÉADE

www.mileade.com

Bénéficiez toute l'année de votre remise partenaire jusqu'à -10 %

Miléade, le nouveau nom de vos prochaines vacances !

Vous avez plus que jamais besoin de changer d'air, de faire des rencontres, des découvertes ou de ne rien faire du tout...

Bonne nouvelle, nous vous donnons 3 bonnes raisons de vous évader avec Miléade, née du rapprochement entre Vacanciel et Cap'vacances.

1/ Partez en toute sérénité dans un cadre sanitaire sécurisé.
2/ Réservez sans aucun risque avec l'annulation sans frais jusqu'à la veille de votre départ.

Réservez vite votre séjour : 04 87 75 00 50 ou sur : reservation-partenaires.mileade.com

COURS LEGENDRE

www.cours-legendre.fr

COURS LEGENDRE
Réussites scolaires depuis 1957

Cours Legendre vous propose un enseignement d'excellence depuis 1957. Nos professeurs de l'Éducation Nationale et de l'enseignement supérieur ainsi que nos professeurs "labellisés" Cours Legendre vous assurent des cours particuliers à domicile ou en visioconférence, dans toutes les matières et pour tous les niveaux ; du coaching académique ; des cours collectifs de révisions intensives du CM1 à la Terminale ; des stages de préparation au Brevet et au Baccalauréat ; des stages de préparation aux concours d'école de commerce et d'ingénieur Post-Bac ; ainsi que des éditions pour accompagner votre enfant tout au long de son année scolaire ou pendant les vacances.

Bénéficiez de 10 % de remise sur le cours particulier + Frais d'inscriptions offerts, de 20 % sur les cours collectifs, de 10 % sur le soutien hebdomadaire et de 25 % sur nos éditions.

Retrouvez toutes nos Offres Privilèges sur : www.mutuelleverte.com (rubrique : Espace Privilèges)

... Mais la vie continue • Bernard Pivot

C'est l'histoire d'un homme qui vient d'avoir 82 ans. Déjà ?

Jadis, il était toujours pressé, il régnait sur le monde de la culture et il se sentait invincible. Aujourd'hui, à la retraite, c'est plus calme : les défaillances du corps, les anxiétés de l'âme, la peur de perdre ses vieux amis qui forment une bande de joyeux octogénaires. Une autre vie commence. Avec le plaisir de pouvoir enfin prendre son temps et le perdre.

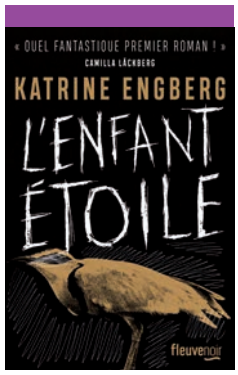
À travers ce narrateur qui lui ressemble comme deux gouttes de vieux bourgogne, Bernard Pivot raconte le grand âge à sa façon. Curiosité, lucidité, humour, c'est bien lui.

© Editions Albin Michel

Sacrés chefs ! • Christian Regouby - Emmanuelle Delacomptée - Fanny Briant

Guillaume aspire à être journaliste. Son grand-père, critique culinaire à la retraite, lui propose de faire un stage dans son magazine pour réaliser un documentaire sur les grands chefs. Sceptique sur l'intérêt du sujet et totalement novice en la matière, Guillaume part à la rencontre de huit personnalités mondialement connues, pour dresser leur portrait. Chacun de ces chefs accepte de lui ouvrir ses portes une journée pour lui faire goûter des plats-signatures, lui exposer sa sensibilité, sa démarche et le rapport au monde qui l'anime. Guillaume comprend alors que la grande cuisine dépasse la simple maîtrise technique, qu'elle suppose d'avoir un univers singulier et un supplément d'âme.

© Editions Flammarion



L'Enfant étoile • Engberg Katrine

En plein centre-ville de Copenhague, une jeune étudiante est retrouvée dans son appartement sauvagement assassinée, le visage marqué par d'étranges entailles. L'inspecteur Jeppe Korner et son équipière Annette Werner, chargés de l'affaire, découvrent rapidement que le passé de la victime contient de lourds secrets.

Quant à la propriétaire de l'immeuble et également voisine, Esther, elle est en train d'écrire un roman qui relate dans les moindres détails le déroulement du meurtre.

Simple coïncidence ou plan machiavélique?

Commence alors pour Jeppe et Annette une plongée au cœur d'une ville dans laquelle les apparences sont mortelles.

© Editions Fleuve Eds

Fort comme un hypersensible • Maurice Barthélémy - Charlotte Wils

Ami lecteur, sache que tout ce que je raconte est vrai. C'est l'histoire d'un mec qui a découvert son hypersensibilité sur le tard et qui souhaite partager cette magnifique expérience. Le sentiment que j'ai au quotidien, c'est d'avoir une parabole au-dessus de la tête. Elle capte énormément d'informations olfactives, auditives, visuelles... tous mes sens s'exacerbent. Je suis comme le personnage de la série Mentalist, mais moi, j'ai décidé de ne pas résoudre d'enquête criminelle. Enfin pour l'instant.

Avec l'humour et la sincérité qui le caractérisent, Maurice Barthélemy livre un témoignage salutaire sur sa vie d'hypersensible et dédramatise une nature trop souvent méconnue. Éclairé par l'expertise de la psychopraticienne Charlotte Wils, il nous donne des clés pour mieux se comprendre, s'accepter, et s'ouvrir à la différence.

© Michel Lafon

La durée du congé paternité double en juillet

À partir du mois de juillet 2021, les pères pourront poser 28 jours, au lieu de 14, pour s'occuper de leur nourrisson. Les trois premiers jours du congé de paternité et d'accueil de l'enfant seront pris en charge par l'employeur, le reste par la Sécurité sociale. Le coût de ce changement est évalué entre 250 millions et 260 millions d'euros pour 2021, et autour de 500 millions d'euros par an à partir de 2022.

Le congé paternité, qui doit permettre de "nouer un lien d'attachement suffisant" avec l'enfant, est ouvert au conjoint salarié de la mère "ou [à] la personne salariée liée à elle par un pacte civil de solidarité ou vivant maritalement avec elle". Pour encourager les pères à exercer ce droit, seuls 7 pères sur 10 en profitent actuellement, 7 jours de congé seront obligatoires.

60 % d'alcool minimum dans le gel hydroalcoolique

60 % d'alcool dans le gel hydroalcoolique, c'est la teneur minimale nécessaire pour s'assurer de sa propriété virucide, rappelle la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF).

Les gels et solutions hydroalcooliques sont devenus des produits phares de la lutte contre l'épidémie de Covid-19. Il en existe de deux types : des produits biocides destinés à désinfecter les mains et des produits cosmétiques qui nettoient et parfument. Mieux vaut donc privilégier les premiers, qui permettent d'éliminer les micro-organismes nuisibles.

Pour les reconnaître, il faut repérer sur l'étiquette les mentions "virucide selon la norme EN 14476" ou "formulation recommandée par l'OMS", ou encore vérifier le pourcentage d'alcool.

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
D. Delarue - 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 (Gorodenkoff, Whyframeshot, N. Novak, Spotmatikphoto, Freshidea, Zwiebackesser, P. Hofstetter, Angkhan, Shellystill, R. Kneschke, T. Raymond, A. Vilela, Rocklights, I. Rogova, Dudlajzov, D. Dean, J. Gomez, Rido, Nataliazakharova, Szmuli, S. Baum, Pixel-Shot.)

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 70.900 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 !