Mutuelle Verte magazine

Actualité

Assemblée Générale de La Mutuelle Verte

Prévention

Méfiez-vous des coups de foudre !

Santé

Bruxisme : un grincement de dents plus ou moins bruyant !

N°91 • Trimestriel • Septembre 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**
Assemblée Générale de La Mutuelle Verte

08 **Santé**
Bruxisme : un grincement de dents plus ou moins bruyant !

10 **Prévention**
Méfiez-vous des coups de foudre !

12 **Revue de Presse**

14 **Gros Plan**
Bien choisir son prêt étudiant
les risques de pesticides

16 **Eco "logique"**

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

Fiche Santé 18
Mieux maîtriser ma pharmacie familiale

Voyage 19
le Népal

Société 22
Articles de puériculture : faire le bon choix !

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

La tête encore pleine de souvenirs, il est grand temps de classer ses photos de vacances. Septembre reste un mois important parce qu'il marque le début d'un nouveau cycle. Une nouvelle année de travail avec des objectifs et des projets à mener à bien.

Notre dernière Assemblée Générale (voir page 4) a permis de faire le bilan de nos actions en démontrant que votre mutuelle est toujours à l'avant-garde de l'innovation. Durant cette pause estivale, vous avez été près d'un millier à télécharger notre application smartphone. Développée dans un premier temps pour Iphone et Ipad, cette application est désormais disponible en version Androïd (voir page 26).

Septembre est également le mois de la rentrée sociale. Et même si la nouvelle réforme du financement des retraites tient le haut de l'affiche, c'est l'ensemble de la protection sociale qui sera sous les projecteurs d'ici la fin 2013. Plusieurs sujets nous concernent directement comme la refonte des contrats solidaires et responsables ou encore la mise en œuvre du contrat d'accès aux soins pour limiter les dépassements d'honoraires.

Si l'on en croit François Hollande, qui s'est exprimé sur le sujet en juillet dernier, les contrats solidaires et responsables devraient, d'ici la fin de l'année, voir leurs contenus renforcés et leur régime fiscal aménagé. Il nous reste à espérer comme l'a précisé Étienne Caniard, Président de la Mutualité Française : "que ces contrats seront à la fois suffisants pour un réel accès aux soins, nécessaires et limités pour mettre fin aux effets inflationnistes responsables de l'augmentation des restes à charge tout en restant accessibles à l'ensemble de la population".

Quant à la mise en place du contrat d'accès aux soins visant à limiter les dépassements d'honoraires des médecins, celui-ci devrait entrer en vigueur le 1er octobre prochain.

Les raisons ne manquent donc pas pour que cette rentrée redessine, une fois de plus, les contours de notre protection sociale. A nous maintenant de rester vigilants et d'œuvrer pour le bien de chacun car comme l'a dit Maurice Blondel : "L'avenir ne se prévoit pas, il se prépare."

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

"Proches et attentifs aux besoins de nos adhérents"

Hasard ou coïncidence, La Mutuelle Verte s'est retrouvée le 14 juin dernier pour son Assemblée Générale annuelle à Léon (40), là où elle avait lancé son premier plan d'actions triennal 6 ans auparavant.

C'est donc au cœur de la forêt landaise, dans la résidence de vacances "Le Village Sous Les Pins" que se sont réunis délégués et Administrateurs de La Mutuelle Verte.

Venus de toute la France, ils ont été chaleureusement accueillis par Michel Pimet, Vice-Président de La Mutuelle Verte. Ayant présidé la SCI Les Pins pendant 17 ans, il a profité de cette occasion pour présenter ce village de vacances à caractère de tourisme social.

Michel PIMET
2ème Vice-Président
de La Mutuelle Verte

Un succès mérité

Le Président, Gérard Henry, a ensuite débuté son rapport moral en exprimant sa joie de se retrouver une nouvelle fois à Léon pour cette Assemblée Générale : ***« Un retour aux sources en quelque sorte qui, pour ceux qui étaient déjà parmi nous en 2007, ont assisté, ici même, au lancement de notre premier plan d'actions triennal. Et donc je suis doublement heureux parce que 6 ans plus tard, nous sommes de nouveau là, et avec le sourire ! Nos plans d'actions nous ont permis de nous développer avec une augmentation de près de 38 % du nombre de personnes gérées et ce malgré la crise et l'hécatombe de ces dernières années dans le monde des mutuelles. Nous étions 1070 mutuelles en 2007 et nous ne sommes plus aujourd'hui que 555.***

Notre secret ? Toujours le même ! Être proches de nos adhérents, attentifs à leurs besoins, leur offrir un service de qualité en s'appuyant sur une équipe à taille humaine prête à relever des défis et à se surpasser. C'est là notre force et notre différence ! Quand l'objectif premier d'une entreprise est la satisfaction de ses adhérents, elle ne peut pas échouer ! » a déclaré Gérard Henry.

Après deux plans d'actions menés avec succès, pourquoi ne pas entamer alors un troisième cycle ? ***« Si La Mutuelle Verte tire bien son épingle du jeu, force est de constater que les choses ne sont pas si simples et que nous entrons dans une nouvelle ère de réformes où le contexte économique et réglementaire rend toute prévision compliquée. D'importants dossiers sont en cours de négociation comme les dépassements d'honoraires, la généralisation des contrats obligatoires aux entreprises et la refonte des contrats responsables et devraient modifier une fois de plus les règles du jeu. [...] Nous allons donc, comme nous l'avons toujours fait dans notre gestion, être prudents, attendre un vent plus clément et surtout attendre que les règles du jeu soient clairement définies. »*** a souligné le Président.

Un contexte économique en mouvance

Dans un contexte économique défavorable, la crise impacte chaque foyer l'obligeant à redéfinir ses priorités et malheureusement de plus en plus souvent, à remettre à plus tard un parcours de soins pourtant nécessaire. C'est inacceptable selon Gérard Henry qui a déclaré : ***« Comme le réclame en notre nom à tous le Président de la Mutualité Française, Etienne CANIARD : "Oui, il faut mettre la solidarité au***

cœur de notre protection sociale. Oui, Il faut que tout le monde avance ensemble, dans la même direction, avec le même enthousiasme." Assurance maladie, gouvernement, mutuelles, professionnels de santé, nous sommes tous impliqués pour parvenir à un "zéro renoncement aux soins" en réduisant au maximum les sommes restant à charge des malades. »

Gérard Henry
Président de
La Mutuelle Verte

Ainsi Gérard Henry a également remémoré qu'à l'occasion du Congrès 2012 de la Mutualité Française, François Hollande s'est engagé à permettre à tous les Français d'avoir une couverture complémentaire de qualité à échéance 2017 : ***« C'est un bel engagement, une volonté noble que nous souhaitons tous. Mais la question qui vient immédiatement à l'esprit, c'est comment fait-on ? »***

Il faut donc maintenant travailler sur plusieurs thèmes pour mettre en place des solutions rapidement :

• La maîtrise des dépassements d'honoraires :

Un des tous premiers objectifs est la maîtrise des dépassements d'honoraires. Le Président de La Mutuelle Verte a évoqué l'accord du 25 octobre 2012 signé entre l'assurance maladie, les syndicats de médecins et les complémentaires santé qui prévoit la création d'un contrat d'accès aux soins, proposé aux médecins de secteur 2, ainsi que la mise en place de sanctions pour les dépassements d'honoraires qualifiés "d'excessifs". ***« Cet accord, ambitieux au départ, même s'il voit le jour en l'état des négociations actuelles, ne fera que contenir les dépassements mais ne réglera pas les dérapages aujourd'hui constatés. En effet, même si cet accord institue la notion de "dépassements excessifs" qui pourront faire l'objet de sanctions, les critères et le niveau permettant de qualifier "d'excessif" un dépassement est complexe. Ce niveau est par ailleurs suffisamment élevé pour que la grande majorité des praticiens réalisant des dépassements d'honoraires ne soient pas concernés par ces limites. »*** a observé Gérard Henry.

• La généralisation de la complémentaire santé :

Un second objectif primordial est celui de la généralisation de la complémentaire santé afin de permettre à tous les Français d'accéder à une couverture complémentaire de qualité.

À ce titre, l'A.N.I. (Accord National Interprofessionnel) sur la sécurisation de l'emploi du 11 janvier 2013 met en place des mesures permettant de généraliser la complémentaire santé en entreprise. Cet accord rend obligatoire la mise en place d'une complémentaire santé dans toutes les entreprises d'ici au 1er janvier 2016 et généralise également la portabilité des garanties santé et prévoyance, sous certaines conditions, pour les anciens salariés demandeurs d'emploi.

Ce texte prévoit également que depuis le 1er juin 2013, les branches professionnelles non couvertes par un accord instituant une complémentaire santé collective obligatoire doivent ouvrir des négociations. Ces négociations doivent notamment porter sur la définition du contenu et du niveau des garanties, la répartition du co-financement et les modalités du choix de l'assureur.

Si l'idée est bonne, Gérard Henry s'est insurgé contre la clause de désignation des assureurs qui a été insérée après la signature de l'accord initial par les syndicats avant d'apprendre, en direct, que le Conseil Constitutionnel venait justement de censurer cette disposition.

Malgré cette nouvelle, une question reste en suspens, quid de la mutuelle pour tous ? ***« En faisant progresser l'accès à la complémentaire par le biais de l'entreprise, le gouvernement marginalise un peu plus tous ceux qui sont exclus du monde du travail : les jeunes sans emploi, les personnes en situation de rupture familiale qui perdent la mutuelle de leur conjoint, les retraités… Or, c'est avant tout pour ces personnes que se bat le monde mutualiste en réclamant "une mutuelle pour tous" et c'est pour eux qu'il faut absolument continuer à travailler. »*** a souligné Gérard Henry.

• Les Contrats Responsables :

Enfin, le troisième grand sujet d'actualité évoqué est la remise à plat des Contrats Responsables. ***« En effet, la généralisation de la complémentaire*** ►

santé en entreprise aura un coût conséquent pour l'Etat, compte tenu des avantages fiscaux et sociaux qui y sont attachés. En plus le gouvernement s'est engagé à aider les contrats solidaires et responsables en baissant la Taxe Spéciale sur les Conventions d'Assurances (TSCA) qui a été instituée en janvier 2011 et portée à 7% en octobre 2011. [...] L'État se considère donc comme co-financeur du régime complémentaire et, à ce titre responsable de sa régulation. On ne le contredira pas sur ce point. Il tient donc à mieux encadrer, au travers de la définition des Contrats Solidaires et Responsables, les contrats qui bénéficieront d'aides fiscales en instituant des limites en matière de remboursement, notamment au titre des dépassements d'honoraires, de l'optique et du dentaire. » a déclaré Gérard Henry.

Continuer d'avancer !

En attendant que toutes ces nouvelles dispositions se mettent en place, La Mutuelle Verte continue d'avancer. ***« Certains projets sont en cours de développement, d'autres viennent tout juste de voir le jour comme l'application smartphone qui permet d'accéder depuis notre mobile aux différents services disponibles sur notre site internet. »*** a annoncé fièrement Gérard Henry. En effet, La Mutuelle Verte a toujours mis un point d'honneur à être en phase avec le mode de vie de ses adhérents.

Si La Mutuelle Verte continue son évolution, il en va de même pour son Conseil d'Administration, qui cette année a connu quelques changements. ***« Certains partent, d'autres arrivent, ce qui prouve toute notre vivacité. »*** a indiqué Gérard Henry avant de rendre hommage à Pierre Houlbreque, qui fût présent à nos côtés pendant 21 ans dont 14 ans en tant que Secrétaire Général et à Gérard Poix. ***« Gérard n'a pu se joindre à nous aujourd'hui et je le regrette vivement car je suis fier et reconnaissant d'avoir fait un si long bout de route à ses côtés. Gérard siégeait au Conseil d'Administration depuis 1982, il a présidé la mutuelle de 2001 à 2007, il a été l'un de nos moteurs, la mutuelle lui doit beaucoup.»*** concluait avec émotion le Président de La Mutuelle Verte.

Une gestion toujours rigoureuse

À la suite du Rapport Moral, René Reveney, Trésorier Général, a présenté son rapport sur les comptes annuels de La Mutuelle Verte pour l'exercice 2012. Ces derniers font apparaître un résultat excédentaire, quoiqu'en diminution par rapport à celui de 2011. René Reveney a expliqué que cette baisse de résultat n'était pas la conséquence d'une diminution de l'activité, mais la résultante de 3 paramètres anticipés lors de l'adoption du budget 2012 :

René Reveney
Trésorier Général de
La Mutuelle Verte

- La décision du Conseil d'Administration de limiter les augmentations de tarifs en 2012 ayant un impact direct sur le ratio Prestations/Cotisations (résultat technique).
- La régularisation des écritures comptables dans le cadre de notre entrée en fiscalité au 01/01/12.
- L'impact de l'assujétissement à l'impôt sur les sociétés.

C'est donc avec satisfaction que le Conseil d'Administration fait le bilan du résultat financier de la mutuelle, qui reflète la poursuite d'une gestion rigoureuse. ***« Le résultat rassurant de La Mutuelle Verte traduit l'engagement des équipes et de la Direction Générale de notre mutuelle et je tiens à les féliciter pour leur travail. »*** a terminé René Reveney.

Un bilan satisfaisant

À l'heure de dresser un bilan sur les actions menées dans le dernier "plan d'actions" de La Mutuelle Verte, la Directrice Générale, Marie-Madeleine

Dubec, rappelle que le Plan d'actions 2010-2012 était le prolongement d'un autre Plan d'actions qui couvrait la période 2007 - 2009. ***« Le premier plan d'actions marquait une étape de construction. Le second, même s'il s'accompagnait de nombreux projets, était plus une étape de récolte des efforts engagés et donc de développement. [...] Nous enregistrons***

Marie-Madeleine Dubec
Directrice Générale
de La Mutuelle Verte

une progression de 24 % du nombre de personnes protégées entre 2010 et 2012. C'est donc un bilan très satisfaisant. Et si nous obtenons un tel résultat, c'est grâce à l'implication des équipes. L'investissement total de chacun d'entre nous a permis de réaliser cette performance. »

La Mutuelle Verte affiche une progression constante qui prouve que sa politique tarifaire ainsi que la diversité et la qualité des services proposés ont, une fois de plus, été pertinentes. ***« Nous disposons de solides fondations, tout en restant conscients que rien n'est acquis et nous ne relâchons pas nos efforts. Nous développons une véritable culture d'entreprise tournée vers la satisfaction de nos adhérents et la recherche permanente d'amélioration de nos services. Nous n'hésitons pas à nous remettre en question, à nous adapter constamment aux nouvelles situations »*** a souligné avec enthousiasme Marie-Madeleine Dubec.

Une réussite fondée sur l'un des principaux atouts de La Mutuelle Verte : la proximité avec ses adhérents. ***« Notre qualité d'écoute est capitale. Nous demeurons particulièrement réactifs et attentifs aux attentes de nos adhérents. »***

Et les chiffres parlent d'eux-mêmes : ***« Cette année nous avons constaté encore une stabilisation du nombre de radiations sur notre portefeuille. Cela prouve que malgré la concurrence excessive et souvent agressive à laquelle sont confrontés chaque jour nos adhérents, ils préfèrent rester chez nous. Cette marque de confiance nous touche et cette reconnaissance sur la qualité de notre travail nous pousse à continuer sur cette voie. »*** a précisé Marie-Madeleine Dubec.

Comme à l'accoutumée, la parole a été donnée aux délégués et de nombreux débats ont animé la salle avant d'achever cette matinée de travail par l'intervention de Monsieur Charles Barsamian, médecin nutritionniste.

Manger sain pour rester en bonne santé !

Une présentation pour expliquer "pourquoi manger sain" mais aussi "comment manger sain" : passer de la notion théorique des besoins alimentaires à ce qu'il y a dans nos assiettes. Un discours pratique teinté d'humour pour le plus grand plaisir d'une assistance captivée.
Tout au long de son intervention, le Docteur Barsamian a fait participer activement les membres de l'Assemblée qui se sont volontiers prêtés au jeu.

Charles Barsamian
Médecin Nutritionniste
à l'Hôpital
Ambroise Paré
(92)

Savez-vous par exemple qu'un liégeois au chocolat est moins calorique qu'un yaourt bulgare, ce dernier étant presque 3 fois plus calorique qu'un yaourt nature, ou qu'à quantité égale, la moutarde est plus calorique que le ketchup ? C'est sur une de ces anecdotes que l'Assemblée Générale prenait fin et que la salle était conviée à un buffet.

Est-ce que tous les délégués ont alors suivi les conseils du Docteur Barsamian ?

LMV

Bruxisme : un grincement de dents plus ou moins bruyant !

Dans 80 % des cas, le bruxisme survient la nuit

Des douleurs dans la mâchoire au réveil ? Peut-être grincez-vous des dents pendant votre sommeil, comme plus d'une personne sur dix. Consulter un dentiste permet d'éviter de détériorer sa denture.

Souvent on l'apprend par son conjoint : "Je t'ai entendu grincer des dents cette nuit." Parfois, ce sont des douleurs dans la mâchoire, les tempes et les dents au réveil qui alertent. Lors d'une consultation, le dentiste confirme alors qu'on est "bruxomane" comme 10 à 15 % de la population. "Deux raisons peuvent induire le bruxisme, explique le Docteur Christophe Lequart, chirurgien-dentiste, porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire. D'abord un mauvais engrènement des dents du haut et des dents du bas : quand la personne serre les dents, elle sent un obstacle.

Par le grincement, elle va user l'élément qui gêne la fermeture, mais même une fois qu'il est supprimé, elle risque de continuer à bruxer. La seconde raison est psychosomatique : on constate ces grincements de dents pendant le sommeil chez des patients stressés, anxieux."

Dans 80 % des cas, le bruxisme survient la nuit, mais il peut aussi intervenir dans les phases de réveil, parfois sans même que l'on en soit conscient. Dans ces cas diurnes, il s'agit généralement d'activités parafonctionnelles comme mordiller un crayon, ce qui entraîne une abrasion localisée.

Usure de l'émail

Ces grincements ont pour première conséquence l'usure des dents, susceptible d'entraîner des douleurs. "Progressivement, on se rapproche de la zone pulpaire où se trouvent le nerf et les vaisseaux qui irriguent la dent, précise le Docteur Lequart. L'émail étant usé, la dentine est exposée, ce qui rend sensible aux sensations de chaud, de froid et acides." L'usure peut également avoir une incidence

sur l'aspect du visage : en diminuant la hauteur des dents, la pointe du nez est plus proche de celle du menton, ce qui donne l'impression d'un vieillissement. Enfin, le bruxisme peut provoquer le déchaussement des dents : "Ce mouvement continuel stimule les ligaments qui maintiennent la dent dans son alvéole osseuse et il entraîne leur destruction, donc une récession gingivale", détaille le praticien.

Il n'existe aucun moyen de guérir du bruxisme. Quelques améliorations ont pu être observées avec la prise de médicaments pour les troubles du sommeil ou avec l'utilisation de botox au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire pour limiter les contractions musculaires. Pour les problèmes d'occlusion, le chirurgien-dentiste peut meuler certaines dents.

Empêcher le contact entre les dents

Mais l'essentiel du traitement consiste en la réalisation d'une gouttière pour protéger les dents. "Le fait d'empêcher le contact entre dents du haut et dents du bas déprogramme le jeu neuromusculaire de l'articulation temporo-mandibulaire, explique le Docteur Lequart. Parfois, porter la gouttière un quart d'heure ou une demi-heure pendant la toilette suffit à cette déprogrammation. Pour d'autres, la gouttière diminue les grincements sans les supprimer et elle doit être utilisée chaque nuit."

Lorsque les dents sont abîmées, elles sont réparées avec des composites en résine ; pour des destructions importantes, des prothèses viendront rétablir la forme de la dent pour lui redonner sa dimension verticale. Il faut ensuite porter une gouttière sur ces restaurations sous peine de voir les couronnes détruites à leur tour.

Il est courant que les enfants grincent des dents la nuit. "Lorsque leur denture est mixte, leurs dents définitives poussent les dents de lait, ce qui modifie l'occlusion, commente le Docteur Lequart. L'enfant grince alors des dents dans son sommeil pour retrouver des contacts plus confortables. On ne recourt que très rarement aux gouttières pour des enfants."

Corinne Renou-Nativel

LA GOUTTIÈRE : L'ARME ANTI-USURE

"La gouttière est une plaque en résine, parfois souple mais le plus souvent dure, mise généralement au niveau des dents du haut, explique le Dr Christophe Lequart, chirurgien-dentiste. Elle recouvre la surface occlusale, c'est-à-dire la zone de contact entre dents du haut et dents du bas. Les patients usent leur gouttière et non plus leurs dents."

Prudence face aux gouttières qu'on trouve sur Internet et qui ne sont pas réalisées sur mesure. "Il est préférable de consulter un chirurgien-dentiste qui réalise une empreinte pour que la gouttière soit parfaitement adaptée à la morphologie des dents du patient, poursuit le Docteur Lequart. De plus, l'adaptation de cette gouttière doit être contrôlée et corrigée si nécessaire."

La plupart des patients s'habituent bien à son port. "Je savais, par ma compagne, que de temps à autre, je grinçais des dents la nuit, se souvient Frédéric, 31 ans, informaticien. Cela ne me gênait pas jusqu'à une période de grand stress professionnel il y a quatre ans. Je me réveillais avec les mâchoires et les dents douloureuses. Mon dentiste m'a fait une gouttière qui, dès les premières nuits, a supprimé ces douleurs et cette tension."

La réalisation des gouttières est un acte opposable (sans dépassement autorisé) d'un montant de 115,20 euros, intégralement pris en charge par la Sécurité sociale.

Méfiez-vous
des coups de foudre !

Quelque 300 000 volts passe en surface du corps

L'été et l'automne sont les saisons des orages. Mais la dangerosité de ces phénomènes météorologiques reste souvent méconnue. Pour éviter les accidents, il suffit de bien comprendre comment la foudre frappe et d'adopter le comportement adapté à la situation.

Il fut un temps où les hommes, au premier coup de tonnerre, se terraient dans leurs habitations en craignant la colère des dieux. Ce temps est révolu, mais nos contemporains ont oublié que la foudre est réellement dangereuse.

Des faits divers dramatiques viennent parfois nous le rappeler. Comme celui qui s'est produit en août 2012 dans un parc de loisirs des Hautes-Pyrénées, avec cinq victimes sérieusement blessées.

"Les gens croient que ce type d'événement est exceptionnel, déplore Claude Roulleau, secrétaire général et fondateur de l'Association Protection Foudre (APF). C'est une erreur. Chaque année, en France, la foudre tue plusieurs dizaines de personnes et en blesse plusieurs centaines !"

Ces accidents se produisent généralement en plein air, à distance des zones d'habitation, au cours d'activités sportives, de loisirs (promenades, randonnées…) ou même d'activités quotidiennes banales.

Peut-on les éviter ? "Evidemment, rassure Claude Roulleau. Il suffit de prendre quelques précautions qui relèvent du bon sens." Avant de les énumérer, il rappelle une formule mathématique : "Le risque de foudroiement d'une structure augmente avec le carré de sa hauteur. Cela veut dire qu'un objet qui surélève de 1,4 fois la taille d'une personne double le risque. Ou, si vous préférez : plus on est haut et isolé, plus le risque est important !"

Eviter les activités extérieures

En se basant sur cette règle, le fondateur de l'APF recommande d'éviter les activités extérieures "du domaine des loisirs, des sports ou du travail" réputées dangereuses par temps d'orage. "C'est le cas de la pêche, de la baignade, du bateau, du cyclisme, du golf, de l'alpinisme, souligne-t-il. Si la météo est défavorable, il faut aussi exclure les travaux électriques, les réparations de toiture et toute activité qui expose au foudroiement direct."

A la campagne, il ne faut jamais s'abriter sous un arbre isolé : le risque de foudroiement est cinquante fois plus élevé dans ce cas. Il faut penser à s'écarter de toute structure métallique (notamment des pylônes, poteaux, clôtures) afin de ne pas être victime d'une électrocution par "tension de toucher". Et, si l'on est en groupe, marcher en évitant de rester proche des autres.

"S'abriter dans une cabine téléphonique est une mauvaise idée, remarque Claude Roulleau. La ligne aérienne peut être touchée directement ou subir une élévation de potentiel induite par un coup de foudre voisin. Même si l'un de ces phénomènes se produit à plusieurs kilomètres, la surtension se propage le long de la ligne et atteint la cabine, où elle peut faire des dégâts ! En revanche, il n'y a aucun risque à téléphoner avec un portable."

Bien comprendre le phénomène

La foudre peut frapper directement. Mais elle peut également se propager indirectement, par le phénomène de la "tension de pas", lorsque l'éclair frappe le sol à proximité d'une ou plusieurs victimes. Le courant s'écoule dans le sol et peut traverser le corps humain en entrant par un pied et en ressortant par l'autre.

Plus une victime est proche du point d'impact, plus l'écart entre ses deux pieds est important, plus l'intensité du courant est élevée. C'est ce mécanisme qui explique qu'un groupe de personnes dispersées puissent être foudroyées simultanément.

Il faut également se méfier des "éclairs latéraux" : le risque de foudroiement peut se propager d'un individu à l'autre par une étincelle franchissant l'espace qui les sépare. C'est pour cela que des personnes en groupe, sous un orage, doivent s'écarter les unes des autres d'au moins 3 mètres.

Une cage de Faraday

Peut-on s'abriter dans une voiture ? "Sans problème, assure le spécialiste. L'armature métallique d'une automobile, comme d'ailleurs celle d'un avion, constitue une cage de Faraday qui protège les occupants."

En montagne, les sommets et les arêtes sont très exposés. La meilleure façon de se protéger contre un coup direct est donc de se réfugier sous un ressaut (rupture dans la pente). Il faut également se tenir éloigné des parois d'au moins 1,5 mètre. En mer, sur un lac ou sur une rivière, un bateau constitue une saillie, donc un point d'impact privilégié pour la foudre. Les voiliers modernes sont conçus pour garantir une continuité électrique entre le sommet du mât et l'eau. Sur des modèles plus anciens, il peut être nécessaire de s'assurer que l'écoulement courant vers l'eau se fait sans difficulté.

Et si l'on ne peut éviter de se trouver sous un orage dans une zone dangereuse ? "Il ne faut jamais se tenir debout les jambes écartées, ni marcher à grandes enjambées, recommande Claude Roulleau. La meilleure position consiste à se pelotonner au sol, en position couchée ou jambes repliées sous soi." Une attitude à adopter, naturellement, en évaluant le risque : si un abri sûr se trouve à proximité, il sera sans doute préférable de faire quelques pas pour s'y réfugier… ne serait-ce que pour éviter une pneumonie !

Cédric Portal

FOUDRE : QUE RISQUENT LES VICTIMES ?

Un éclair aveuglant, un bruit d'enfer, puis, posé au sol, un petit tas de cendres fumantes : c'est ainsi que la plupart des gens imaginent un "coup de foudre" ! La réalité est souvent moins dramatique. Contrairement à une idée répandue, la majorité des victimes de la foudre survivent.

"La plus grande partie du courant (quelque 300 000 volts au total) passe en surface du corps sous forme d'un "arc de contournement", décrypte Claude Roulleau, secrétaire général de l'Association Protection Foudre (APF). Mais en traversant les organes, l'énergie peut entraîner de graves perturbations cardio-vasculaires et neurologiques."

Une personne sur dix décède sur le coup. Sept victimes sur dix gardent des séquelles, définitives et invalidantes, qui peuvent se développer lentement. Un suivi médical est donc indispensable.

Le lait maternel, un vrai médicament pour les prématurés

Un enfant né prématurément est plus fragile, il a donc besoin d'une alimentation complète et adaptée. La meilleure reste le lait maternel. En attendant de pouvoir l'allaiter au sein, le tire-lait est la solution pour lui fournir les meilleurs nutriments.

"L'un des gros risques auxquels sont exposés les prématurés nés avant 34 ou 35 semaines est l'entérocolite utéro nécrosante". Il s'agit d'une ulcération et d'une nécrose étendues de l'iléon et du côlon chez l'enfant en bas âge. Elle est provoquée par Pseudomonas aeruginosa, une bactérie à l'origine d'environ 11 % des maladies nosocomiales. Un bébé prématuré sur huit en décède. Le meilleur moyen de la prévenir consiste à donner à l'enfant du lait maternel. Ce dernier "contient en effet les bons anticorps et permet de maintenir une flore intestinale en bon état".

Or le tout petit ne peut pas toujours téter le sein tout seul puisqu'avant 34 semaines toutes les connexions synaptiques nécessaires au réflexe de succion ne sont pas en place. Dans un premier temps donc, le peau à peau près du mamelon stabilise le petit d'un point de vue métabolique, mais ne peut être envisagé comme une méthode nutritive.

Pour que l'enfant consomme du lait maternel, il existe deux options. Le lait de sa propre mère et le lait de lactarium. Pour que la maman donne son lait, "il faut le tirer le plus tôt possible". Idéalement, la mère devrait tirer son lait dans l'heure qui suit la naissance, et maximum dans les 6 heures. Malheureusement, la moyenne en France est de 48 heures ! Résultat, les femmes n'ont pas ou peu de lait. En effet, la quantité de lait est une question de stimulation et de motivation. Dans le cas des prématurés ne pouvant téter, le tire-lait est la solution.

N'hésitez pas à contacter la Leche league, un consultant en lactation ou un professionnel de santé vous aideront et vous soutiendront dans votre démarche.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Cyber-pharmacies : l'Ordre des Pharmaciens porte plainte contre onze sites frauduleux

Premier couac dans la vente des médicaments sur Internet : alors que le décret encadrant cette pratique est entré en vigueur le 12 juillet 2013, l'Ordre national des Pharmaciens épingle onze sites qui n'auraient reçu aucune autorisation.

Dans les faits, avant de pouvoir vendre sur Internet, les pharmaciens doivent légitimement respecter un ensemble de "bonnes pratiques". Pour être autorisé par l'agence régionale de santé territorialement compétente, le site doit notamment être considéré comme le prolongement virtuel d'une officine française existante.

Fin juillet, l'Ordre national des Pharmaciens a repéré onze sites a priori insoupçonnables derrière lesquels se cache une société russe. "Les sites illégaux existent depuis longtemps, explique Alain Delgutte, président de la section A (titulaires d'officines) du Conseil de l'Ordre. Dans le cas qui nous concerne, des officines françaises ont ouvert des sites avant de les fermer pour des raisons qui leur sont propres. Le problème, c'est que leurs noms de domaine ont été rachetés par une société russe".

"Ces sites laissent croire à l'internaute qu'il a affaire à une pharmacie française bien intentionnée. En réalité, ils sont spécialisés dans la vente de stimulants sexuels dont les prix bas laissent entrevoir des contrefaçons", poursuit Alain Delgutte.

L'Ordre a donc porté plainte auprès de l'Office Central de Lutte contre les Atteintes à l'Environnement et à la Santé Publique (OCLAEPS). L'instruction débutant à peine, Alain Delgutte n'a pas souhaité dévoiler la liste des onze sites incriminés.

La vente en ligne de médicaments concerne tous les médicaments vendus sans ordonnance, soit environ 4.000 spécialités. A l'heure actuelle, l'Ordre a répertorié quarante-quatre sites autorisés. Retrouvez-les sur : www.ordre.pharmacien.fr

PSM : DESTINATION SANTÉ

Le Myolastan® et ses génériques retirés du marché

L'Agence européenne du médicament (Ema) a décidé de suspendre toutes les spécialités à base de tétrazépam, une benzodiazépine plus connue sous son nom commercial : le Myolastan®. La décision a pris effet le 8 juillet dernier. Elle concerne l'ensemble des états membres de l'Union européenne.

Le tétrazépam est une substance active appartenant à la classe thérapeutique des benzodiazépines. Il est utilisé pour son activité myorelaxante (décontractant musculaire).

Commercialisés depuis 1969, les médicaments contenant du tétrazépam sont indiqués dans le traitement des contractures musculaires douloureuses en rhumatologie. Réservées à l'adulte, ces spécialités sont soumises à prescription médicale.

Le rapport bénéfice-risque du tétrazépam a été réévalué à partir de janvier 2013, à la suite du signalement de réactions cutanées graves : syndrome de Stevens-Johnson, syndrome de Lyell et syndrome d'hypersensibilité médicamenteuse.

A l'issue de ce travail, la Commission européenne a tranché. Comme elle l'indique dans une lettre aux professionnels de santé, l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM) "a adopté la recommandation de l'Ema de suspendre les autorisations de mise sur le marché des médicaments à base de tétrazépam".

En conséquence, les médecins sont d'ores et déjà appelés à ne plus instaurer ni renouveler de traitement par tétrazépam. L'ANSM ajoute que "la problématique du sevrage ne devrait pas se poser pour cette benzodiazépine", étant donné notamment qu'elle est utilisée sur de courtes périodes. Si vous prenez cette molécule, interrogez votre médecin pour envisager une alternative thérapeutique appropriée. Que celle-ci soit médicamenteuse ou non. L'ANSM indique par ailleurs qu'une mise à jour des recommandations de la prise en charge des contractures musculaires est également en cours, sous l'égide de la Haute Autorité de santé.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Diabète : n'hésitez-pas et testez-vous !

Véritable enjeu de santé publique qui ne cesse de se développer dans le monde, le diabète touche 3,5 millions de Français dont on estime à 700 000 ceux qui s'ignorent encore.

En 2011, 17,5 milliards d'euros ont été dépensés en France pour le traitement des personnes atteintes de diabète. Lorsqu'elle est prise en charge trop tardivement, la maladie engendre de lourdes complications : 1re cause de cécité avant 65 ans, 1re cause d'amputations (hors accidents), 2e cause d'accidents cardio-vasculaires. 400 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque jour.

Si rien n'est fait d'ici 10 à 15 ans, 1 français sur 10 sera touché. Pourtant, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière peuvent retarder l'apparition du diabète et freiner son évolution. Ainsi, seule la prévention associée à une prise en charge précoce et un suivi adapté permettront de combattre cette épidémie silencieuse qu'est le diabète.

Sur le site www.contrelediabete.fr, le public est invité à venir évaluer en quelques secondes son risque de développer un diabète.

Dispositif ludique et préventif, contrelediabete.fr est une véritable initiative de sensibilisation. Illustré par des conseils et des témoignages, le site a également pour objectif d'informer le public plus largement sur cette maladie et d'orienter les personnes à risque vers les professionnels de santé.

Fédération d'Associations de patients, fondée en 1938 et reconnue d'utilité publique, l'Association Française des Diabétiques (AFD) agit pour contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes ou à risque de diabète.

www.afd.asso.fr

PSM : DESTINATION SANTÉ

Bien choisir
son prêt étudiant

Ne pas hésiter à faire jouer la concurrence !

Logement, nourriture, frais de scolarité, vêtements : les fins de mois sont souvent difficiles pendant les études supérieures. Pourquoi ne pas contracter un prêt étudiant ? De nombreux jeunes y ont recours. Sans forcément avoir besoin d'une caution.

Marc est étudiant en master 1 de droit des affaires à Dijon. Les fins de mois difficiles, il connaît : "Pour entrer à l'université, j'ai dû partir à 150 kilomètres de chez mes parents, explique-t-il. Cela représente un coût non négligeable : non seulement je dois payer un loyer de 400 euros par mois, mais je dois aussi prévoir un budget nourriture et une enveloppe consacrée aux billets de train pour rentrer voir ma famille."

Ses parents étant tous les deux à la retraite, ils n'ont pas pu prendre l'ensemble de ces dépenses à leur charge. "Résultat : j'ai dû me trouver un petit boulot dans un fast-food dès la première année. C'était très dur, je devais aller en cours, travailler pour gagner ma vie le soir et le week-end. Et au milieu de tout cela, trouver du temps pour réviser. J'ai redoublé ma première année de licence, ça a été limite pour la deuxième année J'ai donc décidé de trouver une solution plus confortable. Pas question de gâcher mon avenir !"

Et cette solution a été pour lui le prêt étudiant. Mais attention, pas n'importe lequel ! "On me conseillait souvent d'emprunter, raconte Marc. Mais je me disais qu'aucune banque ne m'accorderait quoi que ce soit, avec deux parents à la retraite, ne pouvant pas se porter caution pour moi. Jusqu'au jour où on m'a expliqué qu'il existait un prêt qui pouvait me convenir : le prêt étudiant Oséo". Dans ce cas, c'est l'Etat qui se porte garant.

Il faudra négocier

Pour pouvoir bénéficier d'un tel mécanisme, inutile d'être boursier ou de correspondre à des critères sociaux. Il existe seulement certaines conditions à remplir : avoir moins de 28 ans ; être inscrit en tant qu'étudiant en vue de la préparation d'un concours ou d'un diplôme de

l'enseignement supérieur français ; être français ou de la nationalité d'un pays membre de l'Union européenne, à condition de résider en France de façon continue depuis au moins cinq ans.

Il suffit ensuite de prendre rendez-vous auprès d'une banque signataire de la convention qui gère ce dispositif. Précision importante : elles ne sont pas obligées de vous accorder ce prêt. Et il faudra en négocier le montant (15 000 euros maximum), la durée (entre deux et dix ans) et le taux d'intérêt.

A l'Union nationale des étudiants de France (Unef), on juge ce prêt insuffisamment adapté : "Les étudiants ne sont pas disposés à s'endetter sans savoir s'ils seront capables de rembourser ensuite. Avec un taux de chômage des jeunes de 27 %, ce n'est pas comme si l'on pouvait compter sur un marché de plein-emploi", fait remarquer Emmanuel Zemmour, président du syndicat étudiant. En outre, déplore l'Unef, ce prêt ne permet pas d'abolir les inégalités entre étudiants, ceux inscrits dans les grandes écoles bénéficiant plus facilement de taux intéressants que les "étudiants en sciences humaines à l'université", par exemple.

Des prêts à taux zéro

Si le prêt étudiant Oséo ne correspond pas à vos besoins, sachez qu'il existe d'autres formules. Ainsi, par l'intermédiaire de son établissement scolaire, il est souvent possible d'avoir accès à des emprunts à taux préférentiels, avec un montant élevé (jusqu'à 50 000 euros). De fait, plus l'école ou l'université sera prestigieuse, plus l'offre sera intéressante.

Enfin, sachez que certaines banques vous proposent des prêts à taux zéro, c'est-à-dire sans intérêts.

REMBOURSEMENT : FRANCHISE TOTALE OU PARTIELLE

Vous pouvez rembourser votre prêt étudiant en différé : c'est ce qu'on appelle la "franchise". Ce délai peut durer de deux à six ans (généralement, le temps de finir vos études) et la franchise peut être partielle ou totale. Dans ce dernier cas, vous ne payez rien du tout, mis à part d'éventuelles primes d'assurance, pendant ce laps de temps et ne commencez à rembourser qu'après. Avec une franchise partielle, dans ce premier temps, vous remboursez les intérêts. C'est pour cette s olution que Marc a opté : "Je rembourse un peu moins de 8 euros par mois pendant les 4 premières années. Ça ne grève pas mon budget... et mon crédit est un peu moins cher."

Cependant, leur montant est souvent limité (3.000 euros maximum) : ils conviennent particulièrement aux achats de matériel informatique ou au financement du permis de conduire.

Quelle que soit la formule que vous privilégierez, comparez les offres des différents établissements bancaires : "J'ai fait jouer la concurrence, explique Marc. Je suis allé voir un certain nombre de banques. J'ai fait valoir mon sérieux dans la gestion de mes comptes, mes résultats corrects malgré mon emploi du temps d'étudiant salarié et mon cursus aux débouchés intéressants. J'ai choisi celle qui me faisait la proposition la plus avantageuse." Pour faire au mieux votre choix, fiez-vous au Taux Effectif Global (TEG), qui prend en compte la totalité du coût de l'emprunt (capital, intérêts, assurance et frais de dossier).

Virginie Plaut

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.

A LA MAISON

6 mm de givre dans son congélateur peut engendrer une surconsommation électrique de 30%. Un entretien régulier est donc capital pour conserver un congélateur en bon état et lui permettre de bien fonctionner.

Après avoir dégivré votre congélateur, pensez également à nettoyer les joints afin qu'ils remplissent bien leur fonction d'isolation. Une fois que l'intérieur est propre, pensez également à nettoyer l'extérieur. En effet, les grilles d'aération situées à l'arrière doivent être régulièrement dépoussiérées pour ne pas surchauffer et surconsommer.

LES BONNES IDÉES

• **La pierre d’argent : un nettoyant écologique !** C’est un produit naturel à base d'argile entièrement biodégradable qui respecte l’environnement. Cette pierre nettoie, polit et protège l’argenterie, le cuivre, le laiton, l’inox, l’aluminium, le carrelage...

• **Faire sa lessive maison.** Pour fabriquer 3L de lessive, insérez 60 g de copeaux de savon de Marseille dans une marmite et rajoutez 1L d'eau. Faites ensuite chauffer sans laisser bouillir et mélangez avec une cuillère en bois ou avec un mixer pour un rendu plus homogène. Une fois le savon dissous, complétez avec de l'eau chaude du robinet, mélangez de nouveau et laissez refroidir quelques heures pour que la lessive se transforme en gel.

www.greenweez.com

Ce site propose plus de 30 000 produits bio, écologiques et bien-être. Ces produits sont répartis à travers de nombreux univers dont la maison, les enfants, la cuisine, la santé, le bien-être... Les produits sont sélectionnés pour leur qualité et leurs prix accessibles. Greenweez.com rend alors le « Vivre Sain » accessible au plus grand nombre tout en reversant une partie de ses bénéfices à des associations internationales qui œuvrent pour l’environnement.

L’ECO GESTE

Pour écrire et envoyer des courriers plus écologiques, pensez désormais à utiliser la police Ecofont ! Pratique et efficace, EcoFont est une police économique et écologique puisque pendant l’impression la police insère des alvéoles dans chacun des caractères tapés. En effet, les caractères ne sont pas complètement « pleins » mais contiennent des petits trous. En utilisant Ecofont, il est possible d’économiser jusqu’à 50 % d’encre. La police, qui convient à la fois à l’usage personnel et professionnel, est très facile à installer et à utiliser. Vous pouvez la retrouver et la télécharger sur internet.

LE SAVIEZ-VOUS

Plus de 60% des chips, 49% des pâtes à tartiner contiennent de l'huile de palme. Depuis le milieu des années 80, sa consommation a été multipliée par 6. Elle représente aujourd'hui 30% de la consommation d'huile végétale dans le monde et continue de croître de 3% par an. Pour la produire, on défriche des milliers d'hectares de forêts primaires. Ce défrichage relache du carbone dans l'atmosphère sous forme de Co^2. On estime cette libération à environ 1,8 milliard de tonnes de CO^2 par an.

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).

LA ROULOTTE DES FALAISES

Venez écarter les rideaux chatoyants et découvrir le confortable lit en alcôve pour deux personnes... La roulotte est équipée d'un petit réfrigérateur, d'une cafetière, d'un micro-ondes, d'un mini-bar, d'un chauffage. Le coin repas peut se transformer en lit pour un enfant. Cette roulotte est située en Haute Normandie, entre Etretat et Le Havre, à Saint-Jouin-Bruneval, sur un terrain de 700 m² entièrement clos, avec entrée privative et emplacement pour votre véhicule.

http://roulottedesfalaises.skyrock.com

PÉCHÉS GOURMANDS

Péchés Gourmands est une enseigne qui fabrique des biscuits aux saveurs d'antan à Six Fours (Navettes, Sablés, Mantécaos) et commercialise des confiseries fines, comme le Calisson, les Berlingots de Carpentras ainsi que du chocolat, au travers de ses 11 points de ventes : Sanary, Six-Fours, Nice, Avignon, Cannes, Perpignan, Pézenas, L'Isle-sur-la-Sorgue, Chartres, Toulouse et Lyon. Péchés Gourmands a reçu le label "Origine France Garantie" !

www.peches-gourmands.fr

THALASSO LA ROCHELLE SUD

La Thalasso La Rochelle Sud (17) vous propose des soins ressourçants, aux vertus thérapeutiques. Les soins qui vous sont proposés répondent aux maux liés à la fatigue, au stress et à l'âge, et servent aussi à la détente, au bien-être et à la remise en forme. Que ce soit pour nager, suivre les cours d'aquagym ou de natation, vous disposez d'une piscine d'eau de mer à 31°C qui facilite les mouvements et contribue à une détente totale. Jacuzzi et hammam complètent le confort et la convivialité de cet espace

www.thalasso-larochellesud.fr

VTF "L'ESPRIT VACANCES"

Pour découvrir la France et ses merveilles, la formule "villages de vacances" est la clef de la réussite de vos prochaines vacances. Plus de 60 destinations quatre saisons, avec des implantations exceptionnelles toutes formules : locations, pension complète ou demi-pension, des animations, et des clubs enfants gratuits à partir de 3 mois jusqu'à 17 ans. Pour voyager à travers le monde à la découverte des paysages authentiques et éblouissants des 5 continents, VTF vous propose des séjours ou circuits de qualité.

www.vtf-vacances.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".

24 Mieux maîtriser ma pharmacie familiale

Ce que contient la pharmacie familiale

Instruments et pansements :
Thermomètre, ciseaux et pince à échardes sont indispensables. Compresses stériles, sparadrap, coton, tulle gras, pansements, rouleaux adhésifs et bandes de gaze permettent de panser tous les types de blessures non infectées. En cas de morsure animale, ne pas oublier de consulter un médecin qui mettra en oeuvre une prévention du tétanos. Enfin, plusieurs paires de gants à usage unique sont pratiques.

Produits conseillés :
Achetés sans ordonnance, ils permettent de réaliser les premiers soins. Au premier rang, le paracétamol ou l'aspirine, en cas de douleur ou de fièvre… tout en respectant les contre-indications. Également utiles : du sérum physiologique pour le lavage oculaire, nasal et aussi des plaies, un collyre antiseptique, une pommade antiseptique pour la peau, un sirop ou des comprimés contre la toux, une solution antiseptique pour le lavage de plaies, une solution nasale antiseptique et un spray d'eau minérale.

Médicaments prescrits :
Pour les médicaments prescrits sur ordonnance, dont l'emballage porte un cadre rouge ou vert, seuls les traitements en cours doivent se trouver dans la pharmacie. Les médicaments restants en fin de traitement doivent être rapportés à la pharmacie.

Comment ranger les médicaments ?

Conservez les médicaments dans leur emballage, avec leur notice. Notez directement dessus la date, la dose prescrite et les horaires de prise. La pharmacie doit être organisée pour éviter leur usage incorrect et potentiellement dangereux. Aussi, séparez les produits selon leur mode d'application (interne ou externe), mais aussi selon les personnes auxquelles ils sont destinés : médicaments pour adultes et pour enfants ne doivent surtout pas être confondus. Les médicaments ne doivent pas être laissés à portée de main ni de vue des enfants.

Où ranger l'armoire à pharmacie ?

Première règle : l'armoire doit être tenue hors de portée des enfants, fermée à clé et en hauteur. Pour une bonne conservation des médicaments, elle doit être placée à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans un lieu frais (entre 15 et 22 °C). C'est pourquoi il est préférable, contrairement à ce que l'on pourrait croire, de ne pas la placer dans la salle de bains ni dans la cuisine. La chambre à coucher des parents est plus adéquate.

Pour en Savoir +

Votre pharmacien : Pour des maux bénins, n'achetez rien sans lui demander conseil. Professionnel du médicament, il saura vous conseiller et prévenir les contre-indications (notamment les interactions dangereuses).

www.pharma-conseil.com : Ce site vous donne des conseils sur le contenu très détaillé d'une armoire à pharmacie.

www.ordre.pharmacien.fr : Pour comprendre le parcours des médicaments jusqu'à votre armoire à pharmacie

La pharmacie familiale est indispensable pour faire face aux petits tracas de santé quotidiens, aux maux de tête, aux douleurs dentaires, aux piqûres d'insectes et autres incidents. Mais elle peut aussi devenir un vrai danger si quelques règles élémentaires de prudence ne sont pas respectées. Demandez conseil à votre pharmacien !

Que faire des médicaments après usage ?

Les boîtes de médicaments entamées ou périmées ne doivent pas être conservées.

Faites le tri dans votre pharmacie chaque trimestre.

Mais ne jetez pas les médicaments à la poubelle, dans les toilettes ou dans l'évier. Certains produits chimiques ou antibiotiques peuvent nuire à l'environnement.

Rapportez-les à votre pharmacien. Celui-ci enverra ces médicaments dans une filière de recyclage sécurisée. Ils seront incinérés, avec leurs emballages, afin de produire de l'énergie.

À noter : la filière de valorisation humanitaire sera abandonnée fin 2008, car les produits collectés correspondent rarement aux besoins locaux, et les risques sanitaires ou de détournement sont trop importants.

QUESTIONS / RÉPONSES

Comment entretenir sa pharmacie ?
Triez votre armoire à pharmacie régulièrement et profitez-en pour la nettoyer.

Le petit matériel (ciseaux, thermomètre, pince à échardes…) doit être désinfecté avec de l'alcool dénaturé à 70°, avant et après chaque utilisation.

Faut-il une pharmacie particulière pour les vacances ?
***OUI**. Son contenu doit être adapté en fonction de la destination, de la saison et des activités prévues : traitement contre le paludisme, crèmes solaires, antidiarrhéiques, antimoustique, médicaments contre le mal des transports…*

Sans oublier les traitements en cours et habituels, avec les ordonnances contenant la prescription en dénomination commune internationale (DCI). Avant de partir, pensez également à mettre à jour vos vaccinations.

Combien de temps puis-je conserver un sirop après ouverture ?
Comme les gouttes pour le nez ou les collyres, les sirops ne doivent pas être conservés longtemps après ouverture. Mieux vaut les jeter après 15 jours.

Certains collyres se conservent jusqu'à 30 jours (pensez à noter la date d'ouverture sur le contenant).

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 24 / Mieux maîtriser ma pharmacie familiale

Le Népal

Avec un attachement certain à ses traditions et des paysages parmi les plus variés au monde, le Népal à tout d'un grand. Enclavé entre l'Inde et la Chine, ce petit pays d'un peu plus de 147 000 km² de superficie est souvent nommé "La demeure des Dieux". La richesse de sa civilisation, de ses milieux naturels et de sa population fascine des millions de visiteurs. Des visiteurs qui ne restent pas non plus insensibles face à la pauvreté de ce pays.

Bien qu'enserré entre deux géants, l'Inde et la Chine, le Népal a su garder son indépendance et son identité. Une identité qui lui est propre car malgré une situation économique des plus pauvres où une large partie de la population vit sous le seuil de pauvreté, les habitants demeurent chaleureux et accueillants.

Et malgré les nombreuses guerres et prises de pouvoirs qui auraient pu ternir, voire faire perdre tout espoir aux népalais, la religion et les traditions ancestrales jouent un rôle capital dans leur vie. C'est sans doute ce qui leur confère autant de valeurs et de respect.

Une religion où le partage est roi puisque de nombreuses ethnies parviennent à prier ensemble dans une parfaite harmonie.

Autant de variétés qui se retrouvent également dans la nature où la diversité est très marquée.

On y trouve à la fois des jungles tropicales, de vastes bassins agricoles, des forêts de feuillus, de bambous, de rhododendrons et de conifères, des steppes, mais aussi des déserts de haute altitude et enfin les neiges recouvrant les plus hauts sommets de la terre.

Le rhinocéros unicorne, l'éléphant d'Asie, le tigre royal du Bengale habitent ses jungles tandis que ses hauteurs sont fréquentées par le léopard des neiges. Le Népal est véritablement un petit pays unique qui parvient à faire cohabiter des éléments qui, a priori opposés, semblent s'assembler comme des legos, pour ne former qu'une seule unité.

Et comme disait Eckhart von Hochheim, dit Maître Eckhart, philosophe allemand du XIIIème siècle, "la connaissance, c'est l'expérience que fait l'homme de l'unité qui unit tous les hommes". Cette vérité semble correspondre parfaitement aux népalais et aux éléments qui les entourent…

Un Népal mystique

Les nombreux temples et lieux de cultes ne font que confirmer que le Népal est le royaume des divinités où naquit le Bouddha dans la plaine du Terai, il y a plus de 2.500 ans. Mais le bouddhisme ne pénétra dans le pays que vers 250 av. J.-C., grâce au grand empereur indien Ashoka. Au Népal, le bouddhisme est aujourd'hui principalement pratiqué par les populations du Haut Himalaya, tels les Sherpa et les Tamang, et par les réfugiés tibétains.

Pour se rendre compte de l'importance de la religion au Népal, le mieux est de visiter les trois anciennes cités royales de la vallée que sont Katmandou, Patan et Bhaktapur. Des sites classés au Patrimoine mondial de l'Unesco, organisés autour de Durbar Square, l'ancienne place du palais royal.

Katmandou recèle d'innombrables trésors architecturaux. S'élevant à 1350 mètres d'altitude et destination clé des voyages hippies dans les années 60, elle est située au cœur d'une vaste vallée qui porte son nom : la vallée de Katmandou. Un peu plus loin, on découvre Swayambunath, l'un des plus anciens sanctuaires bouddhistes au monde, tandis que Patan, ou Lalitpur, Cité de la Beauté, étincèle de ses toits dorés. Là s'élève la statue du râja Yoga Narendra Malla, de nombreux palais, monastères et temples parés de leurs statues de divinité et d'ornements finement sculptés.

Une richesse ethnique peu commune

Le pays est peuplé de plus de 60 ethnies et castes différentes. Ici, deux grandes aires culturelles cohabitent dans le plus grand respect où la tolérance est peu commune ; celle de l'Inde hindouiste et celle du Tibet bouddhiste.

Cette jonction est particulièrement visible à Katmandou, capitale politique et religieuse du Népal, où bouddhistes tibétains et hindous népalais prient souvent dans les mêmes temples. Avec plus de cinquante langues et dialectes différents, le Népalais reste la langue officielle du Népal.

La majorité de cette population vit dans des petits villages éparpillés dans les basses terres, perchés dans les collines, accrochés à flanc de montagne ou blottis au creux des hautes vallées himalayennes.

Plus on s'élève en altitude, plus l'habitat devient austère, plus les maisons deviennent rustiques, plus les conditions de vie s ' avèrent difficiles.

Une véritable mosaïque culturelle où chaque groupe a conservé ses coutumes et ses croyances dans le plus grand respect de l'autre. Le Népal aurait tant à apprendre aux autres populations...

Paradis du trekking

Le Népal est un pays de montagnes, comptant huit des dix sommets les plus hauts de la planète, dont le mont Everest, s'élevant à plus de 8.000 mètres d'altitude.

Mais il faudra bien s'informer de la variation de climat selon les régions. La saison sèche est d ' octobre à mai et la saison humide de juin à septembre où les pluies sont fortes et violentes. Ainsi, les vallées du centre du Népal jouissent d ' un climat plutôt tempéré, tandis qu ' en haute altitude et plus précisément sur le toit du monde qu'est l'Himalaya, le climat devient polaire. Au sud, dans la région du Terai, le climat est de type subtropical.

Le massif de l'Annapurna et le tour du Dhaulagiri constituent les régions idéales pour le trekking avec ses panoramas spectaculaires sur la chaine himalayenne.

De nombreux itinéraires sont également à faire dans la région du Khumbu, pays des Sherpa et territoire mythique de l'Everest.

Enfin, le Dolpo, à l'ouest du Népal, ancien royaume tibétain qui est l'une des plus hautes régions habitées du monde.

Plus qu'un simple pays, le Népal apporte une réelle définition à la tolérance. Des ethnies et paysages multiples et variés, cohabitant dans la plus grande simplicité. Chacun y trouvera son petit coin de paradis, car ne dit-on pas du Népal qu'il représente "les marches qui donnent accès au paradis" ?

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :

Consulat du Népal :
45 bis rue des Acacias
- 75017 Paris
Tél. 01 46 22 48 67

www.consulat-nepal.org

Formalités : Un passeport en cours de validité.

Langue : Le Népalais

Articles de puériculture : faire le bon choix !

Vérifiez la mention "Conforme aux exigences de sécurité" !

Le matériel de puériculture est en constante évolution. Faut-il acheter le dernier modèle ? Peut-on utiliser des équipements qui ont déjà servi ? Le plus important est de vérifier la sécurité du produit. Il est également conseillé de faire le tri entre le nécessaire et le superflu.

Lit, gigoteuse, table à langer, babyphone, parc, transat, poussette, biberon, chauffe-biberon, stérilisateur, baignoire, siège de bain : la longue liste du matériel pour accueillir un nouveau-né fait rêver les futurs parents, mais les articles de puériculture s'inscrivent dans un cadre réglementaire très rigoureux.

"Ils sont soumis au décret du 20 décembre 1991, toujours d'actualité, dont une annexe fixe les exigences de sécurité, explique Jean-Philippe Cicurel, secrétaire général de la Commission de la sécurité des consommateurs. Rares sont les produits qui doivent respecter autant de règles de sécurité, l'enfant de moins de 4 ans représentant une population fragile."

Cette réglementation porte sur les risques mécaniques et physiques (coincement des doigts, lésions, étouffement, étranglement, etc.), l'inflammabilité (les objets ne doivent pas s'enflammer ou leur combustion doit être lente), les propriétés chimiques (ils ne doivent pas dégager de gaz toxiques, ni provoquer d'irritations), etc.

"La mention « Conforme aux exigences de sécurité » est obligatoire sur tous les articles de puériculture, rappelle Jean-Philippe Cicurel. Elle atteste que le fabricant a bien conçu son produit en respectant les règles et les normes." Le consommateur doit trouver le nom, la marque du produit, l'adresse du fabricant ou de l'importateur, ainsi que la notice d'emploi qui précise comment monter l'objet, les conditions d'utilisation, les précautions à respecter.

Un matériel déjà utilisé

Le lit dans lequel a dormi la mère, un transat prêté par une amie, le parc acheté pour l'aîné : souvent, à la naissance d'un enfant, on se sert d'un matériel déjà utilisé. Cela engendre-t-il un risque pour le bébé ? "Des produits neufs sont préférables pour des raisons de sécurité, note Jean-Philippe Cicurel. Mais du matériel un peu ancien peut toujours être utilisé s'il comporte la mention "Conforme aux exigences de sécurité" obligatoire depuis 1991, et s'il a gardé toutes ses

qualités d'origine. Avec du bon sens et quelques tests, on peut s'en assurer."

On vérifie la stabilité pour les chaises hautes, la présence de protections qui évitent de se pincer les doigts, l'absence de petits éléments qui peuvent se détacher et être ingérés, le bon état des sangles. Pour des raisons d'hygiène, mieux vaut que les enveloppes soient déhoussables et lavables. Pour les sièges auto, neufs ou d'occasion, il faut impérativement contrôler qu'ils correspondent bien au poids et à l'âge de son enfant. Le lit doit être assez profond pour que l'enfant debout ne tombe pas en dehors, avec des barreaux d'un écartement assez étroit pour qu'il ne puisse pas s'y coincer la tête.

Distinguer nécessaire et superflu

La longue liste des "indispensables" rappelle parfois La Complainte du progrès, la chanson de Boris Vian avec son "armoire à cuillères, son repasse-limace et son tabouret à glace" ! Prendre conseil avant l'arrivée de bébé permet de distinguer nécessaire et superflu.

"Quand j'étais enceinte, une amie m'a entraînée dans les brocantes pour acheter ce qu'il fallait sans me ruiner, comme cette baignoire avec un siphon pour éviter de me briser les reins au moment de la vider, se souvient Stéphanie, 32 ans, mère de deux petites filles. Elle m'a aidée à choisir une poussette qui permette au bébé d'être allongé les premiers mois, maniable et adaptée à la taille du coffre de la voiture."

Si la gigoteuse est indispensable, un matelas à langer à poser sur une commode, un lit ou un canapé peut remplacer la table à langer, plus coûteuse et encombrante. "On peut se passer de parc ou de trotteur, une sorte de prothèse pour l'enfant qui ne présente pas beaucoup d'intérêt, note le Docteur Marie-Odile Lestradet, pédiatre à Conflans-Sainte-Honorine (Yvelines). Si les parents veulent un parc, je leur recommande de le prendre à barreaux plutôt qu'à filet parce que l'enfant peut s'agripper plus facilement pour se mettre debout."

Si l'on allaite longtemps, le stérilisateur de biberon, indispensable les premiers mois, devient superflu. De même, on pourra faire l'économie d'un babyphone si l'on habite dans un petit appartement. De nouveaux produits peuvent présenter un intérêt. L'écharpe de portage tend à remplacer le porte-bébé. "Certaines permettent de porter différemment l'enfant selon son âge", indique le Docteur Lestradet.

CORINNE RENOU-NATIVEL

PRUDENCE ET SURVEILLANCE

"La sécurité du matériel tient avant tout à l'usage et la surveillance des parents", rappelle le Docteur Marie-Odile Lestradet, pédiatre à Conflans-Sainte-Honorine (Yvelines). Quelle que soit la qualité du matériel, les adultes doivent demeurer très vigilants. Ils ne doivent pas s'éloigner d'un enfant sur une chaise haute ou sur un plan à langer, d'où il peut tomber. De même, il ne faut jamais quitter la pièce dans laquelle il prend un bain, la noyade pouvant survenir en quelques secondes malgré le siège ou l'anneau de bain.

Les sièges auto et les transats ne doivent pas être posés sur une table, un fauteuil ou un autre meuble, afin d'empêcher une chute grave. Lors de l'utilisation d'un trotteur, il est essentiel de s'assurer que l'enfant ne pourra pas s'engager dans un escalier. Pour tout le matériel comportant des sangles (poussette, transat, chaise haute, etc.), il faut vérifier qu'elles sont bien réglées pour s'adapter à la morphologie de l'enfant afin qu'il ne soit ni trop serré, ni pas assez.

PAS-DE-CALAIS (62)

Le Réseau Santé de la Mutualité Française Pas-de-Calais a le plaisir de vous informer de l'ouverture de son 11ème cabinet dentaire à CARVIN, 4 place Jean Jaurès, à côté du magasin Les Opticiens Mutualistes.

Doté d'équipements de pointe, il vous propose une palette complète de soins et de services dentaires.

Ouverture : les lundi, mardi et jeudi de 9H00 à 12H30 et de 13H30 à 18H30

Tél : 03 91 83 33 49

NORD (59)

Pour rendre encore plus accessible la prévention des troubles auditifs, les 13 centres Les Opticiens Mutualistes de la Mutualité Française Nord sont désormais équipés de Bornes avec iPad intégrés disposant d'une application Siemens « Test auditif » à usage gratuit et pour tous.

Grâce à ces bornes avec iPad intégré, tous les clients des Opticiens mutualistes peuvent donc facilement et gratuitement s'auto-dépister. Les patients présentant un déficit auditif seront alors orientés vers un centre Audition mutualiste pour un bilan approfondi.

Rendez-vous chez Les Opticiens Mutualistes d'Armentières, Cambrai, Douai, Lannoy, Lille, Lomme, Loos, Marcq-en-Baroeul, Maubeuge, Roubaix, Somain et Tourcoing.

SEINE-MARITIME (76)

Le centre de santé dentaire mutualiste anciennement situé 10 rue René Coty a été transféré au 12 rue Girot à Montivilliers.

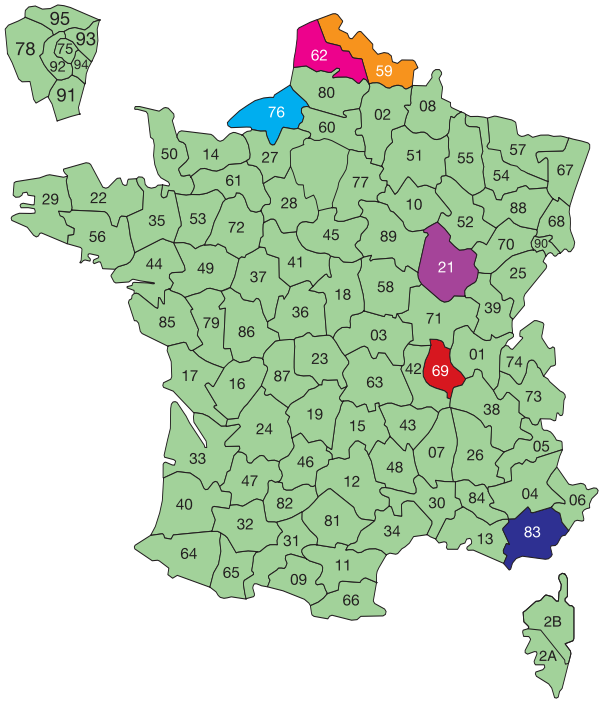
Le personnel est régulièrement formé aux nouvelles techniques. Les espaces de stérilisation du matériel sont conformes aux normes de qualité nationales du point de vue de l'équipement et des protocoles appliqués.

Tél : 02 32 79 24 70

RHÔNE (69)

la Maison des Adolescents du Rhône a déménagé dans de nouveaux locaux 2 ter rue Montebello à Lyon à proximité du Palais de la Mutualité. Cette nouvelle implantation offrira de meilleures conditions d'accueil pour les jeunes et un accès facilité. La maison des adolescents du Rhône est un lieu d'accueil, d'accompagnement et de soin des adolescents et/ou de leur famille. La prise en charge est gratuite, sans rendez-vous et peut être anonyme.

Tél : 04 37 23 65 03



VAR (83)

Depuis le début de l'été, la Délégation Départementale du Var de la Mutualité Française PACA et sept Mutuelles adhérentes dont La Mutuelle Verte ont lancé la 1ère édition de : « Ne jetez plus vos lunettes, offrez leur une nouvelle vie ! ». Grâce aux points de collecte mis en place sur tout le département du Var (dont l'un se trouve dans les locaux de La Mutuelle Verte) par ce réseau mutualiste, déposer ses lunettes usagées deviendra un réflexe et permettra d'approvisionner l'association « Lunettes sans frontière » qui trie et expédie dans plus de 90 pays.

Renseignements au 04 94 91 95 98

CÔTE-D'OR (21)

Le Service de Soins de Suite et de Réadaptation de la Polyclinique Sainte-Marguerite, 5 avenue Fontaine Sainte-Marguerite à Auxerre, a ouvert ses portes à la fin du mois de juin 2013. Il permet d'assurer des soins de réadaptation pour réduire le délai de retour à domicile et retrouver une autonomie satisfaisante. Le programme de soins est personnalisé en fonction de la pathologie du patient.

Une équipe pluriprofessionnelle travaille en étroite collaboration avec les services de chirurgie et de médecine afin d'organiser une prise en charge globale et coordonnée.

Ce service s'inscrit dans une filière de santé mutualiste complète. Le parcours de soin peut être assuré pour chaque patient, de son hospitalisation jusqu'à son retour au domicile, grâce à l'ensemble des dispositifs proposés par la Mutualité Française Bourguignonne.

DVD

Iron Man 3

Tony Stark, l'industriel flamboyant qui est aussi Iron Man, est confronté cette fois à un ennemi qui va attaquer sur tous les fronts. Lorsque son univers personnel est détruit, Stark se lance dans une quête acharnée pour retrouver les coupables. Il ne peut plus compter que sur ses inventions, son ingéniosité et son instinct pour protéger ses proches.

© Marvel

Zique

Sting

The last ship

Ce nouvel album studio permet à Sting de renouer avec l'écriture et la composition, chose qu'il n'avait pas réalisé depuis « Sacred Love » (2003). The Last Ship raconte l'histoire de la disparition de l'industrie de la construction navale à Newcastle (ville dans laquelle a grandi Sting) dans les années 80.

Jeux

Mon Haras 3D

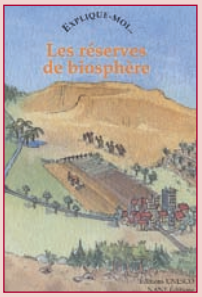
Au galop vers l'aventure

Devenez la plus grande cavalière du monde ! Le ranch court un grand danger ! La seule solution pour le sauver est de remporter le plus grand tournoi mondial de saut. Pour y parvenir, vous allez devoir vous allier avec votre ancienne rivale, Parmela, et entrainer des chevaux. Serez-vous toutes les deux à la hauteur ?

© Koch Media

Livres

Explique-moi les réserves de biosphère



Les réserves de biosphère forment un réseau mondial de sites où la conservation de la biodiversité au bénéfice des communautés locales est à l'œuvre. Du concept à l'action, découvrons comment ces aires protégées permettent d'enrayer ou de stopper la perte de biodiversité. Une bonne approche pour respecter et faire respecter la planète et ses multiples milieux de vie.

© Editions UNESCO et NANE Editions

Yoga, digitopuncture & alimentation - Les 3 clés de la longévité

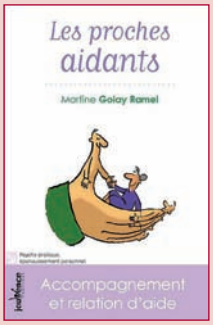
Jacques Staehle

L'association du yoga, de la digitopuncture et de l'alimentation raisonnée est une technique de santé "3 en 1". Elle vous permet de vous initier plus facilement à la pratique du yoga si vous êtes débutant, ou d'en augmenter les performances ; elle vous aide à mieux vous connaître énergétiquement, grâce aux méthodes de test proposées. En suivant pas à pas le programme proposé par l'auteur, vous disposerez d'un véritable passeport pour la longévité.

© Editions Chariot d'or

Les Proches aidants

Martine Golay Ramel



Pour vivre dans les meilleures conditions possibles, les personnes âgées ou malades ont besoin du soutien et sont aidées par des proches : enfant, partenaire, famille... On les appelle les proches-aidants. La 1ère partie de ce guide pratique décrit la psychologie de la personne malade, la 2nde celle de la personne âgée, la 3è définit qui est le proche aidant, traite des besoins et des limites de l'aidant. Enfin la 4è partie offre les outils et les ressources utiles.

© Editions Jouvence

Le guide-santé du sportif

Clarisse Nénard

Nous soumettons notre organisme à rude épreuve : soucis, conflits, stress... Sans compter la sédentarité, une alimentation déséquilibrée ou une mauvaise hygiène de vie, qui n'améliorent pas les choses. Pourquoi la santé vient-elle en se bougeant ? Pourquoi le sport prévient-il certaines maladies cardio-vasculaires, cancers, diabète, obésité ? Pourquoi retarde-t-il le vieillissement ? C'est en comprenant le fonctionnement du corps (physiologie, anatomie...) et les besoins de l'organisme (hydratation, alimentation, sommeil...), que l'on tend vers le mieux-être...

© Editions Dangles

La Mutuelle Verte sur votre smartphone

Grâce à votre smartphone, il est désormais possible de retrouver, à tout moment de la journée, les fonctionnalités de votre espace adhérent disponibles sur notre site internet. Vous pouvez consulter vos remboursements et e-relevés, réaliser une demande de prise en charge... Vous pouvez également trouver un centre mutualiste proche de chez vous, planifier des rendez-vous médicaux, programmer la prise de vos médicaments tout en paramétrant avec précision le dosage, la fréquence, la date de début et de fin du traitement ou bien retrouver en détail toutes vos réductions ou avantages de vos offres privilèges...

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google play

Triangle noir pour médicaments sous surveillance

Depuis début septembre, vous pourrez remarquer la présence d'un triangle noir inversé sur la notice d'un médicament. Ce symbole, utilisé dans tous les Etats membres de l'Union européenne, permet d'identifier tout nouveau médicament soumis à une surveillance renforcée par les autorités sanitaires.

Toutefois, assure l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM), ces produits ne sont pas dangereux et "il ne faut donc pas interrompre un traitement". Votre médecin et votre pharmacien sont bien sûr là pour vous éclairer en cas de besoin.

Pas de codéine pour les moins de 12 ans

L'Agence Européenne du Médicament (EMA) recommande de ne plus donner de médicaments contenant de la codéine aux enfants de moins de 12 ans, en raison de risques d'effets secondaires rares mais graves, voire mortels. Ces médicaments sont habituellement prescrits chez l'adulte et l'enfant dans le traitement de la douleur.

Chez les enfants, ainsi que chez des adultes à risque, il est préférable d'utiliser plutôt des antidouleurs comme le paracétamol ou l'ibuprofène. La codéine entrant dans la composition de certains médicaments en vente libre dans les pharmacies, il faut être vigilant.

Fish pedicure : l'Anses appelle à la prudence

Depuis quelque temps, de plus en plus d'établissements proposent une offre de soin pédicure dite fish pedicure, basée sur l'utilisation de petits poissons qui détachent les squames de la peau. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) appelle à la plus grande prudence sur cette pratique, en raison de l'absence de réglementation sanitaire spécifique.

En cause principalement : la qualité de l'eau, impossible à désinfecter en raison de la présence des poissons. Certains usagers (diabétiques, immunodéprimés, porteurs de lésions cutanées aux pieds) constituent une population particulièrement sensible aux risques d'infection présentés par ces soins.

De son côté, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a récemment pris une décision d'interdiction d'allégations de bénéfices pour la santé utilisées par un établissement proposant des soins de fish pedicure.

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
M. Furic • J. Mastrovito
C. Portal • V. Plaut • PSM
C. Renou-Nativel • F. Rea

Les informations ou conseils à caractère médical donnés dans nos articles n'engagent que leurs auteurs. Dans tous les cas, nous recommandons à nos lecteurs de dialoguer avec leur médecin.

Photographies
Illustrations
FNMF/ N. Mergui,
La Mutuelle Verte,
Fotolia.com (Teressa, Murika, D. Prudek, Dzain, Berzina, A. Todorovic, J.F. Lefèvre, Cesar, M. Ignatova, Treenabeena, Bara, J. Thew, WavebreakMediaMicro, Shefkate, Kwasny221, A. Ipatov, Gorilla, Lsantilli, Buchachon, Lighthouse, Mangostock, G. Juricic, Apops)

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 75.000 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 !