Mutuelle Verte
magazine

Actualité

La Mutuelle Verte
intègre les services du réseau de santé Itelis.

Flash Info

Elections
des Délégués Individuels de La Mutuelle Verte

Prévention

En montagne,
à chacun son sport d'hiver

Gros Plan

Les évolutions de la protection sociale complémentaire

N°92 • Trimestriel • Décembre 2013 • 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**
La Mutuelle Verte intègre les services du réseau santé Itelis

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

08 **Gros Plan**
Les évolutions de la protection sociale complémentaire

11 **Actualité**
SEPA, nouvelles modalités pour les virements et prélèvements bancaires

12 **Santé**
Hiver : la saison des rhumes

14 **Prévention**
En montagne, à chacun son sport d'hiver

16 **Eco "logique"**

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

18 **Fiche Santé**
Mieux connaître l'arthrose

19 **Voyage**
le Groenland

22 **Société**
Les jeux de société sont toujours à la mode

24 **L'écho des régions**

25 **Consommation**

26 **Brèves**

Edito

En tant que mutualistes, nous avons tous le devoir et la volonté de nous responsabiliser afin de diminuer nos dépenses de santé tout en conservant la meilleure qualité de prestations et de service possibles. En effet, les dérives des coûts de la santé dans certains secteurs ont pour principale conséquence l'augmentation des cotisations et du reste à charge pour l'assuré.

Pour faire écho à ces préoccupations et afin de vous aider à mieux maîtriser certaines de vos dépenses médicales, La Mutuelle Verte a choisi de permettre à ses adhérents de bénéficier des services du réseau de santé Itelis.

Ce réseau est fondé sur un partenariat entre Itelis et des professionnels de santé qui s'engagent, par la signature d'une convention, à respecter une charte de qualité et une politique tarifaire encadrée dans les domaines de l'optique, de l'audioprothèse et du dentaire.

Si vous le souhaitez, vous pourrez dès le second trimestre 2014, bénéficier du réseau d'opticiens et d'audioprothésistes partenaires d'Itelis. Cela vous donnera accès à de nombreux avantages comme des tarifs négociés et des services préférentiels. (voir page 4).

Et si pour rester acteur de votre santé, vous deveniez Délégué Individuel de La Mutuelle Verte ?

En présentant votre candidature (voir page 7), vous aurez, si vous êtes élus, l'opportunité de représenter les adhérents, de participer à nos assemblées générales afin de nous faire part de vos idées et de vos opinions sur les prochaines orientations, les services proposés ou encore sur la gestion de votre mutuelle.

En attendant d'accueillir parmi nous vos nouveaux délégués, le Conseil d'Administration et le personnel de La Mutuelle Verte se joignent à moi pour vous souhaiter ainsi qu'à vos proches tous nos vœux de bonheur pour cette nouvelle année.

Et comme nous entrons dans la période des "bonnes résolutions", nous comptons sur l'implication de chacun pour continuer à œuvrer en faveur d'une maîtrise efficiente et responsable des dépenses de santé.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

La Mutuelle Verte intègre les services du réseau santé Itelis

Prenons soin de nos dépenses de santé !

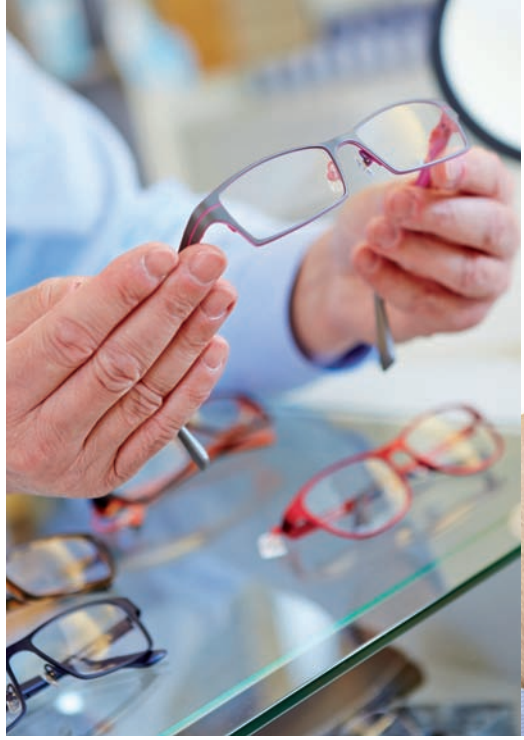
Grâce au réseau de professionnels de santé d'Itelis, vous allez, dès le second trimestre 2014, pouvoir si vous le désirez, profiter de services privilégiés et de tarifs négociés dans les secteurs de l'optique et de l'audioprothèse vous permettant de diminuer vos dépenses de santé tout en bénéficiant d'équipements de qualité.

Qu'est-ce qu'un réseau de santé ?
Un réseau de santé est constitué de professionnels de santé ayant passé un accord avec une plateforme spécialisée, afin que les adhérents d'une mutuelle bénéficient de prix préférentiels et négociés ainsi que d'une gamme de services additionnels.

Pourquoi intégrer les services d'un réseau de professionnels de santé ?
Avant tout, pour faciliter l'accès aux soins en réduisant les coûts des soins onéreux comme les équipements optiques, les prothèses dentaires et les prothèses auditives.

La Mutuelle Verte choisit Itelis

Itelis est une société d'ingénierie et de services. Depuis plus de 12 ans, fort de ses 6 millions de bénéficiaires et en s'entourant



de collaborateurs "experts" dans le domaine médical (médecins, chirurgiens dentistes, opticiens, chirurgiens ophtalmologistes, audioprothésistes), Itelis est devenu un acteur majeur spécialisé dans la maîtrise du risque santé.

Ainsi, ils sont en mesure de répondre efficacement à la problématique de la maîtrise des coûts de santé en garantissant un degré élevé de qualité dans des domaines très demandés, à savoir l'optique, le dentaire ou encore l'audioprothèse.

Pour cela, 3 niveaux de services sont déclinés :

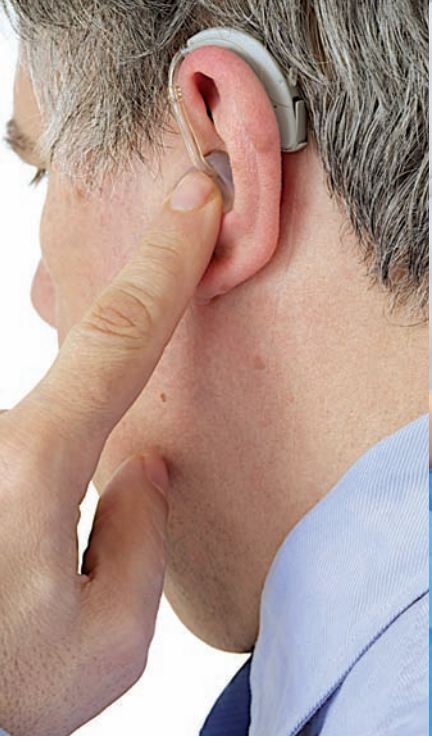
1 - Un service d'information par téléphone et web mobile : "Comprendre pour mieux choisir".

2 - Un service d'analyse des devis en dentaire et optique : "Connaître le juste prix".

3 - Un réseau de professionnels de santé : "Bénéficier d'une prise en charge de qualité".

Le réseau pluridisciplinaire d'Itelis se compose de :

- **2.100 opticiens** (avec des tarifs négociés jusqu'à - 40 % sur les verres).
- **2.860 chirurgiens dentistes** (avec des avantages tarifaires jusqu'à - 15 % sur les prothèses les plus fréquentes telles que les couronnes, bridges).
- **160 centres d'implantologie dentaire** (avec des avantages tarifaires jusqu'à - 25 %).
- **600 points de ventes pour l'audioprothèse** (avec des réductions jusqu'à - 20 % sur les prothèses auditives).



• **38 centres de chirurgie réfractive** (avec des avantages tarifaires jusqu'à - 30 %).

Ces professionnels de santé sont répartis sur le territoire national.

Pour intégrer le réseau Itelis, les professionnels de santé sélectionnés s'engagent à respecter des critères précis de qualité et de tarifs négociés dans le but de permettre aux adhérents d'acquérir les équipements de qualité qui leur sont médicalement nécessaires tout en limitant leur reste à charge.

Contrairement à certains réseaux de santé concurrents, Itelis garantit le libre choix des assurés, en acceptant que La Mutuelle Verte maintienne le tiers payant à ses adhérents même lorsqu'ils s'adressent à un professionnel hors réseau, tout en proposant un service d'analyse des devis (voir page suivante [3]).

Pour La Mutuelle Verte, il était primordial de maintenir cette liberté de choix pour nos adhérents et c'est également pour cette raison que nous avons décidé de développer des accords avec le réseau de santé Itelis.

Un déploiement progressif

La mise en place de l'ensemble des services nécessite, bien entendu, des adaptations techniques et fonctionnelles qu'il convient de mener avec méthode.

Aussi, nous avons décidé de vous faire bénéficier, dans un premier temps, des avantages proposés par le réseau Itelis sur l'optique et l'audioprothèse et ce dès le second trimestre 2014.

C'est pour cette raison que votre carte d'adhérent mentionne d'ores et déjà le logo Itelis.

Dès le début de l'année 2015, vous pourrez avoir accès à l'ensemble des prestations, à savoir le dentaire et l'implantologie.

Vos avantages en détail

L'Optique :

Un réseau de 2.100 opticiens [1] sélectionnés et conventionnés afin de garantir la qualité des équipements et l'uniformité des tarifs préférentiels dans tous les magasins partenaires, pour un même équipement et un même traitement.

L'implantation géographique de ces opticiens doit permettre à chaque adhérent de trouver un partenaire dans un environnement proche.

• **Un choix de verres référencés parmi de grands fabricants** [2] **à des tarifs négociés jusqu'à -40 %**

• **Un large choix de montures** de toutes matières et de toutes formes avec **des remises de 15 %** et la possibilité de commander un modèle de monture de votre choix si celui-ci n'est pas présent en magasin (en fonction des stocks disponibles).

• **Un tiers payant** systématique à hauteur de la garantie du contrat.

• **Un entretien gratuit** de vos lunettes (service après-vente : 2 ans minimum).

Vous bénéficiez également de garanties spécifiques comme :

• ***Le contrat casse :*** vos lunettes (verres et monture) sont garanties 2 ans sans franchise.

• ***Le contrat adaptation de lunettes :*** en cas d'inconfort visuel, vous bénéficiez d'un 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, vous profitez d'un remplacement de vos lentilles dans les 3 mois suivant votre achat (hors lentilles jetables ou à renouvellement fréquent).

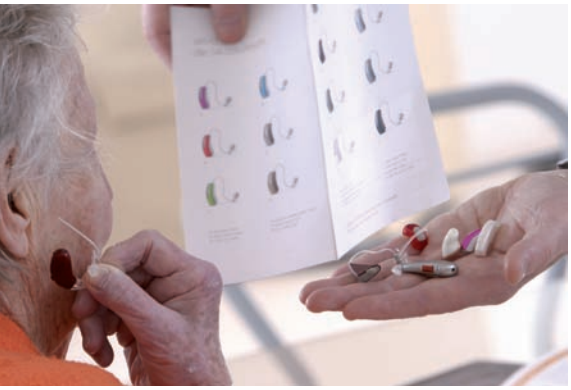
Enfin, dans le cadre de la prévention, les opticiens partenaires d'Itelis équipés réalisent également un examen annuel de l'évolution de votre vue.

L'Audioprothèse :

Un réseau de 600 centres d'audioprothèses (Audio 2000, Audilab, Audio Optical Center...).

►

• **Des tarifs négociés jusqu'à moins 20 %** sur les prothèses auditives. Une garantie 2 mois "satisfait ou échangé" (sauf embout) dans le cadre défini par la garantie de l'enseigne.



• **Une extension de garanties à 4 ans** en cas de perte, de vol ou de casse sur les produits de marque distributeurs (MDD).

Des réponses à vos questions

(1) En optique, quelles sont les enseignes partenaires d'Itelis ?

Le conventionnement des opticiens est individuel et non par enseigne. Le réseau est ainsi constitué de magasins sous différentes enseignes (Optic 2000, Krys, Afflelou, Générale d'optique, Atol….), d'opticiens indépendants ainsi que de certains opticiens mutualistes.

Est-ce que je bénéficierai également des offres commerciales proposées par certaines de ces enseignes ?

Vous bénéficiez, au même titre que tous les clients de toutes les offres commerciales proposées par le magasin, comme, par exemple, la deuxième paire à 1 euro.

(2) Les verres proposés dans le réseau Itelis sont-ils de bonne qualité ?

La gamme de verres proposée par les opticiens partenaires d'Itelis est un ensemble de verres issus des marques tels que Essilor, BBGR, Hoya, Nikon, Novacel, Rodenstock, Seiko, MégaOptic, Shamir, Carl Zeiss Vision, Codir, vous garantissant ainsi la qualité des produits délivrés.

Vous pouvez également avoir accès aux verres de marques distributeurs proposés par de nombreux magasins, enseignes et indépendants à des tarifs encore plus compétitifs. Ces verres bénéficient de la technologie et de la recherche des verriers faisant partie de l'offre Itelis.

Itelis assure la traçabilité des équipements achetés au sein de son réseau partenaires en particulier au travers des audits réguliers qu'ils réalisent chez les opticiens pour s'assurer du bon respect des procédures et du suivi des bons de livraisons des verres.

Comment Itelis contrôle-t-il le respect des accords passés avec les opticiens sur le plan de la qualité des équipements, des bonnes pratiques et des prix proposés ?

Les opticiens saisissent leurs demandes de prises en charge sur le portail internet Itelis qui leur est réservé.

À partir des informations communiquées par l'opticien (nom du bénéficiaire, descriptif du besoin de correction et offre de verres/monture), Itelis contrôle automatiquement avec son système Expert, le bon respect de la convention passée par le professionnel partenaire.

En complément, des audits réguliers sont réalisés afin de vérifier le respect des engagements des partenaires du réseau.

Mon opticien ne fait pas partie du réseau Itelis, peut-il demander à être agréé ?

Oui sous certaines conditions :

• Que le secteur géographique dans lequel se situe votre opticien ne soit pas déjà trop pourvu (un numerus clausus est défini par Itélis en fonction de la population du secteur géographique).

• Que votre opticien remplisse les conditions requises pour adhérer au réseau et qu'il accepte les accords.

Les informations pour devenir partenaire sont disponibles sur le site www.itelis.fr (espace partenaires)

Est-ce que je bénéficie du tiers payant chez tous les opticiens partenaires ?

Bien entendu, vous bénéficiez du tiers payant chez tous les opticiens membres du réseau Itelis. Cela fait parti des obligations des partenaires dans le cadre de la convention Itelis.

(3) Si je choisis de ne pas consulter un professionnel de santé partenaire d'Itelis, serais-je pénalisé ?

Non, si vous vous adressez à un professionnel de santé hors réseau, vous continuerez à bénéficier du tiers payant. Vous n'aurez pas accès aux avantages cités précédemment mais vous pourrez quand même bénéficier du service d'analyse des devis permettant de contrôler la cohérence de l'équipement qui vous est proposé et de vous apporter, le cas échéant une aide à la négociation.

LMV

Dans notre prochain magazine, nous vous confirmerons la date de mise en place et nous vous indiquerons la marche à suivre pour bénéficier des avantages du réseau Itelis ainsi que les moyens de trouver un professionnel de santé partenaire proche de votre domicile.

Elections Délégués :

Adhérent à titre Individuel, et si vous deveniez délégué(e) ?

Quel serait votre rôle ?

- Être présent(e) aux Assemblées Générales de La Mutuelle Verte pour :
  - Élire les membres du Conseil d'Administration
  - Délibérer sur les orientations politiques et économiques de la mutuelle, la gestion de l'exercice passé, les modifications éventuelles des statuts et du règlement mutualiste.
- Tout au long de l'année, représenter bénévolement les adhérents de votre section de vote, dont vous serez le porte-parole.

Y a-t-il un âge pour devenir délégué(e) ?

Une seule condition : être majeur. Il est bon que toutes les générations soient représentées à l'Assemblée Générale. Ce qui compte surtout, c'est la motivation et la volonté de s'impliquer.

Quelles sont les conditions pour être candidat(e) ?

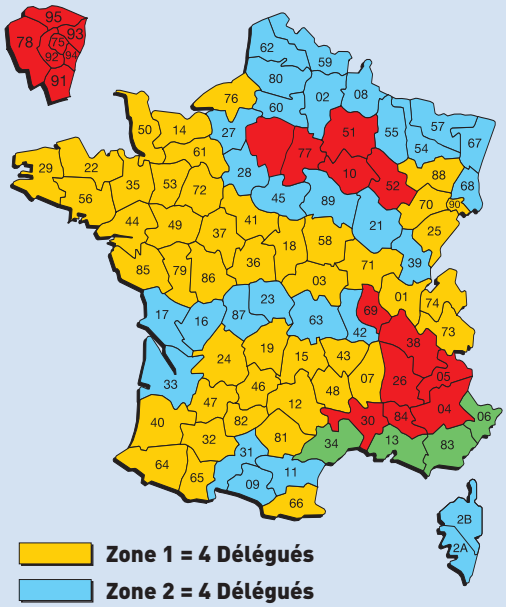
Être adhérent à La Mutuelle Verte au titre d'un contrat souscrit à titre individuel et avoir au moins 18 ans.

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

Les délégués sont élus pour 2 ans, soit pour nos Assemblées Générales 2014 et 2015.

Comment sont organisées les élections ?

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



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

Comme chaque année, les délégués recevront en temps voulu les documents nécessaires aux travaux de notre prochaine Assemblée Générale.

Adhérent à titre individuel, désirez-vous faire acte de candidature ?

Il suffit de nous renvoyer le bulletin ci-dessous pour le 20 janvier 2014 au plus tard.

(le cachet de la poste faisant foi)

Elections Délégués Individuels 2014

A renvoyer à : **La Mutuelle Verte - Direction Générale - 78, cours Lafayette - CS 60521 - 83041 TOULON Cedex 9**

Monsieur le Président,

JE SOUSSIGNÉ(E) : ❒ M. ❒ MME. ❒ MLLE.

NOM : _____ PRÉNOM : _____ ÂGE : _____

N° ADHÉRENT MUTUELLE VERTE : _____ ❒ EN ACTIVITÉ - PROFESSION : _____

❒ RETRAITÉ(E) - DERNIÈRE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE EXERCÉE : _____

AUTRES FONCTIONS [1] : _____

VOS MOTIVATIONS [2] : _____

_____

ADRESSE : _____

_____ CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

Présente ma candidature comme délégué(e) de la section "Adhérents Individuels"

FAIT À : _____ LE : _____ LE CANDIDAT : (SIGNATURE)

(1) Merci de nous préciser les différentes fonctions que vous occupez éventuellement par ailleurs dans le milieu associatif.
(2) Pour aider nos adhérents à mieux vous connaître, veuillez indiquez vos principales motivations pour exercer le rôle de Délégué Individuel.

Les évolutions
de la protection sociale complémentaire

Un empilement de mesures pensées dans l'urgence !

Il est étonnant de voir qu'au moment où les complémentaires santé deviennent indispensables pour lutter contre le renoncement aux soins, certaines mesures du Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) et du Projet de Loi de Finances (PLF) 2014 ne font apparemment pas partie de la pause fiscale annoncée par le gouvernement pour l'année à venir. De plus,les engagements pris par le Président Hollande lors du dernier congrès de la Mutualité Française ne sont pas respectés (voir Mag n°88).

Le Contrat d'Accès aux Soins (CAS) pour la régulation des dépassements d'honoraires

Le Contrat d'Accès aux Soins découle de l'avenant n° 8 à la convention médicale, qui a pour objectif principal d'améliorer l'accès aux soins.

Le Contrat d'Accès aux Soins doit permettre la régulation des dépassements d'honoraires. Il concerne certains médecins du secteur 1, notamment les anciens chefs de clinique et les médecins du secteur 2, qui s'engagent à ne pas augmenter leurs tarifs et à maintenir leur part d'activité en tarif opposable (sans dépassements d'honoraires). En contrepartie, les médecins signataires de ce contrat bénéficieront de la prise en charge d'une partie de leurs cotisations sociales par l'assurance maladie.

La mise en œuvre de ce contrat a été annoncée par le Directeur de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie pour la fin de l'année 2013. Pour rappel, elle était initialement prévue au 01/07/2013 sous la condition d'avoir obtenu à cette date la signature de plus de 30 % des médecins du secteur 2. Toutefois, dans la mesure où les modalités opérationnelles et techniques de mise en place n'ont pas encore été définies, il faudra probablement attendre 2014 pour voir son déploiement.

Une autre contrepartie accordée aux médecins est la mise en place d'un "forfait médecin traitant".

Afin de pallier le dérapage budgétaire qu'engendrent les dépassements d'honoraires, tout en prenant compte du besoin de revalorisation des tarifs médicaux, les complémentaires santé s'étaient engagées à prendre à leur charge cette dépense estimée à 150 millions d'euros par an.

Mais jusqu'à présent, les conditions de participations financières des complémentaires santé n'étaient pas définies.

Les complémentaires santé ont proposé que les patients règlent directement cette somme à leur médecin traitant et se fassent ensuite rembourser par leur mutuelle.

Mais la solution retenue par le gouvernement est tout autre puisqu'elle consiste à prélever les 150 millions d'euros directement sur les contrats complémentaires santé auprès des "mutuelles" sous la forme d'un forfait annuel par personne gérée. Cette décision dénature ainsi les engagements pris et nous transforme une fois de plus en "payeurs aveugles".

D'autre part, sachant que chaque adhérent ne consulte pas systématiquement tous les ans son médecin traitant, ce nouveau prélèvement forfaitaire ne correspond pas à une prestation de soins identifiée, mais bel et bien à une nouvelle taxe, qui devrait être exigible dès 2013.

En effet, malgré le report de la mise en œuvre de ce contrat, la mesure concernant le "forfait médecin traitant" devrait être mise en application rétroactivement au 01/07/2013.

Une fois de plus le gouvernement a tranché dans l'urgence.

Le PLFSS 2014

Traditionnellement, en cette fin d'année, le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) formule les ambitions du gouvernement pour la protection sociale et la santé des citoyens.

Ce PLFSS 2014, placé à nouveau sous le signe de la rigueur, table sur une réduction du déficit de 3,4 milliards d'euros, le ramenant ainsi à 12,8 milliards d'euros. Les efforts se concentreront principalement sur la branche maladie (la plus déficitaire) pour laquelle il est prévu de réduire le déficit à - 6,2 milliards d'euros (contre 7,7 milliards d'euros en 2013). Pour ce faire, l'ONDAM (Objectif National des Dépenses d'Assurance Maladie) est plafonné à 2,4 % en 2014.

Les mesures d'économies concerneront la baisse du prix de certains médicaments (de marque ou génériques) ainsi que de certains dispositifs médicaux et la baisse des tarifs des radiologues et biologistes.

Pour Etienne Caniard, Président de la Mutualité Française et pour bon nombre de mutuelles, ce projet n'est pas à la hauteur des enjeux auxquels est confronté notre système de protection sociale, à savoir : lutter contre le renoncement aux soins et s'attaquer aux déficits et à l'endettement de la Sécurité Sociale.

"Sans stratégie globale de santé, notre Sécurité Sociale risque d'évoluer vers de l'assistance", prévient Etienne Caniard, qui estime en outre qu'un certain nombre de mesures figurant dans ce projet de loi ne vont pas dans le bon sens !

• La refonte des contrats solidaires et responsables

L'article 45 du PLFSS prévoit de renforcer l'encadrement des remboursements par les complémentaires santé au titre des contrats "solidaires et responsables".

L'objectif de cette évolution est de définir un panier de soins, de fixer des seuils et des plafonds de remboursement, à la fois dans le domaine de l'optique, du dentaire, des prothèses auditives mais aussi des dépassements d'honoraires.

En clair, le gouvernement entend interdire les remboursements par les complémentaires santé au-delà d'un certain niveau.

Sur ce sujet, le gouvernement n'a pas encore tranché et a proposé que les taux des seuils et des plafonds de remboursement soient définis par décret après concertation entre les représentants des mutuelles, ceux des assurés et ceux de l'État.

• Les contrats "non responsables" taxés davantage

Nous déplorons également que le gouvernement n'ait pas intégré dans le PLFSS 2014 une disposition réduisant la fiscalité des contrats solidaires et responsables des complémentaires santé. François Hollande s'était pourtant clairement engagé sur ce point, lors de sa campagne présidentielle et lors du dernier congrès de la Mutualité Française. Or, la régulation du marché des complémentaires exige un écart significatif de la fiscalité applicable aux "contrats responsables" et "non responsables".

La Mutualité avait proposé d'abaisser la Taxe Spéciale sur les Conventions d'Assurance (TSCA) des contrats responsables (7 % actuellement) et d'accroître celle sur les contrats non responsables (9 % actuellement). Lors de l'examen du PLFSS 2014 par la Commission des Affaires Sociales, un amendement est certes venu modifier la donne, mais uniquement dans le sens d'un alourdissement de la fiscalité sur les contrats "non responsables" la portant de 9 à 14 % à compter du 1er janvier 2014.

La Loi sur la sécurisation de l'emploi

• La généralisation de la complémentaire santé en entreprise

Afin de permettre à tous les Français d'accéder à une couverture complémentaire santé de qualité, la Loi de Sécurisation de l'Emploi du 14 juin 2013, qui transcrit l'Accord National Interprofessionnel (ANI) du 11 janvier 2013, a mis en place des mesures permettant de généraliser la complémentaire santé en entreprise.

À ce titre, tous les salariés du secteur privé, y compris ceux du secteur agricole, devront bénéficier d'une couverture complémentaire santé et prévoyance collective et obligatoire à compter du 1er janvier 2016.

Cette couverture complémentaire santé devra respecter le cahier des charges des contrats solidaires et responsables pour assurer un niveau de couverture minimum des soins et limiter les dépassements d'honoraires.

• La portabilité des droits

Cette loi généralise également, sous certaines conditions, "la portabilité des droits" des salariés ayant vu leur contrat de travail rompu. Cette "portabilité des droits" assure la poursuite des couvertures complémentaires santé et prévoyance, à titre gratuit, pour les anciens salariés bénéficiant ►

Le Sénat ayant, le 28 novembre, rejeté pour la seconde fois le PLFSS 2014, ce texte reviendra une dernière fois devant les Députés qui devraient l'adopter définitivement début décembre*.

de prestations chômage. La durée maximum de maintien des garanties est fixée à 12 mois.

Ce dispositif, qui sera financé uniquement par mutualisation, implique que les actifs devront cotiser pour les anciens salariés.

Suivant la politique sociale mise en place dans chaque entreprise, l'intégration de cette mesure aura donc une répercussion, plus ou moins importante, sur le montant des cotisations.

Cette mesure s'appliquera à partir du 1er juin 2014 pour la santé et du 1er juin 2015 pour la prévoyance. Le champ d'application de la portabilité des droits s'étendra à tous les employeurs couverts par le Code de la Sécurité Sociale, y compris les professions agricoles.

• Les clauses de recommandation

Initialement, l'Accord National Interprofessionnel (ANI) avait prévu la liberté pour les partenaires sociaux et les entreprises de retenir le ou les organismes assureurs de leur choix.

Lors de sa transposition dans la Loi de Sécurisation de l'Emploi, le gouvernement avait tenté d'y introduire des clauses de désignation. Elles devaient permettre à des branches professionnelles de désigner une complémentaire santé pour tous les salariés d'un même secteur.

Alors que ces clauses de désignation ont été rejetées par le Conseil Constitutionnel en juin dernier, au principe qu'elles portaient atteinte à "la liberté d'entreprendre et à la liberté contractuelle", elles reviennent aujourd'hui par un amendement du gouvernement inclus dans le PLFSS 2014, sous le terme de "clauses de recommandation" et sous la forme d'une recommandation fiscale.

Cet amendement vise à inciter les entreprises à choisir l'organisme assureur recommandé par les partenaires sociaux au titre des accords de branche. Il suggère de taxer les entreprises qui ne se tourneraient pas vers l'organisme recommandé par leur branche en augmentant le montant du forfait social sur les contributions des employeurs de 8 à 20 %.

Ainsi, les entreprises qui préféreraient privilégier l'intérêt de leurs salariés, en faisant jouer la concurrence pour leur offrir de meilleures garanties au moindre coût, seraient taxées de 12 % supplémentaires sur le montant de leurs contributions.

Après l'adoption, en seconde lecture par l'Assemblée Nationale, de ces dispositions contenues dans le PLFSS 2014, celles-ci viennent d'être rejetées une deuxième fois par le Sénat.

Le PLFSS 2014 retournera donc une dernière fois à l'Assemblée Nationale pour un vote définitif.

Nous espérons que si ce texte devait être adopté en l'état, il fera bien l'objet d'une saisine devant le Conseil Constitutionnel, comme l'ont d'ores et déjà annoncé certains députés afin de défendre les principes de liberté contractuelle des entreprises*.

Modification du régime fiscal des contrats collectifs obligatoires à compter du 1er janvier 2014

Actuellement, la participation de l'employeur aux financements des contrats collectifs obligatoires santé et prévoyance est à la fois exclue de l'assiette des cotisations sociales et exonérée d'impôt sur le revenu. Seul est dû le forfait social (au taux de 8%) pour les entreprises de plus de 9 salariés. L'article 5 du Projet de Loi de Finances (PLF), adopté le 19 novembre par les députés, prévoit la suppression de l'exonération fiscale pour l'assuré de la participation de l'employeur aux garanties frais de santé.

Le gouvernement estime que ces sommes constituent un complément de rémunération assimilable à un avantage en nature et considère qu'elles doivent être ajoutées à la rémunération imposable du salarié.

L'objectif de généralisation de la complémentaire santé suppose d'améliorer l'efficacité des 5 milliards d'euros d'aides publiques d'ores et déjà mobilisées à cet effet, indique l'exposé des motifs de l'article 5 du PLF, qui rappelle que parmi ces aides figurent les "avantages fiscaux et sociaux attachés aux contrats complémentaires collectifs obligatoires en santé, pour un montant de 3 milliards d'euros".

Le rendement de cette nouvelle disposition fiscale est estimé à près de 1 milliard à compter de 2014. La participation de l'employeur aux contrats complémentaires collectifs obligatoires en santé reste par ailleurs exclue de l'assiette des cotisations sociales et toujours assujettie au forfait social au taux de 8 % (pour les entreprises de plus de 9 salariés). Les cotisations salariales resteraient déductibles, mais avec un plafond de déduction révisé à la baisse. Pour en bénéficier, les contrats concernés doivent respecter les critères du contrat responsable.

LMV

*Nous vous tiendrons informés des évolutions de ce dossier. De même, pour ceux qui le souhaitent, un document plus complet relatif à la "loi de sécurisation de l'emploi" est à votre disposition sur notre site internet : www.mutuelleverte.com (rubrique "à la une").

SEPA : nouvelles modalités pour les virements et prélèvements bancaires

Ces changements n'auront aucune incidence pour vous

L'intégration européenne en matière financière va connaître une nouvelle étape en 2014 avec la généralisation du virement et du prélèvement européens dans le cadre de l'espace unique européen de paiement, le "Single Euro Payments Area" (SEPA).

En 2008, les banques européennes ont mis en place le virement SEPA qui permet de transférer des fonds en euros d'un compte à un autre avec la même facilité, et au même prix, que pour les virements domestiques. Depuis janvier 2012, il est exécuté en 1 jour ouvrable à compter de la réception de l'ordre de virement par la banque du donneur d'ordre.

VOS COORDONÉES BANCAIRES ACTUELLES

RIB			
CODE BANQUE	CODE GUICHET	NUMÉRO DE COMPTE	CLÉ RIB
5 CARACTÈRES	5 CARACTÈRES	11 CARACTÈRES	2 CARACTÈRES
XXXXX	XXXXX	XXXXXXXXXXX	XX

VOS NOUVELLES COORDONÉES BANCAIRES DANS LE CADRE DU SEPA

IBAN			
CODE PAYS	CLÉ DE CONTRÔLE	NUMÉRO DE COMPTE	CLÉ RIB
2 CARACTÈRES	2 CARACTÈRES	23 à 30 CARACTÈRES	2 CARACTÈRES
FR	XX	XXXXX YYYYY ZZZZZZZZZZZZZ	XX

+

BIC (8 ou 11 CARACTÈRES)			
CODE BANQUE	CODE ISO PAYS	LOCALISATION	CODE BRANCHE
4 CARACTÈRES	2 CARACTÈRES	2 CARACTÈRES	3 CARACTÈRES (OPTIONNEL)
XXXX	FR	XX	XXX

Ainsi, à compter du 1er février 2014, le virement et le prélèvement SEPA remplaceront définitivement le virement et le prélèvement national au sein de la zone européenne*.

Pour émettre un virement et un prélèvement, les coordonnées bancaires du bénéficiaire sous forme d'IBAN (International Bank Account Number) et de BIC (Bank Identifier Code) sont nécessaires. Ces données figurent d'ores et déjà sur les relevés d'identité bancaire (RIB).

En ce qui concerne le mode de virement SEPA, La Mutuelle Verte a procédé depuis le 15 octobre dernier à la conversion de vos coordonnées bancaire en IBAN BIC.

À partir du mois de janvier 2014, nous allons également remplacer le service de prélèvement national que vous utilisez jusqu'à présent par le nouveau service de prélèvement SEPA. Conformément à l'article 19 de l'ordonnance 2009-866, relatif à la continuité des mandats de prélèvement, le consentement donné au titre du prélèvement national que vous avez signé demeure valable pour le prélèvement SEPA. Nous continuerons à envoyer des ordres de prélèvement à votre banque pour faire débiter votre compte, conformément à l'autorisation que vous lui avez donnée.

Le nouveau mandat de prélèvement SEPA sera identifié par sa Référence Unique de Mandat (RUM).

Après cette bascule, les prélèvements seront toujours effectués à la même date et sur le même compte bancaire. Vous n'aurez donc aucune démarche à accomplir auprès de votre banque.

Il n'y a pas de coûts supplémentaires à votre charge : le montant des factures n'est pas impacté par le prélèvement SEPA.

En cas de réclamation relative à vos prélèvements SEPA ou modification de mandat (ex. : changement de coordonnées bancaires), vous pourrez adresser vos demandes à :

LA MUTUELLE VERTE - 78 cours Lafayette, CS 60521 - 83041 Toulon Cedex 9.

LMV

*La liste des pays et des territoires de l'espace SEPA est disponible sur le site du comité national SEPA : www.sepafrance.fr

Hiver :
la saison des rhumes

Il ne faut pas confondre rhume et grippe ...

Le rhume est une maladie contagieuse provoquée par un virus qui s'attaque à la muqueuse du nez. La plupart du temps bénigne, cette affection peut devenir préoccupante chez certaines personnes à risque.

Un rhume, c'est banal la plupart du temps. "Quelques jours après mon retour de vacances, raconte Estelle, 52 ans, enseignante dans un institut de formation, j'ai eu le nez bouché et un peu de fièvre pendant plusieurs jours. Finalement, la fatigue m'a terrassée pendant une bonne semaine."

"Un rhume est une rhinite, une inflammation de la muqueuse du nez dont l'origine est un virus déclenchant des symptômes dont le principal est le nez bouché. C'est une affection fréquente puisqu'elle concerne 7 % des consultations chez le médecin, précise le Professeur Ludovic Le Taillandier de Gabory, oto-rhino-laryngologiste à l'hôpital universitaire de Bordeaux (Gironde).

Cette maladie se propage souvent via la salive, notamment les postillons. Sans démonstration scientifique à ce jour, elle serait, comme nous le constatons tous, favorisée par le froid et l'humidité."

Courants d'air et climatisation ont mauvaise réputation. Contribuent-ils vraiment à la survenue d'un rhume ? "Pour se sentir bien, une personne doit respirer un air à 20 ° avec une humidité (ou hygrométrie) de 65 % en moyenne, explique le spécialiste. Or, la climatisation déverse un air à 20 % d'hygrométrie et nous ne sommes pas faits pour respirer un air aussi sec. Elle ne distribue pas les virus, mais des susceptibilités individuelles peuvent se traduire par des intolérances." Et quand notre nez se sent agressé, il se défend en coulant ou en se bouchant.

Association de symptômes

Les virus sont multiples et ils évoluent. Certains sont plus agressifs que d'autres et il existe plusieurs types de rhinites. Les symptômes ne sont pas les mêmes dans un rhume viral et un rhume allergique. Il existe même différentes façons d'avoir le nez bouché : d'une seule ou des deux narines, obstruction complète ou pas, mal aux oreilles, association d'autres symptômes...

Il ne faut pas non plus confondre rhume et grippe. Le rhume est un problème local avec des signes généraux (fatigue, frissons, courbatures, fièvre) légers à modérés. Ces signes sont au premier plan lors d'une grippe et peuvent vous clouer littéralement au lit.

Comme les virus susceptibles de provoquer un rhume sont très nombreux et que la maladie est banale, leur diagnostic lors de la consultation perd de son intérêt. Le traitement est donc uniquement symptomatique. Quoi qu'il arrive, le rhume suivra son cours et pourra durer jusqu'à sept ou dix jours.

Les médicaments contenant un vasoconstricteur (substance provoquant une contraction des vaisseaux sanguins) s'attaquent au symptôme du nez bouché, le plus fatigant car il perturbe le sommeil. En raison de certains effets indésirables (cardiaques et neurologiques), ils ne sont désormais délivrés qu'aux patients de plus de 15 ans. "Je conseille d'éviter de se précipiter vers l'armoire à pharmacie pour se soigner seul, insiste le Professeur Le Taillandier de Gabory. Cela peut engendrer des mésusages, notamment si l'on associe plusieurs médicaments au risque de cumuler la même molécule et d'entraîner un surdosage."

"Je ne pouvais plus respirer"

Avec du repos, des boissons chaudes sucrées au miel et des pulvérisations dans le nez d'un produit à base d'eau de mer, le rhume d'Estelle s'est bien terminé. En revanche, celui de François, 72 ans, ancien gros fumeur atteint d'arythmie cardiaque, l'a conduit à l'hôpital pour une très grave infection pulmonaire dont il se remet lentement deux mois après. "Je ne me sentais pas très bien, mais je n'ai pas vu le médecin. Au bout d'une dizaine de jours, je ne pouvais plus respirer !", raconte-t-il.

Attention ! Ce que vous croyez être un "banal" rhume peut devenir une affection plus grave. Les virus peuvent se localiser où bon leur semble sur l'arbre respiratoire et agresser aussi bien le nez, les bronches que les poumons. Notamment chez des personnes fragiles : atteintes d'insuffisance respiratoire, cardiaque ou rénale, diabétiques aux très mauvaises défenses immunitaires, malades du cancer sous chimiothérapie… Ces patients doivent consulter rapidement leur médecin en raison du risque de complications.

NADINE ALLAIN

EVITEZ DE CONTAMINER LES AUTRES

La contagion dure aussi longtemps que les symptômes. Il est important de prendre certaines précautions pour ne pas contaminer son entourage :

- *éviter les contacts proches et les baisers,*
- *ne pas tousser ou éternuer à proximité des autres,*
- *se laver souvent les mains.*

La vitamine C

Cet hiver, pensez à votre petite laine… et à la vitamine C ! Cette substance assure un bon fonctionnement de notre système immunitaire : elle nous aide ainsi à résister aux infections qui prolifèrent durant cette période à risque.

Mais ce n'est pas une solution miracle. L'absorption massive de vitamine C sous forme médicamenteuse n'a pas encore prouvé son intérêt réel dans la lutte contre les petits maux de l'hiver. Cela ne permet ni d'éviter un rhume, ni de le guérir. En revanche, on sait que la vitamine C peut atténuer les symptômes et réduire la durée de la maladie.

En montagne, à chacun son sport d'hiver

En général, c'est la fatigue qui entraîne l'accident !

Plaisir grisant de la vitesse ou découverte, à son rythme, de la montagne enveloppée de son manteau de neige : l'hiver, chacun peut choisir son sport en fonction de ses goûts et de sa condition physique. Mais avant de vous lancer sur la neige, n'oubliez pas de vous entraîner !

La montagne en hiver est un immense terrain de sport où chacun peut trouver son plaisir.

Sport d'hiver le plus largement pratiqué, le ski alpin permet de s'adonner aux joies de la glisse. Muni de skis et de bâtons, on descend les pentes enneigées balisées en fonction de leur difficulté. L'ascension se fait par les remontées mécaniques (téléski, télésiège, téléphérique). Si sa pratique demande un apprentissage afin d'acquérir une bonne technique pour descendre, tourner, freiner, se relever, c'est un sport ludique qui concilie le plaisir d'être en montagne et le plein de sensations.

Le ski alpin allie périodes intenses dans les descentes et récupération lors des remontées. "Même si cela paraît facile parce que ce n'est que de la descente, on peut avoir à remonter une piste quand son enfant est tombé, rappelle le Docteur Jean-Baptiste Delay, président de l'Association des Médecins de Montagne. Monter les escaliers avec tout son matériel pour accéder aux remontées mécaniques représente aussi un petit effort."

Verrouiller le genou

Certains problèmes de santé doivent amener à prendre des précautions particulières. Le ski alpin sollicite énormément les membres inférieurs, en particulier les genoux. "Une personne qui a eu une rupture des ligaments croisés, des problèmes de ménisque, une entorse du genou, même si cela n'a pas d'incidence dans la vie quotidienne, peut être gênée au ski, explique le médecin. Quelques séances de kinésithérapie avant de partir peuvent être utiles pour renforcer les quadriceps et verrouiller le genou au bon moment afin d'éviter une entorse."

Attention également lorsqu'on est sujet aux lombalgies à ne pas se lancer sur les pistes après 800 kilomètres de voiture. Le dos et les abdominaux sont mis à contribution pour conserver l'équilibre et se relever. Enfin, il faut rappeler que le ski alpin génère traumatismes et blessures, dont 10 % sont liés aux collisions.

"Tous les ans, je revenais de ma semaine de ski alpin ravie, mais avec des douleurs, se souvient Valérie, 47 ans. Alors j'ai essayé le ski de

fond, plus doux, mais assez physique. J'ai davantage le sentiment de profiter de la montagne, loin du monde. Ce sport est aussi nettement moins coûteux, puisqu'il ne nécessite pas de forfait de remontées mécaniques."

Sur des terrains assez plats, le skieur de fond se déplace par la force des bras et des jambes en glissant. "Le ski de fond demande de l'endurance, indique le Docteur Delay. Il peut être prescrit par un cardiologue parce qu'il s'agit d'un effort raisonnable sur la durée, ce qui est intéressant pour le cœur. Les blessures sont rares et sa pratique est moins douloureuse pour les articulations que le ski alpin."

Accidents les premiers jours

D'abord réservé à une élite extrêmement sportive, le snowboard (ou surf) fait de plus en plus d'adeptes, qui apprécient les sensations de glisse et de liberté qu'il offre. Comme sur un skateboard, les pieds sont placés en biais sur la planche.

L'apprentissage est rapide, mais à risque : c'est au cours des trois premiers jours qu'ont lieu la plupart des accidents. "La moitié des blessures sont des fractures des poignets, précise le Docteur Delay. Les chutes sur les fesses peuvent aussi entraîner des lombalgies aiguës."

Le ski de randonnée demeure assez élitiste. Il se pratique hors des zones aménagées. L'ascension se fait avec des skis équipés de système anti-recul et la descente est identique à celle du ski alpin. Il permet d'avoir les sensations de ce sport, loin des foules. Mais il demande une condition physique meilleure encore en raison de l'effort requis à la montée. Comme pour tous les sports de montagne hors des sentiers battus, mieux vaut partir avec un guide ou, à tout le moins, à plusieurs après avoir donné son itinéraire à des tiers.

Moins dangereuse, la randonnée en raquettes est idéale pour profiter des paysages, observer la faune et la flore. "Elle est aussi bénéfique pour le système cardio-vasculaire que pour les articulations car elle les fait travailler comme la marche", souligne le Docteur Delay.

Mais là encore, il est important de ne pas partir seul et de savoir adapter son parcours à ses capacités physiques.

CORINNE RENOU-NATIVEL

DANS SPORTS D'HIVER, IL Y A ...

Une évidence ne doit pas être perdue de vue : en allant aux sports d'hiver, on va pratiquer... un sport. "Le défaut de beaucoup d'accidentés dans nos cabinets, c'est qu'ils ne font pas de sport pendant l'année, remarque le Docteur Jean-Baptiste Delay, Président de l'Association des Médecins de Montagne. Skier huit heures par jour sept jours de suite met l'organisme en difficulté. Des réponses musculaires retardées et la fatigue entraînent l'accident au moment de la journée où on est le plus épuisé."

À défaut d'une pratique sportive régulière, il faut absolument prendre le temps d'une préparation physique en faisant des exercices de renforcement musculaire. Comme la chaise, qui consiste à tenir en position assise le dos appuyé contre un mur. Cette pratique développe les quadriceps, essentiels pour le ski de descente.

Il est bon également de solliciter le système cardio-vasculaire. Avant de chausser skis ou raquettes, n'oubliez pas de vous échauffer comme vous le feriez pour n'importe quel autre sport. L'hypoglycémie et la déshydratation favorisent les blessures : pensez à bien manger et boire avant de partir et emportez boissons et en-cas avec vous.

A LA MAISON

Le nettoyage se fait de plus en plus sans produits chimiques, c’est pourquoi la lavette en microfibres, dont les filaments textiles sont très fins, est très sollicitée depuis un certain temps. Efficaces et écologiques, les microfibres attrapent et retiennent la saleté des pièces et surfaces de la maison uniquement avec de l’eau. De plus, l'utilisation d'une lavette permet de diminuer considérablement vos dépenses de produits d'entretien, d'eau et de chiffons. Les microfibres peuvent être lavées de nombreuses fois avec un usage sur 2 ans en moyenne. Vous pouvez vous en procurez dans les grandes surfaces de bricolage ou supermarchés.

LES BONNES IDÉES

• Se débarrasser du calcaire sur les vitres des cabines de douche : Le calcaire se loge partout, laisse des traces et est difficile à enlever. Pour l’éliminer, utilisez un citron. Coupez-le en deux, frottez chaque demi-citron sur les parois tout en pressant pour en faire ressortir le jus. Laissez agir l'acide du citron pendant une dizaine de minutes, frottez à l'aide d'une éponge, puis rincez pour avoir un résultat propre et éclatant.

• Isoler le sol de son grenier. Si l’on n’exploite pas son grenier et que les moyens financiers sont limités, mieux vaut faire isoler parfaitement le sol de son grenier plutôt que sa toiture. On bénéficie alors d’une membrane isolante qui maintient bien la chaleur (et la fraîcheur, en été !) dans les pièces à vivre.

www.eco-createurs.com

“Eco-créateurs” est un blog qui propose des articles qui allient à la fois la création et l’écologie. Ce blog a été créé pour faire connaitre des éco-créateurs et pour montrer que l’on peut vivre, consommer et créer tout en respectant l’environnement. Une communauté de talents différents participe activement à la vie du blog. Vous pourrez retrouver des recettes de cosmétique, des conseils de jardinage ou encore des recettes de cuisine.

Vous avez une astuce, ou un “éco-geste” à faire connaître, venez le déposer sur notre blog : blog.mutuelleverte.com

Chaque trimestre nous en sélectionnerons certains pour les faire paraître dans ce magazine.

L’ECO GESTE

En France, chaque ménage jette en moyenne 10 emballages par jour, ce qui représente 24 millions de tonnes d’ordures ménagères par an. Les emballages qui consomment de l'énergie et des matières premières nécessaires à leur fabrication, produisent des gaz à effet de serre. Pour diminuer cette grande source de pollution, pensez à acheter les fruits et légumes en vrac à l'étal plutôt que pré-emballés, acheter également charcuterie, viande, fromage et poisson à la coupe plutôt que là-aussi pré-emballés.

LE SAVIEZ-VOUS

Les ampoules fluo-compactes sont de plus en plus répandues et elles présentent un grand intérêt d'un point de vue écologique du fait de leur faible consommation en regard des ampoules à incandescence (appelées à disparaître). Cependant elles contiennent des substances nocives comme la poudre fluorescente et du mercure qui ne doivent pas être rejetées dans la nature, car elles présentent un vrai danger pour l'environnement.

Une éco-taxe de 0,30 euros est appliquée sur la vente de ces lampes pour financer une filière de recyclage.

Alors n’oubliez pas de les rapporter chez votre revendeur habituel ou de les déposer dans une déchetterie participante.

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).

CERZA SAFARI LODGE

Le zoo de CERZA est implanté en Normandie au cœur du Pays d'Auge (près de Lisieux). Yourtes, lodges, zoobservatoires, le CERZA SAFARI LODGE est une résidence hôtelière unique en son genre... Dormez et réveillez-vous au milieu de la vie sauvage. Une expérience unique ! Immergé dans la nature, vous observerez de la terrasse quelques-uns des 800 animaux du parc : rhinocéros Indiens, antilopes, grands cervidés, singes gibbons siamang... Elle propose plusieurs formules d'hébergements insolites, pour une nuit, un week-end ou un court séjour.

www.cerzasafarilodge.com

SPIRULINE D'AQUITAINE

Située au cœur du Béarn, la ferme de Jouanbayle s'est blottie dans un espace protégé pour cultiver une spiruline de qualité et respectueuse de l'environnement. Produite de manière artisanale, elle est récoltée et transformée sur place afin de garantir une conservation optimale de ses qualités nutritionnelles. Cette spiruline brut est conditionnée dans des sachets de 100g soit simplement en brindilles soit en petits comprimés de 500mg et est garantie sans pesticides ni OGM.

www.spirulineaquitaine.com

DETECTIVE HOTEL

Situé dans le centre-ville d'Étretat, le Detective Hotel affiche une décoration unique, qui rend hommage aux célèbres détectives du monde entier. Chaque chambre décorée individuellement représente l'histoire d'un détective. En effet, les chambres agréables et colorées recèlent de petits détails chinés et mis en scène pour célébrer les personnages romanesques de l'univers policier. Une aventure à la douceur nostalgique, où Poirot, Rouletabille, et Miss Marple côtoient Columbo, Emma Peels et l'insaisissable gentleman-cambrioleur !

www.detectivehotel.com

WOODY PARK

Situé à Fécamp en Haute Normandie, Woody Park est un parc de loisirs multi activités. Fly Board, accrobranche pour tous les âges et tous les niveaux (pont de singes, tyroliennes, balançoire de géant, funambule et autres ateliers variés entre 5 et 20 mètres de hauteur dans une hêtraie centenaire). Venez découvrir un mode d'hébergement insolite et grimpant à la tombée du jour dans un refuge atypique et douillet. Hissé sur votre perchoir, retournez en enfance et découvrez le temps d'une nuit la vie secrète et nocture de la forêt.

www.woody-park.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".

25 Mieux connaître L'arthrose

L'arthrose, c'est quoi ?

Cette maladie chronique se caractérise par la destruction puis la disparition progressive du cartilage qui constitue l'amortisseur et le lubrifiant des articulations.

Avec le temps, quand le cartilage disparaît complètement, les os frottent alors l'un contre l'autre et s'usent. Pour se protéger, l'articulation produit davantage de liquide synovial, entraînant un épanchement de synovie.

Cela provoque un gonflement de l'articulation, une inflammation. Cliniquement, l'arthrose se traduit par des douleurs lors des mouvements, des déformations des articulations, et à long terme par une difficulté à bouger ou à utiliser l'articulation atteinte.

L'arthrose survient en général après 50 ans. Elle atteint surtout le genou, la hanche, les articulations des vertèbres et des mains. Son diagnostic repose sur un interrogatoire du patient et des radiographies des articulations.

Soulager la douleur

Il n'existe pas encore de traitement à proprement parler de l'arthrose, mais de nombreux médicaments peuvent soulager la douleur ou freiner l'évolution de la maladie.

Le paracétamol est suffisant pour les douleurs légères et passagères.

Si le mal devient plus chronique ou sévère, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ou les coxibs sont en général recommandés, mais ils présentent des risques digestifs ou cardiovasculaires.

Le traitement doit toujours rester de courte durée, en respectant la prescription du médecin.

Des suppléments de type sulfate de chondroïtine ou de glucosamine peuvent être indiqués par votre médecin, ainsi que des massages, ou une cure thermale.

Des infiltrations d'acide hyaluronique ou de corticoïdes (anti-inflammatoires) directement dans l'articulation sont également possibles, mais sources d'effets secondaires et de fragilisation osseuse.

Quant à la chirurgie, elle permet de reconstruire une articulation, de la nettoyer et même de la remplacer.

Pour les articulations de la hanche et du genou, en cas d'arthrose invalidante, on peut poser une prothèse.

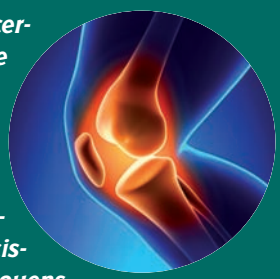
Le médecin doit alors choisir le bon moment : pas trop tôt, car une prothèse a une durée de vie estimée de 10 à 15 ans, pas trop tard, sinon la rééducation devient trop difficile.

Pour en Savoir +

www.rhumatologie.asso.fr : Le site de la Société française de rhumatologie permet notamment de s'informer sur les symptômes et les traitements actuels de l'arthrose

http://aflar.unice.fr : L'Association française de lutte antirhumatismale (Aflar) rassemble malades et professionnels de la santé autour de différentes actions. L'amélioration de la qualité de vie des malades est un de ses objectifs.

Elle survient avec l'âge et concernerait près de dix millions de Français : l'arthrose est une destruction lente du cartilage de nos articulations. Elle survient plus tôt lorsque les articulations ont été fortement sollicitées au cours de la vie. Il existe aujourd'hui de nombreux moyens de la soulager.



Prévenir lorsque c'est possible

On ne connaît pas les causes exactes de l'arthrose, mais on sait qu'il existe des facteurs de risques : âge, hérédité génétique, surpoids (qui use davantage les articulations des jambes), sédentarité, blessures anciennes ou sollicitation répétée des articulations (certains sportifs), autres formes d'atteintes articulaires (arthrite infectieuse ou polyarthrite rhumatoïde par exemple).

Il est possible de prévenir certains de ces risques : surveiller sa prise de poids avec l'âge, pratiquer une activité physique régulière pour accroître sa force musculaire. Il ne faut notamment pas laisser totalement au repos une articulation douloureuse car le mal risque d'empirer. Il est aussi possible de soulager ses articulations grâce à l'ergothérapie, la kinésithérapie ou l'utilisation d'une canne.

VRAI / FAUX

Une IRM ou un scanner donnent un diagnostic plus fiable que la radio.
VRAI & FAUX*. Une radio suffit pour diagnostiquer une arthrose importante. Mais l'IRM ou le scanner permettent de détecter ou de préciser une atteinte minime ou débutante. Quant à une prise de sang, elle peut être utile en cas d'inflammation arthritique et pour éliminer une autre cause.*

Avec l'âge, on a forcément de l'arthrose.
FAUX*. La maladie dépend des facteurs de risque et de l'hygiène de vie. Chez une même personne, ça ne touche pas toutes les articulations, preuve que ce n'est pas une fatalité.*

L'arthrose peut être une maladie professionnelle.
VRAI*. Dans certains métiers où les articulations sont très sollicitées par des gestes répétitifs (travail à la chaîne, magasinier), l'arthrose peut parfois être reconnue comme maladie professionnelle. Parlez-en à votre médecin du travail.*

L'arthrose se réveille quand il pleut.
FAUX*. Contrairement aux idées reçues, le taux d'humidité ou la température n'ont aucune influence sur les symptômes ! Par contre, le stress et la fatigue peuvent accélérer le phénomène.*

L'arthrose est un rhumatisme.
VRAI*. C'est un type particulier de rhumatisme : un rhumatisme dégénératif. Mais il existe d'autres types de rhumatismes qui ne sont pas de l'arthrose.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 25 / Mieux connaître l'arthrose

Le Groenland

Le Groenland, imposante île située au nord de l'Océan Atlantique, révèle des paysages contrastés. Cet havre de paix est doté à la fois d'icebergs gigantesques aux formes extraordinaires et de montagnes verdoyantes situées le long de fjords. Ces reliefs empreints de charme sont une véritable ode à la quiétude. Cette destination authentique affiche une liberté sans limite.

Le Groenland, découvert par Eric Lerouge en 980, est une vaste étendue de 2 millions de Km² située au Nord-Est du Canada. Sur cette île, aucune route ni chemin de fer relie les villes entre elles. Pour se déplacer, il faut emprunter les airs ou l'Océan. En effet, ce territoire est recouvert à 85 % d'une calotte glacière appelée Inlandsis qui atteint à certains endroits 3 Kms d'épaisseur. Il n'est pas rare de voir des icebergs se détacher à ses extrémités.

Une nature grandiose

Des paysages à vous couper le souffle, de la neige à perte de vue, des icebergs démesurés, des aurores boréales, un soleil de minuit… le Groenland offre des activités passionnantes et des horizons fascinants. Pour un bain dans le Grand Blanc, direction la baie de Disko, où vous apercevrez des icebergs culminant à 100 m au-dessus du niveau de la mer. Cette masse qui nous semble colossale est infime comparée à celle située sous l'eau. En effet, on considère que 90% de leur masse restent immergés. Le point culminant du Groenland est le Mont Gunnbjorn (3733 m) et le plus connu est le Mont Forel, haut de 3360 m. Ces reliefs majestueux offrent un dépaysement total.

En raison de l'inclinaison de l'axe de rotation de la Terre, les saisons ne se ressemblent pas. En hiver, dans le nord du Groenland, le soleil disparaît presque totalement pendant 3 mois, la température avoisine alors -30°C. En revanche, dans le sud, en bord de mer, les températures sont plus clémentes, elles varient de -15°C à 0°C et la côte sud-ouest, quant à elle, bénéficie d'étés assez longs et doux, les maximales jouxtent les 10°C. -66,7°C est le record absolu mesuré à Northgrip à environ 2900 m en janvier 2007. Au printemps, le soleil de minuit peut-être admiré au nord du cercle polaire, le soleil reste visible en permanence du 25 mai au 25 juin et il fait clair 24h/24h. Enfin, en automne, le jeu de lumières des aurores boréales offre un spectacle saisissant. Elles se produisent au sud de l'île que par nuit noire.

Les Inuits, une culture unique

Avec une population de 56370 habitants, le Groenland est le pays le moins densément peuplé au monde. 88 % des habitants sont des Inuits (peuple autochtone des régions arctiques) et 12 % sont des Danois, ce qui s'explique par le fait que l'île est un pays constitutif du Royaume du Danemark.

L'activité humaine est cantonnée aux seules régions côtières dès lors que la glace recouvre 85 % du territoire. De ce fait, la pêche occupe une place prépondérante et représente 95% des exportations. Le Groenland présente également un fort potentiel minier et pétrolier.

Nuuk, capitale du Groenland compte environ 16 000 habitants et est la ville la plus étendue du pays. Elle est fonctionnelle et agréable à vivre. Le développement dynamique nécessaire à la ville industrielle moderne s'est allié aux valeurs traditionnelles groenlandaises. Grâce à son port, Nuuk est devenu un centre commercial important.

Les Inuits se sont accoutumés à des conditions climatiques extrêmes et ont dû s'adapter aux reliefs imposants. En effet, les Fjords, vallées érodées par un glacier, empêchent de construire des routes, par conséquent, tout le monde voyage en bateau, hélicoptère ou traîneaux à chiens.

Cette population très accueillante est soucieuse de son environnement et vit en parfaite harmonie avec la nature.

Un désert de glace

Le Groenland est un lieu idéal pour pratiquer des activités sur la glace et sur la neige. La calotte glacière peut être visitée depuis la plupart des villes du Groenland. Le printemps est la meilleure saison pour faire des excursions en traîneau et l'été, les glaciers offrent de belles pistes de ski. Par ailleurs, le Groenland accueille des événements internationaux tels que la course du cercle arctique (considérée comme la plus rude au monde), le championnat de golf sur glace et aussi le festival de sculpture sur neige. Pour profiter d'une aventure de plein air, le Groenland propose diverses activités. En effet, Il est possible de faire du trekking, de la pêche, de l'alpinisme, du parapente et du kayak afin d'explorer les Fjords, les détroits ou les icebergs…

Une faune et une flore spécifique

En raison d'un climat sec et glacial, la végétation du Groenland est en très grande majorité constituée de toundra qui est une végétation basse et pauvre, composée de mousse et d'herbe.

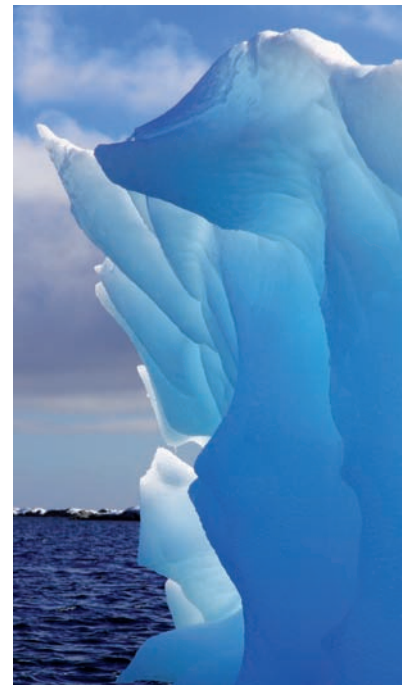
Il existe deux zones au sud de l'île, à l'abri du vent, qui sont pourvus d'arbres tels que le saule à feuilles grises. Lors de la fonte des neiges, on peut voir éclore des fleurs telles que l'Epilogue et La Linaigrette. Au-delà de 66° de latitude nord, la végétation ne pousse plus.

Seuls quelques animaux vivent dans les glaciers (ours polaires, phoques…). En automne, il est possible d'observer des baleines de près qui reviennent le long des côtes jusque dans les ports. Des phoques, des morses, des pingouins, des bœufs musques, des troupeaux de rennes occupent également les lieux.

Le Groenland offre des paysages contrastés et inaltérés. La nuit, le soleil évolue sur la ligne d'horizon et sa lumière accentue la beauté du relief. La partie ouest de l'île est plus sollicitée par le tourisme alors que le nord est resté plus authentique.

Voler au Groenland est une expérience unique puisque vous pourrez admirer de somptueux glaciers et naviguer sur les eaux du Groenland vous permettra de visiter le plus grand parc de sculpture au monde. Le Groenland est une destination exceptionnelle et inoubliable dont les paysages interpellent. Cette vaste étendue de montagne est une île au-delà du monde.

LMV



CARNET DE BORD

Renseignements :
La Maison du Groenland
13, rue du Cardinal Lemoine
75005 Paris
Tél. 01 40 46 05 14

www.greenland.com

Formalités : Un passeport en cours de validité.

Langue : Le Groenlandais

Les jeux de société
sont toujours à la mode

Les jeux de société seraient-ils une école de la vie ?

Les nouvelles technologies n'ont pas tué les jeux de société traditionnels. Au contraire, ces derniers sont plus utiles que jamais pour créer du lien au sein des familles. Qu'ils soient classiques ou inspirés par l'actualité, leur marché est florissant.

On les croyait finis, démodés, ringardisés par les PlayStation®, Game Boy® et autres jeux en ligne. Disparus à tout jamais dans l'ère numérique. Et c'est finalement le contraire qui s'est produit : les jeux de société ont le vent en poupe. Les chiffres de vente de cette industrie florissante en attestent, tout comme l'essor des ludothèques qui s'ouvrent un peu partout.

"On croit toujours que les nouveautés vont balayer les vieilles valeurs, résume le sociologue Jean-Paul Demangeat. Ce n'est pas aussi simple : les hypermarchés n'ont pas tué les marchés traditionnels, pas plus que le home cinéma n'a condamné les salles obscures. A partir du moment où une pratique sociale est ressentie comme utile et abordable, elle perdure…"

Abordable ? Une évidence. Un jeu de société coûte en moyenne 11 euros, avec des prix oscillant entre 5 euros pour un jeu de cartes à plus de 50 euros pour une mallette de jeux, d'après les données du cabinet d'analyses NPD, publiées en décembre dernier. Les jeux vidéo sont beaucoup plus chers, entre 30 et 70 euros, et nettement plus fragiles.

Utile, le jeu de société ? Sans conteste. "Son premier mérite, c'est de réunir un groupe autour d'un loisir commun, décrypte Jean-Paul Demangeat. Au sein des familles, c'est un liant efficace. Et notre époque n'en offre pas tant que cela !" Le sociologue insiste, notamment, sur l'importance du jeu de société chez l'enfant : "Il apprend à se plier à une règle. Puis il apprend à gagner et à perdre. Il le fait dans un univers balisé, sans risque, "pour de rire", où ses parents sont de simples partenaires… qui peuvent même tricher !"

12 millions de boîtes vendues par an

En France, chaque année, 12 millions de boîtes sont écoulées, pour un prix oscillant entre 20 et 50 euros. Les Monopoly® (500 000 unités par an), Trivial Pursuit® (250 000) et autres Cluedo® (200 000) trustent toujours les têtes de gondole, mais les jeux modernes leur disputent cette suprématie. Plus de 400 nouveautés sont proposées annuellement.

Tester ses limites

Les jeux de société seraient-ils une école de la vie ? "Bien sûr, affirme le sociologue. Mais une école où l'on peut tester ses limites sans impact négatif. Si on est ruiné au Monopoly®, ce n'est pas très grave : à la partie suivante, on reprend tout à zéro."

Ce n'est pas un hasard si 80 % des jeux de société les plus vendus existent depuis plusieurs générations. "Le dimanche, en hiver, pendant les vacances, il vient toujours un moment où quelqu'un propose de sortir la boîte de Mille bornes® ou le Cluedo®. Jouer ensemble signifie discuter, collaborer, négocier… Un poste de télévision ne permet pas ce genre d'interactions !"

La convivialité des jeux traditionnels résiste même aux jeux en ligne, qui offrent, en théorie, les mêmes opportunités d'échange. "Sauf que, lorsqu'on passe sa journée au bureau devant un écran d'ordinateur, on n'a pas forcément envie de remettre ça le soir ou le week-end", fait remarquer Jean-Paul Demangeat.

La vogue des jeux de société n'a donc aucune raison de cesser. D'autant que ce secteur, très dynamique, ne cesse d'innover en proposant de nouveaux concepts qui font fureur chez les trentenaires. Les "valeurs sûres" ne sont pas en reste : les éditeurs multiplient les versions en les actualisant. On a vu ainsi apparaître des Monopoly® décentralisés (sur Marseille ou la Corse, par exemple) et des Scrabble® simplifiés pour jouer… dès l'âge de 3 ans !

Cédric Portal

DES JEUX AUSSI VIEUX QUE L'HUMANITÉ

Selon toute vraisemblance, les jeux de société sont aussi vieux que l'humanité. Dans l'Antiquité, on se retrouvait sur les marches des amphithéâtres pour jouer. En Mésopotamie, au IIIe millénaire avant notre ère, on taquinait déjà la mort avec une tablette et des petits dés en forme de pyramide. A Ephèse, en Turquie, on a retrouvé près de 300 jeux gravés dans le marbre !

Les dés (en os ou en terre cuite), les pions et les plateaux précèdent l'invention des échecs, dont des traces ont été découvertes en Inde au Ve siècle avant J.-C. Les cartes à jouer apparaissent bien plus tard, en Chine, vers le VIIe siècle.

Au XVIIIe siècle, savoir jouer aux cartes, aux échecs, au billard, aux charades… était un viatique indispensable pour accéder aux salons aristocratiques. Le "bas peuple" jouait aussi, souvent pour de l'argent, avec des règles fluctuantes.

Les jeux de société contemporains se développent en Allemagne, à partir de 1840, en même temps que la chromolithographie. Ils explosent dans toute l'Europe à la fin du XIXe siècle, encouragés par les Etats qui souhaitent instruire la population et pensent que ces jeux "éducatifs" peuvent les y aider.

Dans les années 1930-1970, les jeux s'inspirent souvent de l'actualité. De nos jours, au contraire, ils privilégient l'évasion, le rêve, le fantastique.

ALSACE (67 - 68)

Afin de favoriser l'accès de tous à ses services, la Mutualité Française Alsace a choisi de rendre son réseau de soins accessible à toutes les personnes sourdes et malentendantes via la plateforme "Acceo".

Depuis le début du second semestre 2013, grâce à ce service, toute personne sourde ou malentendante, quel que soit son mode de communication, peut désormais contacter par téléphone ou venir dans les centres optiques, dentaires et audio en complète autonomie...

De son domicile, l'usager sourd se connecte sur le site internet : www.mf-alsace.com pour télécharger l'application Acceo, signalée par un code visuel.

Il se met en relation avec un opérateur Acceo (interprète ou transcripteur) via une webcam et un micro hautparleur.

L'Opérateur Acceo contacte par téléphone le service concerné et la conversation peut démarrer.

L'opérateur, qui travaille en simultané, traduit ou transcrit la conversation entre la personne sourde et son interlocuteur entendant.

ORNE (61)

Deux Equipes Spécialisées Alzheimer (ESA) ont été créées dans le cadre du plan Alzheimer et gérées par la Mutualité Française Orne. Elles visent à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes par cette maladie ou de troubles apparentés et celle de leur entourage afin de permettre de continuer à vivre chez elles le plus longtemps possible.

Ces équipes pluridisciplinaires (ergothérapeutes, infirmières, assistantes de soins en gérontologie) interviennent à domicile et couvrent les 2/3 du département de l'Orne grâce à une collaboration active de tous les SSIAD du territoire.

ESA Orne Centre : 02 33 26 47 46

ESA Orne Est : 02 33 83 97 00

SEINE-MARITIME (76)

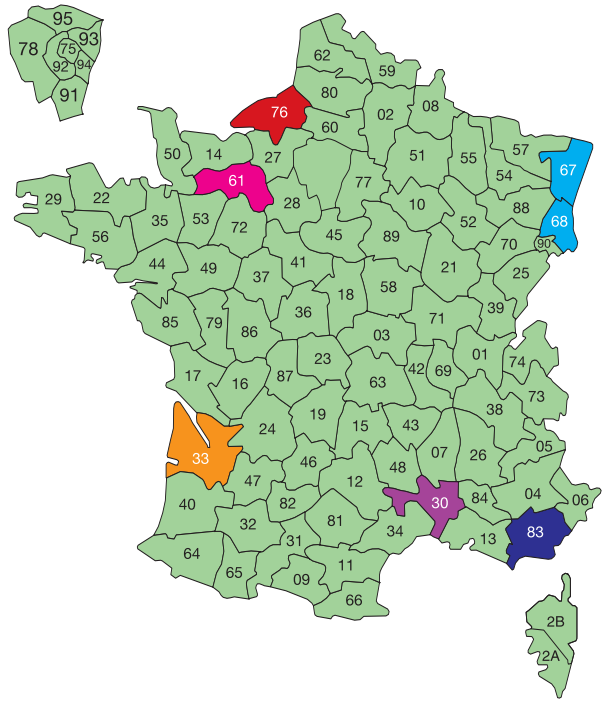
La Mutualité Française Seine-Maritime a ouvert son 20e centre de santé dentaire au 137 route de Paris à Mesnil-Esnard.

Première activité implantée dans la banlieue est de Rouen, le centre de santé dentaire mutualiste fonctionnera avec 2 fauteuils.

Centre dentaire ouvert à tous

Consultations sur rendez-vous

Téléphone : 02 35 02 78 41



GARD (30)

La Mutualité Française Gard a ouvert un nouveau centre dentaire mutualiste situé au 7A avenue de la méditerranée (quartier Triangle de la gare) à Nîmes. Ce centre dentaire est mitoyen du magasin Les Opticiens Mutualistes,

Mutualité Française Gard poursuit ainsi son développement de Pôle multi-activités pour faciliter l'accès à la population, dont les adhérents des mutuelles, à plusieurs services de santé sur un même lieu.

Comme tous les centres dentaires mutualistes, il est accessible à tous, et propose à ses patients des soins de qualité aux prix les plus justes.

GIRONDE (33)

Une Maison Départementale des Adolescents (MDA) a ouvert ses portes début octobre, au 5 rue Duffour Dubergier, en plein centre de Bordeaux. Les 130 m2 de cette MDA sont dédiés aux jeunes de 11 à 25 ans, à leur(s) parent(s), famille/entourage proche.

Accueillis par une équipe pluridisciplinaire qui les écoute dans une logique de prévention et de dépistage des situations de crise, ils trouvent réponses à leurs interrogations sur la santé psychique, somatique ou physique, la scolarité, les droits... et un accompagnement à leur orientation vers les services compétents, en fonction de l'évaluation de leur demande, des besoins repérés et de leur situation globale.

La MDA constitue également un pôle ressources pour les acteurs œuvrant dans le champ de l'adolescence et de la parentalité, en favorisant un décloisonnement des différents secteurs.

DVD

EPIC

Une guerre insoupçonnable fait rage autour de nous opposant les forces du Bien, qui protègent la nature, et celles du Mal, qui veulent sa destruction. Lorsqu'une adolescente se retrouve plongée par magie dans cet univers caché, elle doit s'allier à un groupe improbable de personnages singuliers et pleins d'humour afin de sauver leur monde... et le nôtre.

© 20th Century Fox

LIVRES

Le naufrage du Titan
Morgan Roberston

Écrit quatorze ans avant le plus grand désastre maritime civil de tous les temps, ce livre fut publié pour la première fois en 1898 sous le titre Futility par M.F. Mansfield, dans l'Illinois, aux États-Unis. À la suite du naufrage du Titanic survenu le 14 avril 1912, le livre fut réédité sous le titre Le Naufrage du Titan par Mac Lure magazine et le Metropolitan magazine de New York.

© Corsaires Editions

Sans Recette pour maigrir
Remy Devouge

Dans cet ouvrage où se mêle pédagogie et humour, le docteur Devouge apporte une multitude d'informations et des sujets de réflexions sur les causes du surpoids et les moyens d'y remédier.

S'appuyant sur une documentation très fournie et des exemples concrets permettant de découvrir comment fonctionne l'organisme, ce praticien prend souvent à contrepied tout ce qui a pu être écrit et dit à ce sujet en proposant un régime de vie naturelle.

© Polynove Editions

Musique

Paul McCartney
New

L'ex-Beatles, mais aussi l'ex-Wings, sort aujourd'hui son quatorzième album solo. Avec New, l'artiste fait le pari insensé de renouer avec la pop des années 1960. Il propose un album à la fois contemporain et teinté de références aux Beatles. Un disque original et incontournable.

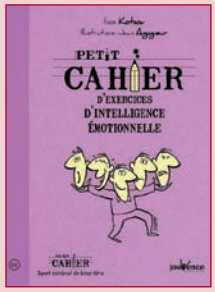
Jeux

Beyblade Evolution 3DS

Remportez des tournois de combats de toupies et participez à des mini-jeux afin de gagner de l'argent. Vous pouvez débloquer et acheter de puissants composants qui peuvent vous donner l'avantage lors d'un combat. Analysez, personnalisez et forgez des toupies grâce à votre Beypedia.

© Koch Media

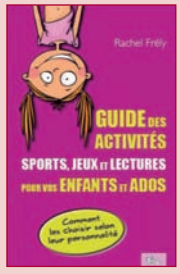
Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle
Ilios Kotsou



Mieux vivre avec nos émotions. Apprendre à apprivoiser nos états d'âme, qu'ils soient agréables comme la gratitude et la joie ou désagréables comme l'anxiété, la tristesse ou la jalousie : voilà le message essentiel de l'intelligence émotionnelle. Observer, accueillir et comprendre nos émotions pour enfin choisir la bonne manière d'y répondre, voilà une voie vers plus de liberté à laquelle ce cahier vous invite.

© Editions Jouvence

Guide des activités pour vos enfants et ados
Rachel Frély



Votre enfant est-il minutieux ou au contraire a-t-il des difficultés de concentration ? Déborde-t-il d'énergie avec un réel besoin de se dépenser ou est-il calme et posé ? Est-il solitaire ou très social ? Il est essentiel de lui proposer des activités qui lui soient adaptées et de les faire évoluer en fonction de son âge et de la quantité d'énergie qu'il dépense. Vous trouverez dans ce petit guide des pistes pour interagir harmonieusement avec votre enfant et lui proposer des jeux ou jouets correspondant à son profil, ainsi que des activités manuelles, ludiques, culturelles, sportives ou encore des lectures adaptées.

© Editions Chariot d'Or

"D" comme... Distinction !

Le 14 novembre, à l'occasion du lancement de l'édition n°2 du magazine "TOP 500" qui constitue le palmarès des 500 entreprises leader dans le Var, Marie-Madeleine Dubec, Directrice Générale de La Mutuelle Verte, lauréate dans la catégorie "Top des Femmes Dirigeantes", s'est vue remettre des mains du Président de l'Union Patronale du Var, Monsieur Gérard Cerruti, le trophée récompensant la première femme dirigeante d'entreprise dans le Var.

La Cnil alerte sur les dangers du "Quantified Self"

Podomètre, suivi des calories consommées, analyse du sommeil, mesure de la glycémie ou de la tension artérielle : vous pouvez presque tout mesurer, stocker ou interpréter à l'aide de sites spécialisés ou d'applications sur votre smartphone. Cette tendance, apparue en Californie dès 2007 sous le nom de "Quantified Self" ("automesure de soi"), a conduit la Commission nationale informatique et libertés (Cnil) à dresser une liste de recommandations pour éviter les dérives liées à un partage de données non maîtrisé.

Si vous souhaitez utiliser ces outils, il est prudent de suivre les conseils publiés sur le site Internet de la Cnil : www.cnil.fr, rubrique "Les thèmes", puis "Santé".

Donner un rein de son vivant, c'est possible

Dans l'insuffisance rénale terminale, la greffe à partir d'un donneur vivant est une thérapeutique de qualité, solution complémentaire à la greffe à partir d'un donneur décédé. Pourtant, les professionnels de santé, les patients, leur entourage et le grand public connaissent peu cette possibilité. C'est pourquoi l'Agence de biomédecine souhaite améliorer l'information sur ce type de greffe, encore peu utilisé. Communiquer le plus tôt possible sur le sujet permet en effet au donneur potentiel et au receveur de mûrir progressivement leur décision.

Nouvelles restrictions d'utilisation pour l'anti-inflammatoire diclofénac

L'Agence du médicament a demandé aux professionnels de santé de restreindre l'utilisation de l'anti-inflammatoire diclofénac (Voltarène® et génériques) pour minimiser les risques cardio-vasculaires de ce médicament prescrit largement contre la douleur ou l'inflammation. Ce produit, administré par voie orale ou injectable, est désormais contre-indiqué chez les patients atteints d'insuffisance cardiaque avérée ou ayant des antécédents d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral.

Ce médicament, souvent stocké dans l'armoire à pharmacie familiale, ne doit donc pas être consommé sans avis du médecin ou du pharmacien.

Pas trop de bruit pour les femmes enceintes

le Haut Conseil de la santé publique conseille aux femmes enceintes d'éviter de fréquenter des lieux de musique amplifiée lors des trois derniers mois de grossesse, en raison de risques pour le bon développement de l'audition de leur enfant.

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 • J. Mastrovito
C. Portal • 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 (Decade3d, Gorilla, Dell, M. Topchii, S. Rahunoks, Drubig-photo, A. Subbotina, V. Kuttelvaserova, Stokkete, Alvidia, M. Schwan, Hecke71, JackF, Andreanita, P. Svoboda, Chrisart, A. Raths, Hirko, Electriceye, Kzenon, A. Baqué, JPC-Prod, R. Kneschke, L. Bouvier)

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 76.300 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 60 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 !