Mutuelle Verte magazine

Actualité

Contrats responsables : le décret est enfin paru

Santé

Obésité : quand la chirurgie devient indispensable

Actualité

Bénéficiez des nouveaux services de notre réseau de santé Itelis

N°96 • Trimestriel • Décembre 2014 • Prix : 0,76 €

NÉOBSIA, garantie obsèques

NOUVEAU

VOUS ET VOS PROCHES BÉNÉFICIEZ D'UNE ASSISTANCE AVANT, PENDANT ET APRÈS LES OBSÈQUES

A la douleur causée par un décès s'ajoutent souvent des soucis financiers pour la famille.

En adhérant au contrat d'assurance obsèques Néobsia vous réglez sereinement, et de votre vivant les modalités liées à l'organisation de vos funérailles.

-10%
sur chaque adhésion conjointe (hors cotisation unique), quelle que soit le montant choisi.

- **Respectueux : vos volontés peuvent être enregistrées confidentiellement.**
- **Sûr :** jusqu'à 10.000 € de capital garanti.
- **Avantageux :** le capital est totalement exonéré de droits de succession. (dans les limites fixées par la législation en vigueur de l'assurance vie)
- **Prévenant :** vos proches bénéficient d'une assistance pour les soutenir.
- **Souple :** vous pouvez à tout moment augmenter ou baisser votre niveau de garantie ou changer de solution sur demande.
- **Simple :** vous n'avez aucun questionnaire de santé, ni examen médical.

Pour en savoir plus, contactez-nous au :
04 94 18 55 10

La Mutuelle Verte est soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité et immatriculée au Répertoire SIRENE sous le n° 309 104 099

la mutuelle verte

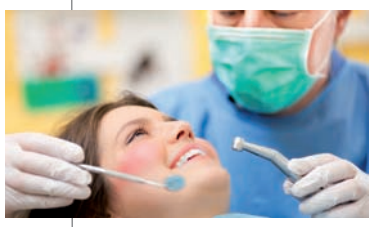
MUTEX

Assureur des garanties : MUTEX
Société anonyme à directoire et conseil de surveillance
au capital de 37 302 200 euros
Entreprise régie par le Code des assurances
RCS Nanterre 529 219 040
Siège social : 125 avenue de Paris - 92327 Châtillon cedex

TOUT EST PRÊT, PENSONS À AUTRE CHOSE !

Sommaire

04 **Actualité**
Bénéficiez des nouveaux services de notre réseau de santé Itelis



08 **Actualité**
Contrats responsables : le décret est enfin paru

10 **Santé**
Obésité : quand la chirurgie devient indispensable

12 **Revue de Presse**

14 **Gros Plan**
Internet et pornographie : quel impact sur la sexualité des ados ?

16 **Résonances**

17 **Infos Adhérents**
Du nouveau dans votre "Espace Privilèges"

Fiche Santé 18
Mieux connaître les infections urinaires

Voyage 19
La Cambodge

Société 22
Violences conjugales : priorité à la protection de la victime

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

Edito

Nous y voilà enfin ! Le décret réformant les critères des contrats responsables applicables aux complémentaires santé est paru le 19 novembre au Journal officiel. S'il n'y a pas de surprise par rapport à ce que nous vous avions annoncé dans notre magazine précédent, nous redoutons "l'effet contraire" que risque d'engendrer ce décret, qui a pour but de freiner la "spirale inflationniste" des tarifs médicaux.

En effet, le texte permet une prise en charge maximale des honoraires médicaux à 125 % du tarif conventionné pour les médecins n'ayant pas adhéré au Contrat d'Accès aux Soins jusqu'en 2017 (voir page 8). Notre crainte est de voir ce taux devenir la norme, alors qu'aujourd'hui le niveau moyen de dépassement d'honoraires est de 56 % du tarif de la Sécurité Sociale, en excluant de ce calcul les médecins qui ne pratiquent pas de dépassement.

En matière d'optique, le décret fixe six planchers et plafonds de prise en charge. Là aussi, nous craignons que ces tarifs puissent être perçus comme un prix indicatif, avec un effet d'aspiration vers le haut.

Au final, toutes ces obligations de prise en charge élevées menacent de renchérir le prix de certains contrats et ainsi de rendre encore plus difficile l'accès à une complémentaire santé pour un certain nombre de Français.

De notre côté, nous continuons à œuvrer pour une santé accessible et de qualité. C'est pour cela qu'à partir du 2 janvier prochain, vous allez pouvoir bénéficier de tarifs négociés et de services spécifiques dans les secteurs du dentaire, de l'implantologie dentaire et de la chirurgie réfractive au sein de notre réseau de santé Itelis (voir page 4). Les services concernant l'optique, disponibles depuis avril dernier, ont été également renforcés avec des prix encore plus compétitifs.

Mais d'ici le mois de janvier, il nous reste à vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année illuminées de joie sans oublier que Noël est plus qu'un jour ou une saison, c'est un état d'esprit !

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Bénéficiez des nouveaux services
de notre réseau de santé

En plus de l'optique et de l'audioprothèse, dès le 2 janvier 2015 nous déployons les services dentaires.

Les avantages concernant l'optique ont également été renforcés. En effet, Itelis a renouvelé son réseau d'opticiens partenaires afin de vous proposer des avantages et une qualité de service plus importants. Aussi, si vous vous êtes déjà rendu chez un opticien partenaire d'Itelis au cours de l'année 2014, nous vous invitons à vérifier, à partir du 2 janvier prochain, qu'il est bien toujours partenaire du réseau grâce à notre application smartphone ou sur notre site internet.

Tous vos avantages disponibles auprès des professionnels de santé partenaires du réseau Itelis

Optique

Un réseau de **3.000** opticiens partenaires.

Les opticiens sont sélectionnés et conventionnés afin de garantir la qualité des équipements et l'uniformité des tarifs préférentiels dans tous les magasins partenaires, pour un même équipement et un même traitement.

L'opticien vous propose au minimum une offre de base avec un reste à charge minimal voire nul si possible et une offre personnalisée.

Le réseau est constitué de magasins sous différentes enseignes (Optic 2000, Krys, Afflelou, Générale d'optique, Atol...), d'opticiens indépendants ainsi que de certains opticiens mutualistes.

Des réductions tarifaires

- **Une économie moyenne de 40 %** sur les verres grâce à des tarifs négociés.*
- **Une remise minimale de 15 %** sur les montures et le para-optique (lunettes de soleil, produits lentilles...).
- **Une remise minimale de 10 %** sur les lentilles.

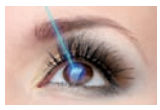
Le tiers payant à hauteur de la garantie du contrat

Des garanties spécifiques gratuites

- **La Garantie Casse** sans franchise de 2 ans pour la monture et les verres et de 6 mois pour les lentilles traditionnelles.
- **La Garantie Adaptation** sans franchise de 2 mois pour les verres et de 3 mois pour les lentilles traditionnelles.
- **La Garantie Déchirure** sans franchise de 3 mois pour les lentilles traditionnelles.
- **La réparation et l'ajustement** des équipements optiques.
- **Le contrôle annuel de la vue.**

En plus des avantages Itelis, vous bénéficiez également des offres promotionnelles en cours dans les magasins, par exemple, la deuxième paire à 1 euro.

* Economie moyenne calculée sur la base des corrections les plus fréquentes et des tarifs des verres de marque les plus vendus, tous types de verres confondus (unifocaux, mi-distance et multifocaux).
Source : bases de données Itelis 2014



Chirurgie Réfractive

Un réseau de **40** centres spécialisés partenaires.

Des réductions tarifaires

- **Jusqu'à - 30 %** sur les techniques les plus utilisées : Photo-Kératectomie Réfractive (PKR), Lasik, Femto.
- **Des tarifs à partir de 1.400 euros** pour les 2 yeux.

Dentaire

Un réseau de **2.600** omnipraticiens partenaires.

Des réductions tarifaires

Jusqu'à - 15 % sur les prothèses les plus fréquentes (couronnes, bridges).

Le tiers payant pour les prothèses à hauteur de la garantie du contrat

Implantologie Dentaire

Un réseau de **150** implantologues partenaires.

Des réductions tarifaires

- **Jusqu'à - 25 %** sur un traitement implantaire.
- **Des tarifs à partir de 1.400 euros** pour un acte complet (implant, pilier, couronne).
- Le remplacement de l'implant en cas de rejet.

Audioprothèse

Un réseau de **700** audioprothésistes partenaires.

Le réseau d'audioprothésistes est constitué de magasins sous enseigne (Audio 2000, Audio Optical Center, Entendre...) ainsi que des indépendants. Les prothèses auditives proviennent des meilleurs fabricants (Siemens, Phonak, Unitron...).

Des réductions tarifaires

- **25 %** en moyenne sur les prothèses auditives.

Le tiers payant à hauteur de la garantie du contrat

Des garanties spécifiques gratuites

- **La Garantie 2 mois** "satisfait ou échangé" (sauf embouts).
- **Le prêt** d'un appareil auditif en cas de réparation ou de remplacement.
- **Le contrôle annuel de l'audition.**

.....

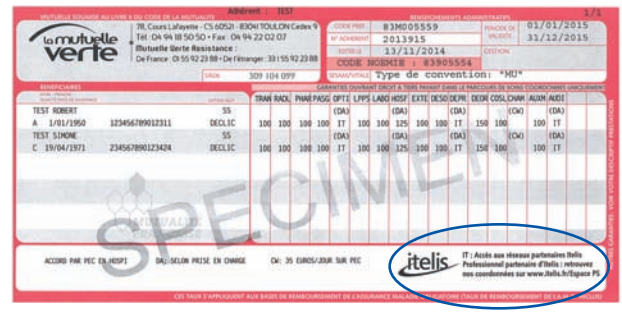
Le réseau Itelis, mode d'emploi :

Etape 1

Vous trouvez les coordonnées d'un partenaire Itelis (voir plus loin).

Etape 2

Vous présentez au partenaire votre carte de tiers payant faisant apparaître la mention Itelis.



Etape 3

Vous demandez au partenaire à bénéficier des avantages Itelis :

• En Optique

- L'opticien saisit une demande de prise en charge (ou de devis) par internet (la réponse est instantanée, vous connaissez immédiatement votre niveau de remboursement) et vous la fait signer.
- Vous passez ultérieurement en magasin récupérer votre équipement et signer la facture récapitulant les remboursements de la Sécurité Sociale, de la mutuelle et votre éventuel reste à charge.

• En Dentaire et Implantologie Dentaire

- Le praticien vous remet un devis. Pour bénéficier du tiers payant en dentaire, vous devez, en accord avec le praticien, ajouter sur le devis la mention manuscrite : “demande de tiers payant”.
- Vous nous transmettez votre devis :
  par mail : e.prestations@mutuelleverte.com,
  par fax : 04 94 18 55 15 ou par courrier.
- Nous vous envoyons une attestation de prise en charge que vous remettez signée à votre praticien.
- Après avoir réalisé les traitements, le praticien nous envoie l’attestation de prise en charge valant facture pour se faire rembourser.

• En Audioprothèse

- L’audioprothésiste envoie une demande de prise en charge par Fax.
- Il obtient l’accord de prise en charge dans les 72 heures après réception de la demande complète et valide avec vous votre éventuel reste à charge (en fonction des garanties et de l’équipement choisi).
- Vous passez ultérieurement en magasin récupérer votre équipement et signer la facture récapitulant le montant Sécurité Sociale, la part du remboursement de la mutuelle et votre éventuel reste à charge.

Comment trouver facilement un professionnel de santé partenaire d’Itelis

Les professionnels de santé partenaires du réseau Itelis sont répartis sur le territoire national.
Vous pouvez trouver les coordonnées du professionnel de santé le plus proche de chez vous :

• Par internet :

En vous connectant à vos “services en ligne” rubrique “réseaux santé” sur notre site : www.mutuelleverte.com

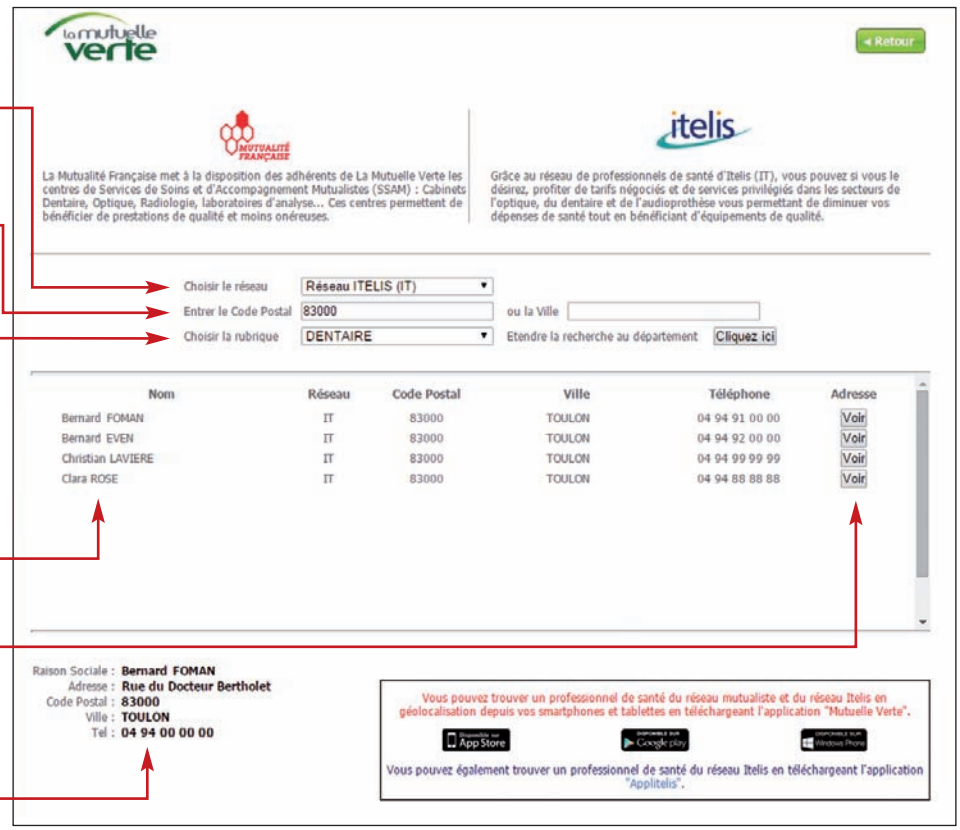
1 : Vous choisissez le réseau désiré [1] ;

2 : Vous saisissez le code postal ou la ville ;

3 : Vous sélectionnez la rubrique (optique, dentaire, audioprothèse...) ;

4 : La liste des professionnels de santé répondant aux critères sélectionnés va s’afficher ;

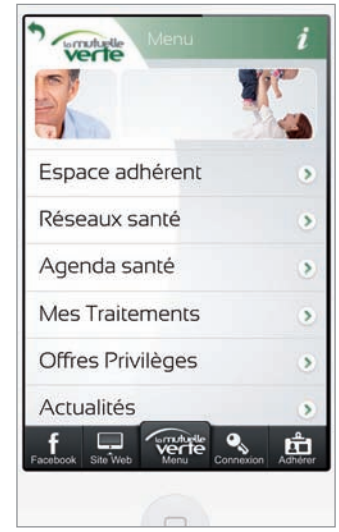
5 : Il ne vous reste plus qu’à cliquer sur le bouton “voir” du professionel de santé qui vous intéresse pour obtenir ses coordonnées complètes.



(1) : Vous pouvez également continuer à trouver les coordonnées des centres de Services de Soins et d’Accompagnement Mutualistes en sélectionnant “Réseau Mutualiste (SSAM)”.

• Sur vos smartphones et tablettes :

En téléchargeant l'application "Mutuelle Verte" disponible en versions smartphone et tablette sur App Store, Google Play et Windows Phone ou en flashant le "QR Code" de la version désirée.



Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Windows Phone

DISPONIBLE SUR Google play

Le module de recherche des professionnels de santé partenaires se présente comme sur notre site internet :

1 : vous choisissez le réseau désiré (Itelis, SSAM ou les deux) ;

2 : vous saisissez le code postal ou la ville ;

3 : vous sélectionnez la rubrique (optique, dentaire, audioprothèse...)

4 : et vous obtenez la liste et les coordonnées des professionnels de santé localisés les plus proches de votre situation géographique actuelle.

Vous pouvez les visualiser sur une carte et connaître l'itinéraire pour y accéder. (N'oubliez pas d'accepter la demande de géolocalisation ou de l'activer dans les paramètres de vos smartphones ou de vos tablettes).

Concernant la chirurgie réfractive, appelez le 01 72 59 51 18 et pour l'implantologie dentaire, le 01 72 59 51 43, nous vous indiquerons comment bénéficier des avantages Itelis et trouver un partenaire le plus proche de chez vous.

Contrats responsables : le décret est enfin paru

Une entrée en vigueur dès le mois d'avril 2015

Après des mois d'attente, le décret définissant le nouveau cahier des charges des contrats responsables est paru le 19 novembre au "Journal officiel". Il encadre notamment la prise en charge des dépassements d'honoraires et celle de l'optique au-delà du ticket modérateur, toutes deux étant optionnelles.

Même si les grandes lignes de la refonte des contrats responsables étaient déjà connues (voir Mutuelle Verte Magazine n°95), rarement texte réglementaire n'aura été attendu aussi fiévreusement dans le paysage de la complémentaire santé ! Souvent annoncé, sans cesse reporté, le décret définissant les nouvelles règles des contrats responsables est finalement paru au Journal officiel.

Ces nouvelles règles s'appliqueront à tous les nouveaux contrats souscrits à partir du 1er avril 2015. Pour les contrats en cours, ces règles entreront en vigueur dès le prochain renouvellement de contrat ou au plus tard au 31 décembre 2017. Sachant que nous restons en attente de la parution d'une circulaire de la Direction de la Sécurité Sociale qui devrait apporter des précisions sur les délais d'application de cette réforme.

Alors, quelle prise en charge pour ces contrats responsables nouvelle génération ? Ceux-ci devront "obligatoirement couvrir l'intégralité de la participation de l'assuré sur les tarifs de prise en charge par l'assurance maladie obligatoire pour l'ensemble des dépenses de santé, sauf pour les frais de cure thermale et les médicaments dont le service médical rendu a été classé faible ou modéré, ainsi que pour l'homéopathie", indique le décret. Ils doivent également prendre en charge l'intégralité du forfait journalier des établissements hospitaliers. Sont exemptées, de fait, de cette obligation les structures d'hébergement médico-sociales, contrairement à ce que prévoyaient les versions antérieures du projet de décret.

Six planchers et plafonds en optique

"Afin de limiter la solvabilisation par les organismes complémentaires des pratiques tarifaires excessives de certains professionnels", le décret fixe également des plafonds de prise en charge pour certaines dépenses de soins. Précision d'importance : la prise en charge des dépassements d'honoraires n'est pas un critère d'appréciation du caractère responsable d'un contrat. Toutefois, lorsqu'un contrat prévoit une telle prise en charge, celle-ci est encadrée et différenciée selon que le médecin est ou non adhérent au Contrat d'Accès aux Soins.

Concrètement, la prise en charge des dépassements d'honoraires des médecins qui n'adhèrent pas au Contrat d'Accès aux Soins sera limitée à 125 % du tarif de la Sécurité Sociale en 2015 et 2016, puis à 100 % de ce tarif à compter de 2017. Elle devra en outre être inférieure d'au moins 20 points à celle des dépassements d'honoraires de médecins qui adhérent à ce dispositif.

Dans le même esprit, la prise en charge des dépenses d'optique est encadrée par six niveaux de plafonds et de planchers différents en fonction du niveau de correction.

Comme pour les dépassements d'honoraires, ces prises en charge sont optionnelles pour les complémentaires santé. Seule la prise en charge du ticket modérateur optique est un critère pour bénéficier du "label" contrat responsable. Elle est par ailleurs limitée à "un équipement tous les deux ans sauf pour les mineurs ou en cas d'évolution du besoin de correction où un équipement peut être remboursé tous les ans".

Le décret prévoit également la création d'un "observatoire des prix et de la prise en charge en optique médicale". Il sera chargé d'analyser les prix de vente, les caractéristiques et

Les nouveaux critères des Contrats Responsables

PRESTATIONS	PRISE EN CHARGE OBLIGATOIRE	PRISE EN CHARGE OPTIONNELLE	
		MINIMAL	MAXIMAL
SOINS DE VILLE			
Honoraires des médecins adhérents au CAS (1)	Ticket modérateur		Pas de limite
Honoraires des médecins non adhérents au CAS (1)	Ticket modérateur		- 125 % de la base de remboursement (2015-2016) puis 100 % à partir de 2017. - Prise en charge inférieure de 20 % de la prise en charge dans le cadre du CAS (2)
Auxiliaires médicaux, biologie, transport médical	Ticket modérateur		
MÉDICAMENTS			
Remboursés à 65 %	Ticket modérateur		
Remboursés à 30 % et 15 %	Pas d'obligation de prise en charge		
DENTAIRE			
Soins	Ticket modérateur		
Prothèse	Ticket modérateur		
Orthodontie	Ticket modérateur		
HOSPITALISATION			
Forfait journalier hospitalier (hors établissement médico-sociaux)	Durée illimitée		
Honoraires médicaux	Ticket modérateur		Idem aux honoraires de ville avec la distinction CAS / non CAS
Frais de séjour	Ticket modérateur		
OPTIQUE (3)			
Equipement (4) simple	Ticket modérateur	50 euros	470 euros
Equipement mixte (verre simple et complexe)	Ticket modérateur	125 euros	610 euros
Equipement complexe	Ticket modérateur	200 euros	750 euros
Equipement mixte (verre simple et hyper complexe)	Ticket modérateur	125 euros	660 euros
Equipement mixte (verre complexe et hyper complexe)	Ticket modérateur	200 euros	800 euros
Equipement hyper complexe	Ticket modérateur	200 euros	850 euros

(1) : CAS = Contrat d'Accès aux Soins - (2) : Le remboursement maximal doit être égal au remboursement effectué pour un médecin ayant signé le CAS moins 20 % de la base de remboursement - (3) : Monture plafonnée à 150 euros. - (4) : Equipement = 1 monture et 2 verres.

la qualité des équipements d'optique et leur niveau de couverture par les contrats complémentaires en santé, ainsi que d'évaluer les évolutions du marché.

Un rapport sera remis chaque année au gouvernement par cette nouvelle instance, dont la composition précise et les règles de fonctionnement seront fixées par arrêté.

Malgré la parution très tardive de ce décret, les contrats santé proposés à la souscription devront, dès le 1er avril 2015, respecter ces nouvelles règles pour être éligibles au label "contrats responsables et solidaires" et ainsi bénéficier de la fiscalité à 7 % sur la Taxe Spéciale sur les Conventions d'Assurance (TSCA).

Souscrire une couverture santé allant au-delà de ces plafonds imposera de s'acquitter de la TSCA au taux de 14 %.

Sabine Dreyfus

Obésité : quand la chirurgie devient indispensable

Des interventions très encadrées en France !

Une obésité très importante peut nécessiter une intervention chirurgicale sur l'estomac. Son succès dépend de deux obligations : un suivi postopératoire sérieux par une équipe médicale pluridisciplinaire et une gestion optimale de son alimentation par le patient.

"Vous êtes en train de mourir." Le chirurgien consulté en 2007 par Claudia Brotons Sannka-Telephe, 47 ans, à l'hôpital international Georges Pompidou, à Paris, n'y va pas par quatre chemins !

"Il faut dire que je pesais 210 kilos pour 1 mètre 68 et que je faisais jusqu'à 90 apnées du sommeil par heure, se souvient la jeune femme, présidente de l'association Allegro Fortissimo. Lassée des régimes draconiens, j'ai décidé de me faire opérer."

"Il existe actuellement trois grands types de techniques chirurgicales de l'obésité pratiquées au niveau de l'estomac, explique le Docteur Salomon Benchetrit, chirurgien, secrétaire exécutif de la Société française et francophone de chirurgie de l'obésité (Soffco). Les techniques dites "restrictives" réduisent le volume de l'estomac et entraînent une satiété rapide. Les techniques dites "malabsorptives" entraînent une "malabsorption" des graisses. Les aliments gras ne sont pas réabsorbés par l'organisme. Enfin, les techniques mixtes conjuguent effets restrictif et hormonal. L'estomac est réduit à un tube et le taux de grhéline, l'hormone stimulant la faim, est diminué."

Résultat en demi-teinte

L'intervention de Claudia, selon la technique mixte du bypass, s'est traduite par une perte de poids de 90 kilos. "Maintenant, je mange beaucoup moins, car c'est mon corps qui décide !", se félicite-t-elle. Mais elle souffre désormais d'un problème esthétique en raison d'un excès de peau.

Résultat plus en demi-teinte pour Pascale, une secrétaire francilienne de 46 ans, mère de trois enfants et pesant 109 kilos pour 1 mètre 65, à laquelle on pose un anneau gastrique en 2004. "Séparations, deuils… des malheurs ont contribué à mon obésité d'ordre psychologique, précise-t-elle. Après l'opération j'ai bénéficié, à l'Hôtel-Dieu puis à la Pitié-Salpêtrière, de consultations dont je suis très satisfaite.

Mais je n'ai perdu que 10 kilos. Et surtout, mes ennuis gastriques et les contraintes dues à l'anneau (manger lentement, éviter sucres, graisses et boissons pendant les repas…) m'ont conduite à le faire enlever."

En 2012, 35 000 interventions ont été pratiquées en France. Soumises à une entente préalable avec l'assurance maladie, elles sont très encadrées et ne peuvent s'appliquer qu'à certains patients : ceux qui ont déjà suivi un traitement, dont l'obésité est installée depuis plus de cinq ans, avec un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 35, avec facteurs de risque (diabète, maladies cardio-vasculaires, arthroses invalidantes, taux de cholestérol trop élevé, apnée du sommeil…), ou supérieure à 40, avec ou sans facteurs de risque.

Une préparation de six mois à un an

Accompagné par différents professionnels de santé (médecin, diététicienne, psychologue…), le patient devra adhérer à une préparation de six mois à un an et à un suivi post-opératoire. Il devra prendre à vie des compléments alimentaires contenant des vitamines pour compenser la carence résultant de l'intervention.

Outre les conséquences liées à l'anesthésie générale, chaque type d'intervention présente ses propres risques. "Ainsi, dans le cas de la pose d'un anneau gastrique, il existe un risque de glissement de l'estomac, prévient le Docteur Benchetrit. Dans la gastrectomie en manchon et le bypass, une fuite au niveau de la suture peut provoquer une grave infection ou des vomissements."

L'intervention est considérée comme réussie quand le patient a une perte de poids supérieure ou égale à 50 % de son excédent de poids "d'avant".

LES PRINCIPALES TECHNIQUES DE CHIRURGIE

• La gastrectomie en manchon : technique restrictive se traduisant par le retrait des deux tiers de l'estomac et, notamment, la partie contenant les cellules sécrétant l'hormone stimulant l'appétit, la ghréline. L'estomac est réduit à un tube vertical, les aliments passent rapidement dans l'intestin et l'appétit est diminué.

• L'anneau gastrique modulable : technique restrictive qui consiste à placer un anneau au diamètre modifiable autour de la partie supérieure de l'estomac, délimitant ainsi une petite poche. Peu d'aliments étant nécessaires pour la remplir, la sensation de satiété apparaît rapidement. Les aliments s'écoulent très lentement, selon le principe du sablier. Relié par un petit tube à un boîtier de contrôle placé sous la peau, l'anneau peut être serré ou desserré.

• Le bypass ou court-circuit gastrique : technique restrictive et malabsorptive permettant de diminuer à la fois la quantité d'aliments ingérés (la taille de l'estomac est très réduite) et leur assimilation par l'organisme, grâce à un court-circuit d'une partie de l'estomac et de l'intestin. Les aliments vont directement dans la partie moyenne de l'intestin grêle et sont donc assimilés en moindres quantités.

• • • • • • • • • • • •

Au minimum, 30 kilos. Il faut compter de 18 à 24 mois pour obtenir un poids stable. Au terme de ce délai, 75 % des patients obèses opérés sont guéris.

NADINE ALLAIN

Hiver : comment éviter l'intoxication au monoxyde de carbone

Lorsque les températures baissent, les risques d'intoxication au monoxyde de carbone (CO) augmentent. Chaque hiver, une dizaine de décès est ainsi enregistrée en France.

Incolore (invisible), inodore et non irritant, le monoxyde de carbone (ou CO) est un gaz très difficile à détecter. Pourtant des gestes simples contribuent à réduire les accidents.

Le CO résulte d'une combustion incomplète, qu'il s'agisse de bois, de butane, de charbon, d'essence, de fuel, de gaz naturel, de pétrole ou de propane. Il diffuse très vite dans l'environnement.

Les autorités sanitaires rappellent de faire vérifier au moins une fois par an votre cheminée. Et, alors que les premiers frimas font leur apparition, elles listent les principales recommandations pour ne pas être pris au piège :

N'installez jamais un groupe électrogène dans un lieu fermé (maison, cave, garage...) : il doit impérativement être placé à l'extérieur des bâtiments.

N'utilisez jamais de façon prolongée un chauffage d'appoint à combustion. N'obstruez jamais les grilles de ventilation, même par grand froid. Aérez quotidiennement votre habitation.

Les symptômes liées à une intoxication apparaissent plus ou moins rapidement et peuvent toucher plusieurs personnes. Une intoxication importante peut conduire au coma et à la mort, parfois en quelques minutes. Il est donc primordial d'agir le plus vite possible, en appelant le 15, le 18 ou le 112.

L'hiver dernier, 1.028 épisodes d'intoxication domestique ont été enregistrés en France. Et depuis le mois de septembre de cette année, quatre personnes déjà sont décédées.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Pas de films en 3D avant 6 ans

Face à cette technologie qui envahit nos écrans, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) sonne l'alarme : l'impact sur la santé visuelle des enfants est loin d'être anodin. A tel point que toute exposition à la 3D doit être évitée avant 6 ans.

Plonger dans un univers virtuel est un grand pas pour les cinéphiles et amateurs d'émotions, ce progrès fait aussi l'unanimité auprès des petits. Et pour cause, la projection dans l'écran est telle que les personnages semblent se rapprocher, l'enfant se sent alors comme un élément du décor. Stimulant certes, mais les yeux paient cher le prix de ces expositions dès lors qu'elles sont précoces et/ou prolongées.

Ainsi "les enfants de moins de 6 ans, dont le système visuel est immature, ne doivent pas être exposés aux technologies 3D", viennent de confirmer les auteurs d'un rapport publié le 6 novembre par l'Anses. Au-delà, les parents peuvent autoriser leur enfant à visionner les programmes en 3D, mais avec grande modération jusqu'à l'âge des 13 ans.

Ces technologies sont si récentes qu'il est difficile d'en évaluer l'impact précis sur la santé visuelle. Mais certains symptômes sont d'ores et déjà reconnus. Un excès de rayons 3D se traduit par un assèchement de l'œil, des troubles de la vision et extra-oculaires (maux de tête, de cou, de dos et d'épaules, baisses de performances au niveau des activités mentales). L'exposition aux écrans à l'école comme à la maison engendre aussi une fatigue des nerfs optiques, laquelle altère l'équilibre postural et augmente le risque de vertige.

Comparé au monde réel, l'œil n'est en effet pas sollicité de la même façon dans un univers virtuel. Dans la vraie vie, les yeux convergent pour distinguer la profondeur et le relief. Puis le cristallin s'ajuste pour que chaque objet soit perçu à sa juste distance. Face à l'écran 3D, les yeux sont incapables de s'adapter. L'accommodation ne se fait pas, les objets restent situés en avant ou en arrière-plan de l'écran. Ces différences de profondeur agressent alors l'œil qui n'a pas l'habitude de cette perception. Ces changements demandent une concentration plus importante et perturbent les réflexes visuels du petit.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Jeu du foulard : les signes qui doivent alerter

Relayés par les réseaux sociaux, les jeux d'apnée ou d'évanouissement type "jeu du foulard" gagnent du terrain. Une récente étude démontre que plus de 60 % des enfants et adolescents interrogés connaissent au moins une de ces pratiques et un sur dix y a déjà joué, mettant ainsi sa vie en danger.

Jeu du foulard, rêve indien, jeu de la tomate... Tous ces noms désignent la même inquiétante réalité : des enfants et des adolescents, par goût naturel du défi et pour expérimenter de nouvelles expériences sensorielles, se mettent volontairement en situation de non-oxygénation. Pour y parvenir, ils ont recours à la strangulation, la compression du thorax, l'apnée... Le phénomène semble toucher autant les garçons que les filles mais les décès concernent surtout les garçons.

Le risque de mort est d'autant plus grand que l'enfant ou l'adolescent reproduit seul ce jeu à son domicile. Ces comportements à risque sont difficiles à repérer : ils se pratiquent à l'abri des regards des adultes. Alerté par les associations de parents, le Ministère de l'Education Nationale a renforcé ses actions de prévention en milieu scolaire. A la maison, il est essentiel de savoir repérer les signes d'alerte de ces jeux, en gardant bien à l'esprit qu'ils ne signifient pas forcément que l'enfant ou l'adolescent s'y adonne.

Signes physiques et psychologiques :

Traces rouges autour du cou ou sur le côté du cou. Joues rouges (pétéchies), rougeurs dans les yeux. Violents maux de tête à répétition. Troubles visuels passagers. Fatigue. sifflements et bourdonnements d'oreilles. Défaut de concentration, oublis, troubles de la mémoire récente.

Signes comportementaux :

Découverte d'un foulard, d'une écharpe, d'un lien quelconque, que l'enfant garde et veut garder sur lui en permanence. Agressivité soudaine, violence verbale et/ou physique. Isolement, repli sur soi. Questions posées par l'enfant sur les effets, les sensations et les risques de la strangulation.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Cancer du poumon : vers un diagnostic ultra précoce

Une équipe de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) vient de réaliser une avancée majeure dans le diagnostic précoce du cancer du poumon. Selon les auteurs, il serait possible de détecter, chez des patients à risque, des cellules cancéreuses circulantes plusieurs mois, voire plusieurs années avant que le cancer ne devienne détectable par scanner.

"Différents travaux menés chez l'animal ont montré que les tumeurs invasives diffusent dans le sang des cellules cancéreuses depuis les toutes premières étapes de leur formation", explique l'Inserm dans un communiqué. A ce stade les tumeurs sont indétectables par un examen d'imagerie. Les scientifiques cherchent donc à identifier ces cellules "sentinelles", afin de traiter le plus précocement possible un cancer du poumon.

L'équipe de chercheurs dirigée par Paul Hofman a suivi un groupe de 245 individus sans cancer. Parmi ceux-ci, 168 étaient à risque de développer ultérieurement un cancer du poumon. En effet tous souffraient d'une broncho pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Les participants ont subi un test sanguin et des examens classiques d'imagerie. Grâce à l'examen hématologique, des cellules cancéreuses circulantes ont été identifiées chez cinq patients (3 %). L'imagerie, à l'inverse n'a révélé aucun nodule au niveau pulmonaire.

Chez ces cinq patients, un nodule est devenu détectable, d'un à quatre ans après le test sanguin. Ils ont été immédiatement opérés. "L'analyse effectuée sur le nodule a confirmé le diagnostic de cancer du poumon", indique l'Inserm. Autre point intéressant, aucun des patients n'a développé de récidive, un an après l'opération. "La détection de ces cellules circulantes via ce test sanguin pourrait jouer un rôle clé dans la précocité de l'intervention chirurgicale", conclut l'Inserm. Un véritable espoir pour éradiquer de manière précoce une localisation primitive d'un cancer du poumon.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Internet et pornographie : quel impact sur la sexualité des ados ?

"Conjuguer la prévention et la vigilance"

Si l'on n'y prend pas garde, les plus jeunes peuvent rapidement être confrontés sur Internet à des images ou des vidéos "réservées aux adultes". Quelles sont les conséquences de cette exposition précoce à des contenus pornographiques sur leur vision de la sexualité ? Et comment faire pour limiter les risques ?

Au départ, il y a un constat : la "génération Internet", celle qui est née avec une souris au bout des doigts, peut accéder en trois clics à n'importe quel type de contenus sur le Web. Pour le meilleur : encyclopédies, révisions en ligne, échanges entre camarades de classe. Mais aussi pour le pire : contenus violents, pornographie, cyberharcèlement, etc.

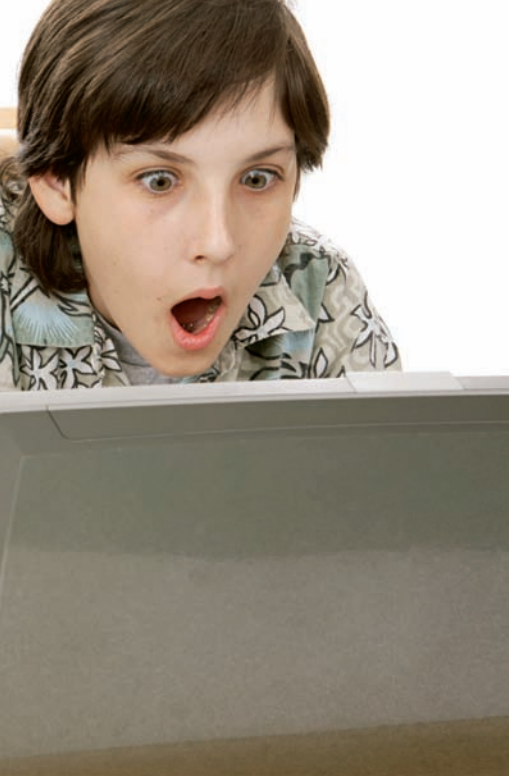
Cette version high-tech de la fable d'Esope sur les langues (vecteurs de communication qui permettent le pire comme le meilleur) angoisse de nombreux parents. Ces contenus peuvent-ils influencer le développement de leur enfant ? Le concept d'amitié a-t-il encore un sens lorsqu'on partage son intimité avec 800 "amis" sur Facebook ? L'intrusion de la pornographie a-t-elle un impact sur la manière dont on conçoit la sexualité ?

Un modèle unique de sexualité où l'affectif n'a pas de place

Sur ce dernier point, plusieurs enquêtes semblent légitimer les inquiétudes. Une étude réalisée pour la Confédération des familles révélait déjà en 2007 que si l'âge du premier rapport sexuel ne change guère (autour de 17 ans), les jeunes expérimentent de plus en plus tôt des pratiques que la pornographie présente comme normatives, à l'exemple de la fellation, de la sodomie ou des expériences à plusieurs.

Ces contenus, réservés en principe aux adultes, renforcent aussi les angoisses de performance des débutants. Une enquête de l'institut de sondage Ifop, publiée début 2014, révèle qu'un garçon adolescent sur trois admet avoir été complexé par la taille de son pénis en regardant un film X. Certains codes sexuels (comme l'épilation intégrale, très en vogue chez les jeunes) découleraient directement de la pornographie.

"La constitution de la sexualité se fait par le biais de l'imaginaire", décrypte Mireille Bonierbale, psychiatre, directeur d'enseignement en sexologie à la faculté de médecine de Marseille. "Le risque principal de la pornographie, c'est que des images extérieures se substituent à cet imaginaire, qu'elles imposent un modèle unique dans lequel l'affectif n'a aucune place : juste des actes mécaniques, des femmes soumises, des partenaires réduits à l'état d'objets..."



Lorsqu'on interroge les jeunes eux-mêmes, pourtant, leurs réponses induisent une certaine distance par rapport à ce qu'ils peuvent trouver sur la Toile. Confrontés à la réalité de la relation sexuelle, les adolescents découvrent que les choses sont plus complexes. Et "recadrent" rapidement leur relation à l'autre.

Un devoir d'éducation et de surveillance

Les véritables inquiétudes subsistent pour les plus jeunes : ceux qui, encore plongés dans l'enfance, se retrouvent confrontés à tout et n'importe quoi au gré de leur navigation sur le Web.

Le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron est auteur d'un livre sur l'usage d'Internet en fonction de l'âge, intitulé : 3-6-9-12 ; apprivoiser les écrans et grandir (éditions Erès). Pour lui, on a tort de reprocher aux nouvelles technologies des dérives imputables, selon lui, au manque de vigilance des parents : "Quand il y a un excès de vitesse, résume-t-il, on n'incrimine pas la voiture !"

Serge Tisseron plaide pour une éducation précoce aux risques et dérives d'Internet, pour un dialogue avec les enfants, plutôt qu'une sorte d'omerta qui peut pousser les intéressés à tenter de découvrir par eux-mêmes... à leurs risques et périls.

"Les parents ont un devoir d'éducation et de surveillance, confirme Daniel Delauney, psychologue à Nice. Il ne s'agit pas d'une limitation de la liberté ou de l'intimité. Personne ne trouverait naturel qu'un enfant de dix ans passe ses soirées en boîte de nuit ou à regarder des reportages de guerre !"

L'école peut apporter sa pierre à cette mission. Ce qu'elle fait, désormais, en partenariat avec la gendarmerie qui a initié un programme national de responsabilisation sur Internet destiné aux plus jeunes. "On n'empêchera jamais toutes les dérives, conclut Daniel Delauney. Mais en conjuguant la prévention et la vigilance, on peut nettement limiter leurs effets."

Cédric Portal

www.pointdecontact.net

Né d'une volonté de l'industrie de l'accès et des services Internet de contribuer à la lutte contre les contenus odieux sur Internet, le site : www.pointdecontact.net a été créé par l'Association des Fournisseurs d'Accès et de Services Internet (AFA), afin de permettre le signalement de certains contenus web comme la pornographie enfantine...

Pointdecontact.net informe aussi le grand public pour un internet plus sûr. Vous y trouverez de nombreuses informations sur les sujets numériques qui vous préoccupent.

DIX RÈGLES POUR PROTÉGER VOTRE ENFANT

1. Guidez les premiers pas de votre enfant sur Internet : parlez avec lui de ses activités sur la Toile, de ses centres d'intérêt et des vôtres.

2. Activez le logiciel de contrôle parental de votre fournisseur d'accès sur chaque ordinateur du foyer.

3. Si votre enfant est âgé de moins de 12 ans, ne le laissez jamais seul devant l'écran.

4. Apprenez-lui les règles essentielles de la navigation Web : on ne donne jamais d'information personnelle en ligne, on ne prend jamais rendez-vous seul avec quelqu'un qu'on n'a jamais vu.

5. Veillez à ce que votre enfant utilise toujours l'ordinateur dans une pièce commune du domicile, par exemple le salon.

6. S'il joue, vérifiez que le jeu est adapté à son âge.

7. Limitez le temps consacré aux écrans : Internet, smartphone, télévision...

8. Limitez le nombre d'écrans disponibles à la maison afin de préserver les échanges familiaux.

9. Informez-vous régulièrement sur les risques présents sur le Net via des sites dédiés comme www.internetsanscrainte.fr

10. Signalez immédiatement les images et propos pédopornographiques sur le site créé à cet effet par le ministère de l'Intérieur : www.internet-signalement.gouv.fr.

Virus Ebola :
ce qu'il y a à savoir

"... La peur de l'épidémie n'est pas justifiée ..."

Avec un taux de létalité allant jusqu'à 90 %, la fièvre hémorragique Ebola est l'une des plus graves maladies virales chez l'homme. Alors que l'Afrique de l'Ouest est durement frappée par l'épidémie, les pays occidentaux cèdent, à leur tour, à la panique. Cette crainte est-elle légitime ?

Le virus Ebola se transmet à l'homme à partir des animaux sauvages malades (chauves-souris, singes, porcs-épics...) et se propage ensuite par transmission interhumaine par contact direct avec tous les liquides biologiques : le sang essentiellement, mais aussi la sueur, les vomissements, le sperme, le lait maternel, les matières fécales, l'urine, etc.

"Ce qu'il faut bien noter, c'est qu'il n'y a pas de transmission aérienne comme pour la grippe ou la rougeole, souligne le Professeur Olivier Bouchaud, chef du service des maladies infectieuses et tropicales de l'hôpital Avicenne, à Bobigny. En clair, on ne peut pas contracter le virus en se trouvant simplement à côté d'une personne infectée. Un contact direct avec des sécrétions corporelles est nécessaire.

La durée d'incubation de la maladie varie entre deux et vingt-et-un jours, avec une moyenne qui s'établit autour de dix jours. Tant qu'elle ne présente pas de symptômes, la personne n'est pas contagieuse.

Quels signes doivent alerter ?

Une fièvre élevée et brutale, des troubles digestifs (douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhée), des douleurs musculaires et une grande fatigue sont les premiers symptômes. Actuellement, la fièvre à virus Ebola est assez peu hémorragique. Seulement 1/5e des patients présentent une hémorragie, laquelle survient de façon tardive au cours de l'évolution de la maladie, ce n'est donc pas le signe d'alerte principal.

La maladie se caractérise surtout par une très grande fatigue, la personne infectée n'a plus aucune force. «"L'idée selon laquelle on pourrait être atteint de la fièvre Ebola sans s'en rendre compte n'a pas de sens, observe le Professeur Bouchaud. En pratique, les patients sont déjà alités au moment où la contagion a le plus de risques de se faire".

Peut-on en Guerir ?

Même si une guérison spontanée (parfois avec des séquelles) est possible, il n'existe pas de traitement spécifique du virus Ebola. Quelques essais cliniques sont, cependant, en cours, avec trois types de traitements : par perfusion de sérum de convalescents, par anticorps monoclonaux ou par anti-protéases, ces derniers bloquant le développement du virus.

"A ce jour, nous n'avons aucune preuve de l'efficacité de ces traitements potentiels", constate le Professeur Bouchaud. Tout comme nous ignorons tout de leurs éventuels effets indésirables.

L'Europe est-elle menacée ?

Si la peur de l'épidémie est naturelle, elle n'est pas pour autant justifiée. "Ce grand fantasme, issu des épidémies de peste et de choléra, est profondément ancré dans la mémoire collective. Mais il n'y a aucun danger qu'une épidémie d'ampleur se déclenche aujourd'hui en Europe et dans les pays industrialisés", insiste le Professeur Bouchaud.

En France, douze hôpitaux équipés de services spécialisés en infectiologie sont susceptibles d'accueillir des personnes contaminées par le virus Ebola. Formé, le personnel est prêt à faire face. "Au pire, on pourrait voir une micro-épidémie se développer autour d'un cas qui parviendrait à passer tous les filtres. Mais vu le niveau d'alerte en cours et les moyens dont nous disposons, la personne serait immédiatement identifiée et prise en charge, assure le Porfesseur Bouchaud. Le risque qu'il y ait une diffusion auprès d'une part importante de la population est vraiment extrêmement peu probable".

Ariane Langlois

Pour plus d'informations sur Ebola, le Ministère de la Santé et des Affaires Sociales a mis à la disposition du public un n° vert, le 0 800 13 00 00 (appel gratuit), disponible 7j/7.

DU NOUVEAU DANS VOTRE "ESPACE PRIVILÈGES"

Nous vous rappelons que ces Offres Privilèges vous permettent de bénéficier de réductions, de promotions ou d'autres avantages offerts par nos partenaires et que l'accessibilité à ces offres est un avantage réservé aux adhérents de La Mutuelle Verte (sans surcoût de cotisation).

MAS DU VERSADOU

Au bord du Petit Rhône, un authentique Mas Camarguais vous accueille pour des séjours calmes et inoubliables, dans une zone protégée. Ce superbe mas du XVIIIème siècle dispose de cinq locations de vacances et cinq chambres d'hôtes ou suites de grande qualité afin que votre séjour au milieu des rizières et des paysages camarguais soit reposant et inoubliable. Au milieu d'un parc de 2.500 m^2 où l'on peut découvrir 62 essences d'arbres, vous pourrez retrouver les témoignages de la vie du mas depuis l'époque romaine jusqu'à nos jours.

www.masduversadou.com

PIERRE ET VACANCES Premium

Vous rêvez de vivre un séjour dans des appartements et des maisons de grand standing au cœur de paysages d'exception ? A la montagne dans les plus beaux domaines, ou à la mer dans des stations balnéaires de renom, entrez dans un univers de Très-Bien-Etre... Dans une atmosphère chic et apaisante, les résidences Pierre & Vacances Premium proposent des intérieurs ouverts sur une nature respectée, la plupart des résidences possèdent des piscines intérieures ou extérieures chauffées en accès libre...

www.pierreetvacances.com/lamutuelleverte

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 multi-thématiques, 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.com

ROUSSILL'HÔTEL

ROUSSILL'HÔTEL est un groupe familial constitué de 13 hôtels de 2 à 5 étoiles, tous basés en Languedoc-Roussillon à l'exception du Domaine des Remparts à Marrakech. Dans le sud de la France, de Collioure à Sète en passant par Argelès-sur-Mer, Canet-en-Roussillon et Saint-Cyprien, Roussill'hôtel propose une offre thalasso, spas, golf 27 trous ou encore table gastronomique, avec notamment le chef étoilé Philippe Galindo du restaurant l'Almandin sur l'Ile de la Lagune.

www.roussillhotel.com

Retrouvez en détail ces offres et découvrez vos réductions ou autres avantages offerts par nos partenaires 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".

29 Mieux connaître Les infections urinaires

Reconnaître les symptômes

La cystite est une inflammation de la vessie consécutive à une infection bactérienne des voies urinaires basses. Elle se traduit par une envie d'uriner fréquente et pressante même si la vessie est vide, une sensation de brûlure ou de douleur en urinant, des urines troubles avec éventuellement des traces de sang.

Chez l'enfant, elle s'accompagne souvent de fièvre, ce qui est rarement le cas chez l'adulte.

Une infection urinaire ne se résorbe jamais d'elle-même, il faut donc toujours et rapidement consulter un médecin.

Dans 95 % des cas, les symptômes suffisent à poser le diagnostic chez l'adulte. Un traitement court peut être prescrit. En cas de persistance ou d'aggravation des symptômes, le diagnostic doit être reconsidéré. Le médecin indiquera alors une bandelette urinaire, et si son résultat révèle une infection, il prescrira une analyse d'urine pour identifier le germe responsable et tester sa sensibilité aux différents antibiotiques (antibiogramme). Non traitée, l'infection peut se compliquer : remonter dans le système urinaire et conduire à une inflammation des reins (pyélonéphrite) ou de la prostate (prostatite) chez l'homme.

Cela peut être très grave et nécessiter une hospitalisation et une antibiothérapie par voie intraveineuse. Chez l'enfant et chez l'homme,on recherchera alors d'éventuelles malformations du système urinaire et rénal.

Les femmes et les enfants sont plus touchés

Chez la femme, d'une part, le méat urinaire et l'anus sont très proches et, d'autre part, l'urètre est très court : les germes intestinaux remontent donc facilement dans la vessie et s'y développent.

L'infection urinaire est notamment très fréquente lorsque débute la vie sexuelle (cystite de la jeune mariée) et chez les diabétiques, les femmes enceintes ou ménopausées. Chez les jeunes enfants, les cystites peuvent être provoquées par le port prolongé de couches souillées, les selles étant alors en contact avec le méat urinaire.

Ces infections surviennent souvent lors d'épisodes de diarrhées. Les petits garçons, dont l'urètre est encore très court, sont aussi touchés que les petites filles. Attention : il n'est pas toujours facile de reconnaître les symptômes chez de tout jeunes enfants qui ne parlent pas ! Chez l'homme adulte, les cystites sont très rares et doivent toujours alerter quant à une éventuelle malformation du système urinaire, des calculs (lithiase)…

Traiter l'infection

Le médecin prescrira un antibiotique adapté à la sensibilité du germe en cause. Chez la femme, ce traitement peut être administré en une seule prise. Boire beaucoup est toujours recommandé pour accélérer l'évacuation des germes.

Pour en Savoir +

www.medecine-et-sante.com : Ce site comprend deux articles consacrés aux "infections urinaires chez l'adulte" et aux "cystites de la femme" : causes, signes et conseils de prévention sont détaillés.

Plus d'une femme sur deux connaîtra un épisode d'infection urinaire dans sa vie. Fréquente aussi chez les enfants, cette maladie peut se soigner facilement si les symptômes sont identifiés à temps. Savoir les reconnaître, c'est le meilleur moyen d'éviter les récidives et les éventuelles complications.

Eviter la cystite ?

Pour diminuer les risques de cystite, une bonne communication auprès des jeunes filles en âge d'avoir des relations sexuelles est très importante pour les informer sur les règles d'hygiène de base, comme celle d'uriner peu de temps après chaque rapport. Les cystites récidivantes ne sont pas si rares et sont très pénibles. Il convient de surveiller son hygiène et de rechercher d'éventuelles malformations du système urinaire.

Un traitement préventif sur plusieurs mois est alors envisageable.

Quelques règles d'hygiène sont faciles à respecter : aux toilettes, s'essuyer de l'avant vers l'arrière, uriner peu de temps après un rapport sexuel, boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, porter des sous-vêtements en coton et des vêtements pas trop serrés.

VRAI / FAUX

Boire beaucoup permet de diminuer les risques de cystite.
VRAI. *pour toute boisson non alcoolisée et sans caféine. Cela augmente les mictions et l'évacuation des germes avant qu'ils ne se développent.*

Le risque de cystite augmente pendant la grossesse.
VRAI. *Ce risque accru est dû à la dilatation naturelle des voies urinaires. La recommandation de boire beaucoup d'eau est alors d'autant plus valable !*

Les infections urinaires sont dues à une mauvaise hygiène.
VRAI & FAUX. *Une toilette de la vulve une fois par jour est nécessaire, mais suffisante. Il ne faut pas en faire trop, et proscrire notamment les douches vaginales. Le port quotidien de protection périodique ou de protège-slip est également déconseillé.*

La cystite est une maladie sexuellement transmissible (MST).
FAUX. *Les relations sexuelles favorisent les cystites (frottement, contact avec les muqueuses anales, libération d'hormones diminuant la réponse immunitaire), mais en aucun cas le germe ne peut être transmis par un partenaire sexuel.*

Le diabète est un facteur de risque.
VRAI. *La présence de sucres dans les urines crée un milieu favorable au développement bactérien. Les diabétiques ont aussi une sensibilité accrue aux infections.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 29 / Mieux connaître les infections urinaires

Le Cambodge

Il est coutume de dire que ce qui fait la force et le caractère d'un pays, c'est avant tout son histoire. Le Cambodge est alors doté d'une force exponentielle qui lui confère une connaissance de l'humain très approfondie. A ça, s'ajoutent des cambodgiens d'une bonté peu commune, des paysages ayant la faculté de vous transporter dans un univers à la fois énigmatique et paisible... Tout curieux qui goûte à ce pays en ressort différent.

Selon un proverbe cambodgien, "La vie est comme un arc-en-ciel : il faut la pluie et le soleil pour voir la couleur". Ce proverbe prend tout son sens lorsque l'on connaît l'histoire du Cambodge. Entre l'essor et le déclin, les guerres d'indépendance et de souveraineté, les crises institutionnelles et économiques, la pacification est alors une bouffée d'oxygène pour les 14 millions de cambodgiens qui profitent du XXIème siècle pour, enfin, s'apaiser.

Meurtri pendant des siècles, le Cambodge était laissé de côté et ne laissait apparaitre que douleur et décadence. Aujourd'hui, le reste du monde peut enfin découvrir les richesses de ce pays de plus de 181 000 km^2 qui, entre les sites atypiques, les parcs naturels et les monuments, ont de quoi "éveiller les pupilles"... Entre une visite de Phnom Penh, capitale du Cambodge, puis de Siem Reap pour se diriger doucement vers les temples d'Angkor, véritable symbole de la nation, le charme est à son comble. De la côte-sud bordée de plages tropicales au nord-ouest qui s'étend autour du lac Tonlé Sap, ici, nul besoin d'artifices, tout n'est que sincérité et authenticité.

Angkor, le symbole de la nation

Considéré comme le symbole de la nation, l'âme du royaume Khmer, Angkor subjugue par sa mystérieuse beauté. Les temples d'Angkor, et particulièrement celui de Angkor Vat classé au patrimoine mondial de l'Unesco, sont une fierté nationale pour les cambodgiens qui voient en eux une source d'inspiration et de méditation. Une aura se dégage d'Angkor pour déposer un voile de dévotion spirituelle.

Construit par le roi Suryavarman II dans la première moitié du XIIème siècle, Angkor Vat est le plus grand édifice religieux au monde, conçu pour représenter le Mont Méru, cette montagne mythique considérée comme l'axe du monde et la maison des dieux dans la tradition hindoue. Le domaine est si vaste qu'un seul jour pour le visiter ne suffirait pas. Car après avoir exploré le temple d'Angkor Vat, direction Le Bayon, temple central de l'ancienne ville d'Angkor Tom et capitale des souverains khmers au début du XIIIème siècle. Etrange, déconcertant, insolite, ce temple aux multiples visages fait apparaitre des tours à quatre visages tournés vers les quatre points cardinaux.

Phnom Penh

Située au sud du Cambodge, la ville de Phnom Penh est surprenante de par sa situation géographique. Elle est au croisement de quatre rivières, Le Mékong amont, le Mékong aval, le Tonlé Sap et le Bassac, ce qui lui confère un caractère tout à fait unique. Avec une superficie de 290 km^2 et plus d'un million cinq cent

mille Phnompenhois, Phnom Penh est le refuge de bien des trésors culturels. Elle était d'ailleurs considérée comme La perle de l'Asie jusqu'en 1970. Cité en plein essor dotée d'un dynamisme renversant, on pourrait dire que vue d'en haut, la capitale apparait comme une colonie de fourmis, celles-ci grouillant de ruelle en ruelle dans une course frénétique. Et, étrangement, vue d'en bas, cette vision reste la même. D'innombrables cyclo-pousses et motos doub' qui servent de taxis humains arpentent les rues en évitant les nombreux piétons et les bruits incessants des klaxons de voitures.

Une véritable jungle urbaine qui renferme également certains édifices somptueux. Le Palais Royal est de toute beauté de par son architecture des pagodes khmères datant du XIXème siècle. La Pagode d'Argent qui est attenante au palais tient son nom de ses 5000 carreaux d'argent qui tapissent son sol. Les richesses qu'elle renferme sont majestueuses comme, par exemple, en

son centre un grand bouddha d'émeraude en cristal de Baccarat. Le Musée National abrite des collections fascinantes représentatives de l'art khmer classique. Puis, pour finir cette visite culturelle, rien de mieux qu'une balade sur le quai Sisowath, en lisière de la rivière Tonlé Sap quasiment en face du Palais Royal pour apprécier une certaine sérénité à la cambodgienne…

La richesse du Tonle Sap

Avec un système hydrologique unique au monde, Le Tonlé Sap ou "Grande rivière d'eau douce", situé entre Angkor et Phnom Penh, est une merveille naturelle, chère aux yeux des cambodgiens.

Unique car en saison sèche, de novembre à avril, le Tonlé Sap coule du lac vers le Mékong et, à l'inverse, à la saison des pluies, de mai à octobre, du Mékong vers le lac. Une balade en bateau est l'opportunité de rencontrer les habitants de ces fameuses maisons sur pilotis et pourquoi pas au moment de la saison sèche lorsque la Fête de l'eau est célébrée, et comme on l'appelle là-bas, Bon Om Touk.

C'est une fête importante pour les paysans et les pêcheurs qui remercient l'eau et la nature d'apporter la prospérité. Lors du changement de sens du cours d'eau, au moment où le lac se déverse dans le fleuve, des pirogues colorées envahissent les eaux pour un défilé des plus somptueux. Danses, courses de pirogues, feux d'artifices sont autant de festivités qui enchantent les cambodgiens.

Avec des paysages que l'on croirait éternels, un peuple qui a su préserver son identité et sa générosité naturelle malgré une histoire difficile, il est certain que le Cambodge aurait beaucoup à enseigner, et, en fin de compte, peu à apprendre…

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :

Ambassade du Cambodge :
4, rue Adolphe Yvon
75116 Paris
Tél. 01 45 03 47 20

Formalités : Passeport dont la validité doit être supérieure à six mois avec une photo d'identité.

Langue : Khmer

Violences conjugales : priorité à la protection de la victime

Agir très vite pour sanctionner et protéger !

Il y a la première fois et puis les autres. Les victimes qui n'ont pas osé en parler dès les premiers coups garderont longtemps le silence, souvent partagées entre honte et culpabilité. Face aux violences conjugales, la justice se doit de réagir pour protéger les victimes : sanctionner l'auteur des violences et permettre à la compagne ou épouse d'échapper à son emprise.

Il n'y a pas de temps à perdre : se rendre immédiatement chez un médecin pour faire constater les violences et déposer plainte auprès des services de police ou de gendarmerie.

Mais ces démarches sont souvent difficiles pour les victimes. Il y a les promesses "Je ne le ferai plus jamais" et cette relation ambiguë, faite d'amour, de peur et d'espoir, qui lie l'agresseur à sa victime.

La femme battue est souvent une femme humiliée, dévalorisée, à qui il a été dit pendant parfois des années qu'elle était incapable de s'en sortir seule. Les violences ne sont pas uniquement physiques, elles sont également psychologiques. Fragilisée, la femme n'imagine pas sa vie sans celui qui devient parfois son bourreau. Elle veut croire qu'il va changer et que, cette fois-ci, il va arrêter.

Dans ce type de situation, le rôle de la justice est complexe : elle doit agir très vite avant cette période dite "de lune de miel", où le compagnon va laisser entrevoir l'espoir d'un changement.

Agir très vite pour sanctionner et pour protéger. "Nous avons de plus en plus recours à la procédure de comparution immédiate pour permettre une réponse pénale rapide aux faits de violences entre conjoints", indique Emmanuelle, substitut du procureur.

Malgré la violence, la victime hésite

Si la justice est prête, la victime, elle, ne l'est pas toujours : "Récemment encore, j'ai dû lourdement insister auprès d'une femme pour qu'elle accepte de se constituer partie civile lors du procès de son compagnon", témoigne Christine, qui travaille depuis plus de dix ans au sein d'une association d'aide aux victimes. "Avec le soutien de son avocat, nous lui avons conseillé de limiter alors sa demande à l'euro symbolique. Mais son souhait profond était de ne pas "enfoncer" celui qui la battait régulièrement et qui, ce jour-là, avait tenté de l'étrangler... »

Alors que les victimes cherchent souvent à banaliser les faits qu'elles ont subis, le Code pénal considère que la qualité de conjoint, de concubin ou de partenaire de pacte civil de solidarité constitue une circonstance aggravante. C'est le cas aussi pour un ancien conjoint, concubin ou partenaire. La peine encourue est alors plus lourde.

Mesure d'éloignement dans l'attente du jugement

"Si toute violence est une atteinte à la personne inacceptable, il ne faudrait toutefois pas traiter de la même façon les violences commises dans le contexte très particulier des ruptures", considère Nathalie, avocate spécialisée en droit de la famille. "Durant ces périodes, justifie-t-elle, les sentiments sont exacerbés et les gestes commis, s'ils doivent être sanctionnés, ne relèvent pas de la même dynamique que des violences récurrentes."

En effet, il appartient aux tribunaux de replacer les faits dans le contexte afin de déterminer notamment le risque de récidive. Si le dépôt de plainte a pour objet de faire juger l'auteur des violences, il peut également permettre la protection de la victime. Des mesures d'éloignement, d'interdiction d'entrer en contact avec la victime peuvent être décidées dans l'attente du jugement. Mais il sera opportun de saisir rapidement le juge aux affaires familiales pour mettre en place des dispositions de nature à protéger la famille.

Le rôle du juge aux affaires familiales

Lorsque la femme victime est liée à son agresseur par le mariage ou si des enfants sont nés de leur union libre, le juge aux affaires familiales va être compétent pour statuer sur les conséquences de la séparation et pourra même être saisi en référé, c'est-à-dire en urgence. Pour protéger notamment les victimes qui ne sont pas mariées ou n'ont pas d'enfant avec leur compagnon, le législateur a introduit en 2010 dans notre droit civil une procédure nouvelle : l'ordonnance de protection, qui est délivrée dans un délai très court par le juge aux affaires familiales.

Violences Femmes Info : Appelez le 3919

Appel anonyme et gratuit

Cette ordonnance a pour objet d'assurer la protection de la victime de violences causées au sein d'un couple et d'organiser le cas échéant la situation matérielle et les relations avec les enfants après la séparation.

"J'ai vécu pendant deux ans avec un homme alcoolique qui était régulièrement violent avec moi, témoigne Maryline. J'ai fini par déposer plainte et je lui ai demandé de quitter l'appartement. Il a refusé et m'a dit avoir autant le droit que moi d'y rester." C'est avec l'aide de son avocat que Maryline a saisi le juge aux affaires familiales pour solliciter l'attribution du logement dont les deux concubins étaient locataires.

L'ordonnance de protection peut aussi réglementer la résidence des enfants et le droit de visite du père ou encore fixer la pension alimentaire. Tout manquement aux obligations ou interdictions qui découlent de cette décision constitue un délit prévu à l'article 227-4-2 du Code pénal. Les mesures ordonnées dans le cadre de l'ordonnance de protection ont une durée limitée à quatre mois à compter de la notification de la décision et peuvent être prolongées en cas de procédure de divorce.

Virginie Mornaud

NORD (59)

La Mutualité Française Nord Pas-de-Calais vient d'ouvrir un nouveau centre d'audition mutualiste à Armentières situé au 118 rue de Dunkerque.

Si vous êtes appareillés ou si vous vous posez simplement des questions au sujet de votre audition, les audioprothésistes répondront à toutes vos questions et pourrons vous proposer un dépistage gratuit en cabine insonorisée.

Tél : 03 20 17 68 48

SEINE-MARITIME (76)

Toute l'année, des clowns professionnels interviennent au CHU de Rouen pour apporter des bouquets de sourires aux enfants de toute la région atteints de cancer.

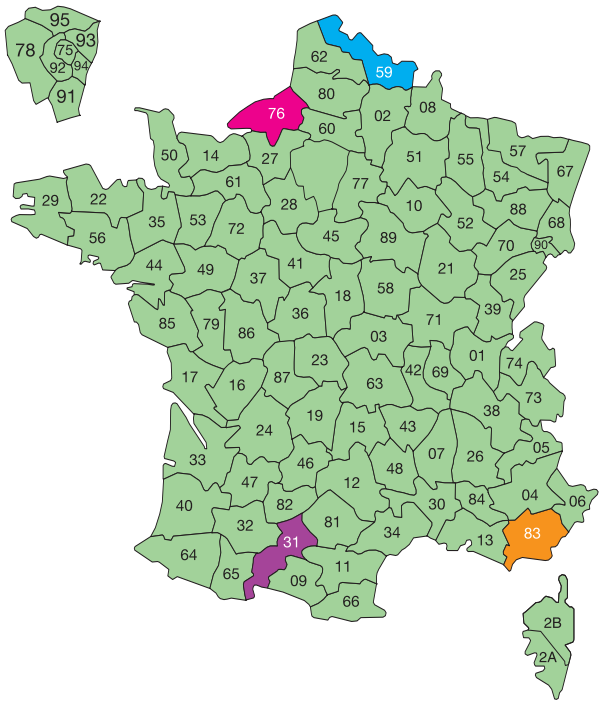
Ce programme bénéficiait jusqu'à aujourd'hui de subventions qui ne seront malheureusement pas renouvelées. Si vous voulez soutenir l'association "nez à nez" (votre don vous donne droit à une réduction d'impôt de 66%), rendez-vous sur leur site internet : www.nezanez.org

HAUTE-GARONNE (31)

La Mutualité Française Haute-Garonne vient d'inaugurer un nouveau centre optique Les Opticiens Mutualistes, un centre médical (proposant des consultations d'ophtalmologie) ainsi qu'un centre dentaire.

Situés à Villefranche-de-Lauragais, 2, chemin de la Camave, ces centres sont ouverts de 8h30-13h00 et de 14h00-19h00 du lundi au vendredi.

Tél : 05 82 95 45 37



VAR (83)

La Mutualité Française Provence Alpes Côte d'Azur Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes (MF PACA SSAM) a lancé son site internet dédié aux crèches qu'elle gère : crechemutualiste.fr .

Au sommaire : des solutions pour les parents qui souhaitent pour leur enfant un mode de garde rassurant, adapté à leurs besoins et des actus sur les établissements pour les collectivités locales, des solutions d'accompagnement et une expertise dans la mise en place de projet de crèches, et enfin, pour les entreprises, des solutions pour permettre à leurs salariés de concilier vie professionnelle et vie de famille.

"D" comme... Deux !

Le 20 novembre, à l'occasion du lancement de l'édition n°3 du magazine "TOP 500" qui constitue le palmarès des 500 entreprises leader dans le Var, Marie-Madeleine Dubec, Directrice Générale de La Mutuelle Verte, lauréate dans la catégorie "Top des Femmes Dirigeantes", s'est vue remettre des mains du Président de l'Union Patronale du Var, Monsieur Gérard Cerruti et pour la deuxième année consécutive, le trophée récompensant la première femme dirigeante d'entreprise dans le Var.

DVD

Dragons 2

Tandis qu'Astrid, Rustik et le reste de la bande se défient durant des courses sportives de dragons, notre duo désormais inséparable parcourt les cieux, à la découverte de territoires inconnus. Ils découvrent une grotte secrète qui abrite des centaines de dragons sauvages, dont le mystérieux Dragon Rider. Les deux amis se retrouvent alors au centre d'une lutte visant à maintenir la paix. Ils vont se battre pour défendre leurs valeurs et préserver le destin des hommes et des dragons.

© DreamWorks

Zique

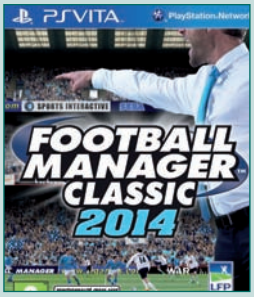
Pink Floyd

The Endless River

Après un long silence de 20 ans, le légendaire groupe britannique lance lundi un quinzième et dernier album, la "rivière sans fin", ultime chant qui ne devrait pas déstabiliser leurs fidèles puisqu'il est presque exclusivement instrumental. Voulu comme un hommage au claviériste Rick Wright, décédé d'un cancer en 2008, l'album s'appuie sur les chutes et ébauches des sessions d'enregistrement de The Division Bell, sorti en 1994.

Jeux

Football Manager Classic 2014



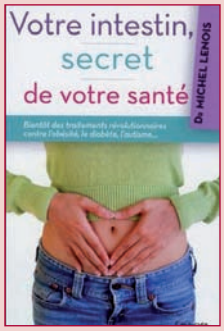
C'est vous qui choisissez quels joueurs jouent un match et quels joueurs restent sur le banc de touche. Vous êtes responsable de l'ensemble de la stratégie, des discussions d'équipe, des remplacements et des conseils donnés sur le terrain. Tout en suivant le match en direct grâce au moteur de match 3D, c'est à vous de faire la différence !

© Koch Media

Livres

Votre intestin, secret de votre santé

Dr. Michel Lenois



Dans notre intestin, des milliards de bactéries se nourrissant de nos résidus alimentaires constituent ce que l'on nommait autrefois "flore intestinale" et qui est maintenant appelé "microbiote intestinal". De nombreux travaux récents montrent que ces bactéries constituent un véritable organe capable de contrôler notre poids, notre état de santé et notre comportement puisqu'elles communiquent avec notre cerveau.

Cet ouvrage fait le point sur cette nouvelle branche passionnante et pleine d'avenir de la médecine puisque dans un futur proche, il sera possible d'agir sur ce microbiote intestinal et de le modifier afin d'améliorer notre état de santé.

© Editions Grancher

Communiquer par signes avec bébé

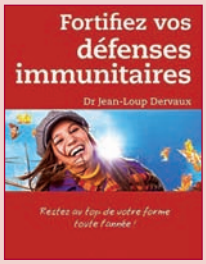
Nathanaëlle Bouhier-Charles

L'habileté du geste et du corps de l'enfant se développe rapidement et, très tôt, il imite nos gestes et nos mimiques : il pointe du doigt, applaudit, envoie des baisers... Le principe des signes avec bébé est simple et ludique : il consiste à enrichir la palette des gestes du quotidien pour que l'enfant exprime ses pensées, ses émotions, ses besoins. Ce livre, riche de 50 signes illustrés, à user et abuser au quotidien, contribuera à nourrir et à fortifier votre relation avec votre enfant. Embarquez dans l'aventure et découvrez que, bien avant de savoir parler, les petits ont déjà bien des choses à nous dire !

© Editions Jouvence

Fortifiez vos défenses immunitaires

Dr. Jean-Loup Dervaux



Cet ouvrage, rédigé en "Questions & Conseils", comporte trois parties : la première définit les différentes composantes du combat immunitaire ainsi que les principales affections auxquelles il peut donner lieu ; la deuxième donne tous les moyens possibles pour les aider, stimuler ou moduler ; la troisième développe, dans un but de protection immunitaire, les règles d'hygiène générale, tant physiques que mentales, incluant la gestion bioénergétique et la lutte antistress. Une annexe complète cet ouvrage, développant un certain nombre de recettes de cuisine antioxydantes.

© Editions Dangles

Un site Internet sur la génétique médicale

Maladie et hérédité, tests, conseiller en génétique... Un site d'information dédié à la génétique médicale, une spécialité peu connue du grand public, vient d'être mis en ligne par l'Agence de la biomédecine.

genetique-medicale.fr. a pour objectif de répondre de façon pédagogique aux besoins d'informations du public, notamment sur les tests génétiques. Lesquels sont de plus en plus pratiqués.

Cigarettes au menthol : la mise en garde des médecins

Les cigarettes mentholées seraient encore plus toxiques pour la santé. Les arômes ajoutés au tabac favoriseraient également l'entrée dans le tabagisme. En effet, la présence de menthol diminuerait l'irritation bronchique ressentie par le fumeur à chaque bouffée. Conséquence, il inhalerait encore plus de nicotine et autres goudrons.

Un label attestant la qualité des services d'écoute en santé

Les services d'écoute ne cessent de se développer dans le domaine de la santé. Pour offrir davantage de garanties aux usagers, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé crée le label "Aide en santé".

Ce label "Aide en santé" permettra ainsi de renforcer la démarche d'amélioration continue du service rendu. "Le public se tournera plus facilement vers un dispositif labellisé, synonyme de confiance et de fiabilité", indique l'Inpes. "Ce label aidera aussi les professionnels de santé ou du social à recommander ces dispositifs".

Déchets infectieux : ne les jetez pas n'importe où !

Aujourd'hui, 1,4 million de patients français s'auto-administrent leurs traitements via des aiguilles, cathéters, et autres seringues. Parmi les dix-huit pathologies concernées, le diabète génère la majorité des déchets à éliminer et il n'est pas toujours évident de savoir où jeter la seringue une fois qu'elle est vide.

DASTRI est un éco-organisme agréé par les pouvoirs publics depuis décembre 2012 qui se charge de mettre à disposition des collecteurs spécifiques appelés "boîtes à aiguilles" dans les pharmacies. De collecter et d'éliminer ces boîtes à aiguilles selon les réglementations environnementales.

Pour plus d'informations (trouver les officines participant à l'opération, voir comment s'effectue l'élimination des déchets dans votre région...) rendez-vous sur le site : www.dastri.fr

Publication trimestrielle éditée par

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

www.mutuelleverte.com
http://blog.mutuelleverte.com
www.facebook.com/LaMutuelleVerte

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Journal - Email
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
N. Allain • S. Dreyfus
M. Furic • A. Langlois
V. Mornaud • 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
Illustrations
FNMF/ N. Mergui,
La Mutuelle Verte,
Fotolia.com (Dangdumrong, J. Larson, L. Young, Vitalinka, Siamphoto, MasterLu, Mathom, Takepicsforfun, A. Todorovic, Filipbjorkman, Rawpixel, Minerva Studio, Uwimages, JPC-Prod, P. Tilly, D. Petrenko, Sunabesyou, Africa Studio, Ursule, J. Sturm, P. Lapoirie)

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 74.400 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
La santé en toute confiance

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 réalisé 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 ...

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.

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). De même, un cadeau de bienvenue sera offert au filleul.

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".

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

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 !