Mutuelle Verte
magazine

Adhérents

Du nouveau dans votre "Espace Privilèges"

Santé

N'ayez plus peur du dentiste

Actualité

40e congrès des mutuelles
une complémentaire santé pour tous, tout au long de la vie

N°88 • Trimestriel • Décembre 2012 • Prix : 0,76 €

FNMF - Organisme régi par le Code de la mutualité - SIREN 304 426 240 - Photo : Getty Images June/TwentyFirst.

Sans mutuelle, la santé devient hors de prix.

Dépassements d'honoraires, optique, prothèses dentaires...
Il faut agir maintenant pour rétablir l'accès de tous à des soins de qualité.
Nous, mutualistes, sommes convaincus que notre pays doit impérativement respecter son pacte social.
Nous nous battons pour qu'il soit de nouveau possible de garantir à chacun une vraie protection sociale, reposant sur la Sécu ET les mutuelles.
Retrouvez nos propositions sur mutualite.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Vos mutuelles unies pour une société plus solidaire

Sommaire

04 **Actualité**
40e congrès des mutuelles : une complémentaire santé pour tous, tout au long de la vie

06 **Santé**
N'ayez plus peur du dentiste !

08 **Santé**
Tremblements : une maladie à part entière

10 **Revue de Presse**

12 **Prévention**
Le programme E-Bug : pour apprendre les microbes en s'amusant

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

14 **Gros Plan**
Mon frère est handicapé

16 **Eco "logique"**

17 **Résonances**

18 **Fiche Santé**
Mieux me protéger de l'hypertension artérielle

19 **Voyage**
Rio de Janeiro

22 **Société**
Ne transformons pas nos filles en lolitas !

24 **L'écho des régions**

25 **Consommation**

26 **Brèves**

Edito

C'est quelques heures seulement après la clôture du 40e congrès des mutuelles auquel nous avons participé (voir page 4) qu'un accord sur l'encadrement des dépassements d'honoraires a été officiellement signé entre l'Assurance Maladie, les 3 principaux syndicats de médecins et l'Union Nationale des Organismes Complémentaire d'Assurance Maladie (UNOCAM).

Cet accord indique que les dépassements "excessifs" devront être sanctionnés. L'un des critères susceptibles de déclencher une procédure de sanction est une facturation supérieure à 2,5 fois le tarif "Sécu" pour une consultation (soit 70 euros pour une consultation chez un spécialiste).

En parallèle, l'accord prévoit la mise en place d'un "contrat d'accès aux soins" pour les médecins du secteur 2 qui aujourd'hui peuvent fixer librement leurs honoraires. Ces médecins devront s'engager à ne pas revaloriser leurs tarifs et à réaliser une partie de leur activité sans pratiquer aucun dépassement, notamment pour les patients bénéficiant de la CMU ou de l'Aide à la Complémentaire Santé (ACS). En contrepartie, les médecins signataires bénéficieront de la prise en charge d'une partie de leurs cotisations sociales par l'Assurance Maladie. De plus, les honoraires conventionnels des médecins de secteur 1 (ceux qui ne pratiquent aucun dépassement d'honoraires) et des médecins de secteur 2 adhérant au "contrat d'accès aux soins", seront revalorisés grâce à de nouveaux modes de rémunérations complémentaires.

Le pari est qu'un maximum de médecins de secteur 2 s'impliquent dans le contrat d'accès aux soins, ce qui dans l'immédiat, entraînerait une stabilisation globale des dépassements d'honoraires et, au fur et à mesure des hausses des tarifs conventionnels, diminuerait la part des dépassements.

Mais cet accord est loin de faire l'unanimité au sein de la profession, comme nous le démontrent les mouvements de grève de ces derniers jours.

Or la mise en œuvre de cet accord, prévue au 1er juillet 2013, est conditionnée au fait que d'ici là plus de 30 % des médecins du secteur 2 y adhèrent volontairement. Il va donc falloir maintenant que toutes les parties concernées prennent le même chemin et que la volonté des pouvoirs publics soit durable, notamment pour l'application des sanctions en cas de dérapage. Et ce chemin-là risque certainement d'être encore long.

Mais s'il est bien un chemin sur lequel nous sommes tous engagés, c'est celui qui nous mène tout droit aux fêtes de fin d'année. A cette occasion, le Conseil d'Administration et le personnel de La Mutuelle Verte se joignent à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année 2013.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

40e congrès des mutuelles : une complémentaire santé pour tous, tout au long de la vie

... "Un pacte solidaire à construire ensemble" ...

Devant 2 500 militants mutualistes, le président de la Mutualité Française, Etienne Caniard, a rappelé le 20 octobre, lors du 40e congrès des mutuelles, que l'objectif majeur de ces organismes est le "zéro renoncement aux soins" en réduisant au maximum les sommes restant à la charge des malades. Une conviction partagée par François Hollande. Le Président de la République s'est engagé à permettre à tous les Français d'accéder à une "couverture complémentaire de qualité à l'horizon 2017".

Le "zéro renoncement aux soins" ! C'est pour le Président de la Mutualité Française "la seule réponse à apporter à la banalisation de l'exclusion, à son acceptation, à la résignation, qui, sinon, conduiront inévitablement à miner la cohésion sociale". Face aux "mécanismes de solidarité qui tendent à s'effriter", c'est "l'objectif majeur du mouvement mutualiste", a résumé son Président, Etienne Caniard, le 20 octobre à Nice, en clôture du 40e congrès des mutuelles, qui a réuni 2 500 délégués.

Cette conviction est partagée par le chef de l'Etat, qui s'est engagé devant les congressistes à permettre à tous les Français d'accéder à une couverture complémentaire de qualité à l'horizon 2017.

Pour François Hollande, l'enjeu est majeur, tant il est risqué de "laisser le marché libre, libre de sélectionner entre malades et bien portants, libre d'augmenter sans limite le coût de la couverture en fonction de l'âge. Cette liberté a un nom : c'est la privatisation !".

Tout le monde doit pouvoir bénéficier d'une "protection sociale élargie, articulant régimes obligatoires et complémentaire solidaire tout au long de la vie, dans un cadre cohérent, organisé et régulé", affirme Etienne Caniard.

Garantir la cohérence

Mais le mouvement mutualiste estime qu'il appartient aux pouvoirs publics de garantir cette cohérence : "Il ne faut pas chercher ailleurs la raison pour laquelle les mutualistes se sont mobilisés en masse ces derniers mois contre la Taxe Spéciale sur les Conventions d'Assurance (TSCA)". Sensible aux arguments de solidarité de la Mutualité Française, le Président de la République s'est dit également prêt à favoriser les couvertures santé complémentaires vertueuses, autrement dit les contrats responsables et solidaires des vraies mutuelles.

Etienne CANIARD
Président de la Mutualité Française

Ainsi, le chef de l'Etat propose "une modulation beaucoup plus forte" de la taxe sur la santé, "afin que les contrats, dits responsables, deviennent véritablement attractifs".

Une "première traduction" de cette nouvelle modulation sera inscrite dans le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) pour 2014, a annoncé François Hollande. "Je souhaite que le contenu des contrats responsables soit amélioré pour favoriser les parcours de soins et permettre un meilleur remboursement des soins optiques et dentaires", a-t-il indiqué.

Construire ensemble une "solidarité commune élargie"

Il nous faut aujourd'hui "dépasser nos solidarités spécifiques pour construire une solidarité commune élargie", précise Etienne Caniard. Un "pacte solidaire à construire ensemble" lierait le mouvement mutualiste, "les pouvoirs publics, l'assurance maladie et les professionnels de santé", comme le mentionne la résolution du 40e congrès, adoptée le 20 octobre dernier par les militants mutualistes.

Cette évolution implique "un engagement fort de l'Etat, qui réponde à un triple défi".

En quoi consiste ce dernier ? "A rendre effectif le droit à une complémentaire solidaire tout au long de la vie, à définir clairement le rôle des mutuelles et des organismes complémentaires dans la régulation de l'offre de soins et enfin à éviter de pénaliser ceux qui font déjà preuve de solidarité dans leurs pratiques et leurs comportements", énumère Etienne Caniard. Trois domaines sur lesquels François Hollande a apporté un certain nombre de gages.

Ghislaine Trabacchi

N'ayez plus peur du dentiste !

54 % des Français avouent avoir peur du dentiste.

Plus de la moitié des Français avouent avoir peur du dentiste. Une crainte irraisonnée que les praticiens, de nos jours, savent prendre en charge. Encore faut-il oser pousser la porte du cabinet dentaire et exprimer ses appréhensions.

C'est toujours le même cauchemar : "J'ai 8 ou 10 ans. Je suis ligoté sur un fauteuil. Le dentiste s'avance avec une pince énorme. "Ne t'inquiète pas, tu n'auras pas le temps d'avoir mal", ricane-t-il. Je hurle. Et je me réveille en sueur..."

Jean-Paul s'efforce de sourire, mais la simple évocation de ce rêve suffit à gommer toute couleur sur son visage. L'ingénieur en informatique niçois hoche la tête : "Je sais que c'est stupide, mais ce cauchemar m'a souvent conduit à oublier des rendez-vous... J'ai eu des abcès à cause de ça !"

Le cas de Jean-Paul n'est pas isolé. Selon une étude Ifop/Air Liquide Santé, 54 % des Français avouent avoir peur du dentiste. Quelque 67 % appréhendent la douleur, 29 % redoutent la piqûre anesthésiante,

29 % craignent… les bruits associés aux instruments. Plus de la moitié des sondés (52 %) attendent qu'un problème s'aggrave pour prendre rendez-vous.

Un sur cinq (21 %) refuse même catégoriquement de franchir le seuil du cabinet ! Ces résultats ne surprennent pas Olivier Castera, chirurgien-dentiste. "Ce sondage me paraît en deçà de la réalité, estime-t-il. Qu'ils le reconnaissent ou non, la majorité des patients manifestent une réelle appréhension !" Les origines de cette angoisse ? Selon Valérie Demichel, psychologue à Nice, elles sont liées à l'aspect symbolique de la bouche : "C'est un accès direct à l'intérieur de notre corps, à notre intimité. Bouche ouverte, on se sent vulnérable."

Le souvenir de pratiques anciennes joue également. "Il y a des lustres qu'on ne fait plus sauter les molaires en les attachant à une poignée de porte ! Mais dans l'imaginaire collectif, le cabinet dentaire reste un lieu de souffrance", explique-t-elle.

Rendre le cadre plus apaisant

La réalité est pourtant à des années-lumière de ces fantasmes. Depuis vingt ans, les techniques d'anesthésie se sont considérablement améliorées.

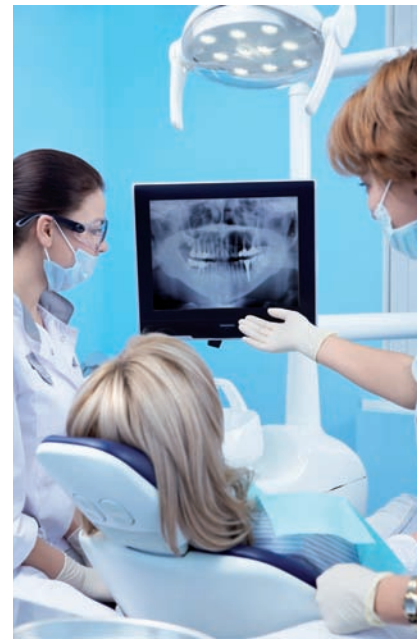
Pour les chirurgiens-dentistes, la prise en charge de l'inquiétude des patients (fût-elle irraisonnée) devient aussi importante que celle de la douleur elle-même. Un effort notable est fait par les chirurgiens-dentistes pour rendre le cadre plus accueillant et "apaisant". Même les instruments sont conçus pour faire moins de bruit qu'autrefois.

Que faire si vous faites partie des personnes que la simple idée d'un détartrage terrorise ? "En parler avant toute chose, conseille Valérie Demichel. La qualité de la relation avec le praticien est essentielle." Il faut garder à l'esprit que plus un problème est pris tôt, plus il est facile de le traiter. La meilleure façon de ne pas avoir mal, c'est de faire contrôler ses dents au moins une fois par an… sans attendre de souffrir !

Cédric Portal

DES TECHNIQUES DE PLUS EN PLUS PRÉCISES

Les techniques antidouleur ne cessent de s'affiner. Actuellement, deux types d'anesthésie locale sont utilisés : l'anesthésie topique, appliquée sur la gencive ou à l'intérieur des joues pour diminuer la douleur à l'endroit où l'on introduira l'aiguille, et l'anesthésie injectable, utilisée pour prévenir la douleur dans la région du traitement.



Les chirurgiens-dentistes disposent de toute une gamme de produits (xylocaïne, carbocaïne, marcaïne…) qu'ils peuvent employer séparément ou combiner en fonction des besoins.

Depuis 2009, les praticiens peuvent utiliser un gaz inodore appelé le Méopa®, connu pour ses vertus relaxantes. Cette technique, baptisée "sédation consciente par inhalation", est toutefois controversée. Son coût reste élevé (une soixantaine d'euros non remboursés) et son utilité critiquée par certains dentistes, convaincus que rien ne remplace le dialogue avec le patient.

Tremblements : une maladie à part entière

Tous les gestes de la vie quotidienne sont difficiles !

La cause la plus fréquente de tremblements est une affection neurologique et génétique qui a pour nom "tremblement essentiel". Cette pathologie est trois fois plus répandue que la maladie de Parkinson. Pourtant, de nombreux patients vivent souvent de longues années sans diagnostic.

C'est un vrai paradoxe. Le tremblement essentiel touche 300.000 personnes en France, trois fois plus que la maladie de Parkinson.

Pourtant, il reste largement méconnu, y compris des professionnels de santé. En moyenne, un malade chez qui le tremblement essentiel s'est déclaré tôt, c'est-à-dire dans l'enfance, traverse dix ans d'errance diagnostique.

Les patients essuient souvent moqueries et remarques désobligeantes. Leurs tremblements sont attribués à tort par l'extérieur au stress, à la nervosité, à la maladie de Parkinson ou à l'alcoolisme, quand ils ne sont pas simplement banalisés. "Il faut sortir de l'idée que le tremblement essentiel est une maladie bénigne ; certains patients peuvent être très sérieusement atteints", affirme le Docteur David Grabli, neurologue spécialiste des mouvements anormaux à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris.

Dans cette maladie neurologique et génétique, qui touche aussi bien les femmes que les hommes, les tremblements sont surtout présents lorsque les muscles sont contractés volontairement.

"Tous les gestes de la vie quotidienne deviennent difficiles, voire impossibles, au fur et à mesure de l'évolution de la maladie", remarque Fabrice Barcq, vice-président de l'Association des personnes concernées par le tremblement essentiel (Aptes). Comme se raser, lacer ses chaussures, se maquiller, mettre une clé dans une serrure… Alors que, dans la maladie de Parkinson, les tremblements se manifestent au repos.

Deux âges critiques

Les tremblements touchent surtout les membres supérieurs (habituellement les mains), mais ils peuvent aussi affecter les bras, les épaules, le cou, le visage, la voix et gagner, ce qui est plus rare, les jambes et les pieds.

L'intensité des tremblements varie beaucoup d'un patient à l'autre. La maladie apparaît à deux âges critiques, 20 ans et 60 ans, mais elle peut aussi se déclarer pendant l'enfance. Les symptômes ont tendance à s'aggraver très lentement avec le temps. L'évolution de la maladie reste toutefois difficile à prédire.

Stéphanie, 36 ans, aujourd'hui hôtesse d'accueil dans l'Ain, souffre de tremblement essentiel depuis toute petite. Elle a longtemps ignoré l'origine de ce trouble, qui lui a pourtant bien compliqué l'existence. "A l'école, écrire au tableau, ce n'était même pas envisageable. Au travail, des clients me disaient qu'il fallait que j'arrête de boire", raconte Stéphanie, ancienne caissière. Elle se souvient d'ailleurs s'être faite renvoyer de son premier emploi au bout d'une petite semaine. "Vous ne paraissez pas sûre de vous", a-t-on justifié. C'est finalement à 23 ans qu'elle a consulté pour la première fois une neurologue, sur les conseils de sa tante. Le diagnostic est alors tombé. "J'ai été soulagée de pouvoir mettre un nom sur ce que j'avais, dit-elle. Mais j'étais aussi un peu déçue d'apprendre qu'il n'y avait rien pour me soigner."

Aucun traitement spécifique

A ce jour, il n'existe toujours pas de traitement spécifique au tremblement essentiel. On ne sait ni le guérir ni enrayer son évolution. Des bêtabloquants ou encore des antiépileptiques peuvent être prescrits pour soulager les symptômes, mais leur efficacité reste limitée et leurs effets secondaires s'avèrent non négligeables.

On a parfois recours à la chirurgie pour soigner certains patients sévèrement handicapés : une ou deux électrodes sont implantées dans le cerveau et reliées à un stimulateur qui envoie des impulsions électriques dans le but de diminuer les tremblements.

Mais cette technique de stimulation cérébrale profonde est un traitement "invasif qui ne peut être proposé à tout le monde", prévient le Professeur Emmanuelle Apartis-Bourdieu, neurologue qui dirige l'unité d'explorations fonctionnelles de l'hôpital Saint-Antoine, à Paris.

Qui consulter ?

En cas de tremblements, c'est un neurologue spécialiste des mouvements anormaux que vous devez consulter. Celui-ci réalisera un examen clinique. Différents tests permettent de mettre en évidence un tremblement essentiel : il est par exemple demandé au patient d'écrire, de verser à boire ou encore de reproduire une spirale au crayon.

LE GUIDE PRATIQUE DU QUOTIDIEN

L'Association des personnes concernées par le tremblement essentiel (Aptes) vient d'éditer un guide pratique à destination des malades et de leur entourage. On y trouve des conseils pour être moins gêné par les tremblements dans les tâches quotidiennes (s'habiller, cuisiner, se maquiller, écrire...) ainsi que le détail des aides que l'on peut solliciter.

Des produits utiles sont aussi référencés, comme des lutrins pour réussir à lire au lit, des souris d'ordinateur anti-tremblements, des tasses avec des couvercles, etc. L'Aptes a par ailleurs mis en ligne récemment un site d'information très complet sur le tremblement essentiel : www.aptes.org.

L'association propose également une ligne téléphonique d'écoute et de conseil : 0 970 407 536.

• • • • • • • • • • • •

Pendant longtemps, le tremblement essentiel n'a pas suscité un grand intérêt parmi les chercheurs. De récents travaux lèvent en partie le voile sur les mécanismes à l'œuvre dans cette affection. Une dégénérescence de certaines cellules du cervelet, organe qui assure la régulation de la fonction motrice, vient d'être mise en évidence. Des chercheurs de l'université de Montréal ont aussi annoncé, il y a peu, avoir isolé un gène potentiellement impliqué dans la genèse du tremblement essentiel. Les malades espèrent, eux, que ces avancées scientifiques serviront à mettre rapidement au point un traitement contre cette pathologie.

SANDRA JÉGU

Champignons : pour une cueillette en toute sécurité

L'automne et ses premières averses sont bel et bien là ! Et c'est assurément une bonne nouvelle pour les amateurs de cèpes, de bolets, de coulemelles et autres girolles.

Bien entendu, avant de partir à la chasse aux champignons, jetez un œil attentif à la météo. Privilégiez les lendemains d'averses ou les petites accalmies ensoleillées. Munissez-vous de paniers à fond plat ou de caisses. Evitez les sacs en plastique, ils favoriseraient la fermentation de vos champignons. Vous avez repéré un spécimen ? Assurez-vous qu'il soit en bon état, autrement dit, ni gorgé d'eau, ni attaqué par les vers.

Prélevez l'intégralité du champignon (pied et chapeau) afin de permettre sa parfaite identification. Petite astuce, ne mettez pas tous vos champignons dans le même panier. Vous risqueriez d'écraser les plus fragiles. Assurez-vous aussi, de bien séparer les différentes espèces. Une espèce toxique pourrait en effet contaminer toute votre cueillette.

Le champignon est une véritable éponge. Il absorbe tous les polluants. Fuyez par exemple les abords de routes et leurs gaz d'échappement.

Si vous n'êtes pas certain à 100 % de la comestibilité des espèces récoltées, pensez à les faire vérifier par un pharmacien ou une association de mycologie. Une fois à la maison, lavez-vous soigneusement les mains.

Et surtout consommez vos champignons le plus rapidement possible. En effet ces deniers ne se conservent pas plus de deux jours au réfrigérateur.

Ne consommez jamais les champignons crus, à l'exception des champignons de Paris. Mais vous avez peu de chances d'en trouver en forêt. Malgré toutes ces précautions, l'intoxication est tout de même possible. Les champignons peuvent en effet avoir été pollués par l'environnement où ils ont poussé.

Dès l'apparition de symptômes suspects (nausées, vomissements, etc.), contactez un médecin, le SAMU (15), ou un centre antipoison.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Intoxications : du datura dans la farine de sarrasin bio

Vingt-cinq personnes ont été victimes d'intoxication alimentaire en région Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA) et sept autres en Rhône-Alpes en octobre dernier. En cause, de la farine de sarrasin bio potentiellement contaminée par du datura, une plante sauvage extrêmement toxique.

"Les boulangeries, magasins ou crêperies qui ont utilisé ou vendu cette farine de sarrasin ou les produits élaborés à partir de celle-ci (pains, crêpes, galettes,...) ont été informés de cette contamination et ont cessé la commercialisation de ces produits" a indiqué l'Agence Régionale de Santé (ARS) Paca. Même si des mesures ont été prises afin de retirer des farines contaminées des points de vente, il peut encore rester des paquets chez des particuliers". C'est notamment le cas de celles et ceux qui confectionnent eux-mêmes leur pain.

Les symptômes décrits sont : la sécheresse buccale, des pupilles dilatées, des troubles de la vue, la tachycardie, l'agitation, la confusion, la désorientation spatiotemporelle, les hallucinations, les paroles incohérentes. Les personnes qui auraient consommé la farine de sarrasin en question et qui présenteraient ce type de symptômes sont invitées à appeler le centre antipoison de leur région. L'ARS Rhône-Alpes recommande également d'appeler le 15 ou de consulter rapidement son médecin traitant. Le datura est une plante sauvage connue pour sa forte teneur en alcaloïdes toxiques pour l'homme : l'atropine et la scopolamine. Il se développe parfois aux abords des champs et peut contaminer les cultures lors des moissons.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Poussées dentaires : les colliers de dentition seraient dangereux

De nombreux nourrissons, qui souffrent de douleurs liées aux poussées dentaires, sont équipés par leurs parents de colliers "de dentition". Or ces dispositifs ont des vertus douteuses et leur utilisation n'est pas sans danger : risque d'étranglement, d'inhaler certaines des perles.

Or selon la Société Française de Pédiatrie (SFP), bien des parents n'ont pas conscience de ces dangers.

La SFP a mené une enquête auprès de 29 familles, soit 48 enfants au total. Premier enseignement, la majorité des parents (73 %) pensent que ces colliers ont des vertus apaisantes. Quant à l'information par le vendeur sur les dangers potentiels de ces derniers, elle est quasi inexistante tant en pharmacie que sur Internet. Seulement 8 % des parents ont signalé avoir été avertis de ces risques. Or ces derniers ne sont pas minces. Plusieurs décès par étranglement ont été rapportés chez des nourrissons alors que le collier avait été coincé par un barreau de lit. Des pays comme l'Australie, le Canada et les Etats-Unis ont recommandé d'en éviter le port, ainsi que celui de dispositifs comparables, jusqu'à l'âge de trois ans. "Faire porter des colliers de dentition à de jeunes enfants, c'est dangereux", affirme la SFP. "Cette dangerosité doit être relayée par tous les professionnels de la petite enfance. La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes doit rappeler aux fabricants les termes du code de la consommation, et les obliger à avertir les acheteurs des risques encourus.

Quant au conseil de l'ordre des pharmaciens, il devrait faire interdire leur vente en officine. Ce négoce rentable se pratique au dépend de la crédulité des parents, soucieux du bien-être de leurs enfants et prêts à user de tous les moyens existants", conclut la SFP.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Don de sang : vers une sécurité optimale

De bonnes nouvelles dans la dernière livraison du Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH), publié le 25 octobre dernier et consacré au don de sang. Les rédacteurs mettent en avant la diminution de l'incidence du VIH, des virus des hépatites B et C (VHB et VHC), ainsi que du virus T-lymphotropique humain (HTLV) chez les nouveaux donneurs de sang. En revanche, chez les donneurs connus, ils ont observé une stagnation de ces incidences.

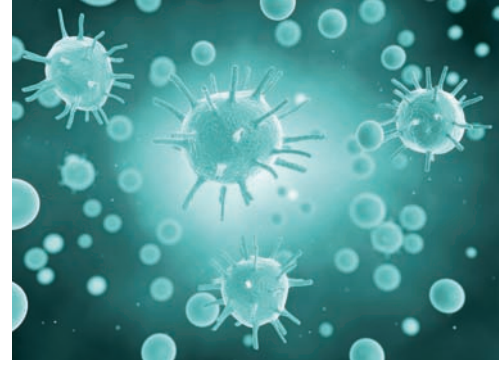
"Grâce à l'amélioration constante de la sélection des donneurs de sang, aux progrès réalisés dans la qualification biologique des dons, aux mesures de prévention prises dans la population générale pour prévenir les infections, le risque de transmission du VIH, de l'HTLV, du VHC et du VHB par transfusion est devenu très faible depuis une quinzaine d'années", écrit le BEH.

Entre 2008 et 2010, sur un total de 8,8 millions de dons prélevés, 111 ont été confirmés positifs pour le VIH, 99 pour l'HTLV, 512 pour le VHC et 905 pour le VHB. Les taux de dons positifs pour le VIH et l'HTLV sont stables alors que ceux pour le VHC et le VHB ont diminué chez les nouveaux donneurs.

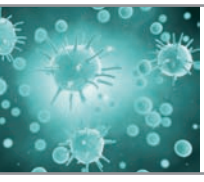
"Continue de 1992 à 2010, la diminution des prévalences chez les nouveaux donneurs traduit clairement l'amélioration de leur sélection clinique", indique dans l'éditorial du BEH, le Pr Georges Andreu, de l'Institut national de la transfusion sanguine.

"Pour autant, l'évolution du taux d'incidence chez les donneurs connus qui, après une baisse spectaculaire de 1997 à 2000 est resté stable, est plus perturbante". Les rédacteurs du BEH se réjouissent tout de même de l'ensemble des résultats. "Ils confirment que la sécurité virale des produits sanguins est aujourd'hui optimale.

PSM : DESTINATION SANTÉ



Le programme E-Bug : pour apprendre les microbes en s'amusant



Sensibiliser les élèves au monde des microbes !

Le programme européen E-Bug aide les enseignants à faire découvrir à leurs élèves, d'une façon ludique, le monde des microbes, l'hygiène au quotidien et le bon usage des antibiotiques.

Bertrand est satisfait. Le cours sur les microbes de cet enseignant de 38 ans d'un collège de Nantes a beaucoup plu à ses élèves de 6e.

"Pour vérifier l'action du Lactobacillus bulgaricus, une bactérie, nous avons fabriqué des yaourts. C'était l'illustration d'un cours sur les microbes utiles que j'ai trouvé dans la brochure du programme E-Bug. Ils ont posé beaucoup de questions et maintenant, certains veulent même faire médecine !", s'enthousiasme-t-il.

Terme souvent utilisé en informatique, "bug" signifie "microbe" en anglais. Le programme européen E-Bug est un outil pour sensibiliser les élèves des écoles élémentaires (CM1 et CM2) et des collèges (classes de 6e et de 3e) au monde des microbes.

Objectif : leur faire découvrir que certaines de ces "petites bêtes" (virus, bactéries et champignons) peuvent entraîner des maladies plus ou moins graves, mais que d'autres, bien plus nombreuses heureusement, protègent notre corps ou peuvent servir à la fabrication des yaourts, du pain et même du chocolat !

Le contenu de cet outil s'intègre au programme scolaire national. Il vise aussi à apprendre aux enfants quelques règles d'hygiène simple, comme d'éternuer dans son coude pour éviter de transmettre son rhume à son entourage en gardant les mains propres.

Il s'agit aussi de leur faire prendre conscience que les antibiotiques doivent être utilisés à bon escient.

"Après différentes enquêtes et évaluations auprès des enseignants et des élèves, nous avons lancé le programme E-Bug en France et en Europe pour la rentrée scolaire 2009, explique le Docteur Pia Touboul, de l'hôpital universitaire de Nice, coordonatrice du programme en France. Il met gratuitement à disposition des enseignants un ensemble d'outils (brochures, jeux pédagogiques et site Internet www.e-bug.eu) pour leur permettre d'informer leurs élèves sur les microbes, les infections, l'hygiène, les antibiotiques et les vaccins. Les enseignants peuvent s'approprier ces éléments et les intégrer à leur enseignement, éventuellement en les personnalisant."

E-bug s'inspire d'une expérience anglaise menée dans les années 2004-2005, à l'instigation d'une microbiologiste, le Docteur Cliodna Mc Nulty. Il comporte quatre sections : les micro-organismes, la transmission des infections, la prévention et le traitement des infections. Des jeux éducatifs et des expériences amusantes sont proposés en classe. Par exemple, pour simuler la rapidité de la contamination par les mains, certains enfants enduisent leurs mains de paillettes brillantes et serrent les mains de leurs camarades "non infectés". D'autres jeux sont accessibles aux enfants sur le site Internet, comme le jeu du détective, qui raconte une histoire montrant la contamination d'une équipe de football par des bouteilles d'eau. L'enfant endosse le rôle d'une jeune détective qui mène l'enquête et découvre qu'un microbe est à l'origine de cette contamination.

"Selon nos enquêtes, ce côté ludique plaît beaucoup aux enfants et ils retiennent ainsi mieux les consignes sur les comportements quotidiens à adopter pour une meilleure hygiène", commente le Docteur Touboul. L'équipe E-Bug travaille actuellement à une extension du programme vers les lycées. En France, la classe de 1re S comporte déjà l'étude des antibiotiques.

Nadine Allain

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 offert gracieusement à tous les adhérents de La Mutuelle Verte (sans surcoût de cotisation).

RUGBY CLUB TOULONNAIS

Le Rugby Club Toulonnais, partenaire de La Mutuelle Verte, vous offre :

10 %* de remise dans les boutiques RCT et

10 %* de remise sur sa boutique en ligne :

www.rctstore.com

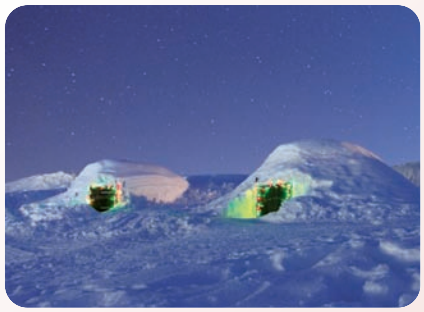
* Voir conditions sur : www.mutuelleverte.com (rubrique : Espace Privilèges - Shopping)

Nous venons également de créer une nouvelle rubrique "Week-Ends Insolites" qui regroupera les chambres d'hôtes les plus insolites de France. 3 nouveaux partenaires viennent de nous rejoindre et d'autres vont, d'ici peu, venir accroître cette rubrique.

ATTRAP' RÊVES

www.attrap-reves.com

Son concept ? Passer une nuit dans un cocon totalement insolite. Vous découvrirez ce qu'est une nuit à la belle étoile dans une bulle tout confort. Tout a été pensé pour votre parfaite autonomie. Chaque bulle a sa propre identité et dispose d'une décoration en fonction de l'ambiance choisie : Zen, Nature, Glamour, 1001 nuits ou Chic & Design et a été installée de façon à préserver votre intimité. Télescope, traiteur et masseurs sont les petits plus qui vous sont proposés. Attrap'Rêve est implanté à Allauch (13), Montagnac Montpezat (04), Puget ville (83) et très bientôt à La Bouilladisse (13).



BLACKSHEEP

www.blacksheep-igloo.com

Réalisez un rêve d'enfant : Découvrez à la Plagne (73) en Savoie, le village igloo. Venez prendre un repas, passez la nuit dans un igloo. Immergez-vous dans un univers naturel fait de neige et de glace pour vivre une expérience inoubliable à 2.118 m d'altitude, face au Mont Blanc. Après vous être réchauffé auprès d'un bon repas savoyard, vous dormirez sur un lit de camp et dans un duvet pour température extrême dans un igloo pouvant accueillir 5 personnes maximum. Votre accompagnateur dormira également sur place et vous accueillera au lever du jour pour le petit déjeuner.

LES GOUTTES D'EAU

www.lesgouttesdeau.com

Situés à Pradiès (82) au cœur du Quercy Blanc à seulement 1 heure de Toulouse, les propriétaires des Gouttes d'eau vous proposent de vous relaxer et de vous dépayser dans leurs bulles, leurs gouttes d'eau qui surplombent les vallons du Tarn et Garonne. Le soir, vous pourrez déguster leur panier repas composé de plats maison préparés à base de produits du terroir. Le matin, un copieux petit déjeuner vous sera emmené dans votre bulle que vous pourrez apprécier en toute intimité. Spa, douches, jacuzzi, chromothérapie et massages pourront compléter votre relaxation.

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".

Mon frère est handicapé

Ne surtout pas culpabiliser les frères et sœurs !

Le handicap ou la maladie grave d'un enfant est un drame pour celui-ci, pour ses parents, mais aussi pour les frères et sœurs. Comment ces derniers réagissent-ils ? Comment protéger l'équilibre de la famille ?

Quand Jean-Baptiste, 20 ans, commence à raconter une scène de film, il lève les mains au-dessus de sa tête et imite tous les bruitages. Les voix, les explosions, les portes qui claquent. Sa sœur, Tiphaine, se souvient du jour où, alors qu'ils étaient au restaurant, les enfants de la table à côté ont commencé à se moquer de son jeune frère, autiste et épileptique. "La honte : c'est le sentiment que j'ai éprouvé pendant toute mon adolescence, raconte-t-elle. Je devais affronter le regard des autres, souvent bête et cruel." Françoise, la mère de Tiphaine et Jean-Baptiste, a pourtant tout fait pour protéger sa fille des maladies de son frère : "J'ai mis un point d'honneur à accorder la même attention, la même énergie à tous mes enfants. Il y a vingt ans, j'ai arrêté de travailler pour m'occuper d'eux. Et je n'ai cessé d'expliquer à Tiphaine et à Pierre-Emmanuel, mon dernier fils, que le handicap de leur frère n'était ni leur problème, ni leur responsabilité."

Rien à faire : Tiphaine considère son frère comme "la prunelle de ses yeux" et concède l'avoir sans nul doute "surprotégé". "Mais je n'aurais pas pu faire autrement", ajoute-t-elle, au regret de sa mère qui estime que ce n'était pas son rôle. "J'ai essayé de lui dire qu'il fallait qu'elle reste à sa place, qu'il n'était pas question qu'elle subisse ce qu'il se passait", témoigne Françoise.

Trouver sa place

La plupart des enfants souffrant d'autisme ont des frères ou des sœurs. Mais tous ne réagissent pas de la même façon. Tiphaine pense que son frère Pierre-Emmanuel, 16 ans, a un regard plus distancié vis-à-vis du handicap de Jean-Baptiste : "Je crois qu'il fait davantage la part des choses que moi." Pour Danièle Langloys, présidente de l'association Autisme France, c'est surtout à l'adolescence

que les frères et sœurs peuvent souffrir. “C’est une période où ils doivent trouver leur place, explique-t-elle. Ce n’est pas facile de mener sa vie comme on l’aimerait quand on a un frère ou une sœur autiste. Les symptômes sont parfois violents et un enfant autiste peut dévorer le temps et l’énergie de la famille.”

Il arrive aussi que les parents dépriment et cela met à mal la solidité du foyer : “En France, les familles ayant un enfant autiste sont très peu aidées, constate Danièle Langloys. Et quand les enfants retrouvent leurs parents épuisés parce qu’ils viennent de s’occuper de leur frère ou de leur sœur autiste pendant une journée, cela n’arrange rien.”

Des parents à l’écoute

Pour elle, le plus important est de ne pas culpabiliser les frères et sœurs, et de leur faire comprendre que ce n’est pas à eux de s’occuper de l’enfant malade : “Il ne faut pas les gronder parce qu’ils n’en font pas assez ou parce qu’ils ressentent une lassitude ou de la colère. Il faut au contraire qu’ils expriment leurs sentiments et que les parents soient aussi à leur écoute”.

C’est pourquoi Françoise a souhaité que Jean-Baptiste, qui aurait pu intégrer une classe aménagée dans le même collège que Pierre-Emmanuel, aille dans un autre établissement. “Je ne voulais pas faire peser sur lui la présence de son frère à l’école”, rapporte-t-elle.

Cela ne signifie pas que la fratrie a été divisée. “Quand Pierre-Emmanuel était très jeune, j’ai tellement voulu l’éloigner des maladies de son frère que je le laissais souvent chez des amis, se souvient-elle. Mais quand il a eu 4-5 ans, j’ai compris qu’il préférait m’accompagner chez l’orthophoniste, la psychomotricienne ou le médecin psychiatre pour Jean-Baptiste. Dans la salle d’attente, nous jouions ensemble. Je crois que c’est là l’essentiel : trouver l’équilibre, afin que les autres enfants ne se sentent pas délaissés mais sans qu’ils éprouvent un quelconque poids sur leurs épaules.”

BARTHOLOMÉ GIRARD

Des sites Internet pour en savoir plus

- **Association frères, sœurs et handicap mental : http://freresoeurethandicap.unblog.fr**
- **Association Iris : www.associationiris.org**
- **Association des parents et amis d’enfants soignés à l’Institut Curie : www.apaesic.org**
- **Association Autisme France : www.autisme-france.fr**

ASSOCIATIONS POUR ROMPRE LA SOLITUDE

Certains frères et sœurs d’enfants malades ou handicapés se mettent en retrait, effaçant leur personnalité pour “ne pas en rajouter”. Résultat : ils ont parfois l'impression de ne pas recevoir autant d'attention de la part de leurs parents que l'enfant handicapé.

Des associations permettent à ces frères et sœurs de sortir de leur solitude. Au cours d’événements comme des réunions, des tables rondes ou des conférences, ils peuvent échanger sur le vécu de la fratrie. Si tous se sentent investis d'une responsabilité quant à l'avenir de leur frère ou de leur sœur, ils évoquent aussi l'ouverture d'esprit, la tolérance, la patience, l'appréciation des choses simples et la joie de vivre que leur a apportées leur situation familiale.

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

Envie de peindre ou de repeindre ses murs ? La peinture minérale à la chaux, aux silices de potassium ou à l’argile est une peinture naturelle composée de chaux et de pigments naturels issus de la Terre. L’adjonction des protéines de lait et d’huile de lin la rendent résistante. Idéale si l’on souhaite éviter d’être la proie des COV (Composés Organiques Volatils) pendant une dizaine d’années. Malgré l’absence de produits pétroliers, de métaux lourds et de solvants, cette peinture naturelle émet tout de même des COVs pendant quelques jours mais issus de végétaux, donc sévèrement moins nocifs pour la santé et l’environnement.

L’ECO GESTE

Un pneu de voiture contient approximativement 50% de caoutchouc naturel ou synthétique, 15% d’acier, 20% de noir de carbone, des fibres textiles, du soufre et d’autres additifs destinés à améliorer les qualités et la conservation du pneu.

La réglementation française impose donc aux producteurs et importateurs de pneumatiques neufs l'organisation et le financement de la collecte et de l'élimination des pneumatiques usagés. Ils pourront ainsi être réutilisés pour les marchés de l’export, les bitumes, les revêtements de sols et routes… Ils peuvent également servir de combustible de substitution dans les cimetières ou les chaufferies urbaines.

LES BONNES IDÉES

• **Attention aux poux !** La rentrée des classes terminée, il faut maintenant se concentrer sur les poux ! Pour lutter avec douceur contre ces parasites, pensez au shampoing à base d’écorce de saule. Vous pouvez opter également pour l’huile essentielle de lavande ou de citron. Une goutte derrière chaque oreille ou sur les vêtements évite la contamination.

• **Décongeler ses aliments au réfrigérateur plutôt qu’à l’air libre !** Cette astuce permettra à votre réfrigérateur de consommer moins d’énergie temporairement et satisfera vos autres aliments qui profiteront d’une température idéale…

LE SAVIEZ-VOUS

Lorsque vous démarrez votre voiture, le moteur est froid pendant quelques kilomètres. Si la vitesse est trop excessive lors de ces premiers kilomètres, la consommation augmentera de 50% sur le premier kilomètre et usera sérieusement le moteur. Cela augmentera également la quantité de polluants rejetés dans l’atmosphère. Modérer sa vitesse au démarrage représente donc un double avantage, économique et écologique.

www.ekologeek.org

Ce site est depuis 2008, au-delà d’être un blog, une association. Avec leur slogan “c’est simple mais il fallait le savoir !”, ce blog propose des astuces et gestes simples et éco-citoyens. Présentés de façon ludique avec des thèmes, dessins et données, des gestes écologiques et intelligents permettent de limiter notre impact sur la planète tout en faisant des économies.

Lait maternel : les lactariums manquent de dons

Bébés prématurés, nourrissons qui présentent des troubles digestifs, des allergies ou des déficiences immunitaires : ces enfants ont besoin de lait maternel, mais leurs mamans ne sont pas toujours en capacité de les allaiter. C'est pourquoi l'Association des lactariums de France fait appel aux dons. Elle intervient en recueillant le lait maternel auprès des mamans qui souhaitent donner leur surplus de lait. Pour accomplir ce geste de solidarité, il suffit de consulter le site www.lactariums-de-france.fr.

Infection à chlamydia : un site pour évaluer vos risques

Chacun peut être concerné sans le savoir par l'infection à chlamydia : un site Internet vous permet de mieux connaître cette maladie et d'évaluer vos risques. C'est la première infection sexuellement transmissible (IST) chez les jeunes, informe l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). Sans symptôme la plupart du temps, mais pas sans conséquences, l'infection à chlamydia "est la principale cause de stérilité tubaire dans les pays industrialisés", souligne le Docteur Thanh Le Luong, directrice de l'Inpes. Le site www.info-ist.fr propose des informations ainsi qu'un questionnaire sur cette infection mais aussi sur toutes les autres IST.

Tout savoir sur la première consultation gynécologique

Dois-je y aller accompagnée ?, Est-ce que l'examen fait mal ?, Est-ce qu'il faut être majeure pour y aller seule ? Il existe de nombreuses sources d'information sur la sexualité ou la contraception, mais les jeunes filles sont encore nombreuses à redouter la première consultation chez un gynécologue.

Un guide à l'usage des 14-20 ans, édité par l'association Sparadrap et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), les rassure en répondant à la plupart des questions qu'elles se posent. On peut le télécharger sur les sites :
www.sparadrap.org/gyneco,
www.adosen-sante.com
www.inpes.sante.fr

Ordonnance de pilule : six mois de plus !

Vous n'avez pas pu obtenir un rendez-vous pour renouveler votre prescription de pilule contraceptive ? Plus besoin de chercher le pharmacien qui acceptera de vous « dépanner » d'une boîte. Un décret paru au Journal officiel du 1er juillet dernier autorise désormais les pharmaciens à délivrer les contraceptifs oraux mentionnés sur une ordonnance au-delà de la prescription indiquée "pour une durée qui ne peut excéder six mois".

Un guide des démarches pour accompagner les malades du cancer

L'Institut national du cancer (Inca) publie un guide pour aider les malades du cancer et leur entourage dans les multiples démarches administratives et financières suscitées par la maladie. Parmi les thèmes abordés : les conditions de prise en charge des soins, les revenus pendant un arrêt de travail, les aides à domicile, les prêts bancaires ou les congés d'accompagnement pour les proches.

Ce guide est téléchargeable et disponible gratuitement à la commande sur le site de l'Inca (www.e-cancer.fr) ou par téléphone au 0810 810 821 (prix d'un appel local).

Cancer et environnement

Le site www.cancer-environnement.fr permet de s'informer sur les liens entre cancer et environnement. Ce portail, développé par le centre Léon-Bérard de Lyon, propose des informations validées, des actualités et répond aux questions des internautes.

L'alcool ne protège pas du froid

L'alcool, ça réchauffe !: c'est faux ! Non seulement la consommation de boissons alcoolisées ne protège pas du froid, mais encore cela peut s'avérer dangereux. En effet, l'engourdissement provoqué par l'état d'ébriété fait disparaître les signaux d'alerte du froid et on ne pense pas à se préserver avec des vêtements adaptés ou en adaptant le chauffage de l'habitat à la température.

21 Mieux me protéger de l'hypertension artérielle

Une menace silencieuse

L'hypertension artérielle (HTA) correspond à une élévation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères.

On parle d'hypertension artérielle lorsqu'une tension supérieure à 14/9 est mesurée à plusieurs reprises, à quelques semaines d'intervalle, au repos. C'est un facteur de risque sournois, généralement sans symptômes, mais dont les conséquences peuvent être gravissimes.

Elle est à l'origine de nombreuses pathologies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral…), rénales (insuffisance rénale…) ou oculaires (atteinte de la rétine). L'HTA est causée par un mauvais fonctionnement des artères. Elle touche autant d'hommes que de femmes.

La grossesse ou la contraception peuvent être une circonstance de découverte d'une HTA. Elle survient souvent, chez l'homme, vers la quarantaine et, chez la femme, à la ménopause.

Soigner l'hypertension

La prise en charge commence systématiquement par des recommandations d'hygiène de vie et de diététique. C'est le premier traitement.

- Une alimentation équilibrée est essentielle. Une perte de poids, même modérée, suffit parfois à retrouver une tension normale.
- L'activité physique de loisir (marche, vélo…) est bénéfique pour le sujet hypertendu. Elle aide à lutter contre l'obésité, en plus d'une réduction des apports caloriques.
- Il est aussi vivement conseillé de limiter ses apports en sel, en prêtant une attention particulière aux sels "cachés" dans les produits industriels.
- Modération également avec l'alcool, qui augmente la tension et le rythme cardiaque. Il favorise l'hypertension et diminue l'efficacité des traitements : pas plus de trois verres par jour pour les hommes et deux pour les femmes.
- Enfin, il est recommandé de supprimer le tabac, qui détériore l'état des artères et contribue à l'apparition de maladies cardiaques et vasculaires.

Ces règles d'hygiène de vie constituent un ensemble de bonnes habitudes à prendre dès le plus jeune âge afin de prévenir l'apparition d'une HTA ainsi que d'un grand nombre de pathologies.

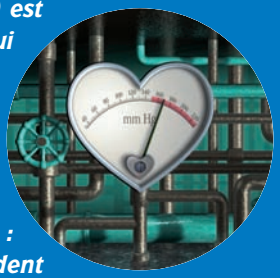
Quand ces mesures ne suffisent pas, un traitement médicamenteux doit y être associé pour réduire les risques d'accidents cardiovasculaires. Diverses catégories de médicaments, au premier rang desquels figurent les diurétiques, agissent sur l'hypertension. Il n'est pas rare de devoir en associer plusieurs, et de revoir le médecin avant de trouver le traitement le mieux adapté.

Pour en Savoir +

www.comitehta.org : Le Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle informe les malades et le corps médical, avec des témoignages de patients et des conseils

www.fedecardio.com : La Fédération française de cardiologie diffuse de l'information sur le coeur, le système cardiovasculaire et ses maladies, et contribue au financement de la recherche :

L'hypertension artérielle (HTA) est une affection très fréquente, qui touche 15 % de la population adulte. Elle est dangereuse car souvent ignorée ou négligée. Or, elle constitue l'un des principaux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral…



Dépister le mal précocement

La mesure de la tension artérielle par le médecin traitant est le moyen de dépister une éventuelle hypertension.

On recommande une mesure par an à partir de 40 ans et un peu plus tôt si l'un des parents a été sujet à l'hypertension avant l'âge de 50 ans. Pour poser le diagnostic, il faut au moins deux prises de tension par consultation, au cours de trois consultations, sur une période de trois à six mois. Une autosurveillance de la tension par le patient est également recommandée.

Avec trois mesures le matin, trois mesures le soir, trois jours de suite sur un tensiomètre électronique homologué, avec brassard "huméral" (au bras plutôt qu'au poignet). Le relevé d'automesure donne des informations plus précises et plus fiables.
Il participe au diagnostic d'hypertension et au suivi de l'efficacité du traitement.

VRAI / FAUX

Le sport est contre-indiqué en cas d'hypertension.
***FAUX**. Au contraire, l'activité physique fait partie du traitement de l'hypertension artérielle. À tout âge, pratiquée de manière modérée et avec l'avis d'un médecin, elle a un effet bénéfique sur le coeur, le système respiratoire et la circulation.*

L'alcool est un facteur aggravant de l'hypertension.
***VRAI**. Il faut le consommer avec modération. La quantité à ne pas dépasser est de deux à trois verres de vin par jour pour les hommes et de deux verres pour les femmes.*

Un traitement médicamenteux est inévitable.
***FAUX**. Dans certains cas d'hypertension modérée, l'adoption d'une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique peuvent éviter la mise en place d'un traitement médicamenteux.*

Le stress est une cause d'hypertension.
***VRAI & FAUX**. Un stress peut s'accompagner d'une hausse de la tension artérielle. Toutefois, sauf dans le cas d'une anxiété constante, ce phénomène cesse lorsque le stress disparaît. Alors que, chez l'hypertendu, l'élévation de la pression artérielle est permanente.*

Hypertension et grossesse ne font pas bon ménage.
***VRAI**. Notamment lorsque la femme développe une hypertension au troisième trimestre de sa grossesse, dangereuse pour le bébé et pour elle-même.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 21 / Mieux me protéger de l'hypertension artérielle

Rio de Janeiro

"Quand tu souris, je m'envole au paradis... Je vais à Rio... de Janeiro" ! Même si vous n'y êtes jamais allé, vous avez forcément quelque part en tête ces paroles et des images du Christ, le fameux Corcovado qui domine la baie de Rio les bras ouverts en guise de protection ou de bienvenue pour découvrir cette ville emblématique.

Deuxième plus grande ville du Brésil avec plus de 6 millions de cariocas (habitants de Rio de Janeiro), Rio est à elle-seule un festival de couleurs, de paysages tout aussi différents les uns des autres.

Découverte en 1502 par des explorateurs portugais, elle n'a de cesse d'émerveiller encore aujourd'hui. Son climat tropical annonce une température annuelle moyenne de 24°C avec de faibles précipitations, ce qui permet à la végétation de faire partie intégrante des paysages. La forêt de Tijuca représente d'ailleurs la plus grande forêt urbaine au monde. Randonnées et escalades sont une bonne manière de découvrir cette luxuriante végétation. Côté terre, il est impossible de rater le Pain de Sucre, véritable symbole de Rio, mais également le Corcovado avec en son sommet la statue du Christ Rédempteur, et les incontournables plages de Copacabana et Ipanema qui transportent les touristes par leur beauté. Ici les immeubles et hôtels se partagent l'espace pour offrir la meilleure vue à ses clients. Nous dirons que Copacabana vit sur sa légende alors que Ipanema endosse le rôle de Star avec ses commerces chics et luxueux.

Rio, c'est aussi et surtout son carnaval qui est le plus connu au monde de par ses excentricités et sa démesure. Tout est permis. La fête dans toute sa splendeur. Certainement aussi pour échapper un moment à l'autre tableau qu'offre Rio, celui des favelas, ces bidonvilles qui abritent plus de 20 % de la population.

Les sites mythiques

Culminant à 396 mètres d'altitude, le mont du Pain de Sucre est un immense bloc monolithique de granite situé sur la péninsule à l'entrée de la baie de Guanabara.

En prenant le téléphérique, vous profiterez d'une vue panoramique imprenable sur Rio et ses différentes baies. Cette ascension s'effectue en empruntant un premier téléphérique qui vous porte à 215 ►

mètres en haut de la colline de la Urca. Un deuxième téléphérique vous élève à 396 mètres pour atteindre le sommet du Pain de Sucre. Depuis son sommet, vous tomberez sous le charme des plus belles et célèbres plages de Rio de Janeiro : Copacabana, surnommée "Princesinha do Mar" (Petite princesse de la mer) et un des emblèmes touristiques de Rio de Janeiro, et Ipanema, considérée comme le berceau de la Bossa Nova, rythme inventé par le musicien Brésilien João Gilberto et la plage la plus branchée de Rio avec ses quartiers chics.

Le Corcovado, qui signifie "bossu", est un pic de granite s'élevant à 710 mètres d'altitude plongé dans la forêt de Tijuca. Ce qui fait de lui le Roi des pics, c'est la statue de 38 mètres de hauteur qui domine en son sommet, la statue du Christ Rédempteur, el cristo Redentor. Dessinée par le sculpteur français Paul Landowski et inaugurée en 1931, la statue du Christ est un véritable symbole de la cidade Maravilhosa, la Cité merveilleuse, où, rappelons-le, la religion chrétienne est omniprésente.

600.000 visiteurs par an viennent admirer une des 7 nouvelles merveilles du monde moderne, en se laissant aller au gré du chemin de fer.

Le parc national de Tijuka

Déclaré "réserve de biosphère" par l'Unesco depuis 1991, le parc national de Tijuca est marqué par sa beauté avec ses quelques 3900 hectares de flore et de faune. Il est abrité par la forêt de Tijuca, "Floresta da Tijuca" qui est la plus grande forêt urbaine et située à seulement quelques minutes du centre de Rio.

Si le parc a subi des dégradations pendant de nombreuses années dues en grande partie aux coupes de bois pour les constructions et l'agriculture, c'est grâce à l'empereur Pierre II, qui a ordonné que la zone soit reboisée, que le parc a été sauvé. Aujourd'hui, cohabitent en parfaite harmonie plus de 70 espèces de mammifères et des repères touristiques incontournables comme la Pierre de Gavea. Le lieu est idéal pour les aventuriers et les amateurs de nature qui pourront profiter tout aussi bien de l'effet ressourçant des randonnées que de sensations fortes avec l'escalade ou le parapente.

Son carnaval

Après la pause calme et ressourçante des sites mythiques, place à la fête et à la démesure ! Rendons-nous maintenant à la fête nationale la plus populaire de Rio de Janeiro. Nous entendons bien le plus célèbre des carnavals qui attire des milliers de touristes nationaux et étrangers chaque année ; le carnaval de Rio de Janeiro.

Ambiance délurée, mille et une couleurs, costumes et chorégraphies magiques et chars allégoriques sont au rendez-vous. Né au XIXème siècle, le carnaval de Rio

est devenu au fil des années un véritable divertissement populaire. Durant 5 jours, du vendredi précédent la semaine du Carême au mercredi des Cendres, les rues et quartiers arrêtent le temps et se laissent porter par la fête et l'engouement.

Ici, toute la population se prête au jeu. Quand les bals pré-carnavalesques débutent dans les rues de la ville quelques semaines avant le carnaval, les écoles de samba peaufinent leurs costumes et chorégraphies dans l'espoir d'être, qui sait, la grande championne.

Le Sambodrome apparait comme le bouquet final d'un feu d'artifice hors normes. Cette avenue d'une douzaine de mètres de largeur sur 800 mètres de longueur, bordée de gradins, accueille toutes les écoles de Samba lors du défilé. C'est parti pour 90 minutes de compétition où chaque école devra séduire le public et le jury pour décrocher le grand titre.

Une ville inégalitaire

D'un côté des sites mythiques, de l'autre une ambiance festive, et entre, une population vivant bien en-dessous du seuil de pauvreté. Les favelas. Ces terrains situés sur les hauteurs des quartiers de Rio sont insalubres et occupés illégalement par une grande partie de la population urbaine. La misère, la drogue et la violence sont le quotidien de ces populations.

La Rocinha est la plus grande favela de Rio de Janeiro et du Brésil avec environ 60.000 favelados. Depuis peu, la police brésilienne intervient au cœur des favelas les plus critiques afin de reprendre le contrôle sur les trafiquants de drogue. C'est également dans une démarche de sécurité que sont effectuées ces opérations policières avec les prochains grands événements sportifs qu'accueillera la métropole.

En effet, en 2014, douze villes dont Rio de Janeiro ont été retenues pour l'organisation de la Coupe du monde de football et c'est en 2016 que Rio de Janeiro accueillera les Jeux olympiques et paralympiques, les premiers jamais organisés en Amérique latine.

Se rendre à Rio de Janeiro, c'est partir à la découverte d'un nouveau monde. Une véritable vitrine du Brésil qui offre des paysages contrastés et langoureux et une population accueillante et chaleureuse.

Séjourner à Rio, c'est profiter d'un tout. Le charme des plages, la beauté immense des paysages et la fiesta du carnaval.

LMV

Carnet de bord

Renseignements :

Ambassade du Brésil :
34, cours Albert 1er
75008 Paris
Tél. 01 45 61 63 00

http://paris.itamaraty.gov.br/fr

Formalités : un passeport en cours de validité.

Langue : Portugais, Espagnol

Ne transformons pas nos filles en lolitas !

Les enfants deviennent des consommateurs ciblés

Si les petites filles ont toujours eu envie de ressembler à leur maman, certaines s'habillent désormais comme des adultes. Un phénomène qui comporte des risques pour le développement de leur personnalité.

Des chaussures à talons hauts en taille 32, des strings et des soutiens-gorge rembourrés pour les 7-8 ans, des trousses de maquillage et des vernis à ongles pour écolières… En quelques années, l'érotisation de notre société (qui intime aux femmes d'être plus sexualisées pour plaire) s'est étendue aux fillettes.

A la suite de la publication en janvier 2011, dans un magazine féminin, de photographies montrant une enfant de 8 ans habillée et maquillée comme une adulte avec des pauses suggestives, la sénatrice Chantal Jouanno a rédigé un rapport sur "l'hypersexualisation des enfants" et ses dangers.

"La sexualisation précoce des enfants s'inscrit dans un mouvement général de la société vers la jeunesse et l'hyperconsommation dans un effort désespéré de nier la mort, explique la psychologue Maryse Vaillant, auteur de "Sexy soit-elle" (éditions Les Liens qui libèrent). Nous n'aurions plus à craindre le vieillissement puisqu'une crème, une robe affriolante, un produit high tech promettent toujours du beau, du jeune, du neuf. Le drame, c'est que ce phénomène a gagné les enfants, qui deviennent des consommateurs de plus en plus ciblés par le marketing."

Des mères vulnérables

Dans cette course à l'achat et à l'apparence, les mères servent de relais, parfois malgré elles. "Alors que ma fille n'était même pas encore en maternelle, sa nourrice et la coiffeuse me culpabilisaient parce que je ne lui mettais pas de vernis à ongles sur les orteils, témoigne Isabelle, 40 ans, mère de Morgane, 9 ans. J'ai fini par le faire. Aujourd'hui, ma fille voudrait que je lui achète des brassières, qui sont un premier pas vers le soutien-gorge et que plusieurs de ses copines portent déjà. Cette fois, je ne céderai pas !"

Mais si les strings et les mascaras ont leur place dans les rayons fillettes des magasins, c'est bien que les mères les achètent. "Elles sont les plus vulnérables parce qu'elles sont les plus touchées par la peur de vieillir", estime Maryse Vaillant. Il y a quelques années, comme l'a montré une marque de vêtements dans ses publicités, la mère s'habillait comme sa fille.

Maintenant, c'est la fille qui, très tôt, s'habille comme la mère. "Il est normal, à 5 ou 8 ans, d'avoir envie de ressembler à maman, de mettre son rouge à lèvres, ses escarpins et ses colliers, rappelle la psychologue. Par le jeu, la petite fille qui se déguise explore son devenir. Cela reste dans le cadre de la protection familiale, c'est-à-dire à la maison. Mais laisser son enfant sortir ainsi, c'est manquer à son devoir de protection."

Expliquer les codes vestimentaires

Il est essentiel d'inciter les filles à s'affirmer autrement que par l'apparence, insiste Maryse Vaillant : "Réduire son enfant à sa séduction écrase tous les possibles, toutes ses richesses potentielles, ses talents et ses aspirations, qu'il faut valoriser." Lorsque, à l'adolescence ou même avant, son enfant veut porter des shorts échancrés et des décolletés plongeants, il est essentiel de lui expliquer les codes vestimentaires.

"Plutôt que de critiquer violemment ses tenues, ce qui risque de l'enfermer dans le désir de provoquer, il faut lui dire, dans un véritable échange, que dénuder son corps éveille la libido masculine, qui n'est pas simple à gérer pour les adolescents, conseille Maryse Vaillant. A chaque mère de trouver les mots pour faire comprendre à sa fille que, par son apparence, elle adresse une invitation sexuelle à laquelle elle ne peut pas répondre."

Corinne Renou-Nativel

LES CONCOURS DE BEAUTÉ DES FILLETTES

Le comité des Mini-Miss, le seul organisateur officiel de concours de beauté pour enfants, a établi en janvier 2012 une nouvelle charte d'éthique. Ils sont désormais interdits aux fillettes de moins de 7 ans. Le maquillage, le port des chaussures à talons hauts, les défilés en maillot de bain, body ou "tenues qui ne seraient pas en adéquation avec l'âge de l'enfant" sont également prohibés.

En mars 2012, dans son rapport sur l'hypersexualisation des fillettes, la sénatrice Chantal Jouanno est allée bien plus loin en préconisant l'interdiction pure et simple de ces concours, qui donnent une "image dégradée de la femme" et valorisent "une vision stéréotypée de la fillette qui se construit principalement sur son apparence".

Elle estimait la charte insuffisante : "Ces adaptations de forme ne changent pas la philosophie de ces manifestations, qui reposent sur les talents de séduction, de concours d'apparence auxquels les garçons ne veulent pas "se rabaisser", selon les propres termes de l'organisateur des concours officiels."

PAS-DE-CALAIS (62)

Un lieu d'accueil et de rencontre pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer a ouvert chaque mardi et jeudi après-midi à Arras. Avec l'aide de plus de 50 bénévoles formés par la Croix-Rouge Française d'Arras, ces rencontres permettent d'accueillir les malades avec toute la convivialité et l'attention qu'ils méritent. L'objectif est de les aider à maintenir ou retrouver certains gestes, certaines sensations et en stimulant leur mémoire de façon ludique. Ces après-midi permettent aussi de soulager le(s) accompagnant(s) en leur faisant bénéficier de quelques heures de temps libre par semaine.

Pour tout renseignement complémentaire, contactez la Croix-Rouge Française au 03 21 23 32 97 ou rendez-vous sur : www.accueilalzheimer.fr

SEINE-MARITIME (76)

Dans un quartier commerçant et animé, le nouveau magasin Les Opticiens Mutualistes est situé au 217 rue Aristide Briand au Havre. L'espace, spacieux et lumineux, permet d'exposer plus de 700 montures.

Avec un même niveau d'exigence en matière de qualité et de tarifs, un large choix, les conseils et la compétence de spécialistes en technique et esthétique, l'ensemble de la famille peut profiter des avantages des Opticiens Mutualistes.

Tél : 02 32 85 03 52

ALPES MARITIMES (06)

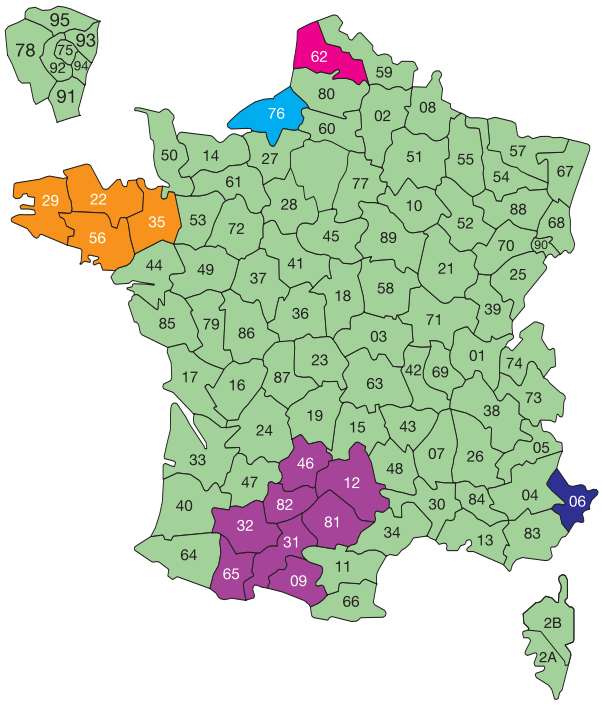
Le Samu social de jour, à Nice, aide les plus démunis dans leurs démarches administratives et sociales. En cas de besoin, l'équipe pluridisciplinaire accompagne également ces personnes vers les structures de soins. Ce service "d'urgence sociale", accessible par téléphone au 115, est géré par la Mutualité Française Paca.

ALPES MARITIMES (06)

Nice est, après Lyon, la seconde ville de France à ouvrir une épicerie solidaire pour les étudiants. "Agora-é" a été lancé au niveau national par la FAGE (Fédération des Associations Générales des Étudiants) dans le but de mettre en place des "épiceries solidaires" sur les campus universitaires, pour permettre aux étudiants en difficulté financière d'accéder à une alimentation saine et équilibrée tout en créant un lieu de rencontre et d'engagement citoyen. Dans ce lieu de vie, les étudiants pourront se rencontrer, s'informer, bénéficier d'une aide alimentaire, être écoutés et accompagnés dans leurs démarches.

Renseignements : agorae@face06.com

Tél : 06 58 12 06 06



MIDI-PYRÉNÉES

Depuis de nombreuses années, la Mutualité Française Midi-Pyrénées organise les Trophées de l'Initiative Mutualiste. Elle récompense des projets valorisant l'action, le dynamisme, la solidarité au détriment du repli sur soi et illustrant les valeurs mutualistes de Solidarité, de Démocratie, de Liberté et de Responsabilité. Ces projets doivent mettre en avant le bienfait collectif en région Midi-Pyrénées. Les dossiers seront à déposer au plus tard le 30 mai 2013 à La Mutualité Française Midi-Pyrénées - 3 Rue de Metz - 31068 Toulouse Cedex 07.

Renseignements et dossier d'inscription sur :
www.midipyrenees.mutualite.fr

BRETAGNE

Nutrimut est un programme de prévention des maladies cardiovasculaires de la Mutualité Française Bretagne. Son objectif est de permettre aux personnes présentant un surpoids d'acquérir de nouvelles habitudes alimentaires. Celles-ci peuvent être élargies à l'ensemble de la famille. Nutrimut associe des démarches complémentaires à celle de l'équilibre alimentaire en vue d'une perte de poids durable : pratique sportive, relaxation, image de soi, image de son corps.

Renseignements et inscriptions :

Côtes d'Armor : 02 96 75 27 51

Finistère : 06 81 77 04 50

Ille-et-Vilaine : 02 99 67 88 06

Morbihan : 02 97 84 28 38

DVD

L'Âge de glace 4

Alors que Scrat poursuit inlassablement son gland, il va cette fois provoquer un bouleversement d'une ampleur planétaire. Le cataclysme qu'il déclenche propulse Sid, Manny et Diego dans leur plus grande aventure. Tandis que le monde bouge au sens propre du terme, la petite troupe va affronter un ramassis de pirates bien décidés à les empêcher de rentrer chez eux.

© 20th Century Fox

LIVRES

Le naufrage du Titan

Morgan Robertson

C'était la plus grande embarcation voguant sur les flots et la plus prestigieuse création de l'homme. Toutes les sciences et tous les corps de métiers connus de notre civilisation avaient contribué à sa construction et assuraient sa maintenance... Insubmersible, indestructible, il transportait le nombre minimum de chaloupes qu'exigeait la loi... C'est ce qu'écrivait en 1898 Morgan Robertson, dans ce roman prémonitoire écrit 14 ans avant le naufrage du Titanic...

© Editions Corsaire

Manifeste pour un retour à la terre

Philippe Desbrosses

La planète a perdu en trente ans un tiers de ses terres arables. Ce désastre préfigure des tragédies sanitaires et sociales pour l'ensemble des peuples qui n'auront pas su vivre en heureuse harmonie avec leur sol. Il est urgent de sortir de l'impasse de l'agriculture pétrochimique. Réinventons le métier de paysan, organisons la révolution verte de l'agro-écologie.

© Editions Dangles

Zique

Coldplay

Live 2012

Sur scène, la bande de Chris Martin dévoile un peu plus l'étendue de son talent. Et les compositions du groupe londonien trouveront lors du Mylo Xyloto Tour un développement par delà les versions studio. Une vraie performance acclamée par plus de trois millions de personnes dans le monde.

Jeux

Let's sing

Ce jeu musical proposera 40 morceaux d'artistes variés, allant des grands classiques connus de tous aux derniers hits qui électriseront la foule. Les joueurs pourront interpréter des titres de Lady Gaga, de Lana Del Rey, des Rolling Stones... Les joueurs pourront également reformer dans leur salon le légendaire duo de LMFAO avec leur célèbre "Party Rock Anthem".

© Koch Media

Maman, tu seras là ?

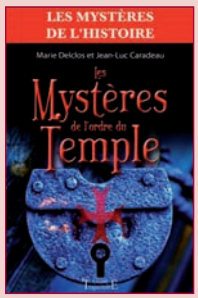
Anne de La Brunière - Savine Pied

Une maman, une petite fille, imaginent ensemble et partagent en rêve le chemin pour grandir... Une histoire pour aborder avec tendresse une des grandes questions de l'enfance, qui se pose pour tous mais qui résonne encore plus fort quand l'un des parents est malade. Un livre né de l'amitié de trois mamans. L'une est dessinatrice, l'autre est journaliste, la troisième psychiatre en cancérologie. Pour aider parents et enfants à oser, dans toutes les circonstances, continuer à regarder l'avenir.

© Editions Nane

Les mystères de l'ordre du Temple

M. Delclos - J.L. Caradeau



Dans leur précédent ouvrage : "Histoire de l'Ordre du Temple", Marie Delclos et Jean-Luc Caradeau avaient effectué un rigoureux travail d'historien sur cet ordre. Mais comment en rester là ? Aussi, les auteurs ont tenu à s'appuyer sur les éléments les plus sérieux pour étayer leur étude. Il sera question du sceau des Templiers, de la règle secrète, des liens avec la Rose-Croix, du linceul de Turin, de la malédiction du 18 mars 1314, du voyage des Templiers en Amérique et de la carte de Piri Reis, et bien évidemment, de leur fameux trésor...

© Editions Trajectoire

Pour éviter les démarchages téléphoniques abusifs.

Pour les personnes qui se sentent harcelées, France Télécom propose de souscrire gratuitement à la liste orange (liste anti-prospection). Accessible en appelant le 1014 ou en s'inscrivant sur le site Internet de l'opérateur afin que vos coordonnées ne figurent pas dans les fichiers extraits de la base de données de France Télécom commercialisés à des fins marketing. Ce service est gratuit.

80 % des Français manquent de vitamine D

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la minéralisation osseuse. Elle protégerait aussi contre l'hypertension artérielle, les maladies cardio-vasculaires ou encore certains cancers. Une supplémentation se révèle souvent utile, en complément d'un régime alimentaire adapté et d'une activité physique en plein air régulière.

L'Académie nationale de médecine recommande pour un adulte entre 19 et 50 ans un apport quotidien en vitamine D de 800 UI (Unités Internationales). Une portion de 100 g de saumon d'élevage contient entre 300 et 350 UI et 100 g de saumon sauvage peuvent contenir jusqu'à 800 UI. Quelque 15 à 20 minutes d'exposition à un soleil d'été torse nu et sans protection solaire (les crèmes solaires empêchent la synthèse de la vitamine D3) aux alentours de midi, un jour sans nuages, apportent 10.000 à 15.000 UI de vitamine D. Enfin, 10 minutes d'exposition des bras et des jambes à un soleil d'été sans protection solaire apportent de 2.000 à 3.000 UI.

Ne skiez pas sans lunettes !

La réverbération du soleil sur la neige accentue fortement la luminosité et l'altitude augmente l'intensité des rayons ultraviolets. Sur les pistes de ski, vos yeux sont alors mis à rude épreuve. Des lunettes de soleil à monture souple, enveloppantes et stables sur le nez et derrière les oreilles sont indispensables pour protéger vos yeux. Optez pour des verres de catégorie 4, réservés aux conditions extrêmes. Attention : vous ne devez pas conduire avec ce type de lunettes.

Prévenir le paludisme avant de partir

Le risque de contracter le paludisme à l'occasion d'un déplacement en zone infestée est extrêmement important. En France, environ 4.000 personnes présentent chaque année un accès de paludisme au retour d'un voyage en zone tropicale.

Plusieurs semaines avant de partir pour une destination lointaine, vous devrez impérativement consulter votre médecin. Ce dernier saura quel type de traitement vous prescrire en fonction de votre destination mais aussi de vos propres caractéristiques : âge, antécédents médicaux, une éventuelle grossesse.

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 • M. Furic
B. Girard • S. Jegu • PSM
C. Portal • C. Renou-Nativel
F. Rea • G. Trabacchi

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 (robotcity, Luiz, Sfmthd, P. Vanicka, J. Dancette, Africa Studio, Anghifoto, N. Strawberry, Monamakela, Ichbinhier, D. Cervo, Image Source IS2, Deklofenak, Ia 64, Bernanamoglu, Vsurkov, A. Khomulo, Jezper, Sakura, Philidor, T. Markowski)

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 80 200 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 !