Mutuelle Verte
magazine

Actualité

Tiers payant :
bientôt chez le généraliste ?

Flash Info

Vos relevés de prestations
disponibles sur internet ainsi que sur vos smartphones et tablettes

Prévention

Restez "cool"
malgré la canicule !

N°94 • Trimestriel • Juin 2014 • Prix : 0,76 €

Réseau de santé

Optique – Dentaire – Audioprothèse

la mutuelle verte

Réduisez vos dépenses de santé

Jusqu'à :

- **40 %** sur les verres,
- **15 %** sur les montures
- **20 %** sur les prothèses auditives

Avec son réseau de partenaires itelis
La Mutuelle Verte vous fait bénéficier
de tarifs négociés et d'avantages exclusifs.

L'accès au réseau dentaire sera disponible dès le début 2015

Sommaire

04 **Actualité**
Tiers payant : bientôt chez le généraliste ?

05 **Flash Info Adhérents**
Vos relevés de prestations sur internet ainsi que sur vos smartphones et tablettes

06 **Prévention**
Surdité de l'enfant : l'importance du dépistage

08 **Prévention**
Restez cool malgré la canicule !

10 **Santé**
La varicelle : très fréquente mais bénigne

12 **Revue de Presse**

14 **Gros Plan**
La santé menacée par les dérives sectaires

16 **Résonances**

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

Fiche Santé 18
Mieux maîtriser mon activité physique

Voyage 19
La Malaisie

Société 22
Internet, nouvel Eldorado des arnaqueurs

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

Edito

Si la patience est mère de sûreté, la nôtre est durement mise à l'épreuve avec le décret relatif à la refonte des contrats "solidaires et responsables". En effet, annoncé depuis septembre 2012 pour la fin de l'année 2013, celui-ci est toujours en attente de parution.

En soi, ce genre de retard dans la sortie d'un décret est fréquent et n'a rien d'exceptionnel, mais dans le cas présent, de nombreuses conséquences en découlent.

En effet, l'adaptabilité de ce décret qui, je vous le rappelle, doit fixer les nouvelles conditions à respecter pour que les contrats "solidaires et responsables" puissent bénéficier du taux à 7 % de la Taxe Spéciale sur les Conventions d'Assurances (TSCA) au lieu de 14 %, va obliger les mutuelles à adapter toutes leurs offres au nouveau cahier des charges imposé par cette réforme.

L'un des points essentiels de ce décret concerne l'encadrement des remboursements sur l'optique, dont l'objectif, en fixant un plancher et un plafond de remboursement est double : diminuer le renoncement à l'acquisition d'un équipement optique et en même temps, réduire l'inflation régulière des prix.

Concernant l'accroissement constant des prix sur le marché de l'optique, une récente enquête publiée par "UFC-Que Choisir" démontre précisément le constat dressé par la Cour des Comptes en septembre 2013.

Selon celle-ci, le nombre de points de vente en optique s'est amplifié de 43 % entre 2000 et 2011 pour atteindre un total de 11.170 magasins en France. Parallèlement à cela, il a été noté une pratique de plus en plus fréquente de "l'ajustement" qui consiste, pour certains opticiens, à adapter leurs ventes à la "limite haute" du taux de remboursement des mutuelles.

Du fait de l'augmentation du nombre de magasins et de certaines pratiques "frauduleuses", le prix moyen d'une monture coûte 50 % plus cher que le prix moyen d'une monture en Allemagne, soit un surcoût de 510 millions d'euros au total.

De notre côté, loin d'être immobilistes en attendant l'officialisation des nouvelles mesures contenues dans ce décret, nous avons mis en place l'accès pour nos adhérents au réseau de santé Itelis, car nous sommes convaincus que l'outil principal de lutte contre la hausse des prix est bel et bien le recours à un réseau conventionné.

Depuis l'ouverture de ce service, vous êtes de plus en plus nombreux à utiliser les services des opticiens partenaires de notre réseau de santé. Cette responsabilisation volontaire est bien la preuve de l'intérêt que vous portez à votre mutuelle et au désir de pouvoir, un jour prochain, maîtriser efficacement les dépenses de santé.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Tiers payant : bientôt chez le généraliste ?

...“La responsabilisation des assurés est indispensable“...

Grand projet du gouvernement : étendre la pratique du tiers payant aux consultations chez le médecin généraliste, comme c’est déjà le cas chez le pharmacien. Cela devrait être possible d’ici 2017. Objectif : faciliter l’accès aux soins en supprimant l’avance de frais.

Régler directement ses frais de santé et attendre que l’assurance maladie et la mutuelle vous remboursent, c’était un principe général, y compris pour les médicaments, avant 1982.

Mais aujourd’hui, le tiers payant est devenu la règle en pharmacie ou encore dans les laboratoires d’analyses médicales ou de radiologie.

Le prochain objectif du gouvernement en la matière est de l’étendre à toutes les consultations de médecins généralistes d’ici l’année 2017. La raison ? En finir avec le renoncement aux soins ou à leur report, faute de moyens, tout en diminuant le recours aux urgences. Déjà aujourd’hui, certains patients peuvent se prévaloir de cette dispense d’avance de frais : il s’agit des bénéficiaires de la Couverture Maladie Universelle (CMU), qui concerne plus de 4 millions de personnes dont les revenus sont inférieurs à un plafond, et ceux de l’Aide Médicale d’Etat (AME) applicable à environ 260.000 personnes étrangères en situation irrégulière. En 2015, s’y ajoutera le million de bénéficiaires de l’Aide à la Complémentaire Santé (ACS).

Déjà appliqué dans 24 pays européens

Il se trouve que dans ce domaine, la France est plutôt à la traîne au sein de l’Union Européenne. Parmi les 28 pays membres, seulement trois pays (la Belgique, le Luxembourg et la France) imposent aux patients de payer intégralement le médecin avant d’être remboursés par l’assurance maladie. C’est également le cas de la Suède, mais jusqu’à un certain seuil : au-delà de 90 euros par an les consultations deviennent gratuites.

Dans les autres Etats, c’est le système dit de “prestations en nature” qui est appliqué. Ainsi, les frais médicaux basiques (dont la consultation d’un médecin généraliste) sont pris en charge par l’assurance maladie. Selon les pays, il peut s’agir de caisses nationales, régionales ou locales.

En revanche, cela n’est souvent valable que pour un parcours de soins suivi dans le public. Dans la plupart des Etats, les patients qui font le choix de se tourner vers le privé doivent avancer les frais et ne seront remboursés que sur la base d’un tarif prédéfini.

L’annonce de cette généralisation prochaine a été accueillie avec enthousiasme par le mouvement mutualiste, et notamment par son Président, Etienne Caniard : “Le tiers payant est un système qui fonctionne et qui permettra de désengorger les urgences des hôpitaux aujourd’hui trop souvent utilisées par des patients qui ne disposent pas de ressources suffisantes pour avancer leurs frais médicaux. Ce sera une vraie avancée pour favoriser l’accès aux soins.”

Pas de surconsommation

Certains syndicats de médecins s'inquiètent d'un "risque inflationniste" : les consultations étant désormais gratuites, les patients pourraient avoir tendance, selon eux, à y avoir recours de façon excessive. Mais le Président de la Mutualité Française s'inscrit en faux contre cette critique : "L'expérience des 24 pays de l'Union Européenne qui l'appliquent prouve que le tiers payant ne suscite pas un phénomène de surconsommation. Les Français ne vont chez le médecin ni par plaisir ni parce que c'est gratuit !"

"Certes, la responsabilisation des assurés est indispensable. Mais elle ne doit pas se faire à sens unique", poursuit Etienne Caniard. "Je pense notamment aux prescriptions de médicaments, de bilans ou d'imagerie parfois excessives. Les déficits de notre système de santé résultent en grande partie de sa mauvaise organisation, pas d'une surconsommation choisie des patients."

L'organisation, c'est justement la grande inconnue de cette réforme future. Le principe devrait être appliqué dans deux cas. Les malades qui iront consulter un médecin généraliste de secteur 1, ne pratiquant pas de dépassement d'honoraires, n'auront plus à régler la consultation. Cette dispense d'avance de frais s'étendra également aux patients d'un généraliste exerçant en secteur 2, si leur mutuelle prend en charge les dépassements d'honoraires.

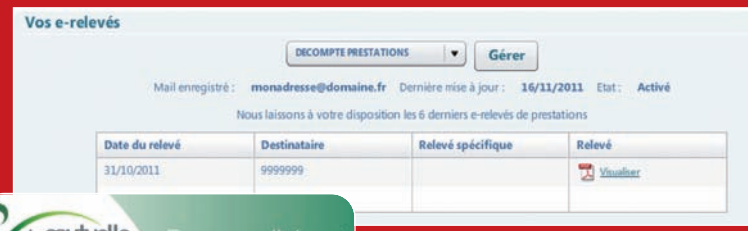
Il existe cependant certaines zones d'ombre : qu'en sera-t-il de la franchise de 1 euro par consultation non remboursée actuellement ? Dans quel délai les médecins seront-ils remboursés ?... Des questions qui devraient être débattues dans les prochains mois.

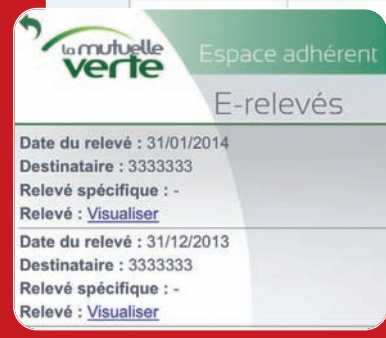
VIRGINIE PLAUT

Vos "relevés de prestations" disponibles sur internet ainsi que sur vos smartphones et tablettes

En activant le service "e-relevés prestations" à partir de vos "services en ligne" sur notre site : www.mutuelleverte.com, (rubrique "vos e-relevés") vous allez pouvoir bénéficier d'un suivi optimal de vos remboursements.

En effet, vos relevés de prestations seront disponibles au format PDF, à l'identique de ce qui vous était envoyé habituellement sous la forme papier.





Ainsi, vos prochains relevés de prestations seront consultables sur notre site internet ainsi que sur nos applications smartphones et tablettes via vos espaces sécurisés.

Dès le dépôt d'un nouvel "e-relevé" sur votre compte, un message vous en informant sera positionné (en rouge) sur la page d'accueil des services en ligne de notre site web,

ainsi que dans la rubrique "messages" de nos applications mobiles.

En activant ce service, vous faites également un geste pour l'environnement, en contribuant concrètement à la réduction de la consommation de papier.

Surdité de l'enfant : l'importance du dépistage

1 nouveau-né /1000 souffre d'une surdité permanente

Les problèmes auditifs peuvent avoir d'importantes conséquences sur le développement de l'enfant. Il est essentiel de les dépister rapidement pour pouvoir mettre en place la meilleure prise en charge.

Selon une enquête menée par Ipsos en 2013, plus d'un parent sur deux avoue méconnaître les conséquences exactes des troubles de l'audition chez l'enfant et les symptômes qui doivent alerter. Environ deux parents sur trois disent ignorer les moyens de dépistage et les soins existants.

"Le repérage est souvent tardif, note le Dr. Natalie Loundon, ORL responsable de l'unité d'audio-phonologie de l'hôpital Necker-Enfants malades, à Paris. C'est quand un enfant ne développe pas un langage qu'on commence à s'inquiéter à 2 ans ou 2 ans et demi, alors que la surdité est souvent présente depuis la naissance. Les signes sont masqués : on met le retard de langage sur le compte de la jeunesse de l'enfant, de ses troubles du comportement, de son retrait."

En France, un dépistage est organisé à différents âges de l'enfant : dès la naissance, à quelques mois, à 18 mois et à 5 ans. Le tout premier, le plus important, a fait l'objet d'une loi, mais les décrets d'application pour les budgets n'ont pas suivi. "On estime que seulement 40 % des nourrissons ont accès au dépistage en maternité", indique la spécialiste.

Il faut dire que cet examen est quelquefois difficile à réaliser en raison de la durée d'hospitalisation après l'accouchement de plus en plus courte. De plus, des associations de personnes sourdes se sont opposées au principe même du dépistage, dénonçant une médicalisation de la surdité. Un combat pour le respect de leur identité représentée par le langage des signes.

Un risque familial

Un nouveau-né sur mille souffre d'une surdité permanente, c'est-à-dire qui ne guérira pas. Le chiffre double avec les surdités acquises ou liées aux otites. Les surdités sont de deux types. De transmission, elles concernent l'oreille externe, quand le son venant de l'extérieur n'est pas correctement transmis à l'oreille interne. De perception, elles résultent de cellules de l'oreille interne endommagées, ce qu'on ne sait pas guérir.

Les antécédents familiaux constituent le premier facteur de risque pour une surdité congénitale. “Si une personne a présenté un trouble de l’audition, unilatéral ou bilatéral, quel que soit son degré, tous les autres membres de sa famille ont un risque de surdité”, prévient le Docteur Loundon.

Autre facteur très important : une infection materno-fœtale par cytomégalovirus. Par ailleurs, une grossesse difficile, un enfant né grand prématuré, une réanimation, une jaunisse sévère, une pathologie périnatale lourde doivent systématiquement amener à demander un bilan de l’audition.

La plupart des surdités de transmission sont liées aux otites séreuses à répétition (inflammations de l’oreille moyenne), favorisées par les allergies, le reflux gastro-œsophagien non traité, le tabagisme de l’entourage, la vie en collectivité et les carences en fer.

Un enfant atteint de surdité, allant de sévère à profonde non dépistée a un langage très pauvre, voire aucun langage. “Il vocalise, il crie, il s’exprime en montrant du doigt ce qu’il veut”, explique le Docteur Loundon. Mais même avec une surdité légère ou moyenne, des troubles s’installent. “Souvent, l’enfant doit être suivi par un orthophoniste, poursuit-elle. Il entend de manière floue, partielle et imprécise, il construit donc sa parole de manière floue, partielle et imprécise.”

Un dépistage parfois tardif

“L’enfant peut être dans une grande agitation ou se mettre en retrait, ajoute le Docteur Loundon. Comme il entend de façon mitée, il lui faut beaucoup plus de concentration pour obtenir une information complète, ce qui peut entraîner des difficultés scolaires.” Dans tous ces cas, les parents doivent faire contrôler son audition.

De même, chez les petits, il est essentiel d’être vigilant à chaque stade de développement du langage. “Si un enfant ne parle pas à 18 mois, il faut se poser des questions, insiste le médecin. Il ne faut pas se dire que les garçons parlent plus tard ou que si un enfant a marché tôt, il parlera tard, car l’être humain est programmé pour faire les deux à la fois.”

Un dépistage précoce est important pour une prise en charge rapide afin que l’information auditive circule correctement au moment où le cerveau et le langage sont en pleine construction. Si le trouble auditif peut être soigné, un traitement médical ou chirurgical est mis en place. Dans le cas contraire, un appareil est posé. “Aujourd’hui, on a les outils pour réhabiliter tout type de surdité”, souligne le Docteur Loundon.

Des difficultés scolaires

Pendant des années, personne ne s’est aperçu que Jonathan, 18 ans aujourd’hui, était sourd. “Ni l’orthophoniste, avec qui il faisait deux séances par semaine pour un retard du langage, ni le généraliste, ni un ORL n’ont détecté de surdité”, raconte Delphine, sa mère. Jonathan ne parvenait pas à se concentrer, faisait beaucoup de colères, vivait dans sa bulle. Il était rejeté par les autres enfants, qui ne le comprenaient pas et qu’il ne comprenait pas.

Ses parents consultent un autre ORL quand le petit garçon a 6 ans. « Dès qu’il l’a vu dans son cabinet, il a déclaré : ”Cet enfant est sourd” », poursuit Delphine. Jonathan souffre d’une malformation qui a entraîné beaucoup d’otites. Dès la première chirurgie pour pose “d’aérateurs”, il a été surpris au réveil de découvrir le bruit que fait l’eau qu’on verse dans un verre. Il doit être réopéré chaque année jusqu’à ce qu’une stabilisation de son état puisse permettre d’espacer ou rendre inutiles les interventions. Sa scolarité a été difficile. “Se découvrir des dons pour la batterie lui a donné une meilleure estime de lui”, constate Delphine.

Corinne Renou-Nativel

PREMIERS TESTS À LA MAISON

Dès que le bébé a 3 ou 4 mois, les parents peuvent réaliser de petits tests. Dans un environnement calme, quand il est bien éveillé, une personne se place devant l’enfant pour l’observer, tandis qu’une autre, située derrière pour ne pas stimuler sa vision, l’appelle ou agite un objet bruyant. L’enfant doit alors tourner sa tête vers la source sonore. A 12 mois, en cachant ses lèvres pour ne pas qu’il y lise le mot, on peut lui demander de désigner ses yeux, ses chaussures ou autre, d’abord d’une voix normale, puis chuchotée.

Restez cool
malgré la canicule !

Certains médicaments peuvent augmenter la déshydratation

L'âge, la maladie, le métier : certaines personnes sont plus fragiles ou exposées que d'autres quand survient une canicule. Rappel des précautions à prendre pour résister aux fortes chaleurs.

"La chaleur extrême, je sais ce que c'est ! En août dernier, il faisait 45°C sous le toit en tôle du kiosque. Le bitume du trottoir fondait même sous les présentoirs", se souvient Eric, 54 ans. L'été, ce Cannois passe de longues journées dans les trois mètres carrés de son kiosque à journaux situé en bord de mer sur la Croisette, à deux pas du Carlton.

"La canicule est une période d'au moins trois jours pendant laquelle la température reste très élevée et ne descend pas en dessous de 25°C, même la nuit, explique le Docteur Christine Jestin, responsable du pôle santé environnementale à l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). Pas assez fraîches, les nuits ne permettent pas une baisse suffisante de la température des logements. Cette exposition prolongée à la chaleur représente un stress important pour l'organisme".

Il peut provoquer un malaise grave comme le coup de chaleur ou aggraver des maladies existantes." Le coup de chaleur peut se manifester de façons multiples : vertiges, nausées, maux de tête, grande fatigue… Si la personne atteinte tient des propos incohérents, perd l'équilibre ou présente des convulsions, c'est une urgence et il faut appeler le 15.

Nous ne réagissons pas tous de la même façon quand la fournaise s'abat sur nous. Ainsi, les personnes âgées, qui transpirent peu et ressentent peu la soif, ont du mal à maintenir la température de leur corps à 37°C. Elles sont donc plus exposées au risque de coup de chaleur. Mesure de précaution : une personne isolée peut demander à sa mairie d'être inscrite sur une liste afin de recevoir des visites régulières pour prendre de ses nouvelles.

Risque de déshydratation

Chez une personne malade, certains médicaments ne font pas bon ménage avec la chaleur.

C'est, par exemple, le cas des diurétiques prescrits aux hypertendus, qui peuvent augmenter la déshydratation ou le coup de chaleur.

Quant aux bébés, comme ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à une bonne température, ils risquent de se déshydrater facilement. Il faut donc les rafraîchir, leur donner à boire régulièrement et limiter les sorties pendant les pics de chaleur.

Les adultes transpirent aussi abondamment. Il y a un risque de déshydratation, particulièrement lorsqu'ils travaillent en extérieur ou dans des ambiances déjà habituellement chaudes (fonderies, cuisines, pressings…). Certains travailleurs sont plus exposés que d'autres. C'est pourquoi un décret du 19 décembre 2008 complétant le Code du travail prévoit que l'employeur doit prendre en considération les "ambiances thermiques", dont le risque de "fortes chaleurs".

Arrêter les appareils électriques

Ceux qui ne disposent pas de bureaux climatisés doivent faire preuve d'astuce pour résister aux températures caniculaires. "L'été, quand j'ai trop chaud, j'apprécie particulièrement de me désaltérer à la fontaine installée à l'étage de mon bureau, raconte Christiane, 53 ans, assistante de direction dans une association professionnelle à Paris. Autour de moi, j'arrête les appareils électriques sources de chaleur : lampes halogènes, photocopieurs, imprimantes." Heureusement pour elle, il y a souvent moins de travail à cette période. "C'est le moment de faire calmement du rangement ! Et le soir, si j'ai l'impression que la chaleur étouffante va m'empêcher de dormir, je me détends en prenant une douche sans m'essuyer, juste avant de me coucher" complète-t-elle.

CONSEILS FRAÎCHEUR POUR CHALEUR TORRIDE

• Prenez régulièrement des nouvelles de votre entourage, vos voisins seuls, votre famille… Soyez tout particulièrement attentifs aux personnes les plus fragiles (personnes âgées, malades…). Proposez-leur de les rafraîchir : linge mouillé sur le corps s'ils ne peuvent pas prendre de douche, projection de brumisateur sur le visage…

• Evitez de sortir aux heures les plus chaudes. Portez un chapeau pour vous protéger du soleil.

• A la maison, fermez stores et volets, faites des courants d'air et aérez la nuit, quand la température est moins élevée.

• Installez un ventilateur (de préférence réfrigérant) ou un climatiseur. N'attendez pas le dernier moment pour vous équiper.

• Mangez équilibré, ni trop ni trop peu. Evitez les plats lourds à digérer.

• Buvez un litre et demi d'eau par jour. Ne consommez pas d'alcool : il a un effet déshydratant.

• Ne faites pas d'efforts physiques (tennis, jogging…) aux heures les plus chaudes.

• • • • • • • • • • • •

A Cannes, Eric voit l'arrivée de l'été sans appréhension : "J'installe plusieurs ventilateurs réfrigérants et je bois beaucoup d'eau, précise-t-il. On se relaie dans la journée avec un collègue. Je ne me plains pas, nous avons toujours l'air venant de la mer et regardez cette vue sur la baie !"

NADINE ALLAIN

La varicelle : très fréquente mais bénigne

5 % des enfants sains présentent des complications

La varicelle touche presque tous les enfants, dans la majorité des cas de manière bénigne. Ses traitements ont bien évolué depuis l'époque où l'on badigeonnait tous les boutons en rouge ou bleu. Et pour les quelques adultes qui y ont échappé, il existe un vaccin.

C'est un grand classique des maladies infantiles : neuf enfants sur dix ont un jour ou l'autre la varicelle. Tant mieux : la gravité augmente avec l'âge, donc mieux vaut la contracter tôt. Cette maladie virale, qui provoque des lésions de la peau et des muqueuses, est très contagieuse.

"Les enfants sont atteints en priorité dans leur vie en collectivité, explique le Docteur Pierre Bakhache, pédiatre, membre de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afpa) et du Groupe de pathologie infectieuse pédiatrique (GPIP). La varicelle est contagieuse trois jours avant l'apparition de l'éruption. Il est donc illusoire d'éloigner les enfants de l'école pour l'éviter.

Mais il est vrai qu'ils demeurent contagieux par les voies respiratoires et par les lésions cutanées pendant la phase éruptive."

Parfois, les boutons de varicelle sont confondus avec des piqûres de moustique. Ils atteignent tout le corps jusqu'au cuir chevelu, quelquefois aussi l'intérieur des oreilles, de la bouche, voire le système digestif et respiratoire.

"La varicelle est considérée comme une maladie bénigne, rappelle le Docteur Bakhache, mais 5 % des enfants sains présentent des complications comme une surinfection cutanée, des atteintes respiratoires, digestives ou neurologiques qui peuvent entraîner une hospitalisation." La fièvre survient généralement avant l'apparition des premiers boutons et disparaît ensuite, mais elle doit être surveillée. Ces boutons provoquent un fort prurit qui aboutit à des cicatrices si on ne l'apaise pas.

"Tout s'est bien passé"

"Nous avions une idée assez effrayante, ma femme et moi, de la varicelle et de ses démangeaisons, témoigne Philippe, électricien parisien. Notre fils âgé de 2 ans et demi vient de l'avoir et tout s'est plutôt bien passé : des boutons surtout dans le dos, pas de

fièvre, de la fatigue. Nous imaginions qu'il allait être couvert d'éosine et qu'on lui interdirait les bains, ce qui n'a été du tout le cas."

Pour une varicelle bénigne, le traitement consiste en un antihistaminique pour limiter les démangeaisons. "Je ne conseille un désinfectant local que s'il existe de petites inflammations, note le pédiatre. Je préfère laisser les enfants en paix et ne pas poursuivre chaque bouton avec des produits colorés asséchants rouge, bleu ou jaune fluorescent qui n'ont pas vraiment d'utilité.

Il faut continuer à laver l'enfant régulièrement. Une douche est mieux qu'un bain dans lequel les boutons macèrent, avec des risques d'infection, mais ce n'est plus une recommandation majeure."

Pas de soleil

Il faut veiller à ce que les ongles restent courts pour protéger les zones de grattage et éviter que l'enfant ne propage l'infection. Il ne faut pas laisser le petit malade au soleil après la phase éruptive, ce qui entraînerait la dyscoloration des lésions cutanées. En cas de fièvre, il faut privilégier le paracétamol. L'ibuprofène est déconseillé.

Des pays comme les Etats-Unis et la Finlande ont imposé la vaccination généralisée. La France ne la recommande pas. En effet, si la couverture vaccinale ne dépasse pas 90 %, seuil suffisant pour protéger l'ensemble de la population, la varicelle circulera moins facilement, certes, mais atteindra les sujets non vaccinés plus tard. Et dans ce cas, la maladie sera plus grave.

Une fois qu ' on a eu la varicelle, l'immunité est permanente. "Les seules exceptions sont de très rares cas d'immunosuppression, indique le Docteur Bakhache.

Il existe aussi des cas où la varicelle est légère. Le virus atteint le système nerveux et ressort sous forme de zona, présent aussi chez la personne âgée dont l'immunité s'est estompée. C'est une atteinte cutanée très douloureuse correspondant au territoire d'un nerf ou de plusieurs nerfs concomitants.

UN VACCIN POUR LES ADULTES

Aux lésions de la peau et des muqueuses propres à la varicelle s'ajoutent le plus souvent, à l'âge adulte, des atteintes graves respiratoires, digestives ou neurologiques. La femme enceinte qui n'a jamais été touchée doit absolument éviter la transmission, en particulier au début et en fin de grossesse, car cette maladie est grave pour elle et pour le fœtus.

Un vaccin existe, recommandé et pris en charge pour toutes les personnes de plus de 11 ans qui n'ont jamais eu la varicelle, en particulier celles qui sont en contact avec de jeunes enfants (enseignants, personnels de soin, etc.) ou les femmes qui projettent d'avoir un bébé.

Un vaccin contre le zona vient d'être agréé qui est l'équivalent du vaccin contre la varicelle, mais dix fois plus concentré. Il est destiné aux personnes âgées."

Corinne Renou-Nativel

Rapporter ses médicaments pour produire de l'énergie

Comprimés, gélules, pommades, aérosols, sirops... En 2013, les pharmacies françaises ont collecté 14.730 tonnes de médicaments non utilisés (MNU). Un excellent résultat puisque l'éco-organisme chargé de leur valorisation énergétique annonce une progression de 3,2 % par rapport à 2012. "Nous sommes satisfaits des résultats obtenus", se félicite Thierry Moreau Defarges, président de Cyclamed.

Pour stimuler encore la récupération des MNU en France, Cyclamed poursuit sa communication auprès des patients, afin de leur expliquer comment et pourquoi rendre leurs médicaments à la pharmacie. "Cette collecte concerne tous les médicaments ayant une autorisation de mise sur le marché", souligne Thierry Moreau Defarges.

Nous recommandons de rapporter à la pharmacie le médicament dans son blister et dans sa boîte. C'est plus simple et nous pensons que tout acte de déconditionnement par le patient risque de l'inciter à jeter le cachet ou le sirop dans les toilettes ou dans la poubelle." En effet, "les MNU ainsi récupérés seront incinérés dans 53 unités de valorisation récupérant l'énergie pour éclairer et chauffer des logements", poursuit-il.

Une valorisation à 100 %, "tandis que 50 % des déchets ménagers sont encore enfouis", rappelle le président de l'éco-organisme. Résultat, les médicaments ainsi valorisés fournissent l'équivalent du chauffage et de l'éclairage pour 7.000 foyers durant une année.

Mais toutes les pharmacies participent-elles à la collecte ? "Elles ont par la loi l'obligation de récupérer les MNU. Mais il est vrai que 3 % à 5 % des patients ont déjà essuyé des refus.

Pour autant, la dynamique reste positive. Car le nombre de médicaments non utilisés chez les patients est en baisse." Ce résultat s'explique par la baisse de la consommation des médicaments et celle des prescriptions. Mais aussi en lien avec les campagnes sur le bon usage.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Régime sans gluten : uniquement sur avis médical

Suivi sans l'avis d'un médecin, le régime sans gluten peut avoir d'importantes conséquences sur la santé. Il peut entre autres retarder le diagnostic de l'intolérance à cette substance.

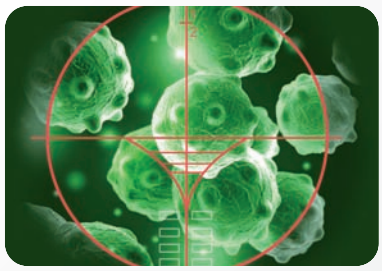
Le point avec Brigitte Jolivet, présidente de l'Association française des intolérants au gluten (Afdiag).

"Depuis plus d'un an, nous constatons que la mode du régime sans gluten prend de l'ampleur, constate Brigitte Jolivet. Pour autant, ses adeptes ne sont pas nécessairement intolérants ou allergiques à cette protéine présente dans la plupart des céréales (blé, orge, avoine...) et leurs produits dérivés...

Leur choix est donc délibéré et non pas imposé." Alors, pourquoi choisir de bannir le gluten ? "Dans beaucoup de régimes, on a besoin d'un bouc émissaire, d'un aliment à rendre responsable du surpoids, analyse-t-elle. Et c'est vrai que cette protéine fait office de coupable idéal. Car lorsqu'on la supprime, on dit adieu aux pains, gâteaux, pizzas, pâtes..."

"Le problème, bien souvent, c'est que les personnes qui décident de s'en passer le font sans avis médical et sans vraiment savoir ce que cela implique. Ils n'équilibrent pas leur repas en conséquence, en remplaçant par exemple le gluten par des protéines végétales. Le risque de carence (ou de malnutrition) est alors réel." Mais le vrai danger, lorsque l'on se prive de gluten, c'est de rendre le diagnostic de maladie coeliaque (autrement dit d'intolérance au gluten) difficile, voire impossible. "Pour diagnostiquer la maladie, il faut consommer la protéine. En limitant l'apport en gluten, les symptômes peuvent disparaître, mais la maladie va continuer à progresser et endommager votre système digestif". Or la maladie coeliaque peut évoluer vers un lymphome ou un cancer digestif. Alors avant de céder aux sirènes d'un régime vanté par telle ou telle célébrité, demandez conseil à votre médecin.

PSM : DESTINATION SANTÉ



Résistances bactériennes : l'alerte de l'OMS

Les résistances aux antibiotiques s'étendent dangereusement à travers le monde. Pour l'Organisation Mondiale de la Santé, ce phénomène constitue une grave menace pour la santé publique.

Dans son premier rapport portant sur la résistance aux antimicrobiens, l'OMS révèle que "cette grave menace n'est plus une prévision". De nombreuses bactéries, efficacement combattues jusqu'à présent par des antibiotiques, y sont devenues résistantes. Des traitements de dernier recours ne fonctionnent plus. Résultat, les taux de mortalité dus à ces microbes augmentent dans certains pays. A tel point que les médecins se retrouvent impuissants face à de plus en plus d'infections.

Céphalosporines, méticilline... La liste des antibiotiques pour lesquels les microbes ont développé des résistances est longue. Exposés à des bactéries comme Staphylococcus aureus (staphylocoque doré), "les patients sont malades plus longtemps et le risque de décès augmente", poursuit l'OMS. "A moins que les nombreux acteurs concernés agissent d'urgence, de manière coordonnée, le monde s'achemine vers une ère post-antibiotiques", estime le Dr Keiji Fukuda, sous-directeur général de l'OMS pour la sécurité sanitaire. "Des infections courantes et des blessures mineures qui ont été soignées depuis des décennies pourraient [alors] à nouveau tuer", indique-t-il. Ce constat concerne les 114 pays analysés par ce rapport. Dans certaines régions du monde, le traitement par les antibiotiques classiques est devenu inefficace.

Pour lutter contre cette évolution dangereuse, l'OMS rappelle quelques recommandations :

- Utilisez les antibiotiques uniquement lorsqu'ils vous sont prescrits par un médecin.
- Terminez toujours le traitement conformément à l'ordonnance, même si vous vous sentez mieux.
- Ne partagez jamais des antibiotiques avec d'autres personnes et n'utilisez jamais les médicaments restants d'une ordonnance précédente.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Du nouveau dans le traitement des kératoses solaires

"Une kératose actinique est une lésion rugueuse qui se palpe et siège sur des zones exposées au soleil, indique le Dr Jean-Michel Amici. Elle est le signe d'un dommage actinique, autrement dit, dû au soleil. Le visage, le dos des mains, les membres inférieurs et supérieurs peuvent être touchés. En réalité, ces lésions sont le résultat d'une dose totale cumulée de soleil trop importante au cours de la vie. La peau n'est plus capable de réparer l'agression des rayonnements ultraviolets (UV) et laisse apparaître ces fameuses lésions de kératose actinique." Cette maladie est un marqueur à la fois du vieillissement cutané dû à l'agression du soleil et du risque de cancer cutané.

"Ces lésions vont apparaître chez un sujet qui commence à avoir un certain nombre d'années d'exposition au soleil. La prise en charge dépend de l'étendue des lésions. "Si elles sont localisées, nous avons recours à la technique de la cryothérapie, à l'aide de l'azote liquide", souligne le Dr Amici. Pour les formes plus importantes, des traitements dits topiques sont utilisés. Ils sont à appliquer sur les zones touchées. "En général, ce sont des traitements assez longs et qui génèrent de nombreuses réactions locales. L'innovation avec le mébutate d'ingénol tient justement au raccourcissement du traitement. Ce gel est à appliquer pendant 2 à 3 jours. Il est très innovant, car il va permettre un niveau d'observance élevé", explique-t-il. Lors du dernier congrès national de dermatologie à Paris, des études incluant plus de 1.000 patients ont été présentées, démontrant l'efficacité de ce nouveau traitement, à 2 mois, avec 63,9 % de rémissions partielles à complètes sur le visage et le cuir chevelu, et près de 50 % pour les extrémités. Des réactions cutanées fréquentes au site d'application, liées au mécanisme d'action de la molécule sont rapportées. Mais avec un retour rapide à la normale.

PSM : DESTINATION SANTÉ

La santé menacée
par les dérives sectaires

... De l'emprise mentale aux exigences financières ...

Des plantes miraculeuses, des stages de méditation ou encore des jeûnes pour affaiblir la maladie : le domaine de la santé n'est pas épargné par les dérives sectaires. Il représente même, à lui seul, un quart des signalements à la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes).

A presque 46 ans, Fabienne a déjà l'impression d'être une double rescapée. De son cancer du sein, d'abord, découvert à un stade "avancé, voire très avancé" selon les médecins qui l'ont diagnostiqué. D'une manipulation ensuite. "C'est arrivé alors que je vivais l'un des moments les plus critiques de ma vie, analyse-t-elle aujourd'hui. Je me battais depuis un an contre ce cancer. La chimio s'éternisait et m'épuisait. J'avais un peu perdu le réflexe de survie que j'avais eu à la découverte de la maladie. Et à la maison, mon mari s'éloignait de moi."

Alors qu'elle commence à s'intéresser à l'alimentation des malades du cancer, elle découvre au détour de ses lectures l'existence d'un homme qui se propose de "décrypter le cancer, l'expliquer et donc le combattre", mais "uniquement par la pensée et la nourriture". Elle plonge, s'inscrit à une journée de formation, puis à un séminaire d'une semaine.

Un véritable conditionnement : pas ou très peu de nourriture, des séances de travail jusque tard dans la nuit, des slogans anti-médecine "traditionnelle" à reprendre en chœur des dizaines et des dizaines de fois... "A la fin de la semaine, on n'est plus capable de réfléchir par soi-même, raconte-t-elle. On se contente de répéter ce qu'on entend... et de payer pour diverses prestations."

Des patients vulnérables

Ce témoignage ne surprend pas le Docteur Serge Blisko, Président de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) : "Les dérives sectaires dans le domaine de la santé représentent près de 25 % de l'ensemble des quelque 2.000 signalements que nous recevons chaque année."

Comment expliquer une telle situation ? "Il y a en France 15 millions de personnes en affection de longue durée, indique ce médecin. Ce sont des patients qui ont régulièrement des examens de contrôle, forcément angoissants et traumatisants, et qui, pour une bonne partie d'entre eux, subissent des traitements lourds, par exemple contre le VIH,

le cancer ou encore la maladie de Parkinson. Ils sont très vulnérables. Et ils ont face à eux une médecine traditionnelle très technique et très froide."

Selon Serge Blisko, ces dérives seraient directement liées au développement des thérapies non conventionnelles. En effet, selon les chiffres de la Miviludes, quatre Français sur dix (dont 60 % de malades du cancer) ont recours aujourd'hui aux médecines dites "alternatives" ou "complémentaires". Il faut dire qu'ils ont l'embarras du choix : il existe en France 400 pratiques non conventionnelles à visée thérapeutique.

Dans ce domaine, 1.800 structures d'enseignement ou de formation seraient "à risque", 4.000 "psychothérapeutes" autoproclamés (inscrits sur aucun registre) n'auraient suivi aucune formation et 3.000 médecins auraient un lien avec la mouvance sectaire.

"Attention, précise le médecin, nous ne sommes pas contre l'homéopathie, l'acupuncture, l'ostéopathie, la chiropractie ou l'hypnose médicale, à condition que cela soit pratiqué par des professionnels de santé, afin qu'ils puissent évaluer et suivre médicalement la situation du patient."

Le vrai danger

Mais comment reconnaît-on une pratique potentiellement dangereuse ? Selon la Miviludes, il existe une dizaine de critères, parmi lesquels principalement "l'emprise mentale" exercée par une personne qui dicte sa volonté, fréquemment "des exigences financières exorbitantes" et, surtout, une "incitation à la rupture avec l'environnement", en l'occurrence avec le milieu médical traditionnel.

"C'est là où nous plaçons le vrai danger, insiste Serge Blisko. Tant qu'on vous fait prendre de la poudre de perlimpinpin, même si cela vous coûte cher, à la limite… Mais le drame, c'est que, dans les cas graves qu'on nous rapporte, on fait arrêter des traitements type chimiothérapie à des patients, ou on les dissuade de commencer. Evidemment, les conséquences sont dramatiques."

Pour l'entourage, la situation est également particulièrement difficile. "Il est très dur de raisonner un proche séduit par de telles pratiques, reconnaît Serge Blisko. Souvent, dans un premier temps, il y a un effet placebo, le malade se sent mieux… Et en plus, il a la volonté de lutter contre le système médical." La solution serait alors de ne pas le braquer. "Mieux vaut lui dire : Très bien, vas-y, tente avec cette personne. Mais parles-en d'abord à ton médecin traitant, pour t'assurer qu'il n'y a pas d'interactions", dans le but d'éviter qu'il se coupe du milieu médical…

Malheureusement, les moyens d'action sont limités. Sauf si c'est un mineur qui est mis en danger. Dans ce cas, il faut absolument alerter le juge des enfants !"

Ce qui a sauvé Fabienne, c'est que son corps déjà affaibli n'a pas supporté le jeûne et la fatigue. Elle fait un malaise en pleine rue, est conduite à l'hôpital, où une femme médecin ayant elle-même vécu un cancer la remet sur pied… et la raisonne. "Sinon, peut-être que j'aurais fait le choix d'arrêter ma chimio, comme le recommandait cet homme, admet-elle. Et aujourd'hui, je ne serais plus là pour témoigner !"

VIRGINIE PLAUT

UNE ALLIANCE POUR PROTÉGER LES MALADES

La Mutualité Française et la Miviludes ont signé une convention-cadre visant à mener des actions communes de prévention sur les dérives sectaires potentielles dans le domaine de la santé. L'accord prévoit la diffusion de documents d'information à destination du grand public, des chats sur le site www.prioritesantemutualiste.fr et des réunions publiques.

Pour le Docteur Serge Blisko, "l'information et la prévention sont l'un des moyens les plus efficaces pour sensibiliser le grand public et ainsi éviter les conséquences dommageables et parfois irrémédiables entraînées par ces méthodes de guérison trop belles pour être vraies".

De son côté, Etienne Caniard, Président de la Mutualité Française, affirme : « Il est essentiel d'informer sur les risques de dérives sectaires, à titre préventif, les patients qui voudraient se tourner vers une thérapie complémentaire, de façon à leur donner la possibilité d'avoir une démarche critique lors du choix d'un thérapeute. C'est tout l'enjeu de ce partenariat."

Lavez ses pinceaux à maquillage pour éviter les problèmes de peau

Le nettoyage des pinceaux de maquillage devrait être réalisé une fois par semaine. L'objectif : éviter de disséminer des bactéries sur la peau. En effet, entre les restes de poudre, les peaux mortes, se développent des bactéries pouvant être à l'origine de problèmes de peau comme des comédons d'acné, des plaques d'eczéma et des Dermites Péri-Orificielles (DPO), dont le traitement peut être long et fastidieux. Cette pathologie cutanée est une dermatose faciale fréquente. Elle prédomine chez la femme entre 15 et 45 ans, présentant souvent une altération de la barrière épidermique, favorisée par l'application répétée de cosmétiques.

Trotteurs : attention aux accidents

Selon une étude réalisée par des pédiatres Français et portée sur 178 nourrissons, âgés en moyenne de 11 mois, 8 fois sur 10, les petites victimes avaient basculé dans un escalier. Les autres risques sont liés au fait que l'enfant soit verticalisé, il peut donc atteindre des éléments placés en hauteur et se blesser.

Plusieurs cas ont été recensés comme : des brûlures lorsqu'ils attrapent une casserole ou un fer à repasser; des intoxications (produits ménagers, médicaments non rangés) et même des noyades dans un point d'eau ou après une bascule dans la cuvette des toilettes !

Alors si vous souhaitez à ce que votre petit dernier profite de son trotteur, fixez-vous des règles strictes : pas plus de 30 minutes par jour (notamment pour préserver ses hanches), sur une surface plane, à distance de substances ou d'objets dangereux, d'escaliers, de portes de four, d'inserts ou de cheminées. Et toujours sous votre surveillance ou celle d'un autre adulte.

Moelle osseuse : 18.000 nouveaux donneurs à recruter

L'Agence de biomédecine appelle au don de moelle osseuse. Pour devenir donneur de moelle osseuse, il suffit de remplir quelques conditions : être en parfaite santé, avoir plus de 18 ans et moins de 50 ans. Chaque candidat au don doit s'entretenir avec un médecin et subir une prise de sang.

Pour se procurer la demande d'inscription au registre français des donneurs de moelle osseuse et recevoir un document d'information : Dondemoelleosseuse.fr.

Pas de bains de soleil pour les tout-petits !

Votre enfant a moins de 24 mois ? Ne l'exposez jamais directement au soleil ! Mettez-le à l'ombre et faites-lui porter des vêtements au tissage serré, des lunettes avec protection latérale contre les UVA et UVB, un chapeau à bords suffisamment larges protégeant le visage, la nuque et les oreilles.

Comme le rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), "l'exposition solaire au cours de l'enfance et de l'adolescence semble créer les conditions favorables à l'apparition d'un mélanome ou d'un autre cancer cutané au cours de la vie".

Cancer : des lieux d'écoute à l'hôpital

Comment renforcer le soutien à la maison ? Quelles sont les conditions prévues lors d'un retour à l'emploi ? Et pour effectuer un prêt à la banque ? Nombres de questions surviennent dans le quotidien de patients atteints du cancer. Certains hôpitaux disposent désormais d'un Espace de Rencontres et d'Information (ERI) pour les patients atteints d'un cancer. Ceux-ci trouvent leurs réponses au sein de l'un des 37 espaces ERI répartis en France. En dehors des consultations médicales, la porte des ERI s'ouvre aux patients et à leurs proches sans rendez-vous. Pour connaître les coordonnées de l'Espace de Rencontres et d'Information le plus proche de chez vous : http://www.ligue-cancer.net

Médicaments et soleil : lisez bien les notices !

Certains médicaments ne font pas bon ménage avec les bains de soleil. C'est ainsi que des antibiotiques, traitements cardio-vasculaires ou encore des anti-inflammatoires peuvent provoquer des photodermatoses. Ces affections se manifestent par des brûlures (coups de soleil), des éruptions cutanées ou encore des pigmentations anormales.

Lisez bien la notice de vos médicaments avant de vous exposer au soleil. En outre, un pictogramme représentant, dans un triangle rouge, un soleil voilé d'un nuage indique le risque de photosensibilisation.

D'autres produits, comme des produits cosmétiques, peuvent également provoquer des photodermatoses.

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).

LES CLUBS VACANCIEL

Vacanciel est le partenaire idéal pour des vacances réussies, avec ses séjours en formule club tout compris en pension ou location, dans les plus belles régions de France : des emplacements privilégiés ; des hébergements confortables de niveau** à **** ; une restauration gourmande aux saveurs régionales ; des animations variées en journée et soirée ; des clubs enfants de 3 mois à 17 ans ; des séjours à thème (sportifs, danses, bien-être...). Retrouvez toutes les offres et destinations et économisez jusqu'à -50% sur vos vacances.

www.vacanciel.com

LA FERME AVENTURE

Située sur le plateau de Hardémont (88), à quelques lieues du village de la Chapelle Aux Bois dans les Vosges, la Ferme Aventure est à la fois un parc de loisirs à découvrir pieds nus et le berceau des nuits insolites vosgiennes.
Art, sens et jeux se marient au fil des sentiers et des labyrinthes. Les pieds dans la tourbe où la tête dans les étoiles, l'évasion est à son comble. Vous vivrez là une expérience unique, insolite au grè du 1er parc pieds nus de France.

www.la-ferme-aventure.fr

LES THERMES SEXTIUS

Découvrez au cœur du centre historique d'Aix-en-Provence le Spa Sextius : 3000 m^2 dédiés à vivre des expériences uniques à travers des soins à l'Eau de Source naturellement chaude, des modelages du monde inspirés des rituels de beauté traditionnels ou encore des soins corps et visage. Laissez-vous immerger dans un univers contemporain et cocooning avec sauna, hammams, douches à expérience, bassin à remous, salle de cardio-training, piscine extérieure chauffée de mai à septembre, salon de relaxation et tisanerie.

www.thermes-sextius.com

LES CABANES DU JARDIN DE PIERRE

Construites entre 5 et 7 mètres de hauteur dans le plus grand respect de la nature et des arbres, les Cabanes du Jardin de Pierre (22) combinent de manière inédite originalité et flore exceptionnelle. Elles se fondent dans la nature pour vous surprendre au détour d'un buisson ou d'un arbre ! Le parc vous séduira par la diversité des arbres et par les nombreuses œuvres d'art qui jalonnent votre promenade. Une fois dans votre cabane, les familles ou les couples seront charmés par la beauté de l'intérieur et l'ambiance feutrée.

www.cabanesdujardindepierre.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".

27 Mieux maîtriser mon activité physique

Les Français fainéants ?

Près de 40 % de la population française a une activité physique insuffisante. En ce domaine, les femmes font moins bien que les hommes, qui marchent davantage et font plus souvent du sport.

Quel que soit le sexe, l'activité physique décroît avec l'âge, avec un tournant à 45 ans. Notre grande sédentarité s'explique par la multiplication des métiers de bureau, mais aussi par la place croissante qu'occupent les loisirs « inactifs » : télévision, ordinateur, console de jeux.

Certains invoquent également le manque de temps, ou de motivation, des problèmes financiers ou encore le sentiment que seule une pratique sportive intensive apporte un réel bénéfice… ce qui est faux !

Pourquoi avoir une activité physique ?

Associé à une bonne hygiène de vie, l'exercice quotidien participe à la prévention de nombreux problèmes de santé.

Les maladies cardio-vasculaires : l'activité physique fait baisser la tension artérielle et améliore les performances du cœur. La sédentarité augmente les risques d'angine de poitrine, d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral.

Les cancers : une activité physique régulière diminue sensiblement le risque de cancer du côlon. Un effet protecteur est également constaté pour le cancer du sein.

Le diabète (de type 2) : la pratique régulière d'une activité physique participe à la prévention de la maladie. Elle fait également partie de son traitement.

Le surpoids et l'obésité : ils résultent souvent d'un déséquilibre entre les apports alimentaires (trop importants) et les dépenses physiques (trop faibles). Bouger davantage est un excellent moyen de transformer sa silhouette.

L'ostéoporose : cette maladie rend les os plus fragiles. L'activité physique augmente leur densité et développe les muscles. Elle diminue donc le risque de chute et de fracture.

Le stress : l'exercice aide à évacuer les tensions accumulées et à lutter contre les troubles du sommeil.

Comment pratiquer cette activité ?

Le Programme national nutrition santé recommande de faire l'équivalent e 30 minutes de marche rapide par jour, fractionnées ou non. L'important, c'est moins l'intensité de l'activité que sa régularité. Les muscles doivent fonctionner tous les jours. Le plus facile consiste à intégrer un zeste d'activité physique dans son quotidien, en changeant un peu ses habitudes : à la maison (jardinage et bricolage), en semaine (courte promenade après le déjeuner) comme le week-end (grande randonnée).

Pour en Savoir +

www.sante.gouv.fr : Pour les détails du Programme national nutrition santé, en matière d'activité physique, mais aussi d'alimentation.

Votre mairie : pour connaître les coordonnées des associations sportives et les équipements sportifs de votre commune.

Rien de tel que la pratique régulière d'une activité physique pour être en pleine forme. Elle protège de l'obésité et de nombreuses maladies. Pour profiter de ses bienfaits, inutile de se transformer en sportif de haut niveau. Il suffit de bouger plus souvent au quotidien !

L'activité physique est d'autant plus bénéfique qu'elle est pratiquée tout au long de la vie. Il faut inciter les enfants à bouger dès leur plus jeune âge : marche à pied plutôt que poussette ou voiture, balades et jeux de plein air en famille, quota d'heures de télévision quotidiennes à ne pas dépasser…

L'activité physique développera leur psychomotricité, et de bonnes habitudes ont toutes les chances de persister à l'âge adulte.

Cependant, rien n'interdit de commencer une activité physique à l'heure de la retraite. Elle reste bénéfique à tout âge. Parlez-en néanmoins à votre médecin.

12 bonnes idées pour se bouger !

- *Prendre les escaliers, plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.*
- *Faire toutes les petites courses (pain, journal, timbres…) à pied, à vélo ou en rollers.*
- *Emmener et/ou aller chercher les enfants à l'école à pied. Ils seront ravis, et vous contribuerez à réduire la pollution !*
- *Marcher d'un pas plus rapide pour les déplacements à pied quotidiens.*
- *Sortir le chien plus longtemps. Ça vous fera autant de bien qu'à lui*
- *Jardiner. Des plantations printanières au ramassage des feuilles à l'automne, les activités ne manquent pas tout au long de l'année.*
- *Faire des promenades tous les week-ends, à pied ou à vélo. En solo, avec des amis ou en famille ? C'est vous qui voyez !*
- *Aller régulièrement à la piscine. La natation est un sport (presque) parfait.*
- *Danser. Bal populaire, thé dansant ou mini boum à la maison, tous les moyens sont bons !*
- *Faire le ménage ou bricoler. Une heure passée à poser du papier peint ou à nettoyer les vitres fait dépenser trois fois plus de calories qu'une heure de télévision.*
- *Jouer au ping-pong, à la pétanque ou au badminton avec les enfants.*
- *Se garer loin de l'entrée au supermarché… là où il y a toujours de la place !*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 27 / Mieux maîtriser mon activité physique

La Malaisie

Située en Asie du sud-est, la Malaisie se divise en deux univers bien différents. D'un côté, une Malaisie exotique et aventurière, et de l'autre, une Malaisie moderne et dynamique où gratte-ciel et industries imposent leur grandeur. D'Est en Ouest, la Malaisie offre une diversité des paysages et un melting-pot saisissants. Un panaché de surprises qui étonne par l'osmose qui y règne...

La Malaisie est plus qu'un simple voyage. C'est la découverte d'une culture ancestrale basée sur le kampung et l'adat. Le respect des liens familiaux et la responsabilité collective sont véritablement au cœur du tissu social malais. Cette harmonie entre les êtres se retrouve à travers les paysages tout aussi envoûtants. Cette Malaisie dévoile deux facettes à la fois différentes et identiques. D'un côté des plages idylliques et une jungle à perte de vue, et de l'autre, la modernité d'infrastructures gigantesques et modernes, toutes deux avec un point commun, l'équilibre.

Kuala Lumpur

Capitale de la Malaisie, Kuala Lumpur est née de l'étain passant d'un campement de huttes de bambous à une métropole riche de ses monuments et de ses 6 millions d'habitants.

Surnommée KL, la ville impressionne par la grandeur de ses édifices, comme les Tours jumelles Petronas, hautes de 452 mètres et conçues par Cesar Pelli, un architecte argentin.

Inaugurés en 1998, ces deux énormes gratte-ciel de 88 étages sont le reflet de l'expansion économique du pays. Sa passerelle qui relie les deux tours à 170 mètres du sol permet aux visiteurs d'en prendre plein la vue. À l'intérieur, boutiques, salle de bowling, salle de concert, mosquée et divers lieux de divertissement.

La Tour Menara Kuala Lumpur, aussi appelée Tour KL, se place elle aussi dans la cour des grands. Haute de 421 mètres, elle offre une vue panoramique saisissante que les touristes peuvent apprécier du haut de la plateforme d'observation située à 276 mètres du sol. Inaugurée en 1996, elle est partiellement exploitée par Telekom Malaysia, compagnie nationale des télécommunications. ►

Et après avoir goûté au vertige, il est temps de redescendre sur terre pour se rendre à Bukit Bintang, le quartier où il faut aller si on est à la recherche de pubs, de centres commerciaux et de restaurants. De jour comme de nuit, la vie est animée et l'atmosphère y est décontractée.

Toujours à terre mais avec une ambiance plus solennelle, le palais royal Istana Negara, le palais et théâtre Istana Budaya et la mosquée nationale Masjid Negara offrent une architecture des plus atypiques.

Et pour les amateurs de traditions et de terroir, le quartier de Chow Kit est idéal avec son marché de produits frais. Ici, les tropiques sont à l'honneur avec tout un panaché de fruits et de légumes colorés et goûtus.

Le paradis des îles

La Côte Est de la Malaisie est peuplée d'îles tout aussi spectaculaires les unes que les autres. Parmi les plus atypiques, on peut citer Redang, ou Pulau Redang, une des plus belles îles de Malaisie. Une eau cristalline, des fonds marins riches, une végétation dense et des activités adaptées à tous les goûts comme la plongée sous-marine ou un trekking dans la jungle, font de cette île une destination paradisiaque. Tout comme les deux îles Perhentian, Perhentian Besar et Perhentian Kecil situées à 20 kilomètres de la côte de Terengganu, côte orientale de la péninsule malaise. La rencontre des tortues de mer et des coraux et l'émerveillement face à une immense forêt tropicale n'apparaîtront plus comme inaccessibles.

Plus célèbre et la plus grande de la côte Est, l'île de Tioman est sauvage, saisissante par ses chutes d'eau majestueuses et sa jungle contrastée avec son étendue de plages de sable blanc. Langkawi au large de la côte de Kedah, Penang et Pangkor sont tout aussi captivantes, offrant un panorama d'exception. En Malaisie, d'une île à l'autre, chaque vue est unique, chaque couleur amène au voyage, chaque rencontre est inoubliable…

Une terre de festivals

Le calendrier des fêtes et festivals est très chargé en Malaisie. De janvier à décembre, l'agenda affiche complet. Sans tous les citer, Thaipusam est une importante fête hindoue célébrée dans les grottes de Batu, véritable sanctuaire, lors de la pleine lune du mois tamoul de Thai en janvier. Il s'agit de la commémoration de la naissance de Murugan, jeune fils du dieu Shiva.

Lorsque l'on parle de danses, de dragons et de défilés, on pense forcément au Nouvel An Chinois, cette immanquable cérémonie de la nouvelle année, suivie de près par Chingay, grande parade célébrée 22 jours après.

En mai, arrive ce fameux jour de Wesak, la fête du Bouddha où celui-là même et le Christ viennent bénir la Terre et l'Humanité à la Pleine Lune du Taureau. Plusieurs manifestations sont organisées dont la libération d'oiseaux alors en cage.

En juin, Gawai Dayak, marque la fin de la récolte du riz.

En juillet, George Town Festival où artistes connus mondialement et arts de rue se combinent pour offrir une fête colossale.

En août, la fête nationale de Malaisie est la plus emblématique car il s'agit de fêter son indépendance obtenue en 1957.

En septembre et en octobre, le ramadan s'achève pour mettre en lumière la Deepavali (fête des lumières) où de petites lampes à huile sont allumées à l'extérieur des maisons hindoues pour attirer les divinités Rama et Lakshmi.

Une richesse floristique et faunistique

Le parc national de Gunung Mulu, vaste de plus de 52 800 ha, donne l'impression que l'homme n'est qu'un très petit élément face à la grandeur de Dame Nature.

Ici, la faune et la flore imposent leur sublimité. 17 zones de végétation, 3500 espèces de plantes vasculaires et 109 espèces de palmiers. Ces quelques chiffrent démontrent l'envergure de ce site. Inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2000, ce petit coin de paradis abrite, certes, une richesse floristique et faunistique incroyable, mais aussi des cavernes qui invitent au questionnement. La salle de Sarawak est la plus grande du monde avec ses 700 m de long, ses 396 m de large, et ses 70 m de haut.

La grotte du cerf où logent des milliers de chauves-souris, ou le complexe souterrain de Clearwater ne font que rappeler la beauté du lieu.

Se rendre au sommet du Mont Mulu, pic le plus élevé de Sarawak à 2377 mètres du sol, permet de se rendre compte de l'immensité du parc.

De la même façon que le mont Kinabalu au parc national de Kinabalu. C'est le point culminant de la Malaisie et de Bornéo. Situé dans l'Etat de Sabah, il culmine à 4095 mètres d'altitude. Ce parc intègre également la liste du patrimoine mondial de l'Unesco, où de nombreux animaux endémiques et une flore unique ont trouvé refuge. Autre univers mais tout aussi fascinant, les grottes de Batu. Considérées comme le plus grand sanctuaire hindou, les grottes de Batu valent elles aussi le détour. Il s'agit d'un complexe religieux aménagé et composé de trois grottes principales. À l'entrée des grottes, se trouve l'immense statue de Murugan, dieu de la guerre, de plus de 42 mètres de haut.

Avec une faune et une flore exceptionnelles et des paysages multiples et variés, la Malaisie fascine avant tout pour sa méga diversité biologique. D'Est en Ouest, chaque élément nous remet en mémoire à quel point la Nature est précieuse et qu'il est vital de la préserver.

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :
Ambassade de Malaisie :
2bis rue Bénouville
75116 Paris
Tél. 01 45 53 11 85

www.kln.gov.my/web/fra_paris

Formalités : Passeport valable 6 mois après la date de retour

Langue : le Malais

Internet, nouvel Eldorado des arnaqueurs

600.000 ménages ont été victimes d'une fraude !

Piratage, virus, logiciels espions, atteintes à la vie privée : le web peut s'avérer dangereux si on ne prend pas un minimum de précautions. Voici ce qu'il faut savoir pour éviter de se faire piéger.

Internet est un espace de liberté où chacun peut communiquer, découvrir et s'épanouir. Voilà pour la théorie. En pratique, c'est un peu plus compliqué. Car le web est également devenu le terrain de jeu favori des escrocs de tous poils.

Selon un rapport publié en janvier 2013 par l'Observatoire National de la Délinquance et des Réponses Pénales, plus de 600.000 ménages ont été, en France, victimes en 2011 d'une fraude à la carte bancaire sur Internet. Un chiffre qui croît au même rythme que la démocratisation du web.

"Internet est le nouvel Eldorado des arnaqueurs, résume Yvan Demartin, ingénieur dans une société de conseil en informatique de Sophia Antipolis. Plus besoin de pistolet pour faire un casse : un écran et une souris suffisent. Et c'est plus rentable que de braquer une épicerie."

Il ajoute : "Ils vont jusqu'à créer de faux sites. C'est ce qu'on appelle le "phishing" [hameçonnage ou filoutage, NDLR]. Un mail vous demande de mettre à jour vos coordonnées bancaires. Vous cliquez sur un lien, vous êtes dirigé sur un leurre. Et vous donnez gentiment les codes d'accès qui vont permettre aux malfrats de vider vos comptes. J'ai moi-même failli me faire avoir l'an passé."

Prudence avec les sites inconnus

Pour ne pas se faire "pigeonner", des règles de base doivent être appliquées. D'une part, ne jamais communiquer ses mots de passe à qui que ce soit. D'autre part, ne jamais acheter en ligne des biens ou des services proposés par des sites inconnus.

"Payer avec son numéro de carte bancaire sur le site d'une grande enseigne, ce n'est pas plus risqué que dans un magasin, précise l'ingénieur. Mais devant leur clavier, les consommateurs perdent parfois toute prudence." Cette prudence commande, notamment, de se méfier des trop bonnes affaires dénichées sur la toile. "Pour détecter les pièges, il suffit souvent de se dire : "si quelqu'un me disait ça dans la rue, est-ce que je le croirais ?",

conseille Yvan Demartin. Si un inconnu m'offrait la moitié de son héritage, je me méfierais ! Et s'il veut me faire croire que j'ai gagné le gros lot d'une tombola sans avoir joué, c'est qu'il y a anguille sous roche…"

Plus globalement, il ne faut jamais répondre au mail d'un utilisateur inconnu. Il peut s'agir d'un spam, un courriel généré automatiquement, qui reconnaîtra alors votre adresse comme valide. N'ouvrez pas les pièces jointes de ces messages : elles peuvent contenir des virus. Supprimez-les purement et simplement.

Protéger sa vie privée

Depuis une dizaine d'années, le succès colossal des réseaux sociaux a rebattu les cartes de la protection de la vie privée. Les données personnelles (textes, photos, coordonnées) circulent sur Internet avec de très faibles niveaux de protection. Certaines sont récupérées par des individus mal intentionnés. Si certaines sont publiées pour vous nuire ou pour vous harceler, vous êtes en droit d'en demander le retrait auprès des responsables des sites qui les diffusent.

La Commission Nationale Informatique et Libertés (CNIL) met à votre disposition une documentation pour vous guider dans ces démarches. Elle peut vous aider si elles se révèlent infructueuses (www.cnil.fr).

Si vous êtes victime d'une infraction, par exemple une usurpation d'identité, ces démarches ne se substituent pas à un dépôt de plainte dans un service de la Police ou de la Gendarmerie nationale.

Installer un antivirus

"Les virus évoluent sans cesse, souligne le spécialiste. Ils pullulent sur les plateformes de téléchargement illégales. Vous croyez récupérer une application inoffensive, un jeu, un morceau de musique. Et vous ouvrez votre ordinateur à un logiciel espion qui va pirater son contenu… souvent à votre insu !"

Pour se prémunir contre ces mauvaises surprises, il est nécessaire d'installer un antivirus qui analyse les contenus de votre ordinateur, ce que vous recevez et ce que vous téléchargez, pour détecter les programmes malveillants.

Le pare-feu, ou firewall, vous protège en temps réel contre les tentatives d'intrusion. Les anti-espiogiciels, ou anti-spyware, traquent, eux, les programmes espions.

Il existe de nombreux antivirus, pare-feu ou anti-espiogiciels gratuits ou payants. "Mais rien ne peut remplacer le bon sens", conclut Yvan Demartin.

En cas de doute, une seule règle : abstenez-vous ! Un clic plus tard, il sera trop tard."

Cédric Portal

LES ENFANTS SONT UNE CIBLE FACILE

Les enfants constituent une proie facile pour les prédateurs du web. S'ils maîtrisent l'outil informatique, ils ne sont jamais à l'abri des mauvaises rencontres… Afin de minimiser les risques, quatre règles d'or :

• Ne laissez pas vos enfants seuls face à Internet. Installez l'ordinateur dans la salle de séjour ou une pièce commune. Si vous les laissez surfer dans leur chambre, vous aurez plus de mal à les protéger.

• Contrôlez l'accès à l'ordinateur. Pensez à le protéger avec un mot de passe, installez un logiciel de contrôle parental qui empêchera votre enfant de "dériver" sur des sites indésirables, pornographiques, violents, racistes et autres.

• Eduquez vos enfants à la prudence. Apprenez-leur les règles de base : ne jamais donner d'information personnelle (adresse, téléphone…), quitter sans délai un site qui les met mal à l'aise, ne jamais organiser un rendez-vous avec une personne rencontrée sur Internet sans vous en parler.

• Etablissez un dialogue. Laissez vos enfants vous montrer comment ils surfent, leurs sites préférés, ceux qui pourraient vous intéresser.

Si vous souhaitez discuter en direct de la sécurité et de la meilleure façon de protéger vos enfants, Net écoute famille répond aux questions des jeunes et de leurs parents au 0800 200 000 (numéro vert : appel gratuit depuis un poste fixe). Plus d'informations également sur le site : www.internetsanscrainte.fr.

HÉRAULT (34)

Languedoc Mutualité, fort de trois centres polyvalents de santé mutualistes et de 7 centres dentaires, vient d'ouvrir le 14 avril 2014 son nouveau centre dentaire au 6, Quai d'Alger à Sète. Ce centre dentaire mutualiste est également identifié comme centre de proximité et joue un rôle essentiel de conseil auprès des patients tant en matière d'hygiène bucco-dentaire que d'encouragement aux soins précoces.

Ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h30.

Tél : 04 67 78 33 51

ISÈRE (38)

La Mutualité Française Rhône Alpes a inauguré le 10 avril dernier son nouveau Centre Dentaire Mutualiste de Bourgoin-Jallieu, transféré 6 rue Isaac Asimov. Anciennement situé Place Charlie Chaplin, ce nouveau centre propose à la population locale une offre de soins accessible et diversifiée.

Sur près de 300 m², ce nouvel emplacement offre une meilleure accessibilité, via les transports en commun et les places de parking dédiées à la patientèle. L'aménagement des locaux facilite également l'accès aux personnes à mobilité réduite.

Tél : 04 74 43 52 00

FRANCE ENTIÈRE

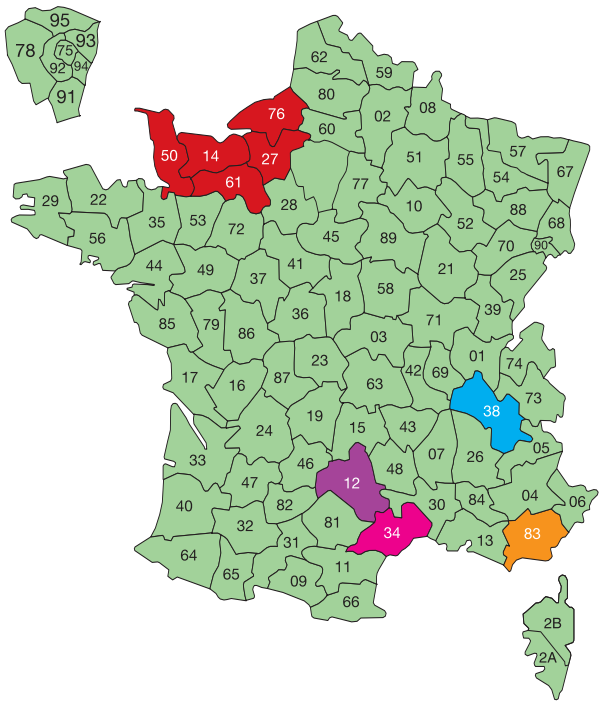
Pour répondre à vos questions sur les pilules contraceptives, un numéro vert gratuit a été mis en place pour répondre à vos questions sur les pilules contraceptives de 3e et 4e générations. Vous pouvez appeler du lundi au samedi de 9h à 20h le : 0 800 63 66 36.

NORMANDIE (14 - 27 - 50 - 61 - 76)

Pour que le soleil reste un plaisir, la Mutualité Française Normandie vous propose du 20 juin à fin juillet un tour de Normandie sur la prévention des risques solaires. Lors de ces journées baptisées "Sun Tour Normandie", toute l'équipe prévention de la Mutualité Française Normandie sera mobilisée pour animer plusieurs stands et ateliers (jeu sur le soleil et ses risques, détermination du phototype...). Les opticiens mutualistes seront également présents pour vous faire découvrir le matériel spécial solaire.

Pour connaître les villes qui accueilleront le "Sun Tour Normandie" ainsi que les dates de ces manifestations :

http://www.normandie.mutualite.fr



AVEYRON (12)

C'est à l'occasion de la Journée Nationale de l'Audition, le 13 Mars dernier qu'a eu lieu l'inauguration du centre Audition Mutualiste de Rodez Bourran. Situé dans la Résidence Athéna au 21 avenue Jean Monnet, ce centre vous accueille du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, ainsi que le samedi de 9h à 12h.

Tél : 05.65.73.72.14

VAR (83)

L'exposition à un bruit de manière prolongée et répétée, peut provoquer des lésions graves du système auditif qui peuvent être irréversibles. Les jeunes s'exposent volontairement au bruit, à des niveaux sonores importants (domicile, baladeur, concert...). Face à ce constat, la Mutualité Française PACA a créé un CD-ROM "A votre écoute". Il permet d'aborder, de manière ludique, la prévention des risques liés à l'écoute de musique amplifiée.

Ce CD-Rom sera présenté au public du Festival des "Voix du Gaou" du 16 au 22 juillet sur l'Ile du Gaou à Six Fours les Plages.

SEINE-MARITIME (76)

La Mutualité Française Seine-Maritime vient d'inaugurer son vingtième centre de santé dentaire mutualiste, ouvert à tous, sur la commune du Mesnil-Esnard. Ce centre est implanté dans la Résidence Heredia au 137 route de Paris.

Tél : 02 35 02 78 41 - En cas d'urgence les dimanches et jours fériés, composez le 02 35 15 81 27.

DVD

Captain America, le soldat de l'hiver

Après les événements cataclysmiques de New York de The Avengers, Captain America vit tranquillement à Washington et essaye de s'adapter au monde moderne. Mais quand un collègue du S.H.I.E.L.D. est attaqué, il se retrouve impliqué dans un réseau d'intrigues qui met le monde en danger...

© Marvel

Zique

Fred Blondin

Tiroir Songs

L'album de la redécouverte pour l'une des plus belles voix française. Fred Blondin publie son nouvel opus, sobrement intitulé Tiroir Songs. En quinze titres plus cinq titres en bonus pour la version CD Collector, Fred Blondin revisite ses dernières années en tant qu'auteur ou compositeur pour d'autres voix, Johnny Hallyday, Yannick Noah et Patricia Kaas en tête.
20 pépites enregistrées, avec ses "potes" musiciens à l'Opus Studio de Grestain, et en invité surprise, Nono, Norbert Krief, le guitariste de Trust, qui est venu poser sa guitare sur la plupart des chansons.

L'album est disponible sur : www.atlantidemusic.biz ou en téléchargement.

LIVRES

La place et le rôle du père

Yvonne Poncet-Bonissol

Apprendre à protéger et rassurer, savoir dire non, cultiver la disponibilité, susciter la curiosité, accompagner en tuteur, encourager l'initiative, échanger et écouter, faire confiance et valoriser, dire sa fierté, jouer, partager... Autant de chevaux à enfourcher pour vivre pleinement sa paternité ! Il est grand temps de balayer les idées reçues et de repenser la répartition des rôles entre mère et père.

© Editions Dangles

Les 21 clés d'une vie épanouissante

Cécile Kapfer

Ce livre vous interpellera sur votre mode de vie, votre façon de penser et d'agir en vue d'optimiser votre bien-être quotidien. Il sera un compagnon de route qui vous interroge sur ce que vous désirez pour votre vie. Comme le dit Cécile Kapfer, comprendre donne de la consistance à notre vie ainsi qu'à nous-même, apporte des moyens d'actions qui vont bien au-delà des recettes, et permet aussi d'ouvrir toutes les portes d'une vie épanouissante !

© Editions Jouvence

Jeux

Ma vie avec les chevaux 3D

Avec ce jeu, les enfants pourront gérer leur propre haras et le développer. Rénovez l'écurie, le manège équestre et la maison d'hôtes. Occupez-vous de vos chevaux avec amour et élevez de mignons petits poulains. Montez au grand galop dans des courses de cross-country palpitantes et réalisez des sauts prodigieux.

© Koch Media

Mieux vivre l'école avec les fleurs de Bach

Françoise QUENCEZ

Tous les parents ont à cœur que leur enfant s'intègre bien à l'école et qu'il y réussisse, mais souvent, leurs espoirs sont en partie déçus quand l'enfant est distrait, timide, peu motivé, inquiet, bagarreur... bref, quand un état d'esprit ou une émotion qui peuvent sembler banals viennent faire obstacle et empêchent l'enfant de tirer le meilleur profit de ses heures d'apprentissage. Des années d'observation d'enfants en milieu scolaire confirment qu'un lien existe entre leur bien-être émotionnel et une bonne réussite à l'école. Alors que faire face à un enfant étourdi ou nostalgique ? Les parents, ainsi que les enseignants, se sentent bien souvent démunis... Il existe cependant une solution pour harmoniser ces états d'esprit ou ces émotions qui perturbent l'enfant : les Fleurs de Bach. Laissez-vous donc guider par les portraits d'enfants et découvrez les Fleurs de Bach qui permettront à votre enfant de vivre sereinement sa scolarité.

© Editions Grancher

Chikungunya, dengue, paludisme : un dépliant pour tout savoir

Comment se protéger contre la dengue, le chikungunya, le paludisme ou le virus du Nil ? Un dépliant édité par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) aide les voyageurs à éviter les piqûres des moustiques des pays tropicaux. On y trouve aussi des conseils pour reconnaître l'Aedes albopictus, moustique tigré responsable de la dengue et du chikungunya, ainsi que des recommandations pour le retour en métropole. Ce document est téléchargeable sur le site www.inpes.sante.fr.

En voyage, hygiène contre tourista !

La prévention des diarrhées du voyageur repose avant tout sur les mesures d'hygiène, rappelle l'Institut de Veille Sanitaire (InVS).

La priorité est le lavage des mains, surtout avant les repas et toute manipulation d'aliments, ainsi qu'après le passage aux toilettes. En l'absence d'eau et de savon, utilisez un gel ou une solution hydroalcoolique.

Complétez ces précautions par une attention particulière à la nourriture : ne buvez que de l'eau en bouteille capsulée, bouillie ou filtrée, pelez les fruits vous-même et évitez les crudités, coquillages, glaces ou jus de fruits artisanaux. Ces conseils devraient vous éviter de devoir prendre les médicaments antidiarrhéiques qu'il faudra tout de même avoir dans votre trousse à pharmacie de voyage.

Une brochure pour bien vieillir

Vieillir... et alors ! : c'est le titre d'une brochure éditée par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). Dans ce document à télécharger sur le site www.inpes.sante.fr, des explications sur le phénomène du vieillissement, la vérité sur quelques idées reçues et des conseils pratiques pour mieux vivre.

Médicaments : pour déclarer un effet secondaire

Il était déjà possible, pour un patient, de déclarer un effet indésirable ressenti lors d'un traitement. Mais la procédure était compliquée.

Aujourd'hui, le site internet : www.ansm.sante.fr permet de signaler tout problème rencontré suite à la prise d'un médicament et de recevoir un accusé de réception.

Il suffit de se laisser guider après avoir cliqué sur la rubrique apparue en page d'accueil. Vous pouvez ainsi déclarer des effets constatés après utilisation de médicaments, de dispositifs médicaux ou de cosmétiques.

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 • M. Furic
C. Portal • V. Plaut • PSM
C. Renou-Nativel • 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 (M. Hayward, M. Ignatova, Beboy, Faberfoto, Akulamatiau, S. Robinson, Bit24, Wong Sze Fei, Trezvuy, D. Race, T. Tretjakov, C. Comtat, Magann, E. Petrova, Carlos_bcn, Goodluz, I. Zolina, G. Sanders, Lassedesignen, Sassyphotos, EpicStockMedia, Vitanovski, Photophonie, JPC-Prod, Francesco83, Von Lieres)

Impression
Groupe Riccobono
115 chemin des Valettes - 83490 le Muy

Commission paritaire
N°CPPAP : 1014 M 07008
ISSN : 1162.86.26
Dépôt légal : 2543

Numéro tiré à 72.500 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 !