n°124
TRIMESTRIEL
DÉCEMBRE 2021
PRIX : 0,76 €

Mutuelle Verte magazine

prévention

CONTRACEPTION GRATUITE POUR LES FEMMES JUSQU'À 25 ANS

santé

MUCOVISCIDOSE : OÙ EN EST-ON ?

actualité

ÉLECTIONS DES DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS DE LA MUTUELLE VERTE

santé

TROP DE SUCRE : ATTENTION DANGER !

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
Elections des Délégués Individuels de La Mutuelle Verte

06 | Santé
Forfait Patient Urgence : les caractéristiques du nouveau forfait

08 | Dossier
Ces infections que l'on peut contracter à l'hôpital

11 | Préuention
Contraception gratuite pour les femmes jusqu'à 25 ans

12 | Santé
Trop de sucre : attention danger !

14 | Préuention
Comment reconnaître un mythomane ?

16 | Gros Plan
Mucoviscidose : où en est-on ?

19 | Voyage en France
Strasbourg

22 | Enuironnement
Papier VS numérique : quel impact environnemental ?

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

Edito

Alors que La Mutuelle Verte vient de célébrer ses 45 ans, force est de constater que nous n'avons renoncé en rien aux valeurs des premiers jours. Une culture résolument mutualiste, c'est une culture du dialogue et de l'échange et, au service de cette conviction, une gouvernance ouverte et vivace entretenue par des femmes et des hommes de tous horizons.

C'est dans ce cadre que les Délégués Individuels élus parmi nos adhérents, ont un rôle crucial à jouer. Leur regard neuf et leur implication personnelle, constituent une ressource précieuse qu'ils apportent à notre Assemblée Générale. Aussi, vous trouverez en page 4, un appel à candidature pour les personnes désireuses d'endosser ce rôle important et de représenter les adhérents au sein de nos instances pour les deux prochaines années.

2022 verra, quant à elle, l'introduction de réformes d'importance. Je pense notamment à la prise en charge intégrale des coûts de la contraception pour les femmes jusqu'à 25 ans, dont l'impact en termes de santé et d'évolution sociétale sera sans doute majeur (voir page 11). Mais je songe également à la mise en place du Forfait Patient Urgence, appelé à faire évoluer sensiblement les modalités de prises en charge des coûts liés aux passages aux urgences hospitalières (voir page 6).

L'accès à un soin de qualité et l'efficacité des politiques de santé constituent aujourd'hui un formidable levier de progrès pour notre société, et nous sommes mobilisés pour lui donner, à la place qui est la nôtre et à notre échelle, toute la force possible. Ainsi, une nouvelle page s'ouvrira bientôt avec cette nouvelle année et l'on peut parier sans risque que la santé demeurera un sujet fondamental, à fort enjeu pour notre pays.

Mais chaque chose en son temps. En attendant ces jours, je vous souhaite de profiter de fêtes de fin d'année douces et chaleureuses, auprès de ceux que vous aimez.

Gérard Henry
Président

ÉLECTIONS DES DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS de La Mutuelle Verte

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

QUEL SERAIT VOTRE RÔLE ?

Être présent(e) aux Assemblées Générales de La Mutuelle Verte pour : Élire les membres du Conseil d'Administration, et délibérer notamment sur les orientations politiques et économiques de la mutuelle, la gestion de l'exercice écoulé, les modifications éventuelles des Statuts.Tout au long de l'année, vous représentez bénévolement les adhérents de votre section de vote, dont vous serez le porte-parole.

COMMENT DEVENIR DÉLÉGUÉ(E) ?

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

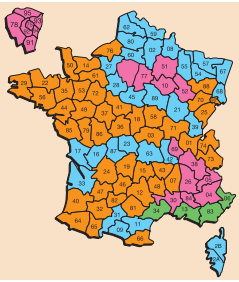
• **Vous avez adhéré à La Mutuelle Verte à titre individuel** : Vous pouvez vous présenter à l'élection des Délégués Individuels en utilisant l'acte de candidature figurant en page suivante. Cette élection aura lieu par correspondance. Tous les adhérents à titre individuel seront amenés à voter pour désigner leurs représentants aux Assemblées Générales 2022 et 2023.

- *Quelles sont les conditions pour être candidat(e) aux élections des Délégués Individuels ?* Avoir au moins 18 ans, être adhérent au 31/12/2021 **sur un contrat souscrit à titre individuel** et être à jour de ses cotisations.
- *Quelle est la durée du mandat de délégué(e) ?* Les délégués sont élus pour 2 ans, soit pour nos Assemblées Générales 2022 et 2023.
- *Comment sont organisées les élections ?* En fonction de leur lieu de résidence, les adhérents sont répartis en 5 sections de votes qui correspondent aux zones tarifaires.

Nombre de postes à pourvoir pour les Délégués Individuels*

*Nombre de postes estimés en fonction des effectifs au 30/11/2021.

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



Adhérent à titre individuel, et si vous deveniez délégué(e) ?

Il vous suffit de remplir votre acte de candidature et la fiche signalétique ci-dessous et de nous les renvoyer à :
La Mutuelle Verte - Secrétariat de Direction - 78, cours Lafayette - CS 60521 - 83041 TOULON Cedex 9
pour le 21 janvier 2022 au plus tard (le cachet de la poste faisant foi).

ELECTIONS DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS 2022

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

Nom* : _____ Prénom* : _____

N° Adhérent Mutuelle Verte* : _____

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

Adresse* : _____

Code Postal* : _____ Ville* : _____

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

Fait à* : _____ Signature du Candidat* :

le* : _____

Complément d'informations du délégué à titre individuel

Profession : _____

Secteur d'activité : _____

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

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

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

Les informations directement collectées auprès de vous par La Mutuelle Verte font l'objet d'un traitement ayant pour finalité l'élection des délégués aux assemblées générales de La Mutuelle Verte. Ce traitement se fonde sur votre consentement que vous manifestez en indiquant vos informations sur le formulaire prévu à cet effet. Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires et sont nécessaires au bon déroulement du processus d'élection des délégués. A défaut, La Mutuelle Verte ne sera pas en mesure de traiter votre demande. Les informations directement collectées auprès de vous sont conservées dans la limite de 36 mois. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez du droit de demander au responsable du traitement l'accès aux données à caractère personnel vous concernant, la rectification ou l'effacement de celles-ci, la limitation du traitement de vos données personnelles. Vous avez également la possibilité de retirer votre consentement à tout moment. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre courrier au délégué à la protection des données de La Mutuelle Verte, 78 Cours Lafayette – CS 60521, 83041 Toulon Cedex 9. Votre demande d'exercice de droits doit être accompagnée tout élément permettant d'attester de votre identité. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

FORFAIT PATIENT URGENCE : les caractéristiques du nouveau forfait

Nouveau système de facturation du passage aux urgences hospitalières, le Forfait Patient Urgences (FPU) entrera en vigueur début 2022 mais ne s'appliquera pas pour certaines catégories de personnes. Remboursé par les complémentaires santé, ce forfait va remplacer l'actuel ticket modérateur pour les complémentaires santé.

Dans le cadre de la réforme sur la tarification des urgences, la Loi de Financement de la Sécurité Sociale (LFSS) pour 2021 prévoyait, dès le 1er septembre, la mise en place d'un Forfait Patient Urgence (FPU) dû par l'ensemble des patients, pour chaque passage aux urgences qui ne nécessitent pas une admission à l'hôpital. À la demande de la Fédération des Hôpitaux de France (FHF), l'entrée en vigueur du FPU a été reportée au 1er janvier 2022.

UNE MESURE DE SIMPLIFICATION

Le Forfait Patient Urgence, annoncé principalement comme une mesure de simplification, vise à rendre la facturation plus rapide pour les hôpitaux et plus simple pour les patients.

"L'intérêt n'est pas financier, mais de mobiliser du personnel à l'hôpital pour faire autre chose que de la facturation" a précisé Olivier Véran, Ministre de la Santé.

Le Forfait Patient Urgence va donc remplacer l'actuel forfait d'Accueil et de Traitement des Urgences (ATU) de 25,28 € qui s'applique quand il n'y a pas d'hospitalisation, ainsi que les frais d'actes de soins éventuellement réalisés lors du passage aux urgences.

Actuellement, la part du ticket modérateur dépend du tarif des actes effectués : radio, examen, prise de sang… Avec le Forfait Patient Urgence, il s'agit de mettre en place un forfait unique pour tout le monde, quels que soient les soins prodigués. Ce système devrait donc être plus simple, plus rapide et permettre également de réduire, dans certains cas, le reste à charge aux personnes qui ne possèdent pas de complémentaires santé.

EN PRATIQUE COMMENT ÇA MARCHE ?

Pour le moment, lorsqu'on se rend aux Urgences, un "ticket modérateur" se met en place : le coût des soins est donc pris en charge à hauteur de 80 % par l'Assurance Maladie Obligatoire. Les 20 % restant sont à la charge du patient (même si ceux-ci sont habituellement couverts par sa complémentaire santé).

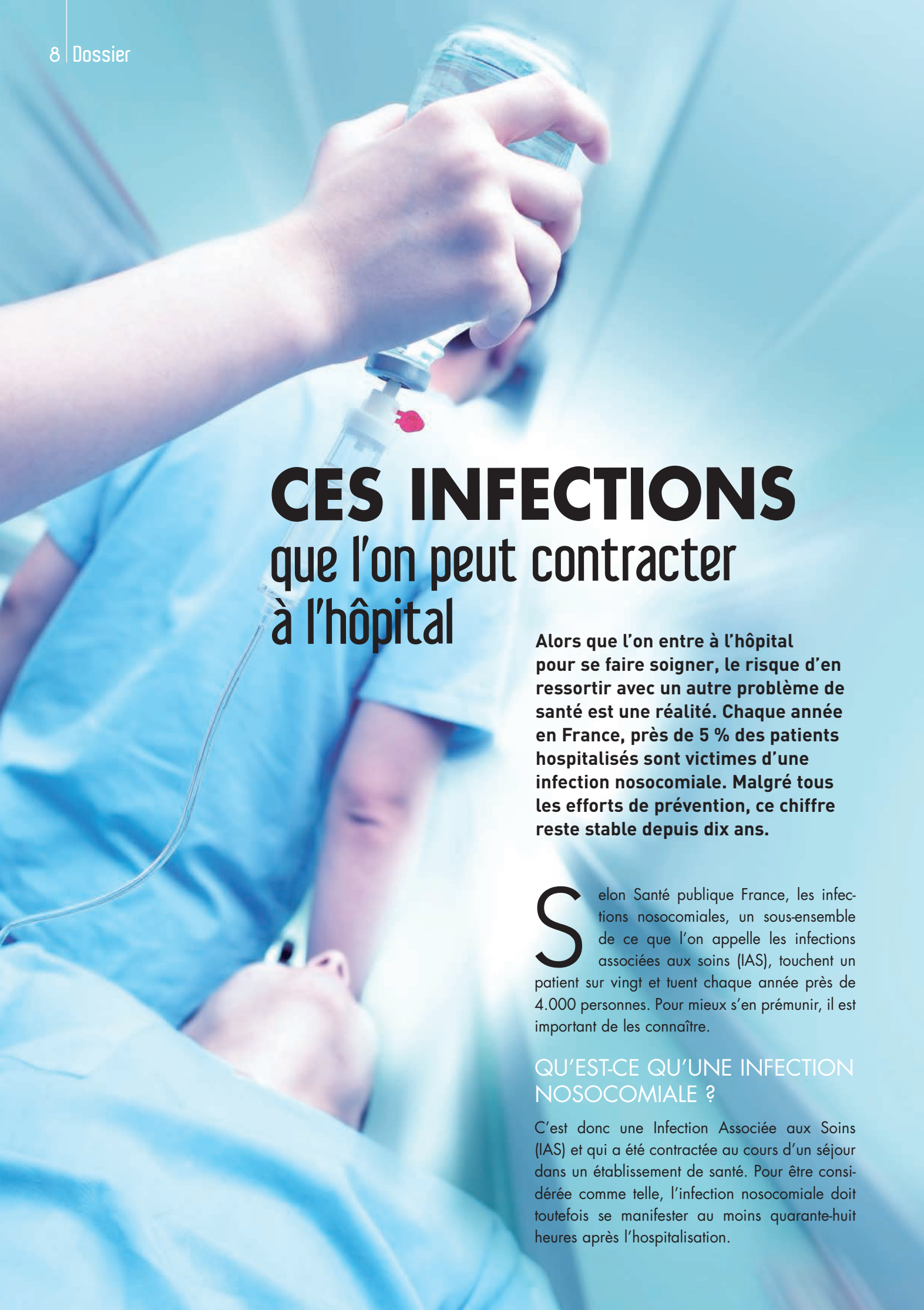
Dès le 1er janvier 2022, l'actuel ticket modérateur, sera remplacé par le Forfait Patient Urgence. Ce forfait d'un montant pressenti de 18 euros devra être acquitté par les patients se rendant aux urgences sans être hospitalisés par la suite. Ce forfait sera pris en charge par les organismes de protection sociale, si le patient dispose d'une complémentaire santé avec un contrat "responsable", d'une complémentaire santé solidaire ou encore de l'aide médicale d'État.

Mais si le patient ne dispose d'aucune couverture santé complémentaire, la facture lui sera remise en main propre.

Un "forfait réduit", d'un montant de 8 euros, est prévu pour les patients jusque-là exonérés de ticket modérateur : les femmes enceintes à compter du 6e mois ainsi que les nouveau-nés, les titulaires d'une pension d'invalidité et les personnes souffrant d'une Affection de Longue Durée (ALD).

Seront exonérées totalement de ce forfait les enfants victimes de sévices, les victimes du terrorisme et les malades soignés dans le cadre de l'urgence sanitaire.

LMV



CES INFECTIONS que l'on peut contracter à l'hôpital

Alors que l'on entre à l'hôpital pour se faire soigner, le risque d'en ressortir avec un autre problème de santé est une réalité. Chaque année en France, près de 5 % des patients hospitalisés sont victimes d'une infection nosocomiale. Malgré tous les efforts de prévention, ce chiffre reste stable depuis dix ans.

Selon Santé publique France, les infections nosocomiales, un sous-ensemble de ce que l'on appelle les infections associées aux soins (IAS), touchent un patient sur vingt et tuent chaque année près de 4.000 personnes. Pour mieux s'en prémunir, il est important de les connaître.

QU'EST-CE QU'UNE INFECTION NOSOCOMIALE ?

C'est donc une Infection Associée aux Soins (IAS) et qui a été contractée au cours d'un séjour dans un établissement de santé. Pour être considérée comme telle, l'infection nosocomiale doit toutefois se manifester au moins quarante-huit heures après l'hospitalisation.

Si elle apparaît avant ce délai, on considère alors qu'elle a été contractée en dehors de l'établissement de soins et qu'elle était déjà en incubation.

QUELS SONT LES MICRO-ORGANISMES EN CAUSE ?

Les micro-organismes le plus souvent en cause sont les bactéries Escherichia coli (près d'un quart des infections), qui sont notamment présentes dans les intestins, et le Staphylococcus aureus, ou staphylocoque doré (13 %), présent sur la peau et dans la muqueuse du nez. Viennent ensuite les bactéries Pseudomonas aeruginosa, qui se développent dans les sols et en milieu humide.

QUELLES SONT LES INFECTIONS NOSOCOMIALES LES PLUS FRÉQUENTES ?

D'après la dernière étude de prévalence de Santé Publique France, qui date de 2017 (ce type d'enquête est menée tous les cinq ans), les infections nosocomiales les plus courantes sont les infections urinaires (28,5 %), devant celles qui apparaissent sur la zone du corps opérée (15,9 % – on parle aussi d'infection du site opératoire), les pneumonies (15,6 %) et, enfin, les infections sanguines bactériennes, ou septicémies (11,4 %). Théoriquement, ces IAS représentaient donc environ 632 460 malades sur les 12,7 millions de personnes hospitalisées dans plus de 3.300 établissements cette année-là, selon le chiffre arrêté par l'Agence Technique de l'information sur l'Hospitalisation (ATIH).

La fréquence n'est pas forcément synonyme de gravité. Ainsi, les infections urinaires sont les plus fréquentes mais ne sont en général pas graves. Tout dépend néanmoins du profil du patient, du site anatomique touché et de la virulence de l'agent infectieux. Plus le patient est fragile, plus il faut faire attention. Certaines atteintes pulmonaires ou les septicémies (infections provoquées par des agents pathogènes présents dans le sang) peuvent en effet être très graves, voire mortelles.

COMMENT "ATTRAPE-T-ON" UNE MALADIE NOSOCOMIALE ?

Les origines sont multiples. Le patient a pu être contaminé soit par ses propres bactéries ou des micro-organismes qui peuvent passer de sa peau à son organisme, par exemple lors de la pose d'un cathéter ou d'une sonde urinaire, lors d'une ventilation artificielle ou d'une intervention chirurgicale, soit par un autre malade, par un visiteur ou par le personnel soignant (contact avec les mains ou avec le matériel du personnel hospitalier). La contamination peut également être due à l'environnement hospitalier (eau, air, équipements, alimentation…). Les services de réanimation, où les patients sont plus fragilisés et subissent plus de soins, sont davantage touchés, avec près d'un patient infecté sur quatre.

En revanche, les maternités ne présentent qu'un taux faible d'infections (moins de 1 %). Certains facteurs liés à l'âge ou à la pathologie du malade favorisent en outre les infections. Les patients âgés, les nouveau-nés (en particulier les prématurés), les polytraumatisés, les grands brûlés ou encore les immuno¬déprimés, c'est-à-dire ceux qui ont des défenses immunitaires amoindries, ont plus de risque de contracter une IAS. Par ailleurs, certains traitements, comme les antibiotiques, qui déséquilibrent la flore bactérienne des patients et sélectionnent les bactéries résistantes ou les traitements immunosuppresseurs, peuvent également jouer un rôle dans leur survenue.

COMMENT LA SOIGNE-T-ON ?

La prise en charge varie énormément d'un patient à l'autre. Une grande partie des infections nosocomiales étant dues à des bactéries, des antibiotiques sont souvent prescrits. Dans d'autres cas, une intervention chirurgicale sera nécessaire pour traiter le foyer infectieux.

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?

Certaines règles d'hygiène sont à respecter systématiquement. Les visiteurs qui ont une infection doivent éviter de venir voir un malade ; les autres se laveront les mains avant et après la visite. Quant aux patients, ils doivent se nettoyer les mains après être allés aux toilettes, se laver chaque jour si possible et ne pas manipuler les cathéters, les sondes ou les drains. Ceux qui sont sur le point de se faire opérer devront prendre une douche antiseptique avant l'intervention. ►

Le personnel, lui, est soumis à un protocole strict (lavage des mains systématique entre deux patients, port de gants, de surblouse si nécessaire…). Dès l'apparition d'une IAS dans un établissement, un protocole d'hygiène renforcé est automatiquement mis en place.

QUELLES SONT LES MESURES MISES EN PLACE DANS LES HÔPITAUX POUR LIMITER LES INFECTIONS ?

Une équipe d'hygiène hospitalière, composée d'un ou de plusieurs infirmiers et de praticiens (médecin ou pharmacien) est présente dans chaque établissement. Elle est avertie dès qu'un patient contracte une infection nosocomiale. Elle a pour mission de vérifier qu'il s'agit bien d'une infection nosocomiale. Si c'est le cas, elle établit alors des mesures d'hygiène afin d'éviter que le germe ne se diffuse à d'autres malades.

Elle essaie ensuite de comprendre comment cela s'est produit et de trouver l'origine de l'infection pour organiser des actions de prévention. Si elle constate, par exemple, un cas de légionellose, une infection pulmonaire qui ne se transmet pas entre individus mais par voie respiratoire, par inhalation de microgouttelettes d'eau contaminée, elle contrôlera les douches, les sanitaires et le réseau d'eau chaude.

Pour des infections nosocomiales plus rares et particulières, l'équipe est obligée de faire un signalement externe. C'est par exemple le cas si du matériel médical défaillant est suspecté d'être à l'origine d'une infection. Dès que cette dernière est connue, le responsable du signalement des infections nosocomiales du centre hospitalier rapporte l'événement au centre de coordination de la lutte contre les infections nosocomiales (il y en a cinq en France), à l'Agence Régionale de Santé (ARS) et à Santé Publique France. Parallèlement, les enquêtes d'incidence, qui consistent à étudier, au fur et à mesure de leur survenue, tous les nouveaux cas d'infections, permettent de mesurer avec précision le risque pour un patient admis à l'hôpital. Pour finir, le réseau d'alerte, d'investigation et de surveillance des infections nosocomiales (Raisin), issu d'un partenariat entre l'Institut de veille sanitaire (Invs) et les CCLIN, coordonne l'alerte et la surveillance des infections.

CATHERINE CHAUSSERAY

(Sources : France Mutualité, Santé Publique France, Agence Technique de l'Information sur l'Hospitalisation)

La Covid-19, nouvelle maladie nosocomiale

Les cas asymptomatiques, le non-respect des gestes barrières par les visiteurs, le manque de tests au début de l'épidémie ainsi que l'impossibilité d'isoler les malades ont entraîné un grand nombre de cas de Covid-19 nosocomiaux.

Hormis les personnels soignants qui ont été contaminés lors de la première vague sur leur lieu de travail, en raison, notamment, de protections inadaptées, beaucoup de patients, hospitalisés pour une pathologie donnée ou venus simplement pour une visite de routine, y ont rencontré le Sars-CoV-2.

Le staphylocoque doré : sur le podium des infections nosocomiales

Le staphylocoque doré, deuxième cause d'infection nosocomiale après la bactérie Escherichia coli, est très courant dans notre environnement. On en retrouve sur la peau d'environ 30 % des sujets sains. Ce n'est qu'à l'occasion d'une rupture de la barrière cutanée (coupure, brûlure…) qu'il peut entraîner une infection cutanée (furoncle, impétigo…) ou des muqueuses (pneumonie, conjonctivite…).

Un traitement par antibiotiques est indispensable pour éviter de graves complications, comme une infection du sang ou l'atteinte des os, des articulations, des reins, du cœur…

CONTRACEPTION GRATUITE pour les femmes jusqu'à 25 ans

Dès le 1er janvier 2022, l'Assurance Maladie prendra en charge à 100 % et sans avance de frais, le coût de la contraception et les actes qui y sont liés.

Afin de faciliter l'accès des jeunes femmes à la contraception, la prise en charge intégrale des frais liés à la contraception concernera toutes les femmes jusqu'à l'âge de 25 ans et non plus seulement les mineures, comme c'est le cas actuellement.

"Il y aura une prise en charge de la contraception hormonale, du bilan biologique, de la consultation de prescription et de tous les soins qui sont liés à cette contraception jusqu'à 25 ans", a déclaré Olivier Véran, Ministre de la Santé, le 9 septembre dernier, qui explique "qu'il y a un recul de la contraception chez un certain nombre de jeunes femmes et le premier motif, c'est le renoncement pour raisons financières."

La mesure de gratuité de la contraception des femmes jusqu'à 25 ans sera donc effective au 1er janvier 2022.

Jusqu'à présent, seules les mineures pouvaient être prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sur les pilules contraceptives de 1ère et 2eme génération, les implants, les stérilets et les diaphragmes. Désormais cette mesure s'appliquera pour les femmes jusqu'à 25 ans, âge qui selon le ministre correspond au début d'une vie d'adulte et donc d'indépendance financière et sociale. "C'est aussi un âge déterminant en dessous duquel les femmes renoncent à la contraception parce que ça coûte trop cher".

L'objectif est donc d'éviter aux jeunes femmes le renoncement aux soins pour des raisons financières ainsi que toutes les conséquences qui en découlent, comme le recours à l'avortement en cas de grossesses non désirées. Depuis 2012, le taux de recours à l'IVG (interruption volontaire de grossesse) est passé de 9,5 % à 6 % grâce à la gratuité de la contraception pour les jeunes filles de 15 à 18 ans. Depuis 2020 c'est également le cas pour les moins de 15 ans, puisque chaque année, près de 1.000 jeunes filles de 12 à 14 ans sont enceintes en France et parmi ces grossesses, 770 se concluent par une IVG.

LA SÉCU NE REMBOURSERA PAS TOUTES LES CONTRACEPTIONS

Certaines méthodes contraceptives resteront tout de même hors champs du remboursement de l'Assurance Maladie. Il est question des pilules contraceptives de 3eme et 4eme génération, des patchs contraceptifs, des anneaux vaginaux, des capes cervicales ainsi que des spermicides et préservatifs féminins délivrés sans ordonnance. En revanche, certains contrats complémentaires santé peuvent rembourser intégralement ou en partie ces contraceptifs.

LMV

TROP DE SUCRE : attention danger !

Jus de fruits, sodas, confiseries mais aussi plats cuisinés... Le sucre est partout même là où on ne l'attend pas. Or, on le sait, sa consommation excessive n'est pas sans danger pour la santé. Pour le limiter : évitez les produits industriels autant que possible, privilégiez le "fait maison" et n'abusez pas des sucreries.

Trente-cinq kilos par an. C'est la quantité moyenne de sucre que consomme un Français de nos jours, soit dix fois plus qu'il y a un siècle. Un chiffre qui fait froid dans le dos, surtout au regard des risques désormais connus sur la santé. En quantités excessives, le sucre devient potentiellement addictif et contribue au développement "du surpoids, de l'obésité et des maladies qui y sont associées, comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains cancers", indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses).

Ce n'est pas tout : le sucre est aussi soupçonné d'affaiblir nos défenses immunitaires et d'entraîner un vieillissement prématuré des tissus de l'organisme, peau comprise. Sans parler de ses attaques sur la santé bucco-dentaire avec l'apparition de plus en plus précoce de caries. Face à ces constats, l'Anses recommande de ne pas consommer plus de 100 grammes de sucre par jour (hors lactose et galactose, des sucres présents dans les produits laitiers) et une boisson sucrée quotidienne.

MIEUX CONTRÔLER LES SUCRES AJOUTÉS

Or, pour le consommateur, respecter ce seuil difficilement quantifiable reste compliqué. D'autant que le sucre est aujourd'hui présent partout, des jus de fruits et sodas aux viennoiseries, en passant par les préparations salées (chips, biscuits apéritifs…), les céréales industrielles du petit-déjeuner, la charcuterie ou encore les plats cuisinés. Pour l'aider, l'Anses et le Programme national nutrition

LE SUCRE EST AUJOURD'HUI PRÉSENT PARTOUT

des jus de fruits et sodas aux viennoiseries, en passant par les préparations salées (chips, biscuits apéritifs…), les céréales industrielles du petit-déjeuner, la charcuterie ou encore les plats cuisinés.

santé rappellent l'intérêt du "fait maison" qui permet de mieux contrôler les sucres ajoutés dont la valeur nutritive est très faible, voire nulle. Privilégiez plutôt les fruits et légumes frais ainsi que les aliments non-transformés, les plus simples possibles, ceux où l'on trouve justement les glucides complexes nécessaires à l'organisme (pain, céréales – blé, riz, orge, maïs –, pommes de terre et autres féculents).

Sachez aussi que, contrairement aux idées reçues, manger équilibré ne coûte pas forcément plus cher. Pensez aux boîtes de conserve non cuisinées dont les prix restent modiques et les contenus vertueux d'un point de vue nutritionnel. Idem pour les surgelés, à condition qu'il ne s'agisse pas de plats préparés.

BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES AU SUPERMARCHÉ

Au supermarché, le mieux est d'apprendre à lire les étiquettes des produits pour savoir débusquer les sucres ajoutés ou cachés (glucose, fructose, dextrose, maltose, saccharose mais aussi jus de canne évaporé, purée de fruits, mélasse, sirop de maïs). Si l'un de ces ingrédients figure en première ou deuxième position, le produit a certainement une haute teneur en sucres : mieux vaut l'éviter.

"Pour choisir parmi plusieurs produits d'une même catégorie, vous pouvez vous aider du Nutri-score en limitant la consommation de produits D et E", conseille le PNNS.

Les gâteaux, crèmes dessert, glaces et autres confiseries doivent quant à elles être réservées aux occasions. Enfin, côté boissons, sachez que les nectars de fruits sont souvent aussi sucrés que des sodas. Mieux vaut donc se tourner vers l'eau et à la limite vers les "pur jus" à condition de limiter ces derniers, on l'a vu, à une consommation par jour.

Notez que cette recommandation vaut aussi pour les boissons chaudes types chocolat chaud ou autre cappuccino.

QUID DES ÉDULCORANTS ?

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) rappelle que la réduction de la consommation de sucre doit se faire par la baisse "globale du goût sucré de l'alimentation, et ce dès le plus jeune âge". Remplacer le sucre par des édulcorants (aspartame, saccharine, stévia) n'est donc pas une bonne idée. De plus, le travail de l'agence ne démontre "aucun bénéfice de la consommation d'édulcorants puissants sur le contrôle du poids, sur la glycémie chez les sujets diabétiques ou sur l'incidence du diabète de type 2".

ALIISA WALTARI

COMMENT RECONNAÎTRE UN MYTHOMANE ?

La mythomanie se caractérise par une tendance compulsive incontrôlable à raconter des mensonges et à inventer des histoires. Sans cesse, le mythomane se met en scène dans des situations qui le valorisent. Ce trouble reste aujourd'hui très difficile à traiter, car la personne ne se reconnaît pas comme malade.

Quand avez-vous menti pour la dernière fois ? Hier, avant-hier ? Vous rappelez-vous pour quelle raison ? Expliquer un retard, échapper à un déjeuner ou vous sortir d'une situation embarrassante ? "Tout le monde ment, explique Michel Lejoyeux, professeur de psychiatrie et d'addictologie à l'université Paris VII et chef de service dans plusieurs hôpitaux parisiens. Ces arrangements avec la vérité, on les appelle des mensonges sociaux ou utilitaires. Vous vous en servez parce qu'ils vous arrangent".

Cela ne fait pas pour autant de vous un mythomane. Décrite pour la première fois au début du XXe siècle par le psychiatre Ernest Dupré, la mythomanie "évoque une impulsion narratrice, une tendance à mentir de manière répétée et pas uniquement pour des raisons utilitaires, explique le professeur Lejoyeux. Le mythomane ment par plaisir, conscient ou inconscient de se faire passer pour quelqu'un d'important. Il ne peut pas s'en empêcher."

DES HISTOIRES HORS DU COMMUN

Une carrière admirable, des voyages palpitants, des rencontres hors du commun… Ce que raconte le mythomane est toujours extraordinaire. Il se met constamment en scène dans des événements qui le mettent en valeur. "On retrouve aussi très souvent des problèmes d'alcool ou de drogue, notamment par besoin de se calmer, ajoute le professeur. Il y a aussi fréquemment des effractions comportementales, comme des vols."

Le mythomane se rend-il compte qu'il affabule ? Oui et non, et de manière variable selon les cas. "Il peut en avoir conscience, mais de manière réduite. C'est pour cela que l'on a parfois pu parler de personnalités multiples chez le mythomane." Car c'est bien de personnalité qu'on parle ici.

De la même manière que l'on peut avoir une personnalité un peu hystérique, séductrice ou obsessionnelle, il est possible d'avoir une personnalité teintée de mythomanie. "Par définition, le mythomane n'est pas psychotique, précise Michel Lejoyeux. Chez lui, il n'y a pas d'altération de la réalité, il ne voit pas de choses qui n'existent pas."

UNE ORIGINE MAL CONNUE

Plusieurs hypothèses sont avancées pour expliquer l'origine de ce trouble. Pour certains psychiatres, il pourrait être dû à un traumatisme affectif ou sexuel poussant le mythomane à fuir la réalité. D'autres évoquent plutôt des problématiques addictives, avec une véritable dépendance au mensonge, ou encore un besoin incontrôlable d'être au centre de l'attention.

Quoi qu'il en soit, la mythomanie est très difficile à traiter, parce que le sujet ne se considère pas malade. Il ne supporte pas d'être confronté à ses mensonges. "Personne n'est jamais venu me voir en consultation en me disant « Je suis mythomane », précise le professeur Lejoyeux. On ne peut pas aborder directement la mythomanie avec la personne qui en souffre, c'est trop agressif."

En revanche, il est possible d'amener la personne à consulter en la mettant face aux conséquences de son trouble : des problèmes financiers ou avec la justice en cas de vols, la dépression, les addictions… À ce moment-là, une prise en charge psychiatrique ou psychologique pourra être mise en place.

ALIISA WALTARI

Jean-Claude Romand, l'exemple type du mythomane

Tout le monde se souvient de l'histoire de Jean-Claude Romand, relatée par Emmanuel Carrère dans le livre L'Adversaire et portée à l'écran par Nicole Garcia. Pendant 18 ans, cet ancien étudiant en médecine est parvenu à berner toute sa famille en prétendant être médecin au siège de l'OMS, à Genève. En 1993, sur le point d'être découvert, il finit par tuer sa femme, ses enfants et ses parents. "Le livre est une très belle description clinique du mythomane et illustre parfaitement la spirale de mensonges à laquelle peuvent être confrontées ces personnes, explique Michel Lejoyeux. Au bout d'un moment, il y a cette impossibilité terrible d'en sortir. Acculé, Jean-Claude Romand a refusé de faire face à la réalité."

2 MILLIONS DE FRANÇAIS SONT PORTEURS SAINS DU GÈNE RESPONSABLE

et peuvent le transmettre sans le savoir à leurs enfants

MUCOVISCIDOSE : où en est-on ?

Chaque année en France, 200 enfants naissent avec la mucoviscidose. C'est une des maladies génétiques graves les plus fréquentes dans notre pays et en Occident. Grâce aux progrès de la recherche et à l'amélioration de la prise en charge, l'âge moyen au décès des patients est passé de 26 à 34 ans en dix ans. Une espérance de vie qui pourrait encore considérablement augmenter grâce à l'arrivée imminente de nouveaux traitements.

La mucoviscidose touche 7.500 personnes en France. C'est une maladie chronique qui ne se guérit pas encore et affecte essentiellement les poumons et le système digestif. Elle est toujours transmise par les deux parents, chacun porteur sain sans le savoir d'une mutation du gène CFTR. Cette mutation affecte le mucus, une substance produite naturellement dans les organes creux comme les bronches, le tube digestif, les canaux du pancréas ou les canaux biliaires du foie. Son rôle est d'emprisonner les poussières et les bactéries.

Ce mucus doit être suffisamment fluide pour pouvoir être éliminé facilement. Mais, dans la mucoviscidose, en raison de l'altération du gène CFTR, il est anormalement épais, collant et visqueux. Il ne peut donc pas être évacué et s'accumule dans les voies respiratoires et digestives.

INSUFFISANCE RESPIRATOIRE

"La gravité essentielle, c'est l'atteinte respiratoire", explique le docteur Pierre Foucaud, pédiatre, grand spécialiste de la maladie et président de l'association Vaincre la mucoviscidose.

Les bronches s'encombrent, ce qui entraîne des infections à répétition et une inflammation chronique. "Au fil du temps, les patients dégradent leur fonction pulmonaire et deviennent insuffisants respiratoires", ajoute le médecin. La seule alternative est alors la transplantation bi-pulmonaire.

Les voies et les canaux digestifs comme l'intestin, le pancréas ou le foie peuvent également être obstrués, ce qui induit des troubles digestifs et hépatiques importants. "La mucoviscidose est très complexe. On a dénombré plus de 2.000 mutations du gène en cause, précise Pierre Foucaud. La diversité de ces mutations entraîne une diversité d'expressions cliniques. La maladie touche donc plusieurs organes avec un impact différent."

Ainsi, certains patients sont plus atteints au niveau des poumons et d'autres au niveau de l'appareil digestif. Des manifestations supplémentaires peuvent s'ajouter, comme des troubles du développement (poids, taille), des atteintes ORL, une stérilité chez les hommes ou encore une baisse de la fertilité chez les femmes.

UN IMPACT CONSIDÉRABLE SUR LA QUALITÉ DE VIE

Pour survivre, "les patients sont tributaires d'un traitement extrêmement lourd qui nécessite en moyenne une à deux heures de soins quotidiens", explique le docteur Foucaud. Ils doivent prendre de nombreux médicaments tout au long de la journée : des produits pour fluidifier le mucus, des antibiotiques par comprimés, aérosols ou voie intraveineuse, des extraits pancréatiques avant chaque repas, des vitamines…

Le traitement se compose aussi de séances de kinésithérapie quotidiennes destinées à évacuer mécaniquement les bronches. Sans parler des nombreux séjours à l'hôpital induits par les complications de la maladie : cirrhose, exacerbations bronchiques, pneumothorax ou encore polypose (sinusite chronique).

UNE ESPÉRANCE DE VIE QUI POURRAIT AUGMENTER GRÂCE À DE NOUVEAUX TRAITEMENTS

l'âge moyen au décès des patients est passé de 26 à 34 ans en dix ans.

"En affrontant une telle lourdeur de prise en charge, ces enfants, puis ces adultes, deviennent de vrais combattants. Ils forcent le respect par leur capacité à concilier la vie en mode projet, même si l'avenir est difficile à conjuguer avec la contrainte des soins", constate Pierre Foucaud.

DES AVANCÉES THÉRAPEUTIQUES SANS PRÉCÉDENT

Si les traitements restent contraignants, la prise en charge a considérablement progressé ces dernières années. Tout d'abord, la découverte du gène muté en 1989 a permis de développer la thérapie génique (dont les résultats restent encore insuffisants), mais surtout la thérapie protéique.

En 2012, un laboratoire américain parvient à mettre au point une molécule qui "répare" la protéine défectueuse produite par le gène muté. Mais le médicament, le Kalydeco, ne fonctionne que sur 3 % des patients. Il faut attendre fin 2019 pour qu'un autre produit, le Kaftrio, associant trois molécules différentes, soit élaboré. Cette fois-ci, le médicament concerne environ 80 % de la population de malades non transplantés. "C'est une avancée sans précédent, avec une amélioration incroyable des symptômes", se réjouit le docteur Foucaud.

Après une autorisation de mise sur le marché européen en août 2020, le médicament, déjà disponible aux États-Unis, le devient au Royaume-Uni, en Allemagne, en Irlande, au Danemark, en Suisse et en Slovénie. Mais, pour la France, les délais sont plus longs. Le Kaftrio a bien été évalué par la Haute Autorité de Santé (HAS) comme ayant un très haut niveau de Service Médical Rendu (SMR), mais il doit passer une étape supplémentaire.

"Nous en sommes maintenant à la négociation du prix du médicament entre les autorités françaises et le laboratoire (Vertex, NDLR)", précise Pierre Foucaud. Une étape qui peut prendre des mois, voire des années. Mais Vaincre la mucoviscidose reste confiante. "Nous allons tout faire pour que le médicament soit disponible très rapidement pour tous les malades", assure son Président.

ALIISA WALTARI

Dépistage systématique à la naissance

Depuis 2002, grâce aux actions de l'association Vaincre la mucoviscidose auprès des pouvoirs publics, le dépistage de la maladie se fait systématiquement à la naissance sur tous les nouveau-nés. Une goutte de sang est prélevée au talon puis analysée dans un centre de dépistage régional.

Les bébés suspects sont ensuite transférés vers des centres de soins hospitaliers spécialisés où le diagnostic est confirmé ou infirmé à l'issue d'un test de la sueur (analyse biochimique). Le dépistage est la condition de base pour que les enfants atteints soient pris en charge précocement dans des services dédiés (Centre de Ressources et de Compétences de la Mucoviscidose – CRCM).

infos +

Pour en savoir plus :
www.vaincrelamuco.org

STRASBOURG

De par son histoire, son architecture, son art de vivre, sa gastronomie et sa magnifique cathédrale, Strasbourg est sans nul doute, l'une des plus belles villes de France, sinon d'Europe. bordée par le Rhin, voisine de l'Allemagne, elle ne cesse de charmer ses visiteurs par ses nombreux atouts et son art de vivre à la mode alsacienne.

Strasbourg est une ville doublement fascinante : capitale régionale de l'Alsace, la métropole est aussi celle de l'Europe depuis 1949, date à laquelle le Conseil de l'Europe a pris ses quartiers en son sein, puis le siège du Parlement européen, un peu plus tard en 1992. Strasbourg est aussi riche de sa vie culturelle et économique, de son patrimoine, de son histoire, sa gastronomie…

Le centre historique de Strasbourg a quand même été le premier de France à être inscrit au Patrimoine mondial de l'Unesco pour la richesse du patrimoine. Les automobilistes ne circulent plus dans le centre, redevenu ainsi la vraie Grande île.

LA GRANDE ÎLE

Entourée par l'Ill, la Grande Île, est le centre historique de Strasbourg. Outre l'emblématique cathédrale Notre-Dame et l'incontournable Maison Kammerzell avec ses colombages, témoignage de l'architecture urbaine de la Renaissance.

LA NEUSTADT : QUARTIER IMPÉRIAL ALLEMAND

Après l'annexion prussienne, est sortie de terre la "nouvelle ville" Neustadt. Inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2017, elle offre un ensemble architectural étonnant : places grandioses, larges avenues bordées d'arbres, il s'agit d'une création urbaine mêlant la néo-Renaissance italienne, le néogothique et l'Art nouveau. La Neustadt témoigne de l'architecture allemande de la fin du XIXe siècle.

Un petit tour du quartier vous permettra d'admirer de belles demeures de style Art Nouveau comme "la maison égyptienne, (10 rue du Général-Rapp), mélange d'Art Nouveau et d'orientalisme ; Le Palais des Fêtes, (rue Sellénick), ►

Le quartier de La Petite France

L'une des premières apparitions de l'Art Nouveau à Strasbourg ; La Villa Brion, (22 rue Sleidan), l'exemple le plus abouti du Jugendstil strasbourgeois ; La Villa Knopf, (10 rue Schiller), entre Renaissance et Art Nouveau ; L'Immeuble de rapport, (22 rue du Général de Castelnau), le plus bel édifice Art Nouveau de Strasbourg et la Villa à l'italienne, (76 allée de la Robertsau), une imposante villa construite à l'origine pour le brasseur Schutzenberger.

LE PALAIS UNIVERSITAIRE

Conçu sur le modèle de l'université de Berlin, le Palais universitaire est le lieu de tous les savoirs. 36 statues de savants et scientifiques (la plupart allemands) y sont érigées tout autour du bâtiment de style néo-renaissance. À l'intérieur de Palais c'est Ramsès II en granit noir qui trône majestueusement. Sa place est un rappel que la chaire d'égyptologie de Strasbourg est la plus ancienne de France. Un jardin botanique et un observatoire complètent l'ensemble du bâtiment.

La Cathédrale

LA PLACE DE LA RÉPUBLIQUE

Trait d'union entre la Grande Île et la Neustadt, la Place de la République, ronde, abrite un parc et un ensemble de monuments : le Palais du Rhin, Bibliothèque nationale et universitaire surmontée d'une majestueuse coupole et le Théâtre National de Strasbourg.

LA CATHÉDRALE DE STRASBOURG

Véritable chef-d'œuvre gothique de la Renaissance avec sa flèche culminant à 142 mètres de hauteur et son horloge astronomique, est la deuxième plus haute cathédrale de France. Majestueuse, il est même possible de la distinguer depuis les Vosges.

LE QUARTIER LA PETITE FRANCE

Emblématique de Strasbourg avec ses canaux. C'est l'ancien quartier des meuniers, tanneurs et pêcheurs. Ses maisons à colombage, ses petites ruelles et ses quais lui confèrent une atmosphère romantique et intimiste.

LE QUARTIER EUROPÉEN ET LE PALAIS DES DROITS DE L'HOMME

L'installation des institutions de l'Union Européenne en son cœur n'a pas fait tourner la tête des Strasbourgeois. La ville est restée fidèle à l'architecture de son passé même si certains quartiers ont connu de profondes transformations et une augmentation du niveau de vie dû à la présence d'élus et de leurs collaborateurs européens aisés. Dans certains secteurs, les prix de l'immobilier rivalisent avec ceux des beaux quartiers parisiens ou niçois. Avec son statut de Métropole, de nouveaux quartiers sont sortis de terre le long du Rhin ainsi qu'aux portes de la ville ancienne.

Le quartier européen, symbole de la réconciliation franco-allemande et de la construction de l'Europe, compte quelques superbes fleurons de l'architecture contemporaine, dont le fameux Parlement Européen. Inauguré en 1999, est un incontournable de votre découverte de Strasbourg. Le bâtiment de forme elliptique ressemble à un paquebot dont la proue fend les flots de l'Ill. La nuit venue, il est magnifiquement mis en lumière. Son intérieur compte un hémicycle de plus de 800 places, 1 100 bureaux et 18 salles de commissions. La surface dédiée est de 220 000 m2 distribuée sur 20 niveaux. Il est possible de visiter l'hémicycle.

Inauguré en 1995, le Palais des droits de l'Homme abrite la Cour européenne des droits de l'homme, juridiction ouverte à 800 millions d'Européens.

La Place Kléber avec ses façades Régence et Art nouveau

Le Parlement Européen

L'architecte Sir Richard Rogers l'a conçu de façon symbolique : Ses deux cylindres métalliques à l'esthétique "tranchée" symbolisent la balance de la justice. L'entrée, à la façade en verre se veut l'expression d'une justice transparente.

Avec ses multiples facettes, Strasbourg est une ville à découvrir et vous avez de grandes chances d'en tomber amoureux !

MARION JUSKOWIAK

Le marché de Noël

Aucun marché de Noël de France ne peut rivaliser avec celui de Strasbourg, qui est le plus ancien de tous. Il est à lui seul une représentation de la capitale alsacienne. Chaque année, près de deux millions de visiteurs ont le plaisir de déambuler sur la dizaine de sites du marché de Noël, situés sur la Grande Île.

Pour l'occasion et pendant cinq semaines, la ville se pare de mille feux qui lui donnent une dimension féerique. Le grand sapin, haut d'une trentaine de mètres, est installé place Kléber, en est son plus beau symbole. Il veille sur une tradition vieille de cinq siècles.

Si le marché de Noël de Strasbourg reste un incontournable, ne vous privez d'une visite de ceux de nombreuses autres villes alsacienne : Ribeauvillé, Riquewihr, Kaysersberg, Colmar, Eguisheim, Mulhouse, Obernai et Haguenau figurent parmi les plus visités. Les savoir-faire locaux y sont bien représentés et suscitent un engouement croissant.

Papier VS numérique : QUEL IMPACT ENVIRONNEMENTAL ?

Privilégier le digital plutôt que le papier est devenu de plus en plus courant au nom de la protection de l'environnement. Mais les nouvelles technologies ne sont pas toujours plus écologiques : elles produisent aussi des déchets et nécessitent de l'énergie pour fonctionner.

Les magazines, les factures, les publicités, les courriers, tous sont aujourd'hui dématérialisés. En plus de faire gagner du temps et de permettre d'économiser le transport notamment, cette pratique permet aussi de moins consommer de papier. Mais à l'inverse, utiliser un ordinateur, une tablette ou un smartphone a aussi un coût environnemental. Difficile donc de faire la part des choses et de s'y retrouver quand on veut prendre soin de la planète.

PAPIER : UNE FABRICATION POLLUANTE

Pour produire environ une tonne de papier, on estime qu'il faut 300.000 litres d'eau et l'équivalent énergétique de 2.000 litres de pétrole. Plusieurs produits chimiques sont de plus nécessaires pour dissoudre la lignine du bois, pour décolorer et blanchir la pâte puis l'égoutter, sans compter les colles, gels et résines que les industriels peuvent ajouter. Le bois, duquel est extraite la cellulose, provient pour l'essentiel des coupes d'entretien des espaces boisés et des déchets des scieries.

L'origine de ce bois est contrôlée en France et en Europe, mais ce n'est pas le cas partout. L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) estime qu'entre 17 et 20 % des arbres abattus dans le monde servent à l'industrie papetière et participent à la dévastation des dernières forêts primaires. Des progrès ont toutefois été réalisés ces dernières années par cette industrie tant pour limiter la pollution que pour recycler et réutiliser le papier.

Chacun à son niveau, il est possible d'agir pour réduire sa consommation. Il est conseillé de mettre un autocollant "Stop pub" sur sa boîte aux lettres. D'après une enquête menée par l'UFC-Que Choisir, il permet d'économiser 55 kilogrammes de papier par an. Autre solution : limiter les impressions à la maison comme au bureau ou, à défaut, imprimer ses documents en recto verso pour optimiser la surface utilisée. Mieux vaut également opter pour un papier recyclé, qui est aujourd'hui de très bonne qualité. Sa fabrication "demande sept fois moins d'énergie et vingt fois moins d'eau, et contrairement aux idées reçues, elle n'utilise pas davantage de produits

chimiques", indique l'association de consommateurs. Des écolabels existent pour être sûr de son choix : l'Ange bleu allemand (fibres 100 % recyclées et sans substances dangereuses) et l'Écolabel européen (au moins 50 % de fibres recyclées et des sites exploités en gestion durable) par exemple. Enfin, la dernière action consiste mettre à recycler son papier usagé dans la poubelle jaune pour qu'il soit réutilisé.

NUMÉRIQUE : ÉMETTEUR DE GAZ À EFFET DE SERRE

La dématérialisation a un impact bien réel sur l'environnement. "Le secteur du numérique est responsable aujourd'hui de 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, et la forte augmentation des usages laisse présager un doublement de cette empreinte carbone d'ici 2025", estime l'Ademe. Ces gaz à effet de serre sont dus à 28 % aux infrastructures réseau, à 25 % aux data centers (des centres de stockage de données) et à 47 % aux équipements des consommateurs (ordinateurs, smartphones, tablettes, objets connectés…).

Mais il faut également prendre en compte l'intégralité du cycle de vie de ces objets. La fabrication d'un ordinateur nécessite 800 kilogrammes de matières premières mobilisés et génère 124 kilogrammes de CO_2, sur les 169 kilogrammes émis sur l'ensemble de son cycle de vie. La différence provient notamment du transport du produit jusqu'au consommateur.

Pour limiter ces effets négatifs, l'Ademe recommande de faire durer au maximum ses équipements. Passer de 2 à 4 ans d'usage pour une tablette ou un ordinateur améliore de 50 % son bilan environnemental. Au moment de les remplacer, penser au don ou à la vente d'occasion permet de leur donner une seconde vie avant de les mettre au rebut et de les recycler. Des astuces permettent aussi de limiter la consommation d'énergie : ne pas laisser les appareils ou les veilles allumés en permanence, limiter le nombre de programmes ou d'onglets ouverts, désactiver les fonctions (GPS, Wifi, Bluetooth) non utilisées et sélectionner autant que possible le mode "économie d'énergie".

BENOÎT SAINT-SEVER

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).

THALAZUR

www.thalazur.fr

Acteur majeur de la Thalassothérapie en France, la marque Thalazur place la naturalité des bienfaits du milieu marin, reconnus depuis l'antiquité, au cœur de ses cures.

Les établissements Thalazur offrent un hébergement intégré en hôtel-restaurant 4 ou 5 étoiles et proposent 9 destinations bien-être sur tout le littoral français : Cabourg, Ouistreham, Carnac, Royan, Arcachon, Saint-Jean-de-Luz, Port-Camargue, Bandol et Antibes.

Une réduction jusqu'à 25 % vous sera accordée ainsi que des offres flash toute l'année selon les périodes.

Pour connaître les tarifs, recevoir les brochures ou réservez votre séjour, appelez exclusivement le 01 48 88 89 94.

Bénéficiez jusqu'à 25 % de remise.

VTF-VACANCES

www.vtf-vacances.com/fr

Avec VTF les vacances ont du sens ! Le sens de l'accueil, de la convivialité, de la découverte, de la rencontre, du service et bien sûr de la qualité des séjours qui allient le beau, le confortable et le festif.

Découvrez en exclusivité la couverture de notre nouvelle brochure pour l'été 2022. Vous retrouverez la brochure dans vos boîtes aux lettres début janvier.

Les réservations ouvriront le 15 décembre 2021 avec leurs lots de surprises dont les offres Premières Minutes !

Pour connaître les tarifs, recevoir les brochures ou réservez votre séjour, téléphonez au 04 42 123 200.

Bénéficiez de 5 % à 30 % de remises cumulables avec la remise habituelle de 10 % de La Mutuelle Verte.

LA GRANDE-TERRASSE

www.la-grande-terrasse.com

Intégrée à l'hôtel ibis Styles, la Thalasso-Spa Marin "La Grande Terrasse" à Châtelaillon-Plage (17) offre une expérience unique de bien-être et de remise en forme, selon les attentes de chacun. Profitez de l'Espace Bien-Être avec bassin à jets, couloir de nage, jacuzzi extérieur, solarium vue océan, deux hammams, sauna, fontaine à glace... Découvrez les soins marins, massages, soins du corps et visage, ainsi que le Club Forme et Wellness avec ses activités sportives (séances d'aquafitness, marches océanes, marches nordiques...).

Bénéficiez d'une remise de 10 % sur la réservation séjour thalasso avec ou sans hébergement, de -10% sur la carte des soins*, de -10 % sur l'achat d'une carte cadeau thalasso en ligne.

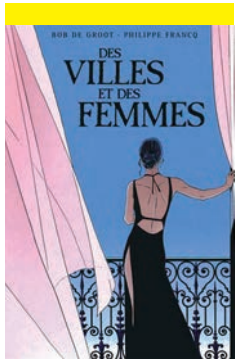
*(hors carte de 10 accès, pass'forme ou wellness)

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

Ma mère, Dieu et Sylvie Vartan • Roland Perez

Roland, n'est pas un petit garçon comme les autres. Les médecins sont formels : il ne marchera jamais. Mais Esther, sa mère, refuse de le croire. Niché dans un HLM du XIIIe arrondissement, l'appartement familial est devenu le territoire de Roland. Un terrain de jeu qu'il explore à quatre pattes, prêtant oreille aux discussions de sa mère et de ses voisines, à leurs prières et chuchotements bienveillants, tout en attendant avec impatience le retour de ses frères et sœurs de l'école. Le monde extérieur, c'est à travers la télévision qu'il le découvre. Il y rencontre Sylvie Vartan, une fée bienveillante à la carrière naissante, dont la voix l'accompagnera sur le chemin de la guérison. Un récit tendre et détonnant d'une enfance pas comme les autres. Un roman drôle et chaleureux sur la famille et sur la différence.

© Editions Les Escales

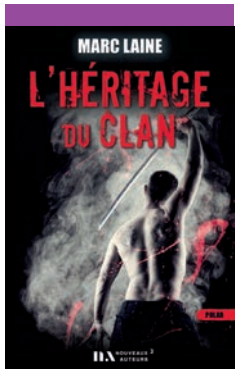


Des villes et des femmes (l'intégrale) • Philippe Francq - De Groot

C'est l'histoire de six femmes. Elles s'appellent Helen, Agnès, Liz, Ginette, Gerda et Mireille. Six femmes, et autant de destins brisés. Six victimes des hommes, de leur égoïsme, de leur jalousie ou de leur appât du gain.

De Key West à Bruxelles, de New York à Paris, d'Amsterdam à Marseille, Des villes et des femmes est une invitation au voyage immobile et à la découverte d'univers urbains. Avec, au programme, un soupçon de cruauté, un zeste d'humour noir et une pincée d'absurde. Sans oublier un peu d'amour, même s'il ne sort jamais vainqueur. Car, comme le dit la chanson, les histoires d'amour finissent mal, en général…

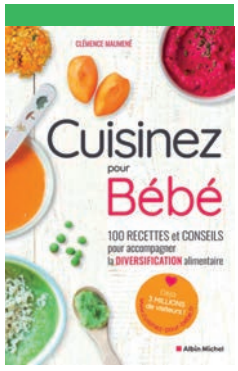
© Editions Dargaud



L'Héritage du Clan • Marc Laine

Mickael et Natsumi sont policiers à la DIPJ de Lille. Lorsqu'ils sont envoyés à Creil pour enquêter sur un meurtre violent dans les cités, Mickael se retrouve en territoire connu, il a travaillé là-bas des années et de terribles souvenirs l'assaillent. Ils feront équipe avec Océane pour tenter d'élucider le meurtre sordide d'un adolescent, retrouvé massacré dans une cave avec une tête de sanglier lui couvrant le visage. Une étrange marque a été laissée par le tueur, mais ce n'est que le début d'une longue série. Alors que les victimes se multiplient, Mickael comprend que fiction et réalité sont entremêlées. Les victimes jouaient au même jeu vidéo et le meurtrier pourrait bien être un de leurs coéquipiers virtuels. Réussiront-ils à déjouer les plans de ce tueur machiavélique ?

© Editions Nouveaux Auteurs



Cuisinez pour bébé • Clemence Maumene

Vous souhaitez cuisiner de bons petits plats pour votre bébé ? Qu'il prenne du plaisir à manger de tout ? Qu'il adopte de bonnes habitudes pour grandir en pleine santé ?

Ce livre très complet vous apportera toutes les réponses aux questions que vous vous posez. Vous y trouverez : Tous les repères pour réussir la diversification alimentaire : les grandes étapes, les aliments à proposer, l'introduction des morceaux, l'environnement des repas… Les meilleures astuces pour cuisiner efficacement pour bébé : le matériel indispensable, le choix des produits, la conservation des plats… ainsi qu'une centaine de recettes à déguster avec les doigts ou à la cuillère, pour tous les âges : 4-6 mois, 6 mois, 9 mois, 12 mois ainsi que quelques recettes à partager en famille. Des menus pour tous les âges et toutes les saisons.

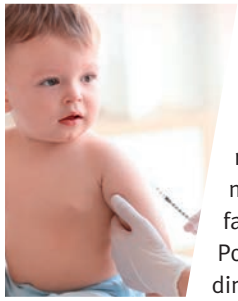
© Editions Albin Michel

Lutéran, Lutényl : prévention renforcée

L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM) alerte les femmes sur le risque de développer un méningiome (tumeur intracrânienne le plus souvent non cancéreuse) en cas de traitement prolongé à base de Lutényl, de Lutéran ou de leurs génériques. Il s'agit de médicaments dérivés de la progestérone et utilisés notamment dans la prise en charge de la ménopause, des troubles menstruels et de l'endométriose.

Si vous êtes actuellement traitée par Lutényl ou Lutéran (ou génériques), n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou votre gynécologue afin de réévaluer la pertinence du traitement par rapport au bénéfice et au risque de ce dernier.

Méningite B : le vaccin conseillé à tous les nourrissons



Après avoir consulté des pédiatres et des familles victimes d'infections graves à méningocoque, la Haute autorité de santé (HAS) recommande le vaccin (Bexsero) contre la méningite B à tous les bébés de moins de 23 mois, et non plus seulement aux enfants à risque élevé. Souvent diagnostiquée trop tard, cette infection bactérienne est assez rare mais grave chez le nourrisson.

Malgré la baisse du nombre de nouveaux cas ces dernières années, l'autorité de santé préconise la généralisation du vaccin pour plusieurs raisons : la gravité des cas ; "l'absence de méthode de prévention alternative" ; la simplification du schéma vaccinal ; de nouvelles données en faveur de l'efficacité en vie réelle du vaccin Bexsero en Angleterre, au Portugal et en Italie. Enfin, la HAS, qui souhaite par ailleurs "une forte diminution" de son prix, n'envisage pas de rendre ce vaccin obligatoire.

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
M. Juskowiak - F. Rea
Agence Nationale de la Presse Mutualiste :
C. Chausseray - I. Coston
D. Delarue - 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 (Atlas, R. Johnson, Alexanderuhrin, Sudok1, Karrastock, Weyo Pathdoc, Dorotaam, RFBSIP, Netfalls, Yeti Studio, Bodnarphoto, Julia, Adisa, whyframeshot, A. Tauzin, Müller, M. Zimberov, S. Novikov,)

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 70.100 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 !