n°122
TRIMESTRIEL
JUIN 2021
PRIX : 0,76 €

Mutuelle Verte magazine

santé

RÉÉDUQUER SON NEZ QUAND ON A PERDU L'ODORAT

bien-être

SEXUALITÉ APRÈS 50 ANS : LE PLAISIR AVANT TOUT

Environnement

ROBINET, BOUTEILLE : À QUELLE EAU SE VOUER ?

prévention

L'HAPTONOMIE : ACCUEILLIR AFFECTIVEMENT LE BÉBÉ À NAÎTRE

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 | Santé
Rééduquer son nez
quand on a perdu l'odorat

06 | Santé
Comment reconnaître un cleptomane ?

08 | Gros Plan
Schizophrénie : une maladie à
plusieurs facettes

11 | Bien-être
Sexualité après 50 ans :
le plaisir avant tout

12 | Santé
Culture et hôpital : améliorer la qualité
de vie des personnes malades

14 | Préuention
L'haptonomie : accueillir affectivement
le bébé à naître

16 | Dossier
Assurance de prêt : le parcours
du combattant des malades
qui souffrent d'ALD

19 | Voyage en France
Le Marais Poitevin

22 | Environnement
Robinet, bouteille : à quelle eau
se vouer ?

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

Edito

L'été arrive à grands pas et, sans pour autant faire preuve de naïveté vis-à-vis de la crise sanitaire que nous traversons actuellement, nous pouvons, quelque peu, nous réjouir car l'épidémie de COVID-19 recule enfin.

Nous pouvons commencer à nous projeter à nouveau grâce à une précieuse alliée : la Vaccination !

Toutefois, nos engouements multiples, trop longtemps refreinés par les contraintes sanitaires, ne se concrétiseront pas en totalité à court terme.

Alors, encore un peu de patience car il est de notre devoir à tous de persévérer dans nos efforts pour en finir au plus vite avec ce virus.

C'est à contrecœur que nous nous sommes donc résolus, cette année encore, à organiser notre Assemblée Générale à huis clos par prudence vis-à-vis du risque sanitaire.

Et ce, même si prendre cette décision a généré une immense déception, d'autant que nous aurions dû célébrer, à cette occasion, les 45 ans de La Mutuelle Verte.

Bien que nous soyons tous très attachés à ce rendez-vous qui consacre la gouvernance chaleureuse et vivace de notre Mutuelle, la préservation de la Sécurité et de la Santé de nos salariés, Administrateurs et Délégués ne peut faire l'objet d'aucun compromis.

Il nous faudra donc encore un peu patienter et rester prudents puisque c'est au prix de tels sacrifices que nous retrouverons bientôt la convivialité dans tous nos échanges.

Ce n'est, par conséquent, que partie remise !

Dans l'attente de ces moments partagés, prenons soins de vous et des vôtres.

Je vous donne rendez-vous à la rentrée prochaine et vous souhaite, à tous, dans l'intervalle, un très bel été.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

RÉÉDUQUER SON NEZ quand on a perdu l'odorat

La perte d'odorat, appelée aussi anosmie, est un symptôme fréquent et spécifique de la Covid-19 qui peut durer plusieurs semaines voire plusieurs mois. Pour retrouver peu à peu des sensations, les malades peuvent pratiquer des exercices de rééducation.

L'épidémie de Covid-19 a mis en exergue l'importance de l'odorat, un sens précieux dans la vie de tous les jours. Un des symptômes caractéristiques de cette maladie est en effet la perte d'odorat (anosmie), associée le plus souvent à une perte de goût (agueusie).

"La spécificité avec la Covid-19 est que ce symptôme survient de façon soudaine, parfois de manière isolée, et qu'il ne s'accompagne pas d'un nez bouché ou qui coule", constate le docteur Émilie Béquignon, oto-rhino-laryngologiste (ORL), experte en rhinologie et membre de la Société Française d'ORL et de chirurgie de la face et du cou (SFORL).

Si, généralement, la récupération intervient dans les quinze jours à un mois, parfois l'attente est longue et il faut patienter plusieurs mois pour sentir à nouveau. Pour ces patients, la rééducation olfactive fait partie des solutions envisagées.

RÉAPPRENDRE À SENTIR

"Elle est déjà utilisée dans les anosmies post-virales et ses bénéfices ont été prouvés, précise Émilie Béquignon. D'après les études, la récupération est possible jusqu'à deux ans après l'infection par un virus. Pour ce qui est de la Covid-19, nous n'avons pas encore assez de recul et de preuves scientifiques, mais nous avons bon espoir que cela fonctionne."

Le principe de la rééducation est simple : "Nous conseillons au patient d'acheter en pharmacie quatre huiles essentielles différentes, avec des odeurs fortes, détaille la spécialiste. Cela peut être de l'huile essentielle de rose, d'eucalyptus, de citronnelle et de clou de girofle par exemple".

"Durant cinq minutes, chaque matin et chaque soir, la personne va regarder le flacon et lire le nom du produit avant de sentir en inspirant profondément. Il ne s'agit pas de deviner quelle est l'odeur que l'on sent mais bien de prendre le temps d'associer les informations pour rééduquer le système olfactif et réapprendre progressivement à sentir."

Le processus est long : la rééducation est prescrite pour une durée de douze semaines et peut être prolongée. "Parfois les personnes ont une sensation de parosmie, ils ne sentent pas l'odeur habituelle, constate le docteur Béquignon.

Une patiente avait par exemple l'impression que son café sentait le haricot vert. D'autres sentent une odeur d'essence qui n'est pourtant pas présente, c'est ce que l'on appelle une phantosmie. Tous ces phénomènes étranges peuvent être perturbants, mais ils sont le signe que l'odorat revient petit à petit."

UN PROCESSUS OLFACTIF PERTURBÉ

En dehors de l'épidémie actuelle, "la perte d'odorat due à un rhume est banale", indique Émilie Béquignon. Elle peut aussi apparaître suite à une sinusite chronique, à un traumatisme crânien ou à une maladie neurodégénérative. La perte d'odorat est le signe que le processus olfactif est perturbé ou empêché.

"Quand on perçoit une odeur, ce sont en fait des molécules odorantes qui pénètrent dans le nez, explique le docteur Béquignon. Elles atteignent ensuite le toit de la cavité nasale, les fentes olfactives, dont la surface de la muqueuse est de 2 à 3 cm2, à titre de comparaison, elle est dix à cent fois plus importante chez le chien. Là, des millions de neurones olfactifs spécialisés captent ces molécules qui vont transmettre un influx nerveux vers le bulbe olfactif, dans la région préfrontale du cerveau, qui va traiter l'information et reconnaître l'odeur."

Selon les cas, soit les molécules odorantes sont bloquées par un obstacle et n'atteignent pas la muqueuse olfactive, soit il y a un trouble neurosensoriel : l'odeur est captée mais l'information n'est pas correctement transmise au cerveau.

"Lors de la phase aiguë de la Covid-19, on peut observer une réaction inflammatoire de la fente olfactive qui va empêcher de capter les odeurs, indique l'ORL. Si l'anosmie persiste sur le long terme, une atteinte du neuroépithélium olfactif (la muqueuse de la cavité nasale) est alors très vraisemblable. Mais heureusement, les neurones olfactifs sont capables de se régénérer tous les deux à trois mois. Grâce à la plasticité cérébrale et à l'entraînement, les patients peuvent espérer retrouver l'odorat."

BENOÎT SAINT-SEVER

COMMENT RECONNAÎTRE UN CLEPTOMANE ?

Après avoir longtemps été controversée, la reconnaissance de la cleptomanie est aujourd'hui une réalité et correspond à des critères bien précis. Elle se manifeste par le besoin irrépressible de voler des objets dans les magasins, chez des amis ou au sein de la famille. Quelles sont ses causes ? Y a-t-il un profil type, des prédispositions ? La cleptomanie peut-elle se soigner ?

Stylos, babioles, disques ou encore vêtements… Le cleptomane (ou kleptomane) ne peut pas résister. Son besoin de dérober des objets, souvent sans valeur, où qu'ils soient, est plus fort que lui. Ce trouble de l'autocontrôle, aujourd'hui reconnu par le corps médical, répond à des critères bien spécifiques. "La cleptomanie correspond à une impulsion qui se traduit par une envie irrépressible de voler, explique Annick Ponseti, psychologue, membre de l'Association Française de Thérapies Comportementales et Cognitives (AFTCC). La personne ressent une tension très forte, une grande excitation avant de passer à l'acte, puis un immense soulagement et même du plaisir après avoir commis le vol. C'est un comportement très difficilement contrôlable et qui n'a rien à voir avec la sociopathie. Il n'y a aucune envie de faire du mal."

Autre particularité de la cleptomanie : les objets ne sont pas dérobés pour un usage personnel ou pour leur valeur. Le sujet n'en a pas besoin ni envie. Le plus souvent, les objets volés sont stockés ou jetés. Parfois même, ils peuvent être restitués après coup. Le profil type du cleptomane est celui d'une femme plutôt jeune, entre 30 et 40 ans, qui agit toujours seule et qui aurait commencé à voler au moment de l'adolescence.

SENTIMENT DE CULPABILITÉ

"Il peut y avoir aussi un fort sentiment de culpabilité chez ces personnes, ajoute Annick Ponseti. Cela entraîne des comorbidités non négligeables : le fait de se sentir coupable amène à essayer de calmer ce sentiment par des conduites addictives, comme la prise d'alcool ou de substances psychoactives. Sur le moyen et le long terme, cela peut aussi entraîner un état dépressif." Enfin, la cleptomanie est souvent associée à des troubles du comportement alimentaire, comme la boulimie.

Si, faute d'études sur le sujet, on ne sait pas bien expliquer les mécanismes psychiques qui conduisent à ce trouble de l'auto-contrôle, les experts formulent plusieurs hypothèses. La cleptomanie pourrait s'expliquer par un sentiment de vide intérieur que la personne ne parvient pas à combler, par un besoin de toute-puissance destiné à compenser une faible estime de soi ou par une incapacité à exprimer autrement sa frustration. "On peut aussi trouver des antécédents de troubles psycho-traumatiques au moment de l'adolescence", précise Annick Ponseti.

QUELLE PRISE EN CHARGE ?

Parce qu'elle se sent souvent honteuse, la personne vient rarement d'elle-même consulter. Lorsqu'elle passe la porte d'un cabinet de thérapeute, c'est souvent parce qu'elle s'est fait prendre et que les conséquences judiciaires peuvent vite devenir importantes. "La prise en charge psychothérapeutique la plus efficiente est la thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle, explique Annick Ponseti. Elle consiste à confronter progressivement la personne à ses impulsions, en l'accompagnant dans les magasins. On décortique ce qu'elle ressent dans ces moments et on cherche des alternatives, des astuces à mettre en place pour l'aider à adopter un autre comportement."

Il s'agira par exemple de calmer les impulsions et l'angoisse par des exercices de respiration. Si l'envie de voler est trop forte, cela passera tout simplement par le fait de sortir du magasin, ou alors de prendre l'objet puis de passer en caisse. On conseille alors au sujet d'avoir toujours un moyen de paiement sur lui.

Enfin, une thérapie analytique peut également être mise en place en parallèle, pour aider la personne à comprendre les origines de son trouble.

ALIISA WALTARI

La cleptomanie chez les ados

Le plus souvent, la cleptomanie apparaît à l'adolescence. Mais attention, chez l'ado, l'envie de voler peut aussi être passagère et ne rien avoir à voir avec un trouble de l'auto-contrôle. Elle peut tout simplement s'inscrire dans une recherche de sensations fortes, de défiance des règles établies et dans une volonté de tester ses limites. Dans ce cas-là, le vol se commet à plusieurs avec un esprit de défi à relever et un objectif de reconnaissance du groupe.

Enfin, les objets dérobés sont ciblés (ce qui n'est pas le cas chez un cleptomane). Il s'agira de maquillage, de vêtements ou encore d'écouteurs. Cependant, si votre ado se met à voler régulièrement, n'hésitez pas à consulter un psychologue.

SCHIZOPHRÉNIE : une maladie à plusieurs facettes

Bien connue des psychiatres, beaucoup moins du grand public, la schizophrénie est une vraie pathologie, dont les principaux symptômes n'ont absolument rien à voir avec un quelconque dédoublement de personnalité. Victimes de préjugés, les personnes qui en souffrent sont souvent stigmatisées.

Le terme de schizophrène, ou "schizo", est couramment employé pour désigner des personnes qui ont un double discours ou qui affichent plusieurs personnalités, mais ce trouble mental n'a rien à voir avec un dédoublement de personnalité. Ce n'est pas non plus une maladie rare. Un peu moins d'une personne sur cent serait concernée, tous milieux sociaux confondus, soit 500.000 Français (60 % d'hommes et 40 % de femmes).

Malheureusement, cette psychose chronique est souvent diagnostiquée avec un certain retard. Et ceux qui ne bénéficient pas d'un traitement adapté sont en grande détresse psychique. Au lieu d'être aidés, ils sont malheureusement mis à l'écart.

DES IDÉES FAUSSES NUISIBLES AUX PATIENTS

Car, comme dans beaucoup d'autres domaines, la méconnaissance (voire les idées fausses) entraîne peur et rejet. Contrairement aux idées reçues, un patient schizophrène n'est pas plus violent que la moyenne. C'est plutôt contre lui-même qu'il retourne son agressivité. Les automutilations, notamment, sont assez courantes, ainsi que les tentatives de suicide. Plus vulnérable, il est aussi plus souvent victime d'agressions.

Quant au dédoublement de personnalité, qui est l'un des clichés le plus attaché à cette maladie, c'est un mythe. De Dr Jekyll et Mr Hyde à Split, en passant par Psychose, la littérature et le cinéma ont largement contribué à diffuser l'idée que les schizophrènes étaient des êtres habités par différentes personnalités, dangereux et animés de pulsions violentes. Or la réalité est bien loin des clichés. "Le dédoublement de la personnalité est une invention du cinéma américain : cela n'existe pas, insiste Guillaume Fond, psychiatre. Il n'y a aucune explication physiologique à ce type de phénomène. On mélange la schizophrénie avec la psychopathie, qui n'est plus une maladie psychiatrique mais qui caractérise certains comportements antisociaux."

DIFFÉRENTS SYMPTÔMES

La schizophrénie, elle, est répertoriée dans la classification internationale des maladies (CIM). "Elle est définie comme une psychose chronique qui se manifeste par une perte de contact avec la réalité", explique-t-il. Ses symptômes sont regroupés en trois grandes catégories : les symptômes dits "positifs" (cet adjectif employé d'habitude pour valoriser souligne ici quelque chose "en plus"), les "négatifs" (quelque chose "en moins") et la désorganisation de la pensée. Les symptômes "positifs" sont les délires et les hallucinations. Ces dernières peuvent être visuelles, auditives, olfactives, gustatives ou tactiles. Les plus courantes sont les hallucinations auditives : le sujet entend "des voix dans sa tête". Celles-ci sont rarement amicales, le plus souvent elles sont menaçantes, voire insultantes. Les délires entrent également dans la catégorie des symptômes dits "positifs". Ce sont des idées qui ne sont pas adaptées à la réalité, des pensées qui envahissent l'esprit du patient, provoquant de l'angoisse. Celui-ci peut s'imaginer, par exemple, qu'il est victime d'un complot ou, au contraire, qu'il va sauver le monde.

À l'opposé, les symptômes dits "négatifs" regroupent "des choses en moins" : moins d'interactions sociales, moins de motivation pour passer à l'action, moindre capacité à ressentir et à exprimer des émotions… L'impossibilité d'organiser ses idées, les pensées incohérentes appartiennent à la troisième catégorie. Cette déstructuration de sa pensée est très préjudiciable au patient. En l'empêchant de planifier ses actions, elle dresse constamment des obstacles dans sa vie quotidienne, et l'on peut imaginer aisément les problèmes que cela induit pour s'insérer dans le monde du travail. "90 % des personnes schizophrènes ne travaillent pas", souligne Guillaume Fond.

TROUVER LE BON TRAITEMENT ET LIMITER LES FACTEURS DE RISQUE

"La plupart des schizophrénies ont pour point commun une perturbation de la dopamine, mais pas que", estime Guillaume Fond, avant d'ajouter : "Plusieurs mécanismes entrent en jeu : génétiques, environnementaux… Il n'y a pas une schizophrénie mais des schizophrénies, aussi bien en termes de causes que de symptômes." Mais la schizophrénie étant particulièrement difficile à vivre : "Il y a une dépression caractérisée chez plus d'un tiers des patients, constate le psychiatre. Pour améliorer le pronostic, il est donc essentiel de la traiter en associant aux antipsychotiques d'autres psychotropes, comme des antidépresseurs ou des compléments alimentaires tels que la vitamine D ou la N-acétylcystéine."

L'hygiène de vie joue également un rôle crucial dans l'évolution de la schizophrénie. "Les patients qui s'en sortent le mieux sont ceux qui décident de prendre leur vie en main", témoigne le médecin. En prévention, celui-ci recommande aux adolescents et aux adultes de prendre des oméga-3 et de la vitamine D sous forme de compléments alimentaires. Il conseille aussi d'adopter un régime alimentaire de type méditerranéen, en privilégiant la consommation de fruits, de légumes, de céréales

►

complètes, de poisson et d'huiles d'olive ou de colza au détriment du sucre, des produits transformés et de la viande. L'activité physique est également primordiale dans la prévention. Par ailleurs, "dans un cerveau en maturation, le tabac et le cannabis ont un impact potentiellement plus fort", prévient le spécialiste, qui ajoute : "Le cannabis multiplie par deux le risque de voir survenir une schizophrénie et le tabac est également un facteur de risque. Nous ne savons pas encore s'ils ne sont que des révélateurs ou, étant donné leur impact sur un cerveau en pleine maturation, s'ils ne jouent pas un rôle plus grand dans l'apparition de la maladie."

DES CAUSES MULTIPLES

Si la consommation de drogue peut provoquer une schizophrénie, rien ne prouve pour l'instant qu'elle en soit à l'origine. Les chercheurs s'accordent pour dire qu'il n'y a pas de cause unique. "Dans l'état actuel des recherches, souligne l'Inserm, la schizophrénie paraît résulter de la combinaison d'une vulnérabilité génétique et de facteurs liés à l'environnement de la personne : infections prénatales ou postnatales, condition de l'accouchement, événements stressants…". La toxoplasmose est également un facteur de risque, complète Guillaume Fond. On ne sait pas si elle est la cause de la maladie, car en se logeant dans le cerveau, le parasite de la toxoplasmose peut créer des dommages silencieux au niveau des neurones qui pourront se révéler plus tard. Le cerveau se caractérise en effet par sa plasticité. Il se structure et se restructure au fil du temps, selon les événements vécus. Ainsi, "le stress lié à certaines situations, les atteintes infectieuses ou l'exposition à des substances, altéreraient la qualité de cette plasticité et pourrait favoriser certaines pathologies comme la schizophrénie", note l'Inserm.

REPÉRER LES PREMIERS SIGNES

Ce n'est donc pas un hasard si la plupart des schizophrénies se révèlent pendant l'adolescence, période clé dans la maturation cérébrale. Si les premiers symptômes peuvent passer pour les manifestations d'une "crise d'ado" difficile, il faut néanmoins commencer à s'inquiéter et ne pas hésiter à consulter si le jeune tient des discours délirants, car plus la prise en charge est précoce, plus les chances de rémission seront grandes. "Il y a aussi des signes non spécifiques, comme le sentiment de persécution, appelé communément paranoïa", précise le psychiatre. "Lorsque ces symptômes positifs sont à bas bruit et que la personne n'extériorise pas directement ce qu'elle vit et ressent, l'entourage peut être alerté par certains signes, comme : souffrance qui semble inexprimable, inversement du rythme veille-sommeil, nervosité et anxiété extrêmes, rires ou sourires immotivés, méfiance et irritabilité anormales vis-à-vis de l'entourage ou l'extérieur, crainte des écrans (ordinateur, télévision, portables…), rigidité dans les gestes et le regard", indique le Collectif Schizophrénies.

ISABELLE COSTON

infos +

Des sites pour mieux connaître et comprendre la schizophrenie :

- www.collectif-schizophrenies.com
- www.fondation-fondamental.org

Schizophrénie et troubles bipolaires : ne pas confondre

La confusion entre schizophrénie et troubles bipolaires est fréquente car ces deux maladies psychiatriques bien distinctes ont parfois des symptômes en commun. La personne bipolaire souffre de troubles de l'humeur qui surviennent plutôt après 25 ans, alors que la schizophrénie se manifeste généralement avant. Le trouble bipolaire ne présente pas de symptômes psychotiques en dehors des épisodes de dépression ou d'exaltation, contrairement à la schizophrénie, qui présente des symptômes psychotiques en dehors de tout épisode dépressif ou d'augmentation de l'humeur.

SEXUALITÉ APRÈS 50 ANS : le plaisir avant tout

Le rapport au sexe évolue avec l'âge. Selon que l'on est un homme ou une femme, en couple ou célibataire, bien portant ou malade, le désir et le comportement sexuel varient. L'âge peut devenir un frein à une sexualité épanouie ; il peut aussi présenter des avantages.

En matière de sexualité, la cinquantaine constitue un cap à passer dans l'esprit de beaucoup de gens. C'est souvent une période où des bouleversements surviennent : séparation, départ des enfants du foyer, apparition de la ménopause chez la femme, remise en question du projet professionnel… Ces changements de vie peuvent avoir un impact négatif sur la vie sexuelle, mais ils peuvent aussi donner l'impulsion pour prendre un nouveau départ.

Ceux qui sont en couple depuis de nombreuses années connaissent souvent une baisse de la fréquence de leurs rapports sexuels. Ce n'est pas l'âge qui est en cause, mais plutôt le poids de la routine, voire une érosion du sentiment amoureux. Parfois, la peur d'avoir une érection défaillante pour l'homme l'empêche de manifester son désir. Sa ou son partenaire pense alors qu'il ou elle n'est plus assez désirable.

Pour ne pas laisser l'incompréhension s'installer et maintenir le désir et l'harmonie au sein du couple, la communication est essentielle : c'est le secret d'une entente réussie.

UNE QUESTION D'ENVIE

Passé 50 ans, la vigueur sexuelle chez l'homme, du moins du point de vue "mécanique", n'est évidemment plus la même qu'à 20 ans. La mise en condition pour parvenir à un degré d'excitation suffisant demande en effet un peu plus de temps en vieillissant. La durée des préliminaires s'allonge, ce qui n'est pas pour déplaire à la plupart des femmes. La manière de faire l'amour évolue. Un laps de temps plus long entre deux rapports sexuels est également nécessaire.

Qu'à cela ne tienne, des jeux amoureux peuvent servir à explorer de nouvelles sensations. Du côté des femmes, 50 ans, c'est l'âge de la ménopause. Cette dernière suscite des appréhensions, beaucoup étant persuadées qu'à la fin des règles correspond la fin de la séduction, la fin de la libido, bref, la fin de la vie… sexuelle.

Pourquoi tirer un trait sur ses désirs alors que l'on n'est qu'à la moitié de sa vie ? Pour le sexe comme dans d'autres domaines, on s'améliore avec le temps. La vie sexuelle profite des expériences passées, qui se multiplient généralement avec l'âge.

Meilleure connaissance de son corps et de ses envies ainsi que de celles de sa, son ou ses partenaires font que l'on a moins d'inhibitions et que l'on a davantage confiance en soi. Pour continuer à prendre du plaisir au lit, laissez de côté les idées reçues. Ce qui compte c'est l'envie. Vous n'êtes pas au bout de vos découvertes.

ISABELLE COSTON

CULTURE & HÔPITAL
améliorer la qualité de vie

Association créée en 2003, porteuse d'un projet de société fédérateur, Culture et Hôpital est attentive à toute personne en insuffisance de soins, d'accompagnement et de lien social. Elle accompagne principalement les personnes atteintes de maladies neuro-évolutives et de troubles dépressifs ainsi que leurs aidants, tout au long du parcours de soins et d'accompagnement par le biais des pratiques artistiques et culturelles.

Afin d'accompagner au mieux tous les malades qu'elle accompagne, l'association "Culture et Hôpital" initie et anime des réseaux de coopération interprofessionnels mêlant secteurs publics et privés (Hôpitaux, Accueils de Jour, EHPAD, Musées, Centres Culturels, Conservatoires, artistes professionnels et amateurs…) ouverts à tous citoyens, reposant sur un principe de mutualisation et de complémentarité des ressources de chacun (compétences, services, lieux…). Son expérience prouve que la culture est une ressource unique permettant d'améliorer la santé et la qualité de vie des personnes malades. Elle favorise l'expression et la reconstruction de soi tout en étant un puissant levier de rassemblement.

LES RENCONTRES VIRTUELLES CONVIVIALES

Lors de la crise sanitaire, les accompagnements habituels, qui avaient lieu dans les musées, les théâtres, et les conservatoires ont été suspendus. Convaincue que rien ne doit empêcher de créer du lien, de découvrir ensemble malgré la distance, l'association a créé les Rencontres Virtuelles Conviviales.

Avec le soutien de ses partenaires culturels, il a pu être mis en place à partir d'avril 2020 un programme de rendez-vous culturels hebdomadaires à distance via la visioconférence, ouverts aux aidants avec ou sans leur proche : concerts, ateliers d'écriture, visites virtuelles d'exposi-

des personnes malades

tion, ateliers de danse…

Les retours des bénéficiaires ont été extrêmement positifs et ont ainsi fait prendre conscience de la complémentarité de cette offre, vis-à-vis des accompagnements présentiels déjà proposés.

En plus d'être une solution face au confinement imposé par la crise, ces rendez-vous ont permis de lever certaines barrières géographiques ou liées à un handicap empêchant certaines personnes de sortir de chez elles, ou de rester attentives dans un lieu très fréquenté. Ainsi grâce aux rencontres culturelles virtuelles, 41 % de nouvelles personnes ont pu être accompagnées.

Ces rendez-vous ont également permis de rassembler des établissements gériatriques à travers la France entière, notamment lors de l'événement "Chantons à tout âge" qui a réuni 32 établissements en mai 2020, et lors de visites virtuelles organisées régulièrement par l'association.

LE PROGRAMME "CACHET CULTURE"

Ainsi "Cachet Culture", le Département virtuel de Culture & Hôpital, est né. Complémentaire mais également essentiel, ce programme aura pour objectifs :

• L'accompagnement des personnes isolées à leur domicile : en créant une voie complémentaire de suivi individualisée pour les personnes en perte d'autonomie.

• La prévention par la médiation de la culture ainsi que de la pratique artistique : en créant des programmes incitatifs à forte valeur pédagogique pour aborder la prévention de sa santé.

• L'accessibilité culturelle : en facilitant l'accès à un programme varié de ressources déjà existantes et en révélant les talents de tous à travers des expériences artistiques.

• La formation et la sensibilisation des différents acteurs à l'approche culturelle : en contribuant à la rencontre entre aidants familiaux et professionnels, intervenants culturels et professionnels du soin et de l'accompagnement.

Le contenu du projet "Cachet Culture" est riche et varié, il comportera

• Des tutoriels adaptés pour chanter, danser, apprendre à réveiller son corps le matin, à respirer et se relaxer, à lire à voix haute pour son proche.

• Des événements en direct pour se rencontrer : concerts en direct suivis de rencontres, visites de musées menées par des conférenciers.

• Des reportages et interviews pour s'informer sur de grands sujets liés à la santé avec des neuro-scientifiques, des médecins …

• Une banque de ressources culturelles en ligne, co-créée avec nos partenaires culturels, donnant accès à de nombreuses vidéos, podcasts, articles…

Si vous souhaitez obtenir plus de renseignements ou simplement soutenir le projet Cachet Culture, vous pouvez les contacter par téléphone au 01 82 09 37 68 ou par mail : nouscontacter@culturehopital.org.

Vous pouvez également visiter leur site : www.culturehopital.eu

C & H - LMV

L'HAPTONOMIE : accueillir affectivement le bébé à naître

Plus qu'une simple méthode de préparation à l'accouchement, l'haptonomie permet surtout d'accueillir au mieux l'enfant dans le monde en favorisant la sécurité affective dont il a besoin pour se développer harmonieusement.

Découverte en 1945 par un médecin néerlandais, Frans Veldman, l'haptonomie est "une manière d'éduquer en mettant toujours l'affectif au premier plan, explique le docteur Catherine Dolto, hapto-psychothérapeute et figure majeure de la discipline en France. Monsieur Veldman a compris que dans notre psychisme, on pouvait rassembler tout ce qui a trait aux émotions, aux sentiments, aux perceptions et aux sensations en un tout cohérent qu'il a nommé l'Affectif.

Cet Affectif a ses propres voies de conduction neurologiques et son activité a des effets immédiats dans toute la personne". Appliquée à la périnatalité, l'haptonomie, ou "science de l'affectivité", permet d'accueillir l'enfant dans le monde en lui assurant la sécurité affective dont il a besoin pour se développer harmonieusement en tant qu'être humain, que ce soit au niveau cérébral, psychomoteur, physiologique ou psychologique.

S'OUVRIR TOTALEMENT À L'ENFANT

Concrètement, lors des huit séances d'haptonomie remboursées par la Sécurité Sociale dans le cadre de la préparation à l'accouchement, la mère et le père apprennent à s'ouvrir totalement à leur enfant à naître. L'idée est de construire un lien d'aide, de soutien, et d'établir une relation à trois qui permettra au bébé d'acquérir très tôt un profond sentiment de sécurité intérieure. Cette construction passe par une communication intime faite

ACCUEILLIR L'ENFANT EN LUI ASSURANT LA SÉCURITÉ AFFECTIVE DONT IL A BESOIN

L'haptonomie permet très tôt de communiquer avec le bébé et d'associer le futur papa à la grossesse.

de paroles, de gestes précis, de jeux de mains et de bercements du bassin par le père. Très vite, l'enfant s'éveille, répond aux invitations de ses parents, interagit avec eux. La mère peut même, d'une certaine manière, communiquer avec lui sans utiliser ses mains.

"Dès le début de la grossesse, quand une femme se sent affectivement proche de son bébé, le tonus de son giron s'adoucit et cette modification est perçue par l'enfant, précise Catherine Dolto.

Dès qu'il sent que sa mère a centré son attention affective sur lui, il est comme mis en mouvement avec tout ce que cela implique de stimulations cérébrales." Les séances d'haptonomie peuvent donc commencer très tôt, bien avant le quatrième mois de gestation.

ACCOUCHEMENT HAPTONOMIQUE

Quand arrive le jour de la naissance, les parents restent en contact affectif constant avec leur enfant tout au long de l'accouchement. "Dans cette relation d'aide puissante, certains phénomènes neuro-hormonaux entrent en jeu, ajoute le docteur Dolto. Cela fait que la mère peut aller beaucoup plus loin dans le vécu de la douleur. Elle mobilise son sentiment maternel sur son bébé et l'aide à trouver son chemin. Souvent, cela suffit et elle n'a pas besoin de péridurale."

La maman peut aussi s'appuyer sur le père qui sait quoi faire pour les soutenir, elle et le bébé. Son rôle est d'ailleurs fondamental dès le début de la grossesse. L'haptonomie lui permet non seulement d'entrer en relation avec son enfant et d'avoir un rôle actif dans son accueil, mais aussi d'être plus à l'écoute de sa femme et de mieux l'accompagner. Pour l'enfant, le bénéfice semble se poursuivre bien après la naissance.

Haptonomie et maman solo

Lorsqu'une maman solo souhaite suivre des séances d'haptonomie, "elle doit trouver un tiers qui viendra en remplacement du père, explique le docteur Catherine Dolto, hapto-psychothérapeute. Cela peut être une sœur, une amie ou autre".

"Ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'on ne peut pas faire de l'haptonomie sans un tiers : cela renforcerait la relation mère-enfant d'une façon qui, un jour ou l'autre, deviendrait beaucoup trop forte." S'il y a un papa, mais qu'il ne souhaite pas faire d'haptonomie, l'accompagnement ne sera pas possible non plus même si la mère trouve un autre tiers. "Cela reviendrait à dire au père que l'on va faire quelque chose de très important pour sa femme et son enfant mais sans lui. C'est un peu pervers", ajoute le docteur Dolto.

Plus confiants, les bébés qui ont suivi des séances d'haptonomie prénatale sont généralement "souriants, faciles à vivre, à la fois audacieux et conscients de leurs limites, affirme Catherine Dolto". Mais entre la marche acquise et l'âge de 4 ou 5 ans, ils ont besoin d'une éducation particulièrement contenante parce qu'ils sont souvent trop puissants affectivement".

Cela se travaille avec les parents lors du suivi post-natal, un suivi indispensable qui se termine quand l'enfant marche depuis un mois ou deux." Ce suivi permettra à la fois de renforcer l'aide à la parentalité et de conduire le bébé vers davantage d'autonomie.

DELPHINE DELARUE

ASSURANCE DE PRÊT : le parcours du combattant des malades qui souffrent d'ALD

Pour les personnes qui souffrent d'une Affection de Longue Durée (ALD), se lancer dans un projet d'achat d'un bien immobilier ou de création d'entreprise, par exemple, peut s'avérer plus complexe. Et pour cause, pour obtenir un crédit et surtout l'assurance emprunteur qui va avec, il faut parfois essuyer des refus et recevoir des propositions hors de prix avant de trouver enfin le bon contrat et de pouvoir réaliser son rêve.

Les difficultés d'accès à l'assurance et à l'emprunt demeurent une réalité pour les personnes malades et notamment pour celles ayant une affection de longue durée (ALD). Ces dernières doivent faire face à des surprimes souvent élevées ou à des exclusions de garanties qui ont pour effet de remettre en cause leur projet. C'est ce qui est arrivé à Andréa, qui a dû reporter l'achat de son logement. "J'ai obtenu un prêt de ma banque sans problème, mais cela a été beaucoup plus compliqué avec l'assurance", explique-t-elle.

"Comme je souffre d'une maladie chronique, la compagnie a accepté de m'assurer mais avec une surprime importante. Ce montant de surprime a fait que j'ai dépassé mon taux d'endettement possible et donc mon projet n'a pas pu aboutir. J'ai malheureusement été obligée d'annuler mon achat. C'est une situation très frustrante."

"Les crédits immobiliers ou professionnels sont en effet assortis d'une assurance pour couvrir notamment les risques de décès et d'incapacité", explique Marianick Lambert, membre du bureau de France Assos Santé, l'union des associations d'usagers du système de santé. Elle précise : "Les assureurs évaluent le risque et donc le coût de l'assurance en fonction de l'état de santé de la personne qui demande un prêt."

UN QUESTIONNAIRE DE SANTÉ À REMPLIR

C'est dans ce cadre que la convention "S'Assurer et emprunter avec un risque aggravé de santé" (Aeras) a été signée en 2006 entre les associations, les professionnels de la banque et de l'assurance et les pouvoirs publics, avec un objectif : faciliter l'accès à l'assurance de prêt.

Concrètement, lorsqu'une personne sollicite un emprunt immobilier ou professionnel, la banque examine ses revenus et sa solvabilité. En parallèle, le candidat au crédit doit également obtenir une assurance et, pour ce faire, répondre à un questionnaire qui a pour but d'évaluer son état de santé et donc le risque de non-remboursement.

Les compagnies d'assurance ne peuvent pas poser les questions de leur choix, car elles se sont engagées à limiter les interrogations relatives aux arrêts de travail, aux traitements de moins de 10 ans et celles liées à la reconnaissance en affection de longue durée sur une période de 15 ans. Elles peuvent toutefois demander des examens ou des analyses médicales complémentaires au-delà d'un certain montant emprunté.

"Quelle que soit sa situation, le questionnaire et les informations médicales restent confidentiels", rappelle Marianick Lambert. Ils ne sont communiqués qu'au médecin-conseil de la compagnie d'assurance, qui ne doit à son tour transmettre que l'acceptation ou le refus d'assurer "ainsi que les éléments nécessaires à la tarification en cas d'acceptation (c'est-à-dire l'estimation du risque qui pourra se traduire en montant de surprime)".

En ce qui concerne les prêts à la consommation, la convention Aeras prévoit qu'il n'y ait pas de questionnaire de santé si la durée de l'emprunt ne dépasse pas 4 ans, si le montant est inférieur à 17.000 euros et si l'âge de l'emprunteur n'atteint pas les 71 ans. "Toutefois, certains assureurs peuvent demander à la personne de signer une déclaration d'état de santé", prévient Marianick Lambert.

LES CRITÈRES DU DROIT À L'OUBLI

La convention Aeras a par ailleurs instauré le "droit à l'oubli" en 2015. Il permet aux anciens malades du cancer de ne pas déclarer leur pathologie à l'assureur à condition que leur protocole thérapeutique soit terminé depuis au moins dix ans, sans rechute. Chez les moins de 21 ans, ce seuil est abaissé à 5 ans depuis le 1er septembre 2020.

Pour pouvoir bénéficier de cette protection, il fallait jusqu'alors remplir deux conditions : la part assurée devait être inférieure à 320.000 euros et l'échéance du contrat d'assurance devait intervenir avant les 70 ans révolus de l'emprunteur. Mais, en juillet 2019, la première condition liée au montant a été supprimée. "C'est une bonne nouvelle, à relativiser toutefois, la structuration des projets des personnes montrant que c'est le plus souvent la condition d'âge qui pose difficulté", estime France Assos Santé dans son rapport annuel "Santé info droits 2019".

Les candidats au crédit à la consommation (quels qu'en soient la durée

ou le montant) qui ont eu un cancer n'ont pas eux non plus à déclarer leur ancienne affection, sauf s'ils ont plus de 71 ans. "En dehors du droit à l'oubli, que l'on soit touché par le cancer ou par une autre pathologie, c'est la Grille de Référence Aeras (GRA) qui fixe les caractéristiques de chaque maladie, le taux de surprimes maximal applicable et, pour les personnes guéries, le délai au-delà duquel il n'y a plus de majoration de tarif ou d'exclusion de garantie, indique Marianick Lambert. La liste s'étoffe au fur et à mesure de l'évolution des données scientifiques. Le mélanome, le VIH ou la mucoviscidose y sont déjà référencés et d'autres pathologies sont à l'étude, comme l'hémophilie par exemple."

ANTICIPER LES DIFFICULTÉS

Quand on est concerné par une affection de longue durée, il convient de bien préparer son dossier, car le délai de traitement de la demande de prêt immobilier ou professionnel ne doit pas excéder cinq semaines (trois pour les assureurs et deux pour les banques). "Le mieux est de travailler bien en amont sur son projet, recommande Marianick Lambert. Avant même d'avoir signé une promesse de vente, vous pouvez aller voir votre banque et solliciter un voire plusieurs assureurs. Peu de personnes le savent, mais vous avez le choix. Vous pouvez solliciter votre établissement de crédit, une société d'assurance ou encore un courtier. Les banques l'acceptent à condition que les garanties soient équivalentes à celles qu'elles vous proposent."

De plus, il est possible de changer d'assureur durant l'année qui suit la signature du contrat de prêt, puis aux dates anniversaires du contrat. La banque ne peut pas refuser ce changement tant que le niveau de garantie reste, là encore, équivalent. "Cette option peut être très utile quand on doit respecter des délais serrés pour effectuer son achat immobilier par exemple, confirme Marianick Lambert. On peut alors prendre le temps de faire réévaluer sa couverture pour trouver un meilleur tarif."

Enfin, dernier conseil : "Il ne faut pas hésiter à s'adresser à l'association en lien avec votre pathologie qui pourra vous accompagner et vous donner les bons contacts". Deux lignes téléphoniques proposent aussi une aide souvent bienvenue : la ligne Accompagnement au crédit et à l'assurabilité (Aidéa) de la Ligue contre le cancer, au 08 00 94 09 39 (gratuit, du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures), et Santé info droit, qui répond aux questions en lien avec le droit de la santé, au 01 53 62 40 30 (prix d'une communication normale, le lundi, mercredi et vendredi de 14 heures à 18 heures et le mardi et le jeudi de 14 heures à 20 heures).

BENOÎT SAINT-SEVER

infos +

Pour en savoir plus, rendez-vous sur les sites :

- www.aeras-infos.fr
- www.france-assos-sante.org

Qu'est-ce qu'une ALD ?

Une ALD est une Affection de Longue Durée. Certaines ALD peuvent être prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. On parle alors d'ALD "exonérante", car elle permet de ne pas être soumis au ticket modérateur (partie des dépenses de santé qui reste à la charge du patient après remboursement de l'Assurance Maladie) pour les soins et les traitements en rapport avec cette pathologie.

La liste des ALD éligibles (appelée ALD 30) "dont la gravité et/ou le caractère chronique nécessitent un traitement prolongé et une thérapeutique particulièrement coûteuse" est établie par le Ministère des Solidarités et de la Santé. Elle comprend notamment l'insuffisance cardiaque grave, le diabète, la paraplégie ou encore la sclérose en plaques.

À ces affections s'ajoutent celles dites hors liste (ALD 31) qui touchent les malades atteints d'une forme grave, évolutive ou invalidante et qui nécessitent un traitement coûteux d'une durée prévisible supérieure à six mois. Les polypathologies peuvent aussi être "exonérantes" (ALD 32) lorsqu'elles entraînent "un état pathologique invalidant et nécessitant des soins continus d'une durée prévisible supérieure à six mois".

Pour en savoir plus et retrouver la liste des ALD établie par le Ministère des Solidarités et de la Santé : www.ameli.fr

LE MARAIS POITEVIN

Humide ou sec, les 110 000 hectares du marais poitevin se déclinent au fil de l'eau de manière surprenante. À cheval entre les départements de la Vendée, des Deux-Sèvres et de la Charente-Maritime, le marais, labélisé Grand Site de France et Parc Naturel Régional se hisse à la seconde place sur le podium des plus importantes zones humides en France (juste après la Camargue). Il est temps de découvrir tout le charme de la "Venise Verte". Posez vos valises à Niort, puis direction l'embarcadère pour une balade sur le canal, jusqu'à l'océan Atlantique.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le marais n'est pas une création de dame nature. La main de l'Homme se cache derrière cette incroyable mosaïque de paysages. 8.000 ans en arrière, la mer recouvrait ce territoire, puis en se retirant, a laissé place à de nombreux marécages.

À partir du 12ème siècle, les moines de cinq abbayes se retroussent les manches dans le but d'exploiter cette terre hostile pour y faire pousser des légumes et céréales, ainsi que de développer l'élevage. Pour ce faire, des travaux d'aménagement de grande envergure sont entrepris (digues, canaux, porte à flot etc.) sous les ordres de Henry IV jusqu'à Napoléon 1er. Si la partie occidentale est asséchée, la zone orientale est quant à elle gardée humide. Cette dernière servant de réservoir d'eau en été.

LE MARAIS MOUILLÉ

Entre Niort et Marans, le marais mouillé s'étend gracieusement sur le quart du marais poitevin. Qualifié de "Venise verte" pour ses 3.000 kilomètres de canaux bordés d'une végétation luxuriante, le marais mouillé est un labyrinthe aquatique riche de mille nuances de vert. L'été, les lentilles d'eau ajoutent une touche de charme à ces paysages hors du temps.

LE MARAIS DESSÉCHÉ

Plus austère que le marais mouillé, le marais desséché est complètement dénué d'arbre. Les prairies et champs de céréales qui le composent s'étendent sur 50.000 hectares autour de Marans, à l'ouest du marais poitevin.

LE MARAIS MARITIME

On parle ici de la baie de l'Aiguillon qui s'ouvre sur la façade Atlantique depuis la Vendée jusqu'à La Rochelle (Charente-Maritime). Vestige du golfe ►

La batellerie du Mazeau bénéficie de l'engouement pour le tourisme vert. Les bateliers piquent la pigouille pour faire avancer les "plates" à bord desquelles le visiteur découvre la faune et la flore du Marais. Ces derniers expliquent avec pédagogie comment les vergnes et les frênes-têtards assurent la tenue des berges, ou pourquoi les libellules, grosses mangeuses de larves de moustiques, ont préservé les habitants du marais du paludisme.

des Pictons, la baie est une autre facette du visage du marais : prés salés et vasière, vents et marées le composent.

LE MAZEAU

C'est à l'extrême sud-est de la Vendée, entre Sèvre et Autize, que se cache Le Mazeau, petite bourgade de 467 habitants. Situé au cœur de la Venise verte, et appartenant au canton de Maillezais, le village a pour originalité d'être la commune la plus basse de Vendée, située à 3,25 mètres au-dessus du niveau de la mer. Capitale du marais mouillé, Le Mazeau n'est devenu commune qu'en 1889, une fois séparé de Saint-Sigismond. Mais la région du Mazeau fut occupée dès l'antiquité. Les traces d'habitations lacustres datant de l'âge de pierre en témoignent. Comme les 4000 pièces de monnaie romaines retrouvées en 1862 lors de la construction d'un pont que l'on appelle depuis "le pont de la mine d'or".

Les frênes-têtards

Le Mazeau fait partie depuis 2003 des 18.500 hectares du site classé. Le classement du site du Marais Mouillé reconnaît la valeur d'un paysage façonné par l'Homme, dans lequel chemins d'eau, lignes d'arbres et prairies constituent un grand espace inoubliable.

QUAND LE MARAIS S'ENFLAMME

Il est une tradition qui veut que lors d'une promenade en barque dans le Marais poitevin, le guide-batelier aime à offrir aux passagers une démonstration insolite : l'art de mettre le feu à l'eau à l'aide de sa pigouille. Quel est le secret de ces magiciens ? L'explication est plus que rationnelle et surtout naturelle même si chaque batelier aime à affiner sa technique.

En automne les arbres et végétaux qui entourent les canaux perdent leurs feuilles qui vont se décomposer au fond de l'eau. La dégradation organique engendre l'apparition de gaz carbonique. Pendant ce temps, une couche de vase se forme sur la couverture végétale entrée en décomposition. Peu à peu, la vase va enfermer des poches de méthane

au fond du marais. Le magicien peut entrer en scène. À l'aide de sa pigouille, il remue le fond de l'eau et soulève la vase pour laisser s'échapper les poches de méthane.

Ce gaz naturel se montre extrêmement inflammable, si des bulles se forment à la surface de l'eau, c'est bon signe ! Certains endroits du marais présentent des fonds plus riches que d'autres en végétaux. Le batelier saura les repérer. Il n'y a plus qu'à allumer un briquet au moment où le gaz remonte à la surface pour faire apparaître comme par magie une flamme qui va s'agiter le long de la barque puis s'éteindre peu de temps après, le spectacle est assuré sans risque pour les petits comme les grands.

À DÉCOUVRIR

• Le Parc Ornithologique "les Oiseaux du Marais Poitevin" à St Hilaire La Palud (Deux-Sèvres) : C'est un espace naturel préservé de 8 hectares dédié à la faune locale, au cœur du Marais sauvage, dans lequel sont présentées en totale liberté plus de 70 espèces d'oiseaux du Marais Poitevin, ainsi que les animaux domestiques créés au fil des siècles dans le Poitou.

Tout au long du sentier de découverte, à l'ombre des frênes têtards, vous apprendrez aussi à reconnaître les plantes sauvages du marais mouillé.

À la fin de la visite, un film diffusé sur grand écran, vous fera survoler les magnifiques paysages du Marais Poitevin et vous découvrirez, dans leur intimité, les oiseaux de cette région. Possibilité de balades en barque sur les canaux et restauration à base de produits locaux.

Coulon

Le Canton de Maillezais

• La Maison du Marais Poitevin, à Coulon (Deux-Sèvres) : Idéal pour s'initier à l'histoire et au fonctionnement du Marais et comprendre l'équilibre, à la fois subtil et fragile, de son écosystème. Spectacle audiovisuel et maquette très claire.

• La Maison du Maître de digues à Chaillé-les-Marais (Vendée) : À visiter, pour mieux comprendre le Marais poitevin : où une exposition retrace l'histoire et le fonctionnement hydraulique du territoire.

MARION JUSKOWIAK

Comment visiter le Marais ?

- À vélo : Le Marais poitevin est un paradis du cyclisme : quelque 850 km de pistes aménagées et de circuits balisés permettent de voyager de Niort à la baie de l'Aiguillon, de sillonner le territoire dans son ensemble ou en partie. Le vélo permet de longer les canaux dans le Marais mouillé et de prendre son temps pour découvrir les différents paysages de la région. Une cinquantaine d'établissements (hôtels, campings, gîtes, locations...) sont labellisés "Accueil vélo". Cartes disponibles dans les offices du tourisme et chez certains loueurs, mais aussi sur www.cartovelo.com

- À pied : Le Marais poitevin offre de nombreuses possibilités de promenades ou de randonnées au départ de tous les villages de la région. Carte IGN conseillée. Les sportifs ne manqueront pas le Maraisthon à Coulon (juin).

- En barque : Un grand classique, à faire accompagné d'un guide ou seul. Il existe une trentaine d'embarcadères dans le Marais poitevin.

Robinet, bouteille : À QUELLE EAU SE VOUER ?

Quand il s'agit de consommation d'eau, deux clans s'affrontent : les partisans de l'eau du robinet d'un côté et les tenants de l'eau en bouteille de l'autre. Prix, impact environnemental, aspect santé, on fait le point sur leurs avantages et leurs inconvénients.

Au robinet ou en bouteille, toutes ces eaux sont potables et destinées à la consommation humaine. Et pourtant, certaines spécificités les distinguent. L'eau du robinet provient de captages souterrains et de surface (rivières, lacs…). C'est "le produit alimentaire le plus contrôlé", indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Elle subit en effet un traitement afin de respecter les paramètres microbiologiques, physico-chimiques, radiologiques et organoleptiques fixés par le Code de la santé publique et elle est surveillée par les Agences Régionales de Santé (ARS). Elle est également chlorée pour la désinfecter et tuer les bactéries présentes dans les canalisations.

Les eaux en bouteille, minérales ou de source, sont quant à elles exclusivement d'origine souterraine. Leur composition est, là aussi, strictement vérifiée, mais elles ne peuvent pas faire l'objet de traitements de désinfection. Les eaux minérales naturelles qui, comme leurs noms l'indiquent, contiennent des minéraux, peuvent avoir des concentrations de fluor différentes de celles de l'eau du robinet. Toutes ne peuvent donc pas convenir à un usage quotidien et mieux vaut demander conseil à son médecin.

DES RÉGLEMENTATIONS DIFFÉRENTES

Côté composition, selon l'association UFC-Que Choisir, "la pollution de l'eau du robinet par les nitrates devient rare, et les dépassements de normes sur les pesticides peu fréquents". Cependant, Générations Futures a étudié les résultats des contrôles sanitaires réalisés par les ARS en 2019 et il en ressort que la majorité des résidus de pesticides sont des perturbateurs endocriniens suspectés dont le potentiel d'action sur le long terme, même à faible dose, inquiète l'ONG. Celle-ci réclame une forte réduction de l'usage des produits phytosanitaires. Au sujet de la présence de plomb, la réglementation s'est durcie ces dernières années et les branchements publics ont été remplacés. Le problème peut toutefois persister dans les habitations anciennes, où il est recommandé d'éviter de consommer le premier jet du matin.

En ce qui concerne les eaux en bouteille, une étude, publiée en 2018 sur la plateforme Orb Media portant sur onze grandes marques mondiales, a montré que 93 % d'entre elles contenaient des microplastiques. Ceux-ci étaient présents dans une quantité variable, mais ils étaient en moyenne deux fois plus nombreux que dans l'eau du robinet. Or on ne connaît pas encore leur impact sur la santé.

UNE QUESTION DE COÛT ET DE GOÛT

Sur le plan financier, l'eau du robinet gagne le match. D'après les calculs d'UFC-Que Choisir, elle vaut en moyenne 0,003 euro le litre, avec néanmoins des disparités selon les territoires. Le prix de l'eau de source est en moyenne de 0,20 euro le litre et celui de l'eau minérale de 0,40 euro. Ces deux dernières affichent de plus un coût environnemental conséquent à cause de leur transport par camion qui émet des gaz à effet de serre et de leur emballage en plastique qui produit des déchets (en moyenne 10 kg par an et par personne) qu'il faut retraiter.

Autre critère de choix : l'aspect gustatif. Le goût chloré est le principal reproche que l'on fait à l'eau du robinet. Pour l'éliminer, l'Anses recommande de laisser reposer l'eau "30 minutes dans une carafe avant de la consommer". Les eaux en bouteille, de leur côté, ont chacune une saveur différente, liée notamment à leur teneur en minéraux, à la zone de captation ou à leur composition qui peut varier dans le temps pour les eaux de sources. Enfin, pour mieux les conserver, l'Anses préconise de stocker les bouteilles "à l'abri du soleil et de la température, dans un endroit frais".

BENOÎT SAINT-SEVER

Le point sur les carafes filtrantes

Les carafes filtrantes, équipées d'un filtre à charbon actif, promettent d'améliorer la qualité de l'eau du robinet. Mais l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) estime que leur utilisation "peut conduire au relargage de différents contaminants (ions argent, sodium, potassium, ammonium) dans l'eau de boisson, à un abaissement du pH, voire à une altération de la qualité microbiologique de l'eau", dans un avis publié en mars 2017. Elle précise toutefois que "les données disponibles ne permettent pas de mettre en évidence un risque pour la santé du consommateur". Pour limiter les potentiels effets délétères, l'Anses préconise de : respecter le mode d'emploi et les précautions d'usage, nettoyer fréquemment la carafe, remplacer régulièrement la cartouche, conserver l'eau au réfrigérateur et la consommer dans les 24 heures.

Que penser des machines à gazéifier ?

Les machines qui transforment l'eau du robinet en eau gazeuse connaissent un vrai succès. Leurs fabricants avancent l'argument écologique (la même bouteille en plastique ou en verre est réutilisée) pour inciter les consommateurs à s'équiper. Le magazine 60 Millions de consommateurs estime que "grâce aux machines, ce sont 1.000 bouteilles qui sont économisées sur trois ans, soit environ 30 kg de plastique (pour une famille) qui n'auront pas besoin d'être recyclés". Toutefois, ces chiffres sont à relativiser si l'on utilise les recharges de concentré à ajouter à l'eau du robinet et qui permettent de fabriquer des sodas.
Ces bouteilles ne sont pas toutes recyclables.
Le cylindre de CO_2 est quant à lui réutilisable. Il faut le rapporter en magasin pour l'échanger.

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).

Bénéficiez de 10 % à 28 % de remise.

ODALYS VACANCES

www.odalys-vacances.com

Le Groupe Odalys propose 20000 appartements, 40 hôtels, 40 chalets à la montagne, 3000 mobil-homes dans plus de 400 résidences de vacances en France, Corse, Italie, Espagne et Croatie.

Avec Odalys Vacances vous pouvez bénéficier de différents types d'hébergements adaptés à tous, allant des parcs résidentiels de plein air (mobil-homes) aux chalets et villas de standing en passant par les résidences, les résidences clubs, les résidences Prestige, les appart ´hôtels de centre-ville et les hôtels.

Vous profitez d'une grande souplesse dans le choix de vos dates de départ et d'arrivée : réservez en ligne votre location de vacances pour deux nuits ou un séjour de plusieurs semaines.

Bénéficiez de 15 % remise sur sur toute la gamme.

CULTUR'IN THE CITY

www.culturinthecity.com

Cultur'In The City, le n°1 des Coffrets Cadeaux dédiés à la Culture

Cultur'In The City, ce sont des coffrets cadeaux qui font profiter des plus beaux spectacles, concerts, musées et monuments partout en France.

Ces coffrets donnent accès à plus de 2100 évènements par mois dans plus de 1000 institutions culturelles partenaires partout en France. Le tout à un prix accessible et avec un fonctionnement ultra-simple !

Découvrez les gammes de "coffrets concerts", "coffrets spectacles" et "coffrets Musées & Monuments".

Bénéficiez d'une remise immédiate de 10 % avec votre carte adhérent.

PÉCHÉS GOURMANDS

www.peches-gourmands.fr

Péchés Gourmands est une enseigne qui fabrique des biscuits aux saveurs d'antan (Navettes, Sablés, Mantécaos) et commercialise des confiseries fines, comme le Calisson, les Berlingots de Carpentras ainsi que du chocolat, au travers de ses boutiques de Sanary, Six-Fours, Toulon, le Castellet, Aix-en-Provence, Nîmes, Marseille, Perpignan, L'Isle-sur-la-Sorgue, Chartres, Belfort, Vaison la Romaine.

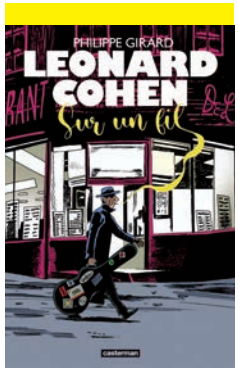
Péchés Gourmands, c'est 25 ans d'expérience capitalisée et représentant leurs savoir-faire dans le biscuit traditionnel, la confiserie et le chocolat.

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

Attends-moi mon amour • Clelia et Léon Ventura

Paris, été 1936. Lino a seize ans et se destine à devenir champion de lutte. Lorsque ce jeune immigré italien aperçoit pour la première fois la belle Odette, fille de la petite bourgeoisie française, c'est le coup de foudre. La famille de la jeune fille voit d'un mauvais œil cette relation, mais rien ne l'empêchera, pas même la guerre qui les poussera à se marier aux heures sombres de l'Occupation. Malheureusement, Lino, resté italien, est contraint de rejoindre son pays natal pour y effectuer son service obligatoire. La séparation est, pour les deux amoureux, synonyme d'une désespérante absurdité. Romanesque et passionnant, Attends-moi mon amour, roman vrai de la jeunesse de Lino Ventura, nous donne à voir une époque troublée par l'escalade de la guerre, et un homme qui se rend maître de son destin, par amour.

© Editions Flammarion

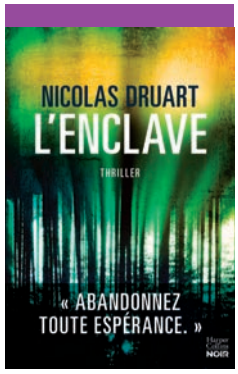


Leonard Cohen • Philippe Girard

Véritable légende dans son pays, le Canadien Leonard Cohen (1934-2016) a marqué la musique du XXe siècle par la beauté de ses compositions. On reconnaît Cohen à son timbre chaud et à la douceur mélancolique de ses chansons, souvent écrites en hommage aux femmes qu'il a aimées : Suzanne, Marianne, d'autres encore...

Dans cette biographie, le lecteur traverse par flash-back la vie d'un artiste remarquable, avec ses coups de génie (le morceau " Hallelujah ", dont les reprises ont parfois éclipsé l'original) et ses coups du sort (la perte des droits de " Suzanne ", les manœuvres d'agents indélicats...), croisant au passage Janis Joplin, Lou Reed ou Phil Spector...

© Editions Casterman



L'Enclave • Nicolas Druart

Sur l'Enclave, tout a été dit : qu'elle serait une zone blanche perdue dans la vallée du Lot, qu'une créature y régnerait sans partage... Tout a été dit, mais on préfère se taire. C'est ce à quoi le jeune adjudant-chef Stanislas Sullivan est confronté. Quand une de ses affaires, tombée au cœur de l'été, se révèle être un cas de disparitions de pèlerins reliées à l'Enclave, il va devoir ignorer les mises en garde et faire quelques entorses à la procédure. Ignorer les mises en garde, c'est aussi l'option prise par Vanessa et Simon venus passer un week-end dans l'Aveyron. Pour ce tandem qui accompagne quatre adolescents aux pathologies variées, c'est une première. Une première aussi, cette sensation de liberté quand ils naviguent sur le Lot. Oubliant les chimères menaçantes des locaux...

© Editions Harpercollins

Ma pâtisserie healthy • Hervé Palmieri

Saviez-vous qu'il était possible de réaliser de délicieux brownies avec de la patate douce et des haricots rouges ? Que la courgette remplace subtilement le beurre dans un gâteau au chocolat ? Que l'on peut préparer un clafoutis aux cerises 100 % végétal et des moelleux aux abricots à base de pois chiches ? À travers 60 recettes plébiscitées par ses fans ou totalement inédites, Hervé Cuisine nous apprend à utiliser des aliments souvent méconnus ou boudés des pâtissiers : légumes, laits et jus végétaux, sucres non raffinés, purées et pâtes de fruits... Au programme : des classiques végétalisés, des gâteaux ultra-gourmands à base de légumes, des desserts et gâteaux pauvres en matières grasses et sucres, des en-cas veggies riches en protéines, des desserts crus et sans cuisson, ainsi que des aides culinaires.

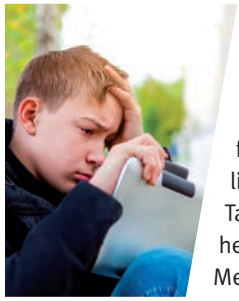
© Editions Albin Michel

Acné sévère : limiter les risques liés à l'isotrétinoïne

L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM) a publié, le 5 mai, des recommandations pour améliorer la sécurité d'utilisation de l'isotrétinoïne, proposée dans le traitement de l'acné sévère. Si ce médicament a fait la preuve de son efficacité, il présente tout de même des risques en cas de grossesse et peut avoir un impact sur le plan psychiatrique (dépression, notamment).

Pour limiter ces effets négatifs, l'ANSM préconise de prévoir deux consultations avant de commencer le traitement (l'une dédiée à l'information et l'autre à la prescription), d'assurer un suivi médical mensuel, et enfin de prescrire systématiquement une contraception d'urgence et des préservatifs si la patiente ne prend pas la pilule.

Un numéro pour les jeunes victimes de violences numériques



3018, c'est le nouveau numéro national pour les jeunes victimes de violences numériques. Lancé par Adrien Taquet, Secrétaire d'État en charge de l'enfance et des familles auprès du Ministre des Solidarités et de la Santé, et par l'association E-enfance le 13 avril dernier, ce service répond aux parents, aux adolescents et aux enfants et les oriente et les accompagne pour opérer un signalement ou encore pour supprimer des contenus ou des comptes illégaux.

"Nous devons assurer aux jeunes une protection contre toutes les formes de violences qui les menacent, y compris celles exercées en ligne, car les cyberviolences n'ont de cyber que le nom", a indiqué Adrien Taquet. Le 3018 est accessible par téléphone six jours sur sept, de 9 heures à 20 heures, via le site 3018.fr par tchat en direct mais aussi par Messenger et WhatsApp.

Publication trimestrielle éditée par

La Mutuelle Verte

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

www.mutuelleverte.com
facebook.com/LaMutuelleVerte

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Magazine
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
C. Chausseray - I. Coston
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 (bit24, A. Popov, Photographee.eu, Ilike, Fizkes, D.Dean, Naturalbox, Africa Studio, Sabphoto, Pixel-Shot, Nomad Soul, Mihail, Guitou60, Jonathan, Altitudedrone, B. Girardin, Illustrez-vous, Alexandre, R. Len, B. Pict)

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 70.600 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 !