Mutuelle Verte
magazine

Actualité

Produits solaires : un indice de confiance limité

Santé

Le vertige : angoissant mais souvent bénin

Actualité

L'application smartphone de La Mutuelle Verte

N°90 • Trimestriel • Juin 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.

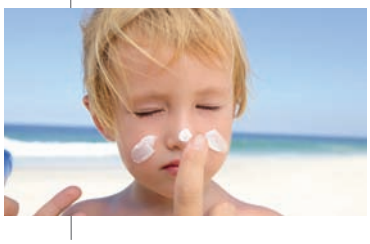
Sommaire

04 **Actualité**
L'application smartphone de La Mutuelle Verte

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

08 **Santé**
Le vertige : angoissant mais souvent bénin

10 **Prévention**
Produits solaires : un indice de confiance limité



12 **Revue de Presse**

14 **Gros Plan**
Fuits et légumes : limiter les risques de pesticides

16 **Eco "logique"**

17 **Résonances**

18 **Fiche Santé**
Mieux me protéger des accidents domestiques

19 **Voyage**
la Norvège

22 **Société**
Aider ses parents, un devoir moral et légal

24 **L'écho des régions**

25 **Consommation**

26 **Brèves**

Depuis quelques années, les smartphones ont envahi le marché de la téléphonie mobile. En l'espace de 10 ans, notre mode de communication numérique a changé profondément pour devenir Mobile, Social et Géolocalisé à travers deux outils innovants : le smartphone et la tablette multimédia.

Le web s'installe sur smartphone, les internautes sont devenus des "mobinautes" et ils passent plus de temps que jamais sur leurs appareils mobiles. En 2014, l'usage de l'Internet mobile dépassera l'usage de l'Internet à partir d'ordinateurs de bureau et il était donc évident pour La Mutuelle Verte de relever ce nouveau challenge.

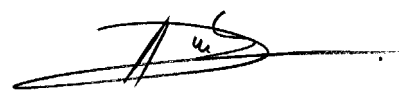
Pendant ces derniers mois, nous avons travaillé sur notre application smartphone afin que celle-ci puisse être : pertinente dans le choix des services proposés, pratique pour accéder à vos "services en ligne", simple et ludique dans son utilisation (voir page 4).

Dès ce mois-ci, vous pouvez dans un premier temps télécharger gratuitement cette application dans ses versions IPhone et Ipad sur "Apple Store" ou via notre site : www.mutuelleverte.com. Durant l'été, une version sous "Androïd" sera disponible.

Même si l'ère numérique nous rapproche toujours un peu plus les uns des autres, il est un événement incontournable qui nous permet, chaque année, de ne pas sombrer dans l'environnement "du tout virtuel", c'est celui de notre Assemblée Générale. Celle-ci se tiendra du 12 au 14 juin à Léon, dans les Landes. Nous aurons, une nouvelle fois, le plaisir d'y accueillir vos délégués et de débattre avec eux sur les projets et les orientations futures de votre mutuelle.

Mais, s'il est un autre événement tant attendu en cette période, c'est bien celui des vacances estivales. Toute l'équipe de La Mutuelle Verte vous souhaite d'agréables moments de détente à partager entre amis ou en famille.

Et surtout pendant ces congés, n'hésitez pas à couper votre smartphone.



MARIE-MADELEINE DUBEC
DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'application smartphone

de La Mutuelle Verte

Visite guidée des différents services proposés

Dans l'Espace Adhérent, vous accédez à la quasi-totalité des fonctionnalités disponibles sur notre site internet. Comme sur ce dernier, vous vous connectez avec vos identifiants habituels. Cet espace est totalement sécurisé.

- Informations contrat
- Votre carte adhérent
- E-relevés
- Messages 2
- Suivi parrainage
- Prestations versées
- Espace privilèges
- Demande de prise en charge

Vous accédez à toutes les données relatives à votre contrat.

Vous pouvez visualiser les données inscrites sur votre carte d'adhérent et vous avez également la possibilité d'effectuer la demande d'une nouvelle carte.

Si vous avez activé l'option "e-relevés prestations" sur notre site web, vous pouvez les consulter également dans cet espace.

Le suivi parrainage vous permet de suivre votre nombre de points, votre classement, vos filleuls ...

Vous consultez en direct le suivi de vos remboursements.

Vous retrouvez tous les codes promotionnels pour bénéficier des réductions proposées par nos partenaires.

Vous pouvez effectuer directement votre demande de prise en charge.

Dès qu'une information personnelle ou qu'un document confidentiel vous est transmis par le biais de cette messagerie, une alerte vous avertira instantanément même si l'application est fermée (dans ce cas il faudra accepter de recevoir les notifications Push, demandées à l'ouverture de l'application). Un icône vous indiquera également le nombre de messages que vous n'avez pas encore consultés.

L'application "Mutuelle Verte" est disponible sur AppStore et sur notre site internet : www.mutuelleverte.com en versions Iphone & Ipad

Dans l'espace "réseau santé", vous trouvez les coordonnées des différents centres et praticiens mutualistes de votre département. Il suffit de sélectionner votre région et la rubrique désirée (pharmacies, dentaires, optique...).
En activant le mode "géolocalisation", vous obtenez l'adresse du centre localisé le plus proche de votre situation géographique actuelle. Vous pouvez le visualiser sur une carte et connaître l'itinéraire pour y accéder.

"L'agenda santé" vous permet de planifier les rendez-vous de vos consultations. Vous pouvez programmer une alerte pour ne pas oublier ceux-ci. Vous avez également la possibilité d'envoyer vos "rendez-vous santé" vers le calendrier principal de votre smartphone.

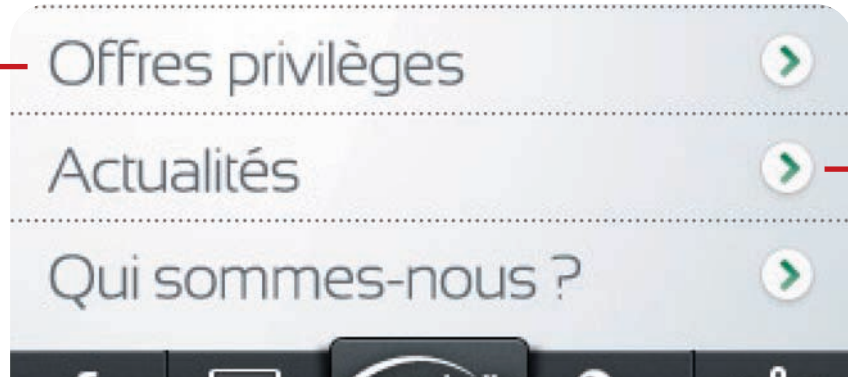
Cette fonctionnalité vous permet d'organiser votre répertoire santé. Classé par ordre alphabétique ou par spécialité, vous pouvez d'un simple clic téléphoner ou envoyer un mail à votre praticien.

Dans cette rubrique, vous pouvez créer un profil pour chaque membre de la famille et y associer les différents traitements dont il a besoin.

Vous pouvez mettre une photo du médicament, son nom, sa version générique (si besoin), paramétrer avec précision le dosage, le moment de la prise, la fréquence, la date de début et de fin du traitement. Vous pouvez également programmer une alerte pour que votre smartphone vous avertisse au moment voulu.

Vous retrouvez en détail toutes vos réductions ou avantages de l'ensemble de nos offres privilèges. Vous pouvez également accéder aux sites de nos partenaires.

Le module "actualités" vous permet de recevoir une information quotidienne dans les domaines de la santé et de la prévention.



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).

CAP' CABANE

Un village de cabanes éparpillées dans une forêt de chênes et de pins à Captieux, dans les Landes Girondines (33). Avec l'Ecologie au cœur de ce concept, Cap' Cabane vous offre un espace de liberté avec ses cabanes perchées à 8 mètres de haut, cachées entre les arbres, un toit transparent, vue sur la rivière et la forêt galerie. Des animations pour enfants, une aire naturelle de baignade et de jeux, des ateliers artistiques...
A chacun son programme.

www.capcabane.com

LE BOIS FAE

Dans le parc naturel du Verdon (83), au pied du mont Lachens, laissez-vous enchanter par un séjour au cœur de la nature dans une des deux yourtes et découvrir cet habitat nomade confortable et douillet. Une idée de séjour insolite qui vous permettra de vous retrouver au plus près de la nature où calme, quiétude et grands espaces seront au rendez-vous ! Pour les amateurs de chambre d'hôte traditionnelle, le site vous propose également La Bastidane.

www.leboisfae.fr

THALASSO.COM

Thalasso.com est le site officiel des centres de thalassothérapie de Roscoff, Douarnenez en Bretagne et de Saint-Jean de Monts au cœur de la Vendée. Vous aurez le choix entre les cures "Remise en forme", les cures "zen" ou curatives avec les formules "Santé", "Minceur" ou "Sportives", sans oublier les soins Spa. De quoi combler toutes vos envies bien-être dans un cadre naturel et authentique, une eau de mer pure, un air iodé, un climat doux mais vivifiant et des algues...

www.thalasso.com

LE VILLAGE SOUS LES PINS

Dans un cadre naturel préservé de 70 hectares, le Village de vacances sous les pins vous accueille toute l'année à Léon dans Les Landes (40). Pour vous ressourcer et profiter d'une nature intacte, vous séjournerez dans des bungalows entièrement meublés et équipés pour votre plus grand confort.
Un centre aquatique, des espaces créatifs, des activités et des animations en tout genre... il y en a pour tous les goûts !

www.leon-lespins.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".

Le vertige : angoissant mais souvent bénin

Il en existe différentes sortes dont les causes sont variées

Sensation étrange et désagréable de déséquilibre, le vertige inquiète les patients. Il trouve généralement son origine dans l'oreille interne. Si son diagnostic peut prendre du temps, il est heureusement le plus souvent sans gravité.

C'était un matin comme les autres. "Sur le point de me lever, je me suis assise dans mon lit. Le plafond s'est mis alors à tourner dans tous les sens. Impossible de bouger et de poser les pieds par terre. En plus, j'avais une forte nausée." Janine, 68 ans, secrétaire de direction à la retraite, se souvient du vertige très perturbant vécu il y a quelques années.

"Le vertige est une sensation erronée de l'environnement ou des objets par rapport à soi. On a l'impression que tout bouge. Je rencontre parfois des gens qui me disent : Quand j'avance, le décor recule", explique le Docteur Jean-Michel Klein, président du Syndicat des oto-rhino-laryngologistes (ORL).

Les oreilles ne sont pas uniquement l'organe de l'audition. L'oreille interne, et plus particulièrement trois canaux correspondant aux trois plans de notre environnement, constitue le siège de l'équilibre. Le vertige survient lorsque le fonctionnement de ces canaux, altéré par une maladie de l'oreille interne ou du cerveau, n'est plus cohérent avec ce que voient les yeux.

"Si un patient se plaint de vertiges, explique le Docteur Klein, je l'interroge longuement. A-t-il des nausées quand il change de position ? De la fièvre ? Prend-il des médicaments ? A-t-il perdu l'audition d'un seul côté ? Ressent-il des bourdonnements, des douleurs ? Est-il étourdi quand il se retourne la nuit dans son lit ? Je lui demande s'il est d'un tempérament anxieux. S'il ressent des douleurs comme de très forts maux de tête, je l'envoie voir un neurologue. Si, après examen, nous ne trouvons aucune cause, je

demande à mon patient de se reposer quelques jours et je le revois après."

Six mois d'errance médicale

Janine n'a pas eu de chance. Son premier vertige l'a entraînée dans une errance médicale dont elle n'est sortie qu'au bout de six mois ! "J'ai d'abord vu mon ORL habituel qui m'a donné un médicament pour calmer les étourdissements et m'a envoyée voir un kiné. Au bout de plusieurs séances, comme j'avais toujours des troubles, j'ai été orientée vers un centre d'exploration oto-neurologique." Elle y a rencontré un autre ORL qui, après l'avoir examinée, lui a remis une documentation présentant les mouvements à pratiquer chez elle. Ces exercices ont fini par la soulager.

Le médecin ne trouve pas forcément tout de suite le "bon" vertige, car il en existe différentes sortes dont les causes sont variées.

Le vertige positionnel paroxystique bénin (VPPB) est le plus fréquent (70 à 80 % des patients). Un liquide se déplace dans les canaux de l'oreille interne quand on tourne la tête. Parfois ils sont bouchés par des poussières de calcium amalgamées. Plus aucune information n'est donnée au cerveau et c'est le vertige, très violent, angoissant. Le VPPB touche les femmes comme les hommes, à n'importe quel âge. La solution ? Le médecin pratique une manœuvre "libératoire" sur son patient pour expulser le bouchon de calcium.

Déclenchée par le stress

Une autre cause du vertige est la labyrinthite, atteinte virale de l'oreille interne concernant 5 à 10 % des patients qui peut gravement endommager l'oreille. Le médecin pratique une vidéonystamographie (VNG) et prescrit souvent une IRM.

La maladie de Ménière (5 à 10 % des patients) associe le vertige, les bourdonnements d'oreilles et la baisse de l'audition. Les troubles proviennent d'une augmentation de la pression du liquide des canaux. Très invalidante, cette maladie est déclenchée souvent par le stress. Le traitement est une rééducation effectuée par un ORL ou un kiné spécialisé.

Deux autres causes de vertige concernent aussi les oreilles : l'otite chronique, devenue rare, et la fracture du rocher (partie de l'os temporal) due à un choc, comme lors d'un accident de la route.

Enfin, les atteintes du cerveau (un AVC, une maladie neurologique, comme une sclérose en plaques ou une tumeur) peuvent aussi provoquer des troubles de l'équilibre. "C'est l'obsession des ORL, reconnaît le Docteur Klein. Heureusement, elles sont rares."

NADINE ALLAIN

CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS EXAMENS

• Examen ORL classique : l'ORL regarde l'intérieur des oreilles.

• Examen neurologique du cerveau : sensibilité de la face, réflexe pupillaire, sensibilité de la cornée, mobilité oculaire, déglutition.

• Test de Fukuda : le médecin demande à son patient de marcher les yeux fermés. En cas de problème d'oreille interne, il tourne inconsciemment du côté de l'oreille malade.

• Vidéonystagmographie : dans le noir, le patient porte des lunettes infrarouges reliées à l'ordinateur. Cela permet de détecter les signes d'un nystagmus (mouvements anormaux des yeux montrant une anomalie de l'oreille interne).

Produits solaires : un indice de confiance limité

Un produit solaire ne filtre pas tous les rayons du soleil

Enduits de crème indice 50+, nous serions largement protégés des effets délétères des ultraviolets. Mais nous aurions tort de faire aveuglément confiance aux produits solaires ! D'abord, nous les utilisons mal. Ensuite, les indices de protection affichés ne sont pas tous fiables.

Palavas-les-Flots, 15 heures, jour de grand soleil en plein cœur de l'été. Marie arrive à la plage avec son tube de crème solaire, indice 50+. Bien badigeonnée, elle pense être protégée des méfaits du soleil. Elle sait qu'à court terme, les rayons ultraviolets peuvent causer des coups de soleil. A plus long terme, ils favorisent l'apparition de la cataracte, accélèrent le vieillissement cutané et sont à l'origine de cancers oculaires et cutanés. Mais Marie est-elle réellement en sécurité ?

Un produit solaire ne filtre pas tous les rayons du soleil. Une crème d'indice 10 bloque 90 % des rayons UVB. Une crème d'indice 30 bloque 97 % de ces rayons.

Pour obtenir ces niveaux de protection, il faut s'enduire le corps de l'équivalent de six cuillerées à café de crème solaire (pour un adulte moyen) et renouveler régulièrement l'opération. Si vous en appliquez deux fois moins, la protection contre les UVB est réduite de deux tiers. Or on étale en réalité sur notre peau trois à quatre fois moins que les quantités recommandées. Nous avons aussi tendance à mal répartir le produit, à négliger certaines parties du corps et à nous contenter d'une application par jour.

Indices surévalués

Les indices de protection solaire sont en outre sujets à caution. Selon Laurence Coiffard, professeure de pharmacie à Nantes, 30 % des produits affichent un sun protection factor surévalué.

Le SPF est l'indice qui renseigne sur le niveau de protection contre les UVB. En cause principalement : la présence dans les crèmes de molécules aux propriétés anti-inflammatoires comme l'allantoïne qui retardent l'apparition des coups de soleil. Mais si la peau ne rougit pas, les UV, en revanche, pénètrent bel et bien l'épiderme et le derme. "On se trouve dans une situation extrêmement préjudiciable en termes de santé publique, estime Laurence

Coiffard. La personne a un véritable sentiment de fausse sécurité." Les écarts sont parfois importants, surtout pour les crèmes à base de filtres 100 % minéraux : certaines crèmes d'indice 50 tombent à des indices inférieurs à 20 lors des tests réalisés en laboratoire par la chercheuse et son équipe. "70 % des produits sont bons, nuance-t-elle malgré tout. Il y a quand même un certain nombre de laboratoires qui travaillent bien."

Des tests contestés

L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), par la voix de Laurent Lempereur, Directeur des Contrôles, se dit "attentive" à ces alertes. Mais elle ne disposerait à ce jour "d'aucun élément probant" pour mettre en cause "tel ou tel type de molécule".

Pour obtenir des indices de protection solaire plus sûrs, Laurence Coiffard appelle à remplacer les tests sur l'homme (dits in vivo qui sont la règle aujourd'hui) par des tests in vitro en laboratoire. Au lieu d'appliquer le produit directement sur la peau, on l'étale sur une plaque puis on mesure la quantité d'UV réellement filtrée. Mais cette méthode, bien que reconnue par l'ANSM qui l'utilise elle-même lors de ses contrôles, n'est pas encore normalisée au plan international.

A l'avenir, les tests in vivo ne devraient pas disparaître, selon Laurent Lempereur. "L'avantage avec la méthode in vivo, c'est qu'on est en condition réelle d'utilisation", argumente-t-il. Dans un rapport de 2008 qui faisait suite à une opération de contrôle du marché des produits solaires, les autorités reconnaissaient cependant que les tests in vivo avaient tendance à surestimer les indices. Sur trente produits testés à l'époque, seize d'entre eux affichaient des indices exacts, quatorze des indices légèrement faussés, trois des indices largement surévalués.

Face à ces écarts d'indice notables et une surveillance du marché des produits solaires pas très rapprochée (les derniers contrôles à grande échelle remontent à 2008), la meilleure protection contre le soleil est encore d'éviter de s'y exposer abusivement.

SANDRA JÉGU

PROTECTION SOLAIRE : LES RÈGLES D'OR

• Mettez-vous le plus possible à l'abri du soleil.

• Si vous devez vous exposer, évitez de le faire pendant les heures les plus chaudes (entre 12 heures et 16 heures).

• Au soleil, portez des vêtements, des lunettes avec protection latérale protégeant des UVA et UVB et un chapeau à larges bords.

• Utilisez un produit de protection solaire adapté à votre phototype et aux conditions d'exposition pour les parties du corps exposées au soleil.

• Un produit solaire doit fournir un SPF (sun protection factor, facteur de protection UVB) minimum de 6 et une protection UVA minimale équivalente à 1/3 du SPF indiqué sur l'étiquetage.

• Ne prolongez pas le temps d'exposition sous prétexte d'avoir utilisé un produit de protection solaire.

• Ne réduisez pas la quantité et la fréquence d'application du produit de protection solaire sous prétexte d'avoir utilisé un indice de protection solaire très élevé.

• N'oubliez pas d'appliquer le produit solaire sur les oreilles, les tempes, la nuque, le dos des mains et des pieds.

• Pensez à utiliser un produit de protection solaire même en cas de faible couverture nuageuse.

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

Don de moelle osseuse : appel à la mobilisation

Près de 2.000 malades justifient d'une greffe de moelle osseuse pour vaincre la maladie qui les menace dans leur vie.

"L'engagement de nouveaux donneurs doit s'intensifier. Plus ils seront nombreux, plus les malades auront une chance supplémentaire de guérison", insiste l'Agence de la biomédecine.

De nombreuses maladies graves du sang comme les leucémies ou les lymphomes peuvent aujourd'hui être soignées grâce à une greffe de moelle osseuse. La moelle osseuse assure la production des cellules souches à l'origine des cellules sanguines : globules rouges, globules blancs, plaquettes.

Or, des maladies telles que l'aplasie médullaire, ou certains cancers du sang comme les lymphomes et les leucémies, provoquent justement des dysfonctionnements de la production de ces cellules souches.

Certes, les médecins ont à leur disposition divers moyens pour prendre en charge ces affections. Mais la greffe de moelle osseuse, associée à d'autres traitements, représente souvent le seul espoir de guérison.

Parallèlement à la mobilisation nationale, l'agence s'adresse aux étudiants en médecine et en pharmacie. Elle les invite à se mobiliser sur Internet, sur les réseaux sociaux et dans leur université. Objectif : s'informer et s'inscrire pour devenir donneur de moelle osseuse. Pour devenir donneur justement, il suffit de remplir certaines conditions : être en parfaite santé, avoir plus de 18 ans et moins de 50 ans. Chaque candidat au don doit s'entretenir avec un médecin et subir une prise de sang.

Pour se procurer la demande d'inscription au registre français des donneurs de moelle osseuse et recevoir un document d'information, rendez-vous sur : dondemoelleosseuse.fr

PSM : DESTINATION SANTÉ

Thalidomide : un risque de cancer secondaire

Le thalidomide est une molécule ayant provoqué un scandale sanitaire dans les années 1960, lorsqu'elle était prescrite aux femmes enceintes contre les nausées. Utilisé aujourd'hui dans une autre indication, il serait à l'origine d'une hausse de cancers.

Aujourd'hui indiqué dans le traitement du myélome multiple, un type de cancer, le thalidomide est associé à une augmentation du risque de cancer secondaire hématologique (du sang). En accord avec l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament, le laboratoire Celgène a complété le résumé des caractéristiques du produit et informé les professionnels de santé.

Le thalidomide est une molécule à l'histoire déjà longue. Indiqué dans les années 1950-1960 aux femmes enceintes, pour soulager les nausées matinales, ce traitement "avait été retiré du marché en 1962 en raison de la survenue de malformations congénitales graves", rappelle l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament.

En avril 2008, il a entamé une seconde vie avec l'obtention d'une autorisation de mise sur le marché européenne contre le myélome multiple, chez les patients de plus de 65 ans. Il a ainsi été commercialisé en France en 2009 par le laboratoire Celgène, en association avec deux autres molécules, le melphalan et la prednisone.

Près de 40 mois plus tard, les derniers bilans de pharmacovigilance ont toutefois mis en évidence une hausse du risque de cancer secondaire hématologique. Ce dernier "a augmenté avec le temps, passant de 2 % après 2 ans de traitement à 4 % après 3 ans", a précisé l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament.

"Le laboratoire Celgène a récemment informé les professionnels de santé de ce risque de cancer hématologique associé au thalidomide et le résumé des caractéristiques du produit a été révisé en conséquence."

PSM : DESTINATION SANTÉ

Des perturbateurs endocriniens dans les cosmétiques

UFC-Que Choisir publie les résultats préoccupants de tests réalisés sur 66 produits cosmétiques et d'hygiène. L'association de consommateurs a trouvé des traces de plusieurs perturbateurs sous la forme de conservateurs, d'antibactériens, de filtres solaires et d'émollients. Alors que les perturbateurs endocriniens peuvent avoir un effet hormonal à des concentrations infimes, "certains fabricants continuent à les incorporer dans les produits cosmétiques", indique l'UFC-Que Choisir. "Sur le dentifrice Colgate Total, nos mesures ont révélé une teneur en triclosan susceptible d'effet sur la thyroïde. Quant au gel douche Nivea Water lily & oil, nous y avons retrouvé du propylparaben à une dose supérieure à la recommandation du Comité scientifique pour la sécurité des consommateurs."

L'exposition à ces molécules pose davantage de problèmes dès lors que l'on utilise différents produits comportant le même perturbateur endocrinien. Les doses s'additionnent pour atteindre un niveau de risque significatif.

Dans le cas du propylparaben, il a été retrouvé dans pas moins de neuf familles de produits cosmétiques : déodorant, shampooing, dentifrice, bain de bouche, gel douche, lait corporel, crème solaire, rouge à lèvre, fond de teint.

Si pour une majorité de substances, le risque semble maîtrisé, il est pour l'association de consommateurs "difficile de se prononcer sur le long terme".

A la veille de la publication de la stratégie de la Commission européenne sur les perturbateurs endocriniens, UFC-Que Choisir demande un renforcement de la réglementation sur ces composés. Elle recommande notamment d'obliger les professionnels à réaliser des étiquetages complets sur la composition réelle de leurs produits, et de retirer de leurs formulations les molécules aux effets avérés ou suspectés.

Rappelons que selon l'Organisation mondiale de la santé et le Programme des nations unies pour l'environnement, les perturbateurs endocriniens sont une menace pour la santé. Ces derniers ont un impact largement prouvé sur la fertilité.

PSM : DESTINATION SANTÉ

le bon thermomètre pour votre enfant

Le thermomètre est "incontournable". Depuis l'interdiction des appareils au mercure à la fin des années 90, de nombreux modèles sont proposés.

• Le thermomètre électronique permet le plus souvent une prise de température anale (la plus précise), buccale ou axillaire, c'est-à-dire au niveau de l'aisselle. Dans ces deux derniers cas, il faut bien souvent ajouter entre 0,5°C et 1°C selon les modèles, pour se rapprocher de la température corporelle centrale. Quant aux prix, ils varient de 5 à 20 euros, voire davantage.

• Le thermomètre auriculaire : grâce à un système infrarouge, il mesure la température émise par la membrane tympanique. Pour éviter les erreurs, il exige toutefois un geste précis. Comme le fait de tirer doucement le pavillon de l'enfant vers l'arrière. Point positif : la température s'affiche en un temps record, généralement moins de 5 secondes. Les prix oscillent selon les modèles, entre 10 et 50 euros.

• Le thermomètre frontal : il s'agit le plus souvent d'une bandelette à cristaux liquides. Posé sur le front, il indique une température approximative. Il faut bien souvent ajouter 2°C à 3°C pour se rapprocher de la réalité. A utiliser avec discernement ou en complément d'autres appareils, plus précis. Comptez de 30 à 40 euros.

• Le thermomètre à distance : grâce à un faisceau infrarouge, il prend la température sans même qu'un contact physique ne soit nécessaire. Il suffit de le pointer à une dizaine de centimètres du front ou du corps de l'enfant. Les résultats sont annoncés comme fiables, par les fabricants. L'intérêt réside surtout dans sa praticité. Lorsque bébé dort, plus besoin de le réveiller. Pour certains de ces modèles, il vous faudra débourser une soixantaine d'euros.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Fruits et légumes : limiter les risques des pesticides

Les cultures sous serre sont davantage traitées !

Des traces de pesticides demeurent dans les fruits et légumes traités. Certains sont potentiellement dangereux pour la santé, notamment celle des enfants. Etat des lieux et précautions à prendre dans la préparation des repas.

D'année en année, les résultats des analyses des services de la répression des fraudes varient peu : 45 à 50 % des fruits et des légumes contiennent des résidus de pesticides. Axée sur la défense de l'environnement et de la santé, l'association Générations futures a montré qu'en une journée, un enfant pouvait ingérer 128 résidus chimiques différents, dont 36 pesticides.

Seul un petit pourcentage dépasse ce qu'on appelle les limites maximales en résidus (LMR) autorisées par le législateur. "Ce qui nous inquiète, c'est la présence de plusieurs résidus : deux, trois, voire huit ou quinze résidus différents dans un seul fruit ou légume, explique François Veillerette, le porte-parole de Générations futures. On ne dépasse aucune valeur légale pour chacun, mais on peut avoir un effet cocktail dont les risques n'ont pas été évalués.

Parmi ces produits, plusieurs sont classés cancérogènes possibles ou sont des perturbateurs endocriniens qui agissent à faible dose."

Sans surprise, les produits qui contiennent le plus de pesticides sont ceux qui ont été les plus traités. Pour les fruits, on trouve le raisin, les pommes (parfois traitées de 30 à 40 fois par an), les poires, les agrumes, les baies comme les myrtilles et les framboises. Pour les légumes, globalement moins traités, viennent en tête les salades, les haricots verts et les tomates. Les parties aériennes des pommes de terre reçoivent beaucoup de pesticides, mais le tubercule en est relativement exempt.

Le temps de stockage

Plus fragiles, les cultures sous serre sont davantage traitées. Le temps de stockage importe également : plus il est long, plus il donne aux résidus le temps de migrer de la peau vers la chair. Certains produits importés contiennent des pesticides dont l'utilisation est interdite en France, mais pour lesquels la

législation française a défini des quantités de résidus à ne pas dépasser.

Tous les publics sont concernés par ces traces de pesticides et leurs dangers potentiels. Néanmoins, les enfants y sont les plus sensibles. “Contrairement aux idées reçues, les enfants mangent davantage de fruits et légumes que les adultes, si on rapporte cette quantité à leur corpulence, précise François Veillerette. Par ailleurs, les effets des perturbateurs endocriniens sont accrus chez l’enfant né ou à naître. Ces produits peuvent avoir un impact à terme sur la survenue de cancers, de troubles du métabolisme ou de problèmes cognitifs. Il faut donc aussi protéger la femme enceinte.”

Véronique, 38 ans, mère de trois enfants de 3 à 9 ans, lave avec soin fruits et légumes par hygiène, mais aussi pour enlever les traces de traitements. “Je lave toujours un avocat, un pamplemousse ou un melon avant de le placer dans une assiette, témoigne-t-elle. De la même façon, je rince les clémentines avant de les éplucher pour éviter d’y introduire d’éventuels produits.”

Bien choisir

Des précautions qui n’ont pas forcément une vraie portée. “Par construction, les pesticides sont persistants sur la plante pour que leur action dure au-delà de l’averse”, rappelle François Veillerette. L’épluchage est plus efficace. Des fruits largement traités, comme les agrumes ou les bananes, peuvent, une fois épluchés, contenir peu ou pas de résidus. Et si la peau est comestible ? “Une bonne partie des pesticides est certes supprimée, mais également les vitamines qui se trouvent essentiellement en surface, commente François Veillerette. La meilleure solution est de trouver des fruits et légumes avec le moins de pesticides possible.”

Le bio semble être le meilleur choix, pour ce porte-parole : “Si un pourcentage à la marge peut contenir des résidus, il offre les meilleures garanties.” Privilégier l’achat direct auprès d’un maraîcher bio permet de ne pas trop augmenter son budget alimentation.

ET SI ON JARDINAIT BIO ?

Les Français sont 10 % à posséder un potager. Prolifération des “mauvaises” herbes, multiplication des insectes, maladies en tout genre : la tentation est grande de recourir aux produits phytosanitaires et autres pesticides, lesquels pourront être présents dans les fraises et les haricots dégustés en famille.

En 2012, 98 % des jardiniers se disaient conscients de la dangerosité de ces produits, mais 44 % y recouraient, selon le Ministère de l’Ecologie. Pourtant, des solutions existent pour se passer des pesticides : choix d’espèces adaptées à son sol et à son climat, enrichissement naturel du sol, arrosage économe en eau, utilisation d’auxiliaires biologiques comme les coccinelles contre les pucerons, recours au sable et au bois pour protéger les plantes des escargots et des limaces, désherbage manuel…

On peut les trouver sur des sites comme www.jardiner-autrement.fr et www.asef-asso.fr, qui proposent un Petit guide vert du bio-jardinage.

Hors bio, on peut limiter la consommation de produits contaminés en se tournant vers des agriculteurs locaux, notamment dans le cadre des associations pour le maintien d’une agriculture paysanne (Amap). Il est important aussi de respecter la saisonnalité des fruits et des légumes. “Si vous cultivez la bonne variété au bon moment dans la bonne région de France, indique François Veillerette, elle pousse mieux et est moins sujette aux maladies et ravageurs.”

Corinne Renou-Nativel

A LA MAISON

Grillades, brochettes, saucisses... Nous sommes nombreux à apprécier le retour de l’été pour préparer de bons petits barbecues. Cependant, le charbon de bois dégage des gaz à effet de serre et des particules fines quand il brûle. De plus, pour fabriquer 1kg de charbon de bois, il faut compter 5kg de bois. Enfin, il est souvent fabriqué loin de chez nous et l’acheminement a un coût carbone important.

Utilisez peu de charbon de bois. En effet nous mettons souvent beaucoup plus de charbon que nécessaire. Privilégiez celui qui provient de forêts éco-gérées (labels FSC et PEFC).

LES BONNES IDÉES

• Lavage à froid, efficace et économique ! Nous avons pour habitude de laver notre linge en moyenne à 44°C. Pourtant, les lessives aujourd’hui sont efficaces dès 30°C, voire moins. Laver notre linge à 30°C plutôt qu’à 60, permet de réaliser jusqu’à 60% d’économies. Prenons donc une bonne résolution : baisser d’un cran la température de lavage. Grâce à ce geste simple, on peut réaliser de considérables économies.

• Eloignez les limaces et escargots de votre jardin. Déposez régulièrement autour de vos plantations des cendres ou copeaux de bois, des coquilles d’œufs émiettées ou du marc de café préalablement séché. Par cette action, vos plantes deviendront désagréables pour les gastéropodes et les feront fuir.

www.ecologie-blog.fr

Ecologie-Blog est un blog de l’écologie au quotidien. Il est réalisé pour les personnes désireuses de transformer leur façon de vivre pour développer une économie plus respectueuse de l’environnement. Ce blog regroupe plusieurs thématiques telles que l’alimentation, l’agriculture, l’énergie, la santé, le jardinage... et prodigue des conseils faciles et pratiques à mettre en œuvre comme récupérer son eau pour arroser son jardin ou produire son compost.

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

300, c’est le nombre de sacs plastiques utilisés chaque année par un Français. Sa durée d'utilisation est de quelques minutes, mais sa durée de vie s’étend pendant des années voire des siècles. Lorsque vous faites vos courses au supermarché, adoptez le bon réflexe, pensez à prendre un panier ou à réutiliser vos sacs de sorties de caisse.

Depuis quelques années, des cabas réutilisables et échangeables sont mis en vente à un prix abordable afin d’agir efficacement contre la prolifération des sacs plastiques.

LE SAVIEZ-VOUS

Le fait de jeter les déchets dans la nature constitue un risque majeur de pollution pour la planète. En effet, ces détritus mettront un grand nombre d’années pour se dégrader entièrement.

Voici quelques exemples de durées de dégradation :

- Journal : 3 à 12 mois
- Mégot de cigarette : 2 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Chaussure en cuir : 25 à 40 ans
- Boîte de conserve : 50 à 100 ans
- Sac plastique : 450 ans
- Bouteille en verre : 4000 ans
- Pile : 7869 ans.

Prudence avec les lingettes pour bébé !

Les lingettes pour bébé sont largement utilisées non seulement en voyage mais aussi à la maison. L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament recommande la plus grande prudence dans l'emploi de ce produit, qui contient un agent conservateur toxique, le phénoxyéthanol, pouvant provoquer des effets indésirables, notamment des irritations oculaires. Elle conseille de ne plus utiliser les lingettes contenant ce produit.

Diabète : davantage de risques pour celles qui boivent "light"

Le risque de développer un diabète de type 2 est plus élevé lorsqu'une femme consomme des boissons light que lorsqu'elle boit des produits sucrés. Il est de 15 % supérieur pour une consommation de 0,5 litre par semaine et de 59 % supérieur pour 1,5 litre, selon une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) menée sur 66 000 Françaises suivies pendant quatorze ans.

Plusieurs mécanismes pourraient expliquer ce phénomène : les boissons sucrées ne se substituent pas aux aliments solides, en termes de calories, mais s'ajoutent à ceux-ci ; les sucres entraînent des pics d'insuline à répétition pouvant engendrer une insulino-résistance ; les consommatrices de produits light ont une plus forte appétence au sucre, qui mène souvent au surpoids, facteur de diabète.

Des recherches complémentaires devraient permettre de comprendre la différence d'impact entre les vrais et les faux sucres. Par ailleurs, cette étude ne portant que sur les femmes, il reste à savoir si cette analyse peut s'appliquer aux hommes.

Les lampes à bronzer sur la sellette

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande, dans un récent avis, "la cessation de tout usage commercial du bronzage par UV artificiels et de la vente d'appareils délivrant des UV artificiels à visée esthétique". L'agence rappelle que ces appareils émettent un rayonnement dont l'effet cancérogène est avéré, sans aucun bénéfice pour la santé.

Automédication et sécurité : les règles à respecter

Les médicaments en accès direct dans les pharmacies présentent des bénéfices mais aussi des risques, comme ceux qui sont soumis à prescription. C'est ce que rappelle l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) dans un dépliant à télécharger sur le site www.ansm.sante.fr, espace "grand public".

Vous y découvrirez les 7 règles d'or à respecter pour bien choisir un traitement et pour éviter les effets indésirables ou les surdosages.

le perchloroéthylène interdit dans les pressings

Depuis le 1er mars 2013, il est interdit "d'installer toute nouvelle machine de nettoyage à sec fonctionnant au perchloroéthylène dans les locaux contigus à des locaux occupés par des tiers".

L'arrêté signé par la ministre de l'Ecologie, Delphine Batho, prévoit une interdiction progressive en fonction de l'âge des machines. Le perchloroéthylène devra disparaître des pressings avant le 1er janvier 2022. La substitution des machines nécessitant un effort d'investissement important de la profession, majoritairement composée d'entreprises artisanales, des dispositifs d'aides financières seront mis en place.

Rappelons que ce produit est classé dans les "cancérogènes probables" par le Centre international de recherche contre le cancer.

Ne mettez pas bébé au régime !

La restriction des graisses avant l'âge de 2 ans augmenterait le risque de développer un surpoids ultérieurement, lorsque les apports en lipides seront plus élevés.

Une équipe de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) vient en effet de montrer qu'à cet âge, si l'on prive un enfant de graisses, son métabolisme sera programmé pour faire face aux déficits, mais pas à des apports élevés en lipides dans l'avenir. "Il faut faire exactement l'inverse, disent les chercheurs. Les apports doivent être d'au moins 50 % jusqu'à 6 mois et décroître progressivement jusqu'à 35 %." On peut rappeler par ailleurs que le lait maternel contient environ 55 % de lipides.

23 Mieux me protéger des accidents domestiques

Chaque année, en France, environ 18000 personnes meurent d'un accident domestique, c'est 3 fois plus que sur la route ! Si les enfants sont les plus vulnérables, toute la famille est concernée, notamment les personnes âgées. Des gestes simples peuvent pourtant faire de chaque pièce de la maison un espace plus sûr.

En général

Dans toute la maison, l'électricité est une source de danger que son caractère familier nous fait souvent oublier. Il faut, par exemple, éviter d'utiliser des prises multiples qui provoquent une surcharge. Couteaux, ciseaux, râteaux… Que ce soit dans la cuisine, au jardin ou ailleurs, tous les instruments coupants ou pointus doivent être rangés hors de portée des bambins. Certaines plantes vertes peuvent aussi être piquantes, allergisantes ou toxiques. Avant d'en acheter, renseignez-vous sur leurs dangers, si vous avez des enfants en bas âge. Et pour parer à tout accident, équipez-vous d'un extincteur (il doit être changé régulièrement) et d'une trousse de première urgence facilement accessible pour les petits bobos : pansements, désinfectant…

La cuisine

Avec les bonnes odeurs qui s'en dégagent, four et cuisinière sont souvent bien alléchants pour les enfants ! Prenez garde à ne pas laisser dépasser le manche d'une casserole sur le feu. Il existe aussi aujourd'hui des fours à porte isotherme ou des grilles isolantes à fixer sur les fours traditionnels. Allumettes, briquets, etc. doivent aussi être placés hors de portée des enfants. Les produits ménagers, grâce à leurs "bouchons de sécurité" sont aujourd'hui plus sûrs, à condition de bien les refermer et de ne pas les transvaser dans d'autres récipients, en particulier à usage alimentaire.
À surveiller de près aussi : les appareils électriques, à débrancher entre deux utilisations, et notamment les "conviviaux" (raclette, pierrade…).

La salle de bains

L'eau, ça brûle ! Un chauffe-eau doit être réglé à la température maximale de 50 °C ou les robinets équipés de mitigeurs thermostatiques.

Eau et électricité ne font pas bon ménage. Les prises de courant doivent donc être placées à plus de 60 cm de toute source d'eau. Les convecteurs électriques doivent aussi être conformes aux normes d'utilisation dans les salles d'eau.

Les produits cosmétiques et notamment les parfums, très alcoolisés, peuvent aussi être source d'intoxication. Enfin, 20 cm d'eau et quelques secondes d'inattention suffisent pour qu'un enfant se noie.
Gardez donc toujours un oeil sur les jeunes barboteurs.

Les personnes âgées

Souvent victimes de chutes, leur fragilité rend leurs accidents beaucoup plus lourds de conséquences. Une rampe d'escalier, une barre pour sortir de la baignoire et des tapis antidérapants, ces quelques accessoires peuvent pourtant éviter bien des fractures !

Pour en Savoir +

www.doctissimo.fr : Sur ce site, des animations mettent en évidence (en images) les principaux dangers de chaque pièce de la maison. Un jeu est spécialement consacré à la cuisine.

www.sante.gouv.fr : Le site du ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports consacre un dossier très complet aux risques domestiques.

Le garage ou le jardin

Il regorge de produits toxiques ou inflammables (engrais, désherbants, peinture, solvants, essence…) qui doivent être placés dans des récipients fermés hermétiquement et hors de portée des enfants. Si vous utilisez ces produits à l'intérieur de votre logement, il faut ouvrir les fenêtres pendant et après.

Pour tous vos travaux, équipez-vous de gants, de lunettes de protection et de chaussures ou de bottes robustes. Soyez prudents avec tondeuses, tronçonneuses et taille-haies. Prenez soin notamment de les débrancher avant de les nettoyer.

L'été est la saison de tous les dangers. Amateurs de barbecue, n'y projetez jamais d'alcool ou d'essence, mais utilisez des allume-feu solides. Et si vous avez la chance d'avoir une piscine, sachez que depuis le 1er janvier 2004, il est obligatoire de l'équiper d'un dispositif de sécurité (barrière, bâche, détecteur électronique…).

LES NUMÉROS D'URGENCE

***Le 15 N° du Samu,** qui a en charge l'ensemble des problèmes médicaux d'urgence.*

***Le 18 N° des Pompiers,** qui assurent les premiers secours (en cas d'incendie, d'accident de la route…).*

***Le 112 N° d'urgence européen,** qui peut être composé à partir des téléphones fixes ou mobiles et qui permet d'obtenir le centre de secours le plus proche du lieu d'appel.*

Les Centres Antipoison de votre région :
Angers : 02 41 48 21 21
Bordeaux : 05 56 96 40 80
Grenoble : 04 76 76 56 46 (heures et jours ouvrables)
Lille : 0 825 812 822
Lyon : 04 72 11 69 11
Marseille : 04 91 75 25 25
Nancy : 03 83 32 36 36
Paris : 01 40 05 48 48
Reims : 03 26 06 07 08 (heures et jours ouvrables)
Rennes : 02 99 59 22 22
Rouen : 02 35 88 44 00 (heures et jours ouvrables)
Strasbourg : 03 88 37 37 37
Toulouse : 05 61 77 74 47

Plus infos sur : www.centres-antipoison.net

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 23 / Mieux me protéger des accidents domestiques

La Norvège

La Norvège dévoile un relief particulièrement tourmenté. On y découvre des montagnes imposantes bordées par la mer, des glaciers qui réagissent vivement à une météo parfois capricieuse, des cascades énigmatiques et bien-sûr les célèbres Fjords.

Située à l'extrémité ouest de la péninsule scandinave, La Norvège ne cesse d'étonner. Ses paysages restés intacts, ses aurores boréales ou sa faune et sa flore fascinantes offrent un ensemble riche et une nature particulièrement généreuse.

Ses 5 millions d'habitants peuvent ainsi profiter de plus de 185 000 km^2 de terres atypiques qui font de La Norvège un lieu d'exception.

Ici, la vie urbaine et la nature ont appris à vivre ensemble et à se respecter dans la plus grande simplicité. D'Est en Ouest, la diversité des paysages est saisissante.

Les aurores boréales

Les aurores boréales sont sans conteste le plus beau spectacle de lumière qui soit offert par Dame Nature. Et la Norvège est particulièrement généreuse. La période idéale pour voir les aurores boréales va de l'équinoxe d'automne à l'équinoxe de printemps, du 21 septembre au 21 mars, entre 18 heures et 1 heure du matin. Le meilleur endroit pour admirer ces phénomènes lumineux sera la Norvège du Nord où la zone des aurores boréales s'étend sur toute la côte, des îles Lofoten jusqu'au Cap Nord.

Pour profiter au maximum du spectacle, il est préférable d'éviter la pleine lune et les lieux très éclairés, car ils atténuent la visibilité du spectacle. Et pourquoi ne pas admirer les aurores boréales sur le pont d'un des navires Hurtigruten ou réserver une excursion en traineau à chiens dans la vallée de Pasvik, à la frontière russe en Laponie Norvégienne ?

Il sera tout aussi possible d'opter pour un safari en motoneige qui procure à coup sûr des sensations inoubliables de liberté en plein cœur d'un spectacle incroyable.

Les Fjords

La Norvège, c'est avant tout "le pays des Fjords", ces œuvres d'art au naturel creusées par la glace, la pierre et le roc au cours des différentes ères glacières. Et La Norvège peut être fière de bénéficier de la plus grande concentration de Fjords au monde.

Sur plus de 3.000 km, la côte norvégienne est découpée de fjords ►

qui connaissent un climat plus tempéré que l'intérieur du pays, grâce aux courants chauds du Gulf Stream.

Le plus long d'entre eux est le Sognefjord, situé au nord de Bergen, dans la région de Hardanger. Même si sa longueur ne dépasse pas celle du Fjord le plus long du monde, le Scoresby Sund au Groenland, le Sognefjord s'enfonce tout de même dans les terres sur plus de 200 km, jusqu'à la ville de Skjolden et sa profondeur atteint 1300 mètres en dessous du niveau de la mer.

Les rives abruptes, les cascades ou les petits villages nichés incitent les nombreux touristes à se laisser tenter par les nombreuses randonnées qui y sont organisées. Classé au patrimoine mondial de l'humanité avec celui du Geirangerfjord, il ne laissera personne indifférent, tant par la beauté de ses contrastes, que par son incroyable histoire.

Oslo, une capitale hors norme

Située entre Oslofjorden et les collines verdoyantes, Oslo donne ainsi la possibilité aux touristes et bien-sûr aux locaux de combiner la vie urbaine et les loisirs de plein air. La ville offre théâtre, opéra, concerts et festivals tout au long de l'année.

Sur le port commercial et industriel du quartier de Bjørvika, se trouve l'opéra d'Oslo, d'une superficie de 77.100 m^2. Inauguré le 12 avril 2008, c'est le plus grand édifice construit

en Norvège. Le parc des sculptures de Vigeland est une des attractions phares d'Oslo. Ses imposantes sculptures en granite et en bronze ne laissent pas indifférents les habitants d'Oslo qui aiment flâner ou les touristes qui viennent en nombre pour les admirer. Le Monolitte, une colonne de plus de 14 mètres de haut sculptée en une seule pierre représentant 121 figures humaines est la plus connue du parc.

D'autres activités sont elles aussi très appréciées comme la visite du Musée des bateaux Vikings, le Musée de Munch et Holmenkollen et les lieux de réflexion, tels que le nouveau Centre Nobel de la Paix et le centre sur l'holocauste.

La nature, quant à elle, peut proposer une randonnée le long d'Akerselva ou tout simplement une balade en forêt. Etant à proximité d'Oslofjorden, il est donc facile d'organiser une excursion en bateau et apprécier ainsi la transition tout en douceur entre la ville et la nature.

En pleine nature

Besoin d'un grand bol d'air frais ? Alors bienvenue en Norvège. On peut dire que ce pays offre à Dame Nature une réelle liberté dont elle sait parfaitement faire usage. Les contrastes qu'elle offre sont tout aussi surprenants les uns des autres, à la fois domestiqués et sauvages.

Vous passerez soudainement de paysages paisibles composés de forêts, de collines et de prairies verdoyantes, à de hautes montagnes rocheuses bordant des fjords aux eaux couleur émeraude.

En bonne reine, la Nature n'a pas de limites, au grand plaisir des voyageurs qui se laissent volontiers transportés.

Cette nature contrastée s'explique par un climat contrasté. Tempéré sur le littoral, plus rude à l'intérieur des terres, le nord du pays, quant à lui, connaît un climat subarctique. L'archipel de Svalbard, par contre, connaît un climat arctique de toundra.

La liste des randonnées et des activités sportives est longue et alléchante, gare toutefois aux caprices de la météo qui peuvent surprendre. Mieux vaut s'entourer de bons guides qui connaissent les lieux.

Une journée qui ne s'arrête jamais, du moins en été. Dans certaines régions de Norvège, se presser pour revenir de sa balade avant la nuit n'a plus toute sa légitimité. Car dans le nord de la Norvège, le soleil ne se couche jamais.

Ce phénomène spectaculaire s'explique car une partie du pays se trouve au nord du cercle polaire arctique, où le soleil ne se couche jamais en été (de mai à fin juillet) et ne se lève jamais en hiver (de fin novembre à fin janvier). Dans l'archipel des Lofoten, jouer au golf au Lofoten Golf Links toute la nuit en été, partir pour une randonnée nocturne ou se permettre une partie de pêche n'interloquera personne…

Plus qu'un territoire, la Norvège est un petit paradis de faune et de flore où la nature y est reine. Une nature généreuse et variée vivant en parfaite harmonie avec une vie urbaine de quelque 5 millions d'habitants…

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :
Ambassade Royale de Norvège :
28, rue Bayard - 75008 Paris
Tél. 01 53 67 04 00

www.norvege.no

Formalités : une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité.

Langue : Le Norvégien

Aider ses parents, un devoir moral et légal

"Les enfants doivent des aliments à leurs père et mère"

L'obligation d'apporter une aide matérielle aux ascendants dans le besoin est inscrite dans la loi. Des circonstances particulières peuvent pourtant décharger certains de cette contribution. Tour d'horizon de l'application de cette solidarité familiale.

"Les enfants doivent des aliments à leurs père et mère ou autres ascendants qui sont dans le besoin" : c'est en ces termes que le Code civil, dans son article 205, consacre l'obligation alimentaire envers les ascendants. Le terme "aliments" utilisé par le législateur vise bien plus que la nourriture et englobe tous les besoins vitaux de celui qui justifie se trouver dans l'impossibilité d'y faire face. Est aujourd'hui considérée comme "aîné démuni" la personne âgée qui dispose de revenus annuels inférieurs à 8.309,27 €.

La solidarité familiale prévue par le législateur concerne les enfants envers leurs parents ou ascendants, mais également les gendres et belles-filles envers leurs beaux-parents. Le prononcé du divorce décharge ces derniers de leur obligation à l'égard de leurs beaux-parents, tout comme le décès de leur conjoint et des enfants nés de cette union.

Ginette, depuis longtemps séparée de son mari, s'est vu réclamer, ainsi que ses enfants, une pension alimentaire au profit de sa belle-mère. "Pour moi, c'était injuste, réagit cette jeune retraitée. J'ai élevé seule mes trois

enfants après le départ de leur père, sans aucune aide de ma belle-famille." Même en l'absence de divorce, le juge aux affaires familiales a tenu compte de cette situation pour décharger Ginette de toute contribution.

Revenus et patrimoine

Des circonstances familiales particulières peuvent dispenser certains de leur obligation alimentaire à l'égard de leurs ascendants. "Le juge a pris en considération le fait que je n'avais eu aucun contact avec ma mère après qu'elle eut quitté mon père lorsque j'avais 5 ans. Elle n'avait jamais participé à mon entretien et à mon éducation", témoigne Georges.

L'état de besoin donnant lieu à l'obligation alimentaire au profit de l'ascendant s'apprécie en évaluant les revenus mais aussi, éventuellement, le patrimoine de ce dernier. La participation de chaque obligé alimentaire, enfant ou petit-enfant, est déterminée en fonction des besoins du créancier d'aliments, l'ascendant, et des ressources des débiteurs, les descendants.

"Lorsque le juge aux affaires familiales a fixé nos obligations à l'égard de notre mère, mes frères et moi n'avons pas eu à payer la même pension alimentaire", se souvient Jean-Pierre. L'obligation alimentaire de chacun des enfants peut être calculée d'un commun accord au sein de la famille, sans avoir recours à la justice. Elle peut prendre des formes différentes selon les descendants. Par exemple, l'un accueille le parent âgé à son domicile, l'autre verse une pension alimentaire.

Les enfants peuvent aussi décider de partager entre eux certaines dépenses, comme le loyer ou les charges courantes.

Des actions en justice

L'aide sociale attribuée par les autorités locales aux personnes âgées ne peut se substituer à la famille, qui peut se voir réclamer le remboursement des frais engagés.

Si toutes les aides ne donnent pas forcément lieu à un recours contre les obligés alimentaires, ce sera le cas pour l'hébergement, l'aide médicale à domicile, l'aide aux repas. La commission d'attribution de l'aide sociale fixe le montant de l'obligation alimentaire et propose la répartition entre les enfants.

En cas de difficulté, le représentant de l'Etat ou du département peut agir en justice contre les personnes tenues à une obligation alimentaire du vivant de l'ascendant. Le paiement de frais hospitaliers ou de factures impayées d'une maison de retraite peut être réclamé aux enfants et petits-enfants.

N'imaginez pas échapper à vos obligations en renonçant à la succession de vos parents ou grands-parents, ce serait peine perdue. Après avoir renoncé à la succession, vous pourrez tout de même être tenu au paiement des frais d'obsèques.

VIRGINIE MORNAUD

OBLIGATION ET DÉDUCTION FISCALE

Le Code général des impôts prévoit que la pension versée dans le cadre de l'obligation alimentaire est déductible des revenus imposables. S'il n'existe ni minimum ni maximum, il faut être cependant en mesure d'établir la réalité des versements opérés ou de l'avantage en nature et pouvoir produire des justificatifs.

On peut se référer au Smic pour évaluer les besoins de la personne bénéficiaire de l'obligation alimentaire. Ceux qui accueillent leur parent à leur domicile pourront prétendre à des avantages fiscaux calculés sur la base de frais de nourriture et d'hébergement. Les bénéficiaires doivent de leur côté déclarer la pension perçue.

PAS-DE-CALAIS (62)

La Mutualité Française Pas-de-Calais vient d'ouvrir son 10ème cabinet dentaire. Il est implanté à Fruges, au sein de la Maison de Santé Pluridisciplinaire.

Projet innovant, pour lutter contre la raréfaction des professionnels en milieu rural, la Maison de Santé de Fruges intègre également depuis le début de l'année médecins généralistes, spécialistes, psychologues, kinés, infirmiers.

Le cabinet dentaire est ouvert du lundi au vendredi midi.

Renseignements : 03 21 41 07 91

CALVADOS (14)

Ouverture de la crèche multi-accueil Pirouette à Cormelles le Royal, d'une capacité totale de 20 places. Cette crèche associe un accueil régulier à un accueil occasionnel pour les enfants de 0 à 6 ans.

Renseignements : 02 31 83 57 02

EURE (27)

La Mutualité Française Eure renforce sa présence sur le département avec l'ouverture de deux nouveaux centres dentaires.

Le cabinet dentaire situé 4, place Blanmont à Gisors (tél : 02 32 15 90 01) et le cabinet dentaire situé rue des Frères Lumière à Verneuil-sur Avre (tél : 02 32 22 23 60). Ces cabinets dentaires sont accessibles à tous et sont dotés d'équipements de dernière technologie.

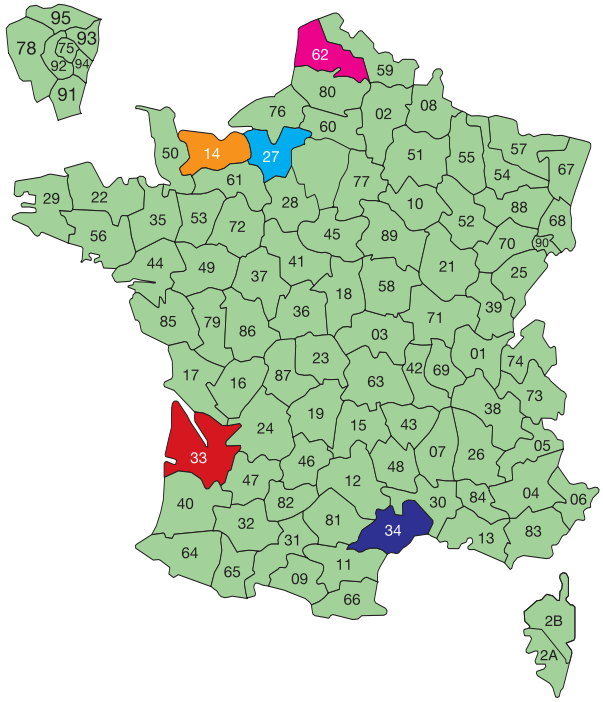
GIRONDE (33)

La MARPA (Maison d'Accueil Rurale pour Personnes Agées) "la Tuquette", a ouvert ses portes le 1er mai 2013 à Margueron. "La Tuquette" est un projet porté par la Communauté de Communes du Pays Foyen que la MSA accompagne depuis le début.

La Tuquette est une unité de vie à taille humaine avec 23 logements privatifs de plain-pied. De type T2 pour un couple (42m2) et de type T1 bis (31m2) pour les personnes seules, ils sont équipés d'un coin cuisine et d'une salle de bains.

Le résident peut y installer son mobilier, l'agrémenter de ses objets personnels et y garder son animal de compagnie. Un vrai chez soi qui donne sur une terrasse ou un jardinet. Une qualité de vie garantie entre indépendance et convivialité, la Tuquette offrant des espaces communs (salle à manger-salon, bibliothèque...) et un cadre d'activités en proposant de participer à la vie quotidienne de la maison (jardinage, préparation des repas...).

Renseignements : 05 57 46 58 67



HERAULT (34)

La Mutualité Française Hérault ouvrira au dernier semestre 2013 un Pôle de Services sur le quartier des Grisettes à Montpellier (ZAC des Grisettes).

Cet ensemble immobilier réunira sur un même site :

• Un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD de 75 lits) qui permettra la délocalisation et l'extension de l'EHPAD La Providence situé dans le cœur historique de Montpellier. Il offrira trois unités médicalisées spécialisées dans la prise en charge des personnes atteintes de pathologies Alzheimer ou troubles apparentés.

• Une résidence sénior de 30 logements locatifs adaptés au grand âge dans un environnement sécurisé (appartements de type T1 à T3 avec une majorité de T2).

• Une crèche d'entreprise de 34 places ouverte aux entreprises et aux familles du quartier.

• Une maison médicale proposant huit cabinets médicaux loués à des professionnels de santé mutualistes ou libéraux.

• Une structure sociale de proximité.

Ce pôle de services a pour vocation d'être un véritable lieu de vie où vont cohabiter au quotidien et de façon permanente plus de 200 personnes (enfants, personnes âgées résidant dans l'EHPAD ou dans les logements, salariés). Ce lieu de vie accueillera également les familles, les visiteurs et les partenaires. Les différentes activités proposées par les services du pôle feront de cet espace un lieu de vie dynamique, porteur de sens et riche de liens sociaux.

DVD

Le Hobbit : un voyage inattendu

Bilbon Sacquet cherche à reprendre le Royaume perdu des Nains d'Erebor, conquis par le dragon Smaug. Alors qu'il croise par hasard la route du magicien Gandalf le Gris, Bilbon rejoint une bande de 13 nains. Leur périple les conduit au cœur du Pays Sauvage, où ils devront affronter des Gobelins, des Orques, des Araignées géantes...

© Warner Home Video

LIVRES

Règlements de contes

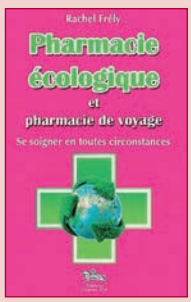
Jérémy Bouquin

Philippe Grenier, un "vieux loup" de la DCRI (Direction Centrale du Renseignement Intérieur), un flic mis au placard, est rattrapé par son passé. Son mentor, le Général Crépin, lui demande de localiser et de neutraliser le groupe d'anarchiste : "Les trois petits cochons". Pour les besoins de sa mission, Grenier doit se rapprocher du jeune capitaine en charge de l'affaire, Thomas Gambert. L'affaire est sensible et surtout très médiatique. Ce livre s'inspire de l'Affaire Pierre Goldman...

© Editions Pavillon Noir

Pharmacie écologique et pharmacie de voyage

Rachel Frély



Le bio et l'écologie étant dans l'ère du temps, pourquoi ne pas prendre une trousse écologique ? Cet ouvrage a pour but de vous donner une sélection des produits naturels, bios et écologiques à avoir à portée de main. Mais ne faites jamais d'automédication sans demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

© Editions Chariot d'or

Musique

Hugh Laurie

Didn't it rain

Après le succès de son premier album "Let Them Talk" sorti en 2011, Hugh Laurie (alias Dr. House)revient avec "Didn't It Rain". Multi intrumentiste, il reprend une nouvelle fois des grands standards de blues et pose sa voix sur la majorité des titres, avec en bonus dans la version française "Unchain My Heart".

Jeux

Sonic & all stars racing transformed

Affrontez-vous sur terre, sur mer et dans les airs grâce aux incroyables véhicules transformables ! Cette possibilité de transformation inédite permet de profiter pleinement des circuits dynamiques. Le pont s'effondre ? Traversez le ravin en volant ou continuez en bateau... Réalisez des figures et collectez des étoiles afin de remplir votre jauge All-Star qui servira à déclencher votre coup spécial !

© Koch Media

L'enfant au cœur du conflit familial

Yvonne Poncet-Bonissol

Enfants et adolescents sont inévitablement confrontés à des crises car la vie est mutation. Si ces crises sont dans l'ordre des choses, il en est d'autres qui peuvent déclencher un engrenage infernal. Tous les scénarios sont ici abordés : violence physique ou verbale, parents alcooliques, couple en conflit larvé sous une apparente perfection... Autant de situations à risques qui nécessitent d'accompagner l'enfant dans cette tourmente pour l'aider à se reconstruire.

© Editions Dangles

Le génie technologique des anciens

Les historiens ont longtemps posé en dogme que le savoir scientifique appartenait à nos seuls contemporains. En conséquence, ils refusaient d'envisager que nos ancêtres les plus lointains aient pu posséder la moindre connaissance en matière de sciences et de techniques. Il y avait bien, ici et là, quelques voix impertinentes pour faire remarquer que certains faits étaient troublants. Aujourd'hui, les progrès réalisés en matière de recherche archéologique nous permettent de reconsidérer d'un œil neuf ces témoins de connaissances naguère qualifiées "d'impossibles".

© Editions Piktos

Un livre pour les frères et sœurs d'un bébé hospitalisé

Impatience, curiosité, jalousie : une naissance suscite des sentiments variés et souvent contradictoires chez les frères et sœurs. Comment les exprimer quand le bébé doit rester hospitalisé à la suite d'une arrivée prématurée ou d'une maladie ? Les associations Sparadrap et Clepsydre éditent un livret, Le petit frère de Lili est né mais il n'est pas à la maison, qui se propose d'accompagner les frères et sœurs du nouveau-né.

Particulièrement adapté aux enfants de 5 à 8 ans, ce livre peut être proposé aux plus jeunes avec l'aide de leurs parents. Vous pouvez le commander sur internet : www.sparadrap.org ou par courrier (Sparadrap, 48 rue de la Plaine, 75020 Paris).

Un site Internet pour la santé des migrants

Prendre soin de sa santé n'est pas toujours une priorité pour les populations migrantes, aux prises avec des problèmes d'emploi, de logement ou d'alimentation.

L'obstacle de la langue et la méconnaissance du système de santé et de leurs droits empêchent aussi bon nombre de personnes àprendre soin de leur santé et celle de leur famille. C'est pourquoi l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) a créé un site qui propose, sous une forme adaptée à ce public, des informations et des conseils pratiques : www.lasantepourtous.com

Pas de boissons végétales pour les nourrissons !

Les boissons végétales de type soja, amandes ou riz, présentées comme des laits, ainsi que les laits d'origine non bovine "ne doivent pas être utilisées pour les enfants de moins de 1 an", prévient l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail (Anses). Plusieurs problèmes graves ont été signalés chez de très jeunes enfants nourris exclusivement ou partiellement avec ces produits. Cette consommation peut provoquer en quelques semaines un état de malnutrition ou des désordres métaboliques sévères, conduire à des complications infectieuses et même aller jusqu'au décès de l'enfant.

"Le lait maternel est l'aliment de référence adapté aux besoins du nourrisson", rappelle l'Anses. Hors allaitement, seules les préparations pour nourrissons et préparations de suite (lait premier et deuxième âge) peuvent couvrir ses besoins.

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 • PSM • V. Morniaud
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 (Y. Arcurs, Olly, Anna, Milo827, Coldwterman, R. Kneschke, Mangostock, Rido, Jamenpercy, Remik44992, Gubh83, SophySweden, Merial, KurhanNanisimova, L. Milasan, Sebalos, Cleomiu, Harvepino, Pakhnyushchyy, S.Mostovoy, J.Y. Foy, Kurhan, St-fotograf, WavebreakMediaMicro, A. Subbotina, HappyAlex)

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 !