Mutuelle Verte
magazine

Santé

Contrats responsables :
prise de position des mutuelles

Flash Info

Résultat des élections
des Délégués Individuels de La Mutuelle Verte

Actualité

Bénéficiez dès maintenant
des avantages du réseau de santé Itelis

N°93 • Trimestriel • Mars 2014 • Prix : 0,76 €

PRÉVOYANCE

Faire face à la perte d'autonomie

Gardez le contrôle de votre vie !

83007 - PIS ANP G 12499 - avec & Marketing Futur Document non contractuel - PAO Mutex - 05/12

Votre mutuelle vous recommande Mutex Indépendance Services

Une rente mensuelle complète vos revenus (entre 300 € et 2 000 €) et vous aide à faire face aux dépenses consécutives à la dépendance.

+

De nombreux services d'assistance vous aident à mieux vivre chez vous et vous évitent de devenir une charge pour vos proches.

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

Mutex Indépendance Services est réservé aux personnes âgées de 50 à 74 ans inclus.

MUTEX

la mutuelle verte

Assureur des garanties : **MUTEX**
Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 31 978 110 euros
Entreprise régie par le Code des assurances
RCS Nanterre 529 219 040
Siège social : 125 avenue de Paris - 92327 Châtillon cedex

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

Vous souhaitez en savoir plus sur Indépendance Services ?

Demandez un rendez-vous auprès de votre conseiller mutualiste.
Il vous suffit pour cela de compléter ce coupon et de le poster à cette adresse :

La Mutuelle Verte
78, Cours Lafayette - CS 60521
83041 Toulon Cedex 9

Votre conseiller vous contactera pour convenir avec vous d'un rendez-vous.

☐ M. ☐ Mme ☐ Melle Nom : _____

Prénom : _____ Adresse : _____

_____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone fixe : _____ Mobile : _____

☐ Je préfère être contacté(e) entre _____ heures et _____ heures.

Mutex et votre mutuelle mettent en œuvre un traitement de données à caractère personnel dont elles sont coresponsables, afin de gérer votre contrat. Les données collectées sont indispensables à cet effet. Elles pourront être utilisées dans le cadre des opérations de contrôle et de lutte contre le blanchiment. Vous disposez d'un droit d'interrogation, d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes concernant ces données, que vous pouvez exercer par courrier, accompagné d'une copie d'un titre d'identité, auprès de la direction des Projets de Mutex, située 125 avenue de Paris, 92327 Châtillon cedex. ☐ Je m'oppose à recevoir vos offres commerciales par voie postale.

Sommaire

04 **Actualité**
Bénéficiez dès maintenant des avantages du réseau santé Itélis

08 **Santé**
Contrats responsables : prise de position des mutuelles

10 **Santé**
L'hyperactivité de l'enfant et de l'adolescent

12 **Revue de Presse**

13 **Flash Info**
Elections des Délégués Individuels de La Mutuelle Verte

14 **Gros Plan**
Pour ou contre le don d'organes : dites-le à vos proches

16 **Résonances**

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

Fiche Santé 18
Mieux vivre l'allaitement

Voyage 19
le Kénya

Société 22
Assurer l'avenir de son enfant handicapé

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

Edito

La prise en charge des dépassements d'honoraires par les organismes complémentaires est un des enjeux de la révision du cahier des charges des contrats responsables, qui doit faire l'objet d'un prochain décret. Mais sur quelles bases refonder les contrats "solidaires et responsables" ? Quels enseignements tirer de la première génération de ces garanties, instaurées au début des années 2000 ? Comment en faire un levier efficace pour parvenir à la généralisation de l'accès aux complémentaires santé, fixée à l'échéance 2017 par François Hollande ?

Ces questions, nous nous les posons tous et elles sont au cœur des perspectives défendues par Etienne Caniard, le Président de la Mutualité Française (voir page 8).

Car, si l'on veut améliorer l'accès aux soins, la responsabilisation de tous sera nécessaire. Politiques, médecins, organismes complémentaires, patients, nous avons tous un rôle à jouer pour arriver à la maîtrise des dépenses de santé.

De notre côté et pour appuyer notre action, nous vous avions annoncé dans notre dernier magazine, l'intégration prochaine au sein de notre mutuelle, des services du réseau de santé Itelis afin de vous aider à réduire vos dépenses de santé dans les secteurs de l'optique, du dentaire et de l'audioprothèse.

Après quelques semaines d'adaptations techniques et fonctionnelles, c'est avec satisfaction que nous vous confirmons que vous pouvez désormais bénéficier des tarifs négociés et des services préférentiels dans le réseau d'opticiens et d'audioprothésistes partenaires d'Itelis (voir page 4). L'accès au réseau dentaire sera, quant à lui, disponible dès le mois de janvier 2015.

Le réseau de santé Itelis et la refonte des contrats responsables seront bien entendu au cœur des débats de notre prochaine Assemblée Générale qui se déroulera le 13 juin à Draguignan, au sein de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Provence Côte d'Azur. Nous aurons à cette occasion le plaisir d'accueillir vos nouveaux délégués récemment élus pour vous représenter (voir page 13).

Rendez-vous leur est donc donné très bientôt pour vous informer et vous démontrer toujours et encore, notre volonté de travailler avec et pour vous !

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Bénéficiez dès maintenant des avantages du réseau santé

Maîtrisons les dépenses de santé !

En tant qu'adhérents de La Mutuelle Verte, vous pouvez dès maintenant et si vous le désirez*, bénéficier des services du résau de santé Itelis.

Afin de profiter, dans un premier temps, des tarifs négociés et des services privilégiés dans les secteurs de l'optique et de l'audioprothèse (l'accès au réseau dentaire ne sera disponible qu'au début de l'année 2015), il vous suffit tout simplement de suivre les indications ci-contres.

Les professionnels de santé partenaires du réseau Itelis s'engagent à respecter des critères précis de qualité et de tarifs préalablement négociés dans le but de vous permettre de diminuer vos dépenses de santé tout en bénéficiant d'équipements de qualité (voir magazine n°92).

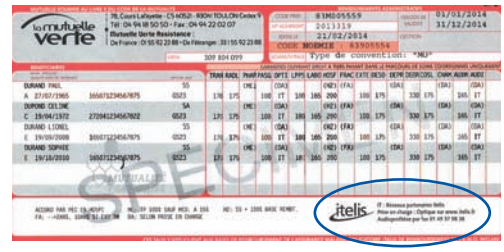
***Nous vous rappelons que La Mutuelle Verte vous garantit le maintien du tiers payant même lorsque vous vous adressez à un professionnel de santé hors réseau.**

Le réseau Itelis, mode d'emploi :

• En OPTIQUE

1 : Vous trouvez les coordonnées d'un opticien partenaire Itelis par Internet ou sur votre smartphone ou tablette ;

2 : Vous présentez au partenaire votre carte de tiers payant faisant apparaître la mention Itelis. Vous sélectionnez librement vos verres dont le prix a été négocié (près de 8.000 références parmi les plus grands verriers) ;



3 : L'opticien saisit une demande de prise en charge ou un devis sur le Guichet Internet Itelis : La réponse est instantanée ! Vous connaissez immédiatement votre niveau de remboursement.

4 : 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 AUDIOPROTHÈSE

1 : Vous trouvez les coordonnées d'un audioprothésiste partenaire Itelis par Internet ou sur votre smartphone ou tablette ;

2 : Vous présentez au partenaire votre carte de tiers payant faisant apparaître la mention Itelis ;

3 : L'audioprothésiste envoie une demande de prise en charge par Fax ;

4 : L'audioprothésiste 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) ;

5 : Vous passez 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.

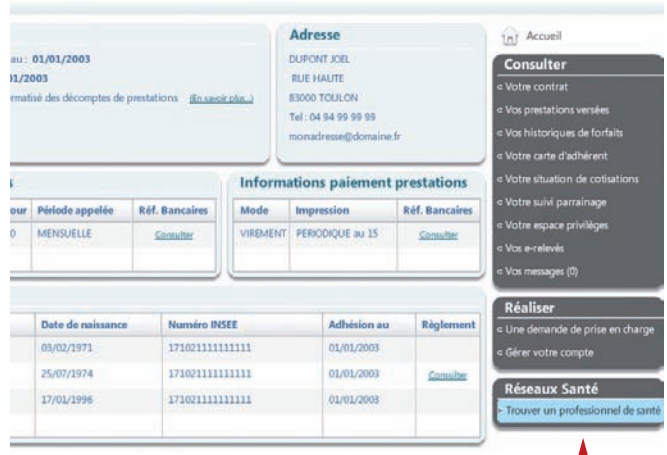
Comment trouver facilement un professionnel de santé partenaire Itelis

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” (1) sur notre site : www.mutuelleverte.com



1 : Dans le menu de vos “services en ligne”, vous cliquez sur l’icône “trouver un professionnel de santé” ;

2 : Un module de recherche spécifique va s’ouvrir dans une nouvelle fenêtre ;

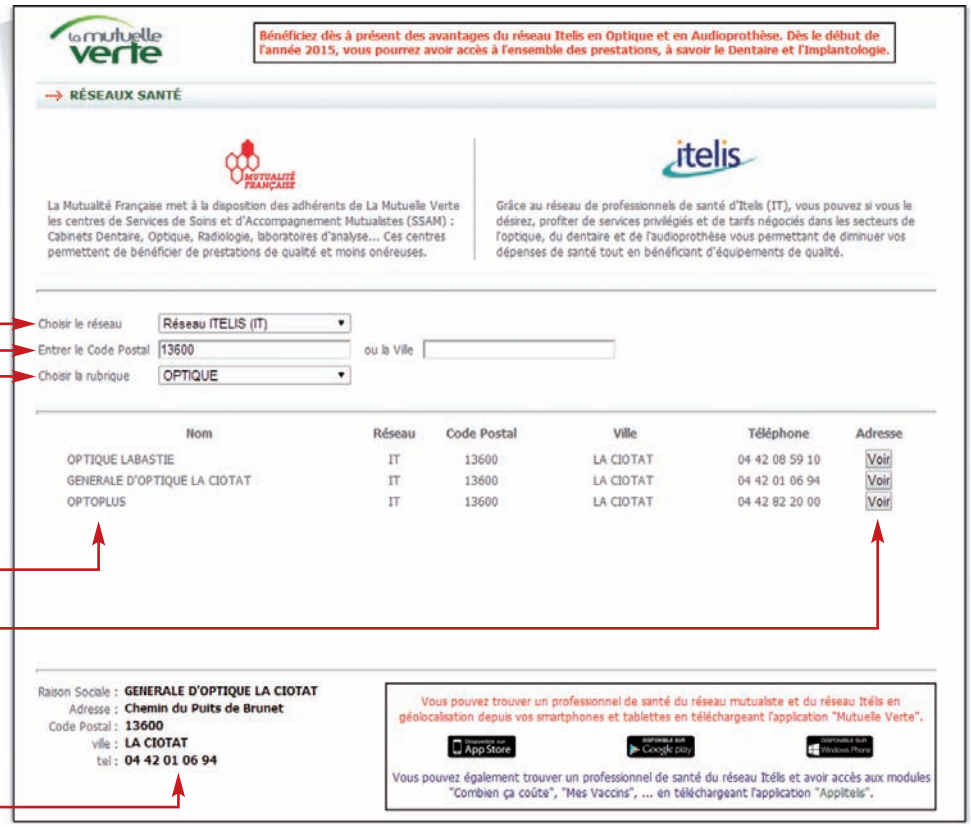
3 : Vous choisissez le réseau désiré (2) ;

4 : Vous entrez le code postal ou la ville ;

5 : Vous sélectionnez la rubrique (optique...) ;

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

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



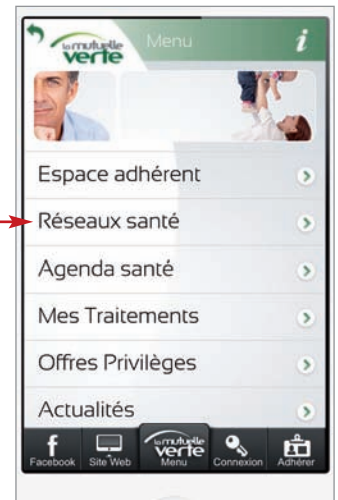
(1) : La rubrique “réseaux santé” n’est plus accessible depuis le menu général de notre site. Vous devez maintenant vous connecter à vos “services en ligne”.

(2) : 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 (voir page 26 de ce magazine).

Pour accéder aux “Réseaux Santé”, vous devrez désormais être connecté à votre “Espace adhérent”.



Le module de recherche des professionnels de santé partenaires se présente comme sur notre site internet : vous choisissez le réseau désiré ; vous entrez le code postal ou la ville ; vous sélectionnez la rubrique 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).

Vous avez également la possibilité de trouver les coordonnées d'un professionnel de santé partenaire d'Itelis en téléchargeant également l'application "@pplitelis" (voir page suivante).

Rappel des avantages désormais disponibles chez les professionnels de santé partenaires du réseau itelis

Optique

• Un réseau de 2.100 opticiens

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.

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. De plus, vous bénéficiez, au même titre que tous les clients, de toutes les offres commerciales proposées par les magasins, comme, par exemple, la deuxième paire à 1 euro.

• Des réductions tarifaires

- Des verres, répondant aux normes CE (normes européennes), avec des tarifs négociés **(jusqu'à - 40%)**.
- Un large choix de montures de toutes matières et de toutes formes, avec des remises pouvant aller **jusqu'à 15%**.

• Le tiers payant à hauteur de la garantie du contrat

• Des services complets

- Entretien gratuit de vos lunettes, réparation gratuite de vos lunettes (service après-vente : 2 ans minimum).
- Commande du modèle de monture de votre choix si celui-ci n'est pas présent en magasin (en fonction des stocks disponibles).

• Des garanties spécifiques

- **Le contrat casse :** vos lunettes, verres et monture, sont garanties 2 ans, sans franchise.
- **Le contrat adaptation de lunettes :** en cas d'inconfort visuel, remplacement de vos verres progressifs dans le mois suivant votre achat.
- **Le contrat adaptation des lentilles :** en cas d'intolérance, de casse ou de déchirure, remplacement de vos lentilles dans les 3 mois suivant votre achat (hors lentilles jetables ou à renouvellement fréquent).

• Le contrôle annuel de la vue

A titre de prévention, les opticiens partenaires Itelis équipés réalisent un examen de l'évolution de votre vue.

L'accès à l'ensemble des prestations du réseau Itelis, à savoir le dentaire, l'implantologie et la chirurgie réfractive sera disponible dès le début de l'année 2015. Nous vous tiendrons informés, dans l'un de nos prochains magazines, de la date précise de sa mise en application.

audioprothèse

• Un réseau de 600 centres d'audioprothèse

Un réseau d'audioprothésistes sur toute la France avec des magasins sous enseigne (Audio 2000, Audio Optical Center, Entendre...) ainsi que des indépendants.
Des appareils fournis par les meilleurs fabricants (Siemens, Phonak, Widex...).

• Des réductions tarifaires

Jusqu'à - **20** % de réduction sur les prothèses auditives, des tarifs préférentiels sur les protections préventives sur mesure (bouchon anti eau et anti bruit).

• Des prestations encadrées par une charte de qualité

• Le tiers payant à hauteur de la garantie du contrat

• Des facilités de paiement sans frais

• Des garanties pour votre tranquillité

- Garantie 2 mois "satisfait ou échangé" (sauf embouts).
- Garantie panne, pièces et main d'œuvre gratuites pendant 4 ans [1].
- Assurance perte, vol, casse incluse pendant 4 ans sur les produits de marques de distributeurs.
- Contrôle annuel de l'audition.

• La sécurité de vos achats

- Essai gratuit des appareils auditifs en environnement sonore réel ou échange gratuit en cas d'insatisfaction.
- Prêt gratuit d'un appareil auditif en cas de panne.

(1) : Sont exclus de la garantie les piles, les embouts, les coques et les détériorations volontaires.

L'application @pplitelis

Applitelis est une application webmobile mise à disposition par Itelis qui a pour but de faire des assurés, des consommateurs de santé plus avisés. Cette application accessible depuis les principaux modèles de smartphone a été conçue pour vous apporter une information claire, fiable et accessible en toute simplicité sur le contenu et le prix courant des prestations (équipements optiques, traitements dentaires, actes chirurgicaux...) qui vous sont proposées par les professionnels de santé.

@pplitelis s'articule en 3 modules

Combien ça coûte

Ce module vous permet de connaître le prix moyen des principales prestations de santé en optique, dentaire, audioprothèses, chirurgie réfractive et implantologie dentaire, afin d'obtenir une information claire sur des prestations de santé complexes.

Quiz Santé

Ce module propose des tests permettant d'aborder les grands thèmes de la santé de façon ludique.

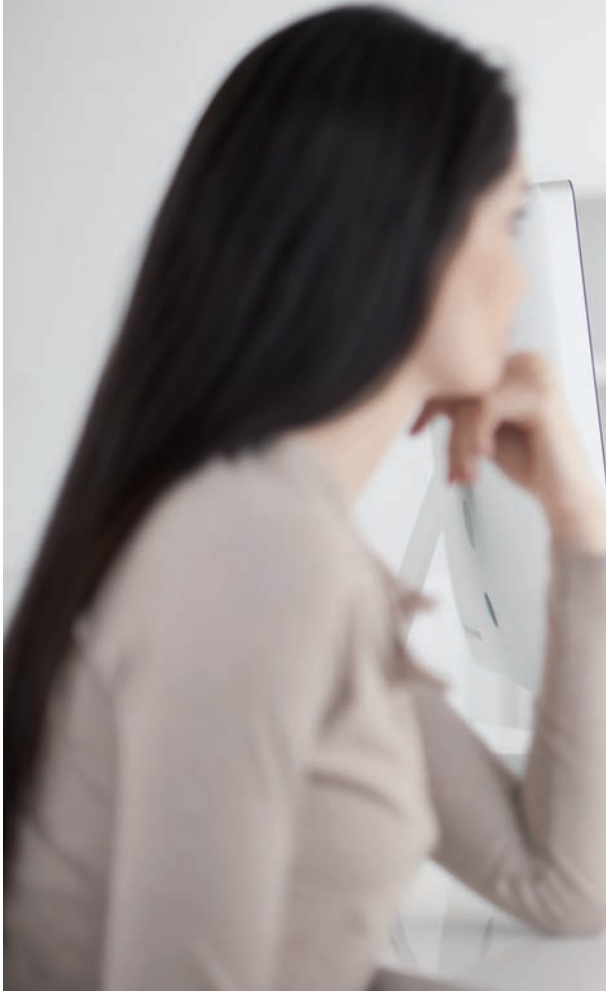
Trouver un Partenaire

Ce module vous permet de trouver les coordonnées des professionnels de santé partenaires du réseau Itelis les plus proches de chez vous.
Il vous permet également de connaître vos avantages auprès de ces professionnels de santé.

Vous pouvez télécharger @pplitelis, à partir de notre site : www.mutuelleverte.com en vous connectant à vos "services en ligne" rubrique "réseaux santé".

Une présentation détaillée de l'application @pplitelis est disponible sur : www.mutuelleverte.com (rubrique 'Kiosque").

Contrats responsables : prise de position des mutuelles



Pour une responsabilisation de tous les acteurs ...

En 2013, plus de 10 millions de personnes en France ont renoncé à des soins de santé. 2,5 millions étaient privées de mutuelle, renonçant de ce fait deux fois plus souvent aux soins que les autres. C'est pour faire face à cette situation que le Président de la République s'est engagé à généraliser l'accès aux complémentaires santé d'ici à 2017. Cette généralisation doit être accompagnée d'une refonte des contrats solidaires et responsables.

Le président de la Mutualité Française a signé dans Les Echos du 26 février dernier un "point de vue" sur les nouveaux enjeux des contrats responsables pour l'accès aux soins. Comme le rappelle Etienne Caniard, la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2014 a prévu une refonte de ces contrats.

Leur objectif initial était, en contrepartie d'une fiscalité incitative, de garantir aux assurés sociaux une absence de sélection médicale (d'où le terme de "solidaires"), tout en valorisant le parcours de soins coordonnés, mis en place en 2004 par les pouvoirs publics ("responsables").

Hélas, estime le Président de la Mutualité Française, ces contrats "n'ont pas atteint leur but". Cela pour deux raisons. La première tient au fait que "le caractère incitatif de leur fiscalité a été largement érodé par des hausses successives de taxes provoquant des augmentations de tarif aux dépens des assurés". L'autre raison est que "les critères définis pour ces contrats responsables étaient insuffisamment sélectifs", écrit Etienne Caniard.

Maîtriser les dépenses de soins

Dès lors, comment aborder la définition de cette nouvelle génération de contrats solidaires et responsables ? Pour les mutuelles, les objectifs visés doivent être d'améliorer "la qualité de l'offre complémentaire santé", d'encourager par la fiscalité "les comportements conformes à l'intérêt général" et surtout "de maîtriser les dépenses de soins qui ne sont plus ou mal prises en charge par l'assurance maladie". On pense bien sûr à l'optique et aux dépassements d'honoraires.

A ce sujet, le Président de la Mutualité Française entend mettre en garde contre une proposition émanant de certains syndicats médicaux qui risque fort d'être contreproductive. Elle consisterait à instaurer, dans le cadre des contrats responsables, un plafond de remboursement des dépassements d'honoraires par les complémentaires à "150 % au-delà du tarif de la Sécurité Sociale". Autrement dit, le tarif d'une consultation de spécialiste, qui est de 28 euros en secteur 1, pourrait passer à 70 euros (2,5 fois plus) et la pose de prothèse de hanche, facturée à 460

euros, pourrait atteindre... 1.150 euros !

Outre le fait que de tels dépassements ne sont pratiqués aujourd'hui que par 2 % des médecins et ne constituent donc pas du tout un standard, un tel seuil de plafonnement donnerait "une apparence de légitimité à tout dépassement inférieur à ce niveau".

Un risque explosif ! "Cette libéralisation des prix provoquerait inéluctablement une flambée des dépassements et donc des renoncements aux soins."

Qualifié donc de "laxiste" par Etienne Caniard, ce choix ferait fi de la maîtrise des dépenses de santé et pénaliserait fortement l'accès aux soins.

Déjà, rappelle-t-il, plus de 10 millions de Français ont renoncé à des soins de santé en 2013, sans parler des 2,5 millions qui, privés de mutuelles, s'en sont abstenus deux fois plus que les autres. Il serait également néfaste aux 75 % de médecins qui "respectent les tarifs de l'assurance maladie et attendent toujours une juste rémunération de leur activité".

"Une fiscalité adaptée et incitative"

"Une autre voie existe, annonce-t-il. Elle est celle de la responsabilisation de tous les acteurs."

Cette responsabilisation concerne d'abord les assurés sociaux, à qui doit être garantie "une couverture complémentaire efficace, à cotisations maîtrisées" et prenant en charge "des soins de qualité".

Le Président de la Mutualité Française propose que les contrats responsables n'intègrent pas le remboursement des médicaments considérés comme "inefficaces" et des dépassements d'honoraires "déraisonnables".

A contrario, il pourrait être envisagé, toujours dans le cahier des charges des contrats responsables, "le relèvement de la prise en charge de 95 à 100 %" pour les médicaments à vignette blanche, dès lors qu'il s'agit de génériques.

Du côté des médecins et des complémentaires, l'autre responsabilisation, souligne Etienne Caniard, ferait des contrats responsables un "réel soutien" au contrat d'accès aux soins prévu dans l'avenant n° 8 de la convention nationale des médecins d'octobre 2012. Les contrats d'accès aux soins sont ouverts aux médecins à honoraires libres (secteur 2) dont la moyenne des dépassements n'excède pas 100% du tarif de la Sécurité Sociale ; il suggère la possibilité de "prendre en charge les dépassements jusqu'à ce niveau pour les médecins ayant opté pour le contrat d'accès aux soins".

Hors contrat d'accès aux soins, la prise en charge complémentaire devrait être limitée à un niveau inférieur à la moyenne des dépassements pratiqués (80%) : "Nous proposons 50 % pour favoriser clairement le contrat d'accès aux soins", avance Etienne Caniard.

Enfin, pour que ce "niveau d'exigence accru, partagé par tous les acteurs" puisse être soutenu par "une fiscalité adaptée et incitative", l'Etat doit orienter prioritairement ses aides vers ces contrats solidaires et responsables, insiste-t-il. "Le choix du gouvernement est déterminant", termine le président de la Mutualité Française.

"Comment imaginer que les 10 millions de Français qui renoncent à des soins et l'immense majorité des médecins soient pris en otage par une poignée de professionnels pour lesquels la perspective de dépassements d'honoraires sans limite est le seul objectif ?"

Frédéric Lavignette

L'hyperactivité de l'enfant et de l'adolescent

La proportion d'enfants diagnostiqués est de 3 à 5 %

Des difficultés de concentration, une impulsivité marquée et une agitation incessante chez un enfant peuvent évoquer un Trouble Déficit de l'Attention/Hyperactivité (TDAH). Une fois le diagnostic posé, des prises en charge efficaces existent.

"C'est un hyperactif." Un enfant agité a tôt fait de se voir accoler cette étiquette. A tort ou à raison. Les médecins parlent, quant à eux, de trouble déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH). "Le noyau de ce syndrome est le déficit de l'attention, associé ou non à l'hyperactivité motrice", explique le Docteur Marie-France Le Heuzey, psychiatre pour enfants et adolescents, auteure de L'enfant hyperactif et de L'adolescent hyperactif (éditions Odile Jacob).

Le TDAH se caractérise par l'association de trois symptômes. Le premier, central, se traduit par une difficulté à soutenir son attention : l'enfant ou l'adolescent se concentre difficilement sur son travail comme sur ses jeux, organise mal son temps, oublie les tâches routinières. Vient ensuite l'impulsivité : il ne parvient pas à attendre son tour pour répondre, coupe la parole. S'y ajoute éventuellement une hyperactivité motrice, avec une agitation et une difficulté à demeurer assis sur une chaise sans se tortiller.

La proportion d'enfants diagnostiqués est de 3 à 5 %, soit environ un par classe. "Enfants et adolescents sont concernés de manière semblable, note la spécialiste. Sauf que chez l'adolescent, si l'hyperactivité motrice a existé, elle est généralement devenue moins visible avec l'âge." Parfois, les adolescents sont repérés tardivement en raison de difficultés à écouter les cours, mais ne présentent aucune agitation physique.

Epuisement des parents

Souvent, d'autres troubles sont associés au TDAH. La moitié des hyperactifs souffrent de problèmes de sommeil : ils s'endorment tard et se réveillent tôt, ce qui contribue à l'épuisement des parents. La même proportion présente des difficultés d'apprentissage (dyscalculie, dysorthographie, etc.). Viennent ensuite les troubles anxieux, dépressifs, oppositionnels. Par ailleurs, on constate une plus grande propension aux addictions, comme le tabac, l'alcool, les drogues, mais aussi les jeux vidéo.

Le signe qui alerte généralement les parents, dès la maternelle, est l'impossibilité pour le petit de demeurer assis, tranquille. Mais, le plus souvent, c'est au début de l'école primaire que les difficultés d'attention se manifestent, quand il faut rester concentré pour

apprendre à lire, écrire, compter. Les instituteurs décrivent l'élève comme "toujours dans la lune". Les parents se plaignent de devoir répéter sans cesse : "Reste assis à table !"

"Pour parler de TDAH, il faut que les symptômes existent dans au moins deux situations de la vie : à l'école et à la maison, à l'école et au centre de loisirs, à la maison et chez les grands-parents, détaille le Docteur Le Heuzey.

Si ces troubles n'apparaissaient qu'à la maison ou qu'à l'école, il pourrait s'agir d'une difficulté avec les parents ou dans la scolarité. Mais la cause principale de consultation est généralement en lien avec l'école."

Dialogue avec la famille

Ce sont les neuropédiatres ou les pédopsychiatres qui posent le diagnostic à partir d'une évaluation clinique, s'appuyant éventuellement sur des tests. "Beaucoup d'enfants en situation d'échec ou d'exclusion et de parents désignés comme de mauvais parents, en grande souffrance, accueillent avec soulagement ce diagnostic qui met enfin un mot sur leurs difficultés", relate la psychiatre.

La prise en charge passe d'abord par un dialogue avec la famille, qui peut s'accompagner d'aides plus spécifiques : psychothérapie comportementale ou cognitive, rééducation en orthophonie ou en psychomotricité. Des aménagements scolaires peuvent être mis en place pour les horaires et les devoirs. "Si ces accompagnements ne suffisent pas, on peut aussi proposer un traitement médicamenteux à l'enfant de plus de 6 ans, en particulier quand son hyperactivité perturbe la classe", ajoute le Docteur Le Heuzey.

Faute de guérir à la puberté, on apprend à vivre au mieux avec le TDAH. "Si l'enfant est bien pris en charge, avec des parents qui soulignent ses réussites, il découvre en grandissant des stratégies pour mieux gérer ses activités et son temps, poursuit la médecin. Les gênes et les handicaps s'atténuent. L'hyperactivité, avec la capacité d'entreprendre plusieurs activités en même temps, d'avoir cent idées à l'heure, peut même devenir un atout."

CORINNE RENOU-NATIVEL

ÉVITER LES SOUFFRANCES SCOLAIRES

C'est Nathalie, 40 ans, comptable, qui a découvert que son fils Mathieu, aujourd'hui âgé de 15 ans et élève de 3e, souffrait peut-être d'hyperactivité. "Petit, il courait dans tous les sens, bougeait en permanence, ne savait pas s'arrêter, ne restait pas à table, ne parvenait pas à se concentrer sur ses devoirs, raconte cette maman. Il avait du mal à trouver le sommeil et ses nuits étaient agitées. En 6e, il s'est effondré : les notes devenaient très mauvaises et son écriture illisible. Son agitation exaspérait ses professeurs. Il a été exclu de l'aide aux devoirs et des cours de théâtre. Il allait au collège avec des maux de ventre et a pris 7 kilos alors qu'il était très sportif."

Personne ne parle d'hyperactivité, mais Nathalie cherche sur Internet une description qui corresponde à son fils. Le site de l'association TDHA France donne enfin un nom aux troubles dont souffre Mathieu. Une neuropédiatre de l'hôpital de Beaumont-sur-Oise confirme cette hypothèse et prescrit un traitement à Mathieu. "Il a aussitôt été plus posé, plus concentré, plus serein, témoigne Nathalie. Comme il est aussi dyslexique, il bénéficie d'un Projet d'Accueil Individualisé (PAI). Il arrête le traitement durant le week-end et les vacances. Aujourd'hui, il est beaucoup mieux dans sa peau."

Une base de données publique des médicaments sur internet

En réponse aux différentes crises qu'a connu le secteur du médicament et aux doutes croissants des usagers, le Ministère de la Santé met à disposition une base de données publique des médicaments, accessible sur Internet à l'adresse www.medicaments.gouv.fr.

L'internaute pourra découvrir des informations générales sur la réglementation, les différents types de médicaments (pédiatriques, orphelins, homéopathiques...), le circuit du médicament (mise sur le marché, vente en ligne...) mais aussi sur la surveillance. Il sera possible de déclarer un effet indésirable sur ce site afin d'améliorer les signalements. Deux onglets sont consacrés aux génériques et au bon usage du médicament.

La base de données permet à l'internaute de rechercher un médicament par son nom ou l'une de ses substances actives. On y trouvera les caractéristiques du médicament, son Autorisation de Mise sur le Marché (AMM), ses indications et contre-indications, sa posologie, sa notice, les avis rendus par la commission de la transparence sur son utilité, c'est-à-dire son Service Médical Rendu (SMR) ou l'amélioration de son service rendu (ASMR), son prix, l'information consistant à savoir si le médicament est ou n'est pas remboursé par l'assurance maladie, et s'il l'est, à quel taux.

Des pictogrammes explicites facilitent la compréhension de l'internaute. Par exemple, les médicaments ayant fait l'objet d'une alerte sont signalés par un triangle rouge et ceux qui sont placés sous surveillance renforcée sont associés au triangle noir. D'autres pictogrammes, qui comportent des informations sont également prévus : une carte Vitale signifie que le produit est remboursé par la Sécurité Sociale, un coin d'ordonnance indique que le médicament est disponible sur prescription et la lettre "G" qu'il appartient à un groupe de génériques. Au total, cette base de données regroupe un peu plus de 22.000 références de médicaments commercialisés ou en arrêt de commercialisation depuis moins de deux ans.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Maquillage semi-permanent : ne foncez pas les yeux fermés

Le maquillage semi-permanent (ou longue durée) consiste à injecter des pigments minéraux dans la couche superficielle du derme. On peut ainsi redessiner un contour des lèvres ou une ligne de sourcils, intensifier le regard d'un coup de crayon, voire ajouter quelques taches de rousseur ou une mouche à la Cindy Crawford. C'est moins douloureux qu'une séance de tatouage traditionnel, les aiguilles sont ultrafines et le praticien applique une crème anesthésiante. La pigmentation est elle aussi provisoire. Et c'est tant mieux, les envies et les modes changent au fil du temps. D'où l'intérêt de cette technique qui permet d'avoir non pas un maquillage permanent - le terme est d'ailleurs aujourd'hui interdit - mais semi-permanent. Les pigments s'estompant au fur et à mesure de l'exfoliation naturelle de la peau, la couleur tiendra en effet entre un et quatre mois.

Pour éviter les mauvaises surprises, choisissez un professionnel reconnu, formé dans un centre tout aussi reconnu en préfecture et titulaire d'une "certification de qualification pour la réalisation de maquillage longue durée par procédé de micropigmentation esthétique". Exigez un devis précisant le prix bien sûr mais aussi la partie du visage à retoucher. Couleurs et tracés doivent être soumis à votre accord. Faites bien préciser les pigments qui seront utilisés et demandez à ce que la visite de contrôle soit gratuite. Assurez-vous que les normes d'hygiène obligatoires pour la mise en oeuvre de maquillage longue durée par effraction cutanée soient respectées : matériel à usage unique, désinfection de la zone à pigmenter avant et après le piquage...

Cette technique est strictement déconseillée aux femmes enceintes, aux diabétiques, aux hémophiles, aux patients sous traitements anticoagulants ainsi qu'à celles souffrant d'une maladie auto-immune ou évolutive.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Elections Délégués Individuels

Les adhérents à titre individuel ont élu leurs délégués pour 2014 et 2015.

Les délégués sont élus pour vous représenter. Ils participent en votre nom aux Assemblées Générales.

L'assemblée Générale est l'instance souveraine dont le rôle est notamment :

• d'élire les membres du Conseil d'Administration,

• d'examiner et de se prononcer sur le rapport moral, le rapport de gestion et les comptes annuels,

• de se prononcer sur les modifications des statuts, du règlement mutualiste et le montant des cotisations...

Résultat des élections

Selon le procès verbal de constat dressé en date du 14 mars 2014 par la SCP Jérôme Fradin, Philippe Marigliano - Huissiers de justice associés - nous vous informons du résultat des élections des délégués section "Adhérents Individuels" pour chaque zone.

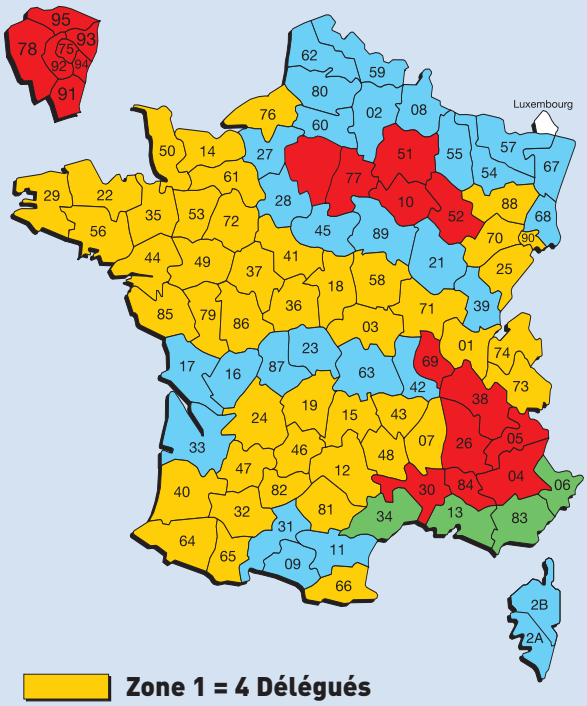
Délégués élus pour la Zone 1

• Nicolas CADIC - 43 ans
Chef d'entreprise (56520 – Guidel)

• Maxime JACOB - 26 ans
Employé de commerce (56890 – Saint-Ave)

• Claude TAVARES - 70 ans
Retraité (37460 - Genille)

• Maxime PLUNIAN - 26 ans
(56000 - Vannes)



Zone 1 = 4 Délégués
Zone 2 = 3 Délégués
Zone 3 = 2 Délégués
Zone 4 = 4 Délégués
Zone 5 = 0 Délégué (DOM-TOM & étranger)

Délégués élus pour la Zone 2

• Catherine DUBY - 59 ans
Retraitée (62176 - Camiers)

• Jean-François MORCRETTE - 67 ans
Retraité (33600 - Pessac)

• Nadine PERU - 52 ans
(62000 - Arras)

• Françoise LANIEZ - 74 ans
Retraitée (62217 - Achicourt)

Délégués élus pour la Zone 3

• Landry LAURENT - 32 ans
Juriste (75010 – Paris)

• Emmanuel POIX - 46 ans
Adjoint technique (51500 – Champfleury)

• Pierre LAFUSTE - 71 ans
Cadre Retraité (77720 – Bombon)

• Robert MARCHOIS - 77 ans
Retraité (08300 – Neuflize)

Délégués élus pour la Zone 4

• Roger ALIBERT - 64 ans
Retraité (83100 - Toulon)

• Istvan LEVAÏ - 79 ans
Retraité (83000 – Toulon)

• Viviane LIEUTER - 60 ans
Commerçante (83000 – Toulon)

(Pour cette zone, seuls trois candidats se sont présentés à l'appel de candidature.)

Délégués élus pour la Zone 5

Comme aucun candidat ne s'est présenté à l'appel de candidature, il n'y a pas de délégué élu représentant cette zone.

Pour ou contre le don d'organes : dites-le à vos proches

Le don d'organes est gratuit et anonyme.

Alors que 81 % des Français se disent favorables au don d'organes après leur mort, un prélèvement possible sur trois est refusé. Car, dans le doute, la famille s'oppose souvent au don. Se positionner dès à présent évitera à ses proches, le cas échéant, de douloureux questionnements.

Dans certains pays, comme aux Pays-Bas, il existe deux registres concernant le don d'organes. L'un consigne le nom des personnes qui sont favorables au prélèvement de leurs organes et tissus après leur mort et l'autre celui des personnes qui s'y opposent. En France, un seul registre est ouvert : celui des refus. Pour s'y inscrire, il faut remplir un formulaire disponible auprès de l'Agence de la biomédecine (www.agence-biomedecine.fr). Cette inscription est possible dès l'âge de 13 ans. Elle est révocable à tout moment.

Mais la meilleure façon de faire connaître son choix est encore d'en parler à ses proches. D'après la loi, nous sommes tous des donneurs présumés, à moins de s'y être opposé oralement ou par écrit. Devant un donneur potentiel, l'équipe médicale consulte d'abord le registre national des refus.

Si le nom du patient décédé n'y figure pas, elle doit interroger les proches pour savoir si le défunt avait exprimé son refus. La famille peut alors transmettre sa position… si elle la connaît.

Le courage de le dire à ses proches

Selon un sondage Ipsos réalisé en mars 2012, 81 % des Français sont favorables au don d'organes, mais seulement 49 % en informent leurs proches. "Il faut qu'on arrête de se dire qu'on est immortel, interpelle le Docteur Alain Atinault, à la tête de la direction opérationnelle du prélèvement et de la greffe organes-tissus de l'Agence de la biomédecine. Il faut avoir le courage de dire à ses proches « je suis pour ou je suis contre »."

Pour ce médecin, "si plus de gens exprimaient leurs volontés, il y aurait moins de refus". D'autant que les proches ne se trouvent pas "dans un état psychologique propice à réflexion", souligne-t-il. Ils viennent de perdre brutalement un mari, un père, parfois un enfant, et doivent rapidement s'exprimer pour ou contre le don d'organes en son nom. Ils ne peuvent se fier qu'à ses propos, ses traits de caractère, son parcours et ses choix de vie pour deviner ce qu'il aurait souhaité. Dans la douleur et le doute, ils préfèrent souvent refuser.

En 2012, 5 023 greffes d'organes ont été réalisées, contre 4 945 en 2011. Les besoins sont encore très loin d'être couverts : 17 657 personnes ont eu besoin d'une greffe en 2012, contre 16 519 en 2011. "Quatre cents malades en attente sont décédés faute d'organes, rapporte la Fédération des associations pour le don d'organes et de tissus humains (France Adot). Ce constat est d'autant plus dramatique qu'il y aurait suffisamment d'organes à prélever."

Le prélèvement n'est toutefois possible que dans des circonstances rares : le patient est décédé à l'hôpital après un traumatisme crânien ou un accident vasculaire cérébral. Il est en état de mort cérébrale, c'est-à-dire que son cœur continue à battre. Depuis 2007 en France, on prélève aussi des organes sur des personnes mortes d'un arrêt cardiaque.

Au total, cela représente moins de 1 % des décès à l'hôpital.

La mort encéphalique

Les donneurs potentiels sont pour la grande majorité des personnes en état de mort cérébrale (encéphalique). Le diagnostic est avant tout clinique. Trois critères doivent être réunis : l'absence totale de conscience et d'activité motrice spontanée ; l'abolition de tous les réflexes du tronc cérébral ; l'absence totale de ventilation spontanée.

La confirmation du caractère irréversible de la destruction encéphalique est apportée par des examens, en particulier l'angiographie. Le diagnostic de mort encéphalique est posé par deux médecins.

Il n'y a pas d'âge pour être donneur

Les médecins prélèvent en général plusieurs organes par donneur. Il est toutefois possible d'opposer un refus pour un ou plusieurs organes en particulier. Là encore, ces volontés doivent être transmises aux proches.

Enfin, il n'y a pas d'âge pour être donneur. Certes, un cœur est rarement prélevé après 60 ans, mais les reins ou le foie peuvent l'être plus tard.

Sur l'ensemble des donneurs potentiels, les équipes médicales ont enregistré un taux d'opposition élevé en 2012 : 34 %, contre 32 % en 2011.

France Adot, très attachée au principe du consentement présumé, souhaiterait que soit instauré un registre du "oui" pour éviter aux familles de douloureuses interrogations et garantir à chacun le respect de ses volontés.

"Quand nous tenons des stands d'information à destination du public, pas une journée ne se passe sans que deux ou trois personnes nous disent : "Je sais que mes parents ou mon épouse ne vont pas respecter mon choix", a pu constater Pierre Noir, Vice-Président de France Adot. On assiste même à des bagarres. "

Quant à la carte de donneur, elle est toujours utile, dans la mesure où elle aide la famille à connaître la position de son proche. Elle n'a toutefois aucune valeur légale.

SANDRA JÉGU

EN PARLER, MAIS COMMENT?

Les conseils de l'Agence de la biomédecine pour aborder le sujet du don d'organes avec ses proches :

- *profiter de circonstances qui amènent naturellement au sujet. Plutôt que d'imposer une discussion sur le don d'organes, mieux vaut en parler à l'occasion d'une émission de télévision, d'une greffe dans son entourage, etc. ;*
- *éviter les explications compliquées : des mots simples suffisent pour exprimer sa position et connaître celle des autres ;*
- *respecter toutes les attitudes. Si le sujet suscite de l'émotion et des réactions personnelles, il est naturel de les exprimer et il est bon de les écouter sans les juger.*

Une pratique réglementée

- **Le don est gratuit et anonyme.**
- **Donner son corps à la médecine n'a rien à voir avec le don d'organes. Le don du corps à la science n'est possible que si le défunt s'était inscrit à cet effet auprès d'une faculté de médecine.**
- **Les yeux ne sont jamais prélevés à des fins de greffe. On prélève en revanche les cornées, de fines membranes à la surface des yeux remplacées par des lentilles transparentes.**

Pour en savoir plus

- **Agence de la biomédecine : www.dondorganes.fr**
- **Fédération des associations pour le don d'organes et de tissus humains : www.france-adot.org**

Cancer du col de l'utérus : l'arme absolue du dépistage

Si toutes les femmes entre 25 et 65 ans faisaient un frottis de dépistage tous les trois ans, "le cancer du col de l'utérus n'existerait presque plus", assure l'Institut national du cancer (Inca). Pourtant, 40 % ne se soumettent pas à cet examen régulièrement et ce taux atteint 50 % en outre-mer, faute le plus souvent d'un suivi gynécologique. Une femme sur deux de plus de 50 ans ne pratique pas le dépistage, alors que la moitié des cancers surviennent après cet âge et qu'il est faux de penser que la ménopause éloigne le danger.

Rappelons que chaque année, en France, 3 000 nouveaux cas de cancer du col de l'utérus sont diagnostiqués et 1 000 décès lui sont imputables.

Entretien des lentilles de contact : les précautions d'emploi

Les études de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM) menées sur la qualité des produits d'entretien des lentilles de contact sont plutôt rassurantes. Toutefois, des cas d'affections des yeux, notamment des kératites, apparaissent chez les porteurs de ce type de correction. Elles seraient liées, pour la plupart, à un mauvais emploi des produits.

L'ANSM recommande donc de respecter la durée d'utilisation de la lentille et du produit d'entretien précisée dans la notice, de se laver systématiquement les mains à l'eau et au savon avant toute manipulation des lentilles, de respecter les instructions de la notice du produit d'entretien. Enfin, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin en cas d'intolérance (irritation, sensation oculaire anormale).

Alimentation équilibrée plutôt que lait de croissance

Lait de croissance ou lait pour enfants en bas âge : sous cette appellation, les fabricants proposent des préparations censées être utiles à l'alimentation des enfants de 1 à 3 ans. Ce n'est pas l'opinion de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa). Ses experts scientifiques ont conclu que ces produits "ne sont pas plus efficaces, en ce qui concerne l'apport en nutriments, que les autres aliments constituant le régime alimentaire normal des enfants en bas âge".

Le généraliste au cœur de la lutte contre le tabagisme

Sans aucune aide, la quasi-totalité (97 %) des fumeurs qui essaient d'arrêter le tabac échouent. C'est pourquoi la Haute Autorité de Santé recommande aux généralistes de dépister le tabagisme de chaque patient, quel que soit le motif de la consultation. Interlocuteur privilégié, ce praticien est le professionnel clé pour aider ses patients à arrêter de fumer, les accompagner, les soutenir et empêcher les rechutes.

Troubles du sommeil : facteur de risque pour le diabète de type 2

Les personnes qui dorment mal seraient davantage en danger de développer un diabète de type 2. C'est ce que montre une étude menée par une unité de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). En cause : un déficit en mélatonine, hormone sécrétée, pendant le sommeil, par l'épiphyse, petite glande située dans le crâne. C'est ainsi que les travailleurs de nuit, dont les rythmes biologiques sont modifiés, sont plus sujets à cette forme de diabète.

Quelque trois millions de personnes sont touchées dans notre pays par le diabète de type 2, appelé non insulinodépendant, maladie diagnostiquée à un âge moyen de 65 ans.

Substituts nicotiniques : ne les laissez pas à la portée des enfants

Gommes à mâcher, comprimés, patchs ou solution pour pulvérisation buccale : les substituts nicotiniques pour sevrage tabagique sont largement utilisés. Or ils peuvent être dangereux pour les enfants qui en ingéreraient ou qui utiliseraient des dispositifs transdermiques usagés ou non utilisés.

La revue médicale Prescrire appelle l'attention des adultes sur les dangers de la nicotine pour les jeunes enfants, en indiquant que les principaux signes d'intoxication sont digestifs (vomissements, diarrhées), cardio-vasculaires (tachycardie, hypertension artérielle) et neuropsychiques (tremblement des extrémités). En cas de dose importante, ces troubles peuvent être suivis de perte de conscience, convulsions ou insuffisance respiratoire. Ces produits à base de nicotine, même usagés, doivent donc être stockés hors de portée des enfants.

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).

PIERRE & VACANCES

Quel que soit votre désir d'évasion, à la mer, à la montagne, à la campagne ou en ville - en famille, entre amis ou à deux - le temps d'une semaine ou plus... Choisissez Pierre & Vacances en France, aux Antilles ou en Espagne.
Pierre & Vacances vous propose des hébergements de 4 à 7 personnes dans ses Résidences et Villages Clubs, et des loisirs pour tous pour un séjour inoubliable.

www.pierreetvacances.com/lamutuelleverte

BREIZH YOURTE

Dans une nature préservée, à 100m de la rivière La Laïta, découvrez une chambre d'hôtes insolite située à Guidel dans le Morbihan (56) pour une nuit ou un séjour dans une des 3 yourtes mongoles.
Breizh Yourte vous propose des séjours à la nuitée, des forfaits 5 et 7 nuits, "bien-être" avec massage...
Venez découvrir la Mongolie avec une prestation incluant petit-déjeuner copieux, lit préparé à votre arrivée et une yourte chauffée au bois en hiver.

www.breizh-yourte.fr

BULLES ET UNE NUIT

Dormez dans une bulle les pieds sur terre, la tête dans les étoiles ! Bulles et une Nuit vous propose des nuitées en bulle avec un maximum de confort. A Klingenthal (67), vous dormirez dans une bulle à la belle étoile avec tout le confort d'une chambre d'hôtel. Le spa "coté zen" de l'hôtel des Vosges (68) pourra également vous détendre avec sa piscine intérieure, son sauna son hammam. Nichée au cœur du paysage vosgien, l'auberge Le Valtin (88) est à elle seule un voyage dans cette belle campagne fleurie et boisée.

www.bullesetunenuit.fr

CAMPING DES CERISIERS

Le camping des Cerisiers se situe dans le Pays d'Oust à Brocéliande dans le Morbihan (56) dans le petit village de Brancillet à seulement 2 kms de la cité médiévale de Josselin et de son imposant château.
« Campétoile », « Bubble room », « Tipis » et « Yourte » sont les logements insolites que propose le Camping des Cerisiers qui est idéalement situé afin de profiter de tous les charmes de la Bretagne.

www.josselincamping.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".

26 Mieux vivre L'allaitement

Avant de commencer

Contrairement aux idées reçues, allaiter n'est pas inné et demande un temps d'apprentissage et un peu de patience.

À la maternité, sages-femmes et puéricultrices sont là pour vous aider à trouver la meilleure position et à mettre le bébé au sein.

N'hésitez pas à les solliciter et à leur poser toutes les questions qui vous préoccupent. Durant les premières heures qui suivent la naissance, la production de lait n'est pas encore installée. Le bébé tète peu. Il absorbe le colostrum, un liquide riche en sels minéraux et en protéines particulièrement rassasiant, que vous avez produit durant la grossesse.

Progressivement, la lactation s'installe et le bébé réclame plus souvent. La montée de lait, qui survient autour du troisième jour après la naissance, peut être douloureuse : des douches tièdes et des massages légers peuvent vous soulager. Il est parfois nécessaire d'extraire le lait manuellement ou avec un tire-lait pour éviter un engorgement.

À l'heure d'allaiter

La digestion du lait maternel peut prendre entre vingt minutes et deux heures. Seul votre bébé sait quand il a faim.

Les premiers jours, mettez-le au sein dès qu'il le demande.

Rapidement, le bébé va trouver son rythme et se caler sur six à huit tétées par jour. Plus on met l'enfant au sein souvent, plus le sein produit de lait.

Mais chaque tétée ne doit pas durer plus de vingt minutes.

L'allaitement à la demande respecte le rythme de votre bébé : inutile de le réveiller pour une tétée, attendez qu'il exprime sa faim.

Donnez-lui le lait de chaque sein, en alternant le premier sein à présenter pour chaque tétée. Il n'est pas utile d'augmenter votre ration alimentaire pendant l'allaitement.

Il suffit de conserver une alimentation équilibrée et de boire beaucoup d'eau (au moins 2 litres) car la fabrication du lait maternel mobilise 800 ml de liquide par jour.

En revanche, il convient d'éviter l'alcool, qui passe dans le lait maternel, et le tabac, qui peut freiner la sécrétion de prolactine, l'hormone de la fabrication du lait.

Installez-vous confortablement pour les tétées et reposez-vous un maximum entre deux.

Une fois passés les premiers petits tracas de l'allaitement, les tétées deviennent vite un vrai moment de plaisir pour la maman et le bébé.

Pour en Savoir +

www.lllfrance.org : Le site de La Leche League, (association d'information et de soutien sur l'allaitement maternel). Des animatrices organisent des réunions dans de nombreux départements.
Numéro national : 01 39 584 584

www.coordination-allaitement.org : Le site de "la Coordination française" pour l'allaitement maternel (Cofam) organise chaque année au mois d'octobre des conférences sur l'allaitement.

Sein ou biberon ? Toutes les futures mamans se posent cette question au cours de leur grossesse. Quelle que soit la méthode choisie, la tétée ou le biberon sont des moments d'échanges privilégiés entre la mère et son enfant. Pour réussir son allaitement au sein, il faut s'y préparer et, surtout, en avoir vraiment envie.

Le lait maternel, un aliment à privilégier

Facile à digérer, parfaitement adapté aux besoins du bébé, le lait maternel est l'aliment de base des nourrissons.

Il peut contribuer à prévenir l'obésité et contient des anticorps qui aident le bébé à mieux lutter contre les infections dans les premiers mois de sa vie.

Il est recommandé d'allaiter pendant plusieurs semaines pour un bénéfice santé significatif. Mais si vous n'en avez pas envie, si cela n'est pas possible ou si vous arrêtez rapidement, inutile de culpabiliser.

Les laits maternisés permettent également un bon développement de votre enfant et une participation plus grande du papa !

VRAI / FAUX

On ne peut pas allaiter après une césarienne.
***FAUX**. Il n'y a aucune contre-indication. Il suffira de vous faire aider au départ pour vous installer confortablement avec votre bébé. Demandez de l'aide au personnel soignant de la maternité.*

Les crevasses sont inévitables.
***FAUX**. Elles sont bien souvent liées à une mauvaise position du bébé, plus qu'à la fréquence ou la durée des tétées. Puéricultrices et sages-femmes sont là pour vous enseigner les bons gestes.*

Il est important de se reposer lorsque l'on allaite.
***VRAI**. La fatigue et le stress peuvent perturber la lactation.*

Certains aliments sont interdits durant l'allaitement.
***FAUX**. Il faut surtout garder une alimentation équilibrée et diversifiée, réduire la consommation de thé et de café et éviter l'alcool et le tabac.*

Les médicaments passent dans le lait maternel.
***VRAI**. Il faut donc éviter l'automédication. Certains produits peuvent en effet être toxiques pour le bébé ou diminuer la production de lait. Demandez toujours l'avis d'un pharmacien ou d'un médecin avant d'utiliser un médicament et consultez sa notice.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 26 / Mieux vivre l'allaitement

Le Kenya

Visiter le Kenya, c'est avant tout découvrir un territoire aux 1001 facettes. Tout visiteur découvrira une émotion nouvelle à chaque excursion, en vivant l'expérience d'un safari au cœur de l'un des 56 parcs et réserves du Kenya ou en se délectant au bord de la côte kenyane sous un décor tropical, le tout, pourquoi pas, en compagnie du peuple Massaï.

Il est coutume de parler de l'Afrique comme étant le berceau de l'Humanité. En effet, les nombreux fossiles découverts sur ce continent attestent que l'homme moderne tel qu'on le connait aujourd'hui y serait "né". Le Kenya, lui, apparaitrait comme étant le "berceau de la diversité".

Situé en Afrique de l'est, le Kenya offre à la fois un panorama sauvage et tropical et un enrichissement personnel grâce aux différents groupes ethniques tels que les Massaïs.

Vivre l'expérience d'un safari et partir à la rencontre des grands fauves d'Afrique dans un décor digne des plus belles cartes postales puis se diriger vers la côte kenyane pour se prélasser sur une plage de sable blanc avec vue sur une eau turquoise, en passant par les hauts plateaux et les lacs…

Avec un climat très diversifié, la faune et la flore le sont également. De décembre à mars et de mai à octobre, le temps est le plus sec tandis que l'hiver, de juillet à septembre, est grisâtre et pluvieux. Les deux saisons de pluie sont les mois de mars à mai avec des précipitations importantes en avril.

Une véritable symbiose entre les éléments s'est naturellement dessinée au fil du temps, celle-ci souvent ternie par une présence humaine parfois peu scrupuleuse.

Le peuple Massaï

Aller au Kenya sans rencontrer le peuple Massaï, c'est comme visiter Paris sans visiter la Tour Eiffel. Le voyage ne serait pas complet… Car ce peuple de semi-nomades cache bien des trésors.

Situés dans les plaines d'Afrique, notamment au Kenya et en Tanzanie, les Massaïs (Masaï ou encore Maasaï) sont de nobles guerriers, éleveurs de troupeaux. Ce sont les plus connus, entre autre car ils occupent de nombreux parcs animaliers et profitent ainsi du tourisme pour vendre leur artisanat. Plus de 70 autres groupes ethniques sont répertoriés au Kenya comme les Samburus ou les Kikuyus, eux aussi très actifs économiquement.

Chez les Massaï, toute pratique ►

est structurée. Comme leur vie, qui s'exprime à travers une succession de rites soulignant trois étapes essentielles, l'enfance, la vie de guerriers et l'accession au statut d'ancien. Le partage des tâches est lui aussi équilibré. Tandis que les femmes s'occupent de la construction des maisons et de la vie du village, en veillant à l'entretien des maisons, des repas, des vêtements et du ravitaillement en eau, les hommes, eux, protègent le campement et veillent à la gestion du bétail. Cette tâche est d'ailleurs primordiale car le bétail représente leur principale source de nourriture et apparait comme un signe de richesse en fonction du nombre de vaches que possède chaque famille.

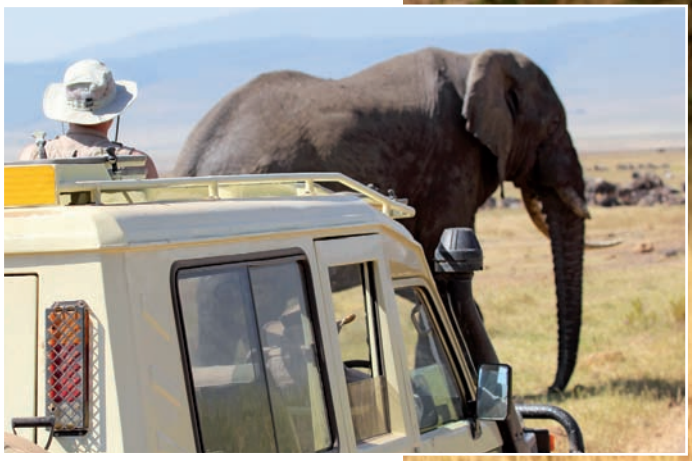
Leur habitat fait lui aussi preuve d'une organisation bien structurée. Il s'agit de petites maisons circulaires, des huttes, construites à base de terre, d'herbes, et de bouses de vache. Le tout formant un village nommé Boma. A l'intérieur des maisons, une pièce pour discuter, une autre pour faire cuire les aliments et dormir et une dernière pour les animaux. Les maisons sont ainsi construites en cercle et forment ce qu'ils appellent un Enkang.

En parlant leur propre langue, le Maa, mais aussi le Swahili et surtout l'anglais, les Massaï ont parfaitement compris qu'ils pouvaient conserver leur authenticité tout en profitant des avantages du tourisme.

Des panoramas uniques

Entre réserves et parcs animaliers, plages paradisiaques, montagnes et hauts plateaux ou encore forêts, déserts et lacs majestueux, chacun y trouvera l'émotion qu'il recherche. Rencontrer le mythique "Big Five" avec le buffle, le rhinocéros, l'éléphant, le lion et le léopard mais aussi admirer les autres espèces comme le zèbre, le gnou ou la girafe, est une évidence.

Le territoire de Masai Mara situé au sud-ouest du Kenya est incontournable. Tirant son nom de la tribu qui vit sur ses terres, les Massaïs, et de la rivière qui le traverse, la Mara, le Masai Mara est aussi le lieu du tournage du film "Out of Africa" et d'inspiration des dessinateurs du célèbre dessin-animé "Le Roi Lion". Cette réserve abrite un grand nombre d'espèces comme des troupeaux d'herbivores, des guépards, des girafes, des lions ou des crocodiles. Un véritable théâtre de la vie sauvage.



Après l'aventure d'un safari, changement de décor. Direction la côte kenyane avec son calme idyllique et la beauté de ses fonds marins. Les côtes sud et nord de Mombasa offre ce décor tout comme Malindi et Watamu où farniente, soleil, village de pêcheurs et plongées sous-marines sont au rendez-vous.

Diani et Tiwi, les plus belles plages du Kenya, sont à découvrir soit tout simplement pour admirer leur beauté, ou pour profiter d'une excursion en boutre et plonger pour y découvrir les joyaux de la faune et de la flore aquatiques.

Après une bonne baignade, pourquoi ne pas s'autoriser un peu d'alpinisme ou une randonnée au Mont Kenya, montagne de lave noire enneigée, ou au Mont Longonot... Inscrit au Patrimoine Mondial de l'Unesco depuis 1997, le Mont Kenya est le deuxième sommet le plus haut d'Afrique (derrière le Kilimandjaro) avec

plus de 5000 mètres d'altitude, entouré par une forêt équatoriale, d'espèces en tout genre. Une étape intéressante avant de se rendre sur les hauts plateaux de Taita Hills et Chyulu Hills en compagnie des pythons, des buffles ou encore des léopards.

Et finir par un site incroyable qu'est la région des lacs, créée par la nature elle-même grâce au Rift africain. Le lac Nakuru, au pied d'une falaise du Rift, abrite plus de 450 espèces d'oiseaux différentes. Le lac Bogoria connu pour ses geysers et sources d'eau chaudes. Ou le lac salé Elementaita dans la grande vallée du Rift où il sera possible d'apercevoir les flamants roses, les zèbres ou les gazelles. Ces trois lacs ont par ailleurs été reconnu bien naturel de l'Unesco.

Deux villes incontournables

Nairobi et Mombasa, les deux principales villes du Kenya, valent le détour. Toutes deux, riches de leur histoire, amènent le voyageur à s'imprégner de la véritable ambiance africaine.

Nairobi, capitale du Kenya, est la plus grande ville avec une population de plus de 3 millions d'habitants profitant des quelques 696 km^2, le tout à 1660 m d'altitude. Avec un climat idéal car tempéré, la capitale possède le plus d'espèces d'oiseaux au monde et abrite le parc national de Nairobi, une réserve naturelle protégée, ouverte toute l'année.

En tant que métropole moderne et dynamique, Nairobi offre des contrastes saisissants. On y retrouve à la fois des gratte-ciels démontrant le développement économique important de cette ville, mais aussi, en contre-bas, une Afrique authentique et traditionnelle avec ses nombreux espaces verts qui nous rappellent qu'elle a été avant tout fondée au cœur d'un environnement naturel sauvage. Ses Musées renforcent ce caractère authentique par la découverte de l'histoire de la nature et de la culture du pays.

Mombasa, une presqu'île située au sud-est du Kenya, à 440 km de Nairobi, est la plus grande station balnéaire d'Afrique de l'est. Elle offre un cadre exceptionnel fait de plages

de sables blanc à perte de vue, des récifs coralliens et des fonds marins à couper le souffle. Son port commercial permet un flux important où bateaux venus du monde entier et boutres traditionnelles swahilie se côtoient.

Le vieux quartier historique promet lui aussi le souvenir mémorable de tout le charme de la vieille ville, renforcé par la beauté des mosquées, des temples hindous et d'anciennes églises qui reflètent le cosmopolitisme de la ville.

Partir au Kenya, c'est partir à l'aventure, se fondre dans un décor à la fois sauvage et idyllique et découvrir des groupes ethniques parfois énigmatiques. Un pays où tous les sens se mettent en ébullition pour garder en mémoire chaque moment vécu.

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :
Ambassade du Kenya
3, rue Freycinet - 75116 Paris
Tél. 01 56 62 25 25

www.kenyaembassyparis.org

Formalités : Visa touristique et passeport valable 6 mois après la date de retour

Langue : le Swahili et l'Anglais

Assurer l'avenir
de son enfant handicapé

Mettre en place rapidement une mesure de protection

Prévoir l'avenir de son enfant est le souci de tous les parents. Mais quand l'enfant est handicapé, cela devient une véritable source d'angoisse. Pour lui assurer une vie confortable sans en faire porter la responsabilité à ses frères et sœurs, il est recommandé de tout prévoir à l'avance. Mais attention, mieux vaut se faire conseiller, car les subtilités sont nombreuses...

Transmettre un patrimoine à leurs enfants est une perspective qui rassure les parents. Mais lorsque l'enfant est fragilisé par un handicap, il faut prendre des décisions spécifiques. L'anticipation est la seule garantie de faire les bons choix.

Que deviendra-t-elle à notre mort ? Pour Alain et Anne, le recours à un mandat de protection future s'est tout de suite imposé comme étant "le meilleur moyen de préparer l'avenir de Sabine, notre fille polyhandicapée, après notre décès ou lorsque nous ne pourrons plus nous occuper d'elle". Lorsque l'enfant handicapé devient majeur, il est en effet important de mettre en place une mesure de protection. Ce sont souvent les parents qui vont assumer cette responsabilité et il sera nécessaire de prévoir qui prendra le relais à leur décès et, notamment, si des frères ou sœurs sont prêts à s'engager.

Assurer un toit pour l'avenir de son enfant handicapé est une priorité pour de nombreux parents. "A notre mort, nous voulons être sûrs que Madeleine aura un lieu de vie agréable et que son hébergement ne sera pas un problème pour ses frères et sa sœur", confient Françoise et Paul.

Dans ce domaine aussi, l'anticipation doit être la règle. Prévoir, par testament par exemple, de laisser son enfant handicapé occuper le domicile familial est une bonne solution qui peut toutefois se révéler un jour inadaptée.

Si son état de santé ne lui permet plus de rester vivre à la maison, il sera souvent difficile de trouver un lieu de vie pour l'accueillir. Saisissez dès les 16 ans de l'enfant la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) pour préparer son projet de vie et l'inscrire dans des établissements correspondant à ses besoins.

Des positions quasiment philosophiques

"Face à un enfant handicapé, on peut adopter deux positions diamétralement opposées, deux positions quasiment philosophiques, a pu constater Denis R., notaire à Paris. Le surprotéger économiquement, avec l'impasse fiscale pour les frères et sœurs et le recours éventuel de l'aide sociale, ou au contraire, réduire ses droits à la réserve héréditaire et retarder le moment où il héritera."

Tout n'est pourtant pas possible par voie de testament ou de donation. Les parents ne peuvent avantager un enfant qu'en utilisant la quotité disponible, c'est-à-dire la partie de leur patrimoine qui n'est pas réservée aux héritiers réservataires (ascendants ou descendants).

Il faudra bien réfléchir sur l'avantage concédé à l'enfant handicapé. L'attribution d'un immeuble peut, par exemple, se révéler un mauvais choix si l'enfant ne peut plus y vivre. Les revenus locatifs qu'il tirera de ce bien constitueront des ressources imposables déductibles de l'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH).

A son décès, le bien pourrait être utilisé pour le remboursement de l'aide sociale, ce qui pénalisera ses frères et sœurs, héritiers. De plus, ces derniers seront soumis à une fiscalité lourde lorsqu'ils vont recueillir la succession de leur frère ou sœur.

Changement de régime matrimonial

Pour éviter l'ouverture d'une succession au décès du premier parent et laisser au survivant davantage de liberté dans la gestion de son patrimoine, certains couples ayant un enfant handicapé choisissent de recourir à un changement de régime matrimonial et d'opter pour la communauté universelle avec clause d'attribution intégrale.

Les inconvénients de ce choix sont d'alourdir les droits de succession des enfants qui ne bénéficient pas des abattements sur la succession du premier parent et de voir différer au décès du deuxième parent leurs droits successoraux. On peut y remédier par des donations sur leur part d'héritage.

Certains parents choisissent enfin de privilégier les autres enfants en leur attribuant la quotité disponible. "En revanche, je leur déconseille de la conditionner à la prise en charge de leur frère ou sœur handicapé, précise le notaire. Il s'agit d'une obligation morale qui peut se révéler difficile à mettre en œuvre et dont il sera presque impossible de vérifier le respect."

Pour préparer dans de bonnes conditions l'avenir de son enfant handicapé, il ne faut pas hésiter à s'adresser à des professionnels, notaires ou conseillers en patrimoine.

VIRGINIE MORNAUD

PRÉSERVER LES INTÉRÊTS DES FRÈRES & SŒURS

"L'enfant handicapé est souvent un enfant sans postérité, dont les héritiers sont potentiellement les parents ainsi que les frères et sœurs et dont les créanciers sont constitués par l'aide sociale », rappelle Denis R., notaire à Paris.

Les parents peuvent alors recourir à une donation ou un legs "graduel" ou "résiduel", c'est-à-dire accordé à condition qu'au décès de cet enfant, les biens transmis reviennent automatiquement aux frères et sœurs.

Il en résulte un double avantage. Les droits de succession réclamés à ces derniers sont calculés comme s'ils héritaient directement de leurs parents et non d'un frère ou d'une sœur. De plus, l'aide sociale ne peut capter les biens transmis dans ces conditions.

PAS-DE-CALAIS (62)

La Mutualité Française Pas-de-Calais a inauguré son 17ème magasin "Les Opticiens Mutualistes" à Fruges au 16 rue du Maréchal Leclerc.

Ce magasin vous accueille du mardi au vendredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 19 h, et le samedi de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

Tél. 03 21 03 84 49

TERRITOIRE DE BELFORT (90)

La Mutualité Française de Belfort a participé à la création du nouveau pôle santé pluri-professionnel Belfort Sud au 23 rue de Bruxelles. Cette structure d'offre de soins de premier recours regroupe une association qui gère un centre de santé médical, des professionnels libéraux (kinésithérapeutes, infirmiers et une sage-femme) et un centre de santé dentaire géré par la Mutualité Française.

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 8h à 12h.

Téléphone : 03 84 57 30 20

RÉGION PACA (04-05-06-13-83-84)

Face aux chiffres inquiétants d'IVG chez les jeunes (15,3 % contre une moyenne nationale de 11,3 %), la région PACA a lancé un dispositif de santé publique : le "Pass Santé" pour promouvoir la contraception.

Ce dernier offre aux jeunes de la région un accès à une contraception gratuite et de proximité, de prévention des grossesses non désirées et d'information sur les infections sexuellement transmissibles.

Le "Pass Santé" est ouvert aux jeunes filles et garçons de moins de 26 ans, résidant en PACA. Le Conseil régional met à leur disposition un chéquier composé de 9 coupons offrant consultations, analyses médicales et achat de contraceptifs pendant un an, aux jeunes qui en font la demande via le site : http://generation. regionpaca.fr.

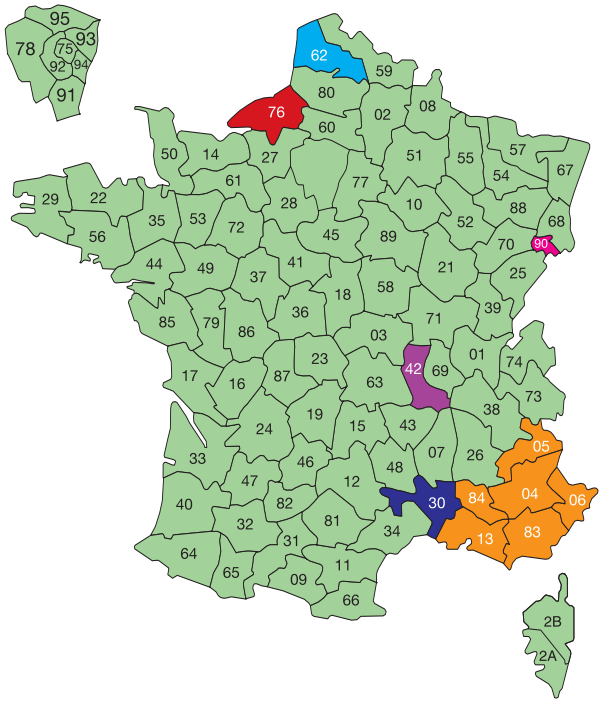
SEINE-MARITIME (76)

Installé dans la rue commerçante de Neufchâtel en Bray, au 21 grande rue Saint Jacques, un magasin Les Opticiens Mutualistes a été inauguré, le 14 janvier dernier.

Dans un espace de 200 m², les professionnels proposent à tous les assurés sociaux des solutions optiques de qualité au juste prix, la pratique du tiers payant et un service après-vente performant.

Ouvert du lundi au samedi, de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30 (17h30 le lundi et le samedi).

Téléphone : 02 32 97 57 62



GARD (30)

La Mutualité Française Gard a ouvert son nouveau pôle santé multi-activités à Beaucaire. Destiné à tous les patients, ce pôle santé est situé au 15 avenue Terre d'Argence, sur le lieu-dit « des Milliaires ». Avec ce pôle santé, la Mutualité Française Gard apporte de nouveaux services de soins avec l'ouverture d'un premier centre de santé dentaire, d'un deuxième magasin d'optique "Les Opticiens Mutualistes" et d'un premier centre Audition Mutualiste réunis sur un même site afin de proposer un accès à des soins de qualité à des tarifs maîtrisés.

LOIRE (42)

La clinique mutualiste chirurgicale de Saint-Etienne (située au 3, rue le verrier) vient de recevoir la labellisation de la Société Française et Francophone de Chirurgie de l'Obésité et des Maladies Métaboliques pour la prise en charge des patients obèses. Outre la chirurgie de l'obésité par cœlioscopie, la clinique offre notamment, en partenariat avec les structures hospitalières et les professionnels de ville, un accompagnement spécifique de l'obésité, avant et après la chirurgie.

SEINE-MARITIME (76)

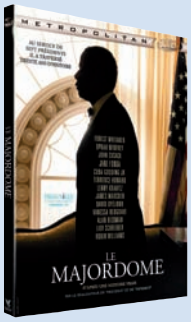
La Mutualité Française Seine-Maritime vient également d'ouvrir à Rouen, au 81 rue du Général Leclerc, son 27e magasin "Les Opticiens Mutualistes".

Ouvert le lundi de 14h à 19h, du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h (18h le samedi).

Téléphone : 02 32 08 12 82

DVD

Le Majordome



Ce film retrace l'histoire de la communeauté noire américaine et l'accès aux droits civiques. A travers l'histoire vraie de Cecil Gaines, majordome à la maison blanche pendant 34 ans, et de sa famille. Des moments d'histoire qui ne peuvent que nous toucher, nous révolter ou simplement nous rendre triste.

© Metro

LIVRES

Le Généralissime

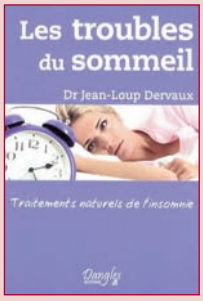
Henri Prévost-Allard

Après la chute de Napoléon et le rejet par la France de son armée, le Général Allard décide de prendre la mer en direction des Indes. Son courage et son charisme l'amènent à mettre son sabre et son expérience au service du Mahraja Ranjit Singh. Chargé d'organiser un corps d'élite sur le modèle napoléonien pour rivaliser avec les Cipayes de l'East India Company.

© HC Editions

Les troubles du sommeil

Jean-Loup Dervaux



Le sommeil, au même titre que les autres grandes fonctions réparatrices de l'organisme, est un "droit biologique" mais aussi une nécessité vitale. Un Français sur cinq dort réellement mal ; 10 % d'entre eux consomment régulièrement des somnifères. Il existe des solutions naturelles pour remédier à un sommeil de mauvaise qualité : homéopathie, phytothérapie, hygiène de vie... Il nous faut donc savoir tirer le meilleur parti de chacune d'entre elles et adopter les bonnes tactiques de combinaison.

© Editions Dangles

Zique

Bernard Lavilliers

Baron Samedi

Ce vingtième album explore le monde d'aujourd'hui et sa mémoire, les grands mythes et le cœur de chaque homme. cet album est un double album : dix chansons sur une galette et, sur l'autre, un monument : l'adaptation de Prose du Transsibérien et de la petite Jehanne de France de Blaise Cendrars.

Jeux

Girls fashion shoot

Vous prendrez les rennes d'un magazine de mode populaire ou débuterez une carrière de top model et aurez pour objectif de devenir n°1 dans votre domaine. Fondez votre propre empire de la mode en gérant des shootings photos et en créant vos propres articles de presse.

© Koch Media

Energie - Stéphane Lecoq

Bachrome, planète lointaine, où la nuit et le jour n'existent pas. Maya, présidente du groupe industriel Arcane, et Léonard ministre de la Sécurité, ont mis en place un plan diabolique afin d'asseoir leurs pouvoirs économiques et politiques. Elita, Slimane et Caron, aidés des peuples Lupe et Voyant, vont tenter de mettre à mal leurs agissements. Réussiront-ils à combattre les forces gouvernementales et à éviter le génocide annoncé ? La guerre se prépare, les aïeux veillent...

© Editions Edilivre Classique Collection

Les dangers de la drogue

Frédérique Neau-Dufour

Pourquoi certaines personnes sont-elles vulnérables face à la tentation des produits illicites ? Comment peut-on repérer un usager de drogue et l'aider ? Et, surtout, comment en finir avec ces substances qui finissent par briser les vies ? Cet ouvrage répond à ces questions et à bien d'autres, sans perdre de vue l'essentiel : que cela soit par la prévention ou par la répression, l'objectif des pouvoirs publics et des nombreuses associations qui luttent contre les drogues est de sauver des hommes et des femmes.

© Nane Editions

Une application multi-supports

Après les versions Iphone, Ipad et Androïd, La Mutuelle Verte a développé son application smartphone et tablette en version Windows. Il est désormais possible de retrouver, à tout moment de la journée et sur pratiquement tous les modèles de smartphones et de tablettes, les fonctionnalités de votre espace adhérent disponibles sur notre site internet (consultation de vos remboursements et e-relevés, demande de prise en charge, trouver grâce à la géolocalisation un professionnel de santé proche de chez vous...).

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google play

DISPONIBLE SUR Windows Phone

La propreté des mains protège des virus et bactéries de l'hiver

Alors que huit personnes sur dix se lavent systématiquement les mains après leur passage aux toilettes, seuls 67 % le font avant de cuisiner, 60 % avant de manger et encore moins, 59 %, avant de s'occuper d'un bébé.

Ce geste reste pourtant un moyen de prévention indispensable contre les maladies contagieuses puisque 80 % des microbes se transmettent par les mains. Rappelons que les virus et bactéries de l'hiver sont responsables de nombreux décès : 1 500 à 2 000 à cause de la grippe et plus de 600 à cause des gastro-entérites.

Une fiche pratique pour préparer votre consultation médicale

Vos problèmes de santé, les effets inattendus que vous ressentez et même l'orthographe de votre nom : tout est important lorsque vous vous trouvez face à votre médecin. Pour vous aider à préparer une consultation, la Haute Autorité de Santé (HAS) propose sur son site Internet une fiche intitulée Oser parler avec son médecin.

Retrouvez tous ces conseils pratiques, notamment une liste de documents à apporter, sur www.has-sante.fr, rubrique "Informations grand public", puis "Tous les guides patients".

Diabète : un accompagnement en ligne

Comme de nombreuses maladies chroniques, le diabète est une affection avec laquelle la personne malade doit apprendre à vivre au quotidien. Les professionnels de santé, les associations, mais aussi des sites internet peuvent l'y aider. C'est notamment le cas du site : Diabete.fr, qui vise à bien faire comprendre, aux patients comme à leurs proches, ce qu'est le diabète.

L'internaute est aussi sensibilisé aux complications, de cette affection. Sans oublier bien sûr, les différents aspects de sa prise en charge, médicamenteuse ou non.

La durée de validité de la carte d'identité augmente

Depuis le 1er janvier dernier, la durée de validité de la carte d'identité nationale est portée de dix ans à quinze ans. Attention, cette mesure ne s'applique pas aux cartes délivrées aux mineurs, qui resteront valables dix ans.

L'allongement de cinq ans concerne également les cartes établies entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013, sans qu'aucune démarche ne soit nécessaire de la part du titulaire.

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
S. Jegu • F. Lavignette
V. Mornaud • 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 (Photocreo,
Snaptitude, Mdfiles, Erichon,
Mattiaath, N. Pushchina, RG,
Racamani, Pearlfisher,
Dalaprod, JPC-PROD,
A. Ozerova, Eléonore H,
Jackfrog, J. Wicklund)

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 73.300 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 !