Mutuelle Verte magazine

[Flash Info

Elections
des Délégués Individuels de La Mutuelle Verte

[Santé

La iatrogénie :
quand les médicaments font plus de mal que de bien

[Gros Plan

Apprentissage précoce de la musique :
un atout pour la scolarité

N°100 • Trimestriel - Décembre 2015 • Prix : 0,76 €

Artisans
Commerçants
Professions Libérales

découvrez nos garanties santé
spécialement conçues
pour répondre aux besoins
des Travailleurs Non Salariés.

**De plus, en bénéficiant
du cadre fiscal de la Loi Madelin,
vous déduisez vos cotisations
de vos revenus imposables.**

la mutuelle verte

Des **Garanties complètes**
à des **Tarifs compétitifs**

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

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

04 | Flash Info
Election des Délégués Individuels de La Mutuelle Verte

06 | Santé
La iatrogénie : quand les médicaments font plus de mal que de bien

08 | Santé
Herpès labial : un virus présent pour la vie

10 | Préuention
En avion, éviter les petits maux

12 | Reuue de Presse

14 | Santé
La tétine : pour ou contre ?

16 | Gros Plan
Apprentissage précoce de la musique : un atout pour la scolarité

18 | Fiche Santé
Mieux connaître les troubles du langage chez l'enfant

20 | Uoyage
Le Danemark

22 | Société
Conduire à tout âge, c'est possible

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Consommation

26 | Brèues

À travers cet édito et à l'approche des fêtes de Noël, j'aurais souhaité m'adresser à vous sur l'actualité mutualiste et nos projets pour 2016.

Malheureusement, les évènements du vendredi 13 novembre 2015 ont dramatiquement bouleversé le monde entier et je ne vois pas d'autre message à partager avec vous aujourd'hui que l'immense émotion qui nous rassemble.

Le Conseil d'Administration ainsi que le personnel de La Mutuelle Verte tiennent à exprimer ici leur profonde solidarité contre la barbarie et leur compassion envers les familles touchées.

Dans ce moment si difficile et en tant que mutuelle, nous devons continuer à créer une société plus solidaire.

En tant qu'êtres humains, nous devons réussir le défi de vivre ensemble, dans le respect mutuel et la tolérance, au-delà de nos différences de couleur, de culture, de religion, de nationalité, tout ce qui fait notre force !

Restons plus que jamais unis pour montrer notre attachement à nos Libertés, notre Egalité et notre Fraternité !

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Elections des délégués individuels
de La Mutuelle Verte

Devenir Délégué Individuel 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 à voter des résolutions déterminantes pour l'activité et le devenir de votre mutuelle.

Quelles sont les conditions pour être candidat(e) ?

Avoir au moins 18 ans et être adhérent à La Mutuelle Verte sur un contrat souscrit à titre individuel.

Quel serait votre rôle ?

Être présent(e) aux Assemblées Générales de La Mutuelle Verte pour :

- Élire les membres du Conseil d'Administration.
- Délibérer notamment sur les orientations politiques et économiques de la mutuelle, la gestion de l'exercice écoulé, les modifications éventuelles des statuts.

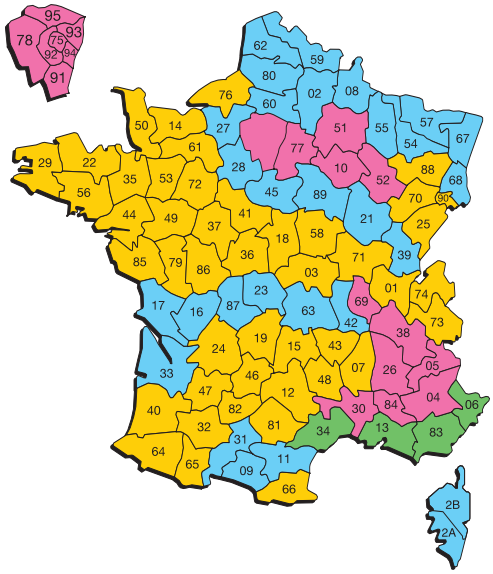
Tout au long de l'année, vous représentez bénévolement les adhérents de votre section de vote, dont vous serez le porte-parole.

Quelle est la durée du mandat de délégué(e) ?

Les délégués sont élus pour 2 ans, soit pour nos Assemblées Générales 2016 et 2017.

Comment sont organisées les élections ?

En fonction de leur lieu de résidence, les adhérents individuels sont répartis en 5 sections de votes qui correspondent aux zones tarifaires.



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

Infos +

Les délégués recevront en temps voulu les documents nécessaires aux travaux de notre prochaine Assemblée Générale.

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 20 janvier 2016 au plus tard (le cachet de la poste faisant foi).

Elections Délégués Individuels 2016

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

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 :

La iatrogénie : quand les médicaments font plus de mal que de bien

Les médicaments sont indispensables, mais ils sont parfois source d'accidents. Surdosage, non-respect de la posologie ou encore interactions sont autant de situations qui peuvent avoir des conséquences graves sur la santé des patients.

La iatrogénie médicamenteuse, qui désigne les effets indésirables provoqués par les médicaments, entraîne chaque année plus de 128.000 hospitalisations. Elle concerne toute la population, mais l'exposition à ce risque est plus importante lorsque l'on avance en âge, et plus particulièrement si l'on prend plusieurs traitements.

Les plus de 65 ans représentant plus de 18 % de la population française en 2015, selon l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee), la iatrogénie se révèle donc un véritable enjeu de santé publique.

Un risque accru avec l'âge

En vieillissant, l'organisme devient plus sensible. Le foie et les reins éliminent moins bien les médicaments. A cette modification physique s'ajoute une éventuelle diminution des capacités cognitives, qui rend difficile le suivi des traitements. Chez les plus de 65 ans, les effets indésirables sont alors deux fois plus fréquents et plus graves, puisque 10 à 20 % entraînent une hospitalisation.

Le risque de iatrogénie est également amplifié lorsque la personne souffre de maladie chronique et consomme chaque jour plusieurs médicaments pour traiter diverses pathologies. Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), en France, la consommation journalière moyenne est de 3,6 spécialités chez les personnes âgées de 65 ans et plus ; elle passe de 3,3 par jour pour les 65-74 ans à 4 pour les 75-84 ans et à 4,6 pour les 85 ans et plus.

Les causes des accidents médicamenteux sont multiples et peuvent se cumuler. Les plus fréquentes sont un mauvais dosage, une erreur dans la prise du traitement (avaler son comprimé le soir au lieu de le prendre le matin) ou le non-respect de ce dernier, une interaction (notamment en cas d'automédication en plus du traitement habituel), une prescription inappropriée ou encore des effets indésirables.

Reconnaître un accident médicamenteux

Connaître les signaux d'alerte de l'accident médicamenteux permet de réagir rapidement et de prévenir son médecin. La iatrogénie regroupe des symptômes très divers, qui peuvent être bénins ou plus graves. En fonction de la sensibilité, de l'âge, de la morphologie et de l'état de santé du malade ou de la nature des médicaments, les réactions sont très variables.

Cependant, en cas de fatigue, de diminution de l'appétit, de perte de poids, de vertiges, de malaise, de troubles de l'équilibre, de chute, de pertes de mémoire, de maux digestifs ou urinaires, de palpitations ou de problèmes de vision, il faut alerter un professionnel de santé. Ces manifestations peuvent en effet être dues aux médicaments.

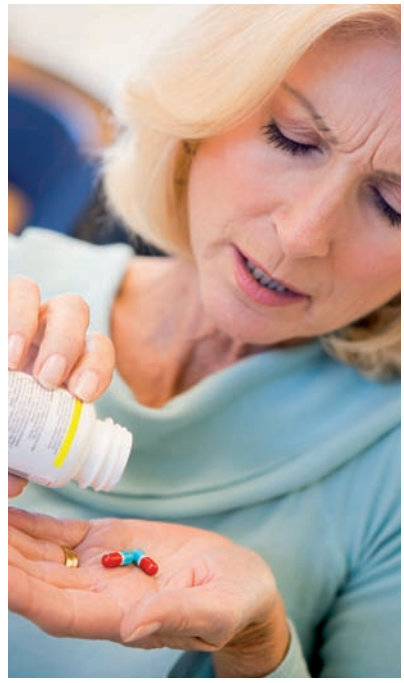
Infos +

Le guide du bon usage des médicaments est téléchargeable gratuitement sur le site du Leem : Leem.org/article/guide-du-bon-usage-des-medicaments.

Dialoguer avec son médecin et son pharmacien

Des gestes simples et un peu de bon sens permettent de prévenir le risque de iatrogénie. Afin de regrouper les conseils de professionnels pour mieux vivre avec son traitement, le Leem a édité un Guide du bon usage des médicaments.

La première consigne est simple : il faut respecter la posologie et la prescription. Nombre de comprimés, horaire des prises, durée : suivez à la lettre les indications de votre médecin et de votre pharmacien et ne décidez jamais seul d'interrompre ou de suspendre un traitement.



Le dialogue avec les professionnels de santé est essentiel : n'hésitez pas à poser des questions à votre médecin, informez-le de vos différents traitements, signalez-lui un éventuel effet indésirable et, surtout, faites des bilans réguliers.

Une prévention active

Véritable problème en France, les accidents médicamenteux font chaque année 8.000 à 12.000 victimes, soit deux fois plus que les accidents de la route.

On estime à 13 millions le nombre de personnes polymédiquées en France, c'est-à-dire consommant au moins 4 médicaments chaque jour.

Toutes les personnes sont potentiellement concernées par la iatrogénie médicamenteuse mais avec l'âge, l'exposition à ce risque est plus grande, notamment chez les personnes consommant plusieurs médicaments.

À partir de 65 ans, si la consommation importante de médicaments est souvent justifiée, l'élimination de ces médicaments est plus lente, l'organisme est plus sensible, et les effets indésirables sont deux fois plus fréquents et plus graves : 10 % à 20 % entraînent une hospitalisation.

L'Assurance Maladie et les médecins traitants ont donc mis en place une prévention active des risques liés aux médicaments pour les personnes de plus de 65 ans.

A la maison, conservez vos médicaments dans leur emballage d'origine et, en cas de générique, notez (ou votre pharmacien) sur la boîte le nom de la spécialité inscrit sur l'ordonnance.

Enfin, il est fortement recommandé de demander conseil à son médecin ou à son pharmacien avant d'acheter des médicaments sans ordonnance.

Léa Vandeputte

Herpès labial :
un virus présent pour la vie

Très fréquent, l'herpès labial, ou bouton de fièvre, ne se guérit pas. Le virus s'installe dans les ganglions nerveux et se réveille lors de poussées, qui peuvent être, selon les cas, plus ou moins fréquentes et douloureuses. Heureusement, des traitements antiviraux par voie locale ou orale limitent les récidives, leur durée et leur agressivité.

En France, le virus de l'herpès labial (HSV-1) concernerait 40 à 65 % de la population. Il se traduit le plus souvent par une affection cutanée récidivante au niveau des lèvres, de la périphérie de la bouche ou des narines.

"La primo-infection a souvent lieu pendant l'enfance et passe la plupart du temps inaperçue, explique le Docteur Françoise Ramel, Dermatologue à Sèvres (92) et membre du comité scientifique de l'association Herpès. Mais dans 10 % des cas environ, elle se manifeste violemment par une gingivo-stomatite : la bouche, les muqueuses, les gencives ou la langue peuvent être atteintes. L'enfant peut alors faire de la fièvre et cesser de boire et de s'alimenter à cause de la douleur. Une hospitalisation sera parfois nécessaire." Ce premier épisode se traite généralement par des antiviraux, auxquels sont associés des antibiotiques en cas de surinfection.

Stress, fatigue, exposition au soleil

Une fois entré dans l'organisme, le virus y reste pour la vie. Il suit le chemin d'un nerf, se loge dans le ganglion le plus proche et s'y endort. Réactivé par le stress, une fatigue ou une exposition au soleil, le HSV-1 emprunte alors le parcours inverse et ressort sous la forme d'un bouton de fièvre, généralement au même endroit. Les poussées se traduisent par l'apparition de vésicules en bouquet chargées de virus. Lorsque celles-ci se rompent, elles laissent place à une croûte, qui disparaît en quelques jours sans cicatrice. Chaque épisode dure entre six et dix jours.

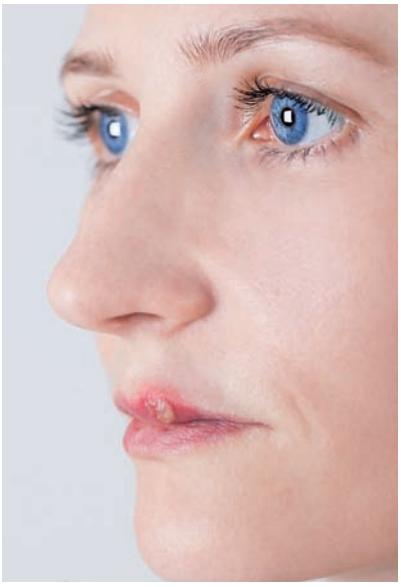
Il faut également savoir que le virus reste parfois en sommeil toute la vie : "Le porteur sain ne fera jamais de bouton de fièvre, ce qui ne l'empêchera pas de contaminer d'autres personnes, notamment par la salive ou les sécrétions nasales, lors d'épisodes d'excrétions asymptomatiques, précise le docteur Ramel. Tout est possible en matière d'herpès, cela dépend de l'agressivité du virus et de la qualité du système immunitaire."

Contagion par simple contact

"C'est au moment des poussées que la personne est la plus contagieuse, en particulier lorsque les vésicules sont présentes, mais la contagiosité commence dès les signes avant-coureurs, c'est-à-dire quand on ressent des picotements ou des brûlures à l'endroit où le bouton va apparaître." Jusqu'à la cicatrisation, un simple contact comme un baiser sur la joue peut donc transmettre le virus. Pour prévenir cela, il faut se laver les mains après avoir touché la lésion,

éviter d'embrasser ses proches (en particulier les nourrissons de moins de 1 mois, très sensibles au virus) et ne pas échanger son linge de toilette.

De même, abstenez-vous de gratter le bouton, pour ne pas provoquer de surinfection, ou de vous frotter les yeux, car le HSV-1 risque de s'y installer, et les conséquences peuvent dans ce cas être bien plus graves (kératite ophtalmique). "Le HSV-1 se propage aussi à l'occasion de rapport oraux-génitaux, ajoute le docteur Ramel. Le virus présent sur les lèvres peut très bien passer sur les parties génitales du partenaire."



Traiter pour soulager les poussées

La plupart du temps, un simple traitement local à base de crème antivirale (aciclovir : Activir, Herpevir...) suffit à calmer la poussée, permettant de diminuer la durée de la contagion et l'intensité de l'épisode d'herpès, mais n'empêchant pas les récidives. La crème doit être appliquée dès les premiers signes pour être vraiment efficace.

Les médecins conseillent aussi de ne pas toucher les croûtes et de ne surtout pas les arracher : cela retarde la cicatrisation.

Dans certains cas sévères, quand il y a au moins six poussées d'herpès par an, le médecin pourra prescrire un traitement oral (aciclovir, valaciclovir) sur plusieurs mois pour espacer les récidives. Un véritable soulagement pour les malades, qui vivent mal les épisodes rapprochés, souvent très agressifs, particulièrement douloureux et inesthétiques.

L'herpès néo-natal : une atteinte gravissime

Le fœtus et le nourrisson ont un système immunitaire encore immature et sont particulièrement sensibles au virus de l'herpès. C'est au moment de l'accouchement, lors du passage dans les voies génitales, que le bébé risque d'être contaminé par le virus de type 2 (HSV-2, herpès génital), surtout si la maman fait une poussée à ce moment-là.

Les conséquences peuvent alors être dramatiques pour le nouveau-né : septicémie, hémorragies, troubles neurologiques et respiratoires, méningo-encéphalite ou encore tableau hépatique gravissime pouvant conduire au décès ou à de lourdes séquelles. Ces conséquences peuvent être les mêmes chez un nourrisson qui attrape le virus de type 1 (herpès labial) dans le mois qui suit sa naissance.

Bien qu'une sérologie soit généralement effectuée en début de grossesse, la femme enceinte porteuse de l'un des deux virus ne doit pas hésiter à en parler avec son obstétricien et l'informer de ses poussées. Idem lors d'une première manifestation d'herpès. Selon les cas, un traitement antiherpétique (aciclovir) pourra être mis en place, en particulier dans les semaines qui précèdent l'accouchement.

Une fois de retour à la maison, des mesures de prévention seront prises en cas de poussée d'herpès chez l'un des deux parents : se laver systématiquement les mains avant de toucher le bébé et, surtout, ne pas l'embrasser.

Aliisa Waltari

Herpès ophtalmique

Le virus responsable de l'herpès oculaire est le plus souvent le même que celui qui entraîne l'herpès labial : le HSV-1. Au lieu de se fixer au niveau des lèvres ou des narines, il s'installe dans l'œil. Quand le virus se réveille, les premiers symptômes ressemblent à ceux d'une conjonctivite : un œil rouge, irrité, une sensation de grains de sable et des paupières gonflées.
Le HSV-1 attaque la cornée et provoque une kératite herpétique, c'est-à-dire une inflammation. L'acuité visuelle peut alors baisser, et l'œil, devenir très douloureux et craindre la lumière. Il faut consulter un ophtalmologiste le plus rapidement possible ou se rendre aux urgences. Car si on laisse le virus agir, la cornée peut être détruite en quelques jours. L'iris, le cristallin et la rétine risquent également d'être atteints, ce qui cause des dommages irrémédiables. Si le traitement est efficace, il ne protège pas de la récidive : il faut donc rester particulièrement vigilant dès l'apparition des premiers symptômes.

En avion,
éviter les petits maux

Estomac retourné par les turbulences, bourdonnements d'oreille, jambes lourdes : l'avion réserve son lot de petits maux dont on peut, pourtant, se préserver.

Comme les roulis du bateau, les turbulences aériennes ravivent le mal des transports, aussi appelé cinétose. Trois millions de Français en souffrent.

Les premiers symptômes du mal de l'air sont les maux de tête, les nausées, les sueurs et les vertiges. Si vous y êtes sujet, demandez, à la réservation, une place au centre de l'avion, plus stable. Evitez de prendre un repas trop copieux et limitez votre consommation d'alcool et de boissons gazeuses, qui favorisent les ballonnements intestinaux, amplifiés par le changement de pression dans la cabine.

Gardez la tête droite

Pour chasser les nausées, il y a deux écoles : fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration profonde et lente, ou s'occuper l'esprit en regardant un film ou en écoutant de la musique. Quoi qu'il en soit, il faut garder la tête le plus immobile possible et éviter la lecture et l'écriture (comme en voiture). A savoir : les personnes anxieuses et souffrant de mal de l'air peuvent être nauséeuses avant même que l'avion n'ait décollé. Si tel est votre cas, parlez-en à votre médecin, qui pourra éventuellement vous prescrire un traitement préventif (anti-histaminique), à prendre une heure avant le décollage.

Echappez à l'ankylose

Mal de dos, cervicales tendues, jambes lourdes... : la pressurisation de la cabine, cumulée à la position assise plusieurs heures de suite, favorise les tensions et l'engourdissement. Le voyage est de longue durée ? Apportez un appui-tête pour vos cervicales. Si vous voulez soulager vos lombaires, vous pouvez aussi intercaler une écharpe ou un petit coussin entre le dossier et le bas du dos.

Le meilleur remède reste encore de bouger, de s'étirer et de se dégourdir les jambes. La classe économique n'étant pas conçue comme un espace de gym, il s'agit surtout de marcher dans l'allée centrale et

de faire des petits mouvements de chevilles en flexion-extension, une quinzaine toutes les deux heures. Vous réactivez ainsi la “pompe musculaire”de vos jambes et favorisez le retour veineux.

Prévenez la thrombose veineuse

Casser l’immobilité du voyage est tout aussi important pour prévenir la thrombose veineuse (formation d’un caillot dans les veines). Selon l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le risque est multiplié par deux après quatre heures de voyage. Un voyageur sur 6.000 en souffre, les facteurs aggravants étant l’obésité, les troubles sanguins héréditaires, les contraceptifs oraux et la taille (plus de 1,90 mètre ou moins de 1,60 mètre).

Soyez prévoyant en portant des vêtements amples, décroisez les jambes, retirez vos chaussures et, si vous faites partie des personnes à risque, portez des bas de contention. Il faut bien penser à s’hydrater, toutes les heures environ, l’air de la cabine étant généralement très sec. Pour cette raison, mieux vaut ne pas porter des lentilles oculaires ; emportez un collyre ou des “larmes artificielles”.

Infos +

www.fedecardio.org : Le site de la Fédération Française de Cardiologie pour tout savoir sur la thrombose veineuse

Préservez vos oreilles

Le voyage tire à sa fin, les aérodromophobes (phobiques de l’avion) sont rassurés. Pourtant, l’atterrissage n’est pas anodin, car, en descente, la pression de l’air dans l’oreille devient inférieure à la pression extérieure. Cette différence de pression crée un vide, repoussant le tympan vers l’intérieur, d’où la sensation d’oreilles bouchées.

Les plus petits, qui ne savent pas encore déglutir “sur commande”, sont les plus gênés. L’allaitement, le biberon ou un simple verre d’eau les aide. Pour les plus grands, bâiller, avaler sa salive ou mâcher un chewing-gum suffit.

Si la gêne ne passe pas et s’amplifie avec des douleurs dans les sinus puis dans les oreilles, c’est le signe d’une sinusite ou d’une otite : consultez un médecin dès votre arrivée. Les porteurs de prothèses auditives, quant à eux, doivent être vigilants et penser à les débrancher au décollage comme à l’atterrissage pour ces mêmes questions de variations de pression.

Et si vous êtes enrhumé à la sortie de l’avion alors que vous n’aviez aucun symptôme à l’embarquement, c’est peut-être un “cadeau” de votre voisin qui n’a pas cessé d’éternuer, la promiscuité de l’avion et le système de ventilation aidant.

MICHEL COLADON

L’avion n’est pas pour eux

Vous aurez peu de chance de croiser, dans la cabine de l’avion, une femme enceinte de plus de huit mois (le voyage ne lui est pas strictement interdit, mais fortement déconseillé). Les nourrissons de moins de 7 jours, trop fragiles, doivent eux aussi patienter.

Quant aux amateurs de plongée, il est important qu’ils respectent un délai entre la fin de la dernière plongée et le retour en avion : douze heures pour une plongée de moins de deux heures, vingt-quatre heures au-delà.

Enfin, les personnes récemment opérées doivent être prudentes et attendre plusieurs jours avant de prendre l’avion, notamment en cas de chirurgie gastro-intestinale ou oculaire, d’intervention neurochirurgicale ou de traumatisme abdominal.

Étiquetage des produits alimentaires

Obligatoire sur les denrées pré-emballées (à partir de décembre 2016), la "déclaration nutritionnelle" permet de comparer les produits entre eux.

Les informations nutritionnelles concernées sont : La valeur énergétique, la quantité des matières grasses, d'acides gras saturés, de glucides, de sucres, de protéines et de sel.

En complément, l'indication des éléments suivants est possible : acides gras mono-insaturés, acides gras polyinsaturés, polyols, amidon, fibres alimentaires, vitamines et minéraux présents en quantité significative pour ne pas induire le consommateur en erreur. Les substances et les produits provoquant des allergies ou intolérances doivent être mis en évidence dans la liste des ingrédients.

Il appartient au consommateur de surveiller ces dates. La date limite d'utilisation optimale (DLUO) est précédée de la formule "à consommer de préférence avant le ... / avant fin...".

Il s'agit du délai au delà duquel les qualités organoleptiques (saveur, odeur, etc.) et nutritionnelles risquent d'être altérées. Un léger dépassement ne cause pas d'effets néfastes pour la santé. La date limite de consommation (DLC) est précédée de la formule "à consommer jusqu'au ...". Il s'agit d'une date fixe. Au-delà, la consommation peut présenter un danger pour la santé.

A noter, l'estampille vétérinaire ou marque de salubrité. Elle est la marque du contrôle des services vétérinaires du Ministère de l'agriculture et de la pêche. Elle est obligatoire sur les produits d'origine animale (viandes, charcuteries, lait, oeufs, poissons, crustacés, etc.).

PSM : DESTINATION SANTÉ

Comment traiter l'acné ?

L'acné touche 80% des adolescents et reste difficile à prendre en charge. La Haute Autorité de Santé (HAS) vient de mettre à jour ses recommandations.

L'acné est une maladie chronique de la peau. Les glandes sébacées secrétant trop de sébum provoquent l'obstruction des pores de la peau et l'apparition de différentes lésions.

En fonction des lésions et de la surface de peau atteinte, l'acné présente plusieurs niveaux de sévérité : très légère, moyenne, sévère et très sévère.

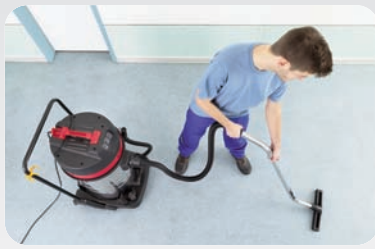
Les traitements locaux, qu'il s'agisse de crèmes ou de gels, à base de peroxyde de benzoyle et les rétinoïdes sont à privilégier pour une acné légère à moyenne. Un antibiotique peut toutefois être prescrit en complément et selon le cas pour une acné moyenne. L'isotrétinoïne sera réservée aux acnés sévères et très sévères et avec un risque cicatriciel.

Aucun traitement de l'acné n'est efficace immédiatement, il faut quelques semaines avant l'obtention d'une amélioration et le bon suivi du traitement est gage de sa réussite. Or à ce jour, moins d'un patient sur 2 suit correctement le traitement qui lui a été prescrit."

Concernant l'usage d'antibiotiques, il convient de limiter leur utilisation aux situations où ils sont nécessaires afin de limiter l'émergence de souches bactériennes résistantes. L'isotrétinoïne fait l'objet, de son côté d'une surveillance toute particulière. Son usage est proscrit chez les femmes enceintes. De façon générale, "l'augmentation du risque de troubles dépressifs n'a pas été observée dans les études sur un grand nombre de patients mais a été exceptionnellement suspectée dans des cas individuels", poursuit la HAS. "Pour cette raison le patient doit communiquer à son médecin - avant le début d'un traitement - tous ses éventuels antécédents personnels et familiaux de troubles psychologiques et psychiatriques et avoir un suivi rapproché notamment au début du traitement."

PSM : DESTINATION SANTÉ

Acariens : comment lutter contre leur prolifération



Les acariens sont responsables de près de 80% des asthmes allergiques de l'enfant. En automne, l'air des maisons se réchauffe et favorise leur prolifération.

Matelas, oreillers, tapis... Les acariens sont partout ! En fait, il est impossible d'éviter totalement leur présence. Mais des gestes simples du quotidien permettent d'en réduire le nombre.

Aérez chaque jour les chambres, pendant 30 minutes. Et ce même s'il fait froid ;

Limitez la température des pièces de votre habitat à 18°C ou 19°C ;

Faites la chasse aux éventuelles moisissures qui favorisent la croissance des acariens.

Sachez qu'il existe des housses spéciales "imperméables" aux acariens. Elles enveloppent complètement les oreillers, les couettes ou les matelas. Si vous ne souhaitez pas investir, lavez régulièrement (1 fois par mois) les oreillers et la couette à 60°C.

Vous pouvez également pulvériser 1 fois par mois un acaricide sur la literie. Mais l'efficacité est moins grande et l'application peut être un facteur d'irritation.

Plus facile à dire qu'à faire, mais essayez de limiter le nombre de peluches dans la chambre de vos bambins. Et n'oubliez pas de les passer régulièrement en machine.

Dépoussiérez les meubles 1 fois par semaine avec un chiffon microfibres, très efficaces pour limiter la poussière en suspension dans l'atmosphère.

Passez l'aspirateur au moins une fois par semaine sur tous les sols. Aérez longtemps la pièce après avoir passé l'aspirateur et secouez et brossez les tapis à l'extérieur de la maison (jamais à l'intérieur).

PSM : DESTINATION SANTÉ

Maladie de Lyme : attention aux tiques

Une balade en forêt ou à la campagne peut vous faire entrer en contact avec des tiques, vecteurs d'une pathologie difficile à diagnostiquer.

La maladie de Lyme est une infection due à une bactérie transmise lors d'une piqûre de tique. Elle a été identifiée partout en France, à l'exception du bassin méditerranéen. Elle est également absente en altitude (au-dessus de 1.500 mètres). En revanche, elle est très présente dans les régions boisées et humides, où le gibier est nombreux.

Après une piqûre de tique, la maladie évolue généralement en trois phases :

• Quelques jours (voire semaines) après la morsure, une plaque rouge, nommée érythème migrant, apparaît autour du point de piqûre et s'étend progressivement. Elle peut disparaître toute seule en plusieurs semaines ;

• Quelques semaines ou mois plus tard, en l'absence de traitement, peuvent survenir des atteintes du système nerveux (paralysie faciale...), des articulations (arthrite du genou surtout), plus rarement de la peau, du coeur (troubles du rythme)... ;

• Après plusieurs mois ou années en l'absence de traitement, peuvent s'installer des atteintes chroniques du système nerveux, des articulations ou de la peau.

L'objectif du traitement est justement d'éviter l'évolution vers la phase secondaire. Il repose sur l'antibiothérapie par voie orale, d'autant plus efficace qu'elle est prescrite précocement.

Pour ne pas en arriver là, la prudence est bien souvent de mise. Afin de réduire le risque de piqûre, lors de vos balades en forêt, portez des vêtements longs (couvrant les bras et les jambes) et fermés.

Vous pouvez aussi appliquer des répulsifs contre les insectes sur votre peau ou sur les vêtements. Au retour de votre excursion, inspectez minutieusement l'ensemble du corps (aisselles, plis, cuir chevelu...) pour détecter la présence de tique(s).

Si malgré tout, vous deviez être mordu : Evitez d'appliquer un produit comme de l'alcool ou de l'éther. Vous risqueriez de faire régurgiter ses toxines par la tique, ce qui augmenterait le risque d'infection. Munissez-vous d'un tire-tique, que vous trouverez en pharmacie. Ensuite seulement, vous pourrez désinfecter le site de la morsure.

PSM : DESTINATION SANTÉ

La tétine : pour ou contre ?

Décriée par certains, adoptée pourtant par une majorité de parents, la tétine suscite bien des polémiques et des interrogations. Qu'en est-il exactement ?

Dès les premiers pleurs du bébé, on cède à la facilité. La fatigue et le stress font tomber les résolutions. C'est vrai que lorsque le petit se met à la téter, il s'apaise et finit par s'endormir. Mais la tétine est-elle bénéfique pour lui ?

Un objet miracle ?

Les "pro-tétines" diront que, comme l'allaitement ou le pouce, c'est un bon moyen pour réconforter le tout-petit. La succion favorise la sécrétion d'endomorphine, l'hormone du bien-être, et lui procure également une sensation de sécurité. Les premiers mois, le bébé pleure beaucoup, c'est même sa seule façon de communiquer. Les parents, excédés, fatigués par ces pleurs incessants, trouvent d'ailleurs, eux aussi, apaisement et réconfort en donnant une sucette à leur enfant.

Cette dernière jouerait en outre un rôle dans la qualité du sommeil : elle faciliterait l'acquisition des rythmes de la vie quotidienne et de l'auto-apaisement. Il est alors plus facile pour le bébé de se rendormir la nuit et d'espacer ses repas nocturnes. De plus, elle diminuerait le risque de mort subite. Elle constituerait, selon certains travaux (publiés notamment par le British Medical Journal en 2005), un facteur préventif. La meilleure prévention reste cependant le couchage sur le dos, une literie adaptée, une température ambiante autour de 18 °C et une protection contre le tabagisme passif.

Une (fausse) solution de facilité

"La tétine, c'est culturel, constate Nathalie Gelbert, Pédiatre et Présidente de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA). Beaucoup l'ont dès la maternité. On en trouve même dans certaines des boîtes-cadeaux que l'on donne aux mamans avant l'accouchement. C'est un objet promotionnel."

On en "colle" une au bébé dès sa naissance, elle fait office de "silencieux". "Les parents devraient plutôt se demander pourquoi leur

enfant pleure, essayer d'analyser les raisons de ses cris, chercher à comprendre ses besoins", conseille la pédiatre.

C'est une solution de facilité qu'elle réprouve. En collectivité aussi, la tétine est trop systématiquement donnée aux tout-petits, dans le but de limiter les cris et les pleurs. Quant à son usage la nuit, le bébé peut pleurer chaque fois qu'il la perd, réveillant ainsi ses parents et les obligeant à se lever.

De plus, la sucette, surtout chez les femmes dont c'est le premier enfant, peut compromettre l'allaitement. Il faut plusieurs jours en effet pour mettre en place celui-ci. Plus le nourrisson va téter, plus il va stimuler la lactation. Si, dès ses premiers jours, il suce sa tétine plutôt que le sein de sa mère, la production de lait ne va pas être lancée correctement. "En règle générale, les femmes allaitantes sont plus réticentes vis-à-vis de la tétine", ajoute la pédiatre.

Les dentistes, les orthodontistes et les médecins ORL ne sont pas non plus de grands adeptes de cet objet, qui favoriserait les otites et, à plus long terme, les caries.

Du côté de l'hygiène

La tétine pose aussi des problèmes d'hygiène. Certains parents la mettent dans leur bouche avant de la donner à leur enfant pour la "nettoyer", pensant que leur salive a un pouvoir désinfectant, alors qu'en fait ils y déposent leurs microbes.

Une habitude néfaste, voire dangereuse, selon Nathalie Gelbert. En transmettant leurs bactéries, ils peuvent, certes, améliorer l'immunité du bébé, mais le risque est grand de le mettre en contact avec des virus. Bien qu'une étude suédoise montre que les parents coutumiers de cet usage préserveraient leur enfant de maladies allergiques comme l'asthme ou l'eczéma, le docteur Gelbert les met en garde : "Le parent peut être un porteur sain et contaminer son enfant. Dans le cas de l'herpès, par exemple, cela peut être vraiment dangereux. L'herpès peut tuer un nouveau-né !"

L'aspect psychologique

Pour certains, la tétine maintient leur enfant dans un statut de bébé. Tant qu'il la garde, il ne grandit pas. Or l'enfant doit être préparé de manière progressive au sevrage, dès l'âge de 5 ou 6 mois. Il faut lui parler, lui expliquer que la tétine doit être réservée à certains moments et l'aider à surmonter une éventuelle frustration.

Si la résistance est très forte et que l'enfant ne veut rien entendre, il ne faut pas hésiter à consulter : la parole du pédiatre a plus de poids, et une seule consultation suffit souvent pour venir à bout du problème. De toute façon, l'entrée à la maternelle sera l'occasion pour en limiter l'usage, voire l'arrêter.

Isabelle Coston

L'avis de l'ORL

Pour le docteur Klein, médecin oto-rhino-laryngologiste (ORL) et Président du Syndicat National des Médecins Spécialisés en ORL et chirurgie cervico-faciale, "trop, c'est trop !". Farouche contempteur de la tétine, il en constate régulièrement les effets nocifs sur les oreilles, auxquels s'ajoutent d'autres facteurs : l'immersion en collectivité, la pollution, la tendance à trop couvrir les enfants et à les garder dans des atmosphères surchauffées...

"C'est typique du nord de l'Europe : on leur met une tétine comme on leur mettrait un bouchon, pour ne plus les entendre pleurer. En temps normal, la déglutition permet d'envoyer de l'air dans l'oreille moyenne par la trompe d'Eustache".

"Comme les nourrissons ont très souvent le nez bouché à cause des végétations, cette succion constante, qui n'a rien de naturel, siphonne l'air des oreilles, entraîne une dépression et favorise l'apparition d'otites séreuses, voire infectieuses. Vous n'avez qu'à faire le test : déglutissez en vous bouchant le nez, et vous constaterez un assourdissement. Il n'y a plus de soupape, l'oreille moyenne n'est plus correctement ventilée."

Infos +

www.orlfrance.org : Vous trouverez sur ce site portail des informations concernant les maladies et les traitements relatifs à l'ORL.

Apprentissage précoce de la musique : un atout pour la scolarité

Ecouter de la musique fait naître des émotions, apporte du bien-être, est bon pour le moral et peut même aider à soulager la douleur physique. La pratiquer dès le plus jeune âge est aussi un formidable moyen de développer les aptitudes scolaires.

L'idée n'est pas nouvelle, et depuis plusieurs années les études menées sur les enfants (notamment aux Etats-Unis et au Canada) démontrent que l'apprentissage de la musique améliore les fonctions cognitives.

Les scientifiques ont constaté que les jeunes enfants (entre 4 et 5 ans) qui pratiquent la musique voient les capacités de leur cerveau et le développement de leur système nerveux considérablement renforcés. Même une formation musicale très précoce, entre 3 et 4 ans, peut présenter de nombreux avantages pour les futurs apprentissages scolaires.

Les apports chez les tout-petits

S'il n'y a pas d'âge pour commencer la musique, mieux vaut s'y mettre le plus tôt possible pour que le cerveau en profite. Des chercheurs de l'université McMaster (Canada) ont fait participer des bébés de 1 an à des cours de musique interactifs avec leurs parents. Les résultats de leurs travaux, publiés en 2012 dans la revue Developmental Science, soulignent une sociabilité et une motricité meilleures, ainsi que des réactions de leur cerveau aux différentes tonalités plus marquées que chez d'autres petits ayant seulement assisté à des classes d'écoute passive.

D'autres études ont révélé que les enfants d'à peine 4 ans bénéficieraient tout au long de leur vie de l'apprentissage d'un instrument de musique en bas âge. Les chercheurs ont en effet découvert que, lorsqu'un enfant commence à apprendre à jouer d'un instrument ou même à chanter, certaines parties de son cerveau contrôlant la parole, la mémoire, ainsi que les fines habiletés motrices sont davantage stimulées.

Une progression plus rapide du QI

"Plusieurs études ont montré que la pratique musicale améliore la mémoire de travail, ou mémoire à court terme, indique Hervé Platel, Professeur de neuropsychologie à l'université de Caen. Et certains travaux ont mis en avant des effets sur l'apprentissage scolaire : les

capacités d'attention et de concentration sont renforcées."

Glenn Schellenberg, Professeur de psychologie de l'université de Toronto (Canada), a prouvé que la pratique de la musique par de jeunes enfants permettait de développer plus rapidement leur quotient intellectuel (QI). Durant trente-six semaines, il a étudié 144 élèves âgés de 6 ans, pas encore scolarisés en primaire et suivant des cours de piano et de chant au conservatoire. Ces derniers ont vu leur QI progresser plus rapidement que celui des enfants qui n'ont pas suivi de cours de musique. Il en conclut que "la musique aide les enfants à s'autodiscipliner et à réfléchir, en les soumettant à de longues périodes de concentration, d'entraînement et de mémorisation".

Ce que confirment la psychologue montréalaise Virginia Penhune et le neurologue Robert Zatorre, dans leur étude publiée en 2013 dans la revue Journal of Neuroscience : "Apprendre à jouer d'un instrument exige la coordination des mains avec des stimuli visuels ou auditifs. La pratique d'un instrument avant l'âge de 7 ans stimule sans doute la maturation normale des connexions entre les régions motrices et sensorielles du cerveau, élaborant un cadre que la poursuite de la formation vient consolider."

Avec l'entrée à la maternelle et les premiers apprentissages scolaires, les jeunes enfants voient leur QI augmenter de façon significative. S'ils suivent en plus une initiation à la musique, leurs capacités intellectuelles seront développées. N'en déduisez pas pour autant que votre enfant sera surdoué à l'école s'il prend des cours de musique, mais son intellect sera sûrement stimulé et l'apprentissage de la lecture et du calcul plus aisé.

Un développement personnel facilité

Jouer d'un instrument tôt améliorerait la confiance en soi. De plus, l'autodiscipline et la détermination que nécessite la pratique régulière d'un instrument "apprennent à apprendre" aux enfants, qui se plient plus volontiers au travail à fournir dans le cadre scolaire. Ces élèves parviennent mieux à se concentrer et sont plus disposés à l'écoute, y compris dans une classe bruyante. L'apprentissage musical est encore un bon moyen d'apprendre à se comporter avec les autres. Faire partie d'un orchestre, par exemple, est un vecteur d'intégration. Cela favorise l'épanouissement artistique des enfants, mais permet aussi de combattre l'exclusion en revalorisant leurs aptitudes. Pour jouer en rythme, l'enfant doit écouter les autres et faire preuve de solidarité.

CATHERINE CHAUSSERAY

Les vertus du solfège

L'enseignement du solfège, appelé aujourd'hui "formation musicale", n'est plus aussi rébarbatif que par le passé, mais il occupe toujours une large place dans les enseignements musicaux des conservatoires et écoles de musique en France. Lecture de notes, de rythmes : c'est la base à connaître pour savoir déchiffrer une partition et comprendre la structure d'un morceau de musique. Cela demande d'acquérir des notions de mathématiques et des réflexes d'analyse, qui trouveront des applications dans d'autres domaines.

Infos +

Les classes à horaires aménagés musique (Cham) : Surtout présentes au niveau du collège (elles sont plus rares dans le primaire), les Cham intègrent au programme de l'enseignement général public les cours de musique du conservatoire (entre cinq et sept heures d'enseignement musical hebdomadaire). L'admission à une Cham se fait sur dossier, après évaluation du niveau musical et scolaire de l'élève et à condition qu'il soit inscrit au sein d'un conservatoire de musique classé. Outre que l'élève peut suivre ses cours d'instrument sur place, les effectifs de ces classes sont restreints par rapport à ceux des classes classiques.

33 Mieux connaître les troubles du langage chez l'enfant

Quand s'inquiéter ?

Il convient de consulter un pédiatre ou un médecin de la protection maternelle et infantile (PMI) si :

• à 2 ans, l'enfant ne parle pas du tout ;

• à 3 ans, il ne forme pas des phrases de trois mots ;

• à 4 ans, il déforme les mots et les sons et n'a pas un langage aisé ;

• à 7 ans, il ne lit pas correctement, confond les lettres ou bégaie.

Le médecin vérifiera que les capacités de l'enfant sont intactes et que ses difficultés ne sont pas en rapport avec un retard mental, l'autisme, un déficit auditif ou visuel, par exemple. Le cas échéant, il orientera la famille vers le spécialiste concerné. Dans le cas contraire, il pourra prescrire un bilan orthophonique, suivi si nécessaire d'une rééducation et d'un bilan psychologique.

Les troubles du langage écrit

• La dyslexie consiste à confondre certaines lettres voisines graphiquement (d et q) ou phonétiquement (f et v), ou à inverser l'ordre des lettres ou à en omettre. C'est en CE1 que le diagnostic est le plus sûr (les difficultés au CP peuvent se résorber). Plusieurs méthodes de rééducation existent, qui permettent à l'enfant de lire correctement, mais des difficultés en orthographe perdurent parfois. Une psychothérapie peut être utile.

• La dysorthographie peut être consécutive ou indépendante de la dyslexie. Il s'agit de troubles de l'écriture, qu'on n'observe pas dans l'expression orale : sauter des lettres, oublier des syllabes. Elle nécessite une prise en charge par un orthophoniste.;

• La dyscalculie concerne les difficultés à appréhender les concepts mathématiques : numération, opération… ;

• La dysgraphie désigne la difficulté à tracer chiffres et lettres (dimensions, orientation…).

Les troubles du langage oral (1)

• Le bégaiement se traduit par des répétitions ou un blocage à l'émission du langage. Fréquent et banal à 2-3 ans, il faut s'en préoccuper s'il persiste au-delà de 3-4 ans. Il peut être lié à un trouble moteur, psychologique ou communicationnel. Sa correction passe par une prise en charge orthophonique, mais aussi souvent par une psychothérapie et de la relaxation.

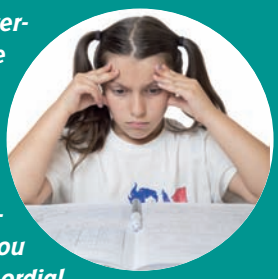
• Les troubles de l'articulation (zozotement, cheveu sur la langue…) peuvent provenir d'un problème bucco-dentaire, il convient donc de commencer par faire un bilan avec un orthodontiste. Ces troubles peuvent se résorber spontanément, nécessiter une rééducation, à entreprendre idéalement avant l'entrée en CP, voire une intervention chirurgicale pour, le cas échéant, couper le "frein de la langue".

Pour en Savoir +

www.apedys.org : Fédération des associations de parents d'enfants dyslexiques

www.inpes.sante.fr : pour connaître les coordonnées des "centres de référence" des troubles du langage, de consultations multidisciplinaires (professionnels de santé, de l'éducation, travailleurs sociaux) : information, diagnostic et prise en charge.

4 à 5 % des enfants sont concernés par des troubles du langage écrit ou oral, modérés ou sévères, soit au moins un enfant par classe. Ces troubles peuvent être à l'origine de difficultés d'apprentissage, de problèmes scolaires ou relationnels. Il est donc primordial de les repérer et diagnostiquer tôt pour proposer une rééducation adaptée sans tarder.



Les troubles du langage oral (2)

• La dysphasie combine des lacunes de vocabulaire, une expression télégraphique et des difficultés de compréhension. Elle touche parfois davantage l'expression, la compréhension, ou les deux. Elle peut être diagnostiquée vers 5-6 ans et nécessite une rééducation orthophonique à long terme.

Agir pour corriger les troubles

Selon la nature de la difficulté, la prise en charge peut être réalisée par l'orthophoniste seul ou être multidisciplinaire (pédiatre, psychologue…). Dans tous les cas, la participation des parents est essentielle. Les troubles les plus sévères peuvent nécessiter une pédagogie dans des classes spécialisées avec un petit nombre d'élèves ou un soutien individuel dans une classe "normale".

VRAI / FAUX

Le bilinguisme peut engendrer des troubles d'apprentissage de la lecture.
VRAI. *Ils peuvent s'apparenter à une dyslexie, mais il s'agit en fait de la difficulté à manipuler plusieurs langues, notamment dans le cas de langues qui s'écrivent de droite à gauche.*

Quand un enfant a un défaut d'élocution, il faut le faire répéter.
FAUX. *Il faut soi-même répéter avec une formulation correcte, pour que l'enfant l'entende et l'assimile.*

Il faut éviter de "parler bébé".
VRAI. *Cela donne un mauvais exemple à l'enfant. Il est préférable de lui apprendre tout de suite des mots d'adultes, même s'il a du mal à les prononcer, cela viendra progressivement.*

Le bégaiement se soigne par une rééducation orthophonique.
VRAI & FAUX. *L'orthophonie est utile, mais insuffisante. Il faut lui associer une psychothérapie et de la relaxation : maîtriser son agitation, bien respirer..*

Les troubles du langage sont un signe de retard intellectuel.
FAUX. *Ils ne sont en rien liés à l'intelligence. Beaucoup d'enfants précoces (surdoués) présentent des troubles du langage.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 33 / Mieux connaître les troubles du langage chez l'enfant

Le Danemark

Membre de l'Union Européenne depuis 1973, le Danemark est le plus petit des pays scandinaves. En revanche, ses richesses sont incommensurables, ses paysages sont uniques et ses habitants chaleureux. Ces quelques lignes vous permettront de comprendre pourquoi le Danemark, est l'un des pays le plus heureux au monde...

Constitué d'une péninsule, le Jutland et près de 450 îles dont celles de Fionie et le Seeland sont les plus importantes, Le Danemark ne ressemble à aucun autre pays. Lorsque l'on évoque Le Danemark, on pense le plus souvent à son héritage, son long passé royal, cette terre de Vikings...

Un pays sorti tout droit d'un conte de fées marqué par ses châteaux et manoirs majestueux, ses jardins dessinés avec une précision et un œil averti. La monarchie danoise est l'une des plus anciennes familles royales au monde. Sa Majesté La Reine Margrethe II y règne depuis plus de 40 ans et veille à préserver ce riche passé tout en faisant preuve de modernité. Cette adaptation au monde moderne lui a valu d'être populaire. Une royauté exemplaire, un décor légendaire...

Le Danemark c'est aussi de nombreuses expériences d'écologie urbaine dans le développement durable, un des leaders mondiaux en matière d'éoliens, un important exportateur de produits avec ses transports maritimes et fluviaux des plus importants au monde, sept sites classés comme héritage mondial UNESCO.

Copenhague

Ville d'Histoire, écologique, gastronomique, culturelle, familiale... Copenhague a de multiples facettes toutes aussi charmantes les unes que les autres. Connue comme étant la capitale la plus accueillante d'Europe du Nord, elle a su trouver l'équilibre parfait entre tradition et modernité.

Les quartiers atypiques de la vieille ville se marient aisément avec l'architecture contemporaine des nouvelles technologies. Les musées et châteaux nous plongent dans l'Histoire du Danemark vieille de plus de 1000 ans, et les quar- ►

tiers de Christiania ou ville libre, Indre By et Vesterbro sont un véritable voyage dans le temps. Les rues piétonnières ou commerçantes sont elles aussi fascinantes. Strøget (ou artère commerçante) est la principale rue commerçante de Copenhague qui abrite les magasins les plus célèbres.

Et que diriez-vous de visiter la ville sans pollution ni embouteillage ? Ce qui semblerait impossible aujourd'hui pour beaucoup d'entre nous l'est devenu à Copenhague. La capitale est depuis cette année, la meilleure ville cyclable du monde devant Amsterdam. Un véritable paradis du vélo qui satisfait pleinement les quelques 570 000 Copenhaguois ou les 1 950 000 habitants du Comté de Copenhague !

Les châteaux

Etant une des monarchies les plus anciennes au monde, Le Danemark possède un héritage très riche et une histoire royale digne des contes de fées. Les amoureux de culture et d'histoire seront comblés de voir à quel point les styles du Moyen Age, de la renaissance, du baroque et du Rococo sont si bien représentés.

Parmi les plus beaux châteaux, nous n'en citerons que quelques-uns. Celui de Frederiksborg bâti entre 1560 et 1630, le plus grand palais de Scandinavie, symbolise la puissance de la monarchie danoise et un chef-d'œuvre de la Renaissance. Le château de Rosenborg datant du XVIIème siècle et situé à Copenhague, n'accueille pas moins de 200 000 visiteurs par an, ceux-ci subjugués par les Joyaux de la Couronne Danoise. Tout autour, les allées verdoyantes du jardin du Roi avec ses cafés ne font que prolonger notre voyage dans l'histoire...

Inscrit sur la liste du patrimoine mondial depuis 2000, le château de Kronborg à Helsingør est très symbolique pour les Danois. Au-delà d'être connu comme le château d'Elseneur, cadre de la tragédie Hamlet de William Shakespeare, il a été bâti à un point stratégique puisqu'il se situe à l'entrée du bras reliant la Mer du Nord et la Baltique. Le château d'Egeskov sur l'île de la Fionie ou encore les palais royaux de Fredensborg et d'Amalienborg valent également le détour.

Les jardins de Tivoli

Un jardin public ? Non. Un gigantesque parc d'attraction ? Pas seulement... Tivoli est beaucoup plus que ça pour les Danois, c'est un endroit historique, un véritable conte de fée, un pays de merveilles.

Situé au cœur de Copenhague, Tivoli est l'un des plus vieux parcs d'attraction puisqu'il a ouvert ses portes en 1843. Manèges exaltants, cafés, restaurants, concerts, tout est pensé pour satisfaire les petits et les grands qui ne pensent alors qu'à se divertir et à profiter de chaque moment. Et lorsque l'on connait la raison pour laquelle Tivoli a été construit, ça ne fait que raviver notre curiosité.

En effet, Georg Carstensen, son fondateur, est parvenu à convaincre le Roi Christian VIII de Danemark de se lancer dans ce projet en lui disant « lorsque le peuple s'amuse, il ne pense pas à la politique ». Pari gagné !

A l'approche des fêtes de fin d'année, Le Danemark, qui est l'un des cinq pays limitrophes de l'Arctique, nous offre une douce brise polaire, l'opportunité fictive de se rapprocher, un peu plus, de la terre du Père Noël... Oh, oh, oh et bonnes fêtes de Noël.

LMV

La petite sirène

Repartons le temps d'une lecture en enfance et laissons de côté notre pragmatisme... Il était une fois, dans le port de Copenhague, en haut d'un rocher dans le parc Churchill, une petite sirène faite de bronze. Celle-ci tomba amoureuse d'un prince mais

doit patienter 300 ans avant de devenir humaine... De façon plus pragmatique cette fois-ci, ce monument emblématique de la cité fut inspiré par le conte de fée de Hans Christian Andersen. Elle fut sculptée en 1913 par Edvard Eriksen qui s'inspira de la danseuse étoile Ellen Price et de sa femme Eline Eriksen qui servit de modèle.

Infos +

Ambassade du Danemark :
77 Avenue Marceau - 75116 Paris
Tél : 01 44 31 21 21
frankrig.um.dk/fr.aspx

Formalités : Passeport ou carte nationale d'identité en cours de validité.

Langue : Danois, Anglais

Conduire à tout âge, c'est possible

Les plus de 65 ans sont de bons conducteurs, même si cela fait râler les jeunes. Ils sont certes moins alertes, mais bien plus prudents, ce que confirment les statistiques. Pourquoi faudrait-il alors leur imposer un examen ophtalmologique ou médical ?

C'est l'effet loupe des faits divers : tel conducteur, âgé de 77 ans, responsable d'accidents à répétition ; tel autre, de 89 ans, impliqué dans un accident mortel…

Pourtant, la Sécurité Routière est formelle : les personnes âgées ne provoquent pas plus d'accidents que les autres conducteurs. "Proportionnellement, ce sont même celles qui ont le moins d'accidents sur la route", affirme Pierre Chasseray, délégué général à 40 Millions d'automobilistes.

Les plus de 65 ans représentent 16 % de la population, alors que seuls 9 % d'entre eux sont mis en cause dans des accidents de la route. Pour lui, ce chiffre n'est pas dû au hasard : "Les seniors s'autorégulent. Ils s'interdisent certains actes, comme la conduite sur autoroute ou de nuit ou encore les longs trajets."

Autre bouclier contre cet examen d'aptitude à la conduite : le secret médical. Si un médecin traitant constate que son patient a une vue exécrable alors qu'il conduit toujours, il ne peut pas le signaler aux autorités administratives ad hoc, mais seulement l'enjoindre de consulter un ophtalmologue. Seule la famille dudit patient a la possibilité de déclarer sa mauvaise vision à la préfecture, qui mandate alors un médecin agréé de la Sécurité Routière pour un examen spécifique (un cas de figure rarissime).

Vue, réflexes et médicaments

Pierre Chasseray l'admet néanmoins, un "examen de la vue ne serait pas du luxe, et ce pour toute la population". La vue est en effet le sens le plus sollicité par la conduite. Selon l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav), "plus de 90 % des décisions et des gestes nécessaires à la conduite dépendent des yeux du conducteur".

Or, en vieillissant, les couleurs s'altèrent, le temps d'accommodation entre vision de près et vision de loin s'allonge, tout comme la récupération après un éblouissement (qui peut atteindre deux minutes). Le Code de la route impose une acuité visuelle mini-

male de 5/10 pour les deux yeux, avec un champ visuel horizontal d'au moins 120 degrés. Cela dit, lors d'un contrôle routier, les gendarmes ne sont pas ophtalmologues… Leur rôle se bornera, pour ce qui concerne la vue, à la vérification du port des lunettes ou des lentilles mentionnées sur le permis de conduire.

La vue n'est pas la seule à être sollicitée lors de la conduite : l'ouïe, les réflexes et les capacités cognitives (attention, logique, mémoire, etc.) le sont tout autant. "L'âge avançant, les réflexes diminuent, avec un temps de réaction plus lent pour le freinage ou pour la prise de décision", prévient Pierre Talon, Président de la Fédération nationale des enseignants de la conduite (Fnec). "Si les routines permettent de gérer automatiquement la plupart des situations, elles sont insuffisantes lorsque la conduite devient complexe, constate Sylviane Lafont, Chargée de Recherche à l'Umrestte (Unité mixte de recherche épidémiologique et de surveillance transport, travail, environnement). Il n'est pas étonnant d'observer une surreprésentation des conducteurs âgés dans les accidents en intersection."

Derniers coupables : les médicaments. Selon une enquête réalisée pour Les Entreprises du médicament (Leem), 86 % des plus de 75 ans en prennent quatre ou plus par jour. Or certains traitements ont des effets sur la vigilance, la coordination des mouvements ou la vision. Un pictogramme sur l'emballage met en garde le patient sur ces effets, incompatibles avec la conduite.

La conduite, synonyme d'autonomie

"Le permis de conduire, pour les personnes âgées, c'est leur lien social, observe Pierre Chasseray. La plupart ne font que quelques kilomètres par jour, pour aller chercher le pain, saluer des amis ou passer à la pharmacie. C'est tout, et à la fois c'est essentiel." La Prévention Routière constate quant à elle que "les accidents mortels chez les plus de 65 ans ont lieu le plus souvent le jour, sur des trajets de proximité". Elle recommande d'adapter sa conduite en augmentant ses distances de sécurité, en équipant son véhicule (radar de recul, GPS, boîte automatique)… et de réviser le code (lire l'encadré). La sécurité au volant passe aussi par sa propre sécurité et, malheureusement, les seniors sont très vulnérables en cas d'accident. Si les plus de 75 ans représentent 9 % de la population française, ils sont 12 % à décéder dans un accident de voiture.

Michel Coladon

Code de la route à réviser

Attention, "Nappes de brouillard ou fumées épaisses" : ce panneau, vous le connaissez ? Il fait partie d'un ensemble de panneaux de signalisation introduit en décembre 2011 et venu s'ajouter aux cinq cents déjà existants.

Pour permettre aux seniors d'apprendre les nouveaux et de réviser les anciens, la Prévention Routière, les associations, les collectivités locales et les caisses de retraite leur proposent des ateliers, des conférences ou des stages.

Mais selon Pierre Talon, Président de la Fédération nationale des enseignants de la conduite (Fnec), les seniors ne sont pas les seuls à avoir besoin d'une "piqûre de rappel". Il le constate lors des rendez-vous pour la conduite accompagnée : "Les parents nous disent souvent qu'accompagner leur enfant leur a permis de réviser leur code !"

Infos +

asnav.org : Le site de l'Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue

www.preventionroutiere.asso.fr : Le site de l'Association Prévention Routière

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).

LO D'ICI

Située au cœur de Nasbinals (en Lozère), village à l'âme secrète, une ancienne grange, au caractère pittoresque, est lovée autour de la superbe église romane et donne au bourg un côté intime et très accueillant. La grange entièrement réhabilitée à partir de bois et pierres de pays, ouvre ses portes aux hôtes en quête de calme et d'authenticité. L'hébergement de qualité et l'accueil chaleureux feront rimer votre étape avec détente et bien-être.

www.lodici-aubrac.com

WONDERBOX

Wonderbox vous propose une gamme de 50 coffrets cadeaux pour tous les goûts avec plus de 14 500 activités dès 29.90 euros. Séjours, bien-être, sport, gastronomie, aventure, ...ou bien multithématiques, vous serez sûr de réussir votre cadeau. Chic et merveilleux, chaque coffret Wonderbox est fait pour elle, pour lui, pour la famille ou pour deux, et ce, dans toutes les régions de France et à l'étranger.

www.wonderbox.fr

HELIANTHAL

Alliance du confort, du bien-être et d'un certain Art de vivre, l'équipe de l'hôtel-restaurant Spa Hélianthal, situé sur la côte basque à Saint-Jean de Luz (64) se met à votre service pour vous proposer des prestations et services de qualité dans une ambiance de calme et de douceur. L'Hôtel & Spa Hélianthal vous accueille à proximité immédiate du quartier piétonnier de la station balnéaire

www.thalazur.fr/hotel-helianthal

ACADOMIA

Acadomia est une entreprise française de soutien scolaire à domicile. Acadomia dispose d'un réseau de 110 centres, suit plus de 100 000 élèves avec l'aide de 20 000 « enseignants » encadrés par plus de 400 conseillers pédagogiques. Chaque élève est assuré d'être encadré par un enseignant qui correspond à son profil, saura lui donner confiance et le guidera vers la réussite.

www.acadomia.fr

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".

Ant-Man

Scott Lang, cambrioleur de haut vol, va apprendre à se comporter en héros et aider son mentor, le Docteur Hank Pym à protéger le secret de l'extraordinaire costume d'Ant-Man, qui permet à toute personne qui l'endosse de réduire sa taille tout en augmentant considérablement sa force. Tous deux vont devoir surmonter les pires obstacles pour sauver le monde d'une terrible menace.

© Marvel

Natasha St Pier
Mon Acadie

Natasha St-Pier revient avec un nouvel album.
« Vivant loin de chez moi, j'ai voulu retrouver un peu de mes racines en reprenant de grandes chansons acadiennes qui ont bercé mon enfance. L'histoire du peuple acadien, c'est l'histoire de tous ces peuples qui se sont battus et se battent encore pour conserver leur identité ».

© Sony Video Non Musicale

Lucky Luke et les Dalton

Ce jeu propose des courses, des puzzles ainsi que des tirs entre les personnages. Il est inspiré du dessin animé du même nom, le joueur incarne le cow-boy solitaire qui tire plus vite que son ombre et qui, accompagné de Jolly Jumper doit pour partir à la recherche des Daltons.

© Koch Media

Choisir l'optimisme
Shawn Achor

Dans sa méthode ludique et pratique, Shawn Achor détaille les cinq étapes du chemin vers le bien-être : choisir la situation qui pourra entraîner un changement positif ; identifier le meilleur chemin pour y parvenir ; s'appuyer sur les succès passés ; se détourner des distractions futiles pour se concentrer sur l'essentiel ; partager son parcours avec les autres. Être optimiste, ce n'est pas rêver les yeux ouverts ou rester aveugle aux contrariétés de l'existence. Choisir d'être optimiste, c'est se dire que l'on peut être heureux, même par mauvais temps.

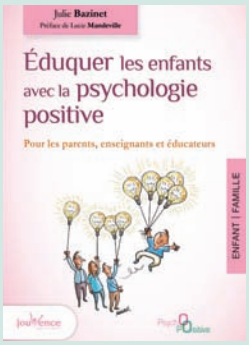
© Editions Jouvence

Optimisez votre espérance de vie
Dr Jean-Loup Dervaux

Pour minimiser les effets néfastes du temps qui passe. Cinquante conseils pratiques et éclairés sont ensuite proposés (l'hygiène de vie, la gestion de votre bioénergie, la lutte contre le stress, l'entretien de votre mémoire, etc.), ainsi qu'une ligne de conduite en termes de prévention et de dépistage des maladies.

© Editions Dangles

Eduquer les enfants avec la psychologie positive
Julie Bazinet



Les découvertes récentes de la psychologie positive ont permis de mieux comprendre les secrets des gens heureux. Des notions telles que l'optimisme, la créativité, la gratitude, la vitalité, l'engagement, la confiance, l'accueil des émotions etc. participent à développer les émotions positives, la réussite et engendrent le bien-être. Mis en pratique dès le plus jeune âge, ces principes augmentent les chances de réduire le stress, optimisent les potentiels, développent la force de caractère des enfants et préviennent la dépression. Dans ce livre, de multiples exemples et pistes d'activités ou de réflexion permettront aux parents d'appliquer la psychologie positive avec les enfants à la maison, à l'école... afin de les «outiller» solidement pour l'avenir.

© Editions Jouvence

114 : le numéro d'urgence des malentendants par SMS ou Fax.

Grâce à ce numéro unique, national (en France métropolitaine), gratuit, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, toute personne ayant des difficultés à entendre ou à parler (sourd, malentendant, aphasique, dysphasique) peut appeler les secours à l'aide. En cas d'urgence (blessure, noyade, accident de la route, vol, agression, incendie...) les agents du 114 répondent et contactent directement les services les plus adaptés en fonction de la situation, à savoir le SAMU (15), la police-gendarmerie (17) ou les pompiers (18). En cas d'utilisation du 114, il est très important de préciser l'endroit concerné (ville, rue, numéro, étage...) en évitant d'utiliser des abréviations. En général, le 114 répond dès l'envoi du 1er message en adressant un accusé de réception dans les 30 secondes à 1 minute. Dans le cas contraire, renvoyez un SMS ou un fax sans attendre.

IVG : un numéro d'information gratuit

Le 0800 08 11 112, permet dès aujourd'hui de répondre à toutes les demandes d'information, de conseil, de soutien et d'orientation en matière d'IVG, mais aussi de sexualité et de contraception. Ce numéro, confié au Mouvement français du planning familial, garantit des informations neutres et objectives sur les droits sexuels et reproductifs des femmes. Anonyme et gratuit, il est accessible du lundi au samedi (de 9h à 22h le lundi, de 9h à 20h le reste de la semaine).

Cancer du sein : un dépistage remboursé à 100 % pour toutes les femmes à risque

La Ministre de la Santé, Marisol Touraine, a profité d'Octobre rose, la grande campagne d'information sur le cancer du sein, pour annoncer la prise en charge à 100 % des examens de dépistage pour toutes les femmes à risque. Jusqu'ici, seules celles qui étaient âgées de 50 à 74 ans pouvaient en bénéficier, tous les deux ans. “La mesure sera effective au printemps 2016”, a précisé la Ministre. Les femmes de moins de 50 ans ou de plus de 74 ans présentant un risque “élevé” ou “très élevé” pourront en outre être suivies de façon rapprochée, tous les ans, voire tous les six mois, si leur médecin le juge utile.

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
M. Coladon - P. Ferreira
M. Furic - PSM - F. Rea
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 (Davide 1974, Photonbleu, Lilu13, O. Mark, Michaeljung, S. Figurnyi, X. Allard, SeanPavonePhoto, M. Prusaczyk, Borisb17, Chlorophylle, K. Grinvalds, Zakaryafactory, Lagom, Gpointstudio, Ekaterina, Gornostaj, A. Korzhyts, A. Popov, N. Solev, D. Daisy, Micromonkey, B. Jackson, S.Novikov, Maridav, Malajscy, Monkey Business, L.Bouvier, Phil&Dom)

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 73.500 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

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

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

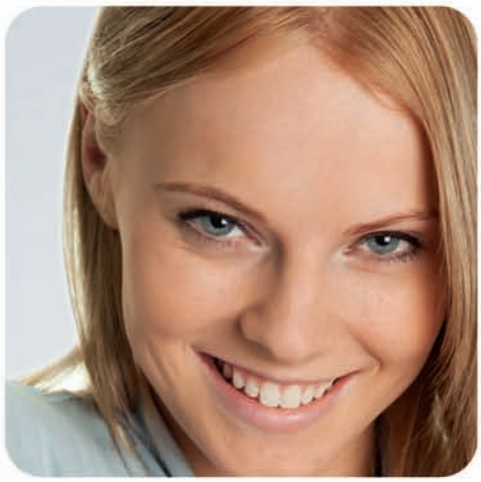
Conjoint : Né(e) le : ..... Profession : .....

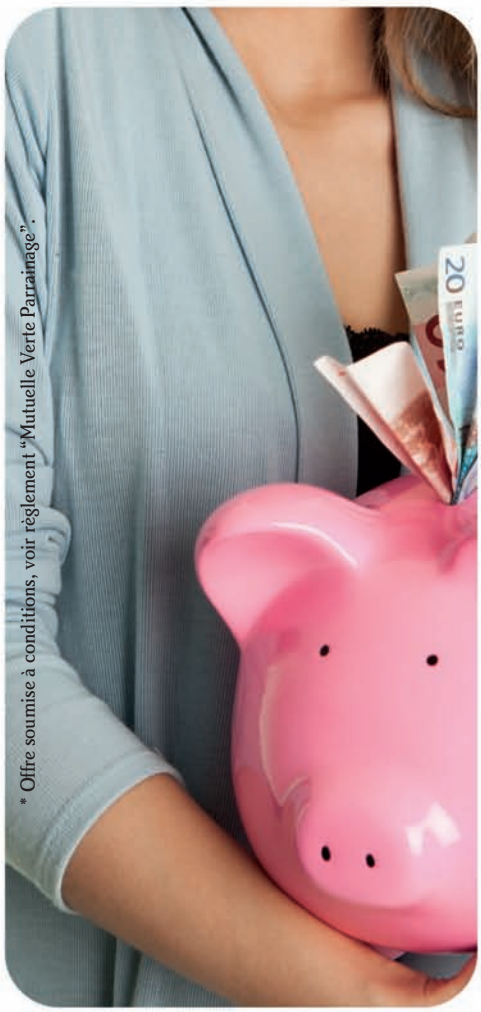
❑ Salarié(e) ❑ Travailleur Non Salarié ❑ Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire : .....

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 : ....

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, je dispose d'un droit d'accès et de rectification pour toute information me concernant sur votre fichier clientèle





* 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 !