Mutuelle Verte magazine

[Gros Plan

Loi santé : des mesures qui vont changer votre quotidien

[Actualité

Pour tout savoir sur la complémentaire santé en entreprise

[Actualité

Contrats Solidaires et Responsables : quels changements pour votre contrat au 1er janvier 2016 ?

N°98 • Trimestriel - Juin 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**

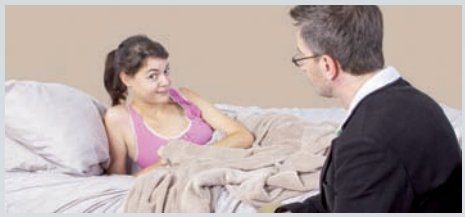
Vous avez des salariés ? Au 1er janvier 2016, toutes les structures devront proposer une complémentaire santé collective obligatoire. Ces contrats santé d'entreprise devront répondre à certaines obligations, définies dans le cadre de la Loi de Sécurisation de l'Emploi (ANI). **Alors n'attendez pas le 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 | Actualité
Contrats Solidaires et Responsables : quels changements pour votre contrat au 1er janvier 2016 ?

06 | Actualité
Pour tout savoir sur la généralisation de la complémentaire santé en entreprise

08 | Préuention
Parler de sexualité à son adolescent



10 | Santé
Maux de tête chez l'enfant : faut-il s'inquiéter ?

12 | Reuue de Presse

14 | Gros Plan
Loi santé : des mesures qui vont changer votre quotidien

16 | Bien-Être
Les pieds, ces malmenés

18 | Fiche Santé
Mieux maîtriser l'usage des médicaments

20 | Voyage
La Serbie

22 | Société
Nutrition et santé : des relations passées au crible

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Consommation

26 | Brèues

Edito

Après deux semaines de débats à l'Assemblée Nationale, la loi santé, portée par Marisol Touraine, a été adoptée le 14 avril dernier. Avec plus d'une cinquantaine d'articles, cette loi riche de plusieurs mesures aura, sans nul doute, un impact sur notre quotidien. Outre l'instauration du paquet de cigarettes neutre et l'interdiction de fumer en voiture en présence de mineurs, on y trouve aussi bien la lutte contre l'anorexie, la création d'un logo nutritionnel pour les produits alimentaires ou le "droit à l'oubli" pour les anciens malades du cancer (voir page 14).

Mais la mesure phare reste la "généralisation du tiers payant". Ce texte, décrié depuis plusieurs mois par un grand nombre de médecins hostiles à cette généralisation, par crainte d'une surcharge administrative et d'une mainmise de l'État sur l'exercice libéral, a pour but d'éviter que de nombreux Français renoncent à aller chez le médecin parce qu'ils ne peuvent pas avancer les frais.

Alors véritable malaise ou faux problème ? S'il est encore trop tôt pour répondre à cette question, nous pensons que la généralisation du tiers payant est une mesure utile qui permettra de "lever un des freins au renoncement aux soins" si celle-ci reste simple dans son fonctionnement.

Mais faire de l"utile" en toute "simplicité" est un exercice auquel les pouvoirs publics ne nous ont pas habitués ces dernières années. C'est pourquoi les organismes complémentaires et l'Assurance Maladie ont décidé d'élaborer conjointement des modalités de mise en œuvre d'une solution technique "universelle", afin d'assurer aux professionnels de santé la simplicité de l'utilisation, la lisibilité des droits et la garantie du paiement.

Le déploiement du tiers payant généralisé étant prévu au 1er janvier 2017, il ne reste que 18 mois pour finaliser ce dispositif, et 18 mois, c'est déjà demain !

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Contrats Solidaires et Responsables : quels changements pour votre contrat au 1er janvier 2016 [1] ?

Avec pour objectif principal de réguler le coût de la santé, la mise en œuvre au 1er avril 2015 [1] des nouveaux Contrats Solidaires et Responsables impose de nouvelles règles aux complémentaires santé ; lesquelles conditionnent l'application d'un régime social et fiscal de faveur applicable à ces contrats.

Le principe du contrat "Solidaire et Responsable" a été instauré en 2004, afin d'accompagner le dispositif du médecin traitant et inciter les assurés à avoir un comportement "vertueux" en respectant le parcours de soins coordonnés.

Depuis l'instauration de ces contrats, ceux-ci se limitaient à respecter un minimum de remboursements sur certaines prestations et à l'interdiction de prise en charge de certaines franchises ou majorations. Les nouvelles règles applicables au Contrat Solidaire et Responsable précisées par le décret du 19/11/2014 sont beaucoup plus contraignantes. Elles prévoient notamment :

• La prise en charge intégrale du ticket modérateur [2] pour la plupart des actes remboursables par l'Assurance Maladie Obligatoire, à l'exclusion des médicaments remboursés à hauteur de 15 % ou 30 %, de l'homéopathie et des cures thermales.

• La prise en charge du forfait journalier hospitalier sans limitation de durée.

• La mise en place de planchers et de plafonds de prises en charge distincts par catégorie de prestation afin d'encadrer et de limiter les dépassements d'honoraires. Le texte vise particulièrement les honoraires médicaux et les dispositifs d'optique médicale.

Limiter les dépassements d'honoraires médicaux

La prise en charge des dépassements des honoraires médicaux va dépendre de l'adhésion ou non du médecin que vous consultez au Contrat d'Accès aux Soins (voir ci-contre). En effet, la prise en charge des dépassements d'honoraires

(1) : Pour les contrats individuels souscrits avant 1er avril 2015, ils pourront attendre jusqu'à la date de leur renouvellement, soit, pour les contrats dont la durée correspond à l'exercice civil, jusqu'au 1er janvier 2016.

(2) : Le ticket modérateur est la différence entre la base de remboursement de la Sécurité Sociale et son propre remboursement. N'entrent pas dans le calcul de cette différence : la participation forfaitaire de 1 euro par acte médical, les franchises sur les médicaments, les actes d'auxiliaires médicaux et transport, la majoration de la participation de l'assuré lorsque l'acte est réalisé hors parcours de soins.

pratiqués par les médecins n'adhérant pas au Contrat d'Accès aux Soins est plafonnée à 125 % du tarif de responsabilité pour les soins délivrés en 2015 et 2016 et à 100 % à partir de 2017.

De plus, la garantie doit prévoir un remboursement minoré d'au moins 20 % du tarif de responsabilité par rapport au taux de remboursement prévu pour les mêmes actes réalisés par un médecin signataire du Contrat d'Accès aux Soins.

La prise en charge des dépassements d'honoraires des médecins signataires du Contrat d'Accès aux Soins n'est quant à elle pas limitée.

Une prise en charge encadrée des lunettes

Dès lors que le contrat prévoit un remboursement en optique supérieur au ticket modérateur, les remboursements optiques sont désormais différenciés en 6 niveaux de planchers et de plafonds en fonction de la complexité des verres (voir tableau), sachant que dans tous les cas, la prise en charge des montures est limitée à 150 euros.

Les remboursements optiques sont par ailleurs limités à une paire de lunettes (deux verres et une monture) par période de deux ans (24 mois). Période de 24 mois calculée de date à date par rapport à l'achat du dernier équipement optique. La période est réduite à un an (12 mois) pour les enfants mineurs ou en cas d'évolution justifiée de la vue.

Par contre, le Contrat Responsable étant très strict sur le respect de ces périodes, même en cas de bris, de perte ou de vol d'un équipement, il ne sera pas possible de déroger à cette règle. Il est donc très important de vérifier, lors de l'acquisition d'un équipement, que l'opticien a bien inclus une garantie "casse" sur une durée de 24 mois.

A noter

Une garantie "casse" est systématiquement prévue en cas d'acquisition d'un équipement optique auprès d'un professionnel de santé membre de nos réseaux de santé (Itelis et les centres d'optiques mutualistes).

Un avantage fiscal pour tous les assurés

Le titulaire d'un contrat santé qualifié de "Responsable" est soumis à la TSCA (Taxe Spéciale sur les Conventions d'Assurance) au taux de 7 % au lieu de 14 % pour les contrats non "Responsables".

Equipement Optique (1 monture et 2 verres)	Prise en charge obligatoire	Prise en charge optionnelle	
		Minimal*	Maximal*
Équipement simple	Ticket modérateur	50 €	470 €
Équipement mixte (verre simple et complexe)	Ticket modérateur	125 €	610 €
Équipement complexe	Ticket modérateur	200 €	750 €
Équipement mixte (verre simple et hyper complexe)	Ticket modérateur	125 €	660 €
Équipement mixte (verre complexe et hyper complexe)	Ticket modérateur	200 €	800 €
Équipement hyper complexe	Ticket modérateur	200 €	850 €

* Régime complémentaire et ticket modérateur inclus.

Le Contrat d'Accès aux Soins : rappel !

Le Contrat d'Accès aux Soins (CAS) est entré en vigueur au 1er décembre 2013 pour permettre une modération des dépassements d'honoraires.

En adhérant à ce dispositif, les médecins du secteur 2 et certains médecins du secteur 1, notamment les anciens chefs de clinique, se sont engagés à ne pas augmenter leurs tarifs et à pratiquer une part d'activité sans dépassements d'honoraires.

En contrepartie, ils bénéficient d'une prise en charge de leurs cotisations sociales pour l'activité pratiquée à tarif opposable (sans dépassements d'honoraires) et d'un alignement de la base de remboursement au secteur 1 qui est plus élevée.

Pour trouver un médecin adhérent au "Contrat d'Accès aux Soins" et connaître ses tarifs, rendez-vous sur le site de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr (rubrique ameli-direct)

Par ailleurs, seuls les contrats "Responsables" admissibles au dispositif de la Loi Madelin permettent aux Travailleurs Non Salariés de déduire leurs cotisations de leur revenu imposable.

Même dans le secteur de l'entreprise, la part des cotisations payées par l'employeur dans le cadre d'une souscription d'un contrat complémentaire santé collectif obligatoire (voir page 6) est exonérée de charges sociales uniquement si celui-ci est "Responsable".

LMV

Pour tout savoir

sur la généralisation de la complémentaire santé en entreprise !

Dans le cadre de la Loi sur la Sécurisation de l'Emploi du 14 juin 2013 et selon les termes de l'Accord National Interprofessionnel (ANI) du 11 janvier 2013, la généralisation de la complémentaire santé impose aux employeurs de proposer aux salariés une couverture santé collective obligatoire, au plus tard le 1er janvier 2016.

Le compte à rebours est lancé. Au 1er janvier 2016, les entreprises devront proposer à leurs salariés une complémentaire santé collective et obligatoire. Celle-ci doit répondre à certaines obligations, définies par la Loi de Sécurisation de l'Emploi.

Cette généralisation de la complémentaire santé concerne toutes les entreprises du secteur privé, même si elles proposent déjà une complémentaire santé facultative ou une couverture santé collective obligatoire, mais que :

- elle ne couvre pas tous les salariés de l'entreprise (ex : le collège Cadres uniquement),
- elle n'est pas "responsable" ou propose des garanties moins favorables que la couverture minimale prévue par le législateur,
- l'employeur finance moins de 50 % de la cotisation globale de la couverture minimale.

L'employeur devra tout de même vérifier si son activité est couverte par un accord de branche car dans ce cas, il devra mettre en place un contrat complémentaire santé collectif obligatoire qui respecte les dispositions prévues par cet accord.

Ce qu'il faut retenir de la Loi

L'employeur doit proposer à chaque salarié un ensemble de garanties minimales, appelé "panier de soins". De cette façon, les principaux frais de santé sont couverts par la complémentaire santé obligatoire, selon un taux de remboursement fixé par décret.

Ce panier de soins doit prendre en charge au minimum :

- le ticket modérateur pour tous les actes remboursables par l'Assurance Maladie Obligatoire (AMO), à l'exclusion des médicaments remboursés à hauteur de 15 % ou 30 % par l'AMO, de l'homéopathie et des cures thermales,
- les soins dentaires prothétiques et soins d'orthopédie dentofaciale à hauteur d'au moins 125 % du tarif de la Sécurité Sociale,
- un équipement optique (monture + verres) avec une prise en charge minimum de 100 euros pour les corrections simples et 200 euros pour les corrections complexes ou hypercomplexes, par période de 2 ans (sauf pour les mineurs ou en cas d'évolution de la vue.
Dans ce cas, la période de prise en charge est possible annuellement),
- l'intégralité du forfait journalier hospitalier, sans limitation de durée.

L'entreprise doit au moins financer la moitié de la cotisation globale de cette couverture minimale.

Les salariés peuvent aussi souscrire, à titre individuel, à des garanties supplémentaires pour compléter leur couverture collective obligatoire afin d'améliorer la prise en charge de certaines dépenses de santé prévues dans le panier de soins.

La Mutuelle Verte propose, en plus de son offre collective obligatoire, des contrats optionnels à des tarifs particulièrement avantageux.

Des contrats solidaires et responsables

La complémentaire santé collective mise en place au sein de l'entreprise doit aussi répondre aux exigences fixées par la Loi de Financement de la Sécurité Sociale pour 2014 pour être qualifiée de "solidaire et responsable" (voir article page 4).

Le respect des dispositions imposées, au titre du Contrat Responsable, conditionne le bénéfice :

• des exonérations de charges sociales et fiscales pour les contrats collectifs et obligatoires,

• du taux de 7 % de la Taxe Spéciale sur les Conventions d'Assurance (TSCA) au lieu de 14 % pour les contrats non "Responsables".

Ces nouveaux critères du contrat solidaire et responsable doivent être appliqués à tous les contrats souscrits à compter du 1er avril 2015. Les contrats collectifs souscrits antérieurement bénéficient, sous certaines conditions, d'une dérogation jusqu'au 01/01/2018.

Quels avantages pour l'entreprise et le salarié

• Les sommes versées par l'entreprise, au titre de la participation, sont déductibles de son résultat net imposable. Elles sont également exonérées de charges sociales.

• La cotisation complémentaire santé du salarié est financée pour partie par l'entreprise. Sa part de cotisation est déductible de son revenu imposable et il bénéficie d'une couverture santé à un prix avantageux.

Comment mettre son entreprise en conformité

Pour les PME, le plus simple est de mettre en place la couverture complémentaire santé par Décision Unilatérale de l'Employeur (DUE). Cet acte va définir la nature et le contenu des engagements vis-à-vis des salariés.

Les salariés présents lors de la mise en place peuvent renoncer à l'adhésion, tous les nouveaux embauchés devront obligatoirement adhérer sauf si l'entreprise prévoit dans sa DUE des cas de dispenses, comme par exemple pour les salariés bénéficiaires d'un autre contrat collectif obligatoire.

LMV

Devenez acteur de votre "avenir santé"

Vous êtes adhérent (à titre individuel) à La Mutuelle Verte et désireux de le rester.

Votre employeur envisage, ou n'a toujours pas prévu, de mettre en place une complémentaire santé collective obligatoire dans votre entreprise.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous (ou recommandez-lui de le faire directement) au numéro de téléphone ci-dessous.

De part notre longue expérience et notre expertise du collectif, nous serons à même de lui proposer des solutions performantes, adaptées aux besoins de ses salariés, à des tarifs particulièrement avantageux et conformes aux nouvelles dispositions règlementaires.

De plus, vous pourrez continuer à bénéficier de tous les services de La Mutuelle Verte, comme :

- les télétransmissions de décomptes avec l'assurance maladie obligatoire,

- la dispense d'avance de frais grâce au tiers payant généralisé,

- l'accès à plus de 6.000 professionnels de santé en optique, audioprothèse et dentaire proposant des tarifs négociés et des services privilégiés au sein de notre réseau de santé Itelis ...

Employeurs : la mise en place d'un contrat complémentaire santé obligatoire s'accompagne d'un formalisme qu'il convient de ne pas bâcler.

Alors n'attendez pas le 1er janvier 2016 !

Dès maintenant nos équipes vous accompagnent dans les démarches et vous aident à mettre en place la solution qui convient le mieux à votre entreprise et à vos salariés.

Contactez-nous au 04 94 18 55 30.

Parler de sexualité
à son adolescent

Votre enfant grandit de jour en jour, et son corps se transforme. Aujourd'hui adolescent, il se pose beaucoup de questions, notamment sur sa sexualité en plein éveil. Et, face à lui, vous ne savez pas forcément comment aborder le sujet ni quelle attitude avoir.

La première question que se posent les adolescents, c'est "Est-ce que je suis normal ?", affirme le Docteur André Corman, Président du Syndicat National des Médecins Sexologues (SNMS). Plus précisément, "Est-ce que j'ai de trop petits seins ?" pour les filles, ou encore, pour les garçons, "Est-ce que j'ai un trop petit pénis ?" Comme l'explique le Docteur Pierre Benghozi, pédopsychiatre, "ce questionnement participe à cette période de construction et va engager son rapport à la sexualité". Le rôle des parents ? "Accompagner leur enfant", soutient-il, car, étonnant ou pas, ils ne sont pas la première source d'informations : "70 % des jeunes vont trouver des réponses auprès de leurs amis, indique le docteur Corman, 20 % dans les médias ainsi que sur les sites Web, et le reste, c'est-à-dire très peu, en consultant leurs parents."

Ces derniers ont pourtant une place importante dans l'éducation sexuelle de leur enfant : "Ils doivent aborder avec eux les questions de base, comme la contraception ou les infections sexuellement transmissibles (IST)", précise le président du SNMS.

Des points à évoquer, même si votre adolescent vous lance "Je le sais déjà", car ce n'est souvent pas le cas.

Un plan d'attaque

La question est simple et vous vous l'êtes peut-être souvent posée : quand dois-je aborder le sujet ? "Il faut trouver des occasions, par exemple après avoir vu un film dans lequel il y a une scène d'amour ou lorsqu'un couple de jeunes s'embrasse devant vous", conseille le Docteur Benghozi. En tout cas, il ne faut pas forcer la conversation, ce qui aurait de quoi braquer votre adolescent.

Le mieux est également d'attendre que votre enfant soit seul avec vous et ne pas démarrer la discussion alors qu'il y a par exemple toute la famille à côté. "J'ai deux filles, confie le Docteur Corman, et, lorsqu'elles étaient adolescentes, j'ai laissé traîner à la maison des bouquins sur la sexualité pour qu'elles s'informent. Si elles en avaient besoin, elles savaient que la porte était ouverte." Et le médecin d'ajouter : Si vous voulez, vous pouvez leur dire, tout simplement, "Si tu as besoin de poser des questions, je suis là" ou "Tu vas vivre une période où tu vas beaucoup t'interroger sur ton corps, sur l'amour, on peut en parler quand tu veux".

Concernant les termes à employer, il faut utiliser le vocabulaire anatomique : pénis, vagin, etc.

Autre point majeur : “Ne prenez jamais pour modèle votre vie sexuelle, insiste le Docteur Benghozi. Cela relève de votre intimité et ne regarde pas votre fils ou votre fille. En revanche, vous pouvez dépersonnaliser votre histoire et dire par exemple qu’il est important de faire l’amour avec quelqu’un lorsque l’on a décidé que c’était le bon moment et pas parce que toutes les copines l’ont déjà fait.”

Des situations délicates

“Tous les parents ne sont pas à l’aise pour parler de sexualité avec leur enfant, souligne le docteur Corman. Ils ne doivent pas culpabiliser. Il y a d’autres espaces où l’adolescent pourra trouver des réponses, comme au planning familial, auprès des professionnels de santé ou encore sur des sites Internet”. Ces adresses pourront également aider les jeunes qui s’interrogent sur l’homosexualité. Un sujet parfois compliqué à aborder dans certaines familles ou par certains adolescents qui se renferment. “Le parent doit toujours être très attentif, car si son enfant se replie ou change d’attitude, c’est que quelque chose le perturbe, explique Docteur Benghozi. Il est très important de l’accompagner et de le respecter.”

Le danger des films pornographiques

Les adolescents sont saturés d’images, à la télévision ou sur le Web. Des séquences ou des films parfois pornographiques. “Il ne faut pas leur interdire de les regarder, assure le Docteur Benghozi, car ils les visionneront de toute façon en cachette. Il faut les prévenir que ces images ne sont ni la réalité ni la norme.” Pour certains,

les acteurs de porno sont devenus des modèles. “Dans mon cabinet, 30 % des patients ont moins de 25 ans, révèle le Docteur Corman. Ils viennent ici car ils sont complexés par leur performance sexuelle.”

Les grossesses précoces dans le monde

Chaque année, 18.000 mineures tombent enceintes en France. Parmi elles, près de 13.500 avortent.

Ces grossesses seraient quatre fois plus nombreuses au Royaume-Uni et dix fois plus aux Etats-Unis. Le Japon, la Suisse et les Pays-Bas sont les pays industrialisés où il y a le plus faible taux de grossesses chez les moins de 18 ans.

Du côté des pays en développement, selon un rapport de 2013 du Fonds des Nations unies pour la population (UNFPA), 20.000 adolescentes accouchent chaque jour, soit 7,3 millions de jeunes filles par an.

Autre message à transmettre : il est possible de dire non. “j’ai eu en consultation une jeune fille très jolie, très intelligente, sans aucun complexe, qui acceptait de faire n’importe quoi avec son copain, raconte le Président du SNMS. Quand je lui ai demandé pourquoi, elle m’a répondu que, si elle ne le faisait pas, elle n’aurait aucun mec…” Il est donc essentiel de parler des relations sexuelles de façon positive, c’est-à-dire à travers des notions d’amour et de respect, indispensables pour entamer une bonne relation sentimentale.

Pauline Maisterra

Infos +

www.onsexprime.fr, un site internet pour les ados !

Première relation sexuelle, contraception, prévention d’infections sexuellement transmissibles (IST), mais aussi plaisir et conseils pour que la relation s’épanouisse… : tous les sujets sont abordés sans tabou sur le site de l’Institut national de prévention et d’éducation pour la santé (INPES). Des informations à destination des 12-18 ans, agrémentées de témoignages et de paroles d’experts.

Maux de tête chez l'enfant : faut-il s'inquiéter ?

Chez l'enfant, les maux de tête sont relativement fréquents et peuvent se révéler très douloureux. Ils sont pourtant le plus souvent bénins et se traitent efficacement, à condition d'être bien diagnostiqués par le médecin traitant ou le pédiatre.

"A peu près 10 % de la population infantile a eu, a ou aura un jour mal à la tête", souligne le Docteur Jacques Langue, neuropédiatre dans un Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP) à Lyon. Si votre enfant est concerné, inutile de paniquer : "La plupart du temps, les céphalées ne sont pas inquiétantes, même si elles peuvent être gênantes, voire très douloureuses, explique le Docteur Langue. Elles sont souvent fonctionnelles, en rapport avec des migraines, lesquelles sont liées à une vasodilatation des vaisseaux cérébraux. Il y a aussi les céphalées non migraineuses dites de tension, qui sont beaucoup plus supportables et isolées." Même s'ils reviennent fréquemment, ces maux de tête peuvent être rapidement soulagés, à condition qu'ils soient bien diagnostiqués par le médecin traitant ou le pédiatre.

"Lors de la consultation, l'interrogatoire doit être minutieux et très précis. On conseille aux parents de venir avec un petit agenda sur lequel ils auront noté la fréquence, la durée, l'intensité et la localisation des céphalées. Par exemple, un mal intense, frontal, pulsatile, accompagné de douleurs abdominales et de nausées est très caractéristique de la migraine, qui est une véritable maladie chronique héritée de la famille. En revanche, une douleur moins violente et étendue en casque sur le dessus de la tête fera plutôt penser à une céphalée de tension."

Facteurs déclenchants

Le médecin interrogera aussi l'enfant sur les facteurs déclenchant ses maux de tête : une journée de travail particulièrement intense à l'école, des variations brutales de température, un effort physique, une contrariété, une angoisse..., autant d'éléments qui peuvent expliquer l'apparition d'une migraine ou d'une céphalée de tension. Il peut aussi s'agir tout simplement d'un mal de tête pro-

voqué par un épisode infectieux, comme une sinusite ou une otite. Pour parfaire le diagnostic, l'interrogatoire sera complété par un examen orthopédique, dentaire ou ophtalmologique.

"Parfois, une IRM cérébrale ou un scanner se révèlent nécessaires pour écarter toute suspicion de tumeur ou de malformation, ajoute le Docteur Langue. On se méfie par exemple beaucoup des maux de tête chez les moins de 6 ans, des céphalées qui réveillent l'enfant la nuit ou de celles qui sont localisées à l'arrière de la tête." De même, des douleurs accompagnées de troubles neurologiques importants, de troubles de la conscience, d'une fièvre intense et mal supportée ainsi que d'une raideur de la nuque doivent faire penser à la méningite. Il faut alors conduire de toute urgence l'enfant à l'hôpital.

Ibuprofène et paracétamol

Heureusement, ces derniers cas sont rarissimes. Le plus souvent, une fois le diagnostic posé, le médecin met en place un traitement simplement destiné à soulager la douleur. En cas de migraine, une dose d'ibuprofène, éventuellement couplée à du paracétamol, suffit en général à calmer les crises.

"Pour les céphalées de tension, en revanche, on essaie de traiter le moins possible, parce que tout traitement pris en automédication de façon trop fréquente peut déboucher sur des céphalées chroniques quotidiennes. Mais évidemment, si l'enfant est gêné et qu'il souffre, on lui donnera du paracétamol".

Enfin, qu'il s'agisse de migraines ou de céphalées de tension, les méthodes alternatives de type relaxation ou hypnose ont fait la preuve de leur efficacité comme traitement de fond. Elles peuvent donc être envisagées pour les enfants à partir de l'âge de 6 ans et "doivent être préférées aux traitements médicamenteux de fond, qui n'ont pas d'effets bénéfiques reconnus par l'Agence Française du Médicament", précise le Docteur Langue.

Migraines et scolarité

Le Projet d'Accueil Individualisé (PAI) permet aux enfants atteints de migraines de suivre leur scolarité normalement, tout en ayant la possibilité de prendre leur traitement comme ils le feraient à la maison. Ce sont les parents, appuyés par le médecin traitant ou le pédiatre, qui doivent en faire la demande auprès du directeur d'école. Un protocole est ensuite décidé avec le médecin scolaire. "L'enfant doit pouvoir prendre son ibuprofène dès qu'il repère l'arrivée de la migraine, explique le Docteur Jaques. Si l'on attend trop, la crise s'installe et le médicament est alors beaucoup moins efficace. Grâce au PAI, la maîtresse ou l'infirmière scolaire est habilitée à donner le produit, ce qui évite aux parents d'avoir à se déplacer." Relativement facile à mettre en place pour l'écolier migraineux, le PAI permet de lutter efficacement contre l'absentéisme scolaire. "Mal traitée, la migraine de l'enfant entraîne en moyenne une à deux semaines d'absence par an", souligne le Docteur Langue.

MATHILDE LEROY

Paracétamol : à utiliser avec parcimonie

Indiqué contre la fièvre et les douleurs d'intensité moyenne à forte, le paracétamol est plutôt efficace pour lutter contre les maux de tête de l'enfant, surtout quand il s'agit de céphalées de tension (douleur serrée, non pulsatile, étendue en casque : l'enfant dit généralement avoir mal « sur » la tête). Contrairement à l'ibuprofène (indiqué pour traiter les crises migraineuses), qui peut être mal supporté sur le plan gastrique, le paracétamol a très peu d'effets secondaires. Des réactions allergiques et des cas de toxicité hépatique liés à un surdosage ont tout de même été rapportés, mais cela reste extrêmement rare. Quoi qu'il en soit, il ne faut pas dépasser les 400 milligrammes par prise, sachant que la posologie est fixée chez l'enfant en fonction de son poids à environ 10 milligrammes par kilo et par prise toutes les six heures.

A noter également : les simples céphalées de tension restent la plupart du temps supportables et un peu de calme et de repos peuvent suffire à les calmer. Utilisé quotidiennement en automédication, le paracétamol peut paradoxalement conduire à l'apparition de céphalées chroniques dues à l'abus de médicaments.

Infos +

Parler de la migraine avec les enfants : Ce guide, réalisé par le Centre de la migraine de l'enfant donne des informations très précises sur le déroulement des crises, les traitements médicamenteux ou non médicamenteux. Pour le commander : www.sparadrap.org

La Dénomination Commune Internationale (DCI) des médicaments

La Dénomination Commune Internationale d'un médicament permet de connaître le nom de la molécule qui le compose, quel que soit le nom commercial de la spécialité. Cela permet d'éviter les surdosages, les interactions médicamenteuses, les doubles prescriptions...

En la DCI des produits figurant sur votre prescription, et à condition que celle-ci ait été inscrite par le médecin prescripteur lui-même, vous serez en mesure d'acheter le bon médicament où que vous soyez à l'étranger.

Le système mis en place par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en 1953, consiste à donner un même nom à une molécule, dans tous les pays. Ce qui n'est pas le cas pour le nom de marque, différent d'un pays à un autre. Connaître la DCI de ses médicaments, c'est aussi se protéger d'éventuelles allergies. Par ailleurs et comme l'automédication gagne du terrain, il semble essentiel de davantage parler en DCI. Cela permet d'éviter par exemple de prendre deux fois la même molécule. Certains médicaments contre le rhume par exemple, contiennent du paracétamol et sont en libre accès. Or l'association de ces derniers à une autre spécialité à base de paracétamol (également disponible sans ordonnance) est susceptible de provoquer des surdosages graves.

Grâce aux DCI, les patients peuvent identifier la présence du même principe actif dans deux ou plusieurs spécialités. Ils peuvent ainsi éviter confusions et/ou surdosages, ce qui ne serait pas possible en utilisant seulement le nom de marque. Cela permet également d'éviter les doubles prescriptions. Enfin sachez que parfois à une DCI correspond plus de cent marques de médicaments.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Dosettes de lessive : éviter l'intoxication chez l'enfant

Les capsules de lessives peuvent être prises pour des bonbons ou pour des jouets par les enfants. Les autorités sanitaires rappellent les précautions à prendre pour éviter les intoxications et les brûlures.

Les dosettes hydrosolubles de lessive liquide pour lave-linge provoquent de plus en plus d'accidents de brûlures et d'intoxications. Elles contiennent des détergents concentrés, protégés par une membrane qui libère la lessive au contact de l'eau. Le nombre d'expositions accidentelles d'enfants a fortement augmenté au cours de ces dernières années : 5.000 cas ont été enregistrés en 2014, contre seulement 500 en 2009 ! Les expositions étaient essentiellement orales, oculaires ou cutanées, souvent multiples. Quant aux symptômes observés, ils se sont avérés divers : vomissements, lésions des muqueuses, conjonctivites, toux, difficultés respiratoires, infections. Avec également des irritations et des brûlures au niveau de la peau.

Une capsule de lessive peut facilement éclater au contact de la salive, voire dans la main, d'où la nécessité de stocker tout produit ménager hors de portée des enfants. Si votre enfant est malgré tout exposé au liquide d'une de ces unidoses, ayez le bon réflexe :

- En cas de contact sur la peau, rincez immédiatement et abondamment une dizaine de minutes.

- S'il en a mis dans sa bouche, nettoyez-la avec un gant de toilette ou un linge propre humide pour retirer le maximum de produit. Evitez les boissons durant deux heures mais donnez à manger une compote, une crème dessert, du pain ou des gâteaux pour absorber le produit et tapisser la muqueuse digestive.

- Si le produit est projeté dans l'œil, lavez-le sous un filet d'eau, si possible tiède, y compris sous les paupières durant une dizaine de minutes (l'eau du robinet convient très bien).

Dans tous les cas, appelez au plus vite un centre antipoison pour avoir un avis médical adapté à la situation. En cas de difficultés respiratoires, appeler le 15.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Le tabac à l'origine de 17 cancers

Cancers des voies urinaires, du rein, du col de l'utérus, de l'ovaire, du côlon... Le tabac est responsable de nombreuses maladies. Il est aussi le premier facteur de risque évitable de cancer.

Cigarette, cigarette aromatisée, cigarillo, cigare, pipe, tabac à rouler, chicha... Le tabac sous toutes ses formes peut être à l'origine d'un cancer. Sans oublier bien entendu le tabagisme passif. Ce dernier a en effet été identifié comme un facteur de risque à part entière.

En France, il serait responsable de 1.100 décès chaque année, dont 150 par cancer du poumon. Sans oublier que les enfants de fumeurs sont exposés au risque d'infections respiratoires, de maladies cardiovasculaires et de cancer du poumon. Au total, plus de 4.000 produits chimiques sont présents dans une cigarette. Et plus d'une soixantaine ont été reconnus par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) de l'Organisation mondiale de la santé (Lyon) comme cancérigènes : benzène, arsenic, chrome, goudrons. Voilà pourquoi le tabac est à lui seul impliqué dans plus de 80 % des cancers du poumon, 75 % des tumeurs touchant le larynx et 50 % des cancers de la vessie. Au total, les produits inhalés sont de puissants cancérogènes incriminés dans le développement de 17 localisations différentes : cancers des voies urinaires, du rein, du col de l'utérus, de l'ovaire, du côlon, du rectum et de l'estomac, certaines hémopathies et même du cancer du sein.

Par ailleurs, selon l'Institut National du Cancer (INCa), "la consommation de tabac est également associée à une moins bonne réponse aux traitements du cancer, à une aggravation des effets secondaires de ses thérapies et à une dégradation de la qualité de vie des patients".

PSM : DESTINATION SANTÉ

Micro-ondes : ne jamais surchauffer les plats préparés

Lors du réchauffage de plats préparés au micro-ondes, des substances peuvent migrer de l'emballage vers l'aliment. Si ce risque est faible, il peut augmenter de manière importante si le consommateur ne suit pas le mode d'emploi.

Nous sommes de plus en plus nombreux à céder à la mode des plats préparés. Rien de plus facile, il suffit de les glisser dans le micro-ondes avant de les "déguster". Pour être sûre que certaines substances ne migrent pas au moment du réchauffage, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a mené une étude comparative sur les emballages alimentaires. Résultat, "si les migrations de substances de l'emballage vers l'aliment sont généralement faibles, elles peuvent augmenter de manière importante en cas de non respect des consignes."

La législation oblige les industriels à faire apparaître, sur les emballages alimentaires, des instructions claires pour un emploi sûr et approprié. "Or, à ce jour, peu de données sont publiées sur l'impact du réchauffage sur l'exposition des consommateurs à des substances présentes dans les matériaux d'emballage", explique l'Anses.

Concernant les barquettes alimentaires pouvant subir une cuisson ou au micro-ondes, les essais ont révélé la présence de polyoléfines oligomèriques d'hydrocarbures saturés (appelées aussi POSH). Leur teneur augmente lors du réchauffage, et notamment dans le cas d'un réchauffage poussé.

Sans certitude quant à une éventuelle toxicité, l'Anses recommande aux consommateurs de suivre les directives des fabricants (puissance et durée de cuisson) indiquées sur les emballages alimentaires. Elle préconise également de :

- Toujours vérifier avant utilisation que l'ustensile est compatible avec un usage au four à micro-ondes (présence d'une indication du fabricant) et qu'il est en bon état.

- Ne pas recycler d'emballages à usage unique en récipients micro-ondables.

- Privilégier un temps de réchauffage long mais à faible puissance (préférer 2 minutes à 650W à 50 secondes à 1270W), notamment en l'absence de consignes précises sur l'emballage d'un aliment.

- Eviter l'utilisation du four à micro-ondes pour le réchauffage des biberons : en effet, l'hétérogénéité des températures obtenues au sein de l'aliment est susceptible de provoquer des brûlures à l'enfant.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Loi santé : des mesures qui vont changer votre quotidien

Après deux semaines de débats, marquées par la vive opposition des médecins à la généralisation du tiers payant, le projet de loi santé a été voté en première lecture à l'Assemblée Nationale le 14 avril dernier. Tiers payant généralisé, tabagisme, nutrition... Cette loi santé contient des mesures qui auront un impact direct sur votre quotidien.

"Faire progresser la solidarité et la justice sociale", telle est la devise du projet de Loi de Santé défendu ardemment par Marisol Touraine ces derniers mois. Après avoir été adopté par l'Assemblée Nationale, il sera soumis au Sénat en procédure accélérée et devrait être adopté d'ici le mois de juillet.

Petite revue des principales mesures visant à faire évoluer notre système de santé :

Généralisation du tiers payant

Principale mesure du projet, la généralisation du tiers payant doit permettre, selon le gouvernement, de lutter contre le renoncement aux soins et désengorger les urgences. Cette mesure sera mise en place progressivement pour devenir effective à tous les assurés fin novembre 2017.

Il est à noter que pour apaiser les tensions dues à l'opposition massive des médecins à cette généralisation, le texte final ne mentionne pas de sanction pour ces derniers s'ils refusent de l'appliquer.

Un médecin traitant pour les enfants

Jusqu'à présent, dans le cadre de leur parcours de soins, seuls les enfants de plus de 16 ans étaient dans l'obligation de choisir un médecin traitant. Désormais, les parents devront déclarer un médecin traitant pour leurs enfants entre 0 et 16 ans, afin "d'identifier le plus tôt possible des signes précurseurs comme l'obésité, les troubles de l'apprentissage..."

Hôpital : Encadrement des dépassements d'honoraires

Les médecins qui exercent en libéral dans un hôpital public devront désormais proposer des tarifs conventionnés sous peine d'être

suspendus automatiquement de leurs activités libérales de l'hôpital.

Joindre un médecin de garde

Pour favoriser “l’accès aux soins”, tout le monde devra pouvoir trouver un médecin près de chez lui et à tout moment. Il sera donc possible de contacter un médecin de garde via un numéro d’appel facilement mémorisable et surtout unique pour chaque département.

Lutte contre le tabagisme

Des paquets de cigarettes neutres (même forme, sans logo, mais avec la marque en petits caractères) seront obligatoires à partir du 20 mai 2016. Il sera également interdit de fumer en voiture en présence d’enfants de moins de 18 ans.

Des mesures de prévention visant à limiter l’entrée des jeunes dans le tabac seront mises en place, comme exiger d’un client qu'il établisse la preuve de sa majorité. Il sera aussi prescrit d’ouvrir un bureau de tabac à proximité d’un établissement scolaire.

Expérimentation des “salles de Shoot“

Des salles de consommation de drogue à moindre risque, appelées “salles de shoot”, seront expérimentées pendant six ans afin de favoriser le dépistage des infections sexuellement transmissibles, mais aussi améliorer l'accès aux soins des usagers de drogues.

L’avortement facilité

Afin d’améliorer l’accès des femmes à l’avortement, le délai de réflexion de sept jours entre les deux consultations obligatoires qui précèdent toute interruption volontaire de grossesse est supprimé. De plus, les sages-femmes seront désormais autorisées à pratiquer des IVG médicamenteuses.

Des informations nutritionnelles

Des étiquettes de différentes couleurs sur les aliments industriels seront mises en place de manière facultative, selon leur qualité nutritionnelle, afin de fournir aux consommateurs une information lisible sur l’impact d’un aliment sur la santé. Les fontaines à sodas en libre-service seront interdites. Par ailleurs, la fabrication et la vente des jouets comportant du bisphénol A seront interdites.

Dons d’organes et de sang

Le projet de loi Santé prévoit de maintenir le consentement “présumé” chez toute personne majeure décédée au don d'organes. Il sera renforcé à partir de 2018 afin d'augmenter les dons. La famille ne sera plus consultée, comme c’est le cas jusqu’à présent, mais seulement informée.

En ce qui concerne le don de sang, la loi proclame que “nul ne peut être exclu du don de sang en raison de son orientation sexuelle”.

Accès aux données de santé

L'accès aux données de santé, comme celles de l'Assurance Maladie, sera facilité et encadré. Le Dossier Médical Personnel sera relancé afin de favoriser la circulation d’informations sur un patient entre les professionnels de santé.

L’usage des cabines de bronzage encadré

Pour lutter contre les cancers de la peau, les centres de bronzage n’auront pas le droit de proposer leurs services à des mineurs, ni de faire de la publicité dans leur direction.

Prévention de l’anorexie

L’apologie de la minceur excessive sera sanctionnée comme l'emploi de mannequins trop maigres. Les sites internet pro-anorexie pourront être passibles d'un an de prison et 10.000 euros d'amende.

Mieux se défendre en cas de litige

Pour permettre aux usagers d’être moins isolés et impuissants en cas de litige lié à un traitement ou aux effets d’un dispositif médical, la loi permettra de grouper les procédures de demandes de réparation.

Le “droit à l’oubli“

En bénéficiant du “droit à l'oubli”, les anciens malades du cancer ne subiront plus de majorations de tarifs et d’exclusions de garanties lors d’une souscription à une assurance ou à un emprunt.

LMV

les pieds, ces malmenés

Les pieds endurent au minimum 5.000 à 6.000 pas chaque jour. Ils sont fatigués, confinés, égratignés et se vengent : 65 % des Français en souffrent, selon l'Union Française pour la Santé du Pied.

Enfermés à longueur de journée dans des chaussures parfois peu confortables, vos pieds subissent de nombreux frottements. Hauts talons, ampoules, pieds gonflés et fractures de fatigue : comment prendre soin de ses petits "petons" en six points.

Les chaussures à talons amies où ennemies ?

Jusqu'à 5 centimètres, les talons se portent facilement au quotidien, d'autant mieux s'ils sont larges. Ceux de 8 ou 9 centimètres, eux, sont à éviter : "A cette hauteur, le pied ne peut pas se dérouler normalement, avec des risques de troubles de l'équilibre et des articulations", explique Madame Cécile Blanchet-Richardot, pédicure-podologue.

Et marcher en permanence à plat, est-ce bénéfique ? "Cela dépend de l'anatomie du pied, nuance la podologue. Certaines personnes ne se sentent bien qu'en hauteur, car leur tendon d'Achille est court. Inversement, d'autres, parce que la courbure de leur pied ne s'y prête pas, ne pourront pas porter de chaussures à talons et préféreront rester près du sol."

Des mauvaises odeurs dues à la transpiration

Enfermés toute la journée, les pieds transpirent. L'humidité stagne, porte d'entrée des mycoses, des verrues et des mauvaises odeurs. Entasser ses escarpins et ses baskets dans un placard n'arrange rien : "C'est comme transpirer dans un tee-shirt, que vous rangeriez dans son tiroir sans le laver pour le remettre tel quel deux jours plus tard...", fait remarquer la podologue.

Les pédicures-podologues regrettent que les pieds soient toujours perçus comme malodorants. Une fois lavés et bien séchés (pour éviter, là aussi, que l'humidité ne s'immisce entre les orteils), ils sont aussi neutres, olfactivement parlant, que les mains. Les mauvaises odeurs sont donc souvent liées à l'intérieur des chaussures. Pour y mettre fin, il faut nettoyer ces dernières régulièrement en les tamponnant avec un coton très légèrement imbibé d'alcool à 70 °C.

Les ampoules ne sont pas bénignes

Le frottement répété d'une ampoule contre une chaussure n'a, certes, rien d'agréable. De là à la considérer comme "dangereuse"... "Pourtant, aucune ampoule n'est anodine, souligne Cécile Blanchet-Richardot. C'est une brûlure. Si elle s'infecte, elle peut dégénérer très vite, d'autant plus chez les diabétiques."

Les personnes immunodéprimées ou souffrant d'une artérite des membres inférieurs doivent également être prudentes. Certains signes peuvent alerter : une zone enflée, rouge et douloureuse qui s'étend autour de la cloque, des écoulements, voire, dans les cas extrêmes, de la fièvre.

Le pied gonflé en fin de journée est banal ?

Vous êtes en bonne santé, et il fait 35 °C... Pas de panique, vos pieds gonflent parce que la chaleur augmente la rétention d'eau. C'est le principal facteur de gonflement, avec la mauvaise circulation du sang.

En revanche, l'hiver, si vos pieds gonflent, cherchez les responsables : des problèmes de retour veineux, des chaussures étroites et inadaptées, une mauvaise posture, une source de chaleur diffusée près du sol ou une alimentation trop riche en sel, ce dernier favorisant la rétention d'eau.

Quant aux femmes enceintes, leurs pieds sont souvent gonflés en fin de grossesse, du fait de l'augmentation du volume sanguin et de la pression de l'utérus sur la veine cave, compromettant le bon retour veineux des membres inférieurs.

La fracture de fatigue

Le sportif amateur comme la femme coquette peuvent tout autant en être victimes : "C'est une question de surmenage du pied, explique Cécile Blanchet-Richardot.

Une femme de 50 ans ayant des troubles statiques ou qui porte des talons aiguilles tous les jours, par exemple, peut avoir une fracture de fatigue parce qu'elle aura trop sollicité son avant-pied". Idem pour le sportif qui reprend la course à pied après une longue pause hivernale, la pratique sur sol dur avec des chaussures mal adaptées et sans semelles amortissantes renforçant le risque.

Soyez vigilant à la moindre douleur, car si au départ seules des micro-lésions apparaissent, par répétition elles entraînent la fracture de fatigue. Les facteurs aggravants : le manque d'échauffement, la mauvaise alimentation, le manque d'hydratation, les variations hormonales et l'anorexie.

Infos +

www.onpp.fr : le site de l'Ordre national des pédicures-podologues.

www.sante-du-pied.org : le site de L'Union Française pour la Santé du Pied (UFSP).

Le pédicure podologue

Ils sont 12 000 pédicures-podologues en France, profession paramédicale au même titre que les ergothérapeutes par exemple.

Ils traitent essentiellement les affections cutanées (mycose, cors, durillons...) et les ongles incarnés. Ils interviennent aussi dans la correction des troubles de la posture via la conception d'orthèses plantaires (dites semelles orthopédiques). Enfin, dans le cadre du parcours de soins coordonnés, ils participent au suivi du patient, notamment s'il est diabétique.

L'hallux valgus concerne en majorité les femmes

L'hallux valgus est une déformation de l'os situé derrière le gros orteil, qui bifurque vers l'extérieur. Il concerne essentiellement les femmes, "mais de plus en plus d'hommes sont affectés", commente la pédicure-podologue.

Le facteur héréditaire joue un grand rôle dans l'orientation de cet os, appelé premier métatarsien. Si les femmes de votre famille s'en plaignaient, surveillez-le. De manière générale, évitez les collants trop serrés, qui compriment vos orteils, et les chaussures étroites, pour la même raison.

L'hallux valgus n'est pas une fatalité : il se soigne très bien en chirurgie ambulatoire. Vous aurez seulement quelques précautions post-opératoires à respecter : surélever votre pied la nuit, porter une chaussure orthopédique adaptée ou ne pas croiser les jambes.

Michel Coladon

31 Mieux maîtriser l'usage des médicaments

Les médicaments ne se prennent pas à la légère

La plupart des médicaments ont des effets bénéfiques. Néanmoins, ils peuvent aussi présenter des effets indésirables provenant du médicament lui-même, d'une erreur de prise (surdosage), de son association avec un autre médicament ou de son incompatibilité avec l'état de santé du malade.

Un médicament a des indications précises, il ne doit être utilisé que dans des cas bien spécifiques.

Des médicaments peuvent être contre-indiqués pour les femmes enceintes notamment, ou les personnes atteintes de certaines affections. Parfois, l'emploi de médicaments est incompatible avec d'autres et risque de provoquer des mélanges toxiques. Il s'agit alors d'interactions.

La surconsommation de médicaments est particulièrement préoccupante chez les personnes âgées, qui en prennent beaucoup, contre des pathologies variées, avec des risques importants d'interactions graves. Il peut s'agir d'accidents hémorragiques (avec les anticoagulants), de malaise ou chute (antihypertenseurs, somnifères, anxiolytiques…), etc.

De plus, des prescriptions trop nombreuses nuisent parfois au bon suivi des traitements essentiels.

Des conseils toujours utiles

- **Parlez à votre pharmacien et écoutez ses recommandations :** il connaît bien les médicaments.
- **Respectez la prescription de votre médecin,** en termes de doses, de nombre et de moment de prise (pendant un repas, avant le coucher…) et de durée du traitement.
- **Lisez toujours la notice jointe au médicament** et conservez-la. Elle contient des informations précieuses.
- **Ne reprenez pas un médicament** qui vous a été prescrit à une autre occasion et ne le donnez pas à une autre personne, même si les symptômes semblent similaires.
- **Parlez de tous vos traitements aux médecins que vous consultez,** y compris ceux prescrits par d'autres ou que vous prenez en automédication, sans oublier les traitements externes (pommades, crèmes…).
- **En cas de persistance des symptômes,** consultez toujours votre médecin.

Soigner certains maux autrement

Dans la panoplie de médicaments vendus en France, certains ne sont remboursés qu'à 15 % par la Sécurité sociale car ces médicaments (marqués d'une vignette orange) rendent un "service médical faible ou insuffisant".

Dans ces cas précis, vous pouvez traiter votre problème de santé avec des moyens plus performants.

Pour en Savoir +

www.afssaps.fr : Le site de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé référence toutes les spécialités pharmaceutiques avec leur notice, bien utile si vous avez perdu celle fournie avec vos médicaments.

Les médicaments sauvent des vies : ils préviennent, soignent les maladies et soulagent les symptômes et douleurs. Cependant, ils ne sont jamais anodins. Ils peuvent être dangereux, notamment s'ils sont mal utilisés, et impliquent donc des précautions d'usage. Par ailleurs, il existe parfois, pour certains maux, des moyens plus naturels pour se soigner que la prise de certains médicaments jugés peu efficaces scientifiquement.

Par exemple, si vous êtes sujet à la constipation, ,après avoir vérifié auprès de votre médecin que ,vous ne souffrez pas d'un problème plus grave,

vous pouvez tout à fait agir préventivement en adoptant une ,alimentation riche en fibres végétales (légumes, fruits, pain complet), en buvant régulièrement de l'eau et en pratiquant une activité physique quotidienne.

Pour les troubles cognitifs chez les personnes âgées (perte de la mémoire, trouble du langage, etc.), traités massivement par des médicaments vasodilatateurs dont l'efficacité n'a pas été démontrée, des séances de stimulation de la mémoire peuvent être une bonne alternative.

VRAI / FAUX

Les Français consomment davantage de médicaments que les autres européens.
VRAI. *Les Français sont les premiers consommateurs en Europe. Dans l'Hexagone, en moyenne, 4 médicaments sont prescrits par ordonnance et 9 consultations sur 10 font l'objet d'une ordonnance médicamenteuse contre 4 sur 10 aux Pays-Bas*. Et les Néerlandais se portent aussi bien que nous.*

Les médicaments vendus sansordonnance sont sans danger.
FAUX. *Tout médicament est une substance active, susceptible de provoquer des effets indésirables. Même pour les produits en vente libre, demandez l'avis éclairé d'un pharmacien : les compléments alimentaires ou les vitamines par exemple peuvent être source de surdosage.*

Je prends quatre médicaments au quotidien. Les risques d'interaction sont faibles.
FAUX. *Le risque d'interaction est important à partir de trois médicaments par ordonnance. Si ces médicaments vous sont prescrits par différents médecins ou si vous prenez des médicaments sans ordonnance, signalez bien tous vos traitements en cours ou récents à chaque praticien ainsi qu'à votre pharmacien.*

Des gens meurent d'un mauvais usage de médicaments.
VRAI. *Ce mauvais usage est à l'origine de 143 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès par an.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 31 / Mieux maîtriser l'usage des médicaments

La Serbie

Malgré des siècles de conflits et de guerres, la Serbie a su garder une âme chaleureuse avec des habitants tout aussi accueillants que généreux. Ici, l'ouverture d'esprit est de mise avec trois religions représentées, ce qui fait de la Serbie une société multiethnique et multiculturelle.

Une bien triste histoire marque la Serbie encore aujourd'hui. Un peuple devant s'acclimater aux multiples invasions qui débutèrent dès le IVème siècle par les Celtes jusqu'au XXème siècle par les Austro-Hongrois. Cette longue période de crises et de guerres a vu bon nombre d'hommes, de femmes et d'enfants y perdre la vie.

C'est pourquoi, les Serbes accordent beaucoup d'importance à réciter l'histoire de leur pays, une manière pour eux de ne jamais oublier les disparus mais aussi de faire perdurer l'histoire de la Serbie dans l'esprit des nouvelles générations. Et peut-être, est-ce aussi l'histoire qui a fait des Serbes d'incroyables fêtards qui profitent pleinement de la vie !

De sa capitale Belgrade aux autres villes qui l'entourent, la convivialité et la gaieté s'emparent de chaque habitant pour le plus grand bonheur des touristes.

De l'histoire également sont nés des monastères somptueux où toute la particularité réside dans la diversité architecturale et les décorations sculpturales. Ce mélange d'histoire, d'architecture et de culture fait de la Serbie un pays unique et riche.

Belgrade, sa capitale

Avec 1,7 millions d'habitants, Belgrade est l'une des plus anciennes villes d'Europe mais également une importante plaque tournante. Surnommée "Porte des Balkans" ou "Porte de l'Europe centrale" de par sa situation géographique, Belgrade s'est construite autour de deux fleuves internationaux, au confluent de la Sava et du Danube.

Située au carrefour des routes de l'Europe de l'Est et de l'Ouest, la capitale apparait donc comme un pilier pour les échanges internationaux. Dévastée de multiples fois, Belgrade a su se reconstruire et devenir une capitale riche de ►

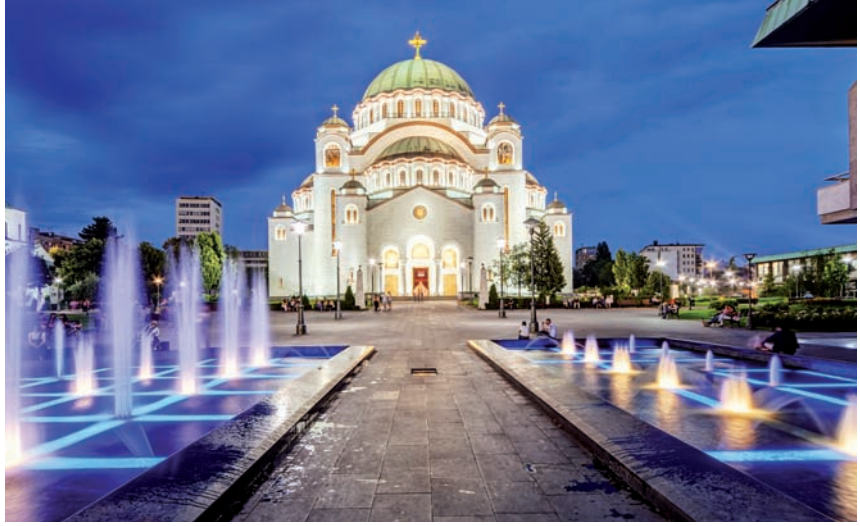
monuments et très appréciée par les touristes. Sa forteresse, considérée comme le berceau de Belgrade, témoigne de son patrimoine exceptionnel. Située à une altitude de 125 mètres, dans le parc de Kalemegdan, elle fut construite par le despote serbe Stefan Lazarević au XIVème siècle et fut rebâtie entièrement à partir de 1717 par les autrichiens.

De ce trésor visible se cachent d'autres joyaux, soigneusement disposés à l'intérieur de la forteresse, tels que son parc naturel, son musée, sa vue majestueuse sur le confluent des deux fleuves, Danube et Sava…

Et lorsque l'on pointe le bout de son nez à l'extérieur de la forteresse, le quartier de Skadarlija ou quartier bohème nous tend les bras pour nous plonger dans un monde de poètes et d'artistes lointains. Un chant de nostalgie opère et s'accroit au moment de traverser la place de la République et la rue Knez Mihailova, principal point de rassemblement des habitants de Belgrade et des touristes, subjugués par un mélange architectural de toute beauté.

Le charme des villes Serbes

Conviviale, animée et gaie pourraient être les trois termes que l'on utiliserait pour parler de la ville de Belgrade. Mais bien d'autres villes serbes proposent la même magie. Novi Sad, située dans la province autonome de Voïvodine et en tant que deuxième plus grande ville de Serbie, est unique en son genre lorsque l'on connait ses fondateurs. Douze soldats, vingt boulangers, bouchers et autres commerçants ont fondé la ville actuelle au XVIIème siècle.



Ici, la fête a toute sa place avec son célèbre festival Exit, et promet d'être riche en émotion de par le mélange de nombreuses cultures. Ce qui lui vaut d'être l'un des centres les plus importants de la culture serbe.

Novi Pazar, "le nouveau marché", est quant à elle, située au sud-ouest de la Serbie centrale. Elle est le centre de la communauté islamique serbe et renferme de nombreux édifices anciens datant de la période ottomane ainsi que de nombreuses mosquées également marquées par l'histoire. Novi Pazar séduira davantage les amoureux d'histoire et de monuments anciens.

Subotica, ville à l'architecture Art nouveau, située dans la plaine de Pannomie, est, à l'inverse de Novi Pazar, une ville catholique. Elle compte une population de près de 70 % de catholiques.

Son style pittoresque, ses musées et ses manifestations culturelles offrent à Subotica un subtil mélange de saveurs serbes et hongroises.

La richesse des monastères

La Serbie possède aussi quelques joyaux bien à elle qui font de ce pays une contrée exceptionnelle. Ses monastères ont de quoi remercier l'histoire et l'occupation d'empires bien distincts. En effet, ils représentent un patrimoine historique et culturel important pour la Serbie. Leur diversité architecturale a de quoi attirer l'attention des touristes et des amoureux d'art médiéval. Malgré la destruction de certains d'entre eux, le paysage serbe est imprégné de ces monastères datant du XIIème au XVIème siècles.

Les monastères de Sopocani, Studenica et Decani sont inscrits au patrimoine de l'Unesco mais les plus célèbres sont les monastères de Krusedol, situé en Serbie dans la province autonome de Voïvodine, près du village de Krušedol Selo, et Hopovo situé en Voïvodine, près de la ville d'Irig.

Les monastères de Zica, Ravanica, Manasija et Gradac méritent également d'être visités. Au nord de la Serbie, les vallées du parc national de Fruska Gora comptent 18 monastères au mélange byzantin et baroque.

"Le beau Danube bleu"

Le Danube est le deuxième fleuve d'Europe par sa longueur (2.875 km). Il figure parmi les plus anciennes et les plus importantes routes commerciales européennes. Le Danube prend sa source dans la Forêt-Noire en Allemagne. Il coule vers l'est et baigne plusieurs capitales de l'Europe centrale, orientale et méridionale : Vienne, Bratislava, Budapest et Belgrade. Il se jette dans la mer Noire par un delta qui sépare la Roumanie et l'Ukraine. Le delta du Danube est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Johann Strauss II (le fils) lui consacra une de ses plus célèbres valses. Il la composa en 1866 lorsqu'il voyageait sur le Danube.

Il est coutume de dire que l'Histoire crée l'âme d'un pays. L'histoire de la Serbie ne pourra que confirmer cet adage où, après avoir été la proie de nombreux empires et le témoin de guerres sanglantes, la Serbie a su se relever dans la plus grande dignité.

Convivialité et gaieté sont aujourd'hui les maîtres mots de ces habitants au grand cœur. Et comme disent les serbes, "Ziveli" (santé) !

LMV

Infos +

Ambassade de La République de Serbie :
5, Rue Leonard de Vinci
75016 PARIS
Tél : 01 40 72 24 24
http://paris.mfa.gov.rs/fat

Formalités : Carte nationale d'identité. Un Visa est demandé pour les séjours de plus de 90 jours.

Langue : Serbe

Nutrition et santé : des relations passées au crible

Afin de déterminer précisément l'influence de l'alimentation sur les maladies les plus répandues en France, des chercheurs ont lancé l'étude NutriNet-Santé, qui portera sur 500 000 volontaires suivis via Internet pendant au moins cinq ans.

De nombreuses études ont mis en évidence le rôle, positif ou négatif, joué par la nutrition dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'hypertension ou du cancer… Mesurer précisément cette influence, c'est toutefois une autre paire de manches. La nutrition n'est en effet pas le seul élément en cause : des facteurs génétiques, biologiques et environnementaux interviennent également.

Pour souligner le rôle spécifique des aliments, les chercheurs privilégient les études dites de cohorte. "Il s'agit de groupes réunissant des dizaines de milliers de volontaires, suivis pendant plusieurs années, explique le Professeur Serge Hercberg, Directeur de l'Equipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) à L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Le nombre nous permet de mesurer les apports nutritionnels, tout en prenant en compte les autres déterminants tels que l'activité physique, le tabagisme ou encore les antécédents familiaux."

Une première cohorte de 13.000 sujets (Suvimax ; lire également l'encadré) a été mise en place en 1994. Au bout de vingt ans, des résultats très encourageants ont été obtenus. Ils ont notamment permis d'établir un certain nombre de recommandations de "bonnes pratiques". "Nous souhaitions aller plus loin, commente le Professeur Hercberg. Cela impliquait de travailler sur un panel de population plus large, constitué de plusieurs centaines de milliers d'individus. Pour cela, nous avons eu l'idée d'utiliser le Web."

Pas plus de vingt minutes par mois

L'étude NutriNet-Santé a été lancée en 2009 avec un objectif ambitieux : suivre 500.000 personnes pendant au moins cinq ans, voire dix ans. "Tout transite via notre site Internet, précise le Directeur de l'Eren. Les participants commencent par remplir cinq ques-

tionnaires préalables pour que nous connaissions leur mode de vie, leur activité physique, leur santé, leur taille, leur poids et, bien sûr, leurs habitudes alimentaires."

Ensuite, une fois par mois, ils sont invités à remplir un nouveau questionnaire, qui permet de suivre l'évolution de ces différents paramètres en lien avec leur état de santé. "Cela ne prend pas plus de vingt minutes par mois, assure Serge Hercberg. On peut le faire à n'importe quelle heure, de jour comme de nuit, quel que soit l'endroit où l'on se trouve, pourvu que l'on dispose d'un accès Internet. Bien sûr, toutes les conditions de confidentialité, de sécurité informatique et physique des données sont assurées."

Les "Nutrinautes" sont invités à déclarer spontanément sur le site tout événement de santé. Ils peuvent aussi, s'ils le souhaitent, participer au volet clinique et biologique de l'étude en se rendant à l'une des consultations organisées par l'Eren dans plus de quatre-vingt-dix centres répartis sur toute la France.

En contrepartie de leur participation, les bénévoles bénéficient, via un accès privé, d'informations permanentes sur l'état d'avancement de l'étude et ses résultats, ainsi que de multiples conseils pour leur santé.

Des retombées utiles pour plusieurs générations

"À ce jour, nous avons 270.000 personnes inscrites, dont 157.000 qui suivent scrupuleusement le protocole, précise le Directeur de l'Eren. Nous cherchons de nouveaux participants afin d'arriver à la cohorte de 500.000 sujets prévue au départ. Ce nombre est nécessaire pour croiser correctement toutes les données." Il s'interrompt, sourit plus largement : "Participer à NutriNet-Santé constitue un acte citoyen. Les retombées seront utiles pour plusieurs générations."

Le Professeur illustre son propos d'exemples concrets : "Nous avons montré que 80 % de la population consomme trop de sel, et que ce sel se trouve en quantité excessive dans le pain, les plats cuisinés, le fromage, la charcuterie... Nos travaux ont permis aux pouvoirs publics de formuler des recommandations dans ce domaine précis."

Les études de l'Eren ont également démontré l'inefficacité, à long terme, des régimes restrictifs (style Dukan), qui n'empêchent pas une reprise de poids.

Cédric Portal

Vingt ans d'expérience au sein de l'Eren

L'Equipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren, Inserm- Inra-Cnam-université Paris-XIII) est constituée de chercheurs qui développent, depuis des années, des études visant à identifier des facteurs de risque ou de protection liés à la nutrition.

Cette unité, constituée de médecins, de nutritionnistes, d'épidémiologistes, de statisticiens et de biologistes, travaille notamment sur des groupes de population suivis pendant une très longue période : les cohortes.
La première a été mise en place en 1994 : baptisée Suvimax (Supplémentation en vitamines et minéraux antioxydants), elle porte sur plus de 13.000 adultes.

Neuf ans plus tard, l'Eren a lancé l'étude Sufolom3 (Supplémentation par folate, vitamines B6 et B12 ou acides gras oméga 3) portant sur 2.500 sujets ayant des antécédents de maladie cardiovasculaire.

C'est l'expérience acquise au cours de ces deux dernières décennies qui a permis de mettre au point les outils de l'étude NutriNet-Santé.

Infos +

Comment devenir "Nutrinaute" :
Vous avez au moins 18 ans et vous souhaitez participer à l'étude NutriNet-Santé ? Il vous suffit d'avoir accès à Internet, de disposer d'une adresse e-mail personnelle et de vous inscrire sur le site : www.etude-nutrinet-sante.fr.
Cela ne vous prendra que quelques minutes. La participation à l'étude est bénévole et n'entraîne pas de frais pour le "Nutrinaute".

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).

Makadam Fitness

Un concept innovant et accessible à tous (ouvert 7j/7 de 6H à 23H). Son suivi exclusif consiste en un bilan de forme afin de définir le potentiel physique de départ sur 3 critères : l'endurance, les capacités musculaires ainsi que la souplesse. Associé à un entretien individuel, cela permet un entraînement individualisé. Makadam Fitness à Angoulême, Cesson, Clermont-Ferrand, Saint-Herblain, Saint-Sébastien, Saint-Jacques de la Lande et Bordeaux.

www.makadam-fitness.fr

VTF

VTF, c'est... le sens de l'accueil et de la convivialité, de la découverte, du service, et bien-sûr de la qualité des séjours qui allient le beau, le confortable et le festif. De nombreuses offres sont proposées pour découvrir la France, pour voyager à travers le monde à la découverte des paysages authentiques et éblouissants des 5 continents ou pour offrir à vos enfants des vacances entre copains dont ils se souviendront toute leur vie, en France ou à l'étranger.

www.vtf-vacances.com

Les Cabanes de Kermenguy

Sur le site du Château de Kermenguy à Cléder (29), dans le Finistère Nord à 7 km de la mer, dépaysement garanti ! Une nuit dans des arbres, à vivre à 2 ou en famille ! Niché au milieu d'un domaine de 38 hectares de bois et de parc, vous découvrirez un petit château Renaissance. A Kermenguy, la forêt abrite un grand nombre d'arbres exceptionnels. Certains d'entre eux ont invité avec joie de jolies cabanes en l'air à venir se poser sur leurs branches.

www.kermenguy.org

Les Producteurs de caractère

Ce site propose plus de 200 références délicieusement sélectionnées. Pas peur de quelques kilos en trop, Fabienne goûte absolument tous les produits et ne retient que le meilleur. Souvent accompagnée de Nicole, mère et fille vadrouillent sur les routes à la rencontre de leurs producteurs, afin de connaître au mieux leur univers. L'idée est de créer une relation humaine de confiance, qui s'inscrit dans le temps.

www.lesproducteursdecaractere.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".

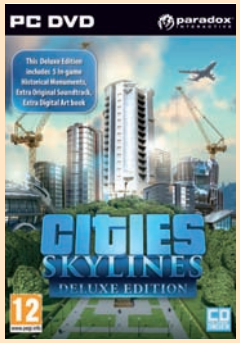
La nuit au musée 3

Ben Stiller réendosse le rôle de Larry, le gardien de musée le plus survolté, dans le dernier volet de la saga La Nuit au Musée. Il quitte New York pour Londres où il va vivre sa plus grande aventure ! Accompagné de ses amis, ainsi que de nouveaux personnages délirants, il va tenter de sauver la magie avant qu'elle ne disparaisse à tout jamais… Préparez-vous à vivre la nuit la plus folle de votre vie !!

Les Innocents
Mandarine

Ils ont collectionné les succès dans les années 90 : Un monde parfait, L'Autre Finistère, Un homme extraordinaire… Après quinze ans de séparation, le cœur des Innocents se reforme. Depuis deux ans, JP Nataf et Jean-Christophe Urbain tournent en formule acoustique guitare-voix. Leur nouvel album fait la part belle aux arpèges, avec des refrains très mélodiques chantés à deux voix.

Cities Skylines



Cities Skylines renouvelle la simulation de gestion urbaine, en introduisant de nouveaux éléments de gameplay pour permettre aux joueurs de découvrir les joies et les défis que représentent la création et l'entretien d'une cité moderne, tout en conservant tous ceux qui ont fait le succès du genre.

© Paradox Interactive

L'avocation
Aurore Boyard

Léa, jeune femme de 28 ans, prête serment devant la Cour d'Appel de Paris. Après ses études de droit, c'est la consécration, elle est avocate. Mais ce métier, qu'elle pensait connaître, va lui réserver de nombreuses surprises, à commencer par les rapports avec les Confrères, son "patron" le beau Charles Kassandre mais également les juges et policiers qui font tous partie d'un monde judiciaire parfois déroutant et inattendu. En exerçant sa profession avec toute la fougue et l'ardeur de sa jeunesse, Léa va se trouver confrontée à de nombreuses difficultés qui vont l'amener à s'interroger : a-t-elle vraiment la vocation ?

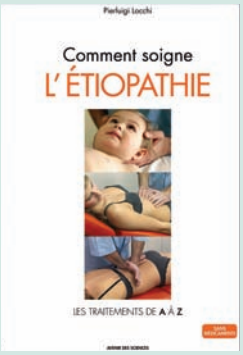
© Editions Fortuna

L'équilibre acido-basique
Catherine Bonnafous

L'équilibre acido-basique est une fonction du corps humain qui vise à réguler le pH de celui-ci. En équilibre, l'organisme absorbe, produit, neutralise et élimine des acides. Or, l'apport d'aliments et de boissons acidifiantes en excès peut altérer les capacités de neutralisation de l'organisme. Ces agressions acides vont entraîner l'apparition d'irritations, d'inflammations, d'arthrose, de problèmes de peau…

© Editions Grancher

Comment soigne l'Etiopathie
Pierluigi Locchi



L'Étiopathie traite la plupart des pathologies courantes. Sa méthode scientifique rigoureuse et ses manipulations d'une précision chirurgicale lui permettent d'obtenir dans la plupart des cas des résultats rapides et définitifs, ce en quoi elle constitue une véritable alternative à la surconsommation de médicaments.
Pour autant, elle ne prétend pas tout guérir et les étiopathes savent réorienter leurs patients dès que nécessaire. Après une première partie permettant de découvrir l'origine, les principes et le fonctionnement de l'Étiopathie, un dictionnaire des traitements décrit pour chaque pathologie deux méthodes de soins, classique et étiopathique, permettant d'en comprendre les principes respectifs.

© Editions Avenir des Sciences

DMLA : un médicament moins cher enfin autorisé

Jusqu'à présent, pour traiter la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA), seul le Lucentis, médicament du laboratoire Novartis, était autorisé en France. Or, malgré des baisses de prix (10 % en 2012, 11 % en 2013 et 9 % en 2014), son coût restait très élevé : 800 euros l'injection. Le 19 mars 2015, la commission bénéfice-risque de l'Agence nationale du médicament (ANSM) a rendu un avis favorable pour une Recommandation Temporaire d'Utilisation (RTU) de l'Avastin (laboratoire Roche). Ce dernier, qui a fait ses preuves dans le traitement de la DMLA et qui était à l'origine utilisé uniquement comme anticancéreux, ne coûte que 50 euros. Une excellente nouvelle pour les patients... et pour la Sécurité Sociale.

Cancer de la thyroïde : un nouveau médicament à l'étude

Du nouveau dans la prise en charge du cancer de la thyroïde réfractaire à l'iode radioactif. Une thérapie ciblée permettrait d'améliorer la survie sans progression de la tumeur. Mieux, chez de nombreux patients, la masse tumorale a diminué. Jusqu'en 2010, il n'y avait aucune solution pour traiter les patients atteints de cette forme de cancer de la thyroïde. Laquelle représente entre 5 % et 15 % du nombre total de tumeurs de cet organe. L'espérance de vie des patients n'était au mieux que de quelques années. Aujourd'hui, selon le Professeur Martin Schlumberger, chef du service de médecine nucléaire et oncologie endocrinienne à Gustave-Roussy (Villejuif), "compte tenu des résultats de cet essai, le lenvatinib pourrait devenir le traitement standard pour les patients résistants à l'iode 131."

Fin de vie : l'Assemblée adopte la "sédation profonde et continue"

Le 11 mars, les députés ont approuvé la mort par sédation et rejeté toute légalisation de l'euthanasie. L'article 3 de la loi mentionne "l'assurance d'une mort apaisée du fait d'un droit des personnes à une sédation en phase terminale". Les médecins pourront décider d'endormir le patient jusqu'à son décès, lorsque ce dernier, atteint d'une affection grave et incurable et dont le pronostic vital est engagé à court terme, connaît des douleurs que l'on ne peut plus soulager. L'euthanasie active, elle, sous-entend l'injection unique d'un produit létal dans le but d'abréger les souffrances.

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
M. Coladon - M. Furic
M. Leroy - P. Maisterra
C. Portal - PSM - F. Rea

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, Fotolia.com (Kzenon, Pathdoc, P. Hakimata, Ollirg, Innovated Captures, Rido, VadimGuzhva, Sabphoto, P. Devanne, Z. Durakovic, J. Dietl, Kurhan, Trish23, M. Blach, Acnaleksy, Boggy, Vladimirfloyd, Atlantis, Production Perig, Goodluz, H. Barth, Dmitrimaruta, Auremar, Milles Studio, Michaeljung, Vladimirfloyd, Click and Photo, L. Bouvier, BlueOrange Studio, Samott, Porojnicu, Martinovic, Vladimirnenezic, Rido)

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 73.000 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Mutuelle Verte Parrainage

POUR TOUTE NOUVELLE ADHÉSION :

• Chaque PARRAIN obtiendra : une déduction minimum de 30 euros sur sa cotisation complémentaire santé, ou, sur demande, de l'équivalent en chèque cadeau, pour l'adhésion de tout filleul âgé de moins de 65 ans (calculé par différence de millésime) et ayant souscrit, sans autre intermédiaire, une complémentaire santé à titre individuel.

Ce montant augmentera de 5 euros à chaque nouveau parrainage et dans la limite de 15 parrainages réalisés lors d'une même année civile *.

Ainsi, lors d'une même année civile vous bénéficiez des réductions suivantes :

- **au 1er parrainage = 30 euros**
- **au 2ème parrainage = 35 euros**
- **au 3ème parrainage = 40 euros**

et ainsi de suite ...

En réalisant 15 parrainages sur une même année civile, vous pouvez bénéficier d'une réduction cumulée de 975 euros sur vos cotisations ou de l'équivalent en chèques cadeaux. (Pour les parrains relevant d'un contrat collectif et pour lesquels la cotisation à La Mutuelle Verte est réglée par l'employeur, l'avantage sera accordé sous la forme de chèques cadeaux).

PARRAIN DE L'ANNÉE* : Chaque année, les 3 parrains ayant effectué le plus grand nombre de parrainages, seront désignés "parrains de l'année" et recevront à ce titre la somme supplémentaire de 200 euros en chèques cadeaux.

• Chaque FILLEUL obtiendra : un crédit de 30 euros à valoir sur le paiement de ses cotisations complémentaires santé (cette offre ne pourra être cumulée avec d'autres avantages).

* Offre soumise à conditions, voir règlement "Mutuelle Verte Parrainage".

Chaque parrainage réalisé permettra au Parrain de déduire 30 euros minimum de sa cotisation complémentaire santé ou de bénéficier de l'équivalent en chèque cadeau. Le Filleul bénéficiera d'une réduction de 30 euros sur sa cotisation complémentaire santé.

PLUS VOUS PARRAINEZ, PLUS VOUS GAGNEZ !

Remplissez et renvoyez le bulletin ci-dessous, sous enveloppe affranchie, à :
La Mutuelle Verte : 78, Cours Lafayette - CS 60521 - 83041 TOULON Cedex 9
ou à : La Mutuelle Verte : 20, Grand Place - 62000 ARRAS

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

Cette année Martine a gagné 1175€ !

en parrainant 15 personnes
à La Mutuelle Verte,
et en devenant également
l'un des meilleurs
parrains de l'année

Mutuelle Verte
Parrainage

plus **vous parrainez**
plus **vous gagnez**
et en plus **vous récompensez**
vos filleuls !