Muluele Verte magazine

Gros Plan

Poursuivre sa scolarité à l'hôpital

Prévention

Electrosensibilité

en voie de reconnaissance

Santé

Bien choisir ses produits cosmétiques





Des Garanties complètes à des Tarifs compétitifs

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

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

Edito

O4 | Santé

Bien choisir ses produits cosmétiques

06 | Prévention

Des mains propres pour terminer l'hiver en bonne santé



08 | Reuue de Presse

10 | Prévention

Bien dormir pour être en forme

12 | Santé

Lyme : une maladie parfois grave et pourtant négligée

14 | Santé

Electrosensibilité : en voie de reconnaissance

16 Gros Plan

Poursuivre sa scolarité à l'hôpital

18 | Fiche Santé

Mieux maîtriser la vaccination

19 | Voyage

Chicago



22 | Société

Quand le chien de la famille devient dangereux pour les enfants

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Consommation

26 | Brèues

a Mutuelle Verte est née il y a déjà 40 ans! D'abord sous le nom d'APSA (Association de Prévoyance des Salariés de l'Agriculture) et basée sur la région parisienne, grâce à une belle initiative des Comités d'Entreprise de 22 Caisses Régionales du Crédit Agricole qui se sont unis pour créer et gérer la Complémentaire Santé de leurs salariés.

Le premier janvier 1976, l'aventure commence avec 4 collaborateurs et près de 10.000 adhérents.

Deux ans plus tard, l'APSA est transférée à Toulon. L'équipe s'agrandit et compte désormais 10 collaborateurs.

En 1982, en s'ouvrant progressivement à toutes les professions, l'APSA devient la SMNSA (Société Mutuelle Nationale des Salariés de l'Agriculture) puis en 1987, prend le nom de "La Mutuelle Verte".

En 2016, ce sont 80 collaborateurs qui contribuent quotidiennement à écrire son histoire, avec toujours la même ligne de conduite : rigueur de gestion, professionnalisme et qualité de service pour ses désormais 120 000 personnes protégées.

La Mutuelle Verte a su gagner ses galons en s'adaptant aux exigences règlementaires et aux particularités d'un système de santé devenu de plus en plus complexe, sans jamais remettre en cause les principes fondamentaux qui l'animent : ses valeurs d'équité et de solidarité que nous partageons avec vous, par le biais de vos Délégués lors de nos Assemblées Générales.

L'Assemblée Générale prévue le 17 juin prochain sera particulière cette année. En effet, La Mutuelle Verte fêtera dans son fief à Toulon un bel anniversaire. Elle confirmera après 40 années d'existence qu'elle a de beaux jours devant elle, avec un avenir qui se profile ambitieux et prometteur.

Et ce n'est pas sans émotion que les Administrateurs et les collaborateurs de La Mutuelle Verte, se joignent à moi pour souhaiter à "notre mutuelle" un bon anniversaire!

GÉRARD HENRY Président Ils s'alignent dans la salle de bains, mais bien qu'on les utilise au quotidien pour l'hygiène, pour soigner son apparence et aussi pour le plaisir, les cosmétiques ne sont pas pour autant des produits anodins. D'où l'importance de savoir les choisir.

armi les principaux produits cosmétiques, on trouve les crèmes, les produits capillaires, le maquillage, le savon, le gel douche et le dentifrice. A ne pas confondre avec un produit de santé, le cosmétique est une substance ou une préparation destinée à être mise en contact avec les diverses parties superficielles du corps humain (épiderme, systèmes pileux et capillaires, ongles, lèvres et organes génitaux externes) ou avec les dents et les muqueuses

buccales, en vue, exclusivement ou principalement, de les nettoyer, de les parfumer, d'en modifier l'aspect, de les protéger, de les maintenir en bon état ou de corriger les odeurs corporelles, selon la définition de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM), qui précise que "les produits destinés à être ingérés, inhalés, injectés ou implantés dans l'organisme ne sont pas des produits cosmétiques, même s'ils revendiquent une action sur la

peau, les dents, la muqueuse buccale et/ou les phanères (cheveux et ongles)".

Un effet rajeunissant?

La distinction est importante, car il ne faudra pas compter sur les crèmes au Botox, au collagène ou à l'acide hyaluronique, par exemple, pour "réparer des ans l'irréparable outrage".

D'après Catherine Oliveres-Ghouti, dermatologue vénérologue, à Paris et membre du Syndicat National des Dermatologues-Vénéréologues, ces crèmes contiennent peu de principes actifs: "Les arguments marketing pour vendre ces produits de beauté sèment la confusion dans l'esprit des gens : ils s'imaginent qu'ils sont équivalents à une injection de Botox. De même pour l'acide hyaluronique, présenté comme une alternative au Botox. Au mieux, ils ont un léger effet tenseur, mais qui ne dure pas", explique-t-elle.

Quant aux antioxydants (vitamine C, sélénium, zinc) présents dans les crèmes, ils peuvent aider à lutter contre le vieillissement, "à condition toutefois de ne pas





fumer et d'éviter de s'exposer au soleil, si l'on ne veut pas à 50 ans avoir la peau d'une femme de 80 ans", prévient la dermatologue.

Hydrater avant tout

Catherine Oliveres-Ghouti insiste aussi sur l'importance pour la peau d'être bien hydratée : "Pour lutter contre le dessèchement cutané causé par certains médicaments que je prescris, comme les traitements contre l'acné, je recommande des crèmes cosmétiques." Une crème hydratante est une émulsion à base d'eau et d'huile. Pour les peaux sèches, elle contiendra davantage d'huile, on dit dans ce cas que c'est une émulsion "eau dans l'huile". Ce sera l'inverse pour les peaux grasses, l'émulsion sera "huile dans l'eau", précise-t-elle. La crème hydrate les couches superficielles de l'épiderme, mais pour garder une belle peau, il faut aussi boire de l'eau et avoir une alimentation équilibrée.

Une recherche performante

La recherche a fait d'énormes progrès dans le domaine des cosmétiques. "On est loin des crèmes de nos grands-mères, constate le Docteur Oliveres-Ghouti. Certaines crèmes peuvent pénétrer jusqu'au derme. Elles contiennent des bulles qui emprisonnent les molécules actives pour les amener plus profondément dans la peau. Les soins sont adaptés à chaque âge et à ses besoins spécifiques..."

Pour choisir, il est préférable de s'en remettre aux spécialistes et de demander conseil au pharmacien ou à l'esthéticienne. Le prix n'est pas forcément un critère pour sélectionner les bons produits de maquillage. Néanmoins, rouges à lèvres et vernis à ongles demandent beaucoup de savoir-faire pour leur fabrication. Mieux vaut donc acheter des marques reconnues.

Là encore, il est intéressant de vérifier la composition, car rares sont les produits à ne pas contenir de substances toxiques ou allergènes, à l'instar de la colophane (matière première végétale acide issue de la résine de pin), du formaldéhyde, des phtalates, de solvants à base d'hydrocarbures (toluène, xylène) qui entrent dans la composition d'un grand nombre de vernis et de cires.

Concernant l'hygiène, l'eau et le savon restent des valeurs sûres. Mais là encore, il y a savon et savon. Le vrai savon de Marseille, par exemple, doit être composé à 72 % d'huile végétale et, surtout, sans conservateurs.

Infos +

www.syndicatdermatos.org: Ce site contient l'annuaire des dermatologues ainsi que des informations utiles sur les maladies dermatologiques et sexuellement transmissibles.

Comment les conserver?

Pour bien conserver un produit cosmétique, veillez à ne pas lui faire subir de trop grands écarts de température et à ne pas l'exposer directement aux rayons du soleil.

Au moindre doute sur son aspect, sa couleur, son odeur, ne l'utilisez pas. Ne dépassez pas la période d'utilisation recommandée après ouverture si elle est indiquée sur l'emballage.

Ayez toujours les mains propres avant de vous en servir (hormis le savon, bien entendu). Nettoyez ou changez régulièrement les accessoires de cosmétiques (pinceaux, éponges...).

Doit-on se méfier des cosmétiques ?

Il y a des marques sûres, soucieuses de leur image de qualité, mais il faut tenir compte du caractère allergique ou non de la peau de l'utilisateur. Les parabènes, employés comme conservateurs sont aujourd'hui interdits, mais Catherine Oliveres-Ghouti regrette qu'ils aient été remplacés par "des produits extrêmement toxiques et allergènes tels que le méthylisothiazolinone".

La présence de paraphénylènediamine (PPD), notamment dans les teintures capillaires et les tatouages éphémères à base de henné, l'inquiète aussi. La PPD, qui a pour rôle d'intensifier la couleur, provoque des eczémas. Plus grave : les personnes devenues allergiques le resteront à vie et pourront être également sensibles à d'autres produits apparentés, comme les colorants textiles.

CATHERINE CHAUSSERAY



Les mains sont les principaux vecteurs de contamination virale et bactérienne. Chaque hiver, les campagnes de communication rappellent l'importance de leur hygiène pour éviter la transmission de maladies infectieuses. Mais encore faut-il savoir comment bien les laver...

es mains transportent toutes sortes de microbes et de pathogènes", rappelle le Docteur Kadoudja Chemlal, chargée d'expertise à l'Institut National de Prévention et d'Education pour la santé (INPES).

En période hivernale, les maladies infectieuses comme la grippe, le rhume ou encore la gastro-entérite se propagent par contact direct d'une personne infectée à une

autre, mais aussi par contact avec des objets contaminés par les précédents utilisateurs. Prendre le temps de se laver les mains permet de limiter les transmissions de germes et de préserver sa santé comme celle des autres.

A la maison ou au bureau, observer quelques règles d'hygiène est donc essentiel tout au long de l'année, et pas seulement en période d'épidémie.



Cinq ou six lavages par jour

"Il suffit d'adopter quelques réflexes simples, explique le Docteur Chemlal. Comme on enlève ses chaussures quand on rentre chez soi le soir, il faut aussi se laver les mains. Dans la journée, nous avons pris les transports en commun, tapé sur notre clavier d'ordinateur ou touché divers objets qui peuvent abriter des germes, il est donc important de procéder à un nettoyage".

"On doit également le faire avant de préparer le repas, avant de s'occuper de son bébé, après s'être mouché ou avoir éternué ou encore en sortant des toilettes. Cinq ou six lavages quotidiens sont souvent nécessaires." Mais pour un lavage efficace, quelques règles doivent être respectées.

Simple et efficace : le lavage à l'eau et au savon

Utiliser de l'eau et du savon est le mode de lavage le plus simple et le plus efficace. L'INPES rappelle que "l'usage du savon est à privilégier, surtout lorsque les mains sont sales ou souillées". Commencez par mouiller vos mains avec de l'eau chaude ou froide, puis versez une noisette de savon, avant de frotter. "Nous recommandons d'utiliser du savon liquide, car les pains de savon restent humides après utilisation et peuvent retenir des bactéries en surface", souligne le Docteur Chemlal.

"Pour une hygiène impeccable, il faut frotter environ trente secondes", poursuit-elle. Le savon doit mousser et aucune zone ne doit être oubliée. Frottez les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets, puis entrelacez vos mains pour nettoyer entre

française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps), qui recommande de "sécher les mains soigneusement".

"Utilisez de préférence une serviette en papier à usage unique, conseille le Docteur Chemlal. Chez soi, on peut également se servir d'un torchon, à condition de le laver régulièrement. En ce qui concerne les séchoirs à air chaud ou froid, certains avancent qu'ils seraient des aérosols à microbes, mais aucune étude ne le prouve. D'ailleurs, si les mains sont correctement lavées, le jet d'air ne devrait pas diffuser d'organismes pathogènes."



les doigts, et terminez en insistant sur les ongles. Enfin, rincez vos mains à l'eau courante pendant une dizaine de secondes.

Sécher minutieusement

"L'humidité résiduelle semble favoriser la transmission du virus, comme cela a été démontré pour les bactéries", indique l'Agence Enfin, et contrairement à une idée reçue, se laver les mains ne les abîme pas : "La peau des mains est très résistante, assure le Docteur Chemlal. Bien sûr, il faut éviter d'utiliser systématiquement du liquide vaisselle à la place du savon, par exemple : trop caustique, il n'est pas prévu pour cet usage."

BENOÎT SAINT-SEVER

Pour un lavage d'appoint

Faciles à transporter, les solutions hydroalcooliques peuvent être bien pratiques, par exemple en voyage.
D'après un sondage de l'INPES, 78 % des Français déclarent en utiliser, et ce pourcentage grimpe à 83 % chez les parents de jeunes enfants.

Son usage est fréquent pour près d'un Français sur deux en extérieur et pour un Français sur trois au domicile.

Cependant, l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des Produits de Santé (ANSM) recommande l'utilisation de solutions et gels hydroal-cooliques uniquement en l'absence de point d'eau disponible.

"Pour être efficace, le gel doit être appliqué sur des mains qui ne sont pas souillées, car il désinfecte, mais n'enlève pas les saletés", précise le Docteur Kadoudja Chemlal, chargée d'expertise à l'INPES.

Il faut également respecter les consignes d'utilisation : verser le produit au creux de la main, frotter les doigts, les paumes, le dessus des mains, les poignets et la zone entre les doigts jusqu'à ce que les mains soient bien sèches.

Infos +

- www.inpes.sante.fr : Le site de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé.
- ansm.sante.fr : Le site de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des Produits de Santé.



Maladies rétiniennes : un algorithme pour améliorer le dépistage



Une équipe de chercheurs de l'INSERM vient de mettre au point un algorithme facilitant l'examen de la rétine. Ce dispositif pourrait permettre de dépister plus facilement des maladies rétiniennes.

Le fond de l'œil est l'examen ophtalmologique indispensable pour identifier une anomalie de la rétine : dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), rétinopathie diabétique, glaucome... Concrètement, l'ophtalmologue prend un certain nombre de clichés, les lit et établit son diagnostic. Pour l'aider à interpréter les images, le laboratoire de Traitement de l'information médicale a mis au point un nouvel algorithme. Ce dernier permet de rechercher toutes les anomalies possibles sur l'ensemble de la rétine d'un patient.

L'outil informatique a été mis au point à partir d'une base de données constituée par l'AP-HP (Assistance publique – Hôpitaux de Paris) dans le cadre du dépistage ciblé des rétinopathies diabétiques. Cette base contient plus de cent mille clichés que les chercheurs ont utilisés, pour moitié dans la construction de l'outil, et pour moitié afin de le tester. "Concrètement, nous avons construit un algorithme d'apprentissage, capable de combiner le contenu de l'image et le contenu du dossier médical d'un même patient explique Gwenolé Quellec, de l'Unité INSERM 1101.

"Outre l'utilisation par les ophtalmologues, on peut imaginer que cet outil pourrait favoriser le lancement de campagnes de dépistage systématique de pathologies rétiniennes, des maladies souvent négligées et causes fréquentes de cécité."

PSM: DESTINATION SANTÉ

Produits toxiques : ce que prévoit la loi Detox



Au travail, dans la rue ou à la maison, les polluants, pesticides et perturbateurs endocriniens sont partout. Adoptée ce 14 janvier à l'Assemblée nationale, la loi Detox apporte des solutions pour réduire notre exposition à ces substances toxiques. Le texte prévoit :

Un Plan de substitution des substances chimiques préoccupantes ;

Une publication annuelle par les ministres de l'environnement, de la santé et du travail des produits à risque détectés dans les entreprises;

Un recensement obligatoire des substances toxiques transmis à l'Institut national de l'environnement et des risques (INERIS);

Un label attribué aux entreprises les moins polluantes afin d'inciter à l'utilisation de produits de substitution moins nocifs pour l'organisme;

Une nouvelle mention précisant l'absence de toute substance toxique apposée sur les produits de consommation ;

Le marquage obligatoire d'un pictogramme "déconseillé aux femmes enceintes" sur les produits contenant "des perturbateurs endocriniens, de substances allergènes, cancérigènes, mutagènes ou reprotoxiques (affectant les capacités reproductrices)".

L'objectif de cette loi n'est autre que de freiner la propagation des maladies chroniques liées à l'environnement (pollution de l'air, de l'eau, des sols, de l'habitat, du cadre de travail, de l'alimentation...). Sur les moyens et longs termes, les inhalations, ingestions ou contacts cutanés quotidiens favorisent en effet la survenue de diabètes, de cancers, de maladies respiratoires et cardiovasculaires. Mais aussi d'obésité, de troubles de la reproduction et de maladies neurologiques.

Certaines de ces substances toxiques peuvent "altérer la santé à très faible dose, cumuler leurs impacts par effet cocktail" et se transmettre de génération en génération.

PSM: DESTINATION SANTÉ

Quel contraceptif quand on est diabétique?



Disposer d'une contraception efficace quand on est diabétique, c'est primordial. Car si une grossesse est tout à fait envisageable, elle doit être programmée. Ce qu'il faut savoir pour faire le meilleur choix.

Pilule, stérilet, implant... Le point sur les recommandations en vigueur.

- Un diabète bien équilibré sans atteinte vasculaire, notamment au niveau des yeux ou des reins, autorise tous les moyens contraceptifs. Bien entendu, sous contraception hormonale, une prise de tension artérielle associée à des bilans lipidiques et glycémiques réguliers est indispensable. Attention si vous souffrez régulièrement de mycoses et de sécheresses vaginales : certaines pilules peuvent amplifier le phénomène.
- En cas de diabète de type 1 avec complications (insuffisance rénale, rétinopathie évoluée, pathologie cardio-vasculaire...), le patch, l'anneau et les pilules oestroprogestatives sont interdits. Il faut adopter une contraception ne contenant pas d'oestrogènes. C'est le cas de l'implant, du stérilet au cuivre, du

- stérilet hormonal et des pilules microprogestatives et macroprogestatives.
- En cas de diabète de type 2 avec un IMC inférieur à 30 kg/m2, des complications vasculaires ou un facteur de risque cardio-vasculaire associé, les recommandations sont les mêmes. Avec un bémol concernant l'implant : la durée de son effet contraceptif pourrait être un peu plus court chez les femmes en surpoids ou obèses.

A noter: Sous contraception hormonale, le tabac augmente très fortement les risques vasculaires, en particulier artériels. C'est d'autant plus vrai chez les diabétiques. Les risques engendrés par le diabète et le tabac ne s'additionnent pas, ils se multiplient.

PSM: DESTINATION SANTÉ

Valproate de sodium : de nouvelles mesures face aux risques



La ministre de la Santé vient de prendre de nouvelles mesures concernant le valproate de sodium, une molécule indiquée dans la prise en charge de l'épilepsie et impliquée dans la survenue de malformations congénitales.

• Apposer un pictogramme explicite sur les boîtes de médicament à base de Valproate de sodium indiquant un risque en cas de grossesse. "En complément des informations déjà inscrites sur l'étiquette des boîtes des spécialités concernées", ce dispositif contribuera à mieux informer les femmes en âge de procréer;

- Améliorer les logiciels de prescription en insérant des informations spécifiques sur cette molécule. Objectif: "améliorer la dispensation par les professionnels de santé";
- Mobiliser les huit centres de référence spécialisés dans les anomalies du développement et les syndromes malformatifs. Une mesure prise pour favoriser le diagnostic de l'autisme. Un risque auquel les petits victimes du valproate de sodium in utero sont cinq fois plus exposés, comparés à la population générale infantile. En cas d'autisme diagnostiqué, cette implication facilitera l'orientation de l'enfant vers un centre de ressource autisme (CRA);

• Mettre en place un registre national pour mieux répertorier les cas de malformations congénitales liées à la prise de valproate de sodium. Et faciliter les procédures de demande d'indemnisation en compensation du risque engendré chez l'enfant.

Ces décisions font suite à la réception de la présidente de l'association d'Aide aux Parents d'Enfants souffrant du syndrome de l'Anti-Convulsivant (APESAC)

A noter: en moyenne, 3 à 4 enfants sur 10 exposés au valproate de sodium in utero présentent des retards dans l'acquisition du langage et de la marche, des troubles de la mémoire accrus et des capacités intellectuelles diminuées. Enfin, les syndromes du trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) sont aussi plus fréquents chez ces enfants.

PSM: DESTINATION SANTÉ





Nous passons en moyenne un tiers de notre vie à dormir et cette activité est essentielle pour avoir de l'énergie, conserver sa vigilance et surtout rester en bonne santé. Pourtant, 45 % des Français âgés de 25 à 45 ans considèrent qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin.

es obligations familiales ou professionnelles, mais aussi les mauvaises habitudes, comme le fait d'avoir une alimentation déséquilibrée, ont une influence sur le sommeil. Sa qualité et sa durée peuvent en pâtir. Mais pour passer une bonne nuit dans les bras de Morphée, encore faut-il comprendre le fonctionnement de son corps et les mécanismes du sommeil.

Pourquoi a-t-on besoin de dormir?

Tout comme la respiration ou la digestion, le sommeil fait partie des fonctions vitales pour l'organisme. C'est un moment de récupération pour le corps et le cerveau. "Il permet une réparation tant au niveau cellulaire qu'au niveau physiologique", précise le Docteur Joëlle Adrien, Présidente

de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Il joue également un rôle dans le maintien des fonctions d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation. "Pourtant, en France, 30 % de la population ne dort pas assez pendant la semaine, observe le docteur Adrien. Or cette dette de sommeil a un impact sur la santé: elle favorise l'obésité, le diabète, l'hypertension et les troubles anxieux."

Comment le sommeil est-il structuré ?

Il existe deux types de sommeil : le sommeil lent, avec une activité cérébrale ralentie, et le sommeil paradoxal, avec une activité cérébrale intense. Le passage de l'un à l'autre constitue un cycle de sommeil qui dure en moyenne quatrevingt-dix minutes.

Au cours de la nuit, quatre à cinq cycles se succèdent. "En première partie de nuit, le sommeil lent est plus profond qu'en deuxième partie, explique Joëlle Adrien. C'est pour cette raison que les trois ou quatre premières heures de sommeil sont les plus récupératrices."





Comment le sommeil évolue-t-il avec l'âge?

La durée et la qualité du sommeil évoluent tout au long de la vie. Un nouveau-né dort environ seize heures sur vingt-quatre, un enfant de 10 ans, entre dix et onze heures. Enfin, à l'âge adulte, la durée du sommeil se stabilise entre sept et huit heures. La profondeur du sommeil diminue aussi au fil des ans

Quelle est la bonne durée d'une nuit de sommeil ?

Les besoins de sommeil diffèrent d'une personne à une autre. En moyenne, un adulte dort entre sept et huit heures par nuit. "La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir en forme et de fonctionner normalement au cours de la journée, indique le Docteur Adrien. Il est donc important de bien se connaître pour pouvoir respecter ce besoin ainsi que les horaires propices au sommeil. En résumé, il faut savoir coopérer avec son horloge biologique. La période des vacances permet d'apprécier ses besoins. Après une journée d'activité normale, il faut aller se coucher dès que l'on a sommeil, puis noter l'heure de son réveil spontané et renouveler l'expérience."



"Un enfant a un sommeil lent profond plus important en raison de la croissance et du besoin de renouvellement des cellules, souligne Joëlle Adrien. A l'inverse, après 50 ans, le sommeil est plus léger et les réveils au cours de la nuit sont plus fréquents."

LÉA VANDEPUTTE

Infos +

L'institut National du Sommeil et de la Vigilance est une association fondée en 2000 sous l'impulsion de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS). Sa vocation : promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique. Ses missions : sensibiliser, informer et éduquer sur les troubles du sommeil et de la vigilance.

www.institut-sommeil-vigilance.org

Les bienfaits de la sieste

Avoir un "coup de mou" ou "piquer du nez" en début d'après-midi est tout à fait normal, "c'est physiologique", assure le Docteur Joëlle Adrien. C'est donc le moment idéal pour faire une sieste, mais attention, pas n'importe comment. "Elle doit être courte, entre dix et quinze minutes, pour ne pas entrer dans une phase de sommeil profond et avoir du mal à s'éveiller, prévient le médecin.

Il faut s'installer confortablement. On peut s'allonger sur son lit, mais il vaut mieux éviter que les conditions, lumineuses notamment, soient les mêmes que lors du sommeil nocturne. Ceux qui n'arrivent pas à se réveiller doivent programmer leur réveil pour qu'il sonne au bout de quinze minutes. En revanche, les personnes qui ont une dette de sommeil importante ou qui travaillent en horaires décalés peuvent faire des siestes plus longues".

Une fois toutes ces conditions réunies, il ne reste plus qu'à se détendre et à profiter des bienfaits de la sieste : elle réduit les effets négatifs du manque de sommeil et permet d'être plus vigilant. "Nous militons pour que la sieste soit possible dans le milieu du travail, ajoute Joëlle Adrien.

En effet, le manque de sommeil a une incidence non seulement sur la santé, mais aussi sur l'absentéisme, la consommation de produits de santé ou encore sur les accidents domestiques et les accidents du travail. La sieste permet de limiter ces impacts négatifs."



Due à une bactérie transmise à l'homme par la morsure d'une tique infectée, la maladie de Lyme peut, si elle n'est pas diagnostiquée et traitée à temps par des antibiotiques, donner lieu à des formes particulièrement sévères et invalidantes. Longtemps peu prise au sérieux et considérée comme rare, cette pathologie concernerait en réalité des millions de personnes à travers le monde.

a borréliose de Lyme est une maladie causée par un groupe de bactéries dont la souche la plus connue se nomme Borrelia burgdorferi. Transmise à l'homme par la morsure d'une tique infectée, elle se contracte le plus souvent lors d'une balade en forêt, d'une randonnée ou d'un déjeuner sur l'herbe.

Longtemps qualifiée de maladie rare, cette pathologie concernerait

en réalité "plus d'un million de personnes en Europe, estime le Professeur Christian Perronne, chef du service des maladies infectieuses à l'hôpital Raymond-Poincaré de Garches (Hauts-de-Seine), l'un des rares spécialistes du Lyme en France.

France Lyme annonce plus de 650 ooo malades dans l'Hexagone... Selon l'association de patients et plusieurs scientifiques, les cri-

tères retenus pour valider les cas seraient trop restrictifs et ne permettraient pas d'obtenir la bonne estimation.

Erythème migrant

"Les premiers symptômes de la maladie peuvent apparaître quelques jours après la morsure sous la forme d'un érythème migrant, mais ce n'est pas systématique", explique le Professeur Perronne. Le plus souvent, cette rougeur sous forme de cocarde va grossir, puis disparaître (elle peut aussi persister longtemps). L'érythème peut brûler, démanger ou ne pas être douloureux du tout. C'est le seul signe clinique spécifique qui montre que l'on a été infecté par la bactérie.

"A ce moment-là, il faut impérativement traiter, ajoute le professeur. Comme le recommande la conférence de consensus, le médecin doit prescrire des antibiotiques sans attendre, pendant deux à trois semaines, et sans demander de sérologie. A ce stade, le test de dépistage, qui n'est d'ailleurs pas très sensible, ne sert à rien." Un tel traitement réduit considérablement le risque



de développer les formes sévères de la maladie. Cela dépend aussi beaucoup du terrain génétique et de la qualité du système immunitaire des personnes infectées.

Certaines auront des formes bénignes (articulations douloureuses, fatigue), feront parfois des rechutes, mais parviendront à contrôler la maladie. D'autres seront plus gravement touchées par les stades secondaire, puis tertiaire, qui évolueront en quelques mois ou en plusieurs années. La maladie de Lyme se manifestera alors par des formes particulièrement invalidantes avec des maux de tête terribles, des problèmes ophtalmologiques, des troubles cardiaques, des paralysies, des méningites...

La multitude de symptômes associés à ces pathologies rend donc le diagnostic très difficile, surtout dans les cas où la maladie n'est pas identifiée dès le départ par un érythème migrant. Certains patients se retrouvent alors à errer d'un service à l'autre, parfois pendant des années, avant d'être pris en charge.

Antibiothérapie au long cours

"Actuellement, la seule façon de soigner ces malades consiste à mettre en place une antibiothérapie sur le long cours associée à des antiparasitaires, indique le Professeur Perronne. La durée du traitement varie, en fonction des personnes, de quelques semaines à plusieurs mois".

"Il y a aussi des méthodes naturelles, comme la phytothérapie, qui aide beaucoup les patients en réduisant les risques de rechute." Vérifiée sur le terrain, l'antibiothérapie prolongée n'est toutefois pas approuvée par les autorités sanitaires, qui entendent au contraire limiter les prescriptions pour lutter contre la résistance bactérienne.

Les médecins qui pratiquent ces méthodes s'exposent donc à des poursuites. "C'est totalement ubuesque, s'indigne le professeur, d'autant que, si l'on y mettait les moyens, on pourrait très bien développer de nouveaux traitements, et pas forcément antibiotiques." Cette absence de volonté s'est également traduite l'an passé par le rejet par l'Assemblée nationale d'une proposition de loi destinée à mieux prendre en charge la maladie. Malgré cela, le Professeur se veut confiant : "De plus en plus de malades témoignent et les politiques commencent à prendre conscience du problème. Ça va bouger. Il le faut."

Comment se protéger des tiques ?

De mai à octobre, lors de vos promenades dans les bois, à la campagne, dans les parcs ou les jardins, portez des vêtements couvrants: manches longues, pantalons longs, chaussettes (fixez le bas de pantalon dans les chaussettes) et chaussures fermées, sans oublier le chapeau.

Choisissez des vêtements clairs pour repérer les éventuelles tiques plus facilement. N'hésitez pas non plus à appliquer du répul-

Infos +

http://francelyme.fr: Le site de l'Association de lutte contre les maladies vectorielles à tiques, borreliose, Lyme disease...

Que faire en cas de morsure ?

Sa morsure étant indolore, recherchez attentivement la présence d'une tique sur votre peau après une promenade en zone boisée ou herbeuse. Regardez bien sur les zones de plis du corps (aisselles, intérieur des coudes, derrière les genoux) et sur le cuir chevelu.

Dès que vous repérez une tique, enlevez-la le plus rapidement possible (plus elle reste fixée sur votre peau, plus les risques de transmission de la bactérie Borrelia augmentent). Vous pouvez retirer l'arthropode avec un tire-tique (que l'on trouve en pharmacie ou chez le vétérinaire), une pince à épiler ou, à défaut, les ongles. Surtout, n'utilisez pas d'éther, d'essence, d'alcool ou d'huile.

Après l'ablation, désinfectez la zone de la morsure avec de l'alcool ou un autre antiseptique. Surveillez attentivement pendant quelques semaines. Si une rougeur apparaît (celleci peut débuter de 3 à 30 jours après la morsure) et s'étend en érythème circulaire, consultez rapidement votre médecin généraliste, en précisant les activités que vous avez pratiquées en extérieur.

sif (que l'on trouve en pharmacie) sur votre peau et sur vos vêtements. Attention toutefois, ces produits n'agissent que quelques heures.

Dans la mesure du possible, restez sur les chemins où vous ne risquez rien. Evitez les broussailles, les sous-bois et les champs d'herbes hautes.

DELPHINE DELARUE



Pour la première fois en France, un tribunal a accordé une allocation adulte handicapé à une femme souffrant d'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques. Une décision inédite, qui pourrait bien faire jurisprudence, alors que cette affection n'est pas reconnue comme une véritable maladie dans notre pays et que la communauté scientifique reste divisée sur le sujet.

epuis 2010, Marine Richard, 40 ans, ancienne journaliste et auteure, vit recluse dans les montagnes ariégeoises pour échapper aux ondes électromagnétiques qui, dit-elle, la font tant souffrir. Après des années de lutte, elle a obtenu, l'été dernier, le droit de toucher l'Allocation Adulte Handicapé (AAH).

Cette décision, rendue par le tribunal du contentieux de l'incapacité de Toulouse, est une grande première en France et pourrait bien faire jurisprudence. Elle a également permis de rouvrir le débat sur l'électrosensibilité, un sujet qui divise la communauté scientifique depuis plusieurs années.

"Les revues de littérature scientifique dont on dispose ne mettent pas clairement en évidence de lien de cause à effet entre l'exposition aux champs électromagnétiques et les symptômes ressentis par ceux qui pensent y être sensibles", explique le Professeur Gabrielle Scantamburlo, chef de l'unité de psycho-neuro-endocrinologie du centre hospitalier universitaire de Liège. "Mais il est
encore bien trop tôt pour affirmer
catégoriquement qu'il n'y a pas de
causalité, souligne-t-elle. Les
études doivent se poursuivre,
parce que ces symptômes existent
et que des personnes souffrent."
Ces dernières seraient même des
milliers à travers l'Europe.

Des symptômes non spécifiques

Les symptômes en question vont du simple mal de tête aux palpitations cardiaques, en passant par des nausées, des vomissements, des rougeurs cutanées ou encore des troubles de la mémoire, du sommeil et de la concentration. On imagine les répercussions dramatiques sur la vie quotidienne : la plupart des victimes s'isolent totalement, doivent faire face à l'incompréhension de leurs proches et, souvent, cesser de travailler.

Cependant, pour de nombreux médecins, ces manifestations relèvent davantage de problèmes psychosomatiques que d'une exposition aux ondes émises par la télé-





phonie mobile, le wi-fi, les lignes à haute tension, les micro-ondes, la radio FM ou les objets électriques. Et comme les symptômes ne sont pas spécifiques, ils pourraient très bien être attribués à de nombreuses maladies autres.

Pourtant, dès 2005, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'existence de cette affection, qu'elle qualifie d'hypersensibilité électromagnétique (HSEM). De même, dans un rapport de 2013, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) admet l'idée que l'exposition aux ondes électromagnétiques puisse provoquer des modifications biologiques du corps humain.

Recommandations pratiques

En attendant, faute de connaissances, la prise en charge des patients se révèle particulièrement compliquée pour les médecins. "Les symptômes ne sont pas clairement définis et ils varient considérablement d'un sujet à l'autre, indique le Professeur Scantamburlo. Nous n'avons donc pas d'éléments spécifiques qui permettent de faire un diagnostic précis."

Une série de recommandations pratiques permet toutefois de soulager certaines personnes : réduire l'utilisation des appareils électriques, éloigner les lampes de chevet et les radios-réveils, éteindre son téléphone portable quand on ne s'en sert pas ou encore désactiver le wi-fi. "Nous conseillons aux patients d'effectuer un bilan général pour être bien sûrs que les symptômes ne sont pas dus à autre chose, précise Gabrielle Scantamburlo. Nous proposons aussi une évaluation psychologique approfondie dans laquelle on s'intéresse au niveau de stress environnemental vécu par le patient." De son côté, l'Anses promet un nouveau rapport pour 2016. Espérons qu'il apporte enfin des réponses concrètes et des solutions pour tous ceux qui souffrent d'HSEM.



Téléphone portable : des règles de base

Pour réduire le plus possible l'exposition de la population aux ondes émises par la téléphonie mobile, l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES) émet un certain nombre de recommandations.

Le wi-fi interdit dans les crèches

une loi relative à l'exposition aux ondes électromagnétiques interdit, par principe de précaution, l'utilisation du wi-fi dans les crèches et les garderies pour tout-petits. Cette interdiction s'applique en priorité aux espaces qui leur sont réservés, c'est-à-dire les salles d'accueil, de repos et d'activité.

Les jeunes enfants constituent des populations à risques, avant tout pour des raisons morphologiques, La petitesse du crâne, mais également la perméabilité plus importante de la boîte crânienne les rendent plus vulnérables. Ce point fait consensus au sein de la communauté scientifique. Il est donc particulièrement important d'appliquer aux enfants des mesures de protection drastiques."

Si le wi-fi demeure autorisé à l'école primaire, il devra toutefois rester désactivé en dehors des activités numériques pédagogiques.

Par exemple, pensez à privilégier l'oreillette, le haut-parleur ou les SMS, afin de maintenir votre téléphone éloigné de votre cerveau. Lorsque vous émettez un texto, votre appareil se connecte à l'antenne relais la plus proche uniquement le temps d'envoyer le message, alors que, lors d'une conversation, la connexion est renouvelée plusieurs fois. Evitez aussi de téléphoner dans les zones de mauvaise réception (moins la couverture réseau est bonne, plus votre mobile émet d'ondes pour rester connecté) et de porter votre portable contre le cœur, l'aisselle, la hanche ou les parties génitales.

ALIISA WALTARI



Chaque année, près de 11.000 élèves, des plus petits aux plus grands, suivent des cours alors qu'ils sont hospitalisés.

a loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades prévoit que, "dans la mesure où leurs conditions d'hospitalisation le permettent, les enfants en âge scolaire ont droit à un suivi scolaire adapté au sein des établissements de santé".

Quelle que soit la durée de leur hospitalisation, enfants et adolescents peuvent suivre des cours dispensés par des enseignants de l'Education nationale ou des professeurs bénévoles, envoyés à leur chevet par des associations. Près de 800 enseignants du primaire au collège sont détachés par l'Education nationale, essentielle-

ment dans les grands services hospitaliers. Ils donnent principalement des cours de français et de mathématiques, mais aussi, lorsque les jeunes patients sont suffisamment en forme, d'histoiregéographie et de sciences.

Des classes sont aménagées dans des hôpitaux pour les enfants qui peuvent s'y rendre. Certains jeunes y passent même leur brevet ou leur bac. Quant aux associations, véritables partenaires de l'Education nationale, elles sont indispensables : plusieurs milliers de bénévoles complètent l'offre de cours partout en France, notamment pour les collégiens et

les lycéens, voire pour les étudiants en classes préparatoires.

Un enseignement sur mesure

Réviser un contrôle, faire ses devoirs..., "il y a autant d'attentes et de besoins que d'élèves, explique Joséphine Piat, Directrice de l'association L'Ecole à l'hôpital pour Paris et l'Ile-de-France. Le médecin hospitalier fait une demande de prise en charge. La coordinatrice de l'association, qui dispose d'un bureau au sein de l'établissement hospitalier, rencontre chacun des jeunes individuellement afin de proposer un ou plusieurs cours en fonction de leurs souhaits", précise-t-elle.

Une organisation bien rodée, puisque cette association, créée en 1929 et agréée par l'Education nationale depuis 1996, compte pas moins de vingt-deux coordinatrices en région parisienne, dont quatre sont des bénévoles. A l'hôpital Mignot, à Versailles, par exemple, la coordinatrice travaille avec l'équipe médicale du service de pédiatrie, qui lui confie les jeunes en capacité d'avoir cours. Elle constitue son équipe d'ensei-



gnants bénévoles au début de l'année et établit un planning de leurs disponibilités par demi-journées. Elle prépare également leurs interventions, ce qui permet à l'enseignant, lorsqu'il se rend au chevet du patient, de connaître exactement les attentes de ce dernier.

Certains élèves souhaitent être à jour lorsqu'ils retrouveront les bancs de l'école; d'autres veulent davantage se préparer aux épreuves, comme le brevet ou le bac; d'autres encore profiteront de cette occasion d'avoir un cours particulier pour combler une lacune, revoir un point précis qui n'a pas été complètement assimilé en classe. "Le professeur s'adapte aussi au contexte médical.



Certains cours durent vingt minutes, d'autres une heure et demie, tout dépend de l'état de fatigue du jeune", souligne Béatrice Oudot, Présidente de la Fédération pour l'Enseignement des Malades à Domicile et à l'Hôpital (FEMDH).

Maintenir le plaisir d'apprendre

Une hospitalisation en pédiatrie dure en moyenne 2,8 jours. Même pour un séjour de courte durée, l'enfant peut recevoir un cours, s'il le désire. "Certains jeunes atteints

de maladie chronique ou qui doivent subir des dialyses ou une chimiothérapie, par exemple, viennent régulièrement à l'hôpital. Tous les cas de figure sont possibles", indique Joséphine Piat. Aujourd'hui, la tendance des hôpitaux est à la réduction des temps de séjour. Les enfants rentrent plus tôt chez eux, mais ils ne sont pas toujours en mesure de reprendre immédiatement l'école. A l'initiative des équipes médicales, ils peuvent alors se voir prodiguer des cours à domicile.

La grande majorité des enfants acceptent ces cours individuels. Fragilisés par la maladie, ils reprennent confiance. "Ils sont fiers d'eux malgré la fatigue, et cela contribue à leur guérison. constate Béatrice Oudot. Comme ils ne sont pas contraints, ils redécouvrent le plaisir d'apprendre." Les jeunes de plus de 15 ans, ne fréquentant donc plus les services pédiatriques, mais ceux qui sont dévolus aux adultes, ont aussi la possibilité d'apprendre à l'hôpital. "Pour ceux qui ont quitté l'école, cela peut être l'opportunité de se remettre en route pour les études, ajoute Béatrice Oudot. Nous pouvons monter un projet avec eux."

Un pont entre la vie normale et la maladie

Les cours à l'hôpital font du bien aux enfants, c'est un constat des médecins et des enseignants : "Les médecins sont convaincus des bienfaits de la poursuite de la scolarité des enfants. Cela participe du soin", assure Joséphine Piat. L'école tient une place prépondérante dans la vie de l'enfant et il est important de ne pas le couper de son quotidien. "Si tout à l'hôpital le renvoie à sa maladie,

Des disparités géographiques

Quand l'Education Nationale n'a pas d'implantation dans l'établissement hospitalier, ce sont les associations qui prennent le relais. La FEMDH regroupe 65 associations et compte 2.500 professeurs bénévoles. Dans les régions ou les départements où elle n'est pas représentée, comme en Bretagne, ce sont d'autres associations qui sont à l'œuvre. Les élèves qui ne bénéficient pas de ces dispositifs peuvent suivre un enseignement par le Centre National d'Enseignement à Distance (CNED).

les cours lui permettent de conserver un lien social, une dynamique", observe Béatrice Oudot. Penser à l'école projette le jeune patient en dehors de l'hôpital, dans la "vraie vie".

"Me concentrer sur le bac, ça m'aide beaucoup dans la guérison, parce que je suis "après" la maladie", déclare Thibault sur une vidéo mise en ligne sur le site de L'Ecole à l'hôpital. Thibault a d'ailleurs obtenu son bac, qu'il a passé dans l'établissement hospitalier. Il est aujourd'hui en rémission et envisage des études de médecine. Grâce aux cours, la vie continue.

ISABELLE COSTON

Infos +

L'ensemble des associations adhérentes à la Fédération pour l'enseignement des malades au domicile et à l'hôpital (FEMDH) recherche tout au long de l'année des enseignants bénévoles. Enseignant en activité ou à la retraite, si vous souhaitez vous engager au chevet des enfants hospitalisés, rendez-vous sur le site : www.femdh.fr

Mieux maîtriser la vaccination

Les intérêts de la vaccination

- **Pour l'individu** : La vaccination permet de se protéger individuellement de maladies graves et handicapantes, comme la poliomyélite ou le tétanos.
- **Pour la société :** Chez les sujets vaccinés, l'agent infectieux (virus ou bactérie) ne se développe pas. Non seulement ils ne sont pas malades, mais ils ne sont pas une source de contagion pour leur entourage et s'opposent au développement d'une épidémie.
- Éradiquer des maladies : Grâce aux politiques de vaccination d'hier, la variole a été totalement éradiquée et la vaccination a été supprimée. Pour d'autres maladies, telles que la diphtérie ou la poliomyélite, le virus est toujours présent dans certains pays et pourrait réapparaître en France si la vaccination n'était plus régulièrement pratiquée.
- Comment ça marche ? La vaccination est un traitement préventif qui a pour objectif d'accroître les défenses naturelles de l'organisme en préparant le système immunitaire à combattre l'agent infectieux.

 Le vaccin inoculé à un sujet sain est un produit viral ou bactérien capable de stimuler les défenses immunitaires de ce sujet, sans lui faire courir le risque d'une infection.
- L'importance des rappels : Les vaccins ne garantissent pas une protection définitive. Par exemple, l'immunité contre le tétanos dure dix ans.

Des rappels sont nécessaires et leur périodicité, variable, doit être respectée.

Des cas à part (1)

- L'hépatite B : Si elle ne peut être écartée, la responsabilité de la vaccination contre l'hépatite B dans la révélation d'une sclérose en plaques n'a pas pour autant été prouvée. La vaccination est justifiée chez les enfants (aucun accident observé dans cette population) et les populations à risque (soignants, toxicomanes, proches parents d'un sujet porteur du virus, sujets ayant de multiples partenaires sexuels).
- La grippe : Extrêmement contagieuse, la grippe provoque de la fièvre, des courbatures et une fatigue intense. C'est une affection bénigne chez les sujets sains et jeunes, mais qui peut être grave chez des personnes âgées ou fragilisées : selon les années, elle constitue la première ou la deuxième cause de mortalité par maladie infectieuse en France. Comme le virus responsable de la grippe mute très rapidement, ces sujets à risque doivent renouveler la vaccination chaque année.
- Le sérum antitétanique : Après une blessure ou une morsure, si vous n'êtes pas vacciné contre le tétanos, un médecin peut vous injecter un sérum antitétanique dans les six heures. Il ne s'agit pas d'un vaccin, car il n'apprend pas à votre organisme à se défendre contre l'agent infectieux. C'est pourquoi la protection est de courte durée.

Pour en Savoir +

Votre médecin : Il est votre référent pour ces questions.

Votre pharmacien : Professionnel du médicament, il sera capable de vous donner des conseils adaptés à votre cas particulier.

www.vaccinationgrippe.fr : Distinguer la grippe du simple "état grippal", comment se faire vacciner...

La vaccination permet de réduire la fréquence et la gravité de nombreuses maladies infectieuses d'origine bactérienne ou virale. La vaccination constitue pour ces affections le moyen thérapeutique le plus efficace à titre individuel et collectif.

Des cas à part (2)

- La tuberculose (le BCG) : La vaccination des enfants n'est plus obligatoire en France, mais elle reste fortement recommandée pour certaines populations à risque (par exemple pour les habitants des régions Île-de-France et Guyane). Renseignezvous auprès de votre médecin traitant.
- Les vaccins du voyageur : Consultez votre médecin deux à trois mois avant un voyage, notamment dans les pays en voie de développement. En effet, pour certaines maladies graves qui n'existent plus en France, une vaccination est obligatoire : c'est le cas de la fièvre jaune.

CALENDRIER VACCINAL

Dès le premier mois : *BCG (contre la tuberculose) : il n'est plus obligatoire mais fortement recommandé pour les enfants exposés au bacille de Koch.*

À partir de 2 mois : Diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP) et coqueluche (obligatoire). Hépatite B : peut être administré en même temps que le DTP (recommandé). Pneumocoque (recommandé).

À partir de 12 mois : Rougeole-oreillons-rubéole (ROR) : recommandé mais pas obligatoire (2e injection avant 24 mois). Vaccination de rattrapage possible jusqu'à 14 ans.

De 16 à 18 mois : DTP et coqueluche : premier rappel.

À 6 ans : DTP (second rappel).

De 11 à 13 ans : DTP (troisième rappel). Coqueluche (deuxième rappel). Hépatite B (rattrapage pour les non vaccinés). Épreuve tuberculinique (si BCG administré).

À partir de 14 ans : Papillomavirus (prévention du cancer du col de l'utérus) : recommandé pour toutes les filles de 14 ans, et entre 15 et 23 ans, avant la première année d'activité sexuelle.

De 16 à 18 ans : DTP (quatrième rappel). Rubéole (pour les jeunes filles non vaccinées).

De 16 à 18 ans : Tétanos-polio (rappel tous les dix ans). Rubéole (pour les jeunes femmes non vaccinées en âge de procréer). Hépatite B (pour les personnes appartenant à un groupe à risque). Coqueluche (rappel pour les personnes en contact avec des nouveau-nés non vaccinés).

Seniors (65 ans et plus): Grippe (tous les ans).



Fermez les yeux, imaginez-vous à Chicago en plein hiver, au moment où les températures sont si froides qu'une simple caresse de la brise nous glace les lèvres, et rouvrez les yeux sur l'une des figures emblématiques des Etats-Unis ...

roisième ville des Etats-Unis de par son agglomération, deuxième centre industriel, ce qui en fait un membre essentiel de "la ceinture des industries", première bourse de matières premières agricoles au monde... Chicago a bien des atouts. Avec presque 2,8 millions d'habitants et 606 km² de terre, Chicago est un centre de communication très important de voies terrestres et de transports aériens avec ses deux aéroports internationaux. Situé dans le nord-est de l'Illinois, sur la rive sud-ouest du Lac Michigan, Chicago est également une ville culturelle où l'art est omniprésent. C'est aussi une ville cosmopolite avec de nombreuses communautés d'origines étrangères (russe, chinoise, espagnole, allemande) réparties dans les 77 secteurs communautaires de la ville.

Cette diversité culturelle est essentiellement due à l'histoire de Chicago, longtemps terre d'immigration. Les principaux quartiers ethniques sont les célèbres quartiers chinois "chinatown" et afroaméricain "Bronzeville".

A l'extrême, le quartier de Streeterville est le plus luxueux avec ses restaurants, hôtels et immeubles résidentiels puis le quartier du Loop est le deuxième plus grand quartier des affaires des Etats-Unis après celui de Manhattan.

Une ville d'art

Envoutant, démesuré, énigmatique, l'Art est partout, en plein air, ou protégé au sein d'édifices prestigieux, mais peu importe sa place, il est plus qu'un emplacement, il est l'âme de Chicago. Depuis le grand incendie de 1871 qui a ravagé Chicago, la ville s'est reconstruite et en a fait le berceau de l'architecture moderne.

Dans le Loop, le quartier des affaires, dans le Millennium Park, notre regard ne peut être qu'attiré par ces œuvres monumentales réalisées par de grands artistes. "Flamingo" d'Alexander Calder,



"The Chicago Picasso" mesurant 15 mètres de haut... Le Cloud Gate d'Amish Kappor est de loin la plus énigmatique.

Communément appelée The Bean (le haricot), cette sculpture est la plus touristique de la ville. Sa forme en haricot subjugue les visiteurs qui s'amusent à marcher autour d'elle pour ensuite se diriger vers sa chambre concave appelée "omphalos" qui multiplie et déforme par réverbération, l'image des visiteurs.

Après ce musée en plein air, intéressons-nous maintenant aux trésors "cachés"... L'Institut d'Art de Chicago est le deuxième plus vaste musée après celui de New-York. Il abrite les plus belles collections d'Art antiques, amérindiens, asiatiques, africains, mais aussi des peintures de toute beauté.

Plus emblématique, le Chicago Cultural Center est l'une des attractions les plus populaires de la ville. Gratuit, il propose un programme très chargé et diversifié avec des expositions d'art, danse, théâtre, musique libre... L'Art de Chicago n'est pas qu'une simple invitation à l'évasion, il est un véritable phénomène de société.



Entre gratte-ciels...

Partagé entre verdure et buildings, Chicago offre un panorama unique où une simple balade à pied devient une expérience saisissante.

C'est au sommet de l'emblématique Willis Tower (Sears Tower), et pourvue de 108 étages, que nous pouvons vraiment mesurer ce contraste. Les nombreux espaces verts permettent aux immenses buildings de mieux respirer, le lac Michigan, quant à lui, offre une douce brume de fraîcheur. La Chicago Architecture Foundation organise des visites guidées à la rencontre de ces gratte-ciels d'exception. Considérée comme l'une des sept merveilles de Chicago, la Willis Tower est restée pendant 25 ans, l'immeuble le plus haut du monde avec ses 442 mètres dépassé, aujourd'hui par les Petronas Twin Towers de Kuala Lumpur par exemple.

John Hancock Center s'élève à 344 mètres. Bureaux, restaurants et appartements se partagent la Tour. Au 94ème étage, le John Hancock Observatory offre un panorama à 360° et au 44ème étage, se cache la plus haute piscine intérieure au monde.

Et oxygène

Dirigeons-nous vers Millennium Park, dans le secteur du Loop à Grant park. 9 ha de plaisir, de détente et de découverte. Le pavillon Jay Pritzker est un immense kiosque, dessiné par l'architecte Frank Gehry et qui fait la fierté des habitants. Crown Fountain, conçue et réalisée par Catalan jaume Plensa, est l'une des attractions phares. Véritable œuvre d'art urbain interactive, ses deux tours de 15 mètres de haut faites de briques de verre sont placées aux deux extrémités d'un immense bassin de granite noir. Les deux tours qui composent l'œuvre projettent en façade des portraits d'habitants de Chicago de divers milieux sociaux.

Situé au bord du lac de l'Ohio Street Beach, cette fois, dans le quartier de Streeterville, Lincoln Park est un parc public très apprécié des habitants et des touristes. Contrairement au Millennium Park, ici les œuvres ne se bousculent pas, laissant place à un zoo, des installations de loisirs, un conservatoire, un théâtre sur le lac et de nombreuses statues dont celles du Général Grant et d'Abraham Lincoln.



D'incroyables buildings sortis tout droit de terre et bâtis par des hommes ambitieux, des espaces verts pensés et réalisés par ces mêmes hommes en soif d'authenticité et de douceur de vivre... C'est ça Chicago, une terre aux multiples

Chicago Théâtre

Véritable emblème de la ville, le Chicago Théâtre fut surnommé The Wonder Theatre of the World. Son gigantesque signe rouge marque les esprits depuis sa construction en 1921. Durant ses 40 premières années, les plus grands noms de la scène américaine se produisent, le théâtre est au sommet de sa gloire.



Les années 80 marquent à la fois sa disparition et sa renaissance. Menacé de fermeture puis de démolition, le théâtre trouve un nouvel acquéreur en 1986 qui le remet au-devant de la scène!

facettes ayant appris à vivre en parfaite adéquation avec une seule et même ligne de conduite : l'art de vivre... Et pour enrober le tout, les quelques 57.750 km² du Lac Michigan feront parfaitement l'affaire... Cette immense étendue d'eau douce est le cinquième plus grand lac au monde et offre à Chicago un cachet unique.

LMV

Infos +

Ambassade des Etats-Unis:

2, avenue Gabriel, 75008 Paris Tél : 01 43 12 22 22

161:01:45 12:22:22

http://french.france.usembassy.gov

Formalités : Passeport et/ou Visa en cours de validité.

Langue : Anglais



Les services d'urgences pédiatriques des hôpitaux peuvent en témoigner : nombreux sont les enfants agressés par le chien du foyer ou de l'entourage proche. Pourtant, beaucoup de ces accidents auraient pu être évités.

'une enquête menée auprès des Centres Hospitaliers Universitaires (CHU) par l'Institut de Veille Sanitaire (INVS) et l'Association des vétérinaires comportementalistes Zoopsy, il ressort que "l'incidence annuelle des morsures ayant nécessité un recours aux soins a été estimée de 30 à 50 pour 100.000 enfants de 0 à 15 ans.

Chez les enfants les plus jeunes, les blessures sont plus nombreuses, plus graves et se situent souvent au niveau de la tête et du cou, ce qui peut entraîner des séquelles physiques, esthétiques et psychologiques. Le plus souvent, la personne qui a été mordue connaissait le chien et les agressions se produisent au domicile".

Les petits souvent attaqués au visage

Les morsures de chien concernent 0,5 à 1 % des urgences chirurgicales pédiatriques. Dans 75 à 80 % des cas, il s'agit de lésions faciales. "Chez les tout-petits, de 2-3 ans, c'est la plupart du temps le visage qui est touché. En grandissant, l'enfant se protège avec les bras, et ses membres supérieurs sont alors la partie du corps la plus exposée aux morsures", constate le Docteur Ambre de Bérail, du service de chirurgie maxillo-faciale de l'hôpital Purpan à Toulouse. Elle ajoute que l'ensemble de l'équipe intervient fréquemment pour des morsures, en moyenne deux fois par semaine, notamment pendant les vacances. Une cellule dédiée à ce type de blessures a d'ailleurs été créée et compte un psychiatre, qui prend en charge le stress post-traumatique.

Beaucoup de morsures en été

Prenons l'exemple des enfants gardés par les grands-parents pendant les vacances. Si ces derniers ont un chien, celui-ci peut ressentir la présence des petits comme une intrusion. L'été est aussi la saison des barbecues : non seulement les gens investissent "le jardin du chien", mais en plus ils y font cuire de la viande. Pour l'animal, la nourriture est une affaire





sérieuse, et cette viande qui attise sa convoitise peut l'exciter et le rendre hargneux. "Dans 75 à 82 % des cas, ce sont des chiens connus qui attaquent, constate le Docteur Claude Beata, vétérinaire comportementaliste à Toulon, membre du Collège européen de médecine vétérinaire comportementale, de l'association Zoopsy et co-auteur de l'enquête de l'INVS. J'ai eu très récemment le cas d'un chien, au demeurant plutôt sympa, qui avait pincé un enfant. Il s'était retrouvé en contact avec plusieurs enfants à la fois alors qu'il n'y était pas habitué. Il a été apeuré par les cris et l'agitation et cherche depuis à agresser les enfants dès qu'il en repère à proximité."

Décoder les signes d'alerte

"Dans la plupart des cas, il y a des signes avant-coureurs. Toutes les formes de menace (grognements, pincements, etc.) doivent alerter, mais aussi d'autres signes qui laissent penser que l'animal se sent mal à l'aise en présence de l'enfant. Si l'on remarque que son chien a un comportement bizarre, inhabituel, qu'il s'éloigne lorsque

l'enfant entre dans une pièce, qu'il détourne son regard, qu'il se lèche le bout du museau..., il faut consulter un vétérinaire", recommande le spécialiste. Le bien-être de l'animal est essentiel : respecter sa gamelle et sa zone de couchage est une règle à connaître. Il faut également que le chien ne se sente pas acculé, qu'il ait la possibilité de s'isoler s'il en ressent le besoin.

Eduquer plutôt que rééduquer

Valérie Allemand, vétérinaire comportementaliste à Eaunes, met en garde les propriétaires de chien contre une sévérité exagérée ou, au contraire, un trop grand laxisme : "On remarque souvent un défaut d'éducation chez les petits gabarits. La plupart du temps, ce sont pourtant les chiens de moins de 10 kilos qui mordent."

"On consulte un éducateur canin une fois que l'accident s'est produit, déplore Claude Beata. Or, la rééducation est plus compliquée. Il est plus simple d'éduquer, quelle que soit la race, dès le plus jeune âge, même si cela n'empêche pas tous les accidents." Le vétérinaire conseille vivement d'amener le chiot, dès ses pre-



Qui a mordu mordra?

Une étude rétrospective menée sur 77 enfants mordus par un chien et suivis à l'hôpital pour enfants Armand-Trousseau, à Paris, mentionne "une forte proportion de chiens "récidivistes". Elle souligne que ces chiens "récidivistes" sont responsables de morsures de plus en plus graves. "Un animal qui a déjà mordu sera plus susceptible de mordre à nouveau, remarque le Docteur Claude Beata, vétérinaire. Si la loi était appliquée, on pourrait évaluer les risques. Or, les chiens mordeurs dans le cercle familial sont rarement évalués".

miers mois, dans une "puppy school" afin de l'éduquer et de le socialiser.

Pour apprendre aux enfants à se comporter correctement vis-à-vis du chien de la famille, c'est plus difficile. "Jusqu'à 5-6 ans, ils ne font pas ce qu'on leur dit, souligne le docteur Allemand. Ils peuvent alors se mettre en danger".

Que faire en cas de morsure ?

Dans les quinze jours qui suivent la morsure, le chien doit être présenté à un vétérinaire et subir trois examens pour s'assurer qu'il n'a pas la rage. De plus, il est obligatoire de déclarer toute morsure auprès de la mairie. Dans le même délai, le chien doit être soumis à une évaluation comportementale. Le maire pourra imposer toute mesure nécessaire. En cas de refus, il est habilité à ordonner que l'animal soit placé dans un lieu de dépôt adapté, voire euthanasié.

ISABELLE COSTON

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).





MAS DU VERSADOU

Au bord du Petit Rhône, un authentique Mas Camarguais vous accueille pour des séjours calmes et inoubliables, dans une zone protégée.

Ce superbe mas du XVIIIème siècle dispose de cinq locations de vacances et cinq chambres d'hôtes ou suites de grande qualité afin que votre séjour au milieu des rizières et des paysages camarguais soit reposant et inoubliable.

www.masduversadou.com





PECHES GOURMANDS

Péchés Gourmands est une enseigne qui fabrique des biscuits aux saveurs d'antan à Six Fours (Navettes, Sablés, Mantécaos) et commercialise des confiseries fines, comme le Calisson, les

Berlingots de Carpentras ainsi que du chocolat, au travers de ses 11 points de ventes : Sanary, Six-Fours, Nice, Avignon, Cannes, Perpignan, Pézenas, L'Islesur-la-Sorgue, Chartres, Toulouse et Lyon.

www.peches-gourmands.fr





KEEP COOL

Chez Keep Cool il n'y a pas de miroir, pas d'haltère, pas d'esprit de compétition. Keep Cool c'est la salle de sport de toutes celles et ceux qui veulent faire du sport simplement, dans une bonne

ambiance et un cadre chaleureux. Laissez vos complexes aux vestiaires et profitez d'1 mois offert pour tout abonnement de 12 mois.

Venez keepcooler dans la bonne humeur et réalisez vos objectifs tout en vivant une expérience décontractée.

www.keepcool.fr





VTF

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.

Pour découvrir la France et ses merveilles, la formule "villages de vacances" est la clef de la réussite de vos prochaines vacances. Plus de 50 destinations quatre saisons, avec des implantations exceptionnelles toutes formules...

www.vtf-vacances.com

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

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



Spectre

Un message cryptique venu tout droit de son passé pousse James Bond à enquêter sur une sinistre organisation et l'entraîne dans une mission très personnelle à Mexico puis à Rome. Alors que "M" affronte une tempête politique pour que les services secrets puissent continuer à opérer, James Bond s'échine à révéler la terrible vérité derrière... le



© MGM



Spectre.

"Anxiété" Scott Stossel

Vous êtes anxieux? Au gré du récit de son propre combat contre l'anxiété et afin de mieux en saisir les mécanismes, Scott Stossel convoque l'histoire de la philosophie, des religions, de la littérature, de la psychanalyse, de la



pharmacologie, ainsi que les dernières recherches en génétique ou en neuros-

Un livre profondément original, courageux, émouvant et plein d'espoir qui démontre que l'anxiété n'est pas un obstacle à la réalisation de soi et à une vie épanouie.

© Editions Belfond



Louise Attaque Anomalie

Gaëtan Roussel et ses amis reviennent plus de 10 ans après leur dernier album. Un album dense pour tailler la route et revivre cette ferveur scénique, là où les Louise



Attaque ont eu envie de faire de la musique il y a de cela

Des textes profonds sur des mélodies entêtantes, un véritable régal pour les oreilles. © Barclay



Mon école pour animaux de compagnie

Jeu de gestion d'animaux sur 3DS, Mon école pour animaux de compagnie 3D vous permet d'incarner un dresseur d'ani-

Vous devrez réaliser différentes missions pour les faire progresser, les entraîner et les nourrir.



© Koch Media



La pause de 90 secondes Rolf Herkert

Comment répondre au stress et aux multiples sollicitations de la vie quotidienne tout en restant de bonne humeur, détendu et disponible?

fois par heure consacrez quelques secondes pour détendre par des exercices simples, rapides et plaisants à pratiquer. Ils s'appliquent parfaitement pour calmer des enfants excités et générer une dynamique motivante.



© Editions Jouvence



Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille

Claude-Suzanne, Didier Jean-Jouveau

L'allaitement maternel est bien le choix santé en matière d'alimentation infantile! Malheureusement, on croit encore trop souvent que la reprise du travail empêche d'allaiter plus de quelques semaines et oblige à sevrer. En fait, il est possible de poursuivre l'allaitement en travaillant.

Ce livre, enrichi de nombreux témoignages de mères, détaille les différentes options possibles : continuer d'allaiter à la demande dès qu'on a l'enfant avec soi ; aller l'allaiter dans la journée s'il est gardé non loin du lieu de travail ; tirer son lait pour qu'il lui soit donné par les personnes qui le gardent.

© Editions Jouvence





Maladies rares: un blog pour tout comprendre!

La génétique, les traitements à l'étude, les techniques de soins, les démarches administratives... Pour accompagner les patients et leurs proches, la filière de santé Anomalies du Développement Déficiences Intellectuelles de causes Rares (AnDDI-Rares) a conçu le blog du Professeur Folk : blog.maladie-genetique-rare.fr.

Les renseignements clairs et concis concernant les mécanismes de ces anomalies, la recherche médicale et les démarches administratives notamment devraient permettre de faciliter la vie au quotidien des patients. Les auteurs des articles sont des généticiens cliniciens, des biologistes, des généticiens moléculaires, des scientifiques, des représentants d'associations...



Hépatite C : seul un patient sur dix a accès au traitement en France

L'hépatite C, qui touche 150 000 personnes en France, pourrait être totalement éradiquée d'ici une dizaine d'années si le prix des nouveaux traitements n'était pas si exorbitant. Ces médicaments, comme le Sovaldi, un antiviral du laboratoire américain Gilead, sont nettement plus performants que les traitements conventionnels (interféron et ribavirine). Ils permettent aujourd'hui de guérir plus de 95 % des cas d'hépatite C. Malheureusement, ils sont très chers : une cure de douze semaines coûte de 40.000 à 60.000 euros. C'est la raison pour laquelle ils ne sont remboursés, en France, que pour les cas les plus avancés.



Produits sans gluten: sont-ils vraiment plus sains?

Réservés à l'origine aux intolérants, ils sont devenus à la mode. Conséquence : les produits industriels sans gluten se sont multipliés ces dernières années. Mais sont-ils réellement plus sains ? C'est la question que s'est posée 60 millions de consommateurs, dans son numéro de février 2016, et la réponse est sans appel : non. En comparant la composition des produits avec ou sans gluten, le magazine a ainsi constaté une présence plus importante d'additifs et de conservateurs dans les "sans gluten", autant d'ajouts nécessaires pour retrouver la texture et l'aspect du produit "classique". Or, ces additifs peuvent avoir un effet nocif sur la santé. Les "sans gluten" contiennent aussi moins de protéines, ce qui peut être un inconvénient, et notamment pour les végétariens. Pour enfoncer le clou, le magazine souligne que les produits sans gluten sont "systématiquement deux à quatre fois plus chers que les produits classiques".



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 blog.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 D. Delarue - M. Furic PSM - 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,
Fotolia.com (Rob, Lucaar,
Production Perig, Beeboys,
Bennian_1, Rawpixel.com,
Photographee.eu, Pigprox,
Voyagerix, C. Kuzmina,
Shefkate, I. Mojzes, kudoh,
Remains, Rabbit75_fot,
Vichie81, Marchello74,
Jaskophotography, Naeblys,
Minerva Studio, J. Sturm,
GTeam, R. Kochmarjova,
A. Popov, Dimedrol68,
Shishiga, T. Recena)

Impression

Groupe Riccobono 115 chemin des Valettes 83490 le Muy

Commission paritaire N°CPPAP : 1019 M 07008 ISSN : 1162.86.26 Dépôt légal : 2543

Numéro tiré à 80.500 ex.



Mutuelle Verte Parrainage



Avantages du Parrain:

Recevez une déduction minimum de 30 euros sur votre cotisation complémentaire santé*, ou, sur demande, de l'équivalent en 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 réductions suivantes :

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 réduction cumulée de vos cotisations de 975 euros, ou de l'équivalent en chèques cadeaux.

Si en plus vous êtes désigné comme l'un des 3 "meilleurs parrains de l'année" vous recevrez 200 euros supplémentaire en chèques cadeaux*.

Pour les parrains relevant d'un contrat collectif et pour lesquels la cotisation à La Mutuelle Verte est réglée par l'intermédiaire de leur employeur, l'avantage sera accordé automatiquement sous la forme de chèques cadeaux.

Avantages du Filleul:

Grâce à vous, votre filleul bénéficiera d'une réduction de 30 euros* sur sa cotisation complémentaire santé (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

			۰
	PΔ	пп	ı
	-		 ı

LE DADDAM		Bulletin de Parrainage	
LE PARRAIN			
Numéro d'a	dhérent à La Mutuelle Verte :		
Nom :	Prénom :		
		LE FILLEUL	
□ Mme □ Mlle □ M.:		Prénom :	
Né(e) le :	Adresse :		
Code postal :\	/ille :	Tél. :	
E-mail :			
Profession :		Avez-vous déjà une Mutuelle ? 🔲 OUI 🔲 NON	
🗖 Salarié(e) 🗖 Travailleur Non Sa	ılarié 🖵 Professionnel de Santé – Organisme d'Ass	surance 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 Sa	ılarié 🖵 Professionnel de Santé – Organisme d'Ass	surance Maladie Obligatoire :	
Vos enfants : jusqu'à 21 ans si sco	olarisés et jusqu'à 25 ans s'ils poursuivent des étud	des supérieures (Cotisations offertes à partir du 3° enfant)	
Nombre d'enfants :	Années de naissance :		
Conformément à la loi Informatique	et Liberté du 6 janvier 1978, je dispose d'un droit d'accès et de re	ectification pour toute information me concernant sur votre fichier clientèle	





Gagnez jusqu'à 1175 € chaque année*

Offrez
30 € de réduction sur la cotisation santé de vos filleuls*





Mutuelle Uerte Parrainage



Parrains et Filleuls, tout le monde y gagne. Alors, parlez-en autour de vous!