Mutuelle Verte magazine

Actualité

Médicaments génériques : stop aux idées reçues !

Gros Plan

En finir avec le gaspillage alimentaire

Prévention

Dépression post-partum : la prévenir et la prendre en charge

N°89 • Trimestriel • Mars 2013 • Prix : 0,76 €

PRÉVOYANCE

Arrêt de travail, invalidité, décès

La Mutuelle Verte vous propose Modulato Mutex, un contrat modulable pour mettre votre avenir et votre famille à l'abri du besoin.

Vous avez le choix entre une protection complète ou à la carte.
Ainsi, avec un seul contrat, vous pouvez offrir une protection optimale à votre famille comme à vous-même.

- Vous maintenez **votre revenu**, en touchant des indemnités en cas d'arrêt de travail.
- Vous protégez **votre conjoint**, vos enfants, en leur permettant de toucher un capital ou une rente en cas de décès.
- Vous vous protégez **vous-même**, en percevant un capital en cas de perte d'autonomie.

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

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

la mutuelle verte

MUTEX

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

83007 - PMO ANP G 12500 - PUBLICAVERTI - Document non contractuel - PAO MUTEX - 05/12

Demande d'étude personnalisée gratuite Modulato

❑ Oui, je souhaite rencontrer mon conseiller **afin d'obtenir une étude personnalisée** gratuite **Modulato Mutex**

À retourner à : **La Mutuelle Verte**
78, Cours Lafayette - CS 60521
83041 Toulon Cedex 9

❑ M ❑ Mme ❑ Mlle
Nom ..... Prénom .....
Adresse .....
Code Postal ..... Ville .....
Né(e) le ..../..../.... N° de téléphone .....
Me contacter à.....heure (s)

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**
Médicaments génériques : stop aux idées reçues !

06 **Santé**
Vous reprendrez bien un peu de fibres ?

08 **Prévention**
Dépression post-partum : la prévenir et la prendre en charge

10 **Revue de Presse**

12 **Prévention**
Cancer colorectal : en finir avec la politique de l'autruche

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

14 **Gros Plan**
En finir avec le gaspillage alimentaire

16 **Eco "logique"**

17 **Résonances**

Fiche Santé 18
Mieux vivre la ménopause

Voyage 19
Shanghai

Société 22
Assistantes maternelles : qui sont vraiment ces "mamans bis" ?

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

Complexe pour les assurés, le parcours de soins coordonnés et le dispositif du médecin traitant n'ont pas atteint les objectifs fixés par la loi du 13 août 2004, estime la Cour des comptes dans son rapport annuel présenté le 12 février dernier.

En effet, ce rapport met en évidence les limites du parcours de soins coordonnés tel qu'il fonctionne actuellement et les surcoûts induits par le système (majorations, revalorisations tarifaires…). S'il n'est pas à dénoncer dans son ensemble, ce système a cependant en partie échoué puisqu'il devait créer une synergie entre le médecin généraliste et le spécialiste et il s'avère, au contraire, qu'il a agrandi le fossé entre eux.

Cause à effet ou hasard du calendrier, c'est 3 jours après la sortie officielle du rapport que le Premier Ministre a annoncé qu'il allait engager une "réforme structurelle" du système de santé.

La hausse du plafond de la CMU complémentaire, l'Accord National Interprofessionnel (ANI) qui acte la volonté de généraliser les contrats collectifs en entreprise et l'accord sur les dépassements d'honoraires constituent les premières mesures de cette "réforme structurelle".

Même si le gouvernement se donne au minimum 5 ans pour terminer ce vaste chantier, c'est ce mois-ci que celui des dépassements d'honoraires reprend du service. En effet, la Caisse Nationale d'Assurance Maladie doit rencontrer les 25.000 médecins concernés pour les inviter à signer les "contrats d'accès aux soins" en vue de modérer leurs tarifs. Pour rappel, ces contrats entreront en vigueur au premier juillet, à condition que le tiers des médecins concernés les ait souscrits.

Espérons donc que les acteurs de cet accord le mèneront à son terme et que le résultat final ne sera pas une loi de plus, inutile et sans effet, qui s'empilera sur les dispositifs déjà existants !

Soyez certains que nous y serons très vigilants.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Médicaments génériques : stop aux idées reçues !

Ils sont soumis aux mêmes règles de fabrication ...

Face à la concurrence des médicaments de marque et sous le poids des idées reçues dénigrant leur efficacité, le marché des génériques est mis à mal. Dans une étude publiée le 10 décembre dernier, la Mutualité Française répond point par point aux campagnes de dénigrement qui tentent d'influencer les malades.

Des produits "potentiellement dangereux ", "moins bien contrôlés", "pas réellement équivalents aux médicaments de marque", "parfois plus chers que leur princeps" et dont la substitution peut entraîner des effets indésirables... Que n'entend-on pas sur les médicaments génériques ! C'est pour opposer des faits, scientifiquement établis, à une certaine forme de "diabolisation purement française", que la Mutualité a publié le 10 décembre dernier un nouveau rapport d'étude sur les génériques.

Outre un état des lieux approfondi et documenté permettant au lecteur d'objectiver son raisonnement, il formule également 10 propositions concrètes "pour restaurer la confiance dans les médicaments génériques et développer leur utilisation" (voir page 5). "De plus, fait valoir Dorothée Camus, chargée de mission au département Politique des produits de santé de la FNMF, ce rapport décrypte le jeu des différents acteurs sur ce marché : laboratoires, médecins, visiteurs médicaux, associations de patients, pharmaciens... Personne ne s'était encore livré à l'exercice." C'est désormais chose faite avec, de surcroît, une dimension européenne.

Mêmes chaînes de production

Ainsi, expliquent leurs détracteurs, les médicaments génériques seraient de mauvaise qualité car produits par des fabricants indiens ou chinois. C'est notamment l'idée soutenue par le dernier rapport de l'Académie de médecine sur le sujet, publié en février, qui met en cause la sécurité des génériques. Elle serait sujette à caution, selon ses auteurs, car liée à "une délocalisation massive de la production" dans des pays décrits comme moins exigeants en termes de qualité.

Or, démontre le rapport, "les médicaments génériques sont soumis aux mêmes règles de fabrication et de contrôle qualité que les médicaments de référence". De même, "les entreprises autorisées à fabriquer les médicaments et autres substances actives le sont sans distinction de la validité du brevet des substances amenées à être produites". Ainsi, "certains génériques sortent des mêmes chaînes de production que leur produit de référence".

Autre élément montré du doigt : les excipients à effet notoire contenus dans les génériques et diminuant leur tolérance chez certains patients. Huile d'arachide, huile de ricin, fructose, amidon de blé... : ces excipients, dont la présence peut nécessiter des précautions d'emploi particulières, peuvent être présents dans tous les médicaments, qu'ils soient génériques ou princeps.

Grâce à une étude des prescriptions les plus importantes du répertoire des génériques et bénéficiant de forts taux de substitution, le

rapport montre que l'existence des excipients à effets notoire ne peut donc pas être reprochée aux seuls médicaments génériques. Sans compter que, "dans bien des cas, les génériqueurs développent des médicaments sans excipient à effet notoire alors que le princeps lui-même en contient".

Formation initiale des médecins

Face à la crise de confiance qui résulte de ces coups de griffes, et pour assurer le développement de cet "outil majeur de régulation des dépenses de médicaments" que sont les génériques, la Mutualité réitère certaines demandes déjà formulées en 2008 et dont la mise en œuvre faciliterait le développement. Elle recommande, par exemple, de mieux sensibiliser les étudiants en médecine à l'économie de la santé, et en particulier des médicaments, et de les former dès leurs cursus universitaires à la prescription en dénomination commune internationale (DCI). Ou encore de créer une base de données publique sur les dates d'expiration des brevets des médicaments.

Autre outil réclamé de longue date par la Mutualité : un répertoire des équivalents thérapeutiques. "L'idée est de montrer aux prescripteurs, par classe thérapeutique, l'offre sous brevet et l'offre génériquée, détaille Dorothée Camus. Un tel support permet d'identifier, à efficacité égale, les produits qui engagent une dépense moins importante pour la collectivité et pour le patient."

Le rapport 2012 de la Mutualité met également en avant d'autres propositions plus novatrices. Il préconise notamment la mise en place, au sein de l'Agence Nationale de Sécurité des Médicaments et des Produits de Santé (ANSM), d'un observatoire du marché des génériques. "Pourquoi ? Parce qu'aucune observation du marché n'existe actuellement, regrette Laure Lechertier, responsable du département Politique des produits de santé. Nous ne disposons d'aucune statistique périodique, ni d'analyse des transferts de prescriptions qui s'opèrent lorsqu'un brevet tombe. Un organisme indépendant permettrait en outre de faire apparaître les stratégies des laboratoires pour protéger leurs molécules et de dresser des comparaisons européennes. L'objectif est d'améliorer la prescription des génériques et d'anticiper les abus et détournements de prescription."

Par ailleurs, le retour à la confiance du grand public pourrait être soutenu par une campagne d'information multipartenariale et pluriannuelle. Face au dénigrement des génériques, un message coordonné et collégial, émanant de l'ANSM, de la Haute Autorité de santé (HAS), mais aussi de la Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam) et de la FNMF aurait pour vertu d'informer et de rassurer les usagers de notre système de soins sur la qualité, la sécurité et l'efficacité des médicaments génériques".

SABINE DREYFUS

10 PROPOSITIONS POUR RESTAURER LA CONFIANCE

1 : Mobiliser les médecins comme acteurs majeurs de la politique des génériques.

2 : Donner une meilleure visibilité sur les dates d'expiration des brevets ainsi que leur nature afin de limiter le nombre de recours.

3 : Elargir le champ du répertoire des génériques.

4 : Créer un répertoire des équivalents thérapeutiques.

5 : Créer, au sein de l'ANSM, un observatoire du marché des médicaments génériques pour mieux identifier les transferts de prescriptions et déceler les stratégies de contournement.

6 : Développer une politique de prix plus transparente et dynamique compatible avec le développement de l'offre générique.

7 : S'opposer fermement à toute déconnexion du prix réel et du prix facial des médicaments, quel que soit leur statut brevetaire.

8 : Mettre en place une campagne multipartenariale et pluriannuelle pour restaurer la confiance du grand public dans les génériques.

9 : Créer un répertoire des médicaments biosimilaires, notamment pour faciliter l'initiation des traitements avec un biosimilaire.

10 : Mettre en place une politique de prix des biosimilaires, compatible avec le développement de l'offre.

Vous reprendrez bien un peu de fibres ?

Pensez à leur faire une place dans vos menus !

Outre leurs bienfaits pour le transit, des études scientifiques tendent à prouver le rôle protecteur des fibres contre les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète et le cancer colorectal.

"Docteur, j'ai aussi un petit problème de transit." Claire, 52 ans, adjointe du directeur commercial d'un grand magasin, a enfin osé aborder cette question avec son généraliste. "Je m'attendais à ce qu'il se contente d'ajouter une ligne sur son ordonnance, raconte-t-elle. En fait, il a pris le temps de me questionner sur mon alimentation et a trouvé que je ne mangeais pas assez de fibres. Pour finir, il m'a recommandé d'améliorer mes repas en y ajoutant davantage de fruits, de légumes et de céréales complètes." Claire n'est pas la seule à négliger les fibres dans son alimentation. Pour sa défense, il faut reconnaître qu'elles sont généralement peu présentes dans nos habitudes alimentaires actuelles : produits industriels trop raffinés, consommation insuffisante de fruits et légumes…

Selon l'étude NutriNet, les Français n'en consomment en moyenne que 18 grammes par jour, alors que la "ration idéale" serait de 25 à 30 grammes. "C'est préoccupant en termes de santé publique, commente Marie-Christine Morin, cadre de santé diététicienne à l'hôpital Nord de Marseille. En effet, il est aujourd'hui admis qu'un apport insuffisant en fibres augmente le risque de maladies cardio-vasculaires, d'obésité, de diabète de type 2 et de cancer colorectal."

Quels sont les aliments les plus riches en fibres ? "Pour préserver sa santé, il faut varier les origines des fibres et donc manger de tout, conseille la diététicienne. Un aliment est un mélange de fibres. Les composants de chacune d'elles sont différents et n'ont pas les mêmes effets. Certaines sont bonnes pour le métabolisme (réduction du cholestérol et de la glycémie, par exemple), d'autres favorisent le transit."

N'augmentez pas trop le son !

On ne peut parvenir à ces 25 à 30 grammes de fibres par jour qu'en mangeant quotidiennement des fruits et des légumes cuits ou crus, dont la consommation sera répartie sur les différents repas de la journée. Par exemple, 100 grammes de petits pois apportent 5 grammes de fibres, les épinards 3 grammes. Dans les fruits, les framboises sont parmi les plus riches en fibres. Pensez aussi aux céréales complètes : pain complet (de préférence bio), céréales pour le petit déjeuner…

Le son apparaît souvent en tête du palmarès du meilleur aliment pourvoyeur de fibres. Pas d'abus, cependant ! Un apport trop important et non progressif risque de malmener votre tube digestif, provoquant douleurs et autres désagréments. Enfin, n'oubliez pas les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches…), une fois par semaine. Des compléments alimentaires à base de fibres vendus en pharmacie et dans les magasins de diététique peuvent être utiles ponctuellement. "Mais seulement si l'on ressent une constipation passagère, lors d'un voyage, par exemple, insiste Marie-Christine Morin. Ils ne doivent pas remplacer en permanence une carence en fibres dans l'alimentation."

"Depuis six mois, j'ai ajouté progressivement des fibres à mes repas, notamment des céréales au son au petit déjeuner, témoigne Claire. Je grignote aussi quelques abricots secs à 17 heures au bureau. Désormais, mon petit ventre se porte mieux. Et j'ai même perdu deux centimètres de tour de taille !"

Une consommation insuffisante

Selon les résultats de l'étude NutriNet-Santé publiés récemment et que vous pouvez retrouvez sur : www.etude-nutrinet-sante.fr., les Français ne sont pas égaux devant la consommation de fibres alimentaires. Les apports observés, environ 20 grammes par jour chez les hommes et 18 chez les femmes, sont nettement inférieurs aux recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), soit 25 à 30 grammes de fibres par jour. Seuls 22 % des hommes et 12 % des femmes atteignent les 25 grammes (minimum recommandé) ; 10 % des hommes et 4 % des femmes en consomment 30 grammes (seuil optimal recommandé). Les apports en fibres augmentent avec l'âge et le revenu.

NADINE ALLAIN

DES EFFETS PROTECTEURS SUR LA SANTÉ

NutriNet-Santé cite différents travaux scientifiques récents montrant les effets positifs de la consommation de fibres :

- *Maladies cardiovasculaires : une augmentation de 10 grammes par jour de l'apport en fibres réduirait la mortalité de 17 à 35 %.*
- *Diabète de type 2 : les femmes consommant en moyenne 26 g/j de fibres auraient une réduction du risque de diabète de type 2 de 22 % par rapport à celles n'en consomment que 13 g/j. Les hommes et les femmes verraient leur risque de diabète de type 2 diminuer significativement à chaque augmentation de 12 g/j de fibres.*
- *Surpoids et obésité : les femmes consommant beaucoup de fibres auraient près de 50 % de risques en moins de grossir sur les douze ans que durait l'étude, par rapport aux femmes en consommant peu.*
- *Cancer colorectal : pour chaque augmentation de 10 g/j de fibres, le risque de cancer colorectal serait diminué de 10 %.*

Dépression post-partum : la prévenir et la prendre en charge

Cette dépression touche 10 à 15 % des mères...

Plus d'une femme sur dix est concernée par la dépression après un accouchement. Mais seulement 25 % d'entre elles consultent un professionnel. Or, ces difficultés psychologiques doivent être prises en charge rapidement pour le bien-être de la mère et de l'enfant.

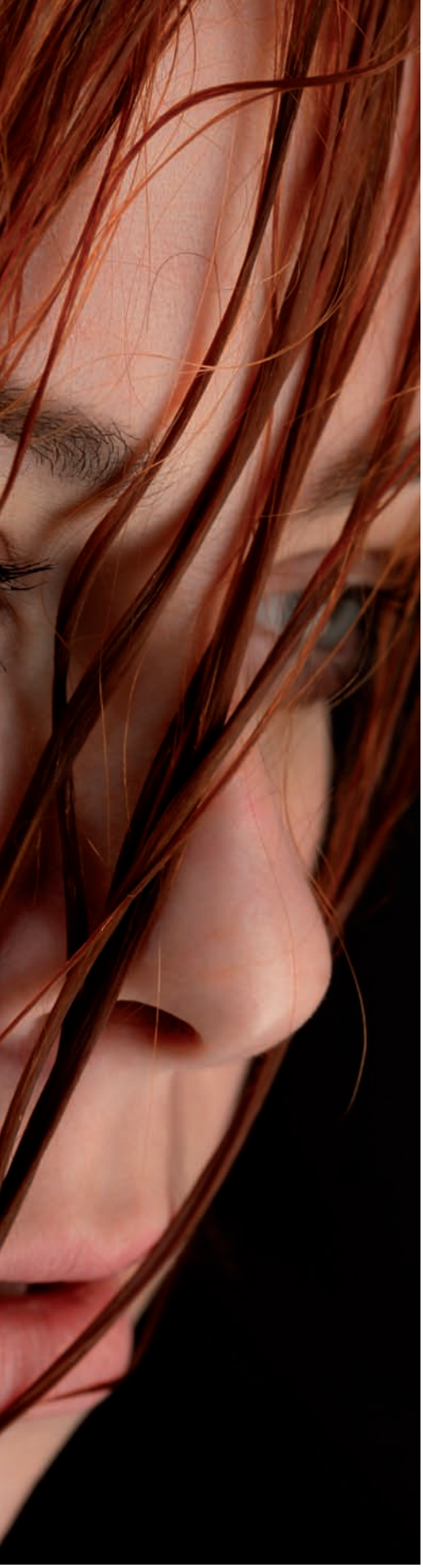
La dépression post-partum n'a pas la notoriété du baby blues, avec lequel il ne faut pas la confondre : "Le baby blues est transitoire et généralement non pathologique", explique Nine Glangeaud, psychologue-chercheuse à l'unité de recherche épidémiologique de la santé des femmes et des enfants à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). "Il survient dans les premiers jours après la naissance, se traduit par des pleurs et une instabilité de l'humeur et passe au bout d'une dizaine de jours. De 30 à 75 % des mères sont concernées."

Plus sévère, la dépression post-partum peut apparaître dans les premiers mois après la naissance de l'enfant. Elle touche 10 à 15 % des mères, mais a longtemps été taboue : une jeune maman se devait d'être heureuse !

Les symptômes sont identiques à ceux de la dépression classique : tristesse, déclin de l'intérêt, troubles du sommeil, de la concentration et/ou de la prise de décision, perte d'énergie, idées noires, etc. Peuvent s'y ajouter des difficultés dans le lien avec l'enfant : incapacité à s'attacher ou fusion, forte culpabilité à son égard, inquiétudes pour sa santé, sentiment qu'il se porterait mieux si on n'était plus là...

Ne pas tarder à consulter

"Il est très important de prendre cette dépression en compte, insiste la psychologue. Le bébé se structure dans l'interaction avec la maman et le papa. S'il la voit avec un air absent, il peut être désorienté. La proportion d'enfants atteints de troubles du comportement passe de 6 à 12 % quand la mère a eu une dépression post-partum."



Il est aussi essentiel de prendre en charge la mère pour elle-même. “Un diagnostic doit être posé pour savoir quel traitement convient le mieux, médicamenteux ou non, accompagné systématiquement d’une thérapie, poursuit Nine Glangeaud. Plus on tarde, plus on risque de voir une dépression chronique s’installer. Seulement 25 % des femmes atteintes d’une dépression post-partum consultent un professionnel.”

Plusieurs facteurs font obstacle à la prise en charge. Souvent, la femme et son entourage ne perçoivent pas rapidement la gravité des troubles, l’image de la “maternité heureuse” restant extrêmement prégnante. Vient ensuite la question de qui consulter. “Il existe souvent une non-reconnaissance du trouble dépressif par les intervenants en première ligne, note la spécialiste. Parfois, les généralistes prescrivent uniquement des anxiolytiques à des personnes déprimées, ce qui n’est pas efficace. Il faut demander conseil aux sages-femmes, au centre d’un réseau de prise en charge périnatale.”

Exprimer ses angoisses

Prévu par le plan périnatalité de 2005-2007 mais rarement mis en place, l’entretien du quatrième mois de grossesse peut être mené par une sage-femme, un gynécologue, un psychologue de la maternité ou un médecin généraliste. “Il porte sur les aspects psychosociaux et le projet de naissance, indique la chercheuse. Une femme qui a pu exprimer ses angoisses retournera plus facilement voir cet interlocuteur si elle a des problèmes après l’accouchement.”

Il est essentiel d’utiliser davantage cet entretien, qui permet de repérer les facteurs de risque : troubles de l’humeur antérieurs, isolement, dépression ou anxiété pendant la grossesse, attentes ou rejets excessifs autour du bébé, etc. La réduction du temps de séjour à la maternité diminue le repérage des mères en difficulté. La mise en place systématique de visites à domicile est souhaitable. Mères ou futures mères ne doivent pas hésiter à exprimer leurs difficultés auprès d’un proche qui accepte de les entendre sans jugement. A elles aussi de ne pas vouloir être des « supermamans ». Les bébés se satisfont très bien de mères ordinaires !

CORINNE RENOU-NATIVEL

ELISE : “JE RESTAIS PROSTRÉE...”

“Ma fille, âgée de 3 ans aujourd’hui, était un premier enfant désiré, se souvient Elise Marcende, 33 ans, membre du bureau de l’association Maman Blues. Mais dès le deuxième mois de ma grossesse, tout était sujet d’angoisse : la toxoplasmose, mon alimentation, la grippe A...”

N’ayant jamais vécu d’épisode dépressif, la jeune femme n’a pas été capable de dire qu’elle allait mal : “Arrêtée à cause de contractions, je me suis isolée, raconte-t-elle. J’ai vécu la naissance de ma fille comme une libération, mais rien ne s’est arrangé. Au retour de la maternité, je restais prostrée, incapable de prendre une décision, de savoir ce que voulait mon bébé.”

C’est alors que son mari l’emmène aux urgences psychiatriques, où on lui explique qu’elle fait une dépression post-partum. “J’ai été hospitalisée près de deux mois, témoigne Elise. J’ai passé des journées avec ma fille dans une unité enfants, où j’ai commencé à prendre mes marques. Grâce à un suivi avec un thérapeute, j’ai compris ce qui, dans mon histoire familiale, m’avait amenée à ressentir un tel bouleversement à la naissance de ma fille. J’ai appris à me connaître, accepter mes limites, m’écouter, me reposer, renoncer à tout contrôler.”

Hépatite C : vers la guérison de 70 % des patients

Les avancées de la science permettent aujourd'hui de guérir certaines formes d'hépatite C. Encore faut-il que les malades se fassent dépister.

Les 14 et 15 janvier 2013, plus de 1.000 spécialistes ont débattu des dernières avancées scientifiques lors du 6ème congrès Paris Hepatitis Conference. L'accent a été mis sur la prise en charge de l'hépatite C, qui a connu une véritable révolution ces dernières années.

Malheureusement, ces progrès ne sont pas encore accessibles à tous les patients. Actuellement, les délais de prise en charge sont encore trop longs et constituent une perte de chance majeure pour de nombreux malades. C'est en substance le message que souhaitent délivrer, dans une tribune, les sociétés savantes ainsi que les associations de patients.

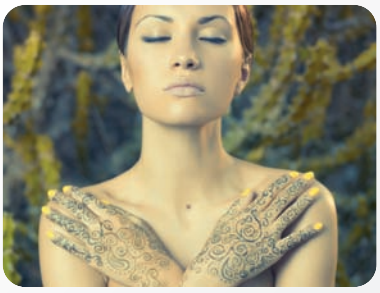
La Fédération des Pôles et Réseaux Hépatites (FPRH), l'association SOS hépatites-fédération et l'Association Française pour l'Étude du Foie (AFEF) se sont rassemblées pour rappeler l'urgence des mesures à prendre. Selon leurs représentants, si "la France a la meilleure politique de santé (européenne) vis-à-vis des patients atteints d'hépatite C, il reste encore beaucoup de malades non dépistés : 90.000".

De plus, le même nombre de personnes sont certes diagnostiquées mais pas guéries.

"On comprend que le problème de santé publique est loin d'être réglé. Et pourtant, depuis quelques années, le traitement connaît des progrès révolutionnaires. On peut actuellement guérir l'hépatite C chez plus de deux patients sur trois", soulignent les associations. Les spécialistes estiment que des efforts importants doivent être menés "en matière d'information, de dépistage et de moyens pour la prise en charge des patients diagnostiqués aujourd'hui".

L'hépatite C peut entraîner une cirrhose, voire un cancer du foie, après plusieurs années d'évolution. C'est la première cause de greffe du foie en France. Elle tue plus que les accidents de la route : 3.500 décès en moyenne chaque année.

PSM : DESTINATION SANTÉ



Tatouage au henné : attention à votre peau !

Même s'ils ne sont pas éternels, les tatouages au henné ne sont pas très bons pour la peau.

Le Syndicat National des Dermatologues et Vénérologues (SNDV) met une nouvelle fois en garde contre les dangers liés au tatouage éphémère au henné qui, mélangé à des produits tels que le paraphenylènediamine (PPD), peut être à l'origine de troubles cutanés graves.

"Le PPD est très souvent ajouté au henné naturel pour en renforcer la couleur et augmenter la longévité du tatouage. C'est un produit que l'on retrouve dans le caoutchouc, le vernis, le plastique, le cirage, etc.", explique le SNDV. Or, ses effets néfastes pour la santé sont nombreux : eczéma à l'endroit du tatouage, qui peut laisser une cicatrice indélébile, urticaire.

Il existe également un risque de présenter un œdème de Quincke (gonflement rapide de la gorge empêchant la respiration) pouvant nécessiter une hospitalisation.

Si vous avez décidé de vous faire tatouer au henné, vérifiez que le flacon ne contient que du henné naturel et comporte un numéro de lot.

Observez également la couleur des tatouages réalisés sur les personnes qui sont passées avant vous : s'ils sont noirs, le henné contient sans doute de la PPD. Si vous ne pouvez pas faire ce type de vérification, ne prenez pas de risques. "Se faire tatouer n'est pas une démarche anodine", insiste le SNDV.

Ses responsables conseillent vivement "de prendre en considération tous les risques avant la prise de décision".

PSM : DESTINATION SANTÉ

Alcool pendant la grossesse : 8.500 bébés en sont victimes tous les ans

En France, plus de 20% des femmes enceintes négligent la recommandation de pratiquer le principe du zéro alcool pendant la grossesse. Résultat, 1 nourrisson sur 100, soit 8.500 chaque année, naît porteur d'un trouble causé par l'alcoolisation fœtale. Parmi ces derniers, 850, soit 1 enfant sur 1.000, présentent la forme la plus grave de ces troubles : le Syndrome d'alcoolisation fœtale (Saf).

Les petites victimes présentent "un retard de croissance important et une dysmorphie faciale. Leur visage est assez reconnaissable, avec des yeux plus petits et écartés, une lèvre supérieure plus fine, et une disparition du sillon situé entre la bouche et le nez", indique Stéphanie Toutain, vice-présidente de l'association Saf France.

D'autres atteintes sont également observées chez ces enfants. Des malformations cardiaques et rénales, par exemple, mais aussi cérébrales.

Ils souffrent donc souvent d'une déficience intellectuelle, et de troubles cognitifs plus ou moins prononcés.

"Les petits qui souffrent des formes les moins sévères n'ont pas ou peu de dysmorphie et de troubles de la croissance", précise Stéphanie Toutain. Leur cerveau pourtant, est bel et bien lésé. Ce qui entraîne des troubles des apprentissages et du comportement. "Ils ne peuvent pas rester en place, ils sont sujets à des colères incontrôlables et ont des problèmes d'adaptation sociale", poursuit-elle.

Ces troubles du comportement, observés au cours de l'enfance, peuvent avoir de graves conséquences à l'adolescence et a fortiori à l'âge adulte. "Ces enfants deviennent souvent des délinquants, car ils manquent d'inhibition et ne distinguent pas le bien du mal", ajoute la vice président de Saf France.

PSM : DESTINATION SANTÉ

DMLA : tout faire pour éviter la cécité

De nouveaux traitements existent pour lutter contre la dégénérescence maculaire. Un espoir pour les 3 millions de Français touchés par cette maladie.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est la première cause de cécité chez les plus de 50 ans. Or de nouveaux traitements issus de la recherche en biotechnologie permettent à la fois d'éviter d'en arriver au seuil de la cécité et d'améliorer l'acuité visuelle des patients.

Il existe deux types de DMLA. Une forme sèche qui évolue lentement et provoque une perte progressive de la vision centrale. La forme humide de la DMLA est due à la prolifération de vaisseaux sanguins anormaux qui se développent dans ou au-dessous de la rétine. Elle évolue de manière plus agressive, plus rapide, avec des séquelles plus graves. En quelques mois, la DMLA humide peut entraîner une perte irréversible de la vue.

L'un des mécanismes amenant à une DMLA humide repose sur le facteur de croissance de l'endothélium vasculaire (VEGF).

Ce VEGF favorise la formation de nouveaux vaisseaux sanguins anormaux. Aujourd'hui, il existe des traitements qui permettent justement d'inhiber son action en bloquant la prolifération de nouveaux vaisseaux sanguins, responsables des symptômes de la maladie.

Dans la famille des anti-VEGF, une nouvelle molécule vient de recevoir son autorisation de mise sur le marché en Europe. Elle a fait l'objet de deux études de phase III qui ont mis en évidence son profil favorable d'efficacité et de tolérance. Avec ce nouveau traitement, les patients n'auraient besoin que d'une seule visite et injection tous les deux mois au cours de la première année de traitement.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Cancer colorectal : en finir avec la politique de l'autruche

Un test indolore vaut mieux qu'une issue tragique...

Le cancer du côlon est la cause de plus de 17 500 décès annuels. Pourtant, s'il est dépisté à temps, les chances de guérison dépassent 90 %. Alors pourquoi refuser de savoir ? Si vous avez entre 50 et 74 ans, vous êtes concerné !

Les chiffres font froid dans le dos. En 2011, on estime à 40.500 le nombre de nouveaux cas de cancer colorectal. Il se situe au troisième rang des cancers les plus fréquents, après celui de la prostate (71.000 cas annuels) et celui du sein (53.000). Il constitue, avec 17.500 décès chaque année, la deuxième cause de décès par cancer en France, après le cancer du poumon.

Cette maladie se développe généralement à partir d'un polype (également appelé "adénome") qui évolue et devient pathogène. Elle évolue le plus souvent, dans un premier temps, sans symptôme ni signe avant-coureur.

Si la tumeur est traitée à temps, alors qu'elle est encore superficielle (stade 1), le taux de survie à cinq ans dépasse les 90 % ! Ce taux, en revanche, tombe à 5 % seulement en cas de découverte tardive (stade 4). "D'où l'intérêt de détecter le plus tôt possible ce cancer ou les lésions qui le précèdent", insiste le Docteur Jérôme Viguier, responsable du dépistage à l'Institut national du cancer (Inca).

Le dépistage de cette pathologie s'adresse aux hommes et aux femmes âgés de 50 à 74 ans, soit plus de 17 millions de personnes. Tous les deux ans, elles sont invitées par leur caisse primaire d'assurance maladie, à consulter leur médecin généraliste pour procéder à des tests.

Déceler les traces de sang dans les selles

Pour les personnes "à risque moyen", à savoir hommes et femmes de plus de 50 ans sans symptômes apparents ni antécédents familiaux, les autorités médicales préconisent un test visant à détecter les traces de sang invisibles dans les selles. "Le patient prélève sur trois selles consécutives deux fragments, de la taille d'un petit pois, qu'il dépose sur une plaquette, explique le Docteur Robert Benchétrit, généraliste à Antibes. Cet échantillon est analysé en laboratoire."

Si aucune trace de sang n'est décelée (97 à 98 % des cas), le patient est invité à refaire un test deux ans plus tard. Dans l'intervalle, il doit surveiller les signes d'alerte (saignements, diarrhée inhabituelle, amaigrissement inexpliqué...) et ne pas hésiter à consulter son médecin en cas de doute.

Un test positif (2 à 3 % des cas) ne signifie pas que le patient a un cancer : il indique simplement que des traces de sang ont été détectées. Pour en déterminer l'origine, le médecin prescrit une coloscopie, l'examen du côlon par l'intermédiaire d'une sonde comportant des fibres optiques.

Les personnes "à risque élevé" (15 à 20 % des cas) sont celles qui ont déjà eu un cancer ou dont l'un des parents proches a été atteint d'un cancer de l'intestin avant 65 ans. Pour elles, il est recommandé de procéder directement à une coloscopie. Enfin, les personnes "à risque très élevé" (1 à 3 % des cas), porteuses de gènes défectueux favorisant cette maladie, bénéficient d'un suivi médical spécifique.

Lorsqu'un traitement est nécessaire, le choix de celui-ci dépend du stade et de la localisation de la tumeur. Les chirurgiens procèdent généralement à l'ablation du segment du côlon concerné, en s'efforçant de préserver l'essentiel de l'organe. Des séances de radiothérapie sont souvent requises.

Si la maladie est dépistée assez tôt, il est possible d'éviter le passage sur la table d'opération ! Finissons-en donc avec la politique de l'autruche : un test indolore vaut mieux qu'une issue tragique...

Cédric Portal

DU NOUVEAU DANS VOTRE "ESPACE PRIVILÈGES"

Nous vous rappelons que ces Offres Privilèges vous permettent de bénéficier de réductions, de promotions ou d'autres avantages offerts par nos partenaires et que l'accessibilité à ces offres est un avantage réservé aux adhérents de La Mutuelle Verte (sans surcoût de cotisation).

LES NIDS DU BEARN

Un parc de 10 hectares pour vous permettre d'être en parfaite symbiose avec la nature, des nids douillets dans des arbres... Qui n'a jamais rêvé de dormir dans un arbre ? Les nids du Bearn à Loubieng (64) vous invitent à vivre cette expérience incroyable ! Des nids perchés à différentes hauteurs vous permettront de communier avec la nature le temps d'une nuit ou d'un week-end, loin des bruits de la ville ici on peut écouter le silence. En toute sécurité vous défierez les lois de l'apesanteur, sensations garanties !!!!

www.lesnidsdubearn.com

THALASSOLEIL

Centre de thalassothérapie situé à Villeneuve Loubet (06), Thalassoleil vous propose de passer un moment de détente et de bien-être sur la Côte d'Azur... Une équipe de professionnels est à votre écoute, et vous conseillera pour la programmation de vos soins en fonction de l'orientation que vous voulez donner à votre séjour parmi nous : Escale semaine, courts séjours ou journée SPA... Les programmes de soins THALASSOLEIL, vous seront proposés avec ou sans hébergement à l'hôtel Best Western Syracuse 3* ou en Résidence hôtelière de standing.

www.thalassoleil.fr

LES PRODUCTEURS DE CARACTÈRES

Le site "lesproducteursdecaractere.com" est une expérience authentique et raffinée, ancrée dans le plus profond respect des produits, des producteurs, des consommateurs, avec une volonté de transparence. Le but, rassembler en un même lieu des producteurs de talent, éparpillés virtuellement et souvent isolés géographiquement. Il propose plus de 200 références de produits (épicerie fine, plats cuisinés, produits de la ferme, douceurs, thés...) délicieusement sélectionnées.

www.lesproducteursdecaractere.com

GO VOYAGES

GO Voyages est le N°1 français de la vente en ligne de billets d'avion avec le plus grand choix de vols secs au meilleur prix, au départ et à destination de toutes les villes du monde. Fort de son succès sur la vente de vols secs, GO Voyages propose également toute une offre de produits touristiques : séjours, circuits touristiques, hôtels, packages dynamiques (formule sur mesure : vol/train + hôtel), week-ends, croisières, thalasso, ski, location de voitures, location de vacances en France et à l'étranger...

www.govoyages.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".

En finir avec le gaspillage alimentaire

2014, année de lutte contre le gaspillage alimentaire.

Un tiers des aliments produits dans le monde pour la consommation humaine est perdu ou gaspillé. Un volume suffisant pour nourrir les 860 millions de Terriens qui souffrent de malnutrition. Première solution : adapter ses achats à ses besoins, ce qui permet aussi de faire des économies.

Ce sont des chiffres qui font froid dans le dos, des statistiques qui remettent en cause sévèrement nos modes de vie. Selon une étude réalisée par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), le consommateur français jette chaque année 20 kilos de denrées alimentaires, dont 7 kilos de produits encore emballés !

Cette pratique entraîne une perte de pouvoir d'achat de 400 euros par an pour une famille de quatre personnes. C'est moins qu'en Grande-Bretagne, où 25 % des produits achetés finissent à la poubelle sans avoir été consommés, mais cela reste difficile à admettre à l'heure où les files d'attente s'allongent devant les Restos du cœur. A l'échelle de la planète, on estime qu'un tiers des aliments produits pour la consommation humaine est perdu ou gaspillé. Ces pertes représentent 1,3 milliard de tonnes de denrées alimentaires par an : un volume suffisant pour nourrir les 860 millions de Terriens qui souffrent de malnutrition, d'après l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO).

Pourquoi ce gaspillage ? L'évolution globale de la société est pointée du doigt. Le consommateur moderne, en premier lieu, est plus pressé, moins attentif. Il est sollicité en permanence par les campagnes promotionnelles, dans les médias comme à l'intérieur des grandes surfaces. On le pousse à acheter, parfois à tort et à travers, sans cohérence avec ses besoins.

De la production jusqu'au réfrigérateur

Mais les particuliers ne sont pas (loin s'en faut) les seuls responsables de cette gabegie. Des gaspillages sont constatés à chaque stade de la chaîne alimentaire, de la production jusqu'au réfrigérateur du consommateur.

La restauration commerciale traditionnelle jette 230 grammes de denrées par personne et par repas ! En cause, la difficulté à gérer les stocks et les commandes en amont, les règles de sécurité sanitaire, les manières de cuisiner…

La restauration collective est plus économe : "seulement" 167 grammes gaspillés par repas et par personne. Les hôpitaux et les établissements de santé enregistrent les plus grosses pertes, en raison de la variété des profils nutritionnels à satisfaire, de la difficulté des patients à absorber la nourriture et de la qualité des plats. Dans les cantines scolaires et les restaurants d'entreprise, la perte

est limitée à 125 grammes par personne et par repas.

Au sein de la grande distribution, le gâchis est considérable. "Je jette tous les jours entre 15 et 20 kilos de légumes, au seul motif qu'ils sont un peu défraîchis, déplore Henri Saddier, chef de rayon dans un supermarché niçois. Les clients sont habitués à des produits en parfait état. Si ce n'est pas le cas, ils n'achètent pas !" La moyenne du gaspillage s'établit à 197 tonnes de nourriture par grande surface et par an !

Pas de redistribution possible

Les conséquences ne se limitent pas au budget des ménages. Les ressources naturelles et humaines (eau, énergie, travail…) utilisées pour produire ces aliments sont également perdues.

Plus révoltant encore, en raison d'une règlementation très stricte, ces denrées jetées ne peuvent pas être redistribuées aux moins favorisés par le biais des organismes de collecte. Heureusement, les gouvernements ont pris conscience du problème.

Le Parlement européen a déclaré 2014 "année de lutte contre le gaspillage alimentaire". L'objectif, à l'horizon 2025, est de réduire les pertes de 50 %.

Cela se fera d'abord en sensibilisant tous les acteurs, puis en mutualisant les bonnes pratiques. Des solutions existent : mieux organiser les réfrigérateurs chez les particuliers, acheter selon les besoins de la famille, généraliser les doggy bags, (ces sacs permettant au client d'un restaurant de remporter ce qu'il n'a pas consommé), adapter la taille des portions à l'âge des enfants dans les cantines, organiser la récupération des invendus sur les marchés et dans les supermarchés… Il suffit de créer une dynamique : au final, ce sera du "gagnant-gagnant" !

La France et le gaspillage

La carte de France du gaspillage, établie d'après les chiffres communiqués par la fédération France nature environnement, révèle de fortes disparités locales. Les Franciliens apparaissent comme les plus gros gaspilleurs, avec 114,5 kilos d'aliments jetés par an et par habitant, toutes sources de gaspillage confondues.

A l'autre extrémité de l'échelle se trouvent l'Auvergne, le Limousin, le Poitou-Charentes, le Centre et Rhône-Alpes, avec "seulement" 66,8 kilos d'aliments gâchés par an et par habitant. Entre ces deux pôles, on trouve les régions de l'Ouest et du Sud, qui mettent à la poubelle 81,8 kilos de nourriture par an et par habitant.

La Bourgogne, la Champagne-Ardenne, l'Alsace, la Franche-Comté et la Lorraine gaspillent environ 104,6 kilos de denrées par an et par habitant.

Cédric Portal

DENRÉES BIEN RANGÉES, GÂCHIS ÉVITÉ !

Et si le rangement était votre meilleur allié pour engager la chasse au gaspi… et faire des économies ? Appliqué de façon pertinente, il prolonge la vie des aliments frais.

Pour l'épicerie, il s'agit de classer les denrées par familles de produits. On évitera ainsi d'entamer systématiquement le dernier paquet de pâtes avant de terminer celui qui reste.

Le réfrigérateur, qui contient les aliments les plus fragiles, doit être rangé selon des règles strictes. La zone froide (entre 0 et 4 °C), située, selon les modèles, dans la partie basse ou la partie haute de votre appareil, est idéale pour stocker les viandes, les charcuteries, les volailles, les crèmes et desserts lactés, les plats cuisinés, les fromages frais et au lait cru. La zone tempérée (entre 4 et 6 °C) doit être réservée aux préparations maison ainsi qu'aux yaourts et fromages faits à cœur.

Dans le bac à légumes, conservez les légumes et les fruits frais lavés. Dans la porte, placez les œufs, le beurre, le lait et les jus de fruits entamés bien refermés. Placez en première ligne les produits aux dates limites de consommation proches. Otez le suremballage carton ou plastique.

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

3 plantes désintoxiquent 30 m^2. En 20 ans, le nombre de maladies “allergènes” respiratoires a doublé. L’air intérieur est de 5 à 10 fois plus pollué qu’à l’extérieur. Selon leur espèce, les plantes se nourrissent de différents “polluants” présents dans l’air. Il s’agit des composés organiques volatils (COV) tels que le benzène, l’ammoniac, qui sont captés par les plantes, qui les absorbent, pour donner un air sain et plus respirable. Au bureau ou à la maison, ces plantes ont toutes leur place, que ce soit sur un plan esthétique que assainissant. Vous aurez ainsi le choix entre l’Aglaonéma, l’Aloes, l’Azalée, le Cactus, le Palmier...

L’ECO GESTE

Avant d’évoquer les petits gestes simples pour votre réfrigérateur, alliant économie à écologie, parlons d’abord de sa taille car même si la mode des frigos américains atteint son apogée, il est important d’adapter la taille de son frigo à la taille de sa famille. Plus il est grand, plus il consomme ! Il s’agira ensuite de gestes simples et pratiques comme dégivrer régulièrement car 5 cm de glace multiplient par 3 la consommation d'électricité, nettoyer, ne pas y mettre d’aliments chauds et suremballés et ne pas placer votre réfrigérateur à côté d’une source de chaleur tel qu’un four.

LES BONNES IDÉES

• **Enlever la rouille de ses outils !** Pour dérouiller vos outils, rien de plus simple ! Disposez du sel sur les lames puis frottez-les avec la moitié d'un oignon. Insistez jusqu'à ce que la rouille ait complètement disparu.

• **Pour nettoyer les graisses incrustées :** Votre four ou votre cuisinière est souvent la proie des saletés et graisses en tout genre. Pour celles qui résistent, mélangez dans un bol de la poudre de bicarbonate et de l’eau jusqu’à l’obtention d’une crème épaisse. Etalez et laissez agir 30 minutes. Nettoyez ensuite à l’aide d’un chiffon.

LE SAVIEZ-VOUS

On a souvent le réflexe de fermer les volets des chambres à coucher ; le plus fréquemment pour obtenir une obscurité qui favorise le sommeil. Ce geste a bien sûr un avantage car il isole un peu du bruit et aussi permet de laisser moins de chaleur s’échapper. C’est bien. Penser à fermer tous les volets de l’appartement ou de la maison, c’est encore mieux car cela permet de diminuer les pertes de chaleur de 15% en moyenne.Cela correspond à une baisse de 1 % de la consommation totale d’énergie et de 2 % sur le chauffage.

www.economiesolidaire.com

www.economiesolidaire.com est un site qui offre des informations sur l'environnement et l’écologie pour vivre dans un monde plus écologique et durable. Vous y trouverez des articles et astuces écolo-bio et solidaires pour combattre le réchauffement climatique et protéger l'environnement. Un blog sur le développement durable et le commerce équitable est à disposition des internautes qui souhaitent soumettre des idées.

Le Président et l'ancien Secrétaire Général de La Mutuelle Verte "épinglés" !

A l'occasion du Conseil d'Administration réuni le 7 février dernier à Paris dans les locaux de la Mutualité Française, Monsieur Jean-Philippe HUCHET, Secrétaire Général de la FNMF (au centre), nous a fait l'honneur de sa présence en fin de séance pour remettre la médaille mutualiste à deux de nos fidèles Admi-nistrateurs depuis plus de 20 ans :

Notre Président, Monsieur Gérard HENRY (à droite) et notre ancien Secrétaire Général, Monsieur Pierre HOULBREQUE (à gauche), qui participait à son dernier Conseil. En effet, nouvellement retraité du Crédit Agricole, Monsieur HOULBREQUE a décidé de se consacrer à d'autres projets plus personnels.

Après avoir rappelé le contexte de la protection sociale en France et au niveau de l'Europe, Monsieur HUCHET a retracé l'historique de La Mutuelle Verte avant d'approfondir le parcours professionnel et mutualiste de nos deux militants. Les deux intéressés ont été touchés par cet hommage qui a également été très apprécié par l'ensemble des membres du Conseil.

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.santé.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.

Les personnes touchées par une maladie rare ont leur forum

Les personnes souffrant d'une maladie rare et leurs proches peuvent se retrouver pour échanger leurs expériences et des informations sur un forum ouvert récemment sur le site Internet www.maladiesraresinfo.org. La modération de ce forum est assurée par l'équipe de professionnels de Maladies rares info services, spécialisés dans les maladies rares.

Pour trouver une écoute et des renseignements, vous pouvez également appeler le numéro Azur 0810 63 19 20 ou le 01 56 53 81 36 (inclus dans les forfaits portable et les illimités de téléphone fixe).

22 Mieux vivre
La ménopause

Comprendre

La ménopause survient le plus souvent entre 45 et 55 ans.
Elle se caractérise par l'arrêt définitif des règles. Les ovaires cessent de fonctionner, d'où une chute de la sécrétion des hormones sexuelles (progestérone, puis oestrogènes). Cet arrêt est progressif (sur cinq à dix ans). On parle de ménopause confirmée lorsque l'arrêt des règles dure depuis plus d'un an.

Détecter

Des troubles des règles annoncent la ménopause : cycle plus long ou plus court que d'habitude, règles plus ou moins abondantes que d'habitude, avant leur arrêt définitif. Le manque d'hormones peut engendrer d'autres symptômes, mais ce n'est pas systématique : syndrome prémenstruel (seins tendus et douloureux, ballonnement du ventre avant les règles…), bouffées de chaleur et sueurs nocturnes (trois femmes sur quatre), troubles du sommeil, de l'humeur, problèmes de peau et de cheveux, sécheresse vaginale, baisse de la libido, fuites urinaires, prise de poids.

À long terme, la baisse des hormones sexuelles favorise l'ostéoporose et les maladies cardiovasculaires.

Trouver le traitement adapté

Le traitement hormonal substitutif (THS) consiste à apporter sous forme de médicaments (gel, patch, comprimés…) les hormones qui manquent. Il n'est plus systématique aujourd'hui. En effet, il améliore certaines manifestations de la ménopause (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles urinaires…) et peut prévenir la perte osseuse (ostéoporose). Mais certaines études ont montré une augmentation du risque de cancer du sein, variable suivant le type de THS prescrit et sa durée. Les spécialistes recommandent donc de peser, au cas par cas, le rapport bénéfices-risques, d'instaurer un traitement le plus court possible, à la dose minimale efficace, et de le réévaluer de façon régulière (au moins une fois par an). Si vous êtes actuellement sous THS, n'interrompez pas seule votre traitement. Discutez-en avec votre médecin. Il existe désormais des alternatives au THS pour prévenir l'ostéoporose, notamment les biphosphonates, et des traitements locaux peuvent améliorer la sécheresse vaginale (crème aux oestrogènes, gelée, ovules, lubrifiant)…

Comme à tout âge, l'hygiène de vie est primordiale : une alimentation variée et équilibrée (limiter les graisses animales, privilégier les fruits et les légumes, manger suffisamment de produits laitiers…), une activité physique régulière (au moins trente minutes de marche rapide par jour), une consommation modérée d'alcool et l'arrêt du tabac.

Pour en Savoir +

www.menopauseafem.com : Le site de l'Association française pour l'étude de la ménopause (Afem) comporte un espace grand public, un forum de discussion et les dernières mises au point sur le THS.

Le Petit Livre de la ménopause : Docteur Caroline Chaine, éditions Odile Jacob. Un livre clair, illustré d'exemples.

40 ans pour longtemps : Josette Rousselet-Blanc et Marianne Buhler, éditions Marabout. Des conseils pratiques aux femmes actives d'âge moyen qui veulent conserver santé, beauté et bien-être.

Attendue par les unes, redoutée par les autres, la ménopause est une étape normale de la vie de chaque femme, et non une maladie. Elle survient en moyenne à l'âge de 50 ans et entraîne parfois des symptômes gênants, qu'un traitement adapté permet de soulager.

Se faire suivre

La fin des règles ne signifie pas qu'il faut arrêter tout suivi gynécologique.

Des rendez-vous réguliers sont nécessaires pour évaluer les risques de fragilité osseuse, assurer le suivi d'un éventuel traitement des symptômes les plus gênants, mais aussi dépister de façon précoce des cancers plus fréquents à cette période de la vie, comme le cancer du sein et celui du col de l'utérus.

Ce suivi comporte un rendez-vous chez le médecin une fois par an (examen gynécologique, suivi du poids et de la tension artérielle…), un frottis tous les trois ans et une mammographie tous les deux ans.

VRAI / FAUX

Une prise de sang est indispensable pour confirmer la ménopause.
***FAUX**. L'arrêt des règles depuis plus d'un an suffit au diagnostic. Le médecin ne prescrit une prise de sang (dosage hormonal) que dans certaines circonstances, notamment lorsque la ménopause survient de façon prématurée.*

On peut être ménopausée dès l'âge de 30 ans.
***VRAI**. 4 % des femmes ont une ménopause spontanée entre 25 et 35 ans. On parle alors de ménopause très précoce. Cette situation nécessite un bilan médical, pour en déterminer la cause. Les femmes méditerranéennes et africaines semblent aussi être ménopausées plus tôt (vers 40 ans) que les Nordiques.*

Dès l'apparition des premières irrégularités des cycles, il n'y a plus aucun risque de grossesse.
***FAUX**. Certes, la fertilité diminue dès que les hormones sexuelles commencent à baisser, mais elle n'est pas nulle. Seul l'arrêt définitif des règles marque la fin de la fécondité : vous ne pouvez plus être enceinte.*

Deux cancers du sein sur trois surviennent chez des femmes ménopausées.
***VRAI**. C'est pourquoi il faut faire une mammographie tous les deux ans à partir de 50 ans.*

À la ménopause, l'apparition de fuites d'urines doit faire consulter.
***VRAI**. Comme à tout âge. Il existe des moyens efficaces de traiter l'incontinence urinaire. Ce serait dommage de s'en priver !*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 22 / Mieux vivre la ménopause

Shanghai

Né d'un port modeste et d'un village de tisserands, Shanghai est devenu en quelques décennies un "monstre économique" et moderne. Ses gratte-ciels gigantesques, sa puissante production et ses monuments célèbres montrent toute sa démesure. Visiter Shanghai, c'est entrer dans un monde futuriste qui ne ressemble à nul autre. Tout visiteur est alors partagé entre l'harmonie et le repos de ses temples et ses jardins, et la folie de son architecture.

Comme nous le disions, Shanghai, ou Perle de l'Orient, doit sa grandeur à sa démesure. Quant à son surnom, elle le doit à son immense Tour de télévision située dans le quartier d'affaires de Lujiazui et qui porte le même nom. Avec un passé tumultueux balancé entre la guerre de l'opium et la présence des britanniques et des français, Shanghai a su se reconstruire pour devenir un pôle économique puissant. Aujourd'hui, ce véritable bijou architectural est le symbole de la Chine toute-puissante et compte plus de 20 millions d'habitants.

Lorsque l'on pense qu'en 1854, jeu, opium et prostitution sont alors les activités les plus lucratives de cette ville baptisée à cette occasion "le plus grand bordel du monde", on ne s'imagine pas qu'aujourd'hui Shanghai est devenu un centre économique de première importance.

Comme dans beaucoup de grandes villes éclectiques, pauvreté et richesse se côtoient. Le climat de Shanghai est un climat subtropical humide. Les périodes qui sont à privilégier sont donc le printemps et l'automne, ou, plus précisément la fin avril-début juillet et début septembre-fin octobre.

Le quartier de Lujiazui

Situé dans le nouveau district de Pudong sur la côte Est de la Rivière Huangpu, le quartier de Lujiazui est la zone financière et commerciale de Shanghai. La Tour Jin Mao et le Shanghai World Financial Center montrent, de par leur grandeur, que Lujiazui est l'un des principaux quartiers d'affaires de Shanghai. Aussi incroyable que ça puisse paraître, ce quartier n'est devenu ce qu'il est aujourd'hui ►

que depuis le début des années 1990. Avant, il laissait place à des résidences et usines.

Tout a commencé après que le Conseil des affaires de l'Etat ait décidé de faire de Shanghai un véritable centre financier. La construction de tours de bureaux, d'hôtels et de centres commerciaux a permis un développement massif de la zone. Lujiazui n'a alors plus le même visage.

Le Bund

Le Bund est le célèbre front de mer de Shanghai. Mesurant 1,5 km et commençant au sud à Yan ' an Road (ancienne avenue Édouard VII) et se terminant au pont Waibaidu (ancien Garden Bridge) au-dessus de la rivière de Suzhou, il offre une vue magnifique sur le paysage urbain très reconnaissable de Shanghai et est l'une des destinations touristiques les plus célèbres de Shanghai.

En marchant le long du Bund, vous pourrez voir la Perle de l'Orient ainsi que la Tour Jin Mao. Le Bund comprend une douzaine de bâtiments

historiques datant de l'époque des concessions internationales ainsi que le consulat de Russie et de Grande-Bretagne. Un des bâtiments les plus célèbres sur le Bund est l'Hôtel de la Paix, un lieu incontournable de Shanghai depuis plus d'un siècle.

L'art des jardins

L'art du jardin en Chine ne date pas d'hier. Des décennies d'un travail minutieux pour parvenir à ce que l'on nommerait un art divin.

Le Yuanming Yuan, plus connu en Occident sous le nom d'Ancien Palais d'Eté, est le jardin impérial de la clarté parfaite situé au nord-ouest de Beijing. Malgré son histoire dramatique où, durant la guerre de l'opium, le site a été la proie de pillages et d'incendie par les forces britanniques et françaises, au point de ne devenir qu'un champ de ruines, le Yuanming Yuan a marqué les esprits par sa beauté et la perfection de ses jardins : Le jardin de la clarté parfaite, le jardin du printemps éternel et le jardin élégant de l'été. Ce n'est qu'en 1980 que le gouvernement chinois transforme le site en site historique.

Le jardin Yuyuan ou le jardin de la paix est, quant à lui, situé au cœur de la vieille ville près de Chenghuangmiao. Construit en 1559, le jardin doit toute sa beauté à Pan Yunduan qui consacra près de 20 ans de sa vie à son aménagement pour faire plaisir à son père Pan En. Entre massifs de fleurs, pavillons et étangs et architecture atypique, tout a été pensé pour favoriser la méditation et le repos. Son pont en zigzag qui permet d'accéder au jardin permet aux visiteurs d'admirer tout le paysage qui les entoure.

La célèbre ville historique et culturelle de Chine, Suzhou, cache bien des trésors. Le jardin Liu qui veut dire attardez-vous, le jardin du

Maître des Filets ou le jardin de l'Humble Administrateur sont les représentants des jardins privés de Suzhou. Caractérisés par leur grâce et leur singularité, ces jardins représentent l'architecture civile du Jiangnan sous les Ming et les Qing. Sculptures et objets décoratifs qui se trouvent dans les salles et pavillons des jardins, sont de véritables réalisations artistiques.

Ses temples

Sans tous les citer, car Shanghai compte plus de soixante temples bouddhistes, nous nous intéresserons à deux d'entre eux, les plus populaires et énigmatiques.

Le temple de Longhua est le plus grand temple de Shanghai. Jusqu'à son ère moderne, sa pagode, d'une hauteur de 40.4 mètres, était le plus haut édifice de Shanghai. Ses cinq bâtiments sont respectivement la salle de Maitreya (Mile Dian), la salle de l'empereur céleste (Tianwang Dian), la salle du grand sage (Daxiong Baodian), la salle des trois sages (Sansheng Dian) et la salle du moine en chef (Fangzhang Shi). A proximité, on y découvre d'autres lieux importants comme un restaurant végétarien, la foire du temple, une salle annexe avec plus de 500 statuettes en or, un clocher et une tour avec un tambour.

Le Temple du bouddha de Jade est l'un des rares temples encore habité par des moines. Fondé en 1882 pour abriter deux statues de Bouddha en jade importées de Birmanie, ce Temple est sans doute le plus célèbre de la ville. La première statue mesure plus d'un mètre de large, et presque 2 mètres de hauteur. Elle affiche un regard serein, placée en position assise avec les jambes croisées. La deuxième statue de Bouddha, plus petite est, quant à elle, en position inclinée. Les statues sont ornées de pierres précieuses et de longues robes flottantes.

Faisant dans le démesuré et le gigantisme, Shanghai a su se construire une place de prestige dans l'économie mondiale. Entre gratte-ciels futuristes, jardins parfaitement vêtus et constructions les plus écologiques, La Perle de l'Orient a de beaux jours devant elle…

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :
Ambassade de Chine en France :
9, Avenue Victor Cresson
92130 Issy-les-Moulineaux
Tél. 01 47 36 00 71

www.amb-chine.fr/fra

Formalités : un passeport en cours de validité.

Langue : Le mandarin

Assistantes maternelles : qui sont vraiment ces “mamans bis” ?

Un apprentissage en douceur de la vie en communauté !

Plus de 400 000 assistantes maternelles exercent en France. Vous leur confiez ce que vous avez de plus précieux. Comment sont-elles formées ? Comment obtiennent-elles leur agrément ? Tout ce qu’il faut savoir.

Cela commence par une main tendue. Toujours. “Le premier contact est essentiel, assure Celia. Lorsque l’enfant nous est confié, c’est souvent la première fois qu’il quitte sa maman, nous devons donc devenir des mamans bis…” Celia Degardin est assistante maternelle depuis 8 ans. Avant la naissance de ses deux enfants, elle était secrétaire dans une grande entreprise niçoise. “Je voulais prendre le temps de m’occuper de mes bébés sans cesser de travailler, explique-t-elle. Mais impossible de trouver un job avec des horaires assez souples. Une amie m’a parlé du métier d’assistante maternelle et j’ai trouvé l’idée géniale !”

La jeune femme sollicite un agrément, accordé pour cinq ans renouvelables par le conseil général. Elle passe une visite médicale, rencontre une assistante sociale, un psychologue et un médecin du centre de protection maternelle et infantile (PMI). “Ils sont aussi venus chez moi pour vérifier les normes d’hygiène et de sécurité”, précise-t-elle.

Celia suit une formation de 120 heures sur deux ans (dont la moitié avant l’accueil du premier enfant). “Cela nous donne des bases pédagogiques, observe-t-elle. Mais il ne faut pas s’en contenter : j’ai lu de nombreux livres, échangé des expériences avec d’autres professionnelles. C’est très enrichissant !” Elle éclate de rire et corrige aussitôt : “Sauf sur le plan financier, bien sûr. Car le métier est très mal payé… Mais c’est rarement l’argent qui nous motive !”

Apprentissage en douceur

Une assistante maternelle ne peut pas accueillir plus de trois enfants en même temps (y compris les siens s’ils ont moins de 3 ans). Ce principe assure à chacun un suivi adapté et personnalisé. “C’est moins violent que la crèche, où le tout-petit se retrouve du jour au lendemain avec une dizaine d’autres bébés, résume Celia. En même temps, c’est un apprentissage en douceur de la vie en communauté avant l’entrée en maternelle.”

Laure, maman d’une petite Lou, renchérit : “Pour les parents, ça présente aussi l’avantage de la souplesse. Si on a une demi-heure

de retard le soir parce qu'on est pris au piège dans un embouteillage, pas de panique !" Elle nuance toutefois : "Ce qui est difficile, c'est de trouver la bonne personne. Il faut qu'elle soit disponible et que ses horaires collent avec les vôtres, bien sûr. Mais il faut aussi que le courant passe… Vous lui confiez ce que vous avez de plus précieux au monde : si vous n'avez pas confiance, ce n'est pas la peine !"

Il n'y a pas de recette miracle pour trouver la perle rare, celle qui va jouer son rôle de "maman bis" aussi bien que vous le feriez vous-même. "Je pense qu'il faut être très réceptif dès le premier contact téléphonique, conseille Celia. Ne pas hésiter à poser un maximum de questions sur le déroulement d'une journée type, les activités prévues, les autres enfants présents. Tout comme, le soir, il est important de prendre trois minutes pour faire un bilan."

Très souvent, des liens se créent entre les assistantes maternelles et les familles. "Certaines mamans sont devenues des amies, confirme Celia. C'est tout naturel." Existe-t-il un profil type pour cette profession ? Non, d'après Celia : "Je connais aussi des personnes qui sont devenues assistantes maternelles à la retraite ! Tout est possible. Ce qui compte, c'est l'intérêt qu'on porte aux enfants et le plaisir qu'on prend à les aider à grandir."

Comment trouver une assistante maternelle ?

Le service petite enfance de votre mairie vous fournira la liste des assistantes maternelles agréées près de chez vous. Vous pouvez aussi vous adresser à votre centre de PMI ou à un relais assistantes maternelles (contacts disponibles auprès de votre caisse d'allocations familiales).

Combien ça coûte ?

Depuis le 1er janvier 2005, les assistantes maternelles ont une convention collective, qui encadre notamment leur rémunération. Leur salaire horaire brut ne peut être inférieur à 0,281 fois le Smic horaire brut (9,40 euros au 1er juillet 2012). Il s'agit là d'un minimum : si vous habitez dans une région où les assistantes maternelles sont rares, il vous en coûtera beaucoup plus cher. Pour connaître les prix en vigueur près de chez vous, contactez le centre PMI.

A ce tarif de base, il convient d'ajouter une "indemnité d'entretien" de 2,97 euros par journée pleine et des frais de repas si celui-ci n'est pas fourni. Le salaire doit être mensualisé. Une fois que vous aurez fixé la durée d'accueil hebdomadaire et établi un planning annuel intégrant les périodes où l'enfant n'est pas pris en charge, vous devrez calculer la durée d'accueil sur l'année, y ajouter cinq semaines de congés payés et diviser le total par douze.

Vous devez établir un contrat de travail écrit pour chaque enfant gardé. Des contrats types sont disponibles, notamment dans les centres de PMI.

Cédric Portal

COMMENT ALLÉGER LA FACTURE ?

Si vous avez un enfant âgé de moins de 6 ans et si vous exercez vous-même une activité professionnelle, vous pouvez bénéficier du complément de libre choix du mode de garde (Cmg) de la prestation d'accueil du jeune enfant (Paje).

La caisse d'allocations familiales ou, le cas échéant, la caisse de la Mutualité Sociale Agricole (MSA) prend en charge 100 % des cotisations sociales et une partie de la rémunération de votre salarié. Le montant de cette aide dépend de votre revenu, du nombre d'enfants et de leur âge. Elle ne peut dépasser 85 % de la facture totale.

En tant qu'employeur, vous aurez droit en fin d'année à un crédit d'impôt égal à 50 % des sommes versées (salaires nets et indemnités d'entretien) moins les allocations perçues, dans la limite de 2 300 euros par an. Cet avantage fiscal concerne aussi bien les familles imposables et celles qui ne le sont pas.

TARN (81)

Désireuse de faire progresser la qualité de ses services, la Mutualité Tarnaise vient d'ouvrir un deuxième centre "Audition Mutualiste" sur Albi. Situé à l'espace commercial San Marin, ZA la Baute au Séquestre, ce nouveau centre bénéficie également d'un parking gratuit. Les audioprothésistes reçoivent sur rendez-vous du mardi au vendredi, de 10h à 19h.

Renseignements : 05 63 80 48 03

HÉRAULT (34)

La Mutualité Française Hérault et la Caisse d'Allocations Familiales ont inauguré la crèche municipale "Joséphine Baker" située dans le quartier Ovalie au 164 avenue Jean Prat à Montpellier. Gérée en délégation par la Mutualité Française Hérault Petite Enfance, elle offre 60 nouvelles places d'accueil collectif et 9 places d'accueil familial assurées par des assistantes maternelles.

Tél : 04 99 54 53 50

INDRE-ET-LOIRE (37)

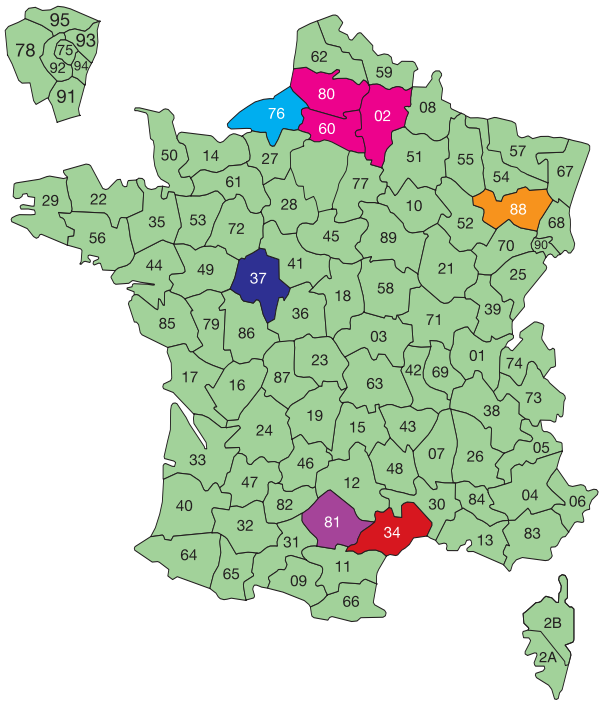
Trois logements-foyers non médicalisés sont proposés par la Mutualité Française Indre-Touraine dans les environs de Tours. Des places sont disponibles, en particulier des studios F1 bis et des appartements type F2 à Chambray-lès-Tours. Ils permettent à des personnes âgées de préserver leur autonomie tout en bénéficiant de services de restauration, d'animations et de systèmes de sécurité.

Pour plus de renseignements, contacter le 02 47 27 32 21 ou par mail : foyer-logement.chambray@wanadoo.fr

PICARDIE (02 - 60 - 80)

Face à un accès aux soins parfois freiné par des problématiques pratiques ou financières, la Mutualité Française Picardie propose une réponse à travers le Bus Santé. Ce dernier est une action innovante et un outil de sensibilisation, de prévention, de dépistage et de repérage des facteurs à risque sur les thématiques suivantes : les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, la vaccination, les addictions et la dépendance, et les cancers du sein, du côlon et du col de l'utérus.

Une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmiers et professionnels de l'action sociale) animent les interventions au sein du bus. En lien avec les élus locaux, le Bus Santé intervient dans les communes rurales de secteurs déterminés. Sont ciblées en priorité les communes à faible population, dépourvues de professionnels de santé.



SEINE-MARITIME (76)

L'Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) Jean Ferrat, a ouvert en ce début d'année à Canteleu, près de Rouen. Gérée par la Mutualité Française Seine-Maritime, la Résidence, qui permet d'accueillir 93 résidents, propose : 85 lits en hébergement permanent, dont une unité Alzheimer de 12 lits, 2 lits en hébergement temporaire et 6 places en accueil de jour Alzheimer (ouverture en avril 2013).

L'Établissement est totalement habilité à l'Aide Sociale et les résidents peuvent, sous conditions de ressources, bénéficier de l'Allocation Personnalisée au Logement, versée par la CAF. Déterminé par le Département, le tarif hébergement est fixé à 58,80 euros par jour.

Renseignements : 02 32 10 78 90

VOSGES (88)

La mise en place du Point Relais en Education Pour la Santé (PREPS) au 14, quai Colonel Renard à Épinal, en partenariat avec l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé (IREPS) de Lorraine permet un accès à la documentation en éducation pour la santé : matériel de diffusion, outils d'intervention, documentation scientifique et méthodologique... Cet espace est ouvert à tous et particulièrement aux professionnels et étudiants.

Accueil du PREPS sur rendez-vous : les mercredis, de 13h à 16h et les jeudis, de 9h à 12h.

Contact : ouvrard.e.mfl@orange.fr

DVD

La boîte à musique des Enfoirés

Les Enfoirés ont décidé de nous faire entrer dans leur boîte à musique pour la nouvelle édition de leur traditionnel spectacle. Cette année, de jolies idées simples ont donné la place à de très beaux tableaux. Le dvd du spectacle est en vente au profit des Restos du Cœur : chaque cd ou dvd vendu représente 18 repas pour l'association.

© Columbia

LIVRES

Allergies & hyperréactivités

Dr. Jean-Loup Dervaux

La multiplication des manifestations allergiques fait qu'elles sont parfois difficiles à cerner. Elles sont en progression constante et cette augmentation touche surtout les couches jeunes de la population. Ainsi, toutes les thérapeutiques, qu'elles soient alternatives ou allopathiques doivent être utilisées. Toutefois, persiste un problème, celui des hyperréactivités non spécifiques aussi appelées "fausses allergies". Différencier ces deux aspects et les reconnaître permet d'adapter la prise en charge de tous les symptômes de type allergique.

© Editions Piktos

Initiation au massage chinois traditionnel

Yvonne Sendowski

L'intérêt du massage chinois décrit dans le livre "Initiation au massage traditionnel chinois ou comment réguler l'énergie du corps pour le régénérer" est de vous apprendre, par des explications simples et faciles, à faire sur vous même, à stimuler votre vitalité et à développer vos facultés d'adaptation.

© Editions Chariot d'or

Zique

Albin de la Simone

Un homme

Sur ce 4ème album, l'auteur-compositeur-interprète évoque tour à tour, dans un savant mélange de fiction et de vécu, un aménagement, un enterrement, un mariage, un amour éteint et un endormissement, jusqu'à trouver sa place entre pop et chanson.

Jeux

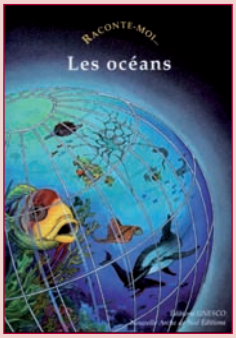
Emergency 2013

Surmontez les épreuves dans une toute nouvelle campagne qui compte quatre missions supplémentaires. L'éruption d'un super volcan au cœur de l'Europe, menaçant de tout noyer sous un flot de lave. Les unités de la sécurité civile doivent combattre les forêts en flammes, les gaz toxiques et les coulées de lave, tout en mettant en œuvre les procédures d'urgence pour contenir les citoyens paniqués.

© Koch Media

Raconte-moi... Les océans

Patricia Chairopoulos



Océans mystérieux, océans dangereux, océans nourriciers : ce monde liquide est un vaste univers que les êtres humains ont tendance à mettre en danger. Il faut pourtant en prendre soin car il est indispensable à notre survie et recèle des ressources considérables. Pour ne pas transformer en poubelle les eaux vives qui couvrent les trois quarts de la surface du globe.

© Editions Unesco

L'année des demoiselles

Yves Portier-Réthoré

Début 1964, au cœur de la Sologne. Silvère, quinze ans, se remet lentement et douloureusement de la mort de sa mère. Sa recherche de reconstruction, en pleine époque yé-yé, va vite être bouleversée. Un vol au château, un scout qui disparaît, une chasse qui se termine mal pour un chien et son maître peu sympathique, autant de péripéties auxquelles il falloir faire face et trouver des explications. Heureusement, les filles sont là, Jacqueline la très chère copine d'enfance et Gwenllawouen la bretonne du pays de Trégor, employées au château.

© Editions Regain de lecture

www.mutuelleverte.com : PASSEZ AUX E-RELEVÉS !

À partir des services en ligne disponibles sur notre site internet : www.mutuelleverte.com, les Adhérents et les Professionnels de santé peuvent activer l'option "e-relevé prestations".

En activant ce service, vos relevés de prestations seront disponibles au format PDF, à l'identique de ce qui vous était envoyé habituellement sous la forme papier. Ainsi, vos prochains relevés seront consultables via votre espace sécurisé.

Dès le dépôt d'un nouveau e-relevé sur votre compte, un message vous en informant sera positionné sur la page d'accueil des services en ligne.

Ce service vous permet, tout en bénéficiant d'un suivi optimal de vos remboursements, de faire un geste pour l'environnement, en contribuant concrètement à la réduction de la consommation de papier.

Pilules de 3e et 4e générations : un numéro vert, pour rassurer

"Ma pilule est-elle de 3ème génération ?" "Qu'est-ce qu'une thrombose veineuse ?" Les utilisatrices de pilules continuent de s'interroger sur les contraceptifs oraux de 3e et 4e générations et les risques qui pourraient leur être attribués.

Pour poser vos questions sur les pilules de 3e et 4e générations, composez le numéro vert (appel gratuit depuis un poste fixe): 0 800 636 636, du lundi au samedi, de 9h à 20h.

Coqueluche : mettez vos vaccins à jour !

Le vaccin contre la coqueluche ne protège pas à vie. Confrontées à l'observation persistante de cas de coqueluche chez de très jeunes nourrissons, le plus souvent contaminés par des adultes, les autorités sanitaires recommandent à ces derniers de se faire vacciner. Objectif : constituer une barrière de protection autour de l'enfant.

La coqueluche est la première cause de décès par infection bactérienne chez les nourrissons de moins de 2 mois. Chaque année en France, entre 5 et 10 bébés de cet âge meurent de coqueluche.

Cette infection respiratoire extrêmement contagieuse est causée par la bactérie Bordetella. Elle se caractérise par une toux persistante qui dure plus de 7 jours, sans fièvre dans la majorité des cas. Les quintes sont souvent associées à une reprise inspiratoire difficile, des apnées, des accès de cyanose, ou encore des vomissements.

Le bisphénol A s'attaquerait aux reins et au cœur

Le rein et le cœur des jeunes pâtiraient de l'exposition passive au bisphénol A. En France, les produits contenant du BPA destinés aux enfants de moins de 3 ans ne sont plus commercialisés depuis le 1er janvier 2013. L'ensemble des contenants alimentaires, contenant du bisphénol A, sera interdit à partir du 1er janvier 2015.

Addiction aux jeux : une aide personnalisée en ligne

Impact financier, isolement, tendances suicidaires... les conséquences d'une pratique excessive du jeu peuvent être graves. En France, près de 200.000 personnes, majoritairement des hommes, sont considérées comme des "joueurs excessifs".

Adalis et l'Inpes se sont associés pour créer le www.joueurs-info-service.fr.

Ce tout nouveau site propose "d'aborder les problématiques que les joueurs et leur entourage peuvent rencontrer et propose un moteur de recherche permettant de trouver la structure adaptée à leur besoin dans leur département : suivi individuel, groupe de paroles, soutien de l'entourage..." Une véritable aide personnalisée aux internautes en somme.

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
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 • S. Dreyfus
M. Furic • C. Portal • PSM
C. Renou-Nativel • F. Rea

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

Photographies
Illustrations
FNMF/ N. Mergui, La Mutuelle Verte, Fotolia.com (Britta60, Apatchi, 2436digitalavenue, Z. Radojko, CandyBox Images, Auremar, C. Danil, Pabkov, Patryssia, WavebreakMediaMicro, Soup studio, Caruso13, Delphimages, N. Larento, Jpc-Prod, T. Olson, Z. Difeng, Chungking, Luna, L. Iordache, B. Mercer, Kalafoto, 18percentgrey, Claudiozacc, M.studio, Y. Arcurs)

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 79 500 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
La santé en toute confiance

Mutuelle Verte Parrainage

POUR TOUTE NOUVELLE ADHÉSION :

Chaque parrain obtiendra : une déduction minimum de 30 euros sur sa cotisation complémentaire santé, ou, sur demande, de l'équivalent en chèque cadeau, pour l'adhésion de tout filleul âgé de moins de 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 !