Mutuelle Verte
magazine

Santé

La mucoviscidose :
une maladie génétique qui détruit progressivement les poumons

Santé

Les huiles essentielles :
naturelles mais pas sans danger !

Prévention

En famille sur un bateau, misez sur la sécurité

N°86 • Trimestriel • Juin 2012 • 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 - BP 521
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 **Santé**
Les huiles essentielles : naturelles mais pas sans danger

06 **Santé**
Les autistes, grands oubliés de la solidarité

07 **Priorité Santé Mutualiste**
Calendrier des Rencontres Santé

08 **Revue de Presse**

10 **Santé**
La mucoviscidose : une maladie génétique qui détruit progressivement les poumons

12 **Prévention**
En famille sur un bateau, misez sur la sécurité

14 **Gros Plan**
Famille recomposée : adopter l'enfant de son conjoint

16 **Eco "logique"**

17 **Résonances**

Fiche Santé 18
Mieux me protéger de la pollution de l'air

Voyage 19
Le Vietnam

Société 22
Être gaucher dans un monde de droitiers

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

Edito

"C'est une belle ambition que de vouloir à la fois garder ce qu'il y a de mieux de notre système de santé, le contrat social, qui a été passé au lendemain de la seconde guerre mondiale et en même temps, d'inventer ensemble un modèle de santé qui doit être un facteur de cohésion, de dynamisme et de rayonnement !" déclarait François Hollande en pleine campagne présidentielle.

Elu Président de la République le 6 mai dernier, il va devoir maintenant donner vie à ces ambitions dans l'objectif d'assurer la pérennité d'un système de protection sociale fortement ébranlé. Le nouveau Président est donc attendu sur différents dossiers, qui intéressent tout particulièrement les mutualistes.

La taxe sur les mutuelles sera sans doute un des premiers sujets que François Hollande abordera avec les complémentaires santé. En effet, quelques jours avant son élection, il a manifesté son désir d'annuler "une partie de la taxe" spéciale sur les conventions d'assurances (TSCA), afin de réintroduire une distinction entre les contrats aux effets vertueux et les autres, en y mettant toutefois une condition, qui en tant que mutualistes nous paraît être évidente : "que cette baisse soit entièrement répercutée sur les adhérents des mutuelles".

Parmi ses priorités, les dépassements d'honoraires des médecins que François Hollande juge inacceptables. "Il faut améliorer l'accès aux soins, mis à mal par la flambée des dépassements d'honoraires". Pour cela, il devrait engager des négociations avec les médecins afin de trouver, très vite, les moyens de limiter ces dépassements, avant de recourir à la loi. L'objectif étant de plafonner ces dépassements par spécialité et par région.

La mise en place du tiers payant chez les médecins généralistes, le conventionnement avec les professionnels de santé, la lutte contre la désertification médicale font également partie des engagements sur lesquels le nouveau gouvernement va devoir se pencher dans les prochains mois.

Comme vous le voyez, divers chantiers doivent s'ouvrir et des promesses devront être tenues. Et même, si comme le disait André Gide, "la promesse de la chenille n'engage pas le papillon", nous continuerons plus que jamais à nous mobiliser pour garantir à tous un accès à des soins de qualité.

En attendant de voir si l'optimisme l'emporte sur la naïveté, laissons le gouvernement travailler pendant que vous profiterez, et nous l'espérons vivement, de vacances estivales bien méritées.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Les huiles essentielles : naturelles mais pas sans danger

Des conditions d'utilisation à respecter à la lettre !

Qu'il s'agisse d'améliorer son bien-être ou de se soigner, il est tentant d'essayer les huiles essentielles. Mais attention, si ces produits sont naturels, ils ne sont pas anodins ! En cas de doute, il est prudent d'interroger son pharmacien ou son médecin.

Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur son oreiller. Depuis des années, Sabine, secrétaire médicale à Lille, ne pourrait pas s'endormir sans ce rituel. "J'utilise des huiles essentielles depuis près de vingt ans, raconte-t-elle. La première fois, c'était pour me débarrasser d'une mycose des pieds. Le corticoïde prescrit par ma dermatologue s'étant avéré inefficace, mon pharmacien m'a conseillé une huile essentielle. En quelques jours, plus de mycose !" L'huile essentielle est le principe huileux aromatique d'une plante obtenu par distillation à la vapeur d'eau. Toujours présentées sous forme liquide dans un flacon, ces huiles sont disponibles en pharmacie, dans les magasins de diététique et les herboristeries. Leurs vertus sont très variées. A condition de respecter certaines précautions. "Certaines peuvent être utilisées pour un massage de détente en les mélangeant avec une huile végétale, comme une huile d'amande douce, explique Michel Pierre, herboriste à Paris. D'autres sont des antiseptiques des bronches et des voies respiratoires supérieures. On peut aussi les utiliser en massage au niveau du thorax, pures ou diluées dans un peu d'huile neutre, ou en inhalation."

Plusieurs dizaines d'intoxications par an

Peut-on manipuler les huiles essentielles seul sans danger ? "Il faut se montrer très prudent, souligne Michel Pierre. Les flacons d'huiles essentielles ne sont pas accompagnés de notice d'utilisation car la loi l'interdit. Il ne faut donc les utiliser que sur le conseil d'un médecin aromathérapeute ou phytothérapeute. Dans mon herboristerie, nous ne donnons jamais de conseils les concernant. Les personnes venant en acheter ont été orientées vers ces produits par leur médecin."

Le Docteur Philippe Saviuc, toxicologue et épidémiologiste au centre de toxico-vigilance de l'hôpital universitaire de Grenoble (Isère), recommande la vigilance dans l'utilisation et le stockage de ces produits. "Nous constatons plusieurs dizaines d'intoxications accidentelles par an chez l'enfant, soit par ingestion soit par contact avec la peau ou les yeux, témoigne-t-il. En raison de la mode actuelle pour l'aromathérapie, le nombre de cas augmente. Ces produits doivent être conservés sous clé."

Chez l'adulte, l'intoxication peut apparaître même lors d'une utilisation correcte d'une huile essentielle. Comme pour un médicament, il peut y avoir des effets indésirables. Ils sont de trois types : irritation de la peau, des yeux ou de la muqueuse digestive, allergies ou même convulsions chez certaines personnes sensibles à des substances végétales particulières.

En cas d'utilisation d'une huile essentielle pour soulager un problème de santé comme une bronchite, par exemple, il faut demander conseil à son pharmacien ou à son médecin pour éviter tout risque d'interaction avec un médicament.

Faire un essai avant toute utilisation

"Les huiles essentielles doivent être utilisées avec la conscience qu'elles ne sont pas forcément anodines parce que naturelles", insiste le Docteur Philippe Saviuc, qui en déconseille l'usage aux femmes enceintes ou allaitantes, aux personnes atteintes d'épilepsie et aux jeunes enfants.

PRUDENCE DANS LA MAISON

De la lavande dans une coupelle pour parfumer une pièce, du cédrat ou de la menthe pour chasser les odeurs de tabac : les huiles essentielles s'utilisent fréquemment pour rafraîchir l'atmosphère des intérieurs. Là encore, le côté naturel ne doit pas faire oublier les risques d'allergie par contact ou inhalation, notamment en cas de chauffage du produit. La prudence est particulièrement recommandée dans les pièces fréquentées par des enfants, des femmes enceintes ou allaitantes ou des personnes allergiques. S'il est agréable de respirer un léger parfum en pénétrant dans une pièce, il ne faut pas oublier que la meilleure façon d'enlever les mauvaises odeurs, c'est d'ouvrir les fenêtres !

"Avant toute utilisation, il est indispensable de faire un essai dans le pli du coude pour vérifier s'il n'y a pas une réaction allergique de l'organisme", recommande Michel Pierre. Il faut aussi éviter toute utilisation ou risque de projection sur les parties les plus délicates du corps : visage, yeux… Beaucoup d'huiles, comme les huiles d'agrumes, sont à éviter au soleil car elles risquent de provoquer des taches brunes sur la peau.

Des précautions que Sabine respecte à la lettre : "Je suis strictement les formules indiquées dans des publications trouvées en pharmacie ou dans des livres. S'il est indiqué 2 gouttes, ce n'est pas 15 !"

NADINE ALLAIN

Les autistes, grands oubliés de la solidarité

un dépistage précoce est un enjeu important !

La polémique autour des différentes approches de l'autisme tend à faire oublier une triste réalité : le manque cruel de structures dédiées à la prise en charge des enfants et adultes atteints. Signe d'espoir pour les familles ? L'autisme a été déclaré "grande cause nationale" pour l'année 2012.

L'autisme fait partie de ce qu'on nomme aujourd'hui les Troubles Envahissants du Développement (TED). Ils se manifestent par des altérations des interactions sociales, de la communication et du langage, ainsi que par des comportements répétitifs et stéréotypés. Par exemple, l'enfant répète sans cesse les mêmes mouvements ou s'intéresse presque exclusivement à certains objets. Selon les données épidémiologiques en France, environ 100 000 jeunes de moins de 20 ans sont atteints de TED, dont 30 000 ont un autisme infantile.

Les causes de l'autisme et autres TED ne sont pas connues. De multiples facteurs semblent impliqués dans la survenue de ces troubles, qui touchent quatre fois plus les garçons que les filles.

Certains estiment qu'il n'existe pas "un" autisme, mais plutôt "des" autismes, tant les manifestations cliniques peuvent être différentes.

Les symptômes associés sont en effet très variables d'un enfant à l'autre : retard mental plus ou moins grave, épilepsie, troubles du sommeil, troubles psychiatriques… Il n'est pas possible de guérir l'autisme, mais une prise en charge très précoce peut améliorer certains symptômes.

L'importance du diagnostic précoce

"Seulement un tiers des autistes et leurs familles reçoivent une aide. La solidarité nationale en France est gravement déficiente", souligne le Professeur Philippe Evrard, neuropédiatre et ancien chef de service à l'hôpital pédiatrique Robert-Debré, à Paris. Ce spécialiste a présidé les derniers travaux de la Haute Autorité de Santé (HAS) et de l'Agence nationale de l'évaluation et de la qualité des établissements et services sociaux et médico-sociaux (Anesm) sur les interventions thérapeutiques pour l'autisme. "Nous avons mis l'accent sur l'importance du diagnostic précoce. Mais il faut attendre six à dix-huit mois pour avoir la chance d'être examiné par un spécialiste", continue-t-il.

En dépit des plans nationaux censés améliorer la prise en charge de l'autisme, la situation ne semble guère s'être améliorée sur le terrain. Nombreux sont les témoignages de parents qui font état d'un véritable parcours du combattant pour obtenir un rendez-vous chez un spécialiste, trouver une place d'accueil ou encore une aide pour scolariser leur

enfant. Certaines associations de parents d'enfants autistes, comme Sésame autisme, ont même créé des établissements d'accueil.

Des listes d'attente "énormes"

D'autres associations proposent des méthodes thérapeutiques plus ou moins reconnues et parfois fort onéreuses pour les familles. L'offre est loin de répondre aux besoins. "Les listes d'attente sont énormes, nous avons quotidiennement de nombreux appels de familles désemparées qui ne trouvent aucune structure pour leur enfant", déplore Marcel Hérault, président de la Fédération Sésame autisme.

La HAS et l'Anesm ont rendu début mars des recommandations controversées de bonnes pratiques sur l'autisme et les TED. Les experts estiment que seules les approches éducatives et comportementales ont montré leur efficacité. Débutées avant l'âge de 4 ans, elles amélioreraient le quotient intellectuel, les compétences de communication et le langage dans 50 % des cas. "Leurs effets à l'adolescence ou à l'âge adulte ne sont pas connus", précise toutefois le rapport des agences sanitaires.

Joëlle Maraschin

Pour plus de renseignements :
www.autisme-france.fr et
www.autistessansfrontieres.com

Priorité Santé Mutualiste

Dans le cadre de Priorité Santé Mutualiste, une Rencontre Santé est un événement organisé en région par les Unions Régionales de la Mutualité Française, pour informer ou accompagner les personnes ou leurs proches dans leurs démarches de santé.

Priorité Santé Mutualiste

Appelez le : 3935

Du lundi au vendredi de 9h à 19h

Calendrier des rencontres santé

• TOULON (83) - Le 28/06/2012, de 14h30 à 16h30, à la Mutualité Française Paca, 26, rue Jean Philippe Rameau. Nous profitons tous du soleil et connaissons ses bienfaits : il dope le moral, favorise la fabrication de vitamine D et nous donne un joli bronzage. Cependant, on oublie parfois, surtout en vacances, que les risques sont bien réels: graves dommages pour les yeux, vieillissement prématuré de la peau, cancers de la peau... Vous découvrirez toutes les règles d'or pour profiter pleinement du soleil.
Renseignements : cyril.amic@pacamutualite.fr

• CRETEIL (94) - Le 29/06/2012, de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 16h30, à la Mission Ville de Créteil 7 rue des Ecoles. Formation premiers secours au jeune enfant et au nourrisson. Cette formation permettra aux parents, grands-parents ou plus largement aux personnes en contact avec des enfants, de savoir analyser l'état de la victime et d'agir en conséquence. Chaque situation fait l'objet d'une mise en scène pour permettre au public de réagir, d'échanger et d'analyser. La patique des gestes d'urgence se fait en binôme et en miroir.
Inscription préalable obligatoire.
Renseignements : ldobenesque@mutualite-idf.fr

• GAP (05) - Le 7/07/2012, de 14h00 à 16h00, à la Mutualité française. Groupe de parole et d'échanges entre parents dont les enfants ont des difficultés avec l'école. Ce public est ciblé pour prévenir les conduites à risques de ces enfants qui souffrent particulièrement d'un manque d'estime de soi.
Renseignements : isabelle.leotard@pacamutualite.fr

• EUGENIE LES BAINS (40) - Le 14/07/2012, de 10h00 à 18h00. Vous souhaitez commencer ou reprendre une activité physique ? Vous vous interrogez sur vos capacités ? Alors le village sport santé est fait pour vous. Toute la journée, venez découvrir toutes sortes d'activités. Un stand vous permettra également de tester vos capacités physiques et ainsi vous aider à choisir une activité qui vous convient.
Renseignements : marina.thibaut@aquitaine.mutualite.fr

• VAULX EN VELIN (69) - Le 17/07/2012, de 14h30 à 16h30, à la Clinique de l'Union, 43 rue Duclos. La Mutualité Française Rhône-Alpes organise une rencontre santé sur le thème : Sommeil et rythme de vie au coeur de l'enfance. L'objectif est de sensibiliser les parents aux trois principaux facteurs du rythme de vie du jeune enfant, qui sont le sommeil, l'alimentation et l'activité physique. Pour que l'enfant puisse s'épanouir sereinement selon son âge et son cadre de vie, il doit trouver avec l'aide de sa famille son équilibre entre alimentation, sommeil et activité physique.
Renseignements : al.menis@mfra.fr

Retrouvez l'intégralité des rencontres santé de votre région sur notre site : www.mutuelleverte.com (rubrique "Espace Prévention")

Des ultrasons contre le cancer de la prostate

Le traitement par ultrasons de certains cancers de la prostate provoquerait moins d'effets indésirables que la chirurgie ou la radiothérapie, voire pas du tout. C'est ce que montre une étude britannique publiée dans The Lancet Oncology.

Une équipe française a mené un travail équivalent, en parallèle, avec des résultats similaires. Les Londoniens ont testé le traitement par ultrasons focalisés de forte intensité (HIFU) sur 41 patients. L'approche thérapeutique se faisait par application focale ou partielle des ultrasons, ces derniers ne ciblant que la tumeur, et non toute la prostate. Objectif : détruire les cellules cancéreuses par la chaleur, puisque les ultrasons émis par le Sonablate 500 HIFU génèrent une température de 85°C.

Les résultats, selon les auteurs, ont été spectaculaires. Six mois après le traitement, les biopsies entreprises à la recherche de cellules cancéreuses se sont révélées négatives chez 77% des patients. Un second traitement a été nécessaire chez 4 patients. Par la suite, et après 12 mois de suivi, 95% des sujets ne présentaient plus aucune trace de cellules cancéreuses à l'Imagerie par résonance magnétique (IRM).

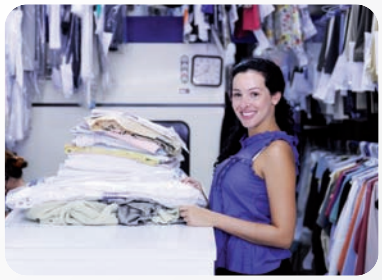
Mieux encore, cette technique peu invasive permet d'éviter la plupart des effets secondaires habituellement observés après les autres traitements, comme la radiothérapie et l'ablation chirurgicale de la prostate. Ainsi les sujets ont-ils présenté peu de changements dans leur fonction érectile, et pas de troubles à type d'incontinence urinaire.

Le nouveau traitement présente un autre avantage : il ne nécessite qu'une intervention d'une à deux heures, pratiquée sous anesthésie loco-régionale en ambulatoire ou sous anesthésie générale.

A Toulouse, le Docteur Pascal Rischmann mène actuellement une étude similaire sur 42 patients. Son travail qui arrive à son terme, présente des résultats semblables. Tout juste 12 mois après le traitement, “90,9% des biopsies sont négatives dans le lobe du côté traité”, nous a-t-il expliqué.

Environ 15% à 20% des nouveaux cas de cancer de la prostate pourraient bénéficier de ce traitement. “Ces résultats sont importants car ils gomment la notion de sur-traitement. Comme dans le cancer du sein, le dépistage est essentiel”, souligne le Docteur Rischmann. Pour lui, “ce traitement conservateur écarte les risques d'une ablation inutile d'une prostate dont la tumeur n'aurait peut-être pas évolué”.

PSM : DESTINATION SANTÉ



Perchloroéthylène : ces pressings qui nous empoisonnent

“Le perchloroéthylène, un vrai poison !” C’est le cri d’alarme que lance le Réseau Environnement Santé (RES). Ce n’est pas la première fois que des collectifs alertent la population et les pouvoirs publics sur les dangers de ce solvant puissant, utilisé par 90 % des 5000 pressings en activité en France. Très volatil, il se dégage dès l’ouverture des hublots et ses vapeurs peuvent traverser béton et planchers jusqu’à trois étages.

“Il y a urgence, s’inquiète André Cicolella, conseiller scientifique à l’Institut national de l’environnement industriel et des risques (Ineris). Nous avons affaire à un solvant toxique, que le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) et l’agence américaine de protection de l’environnement (EPA) considèrent comme un cancérigène probable, mais il a été complètement banalisé !”

Dix études menées chez le rongeur concluent à un effet cancérigène, répond André Cicolella. Elles sont encore plus nombreuses, et tout aussi convergentes, pour ses effets toxiques sur le système nerveux, les reins et le foie. Les enquêtes épidémiologiques en milieu professionnel confirment ces résultats. Même chez les riverains des pressings, pour lesquels il est difficile par principe de mener de tels travaux, cette toxicité a été prouvée. Ainsi, en janvier 2009, trois enfants vivant au-dessus d’un pressing de la région parisienne ont été hospitalisés pour de graves troubles respiratoires.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Dangereux pour les enfants, 76 colliers antipuces retirés du marché

Ces colliers antiparasitaires exposent en effet à des risques sanitaires en cas d'exposition chronique, notamment chez l'enfant. Utilisés chez le chien et le chat pour éliminer puces et tiques, ils sont généralement très prisés de leurs propriétaires.

Des travaux approfondis de l'Agence nationale du médicament vétérinaire ont cependant montré que certains de ces produits présentaient une balance bénéfice / risque défavorable. En cas d'exposition chronique en effet, notamment par voie cutanée, ces médicaments auraient un retentissement négatif sur la santé, particulièrement celle des enfants.

L'Anses a donc décidé de retirer de la vente plusieurs modèles, disponibles chez les grossistes et dans les points de vente au détail. Si vous utilisez l'un de ces produits pour votre animal, l'Agence vous recommande “d'en cesser dès à présent l'utilisation” et précise que “d'autres modèles restent disponibles sur le marché”.

Il existe également d'autres solutions pour éviter les attaques des puces et des tiques. Pour prévenir l'invasion de votre domicile par les puces, effectuez des traitements réguliers toute l'année, de votre logement mais aussi de votre jardin et bien sûr de votre animal. Objectif : tuer les parasites adultes pour les empêcher de piquer et anéantir les larves et les oeufs. Le printemps et l'été étant particulièrement propices à la prolifération de ces parasites, n'hésitez pas à traiter plus souvent encore à ces périodes de l'année. D'abord, passez quotidiennement l'aspirateur dans les endroits réservés à votre animal. Et lavez son panier au moins une fois par semaine:

- A l'intérieur, traitez avec un aérosol contenant des insecticides spécifiques. Vous pouvez également opter pour la poudre de borate qui élimine les puces en les déshydratant. Demandez conseil à votre vétérinaire ;

- Pour votre jardin, choisissez un aérosol insecticide convenant à l'extérieur. En effet, le produit doit rester efficace même en cas de pluie ;

- Votre animal enfin, doit lui aussi être traité. Différents modèles de colliers imprégnés restent autorisés. Vous pouvez également lui appliquer un insecticide sur le dos, là où sa langue ne peut l'atteindre.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Pour télécharger la liste des colliers antiparasitaires concernés : http://www.anmv.anses.fr

Oméga 3 : les poissons gras ont tout bon !

“Le poisson gras reste encore la meilleure source d'oméga 3”. C'est l'un des enseignements tiré par les scientifiques réunis au congrès de cardiologie à Dublin en mai 2012. Les scientifiques se sont réunis en table ronde afin d'étudier les effets cardiovasculaires de la consommation d'oméga 3 issu de l'alimentation, contre ceux d'une supplémentation par comprimés.

Sans surprise, le fait de manger du poisson gras apporterait davantage de bienfaits que de prendre des gélules d'oméga 3. “Cela s'explique par le fait que le poisson contient d'autres nutriments, comme de la vitamine D, du sélénium ou de l'iode qui peuvent jouer un rôle positif dans la prévention des maladies cardiovasculaires” précise Daan Kromhout de l'Université de Wageningen, aux Pays-Bas.

“De plus, nous ne savons pas encore avec certitude si les bienfaits des poissons gras viennent des oméga 3” nuance-t-il. Les recommandations européennes de prévention cardiovasculaire sont claires. Elles préconisent la consommation de poisson “deux fois par semaine, dont une de poisson gras”. Parmi ces derniers, le choix est large : saumon, hareng, truite, sardine ou encore maquereau répondent parfaitement aux besoins alimentaires d'oméga 3. Cependant, le poisson gras seul ne protège pas des maladies cardiovasculaires. Il est nécessaire de compléter cette consommation par une alimentation équilibrée, l'absence de tabac et la pratique régulière d'une activité physique.

PSM : DESTINATION SANTÉ

La mucoviscidose: une maladie génétique qui détruit progressivement les poumons

2 millions de français sont, sans le savoir, porteurs sains

La mucoviscidose est une maladie génétique rare, toujours transmise conjointement par le père et la mère. Cette maladie touche principalement les voies respiratoires mais aussi le système digestif. Face à cette maladie qui touche plus de 6000 personnes en France, les chercheurs continuent leurs efforts pour favoriser l'émergence de nouveaux traitements prometteurs.

A l'origine de la mucoviscidose se trouve un gène défectueux qui code une protéine appelée CFTR. Deux millions de français sont, sans le savoir, porteurs sains de ce gène et peuvent le transmettre à leurs enfants. Si les deux parents sont porteurs du gène, le risque que l'enfant soit atteint est de un sur quatre à chaque naissance. Ainsi, un nouveau-né sur 4200 est touché par la mucoviscidose en France et près de 200 enfants naissent chaque année avec la maladie.

Lorsqu'un patient est atteint de mucoviscidose, le mucus qui tapisse certains de ses organes est épais et collant. Ce manque de fluidité va provoquer des difficultés au niveau des voies respiratoires et digestives. Les bronches peuvent alors s'encombrer et s'infecter, provoquant toux, expectorations et insuffisance respiratoire. Le mucus épais et visqueux qui reste accroché aux parois des bronches favorise la croissance d'agents infectieux. Il est donc important que le patient touché par la mucoviscidose pratique la kinésithérapie respiratoire régulièrement afin de pouvoir évacuer le mucus, les bactéries et dégager les voies respiratoires. Les soins impliquent la prise de nombreux médicaments pour fluidifier le mucus et lutter contre les germes.

Les voies et canaux digestifs peuvent également être obstrués, favorisant ainsi des problèmes de digestion, des douleurs abdominales, des diarrhées ou une constipation et des difficultés de prise de poids. Le pancréas, organe essentiel à la digestion des aliments, est responsable de la production d'enzymes qui aident à digérer les aliments consommés. Dans le cas de la mucoviscidose, les enzymes restent bloquées dans le pancréas et les graisses non digérées passent donc directement dans les selles. Les patients doivent compenser cela par la prise de gélules leur apportant les enzymes manquantes.

La mucoviscidose est une pathologie qui contraint les malades à une vie quotidienne astreignante : 1h30 à 6h de soins quotidiens selon leur état de santé et, en moyenne, 20 gélules médicamenteuses par jour.

Actuellement, la seule alternative pour prolonger la vie des patients au stade d'insuffisance respiratoire sévère est la greffe pulmonaire, mais grâce aux progrès de la recherche et des soins, l'espérance de vie des enfants qui naissent aujourd'hui est de 47 ans alors qu'elle n'était que de 7 ans en 1965.

Des avancées thérapeutiques majeures

La recherche sur la mucoviscidose fait intervenir de multiples partenaires. Ils agissent à différents niveaux allant de la recherche fondamentale, qui améliore la connaissance de la maladie, à la recherche clinique, qui met à profit cette connaissance pour établir de nouvelles stratégies thérapeutiques. Les chercheurs travaillent dans deux directions principales :

• la mise au point de traitements ciblant la correction de l'origine de la maladie, en rétablissant l'expression d'un gène sain (thérapie génique), ou en stimulant le fonctionnement de la protéine défectueuse ;

• le développement de thérapies innovantes permettant de traiter les symptômes de la maladie (infection, inflammation, troubles digestifs…).

Des progrès viennent d'être faits récemment. Ainsi, en avril dernier, Kalydeco®, première molécule à agir sur le défaut de la protéine à l'origine de la mucoviscidose, a obtenu une autorisation temporaire d'utilisation (ATU) nominative en France, dans l'attente d'une autorisation de mise sur le marché européen. Aux Etats-Unis, cette autorisation a déjà été accordée et Kalydeco® est disponible depuis février 2012. Ainsi, une centaine de patients français âgés de 6 ans et plus, porteurs de la mutation G551D du gène CFTR, pourrait bénéficier rapidement de cette ATU en espérant voir leur état de santé s'améliorer.

Lors de l'étude clinique de phase 3 de ce traitement, les patients atteints de mucoviscidose avaient vu leur fonction respiratoire (VEMS) s'améliorer de 10,6 % en 24 semaines, en plus d'une prise de poids et d'une diminution significative de la survenue d'exacerbations.

Cette avancée est aussi source d'espoir pour les 6200 patients porteurs d'autres mutations, car cette étude a démontré pour la première fois qu'une activation de la protéine défectueuse dans la mucoviscidose peut apporter une amélioration clinique significative des patients. D'autres molécules qui pourraient concerner un plus grand nombre de patients sont testées actuellement.

Un nouveau médicament, le Bronchitol®, a obtenu une autorisation de mise sur le marché (AMM) fin avril 2012. Cette thérapie, complémentaire aux traitements standards, aide à restaurer une clairance pulmonaire (élimination du mucus) normale chez les patients atteints de mucoviscidose, et améliore également la fonction pulmonaire. Bronchitol® réduit par ailleurs les épisodes infectieux et donc les exacerbations. Présenté sous forme de capsules de poudre administrées à l'aide d'un inhalateur facile à utiliser et à transporter, le médicament permet d'attirer l'eau dans le mucus et ainsi de l'hydrater.

Ce nouveau traitement sera disponible pour les patients touchés par la mucoviscidose âgés de 18 ans et plus à travers les 29 pays européens.

Dans la continuité de ces deux belles avancées thérapeutiques récentes, les chercheurs continuent de multiplier les investigations. Les enjeux principaux consistent à mettre au point des molécules susceptibles de s'attaquer à l'origine de la maladie en rétablissant l'activité de la protéine altérée, et de trouver rapidement des alternatives aux antibiotiques actuels pour lesquels les germes développent des résistances.

VLM

VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE

Vaincre la Mucoviscidose est une association de parents et de patients qui collabore étroitement avec les soignants et les chercheurs. Elle accompagne les malades et leur famille dans chaque aspect de leur vie bouleversée par la mucoviscidose.

L'association s'est donnée 4 missions prioritaires :

• Guérir la mucoviscidose, en soutenant et en finançant la recherche

• Soigner la mucoviscidose, en améliorant la qualité des soins

• Vivre mieux avec la mucoviscidose, en améliorant la qualité de vie des patients

• Sensibiliser le grand public à la mucoviscidose et informer parents et patients

Pour soutenir les actions de Vaincre la Mucoviscidose, faites un don sur www.vaincrelamuco.org ou par chèque à l'ordre de "Vaincre la Mucoviscidose" adressé à : Vaincre la Mucoviscidose - 181 rue de Tolbiac - 75013 Paris.

L'association est reconnue d'utilité publique, agréée par le Comité de Charte pour le don en confiance, et est habilitée à recevoir des legs, donations et assurances vies.

Les 14, 15 et 16 septembre 2012, La Mutuelle Verte sera partenaire des Virades de l'Espoir à Brue-Auriac (83).

Depuis 2006, la virade de Brue-Auriac est un rendez-vous important pour de nombreux artistes amateurs et professionnels ainsi que pour le public qui assiste aux spectacles du festival de l'espoir.

Chacun participe à toutes les activités proposées, petits et grands, pour aider la recherche médicale.

http://viradabrue.org

En famille sur un bateau, misez sur la sécurité

Une sortie en mer se prépare "sérieusement" !

Pour quelques heures ou pour une journée, de nombreuses familles se lancent dans l'aventure nautique. Mais attention ! Ce genre d'escapade ne s'improvise pas. Quelques précautions sont requises pour que la promenade ne tourne pas au cauchemar.

Difficile de résister. Debout face à la mer, vous observez les bateaux qui croisent au large. Loin, si loin de cette plage où il faut jouer des coudes pour étendre sa serviette. Vous vous retournez vers votre compagne et vous lui dites : "Chérie, ça te dirait de faire une petite balade en mer ?" Voici une excellente façon de profiter des beaux jours et de l'air marin. Mais ce genre d'escapade ne s'improvise pas. Surtout si vous entraînez vos bouts de chou dans cette aventure nautique.

Si vous souhaitez louer une embarcation, on vous réclamera bien sûr une caution, mais aussi le permis correspondant à la puissance du navire : carte mer, permis côtier ou hauturier selon les cas. Sans ce sésame, pas moyen de jouer les Popeye en famille, vous devrez vous faire accompagner par un pilote.

Une crème protectrice

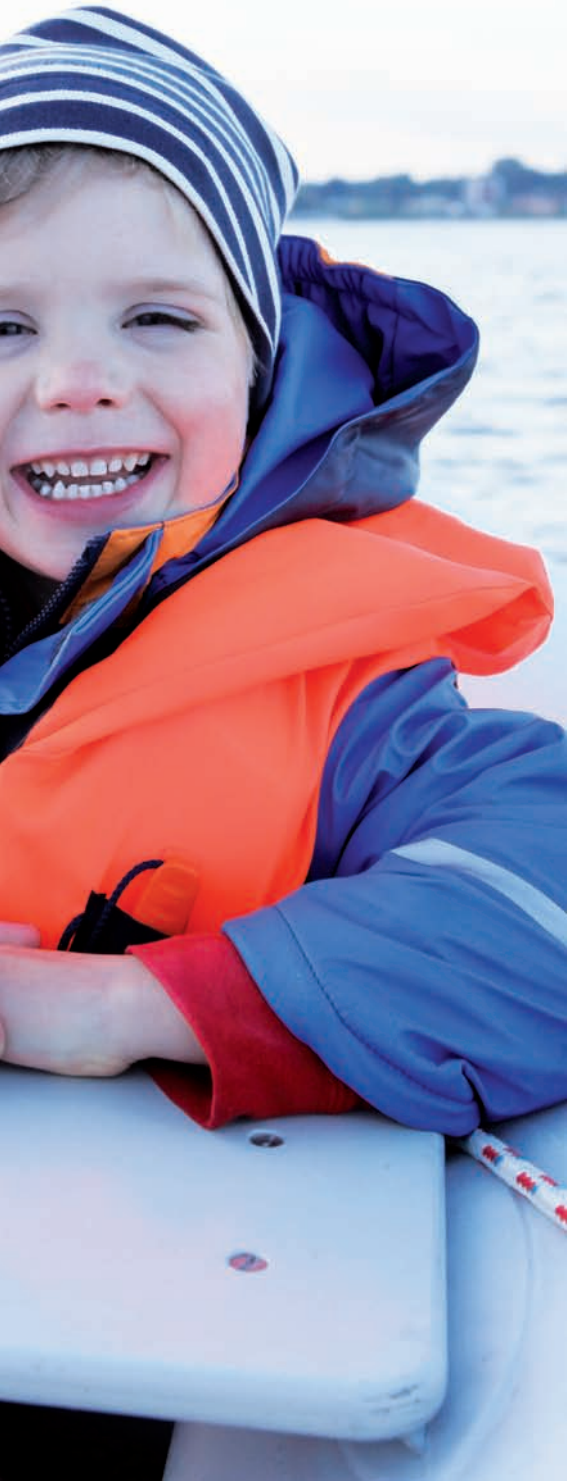
Avant même de mettre un pied à bord, vérifiez votre équipement et celui de vos proches. "N'hésitez pas à porter un chapeau à bords larges, des lunettes de soleil et surtout à vous enduire de crème protectrice, conseille le Docteur Robert Benchetrit, généraliste à Antibes. Les vêtements longs sont fortement conseillés.
Ne cherchez pas à bronzer pendant la traversée : vous avez toutes les chances de brûler sans vous en rendre compte, trompés par la fraîcheur de l'air !" Protégez notamment les jeunes enfants qui ont la peau plus sensible.

Quelle que soit la durée de la traversée, il faut toujours prévoir de quoi boire et un en-cas salé ou sucré. Ceci peut être efficace contre le mal de mer, qui frappe plus sévèrement les ventres creux.

Une fois à bord, vérifiez l'emplacement des fusées de détresse ainsi que des gilets de sauvetage (il doit y en avoir un par passager). S'il n'y a pas d'âge minimum pour embarquer un enfant, le bon sens commande de lui passer un gilet dès le début

de la traversée… même s'il "sait nager". Tous les bateaux ne disposent pas de gilets adaptés aux plus jeunes. Renseignez-vous avant de monter à bord ou bien prévenez quelques jours avant, si possible, en indiquant le nombre des enfants et leur âge.

Si votre petit dernier a du mal à tenir en place plus de trente secondes, mieux vaut renoncer à la promenade : il risque de se mettre en danger et de transformer votre journée de détente en enfer maritime.



Un homme à la mer !

Les accidents graves en mer sont rares. Le bilan de la Société Nationale de Secours en Mer (SNSM) est tout de même éloquent : Plus de 5.000 personnes secourues en mer chaque année.

Si l'un des passagers tombe à l'eau et paraît en difficulté, ne plongez pas immédiatement pour le secourir, envoyez-lui une bouée s'il est en mesure de la saisir ou passez un gilet avant de le rejoindre. Faites également porter à tous un gilet, en cas d'avarie : il vous permettra de flotter si vous tombez à l'eau mais, surtout, il aidera les secours à vous repérer grâce à ses couleurs vives et ses bandes réfléchissantes.

"Si la rive paraît hors de portée, ne tentez pas de nager, insiste Robert Benchetrit. En nageant, vous allez dépenser votre énergie et vous vous refroidirez plus vite, contrairement à une idée reçue. Mieux vaut attendre tranquillement l'arrivée des secours.

Il va sans dire qu'une radio de bord est utile même sur les plus petites embarcations. Si vous êtes à proximité des côtes, votre téléphone portable peut fonctionner, n'hésitez pas à composer le 112 en cas de problème. "Une promenade en mer a toutes les chances de bien se dérouler… et de bien se terminer, conclut le Docteur Benchetrit. Mais être bien préparé, c'est se prémunir contre toutes les mauvaises surprises !"

Cédric Portal

LES RÈGLES DE BASE

Renseignez-vous sur la météo avant de sortir en mer.

Avertissez vos proches de votre destination et de l'heure prévue de votre arrivée. N'oubliez pas de les informer que vous êtes à bon port ou de vos changements de projets.

Votre matériel de sécurité doit être rapidement accessible.

Vérifiez son bon état et apprenez son mode d'emploi. En cas de problème vous gagnerez un temps précieux et augmenterez vos chances de survie.

Portez votre brassière.

Equipez-vous d'une VHF. C'est le moyen le plus fiable pour prévenir les secours (canal 16). Contrôlez-la avant de prendre la mer.

Connaissez la consommation de votre moteur et votre rayon d'action compte tenu de vos réserves en carburant. Ne stockez pas d'essence plus que nécessaire et ventilez systématiquement avant son emploi.

Respectez les limitations de vitesse (ports, zone des 300 m).

Soyez au moins deux à savoir naviguer. Sinon indiquez à vos passagers comment stopper les moteurs, mouiller l'ancre et appeler les secours sur la VHF.

En cas de problème, ne quittez votre navire qu'en dernier recours. Si vous chavirez, restez accroché à votre bateau en attendant les secours. Une embarcation se repère plus facilement qu'un homme à la mer.

Famille recomposée : adopter l'enfant de son conjoint

Plus d'un million d'enfants sont concernés !

Dans une famille recomposée, la relation affective entre enfants et beaux-parents n'a pas d'existence légale. L'adoption permet la reconnaissance de ce lien. Elle manifeste également la volonté des époux de créer une égalité de traitement entre leurs enfants, notamment sur le plan successoral.

Véritable phénomène de société, les familles recomposées n'ont pourtant pas d'existence juridique dans le droit français. Avec plus de 1,2 million d'enfants concernés, cette question se pose de plus en plus. Au-delà de l'aspect affectif, il peut y avoir pour les époux une volonté d'établir un lien successoral et de créer une égalité de traitement entre les enfants issus de leur union et ceux nés de précédemment. L'adoption de l'enfant du conjoint est-elle la solution ? Deux possibilités s'offrent alors : l'adoption simple ou l'adoption plénière.

"Arnaud avait 2 ans lorsque j'ai rencontré mon épouse et je l'ai donc élevé comme un fils avec nos deux autres enfants. Nous formions une famille à part entière et pourtant, aux yeux de la loi, je n'avais aucun lien avec lui", se souvient Philippe, 47 ans. Pour remédier à cette situation, il a choisi de recourir à l'adoption. "Bien que notre aîné ne voit plus son père, le lien de filiation existe. C'est donc par une adoption simple qu'il est entré officiellement dans la famille. Désormais, Arnaud porte mon nom", se réjouit ce beau-père devenu père adoptif.

Un régime simplifié

"L'adoption simple est, de beaucoup, la plus fréquemment utilisée, s'agissant de l'enfant du conjoint, car il permet de maintenir le lien avec la famille biologique et de créer un nouveau lien juridique avec l'adoptant, constate Anne, avocate spécialisée en droit de la famille. Cette procédure permet d'offrir une vocation successorale à l'enfant de son conjoint alors qu'il existe déjà une relation quasi filiale."

L'adoption simple de l'enfant de son conjoint bénéficie d'un régime simplifié, la seule

condition étant la différence d'âge de dix ans entre l'adopté et l'adoptant. Il n'est pas exigé d'agrément, de "durée de recueil" de l'enfant ou encore de placement en vue de l'adoption. A noter que cette procédure simplifiée ne concerne pas les adoptants pacsés ou concubins.

Durant la minorité de l'enfant, ses parents, qui sont titulaires de l'autorité parentale, doivent donner leur accord et, si l'enfant est âgé de plus de 13 ans, ce dernier doit également consentir à l'adoption. Le consentement de l'enfant adopté ou de ses représentants est constaté par acte notarié ou par le greffier en chef du tribunal d'instance.

Dès lors que l'adoption est prononcée, l'adopté fait partie intégrante de la famille de l'adoptant : il est considéré comme son enfant. Il devient héritier réservataire, sans pour autant perdre ses droits successoraux dans sa famille d'origine.

L'adoption entraîne l'adjonction du nom de l'adoptant au nom de famille de l'enfant ou, si la demande en est formée, un changement de nom au profit du nom de l'adoptant.

Sans lien avec le parent biologique

L'adoption plénière est la plus aboutie, celle qui crée une nouvelle famille. Elle n'est toutefois possible qu'en l'absence de reconnaissance par le parent biologique ou en cas de retrait total de l'autorité parentale. Le décès de l'autre parent et de ses propres parents (ou encore leur désintérêt à l'égard de leurs petits-enfants) permet également le recours à l'adoption plénière.

Les règles relatives au consentement du parent titulaire de l'autorité parentale et de l'enfant de plus de 13 ans s'appliquent pour l'adoption plénière comme pour l'adoption simple. Pour ces deux procédures, la demande est formée par une requête adressée au tribunal de grande instance du domicile de l'adoptant. Le jugement intervient à l'issue d'un délai de six mois au cours duquel le tribunal vérifie si les conditions posées par la loi sont réunies et si l'adoption est conforme à l'intérêt de l'enfant. L'adopté perd alors tout droit envers sa famille d'origine.

Une fois prononcée, l'adoption, qu'elle soit simple ou plénière, est définitive. Elle doit répondre à la volonté de concrétiser des liens d'affection stables et non à celle de bénéficier d'avantages civils ou fiscaux.

Adoption ou reconnaissance ?

"Maman d'un petit garçon à l'âge de 21 ans, j'ai ensuite rencontré celui qui est devenu mon mari et avec qui j'ai deux filles, témoigne Florence, 32 ans. Rapidement, après notre mariage, mon mari m'a fait part de son souhait de reconnaître Dylan, qui n'avait pas de filiation paternelle. Sur les conseils d'un avocat, nous avons préféré l'adoption plénière afin de respecter la vérité biologique. Pour Dylan, les choses sont plus claires, même si celui qui l'a élevé et qu'il considère comme son père est indiscutablement mon mari."

La reconnaissance, de son côté, est souvent considérée comme plus simple, puisqu'une démarche auprès de l'officier d'état civil suffit. Mais elle est parfois qualifiée "de complaisance" et comporte des risques. Outre le fait qu'elle est critiquable sur le plan psychologique pour l'enfant, elle peut être remise en cause, sous certaines conditions, par une action en contestation de paternité. Ce type d'action n'est pas rare et crée une forme d'instabilité dans la filiation peu conforme à l'intérêt de l'enfant. Il convient de rester prudent et de préférer l'adoption à ce type de reconnaissance.

VIRGINIE MORNAUD

DES AVANTAGES FISCAUX

D'un point de vue fiscal, en matière de succession, l'adopté bénéficie des mêmes avantages qu'un descendant de l'adoptant et notamment d'un abattement de 159 325 euros sur sa part (barème 2011) avant imposition.

Si, depuis 2002, il est possible d'avantager l'enfant de son conjoint par une donation ou un legs, on se heurte en revanche au coût important des droits de donation ou de succession applicables entre personnes non parentes. Le taux d'imposition atteint 60 % du montant transmis après abattement de 1 594 euros pour les successions et avant réduction éventuelle des droits pour les mutations, selon notamment l'âge du donateur.

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

Tout comme le bicarbonate de soude, le savon noir est un produit multi-usages naturel, 100% biodégradable et économique. Composé d’huile de lin et de glycérine, le savon noir pour la maison et le jardin existe en liquide ou en pâte. Ce savon noir ménager est très concentré, inutile donc d’en utiliser beaucoup.

Une cuillère à soupe de savon noir dans un grand seau d’eau chaude suffit. En effet, on peut pratiquement tout laver avec : sol, cuisine, salle de bain et même ôter les taches de gras sur les vêtements. C’est un excellent dégraissant et détachant qui permet de nettoyer efficacement et sans toxicité.

L’ECO GESTE

La recette de la colle bio est utilisée depuis longtemps puisque les Egyptiens de l’antiquité l’ont mis en oeuvre. Cette colle non toxique et naturelle est aussi appelée “colle de farine”.

Versez un 1 verre de farine dans une casserole, ajoutez une cuillère à soupe de sucre que vous mélangez à la farine, puis ajoutez 1 verre d’eau au mélange, enfin, remuez délicatement à feu doux jusqu’à obtenir une pâte consistante et sans grumeaux si possible.

LES BONNES IDÉES

• **Pour combattre l'humidité.** Placez quelques pépites de charbon de bois dans une boîte en plastique, type conditionnement alimentaire, puis percez le couvercle d'une dizaine de petits trous... Et voilà, votre absorbeur est prêt ! Pas forcément esthétique, vous le placerez à l'abri des regards insdiscrets. Changez régulièrement le charbon pour une efficacité optimale.

• **Pour décoller les étiquettes facilement ou ôter toutes traces de colle.** Le meilleur moyen reste de passer un coton imbibé d'huile et de frotter. Ensuite, laver l'objet avec du produit à vaiselle. Cette méthode marche aussi bien sur le verre, le platre que le plastique...

LE SAVIEZ-VOUS

17 arbres sont épargnés quand on utilise une tonne de papier recyclé au lieu d’une tonne de papier neuf, ainsi que 20 litres d’eau virtuelle et l’équivalent en Co2 d’un trajet en voiture de 2000 km.

Ne jetez pas les bouteilles d’huile. Contrairement à ce que beaucoup pensent, les bouteilles d’huile alimentaire (frites, beignets...) ne se jettent pas. Quand elles sont en verre, elles ont toujours été recyclées. Mais on peut maintenant aussi recycler les bouteilles d’huile en plastique qui doivent, en conséquence, faire partie du tri sélectif.

SUR LE WEB

www.le-recyclage.com

Un site entièrement dédié au recyclage, ses impacts, le tri sélectif, la collecte et gestion des déchets. Vous y trouverez des définitions et des explications détaillées dans le respect des problématiques environnementales et écologiques.

Vous constaterez alors que le recyclage est une activité importante de l’économie et des conditions de vie des pays développés.

Les gels hydro-alcooliques sont dangereux pour les enfants

Les gels hydro-alcooliques, utilisés pour se laver les mains en l'absence d'eau, peuvent provoquer des intoxications chez les enfants de moins de 4 ans, selon une étude des centres antipoison. Des irritations, des états de somnolence ou d'agitation, voire d'ébriété ont été observés. Dans 65 % des cas, le gel a été ingéré et dans 35 % des cas, il a été mis en contact avec les yeux.

L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) relate que "la dose d'éthanol pouvait entraîner des complications dès une cuillère à soupe pour un poids de 10 - 12 kg, soit un enfant âgé de 1 à 2 ans".

Ces gels doivent donc être employés de façon exceptionnelle par les jeunes enfants et toujours sous la surveillance d'un adulte.

Allaitement : ne prenez pas de Motilium® !

Le Motilium® ne doit pas être utilisé par les femmes qui allaitent leur enfant. Son principe actif, le dompéridone, est parfois utilisé pour son effet secondaire sur la stimulation de la lactation. Un usage détourné qui peut s'avérer dangereux, prévient l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps), rappelant que ce médicament n'a pas reçu d'autorisation de mise sur le marché pour cette indication.

L'Agence précise que la prise de dompéridone peut s'accompagner de l'augmentation du risque d'arythmies ventriculaires graves et de mort subite.

Soleil : pour en profiter en toute sécurité

Quels sont les bienfaits et les dangers du soleil ? Comment profiter des premiers en évitant les seconds ? La brochure Risques solaire, ce qu'il faut savoir pour que le soleil reste un plaisir, éditée par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), répond à ces questions. Sans interdire complètement l'exposition au soleil, source de plaisir, ce document indique les précautions nécessaires pour préserver sa santé et celle de ses enfants. A télécharger sur le site : www.inpes.sante.fr.

Les cigarettes électroniques pas si anodines que ça !

L'Afssaps maintient sa recommandation au public de ne pas utiliser de cigarettes électroniques. "Ces dispositifs peuvent contenir des quantités de nicotine susceptibles d'entraîner une exposition cutanée ou orale accidentelle, avec des effets indésirables graves, notamment chez les enfants", rappelle-t-elle. "Comme pour la cigarette classique, recourir aux cigarettes électroniques peut induire une dépendance pour toute quantité de nicotine contenue dans les cartouches. Les utilisateurs qui n'étaient dépendants ni aux cigarettes, ni à la nicotine sont donc à risque" d'en devenir accro au travers de ces "fausses" cigarettes, pas si anodines.

Ne jetez pas vos médicaments n'importe où !

Les médicaments jetés à la poubelle, dans les toilettes ou dans un évier provoquent une pollution des eaux fluviales et souterraines. Le dispositif de collecte mis en place par Cyclamed vous permet de vous débarrasser de vos médicaments sans risque pour l'environnement. Dès lors qu'il reste une substance active (comprimé, gélule, un peu de liquide, gel, pommade ou poudre), rapportez les produits à la pharmacie, qui est tenue de les accepter. En revanche, les emballages vides peuvent être jetés dans les poubelles de tri sélectif.

Plus de Primpéran® pour les moins de 18 ans

Votre enfant souffre de nausées et de vomissements. Ne lui donnez plus de Primpéran® ! Ce médicament à base de métoclopramide ainsi que ses génériques sont fortement contre-indiqués pour les moins de 18 ans par l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps), en raison de risques neurologiques et cardio-vasculaires.

En cas de troubles importants, faites boire petit à petit à votre enfant du cola ou de l'eau de Vichy sucrée. Dès que l'appétit revient, privilégiez les repas légers : viande cuite sans graisse, riz, pomme ou banane. Toute aggravation des symptômes, avec fièvre, maux de tête ou ventre dur, nécessite une consultation médicale.

19 Mieux me protéger de la pollution de l'air

Les principaux toxiques

En extérieur, les sources de pollution les plus fréquentes sont les gaz d'échappement des véhicules et les activités industrielles ou agricoles… Ces sources produisent des polluants gazeux et des particules plus ou moins fines. Dans l'air intérieur s'ajoutent des composés comme le formaldéhyde ou le benzène, cancérogènes que l'on trouve notamment dans la fumée de cigarette et dans les produits de combustion de gaz ou de pétrole par les appareils de chauffage mal réglés.

Les vapeurs de produits ménagers ou de bricolage et les animaux (porteurs d'allergènes) sont également incriminés. L'exposition étant plus grande en milieu professionnel, les risques sont démultipliés. C'est le cas dans certaines industries ou métiers du bâtiment, qui fabriquent ou utilisent peintures, solvants, colles (qui contiennent notamment des éthers de glycol)…

Les plus vulnérables en première ligne

Les personnes les plus sensibles aux nuisances de l'air sont bien sûr les plus fragiles : les bébés, les femmes enceintes, qui transmettent une partie des pollutions à leur bébé, les personnes âgées, dont la capacité respiratoire et les fonctions de défense (rénale, cardiovasculaire…) sont diminuées, les asthmatiques, plus sensibles aux particules irritantes et aux gaz, et les malades, notamment insuffisants respiratoires et cardiaques.

Précautions à prendre

Il est possible de limiter les polluants intérieurs en aérant son habitation matin et soir, et en ventilant bien les pièces lorsqu'on utilise certains produits d'entretien ou de bricolage. Utilisez-les avec parcimonie et pensez à bien refermer leurs récipients. Évitez de prendre la voiture : pour ne pas ajouter à la pollution, mais aussi parce que c'est là qu'on est le plus exposé ! Privilégiez la marche à pied, le vélo (en évitant si possible la circulation automobile !) et les transports en commun. Au volant, adoptez une conduite apaisée (aussi synonyme d'économie de carburant) et ne laissez pas tourner le moteur à l'arrêt.

Enfin, pensez à maintenir fermée la porte entre l'habitation et le garage lorsqu'il est attenant. Évitez aussi de laisser jouer des enfants près d'un axe routier, ou alors privilégiez les heures de faible circulation. Et limitez les trajets en poussette trop près des pots d'échappement. Concernant les appareils de chauffage, il est impératif de les faire régler et ramoner régulièrement par un professionnel qualifié. Limitez au minimum l'usage d'appareils d'appoint et assurez-vous que les pièces chauffées sont bien ventilées : ne bouchez en aucun cas les grilles d'aération.

Pour en Savoir +

www.buldair.org : Un bulletin d'information sur la qualité de l'air dans la plupart des régions de France y est publié quotidiennement.

www.appa.asso.fr : L'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique (Appa) étudie, informe et milite contre cette pollution et ses effets sur la santé et l'environnement.

www.appa.asso.fr : L'observatoire de la qualité de l'air intérieur offre sur leur site internet un espace questions-réponses très instructif.

Lutter contre la pollution présente un double intérêt : toute précaution peut avoir un effet individuel comme une utilité collective. Car s'ils sont difficiles à quantifier, les effets de la pollution atmosphérique sur notre santé ne sont plus à démontrer. Et on prend aujourd'hui conscience que l'air intérieur, comme l'air extérieur, peut être néfaste.

Les dangers pour notre santé

On connaît désormais assez bien les effets de la pollution à court terme. Elle est responsable d'une augmentation de la morbidité et de la mortalité des personnes fragilisées et aggrave les maladies cardiovasculaires, l'asthme, les allergies et les maladies respiratoires.

Sans oublier le risque d'intoxication en cas de dysfonctionnement d'un appareil de chauffage : le monoxyde de carbone, gaz inodore qui s'en dégage, peut notamment être fatal même à très faible concentration.

À long terme, la pollution a aussi des effets sur le bon fonctionnement de notre appareil cardio-respiratoire et elle peut être à l'origine de certains cancers du poumon.

VRAI / FAUX

Avec les pots catalytiques, les voitures récentes ne polluent plus.
FAUX. *Elles polluent moins, pour ce qui concerne les quatre polluants réglementés. De plus, un pot catalytique n'est efficace qu'au-delà de 3 km parcourus, et une fois sur deux les Européens utilisent leur véhicule pour un trajet de moins de 3 km.*

Lors d'un pic de pollution, mieux vaut se calfeutrer.
VRAI & FAUX. *Cela ne se justifie que pour les personnes particulièrement sensibles. Pour les autres, une telle précaution n'est pas utile.*

La pollution est souvent moins importante à Paris qu'à Marseille.
VRAI. *Le temps plus souvent venteux et pluvieux dans le Nord aide à disperser les pollutions. De plus, l'ensoleillement favorise la formation d'ozone, plus importante donc dans le Sud. Mais, a contrario, la chaleur et le degré élevé d'hygrométrie dans le Sud rendent l'organisme plus sensible aux affections respiratoires.*

Quand on fait du vélo, mieux vaut porter un masque.
FAUX. *Les foulards et masques chirurgicaux ne sont d'aucune utilité. Seuls les masques à filtre à charbon protègent des grosses particules, mais laissent passer les plus fines et la plupart des gaz. Mieux vaut éviter de faire du vélo dans la circulation.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 19 / Mieux me protéger de la pollution de l'air

Le Vietnam

Bordé par la Chine au nord, le Cambodge et le Golfe de Thaïlande à l'ouest et la mer de Chine Méridionale à l'est et au sud, le Vietnam est marqué avant tout par son histoire, longue et douloureuse. En proie à des guerres successives depuis des décennies, le Vietnam s'est relevé fort en s'ouvrant au monde extérieur et ainsi mettre en lumière l'immensité de ses richesses.

Selon Stephen Lawhead, "Seul celui qui a vécu dans les ténèbres connaît et apprécie vraiment la lumière". Il est incontestable de dire aujourd'hui que telle est la pensée d'une majorité de vietnamiens, qui, après avoir subi les terribles conflits qui ont détruit des vies et leurs terres, ont le privilège de vivre, enfin, en paix.

Sa silhouette géographique en forme de dragon est le symbole de force et de bienfaits en Extrême-Orient. Le signe, peut-être, d'une population pour laquelle le destin était écrit... Cette sérénité retrouvée, le Vietnam peut enfin s'ouvrir au reste du monde et faire découvrir ses richesses et ses contrastes. Plus de 341 000 km^2 de provinces atypiques, de ressources naturelles mystérieuses, d'une faune et d'une flore surprenantes et de vastes étendues d'eau à vous en faire perdre tous vos repères. Ici, le temps est figé. Seules les forces de la nature imposent leurs règles.

Ses 91 millions d'habitants se sont, malgré tout, trouvés une place en se regroupant essentiellement dans les plaines littorales, les deltas du fleuve rouge et du Mékong. Plusieurs groupes ethniques composent cette population : les Viêt, les khmers, les Cham, les Hoa et les Hmong.

La Baie d'Ha Long

S'annonçant comme une des principales merveilles touristiques du Vietnam, la baie d'Ha Long est une vaste étendue d'eau qui s'étend sur une superficie de 1553 km^2 et s'ouvre sur le Golfe du Tonkin. La beauté de ses eaux émeraude ne se suffirait pas à elle-même sans ses quelques 1969 îles et îlots rocheux creusés de grottes et de criques et abrités de végétation.

Qu'il s'agisse des grottes de la surprise ou du Palais Céleste, du Pélican ou des Bouts de Bois, chacune à son charme et ses mystères. Même si dans la baie, ►

quelques rares îles sont peuplées par des villages de pêcheurs, il faudra se rendre à la station balnéaire de Bai Chay pour être mêlé à la population. Située le long du rivage de la baie d'Ha Long, elle abrite des hôtels et restaurants disposés sous les filaos.

Cette nature si mystérieuse et magique lui a valu d'être inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1994. Sa légende n'en demeure pas moins extraordinaire. Ha Long signifie "descente du dragon" en vietnamien. La légende raconte qu'un dragon, voulant défier les courants marins, se serait débattu avec sa longue et puissante queue et entaillé la montagne. En plongeant, le niveau de l'eau aurait augmenté et fait émerger les plus hauts sommets. Légende ésotérique pour un paysage à vous couper le souffle. D'un point de vue plus scientifique, la baie d'Ha Long s'est formée pendant la période du Paléozoïque il y a 500 millions d'années. Avec le phénomène de la formation de sédiments et les mouvements de la croûte terrestre, la baie s'est formée. Le retrait de la mer expose la roche à l'action de l'érosion laissant apparaitre des rochers divers et variés. Alors, libre à vous d'opter pour l'une ou l'autre version !

Le Mekong

Le fleuve du Mékong ne traverse pas moins de six pays asiatiques. Il s'appelle Lancang Jiang (eaux turbulentes) en Chine, Mae Nam Khong (mer des eaux) au Myanmar, en Thaïlande et au Laos, puis prend le nom de Tonle Thom (grandes eaux) au Cambodge, pour finir sa course au Vietnam où on l'appelle Cuu Long (neuf dragons). Prenant sa source à 5000 mètres d'altitude, sur les hauts plateaux tibétains, le Mékong est connu pour sa beauté bien-sûr, mais également pour la pêche et la pisciculture, la production hydroélectrique et pour ses habitations et marchés flottants.

Le delta du Mékong, ou triangle vert, est la région la plus fertile grâce aux deux branches du Mékong, le Mékong proprement dit et le Bassac, qui s'écoulent vers le Vietnam et forment un réseau hydrographique dense. La production agricole et principalement rizicole y est très riche, les marchés flottants sur lesquels on y trouve des légumes et des fruits en abondance sont animés et la gentillesse des habitants ne sont que le reflet de son authenticité.

Malheureusement, le Mékong est en proie à une explosion démographique des zones urbaines et à une exploitation destructrice du territoire. Les bouleversements climatiques qui s'y mêlent, menacent la vie des habitants des zones rurales et modifient les paysages de façon significative.

Hanoï, la capitale

Hanoï ou « la ville au-delà du fleuve » est la capitale du Vietnam. Situé au nord du pays, sur le delta du fleuve rouge, Hanoï a été fondé par le roi Ly Thai To en 1010.

Après avoir été la capitale de l'Indochine de 1902 à 1953 puis celle de la République Démocratique du Vietnam de 1954 à 1976, elle devint celle de la République socialiste du Vietnam depuis cette date.

La capitale d'Hanoï a été formée par les alluvions du Fleuve Rouge et de ses affluents. Celui-ci traverse la ville sur 40 km. Elle est également traversée par la rivière Duong, les fleuves et rivières Cau, Ca Lo, Day, Nhue, Tich, To Lich et Kim Nguu. Son climat tropical soumis à la mousson laisse apparaitre deux saisons bien différentes. Un hiver, de novembre à avril, relativement frais et sec excepté les mois de février et mars qui sont marqués par un crachin persistant et un été chaud et humide allant du mois de mai à octobre marqué essentiellement par des pluies diluviennes.

Ses nombreux monuments et vestiges sont le reflet d'une culture millénaire riche en histoires et en légendes.

Ho Chi Minh-Ville

Contrairement à Hanoï, Hô-Chi-Minh-Ville, nommé Saigon jusqu'en 1975, s'annonce comme le véritable poumon économique du Vietnam. Avec près de 7.5 millions d'habitants, cette agglomération séduit et envoute par son dynamisme et la singularité de ses habitants. En effet, Hô-Chi-Minh-Ville est l'endroit où tout se mêle, telle une fourmilière, avec ses motos qui prédominent, ses vélos, ses bus et ses voitures. Deux mondes s'opposent. Face aux rizières qui s'étendent dans une vaste campagne, cette ville "folle" contraste immanquablement avec cette paisibilité. Son quartier chinois, Cholon signifiant "grand marché", ne manque pas d'originalité. C'est véritablement l'axe marchand de la ville où couleurs, odeurs, animations et dynamisme forment un panaché exceptionnel. On se demanderait même s'il ne s'agit pas d'une ville à part entière... Hô-Chi-Minh-Ville est une destination touristique à ne pas rater. Sa position géographique est idéale, logée entre le delta du Mékong et le sud du Vietnam. Moins ancienne que sa voisine Hanoï, Hô-Chi-Minh-Ville n'a que 300 ans d'existence. Ce qui ne l'empêche pas de posséder de nombreux ouvrages architecturaux.

L'île de Phu Quoc

Surnommée île des perles, l'île de Phu Quoc est un petit paradis encore protégé contre le tourisme de masse. Située sur le golf de Thaïlande, sa superficie est de 590 km^2, ce qui lui vaut d'être la plus grande île du Vietnam. Sa nature sauvage et abondante et ses belles plages de sable blanc expliquent comme il se doit son nom Phu Quoc qui signifie en vietnamien "Territoire riche". On peut y accéder par bateau ou par avion et profiter ainsi d'un parc national qui s'étend sur environ 70 % de la superficie de l'île et s'émerveiller devant les végétaux vieux de 1000 ans.

Un monde de contrastes et de merveilles s'est vu naître il n'y a de ça que quelques années, laissant place à une population accueillante et des richesses naturelles à vous couper le souffle. Bienvenue au Vietnam !

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :
Ambassade du Vietnam :
62 rue Boileau
75016 Paris
Tél. 01 44 14 64 00

http://ambassade-vietnam.com

Formalités : un visa touristique, un passeport en cours de validité.

Langue : Vietnamien

Être gaucher
dans un monde de droitiers

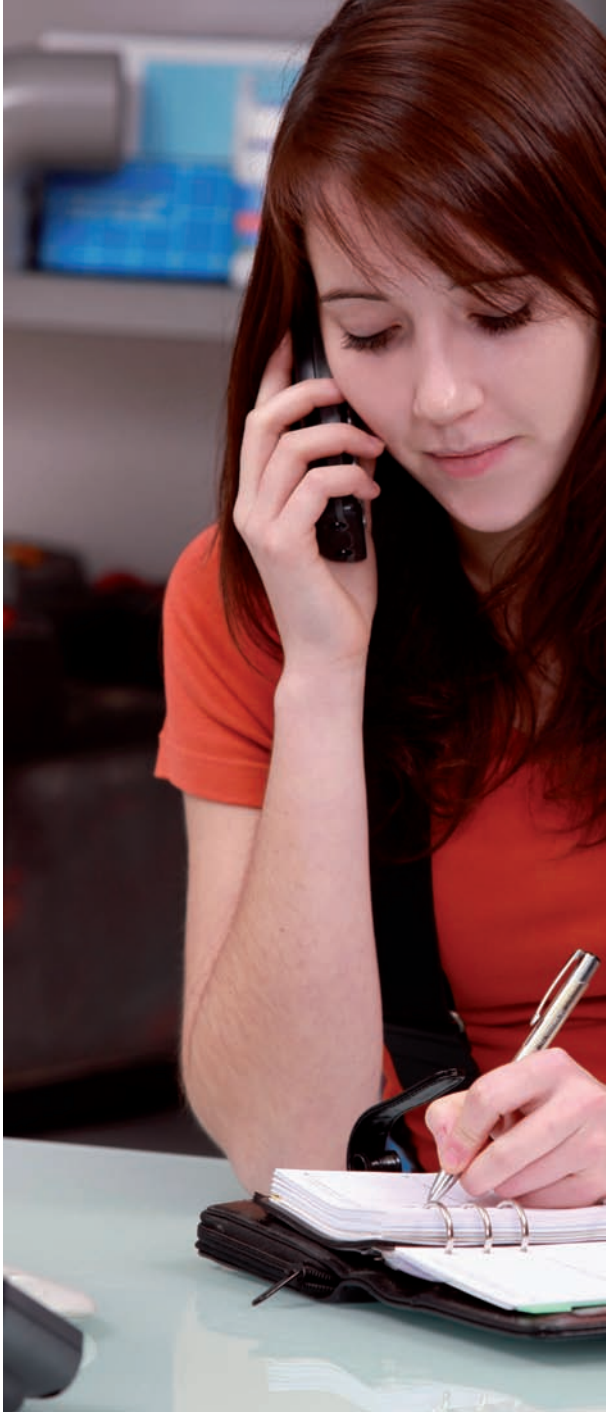
"... Les gauchers ont plus de souplesse cérébrale ..."

Si notre société ne s'emploie plus à contrarier les gauchers, elle demeure conçue par et pour les droitiers. Les gauchers doivent sans cesse s'adapter. Un atout s'ils sont conscients des spécificités de leur fonctionnement.

Notre vocabulaire exprime la discrimination qui frappe toujours les gauchers. On dit d'une personne qu'elle est adroite ou gauche. Une personne habile des deux mains est appelée ambidextre, ce qui signifie "deux mains droites". Tandis qu'une personne malhabile s'entendra dire qu'elle a "deux mains gauches". "Dans le sens commun, le gaucher se définit essentiellement par l'utilisation de sa main gauche : on n'évoque pratiquement pas le pied, l'œil et l'oreille" constate Joëlle Morice Mugnier, psychopraticienne de la méthode de Vittoz (méthode de rééducation psychosensorielle).

Cette particularité est diversement appréciée dans le monde. "Actuellement, on estime à 14 % le nombre de gauchers en France et en Europe. En Orient, où il existe de fortes interdictions de se servir de la main gauche, ils ne sont que 3 ou 4 %. Aux Etats-Unis, où on a laissé plus tôt qu'en France les gauchers utiliser leur main dominante, ils sont 33 %", détaille Joëlle Morice Mugnier.

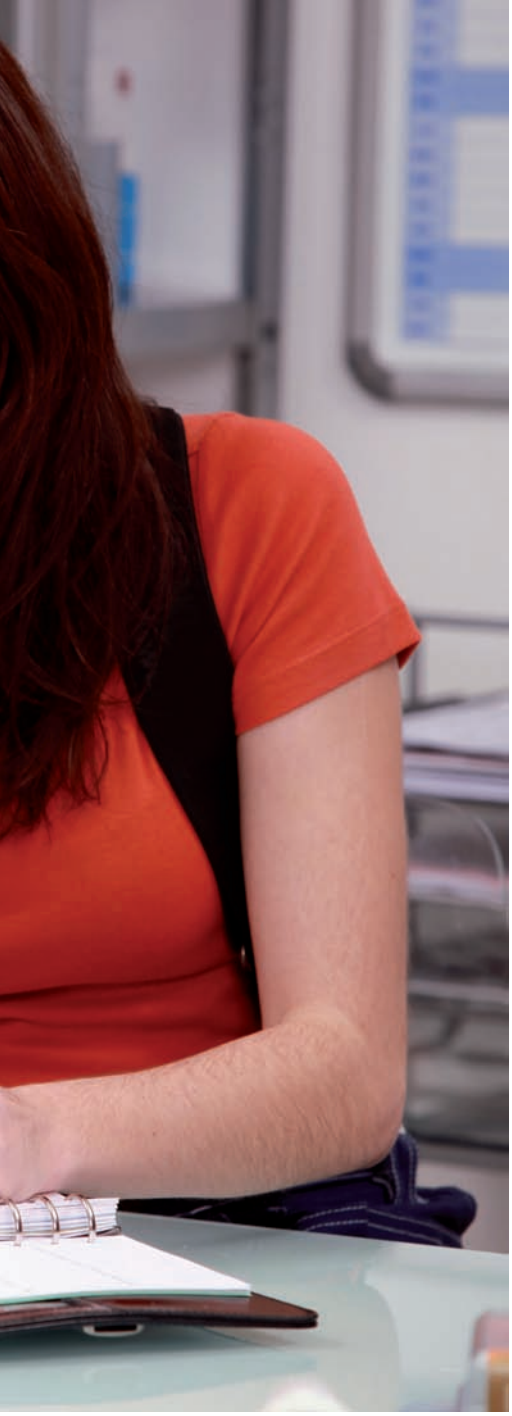
Autrefois, pour faire passer aux gauchers le goût d'employer leur main gauche, on recourait à toutes sortes de brimades et sévices. Depuis les années 1950, il est généralement accepté de ne pas contrarier l'usage de la main gauche. Néanmoins, notre société demeure fondamentalement adaptée aux droitiers, qu'il s'agisse des poignées de main, des tire-bouchons, des cutters, sans compter les poches intérieures des vestes (à gauche pour y placer un objet avec la main droite), les boutons de déclenchement des appareils photographiques, la position des couverts à table, la validation du titre de transport dans le métro...



Du matériel adapté

"Lorsque j'étais enfant, je me sentais malhabile quand je coupais une feuille avec des ciseaux, se souvient Isabelle, 47 ans. Maintenant on trouve des ciseaux pour gaucher dans tous les supermarchés. Des sites spécialisés proposent du matériel adapté pour l'école, la cuisine, le bricolage, etc. Ma fille, gauchère comme moi, n'a pas rencontré de difficultés."

Si les chiffres du pavé numérique sont souvent à droite sur les claviers et que les souris sont conçues pour des droitiers, l'ordinateur s'avère globalement un bon outil pour les gauchers. "Il existe des souris spéciales, note Joëlle Morice Mugnier. Le clavier offre une grande maniabilité. Statique, il n'oblige pas à



déplacer les mains de gauche à droite. Plus que par les outils, le gaucher est contrarié par ce sens de l'écriture, de la lecture, voire de la pensée."

Une petite expérience permet de mieux comprendre. Si l'on tend les bras devant soi et qu'on ouvre l'un et l'autre successivement, on voit que le sens d'ouverture du bras droit est de gauche à droite, mais celui du bras gauche est de droite à gauche. Or l'ouverture de gauche à droite est la seule reconnue pour écrire, lire, réfléchir. Nos pensées, comme la représentation du temps, sont en effet également formatées par ce sens : passé à gauche, avenir à droite, pour ne donner que cet exemple.

Tester sa latéralité

"Si les gauchers ne subissent plus de sévices pour devenir droitiers, éduqués dans une famille avec une majorité de droitiers, ils peuvent adopter la main droite par mimétisme, loyauté ou même instinct de survie, remarque Joëlle Morice Mugnier, psychopraticienne de la méthode Vittoz. On peut se poser la question de sa gaucherie si on a l'impression de fonctionner à l'envers par rapport à l'entourage, d'être sans arrêt en opposition."

On peut demander à ses parents quelle main on utilisait petit. Et aujourd'hui vérifier avec quelle main on effectue différents gestes : écrire mais aussi couper la viande, battre les œufs, etc. On peut compléter par d'autres tests : quel est l'œil de visée ? Avec quel pied tape-t-on dans un ballon, monte-t-on la première marche ? Sur quelle oreille pose-t-on son téléphone ou la montre dont on veut écouter le mécanisme ?

Les gauchers ont des atouts

Ce qui semble logique pour un droitier ne l'est pas pour un gaucher, qui devra contrarier son élan naturel vers la gauche. "Il existe encore un pas à franchir : permettre aux gauchers d'investir leur sens d'ouverture droite-gauche, explique Joëlle Morice Mugnier. Ce peut être en dessinant des pré-graphies (boucles, ponts, cuvettes, etc.) de droite à gauche, ce qui permet au cerveau de fonctionner selon sa normalité.

Il est possible aussi d'écrire dans ce sens sur un papier calque pour que les droitiers puissent lire en tournant la page, ou tout simplement de signer ou de tracer des traits de droite à gauche. Il s'agit de trouver un équilibre entre son fonctionnement et l'adaptation au système."

CONSEILS AUX PARENTS

Ce n'est pas parce qu'on est droitier que son enfant l'est aussi. Avant la latéralisation, qui intervient vers 6 ans, il peut passer indifféremment de l'usage d'une main à l'autre, selon les moments et les usages. Il est important de le laisser réaliser librement ses gestes au quotidien. Si une prédominance à gauche s'installe, il faut l'aider à positionner sa main sous les lettres afin qu'il ne casse pas son poignet, ne torde pas son torse pour écrire. Des graphothérapeutes recommandent de le laisser dessiner et écrire sur une ardoise installée verticalement, ce qui va l'habituer à bien placer sa main. S'il écrit de droite à gauche, il est important de lui dire qu'il n'écrit pas "à l'envers" mais selon ce qui est juste pour lui, tout en lui expliquant qu'il est dans une société de droitiers avec une écriture de gauche à droite.

Les gauchers ont des atouts. On les dit plus créatifs. Habitués à jongler entre les deux hémisphères, tennismen, boxeurs, pongistes et escrimeurs gauchers sont plus performants. De façon générale, les gauchers ont plus de souplesse cérébrale parce qu'ils doivent davantage s'adapter à des situations différentes. "Cela décuple leurs capacités, affirme Joëlle Morice Mugnier, mais à condition qu'ils puissent utiliser leur sens d'ouverture."

Corinne Renou-Nativel

MARNE (51)

La Mutualité Française Marne vient d'inaugurer son nouveau centre "Les Opticiens Mutualistes au 9, rue du Docteur Bazelaire sur la zone commerciale La Neuvillette à Reims.

Renseignements : 03 26 79 89 49

Heure d'ouverture : du mardi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 19h. Le samedi : de 10 à 19h. L'ouverture de ce nouveau centre sera complétée d'ici la rentrée septembre par un centre d'Audition et une Parapharmacie.

LOIRE (42)

la Mutualité française Loire vient d'ouvrir un nouveau centre dentaire mutualiste à Saint Chamond.

Ce nouveau centre dispose de 7 fauteuils ainsi que d'une salle dédiée aux actes de chirurgie dentaire, plus précisément à l'implantologie. La modernisation des locaux permet une optimisation de l'aménagement des cabinets, un accès pour les personnes handicapées à tous les niveaux de la prise en charge (accueil, fauteuil, ...), une meilleure prise en compte des besoins en hygiène et stérilisation avec notamment une salle de désinfection et stérilisation avec une marche en avant (similaire au système mis en place dans les blocs opératoires des établissements hospitaliers) et une salle dédiée aux actes d'implantologie et de chirurgie.

BOUCHES DU RHÔNES (13)

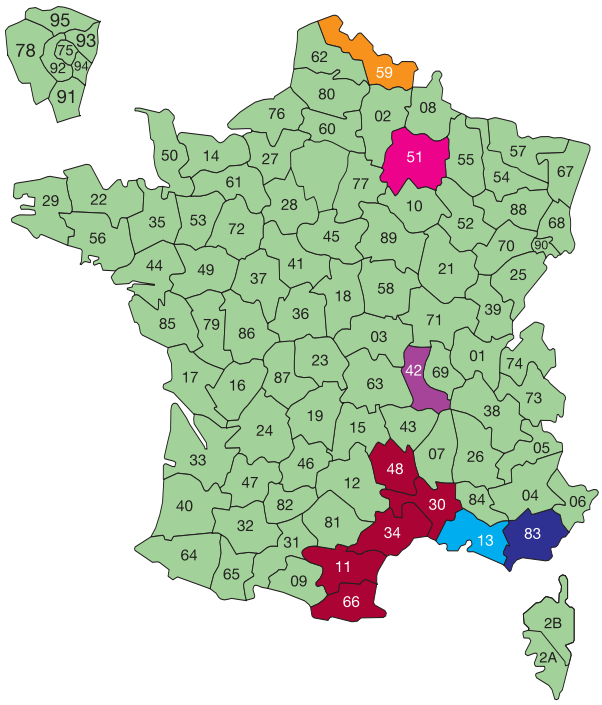
La Mutualité Française PACA va ouvrir un nouveau centre "Les Opticiens Mutualistes", avenue Etienne Rabattu à Plan de Campagne. Dès le premier juillet, toute l'équipe aura plaisir à vous accueillir dans ces nouveaux locaux et vous fera profiter d'une offre promotionnelle de -20% sur les solaires.

NORD (59)

Parce que par définition, on ne se voit pas bien dans un miroir lorsqu'on essaye de nouvelles montures de lunettes, la Mutualité Française Nord a eu l'ingénieuse idée d'installer un miroir numérique dans son magasin Opticien Mutualiste de Lille, Boulevard Papin.

Ce miroir permet donc de se prendre en photo avec de nouvelles montures, de mémoriser les photos, de les contempler, une fois rechaussées ses anciennes lunettes qui permettent de bien voir. En cas d'hésitation, il est même possible, gratuitement, d'envoyer directement à partir du miroir ses photos par E mail ou par SMS, et ainsi, associer ses proches au choix des montures.

Le fonctionnement est très simple et intuitif, à la portée de tous.



FRANCE ENTIÈRE

Pour guider ses patients dans la découverte du monde de l'audition, le réseau Audition Mutualiste a créé Ouïe Dire, le nouveau magazine à destination des malentendants et Disponible dans tous les centres Audition Mutualiste.

Ouïe Dire aborde les sujets sous l'angle de la vie quotidienne et de la pédagogie : des différents problèmes auditifs au lexique de vocabulaire en passant par les témoignages des experts. Tous les thèmes sont conçus dans un souci de clarté.

VAR (83)

La Mutualité Française PACA vient d'ouvrir une micro crèche, pouvant accueillir 10 enfants de 3 mois à 3 ans.

Etablissement d'accueil du jeune enfant : "L'Oustaou dei pitchoun", 189 route de la Farlède - 83210 SOLLIES-VILLE.

Renseignements et inscriptions : 06 21 98 55 76

ou par mail : pitchoun@actimut.fr

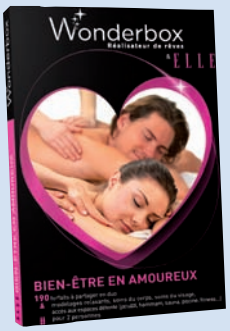
LANGUEDOC-ROUSSILLON

La Mutualité Française Languedoc-Roussillon vient d'éditer le guide des Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes de la région. Vous y trouverez plus de 150 Services de Soins et d'Accompagnement, ouverts à tous.

Pour recevoir gratuitement une édition papier du guide des Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes dans le Languedoc-Roussillon, envoyez un Email en précisant votre adresse postale : fannie.gardes@mflr.fr.

Vous pouvez également télécharger ce guide sur : www.languedocroussillon.mutualite.fr

Coffret Wonderbox



Bien-être en amoureux permet de choisir un forfait détente pour découvrir ou redécouvrir tous les secrets du bien-être : soins du corps, modelages relaxants, soins du visage, accès aux espaces détente (jacuzzi, hammam, sauna, piscine, fitness...).

Ce coffret bien-être propose à 2 personnes de choisir parmi 185 suggestions revitalisantes et ressourçantes.

Bien-être en amoureux : Prix : 99,90 euros

www.wonderbox.fr

Pour les adhérents de La Mutuelle Verte, Wonderbox accorde une réduction de 10 % sur ses coffrets.
Voir conditions sur : www.mutuelleverte.com
(rubrique "Espace Privilèges")

Zique

Natasha St Pier
Bonne nouvelle

Elle revient avec un nouvel album, une bonne nouvelle. Un renouveau de voix, de vie, une femme heureuse qui, à l'heure de ses 30 ans, partage avec nous ce qu'elle est aujourd'hui... Un vent de fraicheur, de bonne humeur, un véritable enchantement, et comme elle le chante si bien : la vie est belle...

© Columbia

Jeux

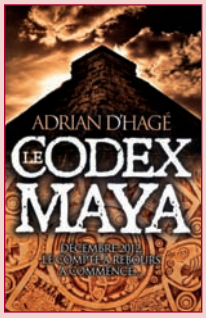
Retour vers le Futur

Six mois après la fin du troisième film, Marty doit repartir dans le temps pour venir en aide à son ami Doc. Découpé en cinq épisodes, ce jeu d'aventure Back to the Future sur Wii permet de voyager dans différentes époques de Hill Valley et de suivre notamment la jeunesse d'Emmett "Doc" Brown. Les rebondissements se multiplient au cours de cinq chapitres qui devraient vous occuper un bon moment.

© Koch Media

LIVRES

Le Codex Maya
Adrian D'Hagé



Dans les profondeurs de la jungle guatémaltèque se cache depuis la nuit des temps le Codex maya, un mystérieux texte prophétisant la fin du monde en décembre 2012.

Prête à tout pour retrouver le document sacré, la jeune archéologue Aleta Weizman peut compter sur l'aide de l'agent de la CIA chargé de la surveiller, Curtis O'Connor. Mais si découvrir le Codex pouvait sauver notre civilisation, pourquoi des forces puissantes à Rome et Washington tentent par tous les moyens de les en empêcher ?

Des antichambres du pouvoir de l'Allemagne nazie aux couloirs de la Maison blanche de nos jours, des archives secrètes du Vatican aux pyramides des cités perdues d'Amérique centrale, un thriller palpitant à la poursuite d'un texte qui pourrait sauver l'humanité... avant qu'il ne soit trop tard. Le Codex maya : ses secrets seront-ils déchiffrés à temps ?

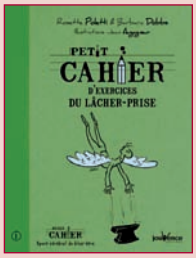
© Editions First

Recettes de santé pour chaque saison
Martine Rigaudier

Dans ce livre à vocation pédagogique et informative, vous apprendrez à composer des repas avec des recettes comportant des éléments capables de réguler votre glycémie, votre taux de cholestérol, votre tension artérielle, votre excès pondéral... L'accent est mis sur les propriétés spécifiques des vitamines, des minéraux ou des oligo-éléments contenus dans les aliments cuisinés de toutes ces recettes qui sont judicieusement classées en rapport avec les quatre saisons de l'année.

© Editions Dangles

Petit cahier d'exercices du lâcher-prise
Barbara Dobbs - Rosette Poletti



Savoir abandonner ce qui n'a plus lieu d'être, savoir se détacher de ce qui est trop lourd, trop encombrant ou trop dur à vivre, en fait, vivre en toute simplicité, ici et maintenant: voilà le message essentiel du lâcher-prise..

Un petit cahier futé et drôle, pour vous emmener au quotidien sur le chemin du lâcher-prise, de la sérénité et du bonheur de vivre l'instant.

© Editions Jouvence

DU NOUVEAU DANS VOTRE "ESPACE PRIVILÈGES"

Thalasso.com s'agrandit et vous invite à découvrir Saint-Jean-de-Monts. Située entre mer et pinède, la thalasso vous fera succomber aux bienfaits des soins marins et vous emmènera à la découverte du bien-être au naturel. Retrouvez toutes les informations sur le site **www.thalasso.com**

Thalasso.com, partenaire de La Mutuelle Verte, vous offre 20%* de remise sur les séjours "exclusifs", 10%* sur les forfaits brochures et 10%* sur les produits ThalassBeauté pour vous détendre et profiter pleinement de soins de qualité.

* Voir conditions sur :

www.mutuelleverte.com (rubrique : "espace privilèges")

Conducteurs, choisissez bien votre éthylotest !

Tous les conducteurs d'un véhicule terrestre à moteur, à l'exception des cyclomotoristes, ont désormais l'obligation de détenir, à bord de leur véhicule, un éthylotest chimique ou électronique. Cette mesure prend effet au 1er juillet 2012. Le décret n° 2012-284 du 28 février 2012 précise que cet éthylotest doit toujours porter le label "Norme française" (NF) qui en garantit la qualité et la fiabilité.

La liste des fabricants d'éthylotests certifiés "NF" est consultable sur le site du Laboratoire national de métrologie et d'essais (LNE) : www.lne.fr.

Bagages sur les voitures, jouez la prudence !

Porte-bagages, porte-vélos, coffres de toit : ces équipements peuvent être à l'origine d'accidents graves de la circulation. Il est recommandé de choisir des produits adaptés au véhicule et correctement dimensionnés par rapport au poids et au volume des bagages. N'hésitez pas à faire poser ou vérifier leur montage par un professionnel.

Il faut aussi adapter la vitesse à la charge transportée, la prise au vent augmentant rapidement avec un fort risque de déstabilisation.

114 : le numéro d'urgence pour les personnes sourdes

Vous êtes sourd ou malentendant, vous êtes victime ou témoin d'une situation d'urgence : composez le 114 ! Ce numéro gratuit est ouvert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, uniquement par fax ou par SMS. Une équipe de professionnels sourds et entendants spécifiquement formés traite les appels et communique avec l'appelant pour préciser la nature de l'urgence afin de prévenir le service concerné : Samu, sapeurs-pompiers, police ou gendarmerie.

Un guide d'utilisation du 114 est téléchargeable sur le site : www.solidarite.gouv.fr.

Anorexie et boulimie : une ligne téléphonique pour informer

Le réseau TCA (troubles du comportement alimentaire) francilien a ouvert une ligne téléphonique d'information (numéro Azur 0810 037 037, prix d'un appel local) pour répondre aux personnes confrontées notamment à la boulimie et à l'anorexie. Ces troubles concernent, à l'adolescence, une fille sur quatre et un garçon sur cinq. Ils constituent la principale cause de mortalité chez les filles entre 15 et 25 ans.

Surdité : le dépistage néonatal, c'est parti !

Un arrêté ministériel paru au Journal Officiel le 4 mai dernier, entérine in extremis le dépistage systématique de la surdité chez les nouveau-nés. ce dépistage sera proposé systématiquement avant la sortie de la maternité et ne nécessitera aucune participation financière de l'assuré.

Publication trimestrielle éditée par

La Mutuelle Verte
78 cours Lafayette - B.P. 521
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
J. Maraschin • 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
Christophe Hargoues, Eric Avenel
Fotolia.com (J. Engel, Paipai, M. Stumpp, Mimon, RayCan, Auremar, Hannamonika, Mist, Nyul, P. Wingrove, Tifonimages, Nasko, S. Bähren, Lunamarina, Morganimation, A. Khripunkov, Chabraszewski, Mangostock, Goodluz, G. Sanders, Monkey M. Palis, Business, Pearlfisher, 12ee12, Beboy, M. Ignatova, ZenoWai, T.J. Udvang, Delphimages)

Impression
Groupe Riccobono
115 chemin des Valettes - 83490 le Muy

Commission paritaire
N°CPPAP : 1014 M 07008
ISSN : 1162.86.26
Dépôt légal : 2543

Numéro tiré à 76 500 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 - BP521 - 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

Nom : ..... Prénom : .....

Né(e) le : ...../...../..... Adresse : .....

..... Code postal : ..... Ville : .....

Profession : ..... Avez-vous déjà une Mutuelle ? ❑ OUI ❑ NON

❑ Salarié ❑ Travailleur Non Salarié - Régime Obligatoire d'Assurance Maladie : .....

Conjoint : ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. : ..... Prénom : .....

Né(e) le : ...../...../..... Profession : .....

❑ Salarié ❑ Travailleur Non Salarié - Régime Obligatoire d'Assurance Maladie : .....

Vos enfants * : Nombre d'enfants : ..... *** Cotisations offertes à partir du 3e enfant**

1er enfant - Régime Obligatoire d'Assurance Maladie : ❑ Vous ❑ Conjoint ❑ Autre : .....

2e enfant - Régime Obligatoire d'Assurance Maladie : ❑ Vous ❑ Conjoint ❑ Autre : .....

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 !