Mutuelle Verte
magazine

Flash Info

Elections
des Délégués Individuels de La Mutuelle Verte

Prévention

Dépistage néonatal :
la traque des maladies congénitales

Santé

Allergies :
personne n'est à l'abri !

N°85 • Trimestriel • Mars 2012 • Prix : 0,76 €

8 bonnes raisons de souscrire à notre contrat Obsèques...

- Libre choix du mode de paiement (versements unique ou échelonnés)
- Pas d'obligation de répondre à un questionnaire médical ou de se soumettre à un examen préalable
- Maintien des garanties quel que soit l'état de santé et son évolution
- Libre choix des bénéficiaires
- Revalorisation des garanties chaque année
- Capital versé rapidement aux bénéficiaires désignés
- Transmission hors droits de succession du capital dans les limites prévues par la législation en vigueur (art. 757 B et art. 990 I du CGI)
- Deux formules au choix : épargne ou prévoyance, avec une garantie Assistance incluse.

LA MUTUELLE VERTE - 78 Cours Lafayette - BP 521 - 83041 TOULON CEDEX 9 - TÉL. : 04 94 18 50 50

AFi europe
Groupe Esca

L'excellence des garanties au meilleur prix

Compagnie d'Assurance sur la vie - 4, square Dutilleul - 59042 LILLE Cedex - www.afi-europe.com

Sommaire

04 **Santé**
Affection de longue durée : conservez votre mutuelle !

05 **Flash Info**
Elections délégués individuels

06 **Santé**
Allergies, personne n'est à l'abri !

08 **Santé**
Anomalies de la descente des testicules : il faut agir vite !

09 **Priorité Santé Mutualiste**
Calendrier des Rencontres Santé

10 **Prévention**
Mon enfant va mal : et s'il était dépressif ?

12 **Prévention**
Dépistage néonatal : la traque des maladies congénitales

14 **Gros Plan**
Tri sélectif : mode d'emploi

16 **Eco "logique"**

17 **Résonances**

Fiche Santé 18
Mieux préserver mon audition

Voyage 19
Londres

Société 22
"JDC" : une journée pour découvrir la défence et la citoyenneté

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

Edito

C'est à l'occasion des "journées de rentrée" organisées en octobre 2011 par la Mutualité Française, que celle-ci a débuté son tour de France des régions. Un véritable marathon que la Mutualité Française a achevé à Paris, le 8 février dernier, par un débat avec les représentants des candidats à la présidence de la République.
Un événement d'importance auquel La Mutuelle Verte a tenu à participer activement avec une délégation de 6 administrateurs dont notre président, Gérard Henry.
Plus de 700 représentants mutualistes avaient également fait le déplacement, avec pour objectif de placer la santé et la protection sociale au cœur des débats pour les élections de 2012.

Europe Écologie Les Verts (EELV), l'Union pour la Majorité Présidentielle (UMP), le Parti Socialiste (PS), le Mouvement Démocrate (Modem) et le Front de Gauche avaient répondu présents à l'invitation des mutuelles.

Pour réduire le déficit de l'assurance maladie, les participants étaient unanimes : tous souhaitent des réformes "structurelles" du système de santé. Mais, malgré quelques pistes s'apparentant à un nouveau catalogue de "mesurettes", lancées par ces représentants à quelques semaines des éléctions, aucun des différents partis politiques présents n'a fait de propositions concrètes et structurées, avec des engagements sur le financement à mettre en œuvre pour assurer la pérennité de notre système de santé. À croire que la santé et la protection sociale ne constituent pas une priorité pour les candidats à l'élection présidentielle.

C'est pourquoi, nous continuons à nous mobiliser, pour un système de santé plus juste, plus efficace et pérenne (voir magazine n°84).

Pour rester dans le domaine des élections, vous avez été nombreux à voter pour élire vos délégués individuels (voir page 5) chargés de vous représenter lors de notre future Assemblée Générale qui se déroulera le 21 juin prochain à Vannes, dans le Morbihan. Vos délégués auront donc l'occasion de participer activement à nos débats statutaires et pourront s'exprimer sur les projets et les décisions qui déterminent les orientations et l'évolution de votre mutuelle.

Rendez-vous en terre Bretonne vous est donc donné très bientôt, par le biais de vos nouveaux représentants, pour partager nos projets, échanger nos idées et vous démontrer une fois de plus notre ambition d'œuvrer avec et pour vous.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Affection de longue durée : conservez votre mutuelle !

La fameuse "couverture à 100 %" est trompeuse ...

Les patients en affection de longue durée (ALD), "pris en charge à 100 %", peuvent-ils résilier leur mutuelle ? Ce serait une erreur : ils ne sont couverts que pour les soins directement liés à leur maladie et à 100 % sur les tarifs forfaitaires servant de Base de Remboursement aux Régimes Obligatoires d'Assurance Maladie. Tous les autres frais restent en partie à leur charge.

"Vous avez une affection longue durée ? Vous pouvez laisser tomber votre complémentaire santé : elle ne vous sert plus à rien puisque vous êtes pris en charge à 100 % par la Sécurité Sociale !" Ce mauvais conseil, de nombreux malades l'ont entendu, et parfois, malheureusement, l'ont suivi. Ils l'ont amèrement regretté.

Par "affection longue durée" ou ALD, on désigne la trentaine de pathologies recensées par l'assurance maladie qui, nécessitant des soins longs et coûteux, donnent droit à une couverture à 100 % de la B.R. (Base de Remboursement suivant le tarif fixé par la Sécurité Sociale), c'est-à-dire exonérée de ticket modérateur. Les ALD touchent 14 % des assurés... mais représentent, à elles seules, près de 60 % des dépenses du régime obligatoire ! Quatre types de pathologies concentrent les trois quarts des patients : les maladies cardio-vasculaires, les cancers, le diabète et les maladies psychiatriques.

Le problème, c'est que la fameuse "couverture à 100 %" est trompeuse. Tout d'abord, elle n'inclut pas les dépassements d'honoraires et autres frais non pris en charge par les Régimes Obligatoire d'Assurance Maladie, qui peuvent être très importants et qui restent à la charge du malade. Mais surtout, souligne Didier Balsan, responsable des études macroéconomiques des politiques de la santé au sein de la Mutualité Française, "elle ne fonctionne que pour les soins directement liés à l'ALD. Tous les autres soins sont remboursés au taux normal !" En clair : si un patient diabétique est "couvert" pour tous les soins afférents à son diabète, il ne le sera pas mieux qu'un autre s'il attrape une grippe, s'il se casse une jambe ou s'il a besoin de changer de lunettes ! Et s'il est hospitalisé, même dans le cadre de son affection de longue durée, les frais de la chambre particulière, le forfait journalier et les dépassements d'honoraires, resteront à sa charge.

Des dépenses cinq fois plus importantes

Or, les patients en ALD sont par définition des personnes fragiles, souvent âgées, plus exposées que d'autres à la maladie. "Selon le rapport 2011 du Haut Conseil de l'Assurance Maladie, les dépenses globales des patients en ALD sont couvertes à 87 % contre 61 % pour les autres assurés, souligne Didier Balsan. Mais comme leurs dépenses sont cinq fois plus importantes, leurs 13 % de reste à charge atteignent en moyenne 760 euros par an, alors que les 39 % du reste à charge des autres assurés ne représentent que 450 euros annuels !"

Il est absurde de conseiller aux malades en ALD de renoncer à leur mutuelle : ils vont en avoir besoin plus que jamais ! Tout comme il est absurde de prétendre que la montée en puissance du régime des ALD permet aux mutuelles de "faire des économies". Au contraire, il est statistiquement prouvé qu'ils coûtent plus cher aux complémentaires santé. C'est pourtant ce dernier argument qui est parfois utilisé par les pouvoirs publics pour justifier les transferts de charge vers les mutuelles.

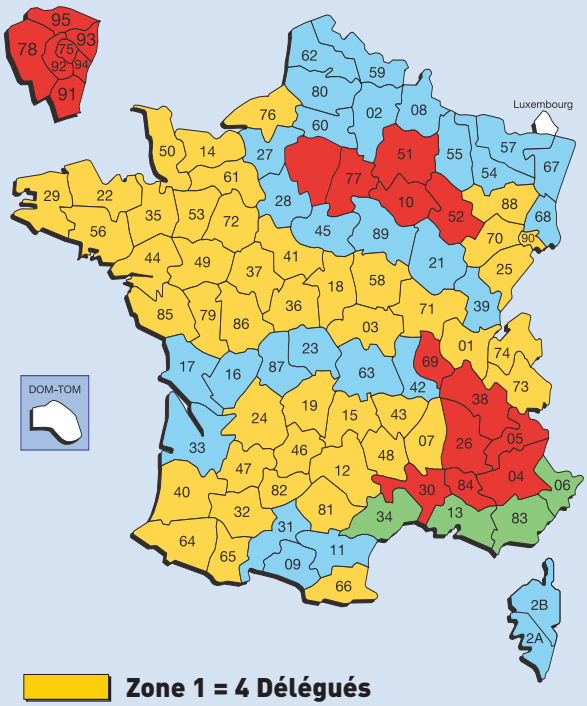
Il faut rappeler, enfin, qu'un patient qui passe en ALD n'est pas pénalisé pour contracter une mutuelle. La quasi-totalité des contrats proposés sont des contrats dits "responsables" sans questionnaire médical à l'entrée. Mieux vaut parfois se méfier des fausses évidences et "rester couvert", sous peine de ne plus l'être lorsque la nécessité se fera cruellement sentir.

Cédric Portal

Elections Délégués Individuels

Les adhérents à titre individuel ont élu leurs délégués chargés de les représenter lors des Assemblées Générales de 2012 et 2013.

Les délégués sont élus pour vous représenter et se prononcer en votre nom sur toutes les décisions qui leur seront soumises à l'occasion de nos Assemblées Générales. A ce titre, ils se prononcent sur les statuts et le règlement mutualiste qui définissent entre autre les règles, le contenu et la durée des engagements entre chaque adhérent et la mutuelle, en particulier, en ce qui concerne les prestations et les cotisations.



Zone 1 = 4 Délégués
Zone 2 = 3 Délégués
Zone 3 = 2 Délégués
Zone 4 = 4 Délégués
Zone 5 = 0 Délégué (DOM-TOM & étranger)

Résultat des élections

Selon le procès verbal de constat dressé en date du 27 mars 2012 par la SCP Jérôme Fradin, Philippe Marigliano - Huissiers de justice associés - nous vous informons du résultat des élections des délégués section "Adhérents Individuels" pour chaque zone.

Délégués élus pour la Zone 1

- Caroline GOURPIL - 32 ans
  Employée Transport (76130 – Mont-St-Aignan)
- Noella LE PENNEC - 36 ans
  Secrétaire Juridique (56400 – Pluneret)
- Maxime PLUNIAN - 23 ans
  (56000 - Vannes)
- Catherine RADENAC - 32 ans
  Chef de projet (56100 - Lorient)

Délégués élus pour la Zone 2

- Catherine DUBY - 56 ans
  Retraitée (62176 - Camiers)
- Jean-François MORCRETTE - 64 ans
  Retraité (33600 - Pessac)

(Pour cette zone, seuls deux candidats se sont présentés à l'appel de candidature.)

Délégués élus pour la Zone 3

- Michel BOUGY - 59 ans
  Employé de Mairie (51500 – Champfleury)
- Jean-Claude FOUCHER - 68 ans
  Retraité (77250 – Venaux les Sablons)
- Pierre LAFUSTE - 68 ans
  Cadre Retraité (77720 – Bombon)
- Robert MARCHOIS - 74 ans
  Retraité (08300 – Neuflize)

Délégués élus pour la Zone 4

- Roger ALIBERT - 61 ans
  Retraité (83100 - Toulon)
- Franck BACCARD - 44 ans
  Diffuseur de presse (83001 - Toulon)
- Istvan LEVAÏ - 76 ans
  Retraité (83000 – Toulon)
- Viviane LIEUTER - 57 ans
  Commerçante (83000 – Toulon)

Délégués élus pour la Zone 5

Comme aucun candidat ne s'est présenté à l'appel de candidature, il n'y a pas de délégué élu représentant cette zone.

Allergies : personne n'est à l'abri !

"Dans 20 ans, un Français sur deux sera allergique !"

Les allergies sont en augmentation chez les enfants comme chez les adultes. Pour les éviter, il est possible d'éliminer certains agents allergènes de son environnement et de son alimentation. Il faut aussi consulter un médecin dès les premiers signes de la maladie afin de mettre en place un traitement efficace.

Actuellement, 25 % des Français présentent une allergie respiratoire (asthme ou rhinite), 8 % des enfants et 4 % des adultes ont des allergies alimentaires. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a passé les maladies allergiques du 6e rang des maladies les plus fréquentes au monde au 4e rang. On estime que, dans vingt ans, un Français sur deux sera allergique.

"Deux raisons expliquent cette évolution, analyse le Docteur Catherine Quéquet, allergologue, auteur de, "Les Allergies en 200 questions" (éditions De Vecchi). D'une part, l'environnement les favorise avec la multiplication d'allergènes dans les intérieurs et l'alimentation. De l'autre, le grand public est mieux informé et consulte plus facilement. Mais beaucoup d'allergiques continuent à s'ignorer comme tels."

Deux types d'allergies doivent être distingués. Les allergies dites immédiates se développent chez des personnes au terrain familial prédisposé. Elles sont alimentaires ou respiratoires, provoquées alors essentiellement par les acariens, les animaux, les moisissures, les pollens. Quelques minutes après le contact avec la protéine allergisante, la réaction apparaît.

Un phénomène de sensibilisation

Les allergies dites retardées sont les eczémas de contact avec des bijoux fantaisie, des cosmétiques, des parfums, etc. Les lésions ne surviennent que dans un délai d'environ quarante-huit heures. "La personne a l'impression que l'allergie a surgi du jour au lendemain, explique la spécialiste. Mais il y a toujours au préalable un phénomène de sensibilisation. Pour les allergies immédiates, le patient fabrique des anticorps IgE (immunoglobuline E) détectables avec des tests cutanés, alors que l'allergie ne se manifeste pas encore. On ne peut envisager un traitement qu'une fois l'allergie déclarée."Pour retarder son apparition, diminuer les symptômes ou réduire les

risques de devenir allergique un jour, certaines précautions peuvent être prises. Pour un bon environnement, il faut bien aérer son logement chaque jour. Huiles essentielles et lingettes sont à éviter. Les animaux ne doivent pas avoir accès aux chambres. Particulièrement allergisants, les chats peuvent être lavés en passant un gant de toilette sur leur pelage une fois par semaine. Un aspirateur à filtre haute efficacité pour les particules aériennes (HEPA) à l'indice le plus important 13 ou 14 est à privilégier.

Les housses antiacariennes doivent couvrir l'ensemble du matelas et on veillera à ne pas chauffer les pièces à plus de 20 °C pour éviter le développement des acariens qui apprécient la chaleur et l'humidité.

Des mesures de prévention

Lorsqu'on est enrhumé deux mois chaque année à la même période, il est important de consulter un allergologue. "Si une allergie au pollen est avérée, outre un traitement par antihistaminique avant et pendant la saison de floraison, quelques petites mesures de prévention sont à prendre, note le Docteur Quéquet : se laver régulièrement les cheveux, car le pollen se dépose sur les cheveux puis sur l'oreiller sur lequel on pose son visage ; porter des lunettes de soleil et s'inscrire sur le site pollens.fr pour être alerté de leur dissémination."

Les allergies respiratoires et l'asthme nécessitent un traitement de fond à base de corticoïdes inhalés et de bronchodilatateurs à libération prolongée, selon l'importance de la gêne. La désensibilisation sublinguale par prises de petites doses d'allergènes augmentées progressivement améliore la qualité de vie des patients. Mais ce n'est pas toujours le cas dans les allergies professionnelles, fréquentes chez les coiffeurs, les mécaniciens et les boulangers soumis à des contacts cutanés et respiratoires avec des produits allergisants. Après un bilan bien mené, il est souvent nécessaire d'envisager un reclassement ou une reconversion.

Corinne Renou-Nativel

IDENTIFIER LES ALLERGIES CROISÉES

Dans le domaine alimentaire, se rencontrent souvent des allergies croisées. "On retrouve par exemple des fractions de protéines allergisantes identiques dans le pollen de bouleau, dans les noisettes, les pommes, les fruits à noyau, les carottes, les céleris, etc.", explique le Docteur Catherine Quéquet, allergologue. Alexandra, 32 ans, habitante de Villejuif (Val-de-Marne), est allergique depuis l'âge de 7 ou 8 ans à l'ail, ce qui se traduisait par des maux de ventre et des vomissements. Mais le diagnostic n'en a été effectué qu'à 11 ans, suite à un premier choc anaphylactique, une réaction allergique très violente.

"L'allergologue a alors réalisé des tests pour voir si j'étais allergique à d'autres liliacées comme l'oignon, l'échalote, le poireau... Ce n'est pas le cas heureusement. Je ne dois plus manger d'ail et comme ce n'est pas toujours simple, j'ai toujours un stylo d'adrénaline sur moi." A 28 ans, Alexandra s'est découvert une allergie au kiwi. Nausées, douleurs abdominales : elle connaît les symptômes, évite ce fruit et s'abstient de consulter un allergologue.

"On assiste parfois à des allergies croisées entre le latex et les fruits exotiques dont le kiwi, explique le Docteur Quéquet. Mieux vaut vérifier, car en cas d'opération chirurgicale, d'examens gynécologiques ou de séance chez le dentiste, si le praticien utilise des gants en latex, on peut avoir une mauvaise surprise."

Anomalies de la descente des testicules : il faut agir vite !

Les anomalies concernent 33 % des prématurés.

Chez certains petits garçons, notamment chez les prématurés, le développement des testicules présente une anomalie. Celle-ci peut avoir des conséquences graves. C'est pourquoi l'enfant doit être traité le plus tôt possible, souvent par une seule intervention chirurgicale.

"Une jeune maman en larmes, désespérée" : c'est ainsi que Florence décrit les premiers instants de sa vie de mère. Baby-blues ? Pire que cela ! "A 20 ans, après une grossesse difficile, je venais d'avoir mon premier bébé, né prématuré", se souvient-elle. Après lui avoir annoncé : "C'est une fille !", l'infirmière, très gênée, lui avouait que les médecins n'étaient pas sûrs, finalement, du sexe de son enfant. Très vite, heureusement, il n'y a plus de doute et c'est un garçon, prénommé Christophe, que son père déclare à l'état civil. Un petit garçon dont les "bijoux de famille" sont… très discrets.

"Les testicules ne sont pas toujours présents dans les bourses dès la naissance du bébé et leur descente peut prendre plusieurs mois, voire un an, explique le Professeur Stéphane Droupy, urologue à l'hôpital de Nîmes (Gard). Le pédiatre doit examiner les petits garçons et prendre les mesures qui s'imposent si les testicules ne sont pas descendus ou non palpables à l'âge de 1 an."

Chez l'embryon, le testicule apparaît à la quatrième semaine sans règles, dans la cavité abdominale, au contact du rein. Entre le troisième mois de la grossesse et le terme, sous l'influence des hormones, les testicules descendent, puis sortent de l'abdomen par le canal dit "inguinal" (proche de l'aine). Normalement, le processus s'achève au cours du neuvième mois lorsque les testicules se placent dans les bourses. "Il n'est pas utile de s'en inquiéter au cours de la grossesse", rassure le spécialiste.

Un tiers des prématurés

Mais ce que les urologues nomment la "migration" des testicules ne se déroule pas toujours ainsi. Les anomalies concernent 33 % des prématurés et 2 % des naissances à terme. Des chiffres qui auraient tendance à augmenter. "L'hypothèse la plus souvent évoquée est l'exposition in utero à des produits chimiques (pesticides, cosmétiques, certains récipients alimentaires…) dits "perturbateurs endocriniens", précise le Professeur Droupy. En imitant l'action hormonale, ils bouleverseraient le développement des organes génitaux des petits garçons dès la vie intra utérine".

Il existe deux types d'anomalies pouvant concerner les deux testicules ou un seul (80 % des cas) : soit il n'a pas achevé sa descente et se trouve dans l'abdomen, soit il n'est pas situé sur le chemin normal de la descente : au-dessus du pénis, au niveau du périnée, en avant des bourses ou encore au niveau de la cuisse.

Si le pédiatre détecte un problème en examinant l'enfant, il commencera par s'informer de ses antécédents et de ceux de sa famille. Il proposera ensuite des examens complémentaires, notamment une exploration abdominale pour voir à quel niveau se trouvent les testicules dans le ventre de l'enfant.

Intervention avant 2 ans

Le choix du traitement va dépendre du bilan initial et de la position du testicule. L'intervention chirurgicale consiste à placer le testicule dans les bourses. Une seule intervention (90 % des cas), plus ou moins délicate selon la position du testicule, est généralement nécessaire.

La prise en charge médicale consiste en l'injection d'hormones pour stimuler la descente du testicule. Comme il ne présente que 30 % de succès et des effets secondaires importants, il est de plus en plus délaissé au profit de la chirurgie. L'intervention réalisée avant l'âge de 2 ans permet d'éviter les conséquences, parfois graves, de cette anomalie. "Les deux risques principaux sont la survenue d'une infertilité à l'âge adulte et un risque accru de développer un cancer du testicule, même si ce dernier est rare", prévient le Professeur Droupy.

Christophe, évoqué au début de cet article, a été opéré à trois reprises. Il était si petit qu'il ne se souvient de rien. Aujourd'hui, c'est un beau jeune homme de 18 ans qui prépare son entrée dans une école de commerce. Son sourire semble prouver que tout va bien pour lui...

Nadine Allain

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

• BREST (29) - Le 1/04/2012, de 9h00 à 17h00, au Moulin Blanc. Le Parcours du Coeur est une manifestation nationale organisée par la Fédération Française de Cardiologie. La Mutualité Française est partenaire : elle organise des ateliers pour les enfants autour de la découverte des aliments par les 5 sens et l'équilibre alimentaire.
Renseignements : lkermagoret@bretagne.mutualite.fr

• PERPIGNAN (66) - Le 3/04/2012, de 14h00 à 16h00, à la Salle de réunion local femmes espoir boulevard Mercader. Atelier au cours duquel une infirmière fait une présentation sur ce que doit et ne doit pas contenir une armoire à pharmacie.
Renseignements : francoise.bernard@mutualite-lr.com

• GAP (05) - Le 7/04/2012, 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

• DIEPPE (76) - Le 16/04/2012, de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 19h00, à la Pharmacie Mutualiste, 117 avenue de la république. Vous avez besoin de conseils, d'astuces pour gérer votre alimentation ? Bien se nourrir et adapter son activité physique sont des facteurs essentiels de bien être et de bonne santé. La Mutualité Française Normandie vous propose de rencontrer gratuitement une diététicienne afin d'obtenir des conseils personnalisés.
Renseignements : lore.delalondre@normandie.mutualite.fr

• MENDE (48) - Le 24/04/2012, à 20h30, à la Halle Saint Jean. Conférence axée principalement sur une dimension de prévention, d'accompagnement et de soutien à la parentalité. seront abordés les questions de développement et d'éveil de l'enfant en relation avec le thème des accidents de la vie courante.
Renseignements : Laurence.robertdubois@mutualite-lr.com

• BAGNOLS SUR CEZE (30) - Le 27/04/2012, de 17h30 à 20h30, à la Salle municipale. La Mutualité Française Languedoc-Roussillon, en partenariat avec le Service de Formations Mutualistes Premiers Secours, de la MFPO organise une Initiation aux Gestes d'Urgences Pédiatriques afin de sensibiliser les parents, grands-parents et toute personne en contact avec des enfants, aux gestes qui sauvent. Cette initiation permettra aux participants de repartir avec une attestation et surtout des gestes essentiels qui leur permettront de sauver une vie.
Renseignements : francoise.bernard@mutualite-lr.com

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

Mon enfant va mal :
et s'il était dépressif ?

La dépression infantile est, souvent liée à un deuil !

Contrairement à ce qui se passe chez l'adulte, la dépression se manifeste chez l'enfant de façon plus insidieuse, voire trompeuse. Elle apparaît souvent quand un événement déstabilise les repères de l'enfant. Tout changement important de comportement nécessite une attention particulière.

Eléonore se souvient parfaitement du moment où son fils Lucas, 10 ans, l'a réveillée en pleine nuit parce qu'il venait d'uriner dans son lit. "Ça n'était pas arrivé depuis plusieurs années. Il avait été propre très jeune, se souvient-elle. La première fois, j'ai pensé qu'il avait fait un cauchemar. Mais quand c'est devenu régulier, je me suis dit que quelque chose ne tournait pas rond."

Car en plus de cette régression physique, Lucas commence à avoir de moins bonnes notes à l'école et se montre particulièrement agressif envers sa petite sœur Sarah. Autant de symptômes qui, mis bout à bout, ont permis de diagnostiquer la dépression du jeune garçon.

On a longtemps pensé que cette maladie était réservée aux adultes. Avant de constater, grâce à la recherche en psychologie et en psychiatrie, qu'il n'y avait pas d'âge pour aller mal. Mais si tout le monde s'accorde sur le fait que l'adolescence est une période propice au mal-être, la dépression des enfants reste un sujet encore méconnu.

De fait, entre un nouveau-né et un jeune de 17 ans, il y a tout un éventail de symptômes qui compliquent la détection de la maladie.

C'est notamment le cas pour les enfants entre 6 et 12 ans, chez qui la dépression peut prendre des formes très diverses et, parfois, insoupçonnées.

Aujourd'hui, on estime pourtant que 3 % d'entre eux sont touchés.

Des vécus de séparation ou de perte

Pour Anne-Elisabeth Weber, psychologue clinicienne, la dépression infantile est, dans la majorité des cas, liée à un deuil : "Un tel degré de souffrance se retrouve dans des vécus de séparation ou de perte. Cela peut être la mort d'un proche, humain ou animal, un déménagement, un changement d'école ou encore un divorce. N'importe quel événement qui, d'une façon ou d'une autre, met brutalement fin à un ordre établi et déstabilise les repères de l'enfant."

On ne peut donc pas envisager la dépression de l'enfant sans prêter attention à son environnement, dont il est encore très dépendant affectivement. La dépression d'un enfant est très souvent, en réalité, liée au mal-être de son entourage. Dans le cas de Lucas, il semblerait que l'élément déclencheur soit la mort de son grand-père, survenue six mois avant l'apparition des premiers symptômes. "Lucas pouvait sembler replié sur lui-même et, deux heures plus tard, aller jouer avec d'autres enfants en donnant l'impression de s'amuser", indique sa mère.

De fait, "la dépression infantile est troublante pour les parents car l'enfant ne se comporte pas de façon apparemment logique, explique Anne-Elisabeth Weber. C'est une sorte de dépression à éclipses, par à-coups, plus difficile à cerner que la dépression de l'adulte".

Perte du sommeil ou de l'appétit, anxiété, changements brutaux d'humeur, voire maladies de peau ou maux d'estomac sont autant d'indices du séisme émotionnel que subit l'enfant.

Des problèmes à l'école

La dépression infantile se révèle aussi sous une forme de stagnation voire de recul dans le développement physique et intellectuel. L'enfant dépense une telle énergie pour accomplir son deuil qu'il ne peut plus en consacrer à son propre développement.

D'où des manifestations physiques régressives ou des problèmes à l'école. Ce qui importe alors, selon Anne-Elisabeth Weber, c'est que l'entourage prenne le temps de discuter avec l'enfant, de l'écouter comme de lui parler.

"Souvent, les parents ont peur d'utiliser les mots "mort" ou "mourir" devant leurs enfants, utilisant des métaphores comme "il est parti" ou "il est au ciel", regrette-t-elle.

L'enfant perçoit, lui, un décalage fort entre le vocabulaire employé et le degré de souffrance de ses proches. En réalité, cela complique le processus de deuil pour lui."

COMMENT RÉAGIR ?

En cas de doute sur la santé de son enfant, le premier réflexe ne doit pas être d'aller voir un psychologue ou un psychiatre, selon Anne-Elisabeth Weber, psychologue clinicienne. "Il faut d'abord que les parents parlent avec leur enfant, puis éventuellement sollicitent l'entourage immédiat : oncles et tantes, voisins, grands-parents..., conseille-t-elle. L'enfant ne va pas dire les mêmes choses à chacun, et eux se sentiront peut-être plus libres dans leur parole."

C'est seulement si la dépression s'exprime de façon physique qu'il faut aller voir un médecin traitant et, si elle perdure, un pédopsychiatre. En revanche, les antidépresseurs sont rarement indiqués pour les enfants de 6 à 12 ans d'après les autorités sanitaires françaises, sauf dans les cas exceptionnellement sévères où les symptômes nuisent au bon déroulement de la psychothérapie.

Cet exemple de la mort d'un proche peut être généralisé à l'ensemble des facteurs déclenchants.

Et plus la dépression sera longue et profonde, plus le risque que l'adolescence soit marquée par des épisodes dépressifs sera important. Selon les rares études sur ce sujet, le risque de rechutes et de récidives dépressives à l'adolescence peut atteindre 70 % après 5 ans.

En niant la réalité, on ne rend pas service à l'enfant. Et on peut même, paradoxalement, le faire souffrir davantage.

Bartholomé Girard

Dépistage néonatal : la traque des maladies congénitales

29 millions de nourrissons ont subi ces tests !

Hypothyroïdie, phénylcétonurie, mucoviscidose : le programme national de dépistage néonatal permet de détecter certaines maladies graves. Il est réalisé au troisième jour de vie, avant l'apparition des signes cliniques. Son objectif : traiter l'enfant au plus tôt pour lui assurer un développement normal.

"Dix jours après être rentrée de la maternité avec ma fille, l'obstétricien m'a appelée : elle avait un taux d'hormones thyroïdiennes anormalement bas, il fallait qu'on aille à l'hôpital faire des examens complémentaires, raconte Florence, 42 ans, de Corbreuse (Essonne). Sans le test de dépistage, on aurait découvert l'hypothyroïdie de mon enfant trop tard et elle aurait eu de graves séquelles mentales ! Mais elle a été tout de suite prise en charge et aujourd'hui, à 11 ans, elle va tout à fait bien."

"Certains enfants sont porteurs de maladies qui ne s'expriment pas tout de suite mais qui sont présentes dès la naissance et dont les conséquences peuvent être graves si elles ne sont pas traitées au plus tôt, commente le Docteur Jacques Schirrer, pédiatre, président du réseau de périnatalité en Franche-Comté et membre de la Société Française de Néonatalogie (SFN). Le programme national de dépistage néonatal a pour objectif de déceler ces maladies avant l'apparition des signes cliniques, afin d'initier le plus tôt possible un traitement ou une prise en charge adaptés."

Mis en place sur le territoire français dès 1975, ce dépistage pris en charge à 100 % par l'assurance maladie est effectué à la maternité, au troisième jour de vie de l'enfant. Il permet actuellement de détecter la phénylcétonurie, l'hypothyroïdie congénitale, l'hyperplasie congénitale des surrénales et la mucoviscidose, ainsi que la drépanocytose (voir lexique). Cette dernière maladie n'est recherchée que chez les enfants dont l'origine ethnique (Antilles, Afrique, Inde, Moyen-Orient) les y prédispose.

Des prélèvements sans danger

"La puéricultrice ou la sage-femme pique les nouveau-nés au talon et recueille quelques gouttes de sang sur du papier buvard, explique le Docteur Jean-François Magny,

chef du service de réanimation néonatale de l'hôpital Necker-Enfants malades, à Paris. Tous les prélèvements sont regroupés sous le terme de test de Guthrie, en référence au premier examen de ce genre." Ces prélèvements ne présentent aucun danger pour l'enfant. Les échantillons sont envoyés au laboratoire de référence qui les analyse. Il en existe un par région. "Notre but est d'avoir les résultats au plus vite, surtout s'ils présentent une anomalie, indique le Docteur Schirrer. En général, ils sont prêts en moins d'une semaine."

Les mères sortant de plus en plus tôt des maternités, elles sont chez elles avec leur enfant à ce moment-là. Il est inutile de rester à l'hôpital jusqu'au verdict : "Si tout est normal, les parents ne sont pas informés des résultats. Pas de nouvelles, bonnes nouvelles", résume le Docteur Magny.

En revanche, si une anomalie est soupçonnée, les parents sont contactés soit par le centre de référence, soit par leur médecin traitant, pour réaliser d'autres tests. En effet, "le dépistage systématique est un premier tri, un "débrouillage", en quelque sorte", rassure le Docteur Schirrer. Et comme tous les examens de ce type, il occasionne un certain nombre de faux positifs. "Des tests complémentaires sont donc nécessaires, pour s'assurer que l'enfant n'a pas été considéré à tort comme positif, évaluer sa situation et adapter sa prise en charge en conséquence", précise le Docteur Magny.

"Plusieurs milliers d'enfants sauvés"

Depuis la mise en place de ce dispositif, "29 millions de nourrissons ont subi ces tests et 16.470 ont été déclarés positifs", rapporte le Docteur Schirrer. Tous ces enfants ont ainsi pu recevoir un traitement approprié dès leurs premières semaines de vie et se développer normalement, ou bien avec le moins de séquelles possibles. "Plusieurs milliers d'enfants ont été sauvés, alors qu'avant la mise en place de ce dépistage ils seraient peut-être morts prématurément, insiste-t-il. C'est un immense progrès !"

Alexandra Capuano

LEXIQUE

*• **La phénylcétonurie** est due à l'accumulation excessive dans l'organisme de phénylalanine, un composant naturellement présent dans des aliments comme les œufs, la viande, le lait. Sans un régime adapté et strictement suivi, elle entraîne de graves troubles du développement cérébral.*

*• **L'hypothyroïdie congénitale** désigne une production insuffisante d'hormones thyroïdiennes qui affecte tout l'organisme, en particulier le cerveau. Cette maladie représente d'ailleurs la principale cause de retard mental évitable. Un traitement à la L-thyroxine initié au cours des deux premières semaines de vie assure à l'enfant le plein développement de son intellect.*

*• **L'hyperplasie congénitale des (glandes) surrénales** est liée à une production anormale des hormones que ces glandes produisent. Elle peut entraîner de graves troubles de la fertilité et, chez les filles, des anomalies des organes génitaux.*

*• **La drépanocytose** est une maladie héréditaire. Elle affecte les globules rouges, provoquant des crises très douloureuses et de l'anémie. Elle est particulièrement fréquente chez les populations originaires d'Inde, d'Afrique subsaharienne, du Moyen-Orient et des Antilles.*

*• **La mucoviscidose** se traduit par de graves anomalies du mucus. Sa forme clinique la plus fréquente associe des troubles respiratoires et digestifs et des problèmes de croissance.*

*• **Le test de Guthrie** permet de dépister la phénylcétonurie, première maladie incluse dans le dépistage néonatal. Par extension, les autres prélèvements sanguins sur rondelles de papier buvard ont été regroupés sous cette appellation, en hommage à son créateur, le médecin américain Robert Guthrie.*

Tri sélectif :
mode d'emploi

En 2010, 37,8 millions de tonnes de déchets récoltés

Le tri sélectif permet aujourd'hui de recycler 64,3 % du verre et des emballages utilisés. Ce chiffre peut encore augmenter, c'est à chacun d'entre nous d'utiliser au mieux les poubelles pour le verre, les papiers et emballages. Objectif : préserver notre environnement et nos ressources en matières premières.

Selon les chiffres de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), chaque Français produit 590 kg de déchets par an, dont 200 kg vont à la déchèterie. Sur les 390 kg restants, environ 75 kg sont recyclés grâce au tri sélectif, le reste est soit incinéré, soit stocké.

"Toutes les études montrent que le recyclage permet d'avoir moins d'impact sur l'environnement et de préserver des ressources, des matières premières vierges, affirme Alain Geldron, chef du service Filières responsabilité élargie du producteur et recyclage au sein de l'Ademe. Le geste du tri ouvre la voie à l'écocitoyenneté." La quasi-totalité des communes de métropole pratiquent la collecte sélective mais c'est à chacun de faire l'effort d'utiliser les poubelles destinées au verre, aux emballages et de mettre dans le bac consacré aux ordures ménagères ce qui n'est pas recyclé. Cela permet d'éviter la multiplication des incinérateurs et des décharges qui polluent et dont personne ne veut.

La poubelle papier et emballages, destinée aux papiers, cartons et plastiques, mérite une certaine attention. Anne, par exemple, y jette scrupuleusement tous ses emballages : "J'ai une poubelle attitrée dans laquelle je range tous les emballages, y compris les pots de yaourt et les sacs en plastique." Cela part d'un bon sentiment mais c'est une double erreur.

Des plastiques non recyclés

Actuellement, les sacs en plastique ne sont pas recyclés, mieux vaut donc les utiliser comme sacs-poubelle. Idem pour les pots en plastique (de crème fraîche ou de yaourt), les barquettes en plastique, les blisters (emballages de piles), les boîtes à œufs en plastique, les films plastiques (emballages des packs d'eau par exemple), les gobelets, les sacs alimentaires et les rasoirs jetables. Tous ces éléments doivent rejoindre la poubelle à ordures ménagères.

Si la poubelle pour les emballages accepte la plupart des papiers, certains d'entre eux n'y sont pas admis : le papier carbone, le papier thermique (papier fax), le papier photo, le

papier cadeau, le papier peint, le papier aluminisé et le papier ou le carton souillé (boîte à pizza ou carton de fast-food).

La poubelle pour les emballages collecte aussi les métaux d'emballages : les bombes aérosol, les bombes de mousse à raser, les barquettes aluminium, les boîtes de conserve, les boîtes en fer, les bidons de sirop et les canettes. Pas question, en revanche, d'y mettre vos ustensiles de cuisine ou les capsules de café destinés aux ordures ménagères ni vos outils manuels à déposer à la déchèterie.

Bouteilles de produits dangereux à la déchèterie

La poubelle pour le verre est plus simple à utiliser. On peut y jeter tous les récipients en verre (bouteilles, bocaux, flacons de parfum) hormis les bouteilles qui ont contenu des produits dangereux tels que de l'acide ; celles-ci doivent être rapportées à la déchèterie.

On peut retirer le couvercle métallique pour le mettre dans la poubelle des emballages mais ce n'est pas indispensable. "Les chaînes de recyclage du verre possèdent un système magnétique qui extrait les métaux qui sont ensuite valorisés", explique Alain Geldron. Le verre et les emballages ne sont pas les seuls éléments à trier. Les piles, rechargeables ou non, sont très polluantes. Elles doivent impérativement être rapportées dans les containers prévus à cet effet qui se trouvent dans la plupart des supermarchés.

Les lampes basse consommation se recyclent également, contrairement aux anciennes lampes à filament qui rejoignent la poubelle à ordures ménagères. Le site www.malampe.org vous indique, carte à l'appui, les lieux de collecte les plus proches de chez vous, dont de nombreuses grandes surfaces.

Frédéric Constans

NOS DÉCHETS EN CHIFFRES

En 2010, en France pour les déchets des ménages :

- *37,8 millions de tonnes ont été récoltés,*
- *7,63 millions de tonnes ont été valorisés (verre et emballages),*
- *5,16 millions de tonnes ont été gérés biologiquement (compostage),*
- *11,4 millions de tonnes ont été incinérés avec une valorisation énergétique,*
- *11,8 millions de tonnes ont été mis en décharge.*

Le meilleur déchet, c'est celui qu'on ne produit pas

Le site www.reduisonsnosdechets.fr dispense quinze conseils qui permettent de diminuer la quantité de déchets que nous produisons. Tous ne sont pas applicables mais chaque geste compte et certains sont à notre portée.

- **Choisir les produits grand format, ce qui limite les emballages et permet de réaliser des économies.**
- **Privilégier les éco-recharges.**
- **Faire du compost.**
- **Limiter ses impressions et utiliser le verso comme papier brouillon.**
- **Apposer un "Stop pub" sur sa boîte aux lettres.**
- **Au lieu de jeter, donner ou vendre.**
- **Préférer la vaisselle réutilisable pour les repas en plein air.**
- **Pour un anniversaire ou pour Noël, penser aux cadeaux dématérialisés.**
- **Utiliser des piles rechargeables.**
- **Louer des outils plutôt que de les acheter.**
- **Prendre un cabas pour faire ses courses.**
- **Fais réparer ce qui peut l'être.**
- **Acheter les produits à la coupe ou en vrac (fromage, charcuterie, clous, vis...).**
- **Au bureau, utiliser une tasse plutôt qu'un gobelet jetable.**
- **Eviter le gaspillage alimentaire (20 kg par habitant et par an).**

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

Notre logement individuel cache une grande variété de produits chimiques qui flottent dans l’air et renferment des composés organiques volatils. Une aération quotidienne d’au moins une heure est déjà un premier pas vers un assainissement de votre intérieur. Une autre solution existe, soit alternative ou complémentaire, les plantes vertes. Elles peuvent avoir des vertus “dépolluantes” et purifiantes non négligeables.

La plante araignée ou clorophytum par exemple agit contre le monoxyde de carbone, le toluène ou le xylène. L’Azalée contre l’Ammoniac. L’Aglaonema contre le benzène...

L’ECO GESTE

Les viandes se conservent deux à trois jours, le lait stérilisé environ une semaine et les fruits et légumes perdent très rapidement leurs vitamines et se flétrissent aussi vite.

Si l’on se base sur les chiffres, un français jette en moyenne 26% de sa nourriture à la poubelle. Face à cette perte, Il est important de se responsabiliser. Entre autre, être sûr de consommer les produits rapidement s’ils sont achetés en quantité importante...

LES BONNES IDÉES

• **Faire partir une tache de rouille sur un sol.** Quand on a une tache de rouille sur un sol comme du carrelage, il est difficile de faire partir cette dernière. On peut la recouvrir avec le jus d’un citron vert mélangé à du sel et laisser ainsi une bonne heure. Rincer bien à l’eau claire et faire sécher.

• **Traces de calcaire sur les verres.** Faites chauffer du vinaigre et versez-le dans une bassine. Rajoutez du gros sel et du jus de citron. Trempez ensuite les verres dans ce mélange et lavez-les. Le tour est joué ! Vos verres retrouveront brillance et seront libérés de toute trace de calcaire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les abeilles jouent un rôle essentiel dans la survie des végétaux.

Environ 20.000 végétaux vivent grâce à leur pollinisation.

Aujourd’hui, une importante menace pèse sur cet insecte qui s’affaiblit ou disparait de plus en plus chaque année. Ce phénomène appelé “Syndrome d’effondrement des colonies d’abeilles” s’explique par l’intervention de différents facteurs comme les pesticides utilisés, la monoculture qui entraine un appauvrissement de la diversité alimentaire, les virus, les bactéries...

En France, depuis 1995, près de 30 % des colonies d’abeilles disparaissent chaque année. En 10 ans, 15.000 apiculteurs ont cessé leur activité.

www.monpetitpas.com

Ce site offre la possibilité aux jeunes enfants et adolescents de comprendre et de commenter le concept d’environnement. Les enfants de tous âges pourront raconter leur histoire et apprendre à travers les autres. Chaque semaine, les meilleures histoires sont mises en ligne sur le site pour permettre à chacun de les lire et de les commenter. Une belle manière de conscientiser cette jeune population et de lui inculquer l’importance de prendre soin de l’environnement.

Contrôle glycémique : l'Afssaps rappelle des lots de bandelettes

Les diabétiques contrôlent leur taux de sucre dans le sang (glycémie) avec des bandelettes à insérer dans un lecteur. Plus de 170.000 boites de bandelettes mylife Pura® font l'objet d'un rappel : elles présentent un risque d'ouverture accidentelle des flacons, pouvant amener à un résultat faussé. Ces bandelettes sont très sensibles à l'exposition à l'air. Si elles sont exposées à la chaleur, à l'humidité ou à l'air libre, elles peuvent perdre de leur qualité." Cette situation "peut conduire à des résultats de glycémie anormalement élevés, pour lesquels le patient pourrait adapter de façon non appropriée son traitement, le conduisant à une possible hypoglycémie". En d'autres termes, se croyant en situation d'hyperglycémie, le malade pourrait s'administrer trop d'insuline et faire un malaise hypoglycémique.

Pour répondre aux questions des patients et des professionnels de santé, un numéro vert a été mis en place : le 0805 094 010.

Prudence avec les médicaments contre le rhume

Les médicaments vasoconstricteurs utilisés contre le rhume peuvent être à l'origine d'effets indésirables graves au niveau cardiaque ou neurologique, alerte l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps). Avant d'utiliser ces traitements, il faut toujours vérifier les contre-indications auprès du médecin ou du pharmacien, ne pas dépasser les doses prescrites et ne pas prolonger la prise au-delà de cinq jours.

Un nouveau test de dépistage de la cirrhose hépatique

Pour diagnostiquer une cirrhose du foie, la traditionnelle biopsie pourra être remplacée par un prélèvement sanguin. Le test non invasif CirrhoMètre® a été présenté en septembre 2011 au congrès de l'Association française pour l'étude du foie. L'arrivée de ce test est d'autant plus intéressante que la cirrhose hépatique, qui touche 325 000 personnes en France, ne donne que peu de symptômes avant l'apparition de complications.

L'échographie fœtale doit rester médicale

Il suffit de cliquer sur Internet pour trouver des offres commerciales d'échographies pour les femmes enceintes. Le Collège national des gynécologues et obstétriciens français appelle l'attention des futurs parents sur les risques de ces vidéos souvenirs qui n'ont aucune finalité médicale. "Les risques d'exposition prolongée aux ultrasons ne sont pas nuls, tout particulièrement sur le cerveau et l'œil du fœtus", préviennent les gynécologues.

Dès 2005, l'Agence française de sécurité des produits de santé (Afssaps) avait recommandé aux femmes de "ne pas exposer inutilement leur fœtus aux ultrasons".

Des éthylotests dans les bars et discothèques

Depuis le 1er décembre dernier, chaque discothèque et bar de nuit met à la disposition de ses clients des éthylotests chimiques ou électroniques. Cette possibilité d'autocontrôle, qui vise à diminuer les conduites en état d'ivresse, est signalée par une affichette "Soufflez, vous saurez", placée à proximité de la sortie de l'établissement. Rappelons que l'alcool est la première cause de mortalité sur les routes : 1.150 décès en 2010, soit près d'un tiers des accidents mortels.

Surdité : un dépistage toujours en question

En France, environ 1 enfant sur 1.000 naît sourd. Or cette déficience est souvent détectée trop tard, vers l'âge de 1 an. "Une loi a été votée en juillet 2011 pour généraliser le dépistage des troubles de l'audition dès le deuxième jour de vie, mais elle a été invalidée par le Conseil constitutionnel et n'est pas encore passée au Sénat".

Cette pratique est pourtant déjà développée dans les pays voisins, dont l'Espagne. Elle permet un diagnostic et une prise en charge précoces des troubles auditifs, "avec un effet bénéfique sur la qualité du langage oral et de la communication". Actuellement, seules quelques maternités déjà équipées proposent des tests auditifs précoces.

18 Mieux préserver mon audition

Les troubles

• **Presbyacousie :** L'acuité auditive baisse avec l'âge, comme celle des yeux. Cette baisse est plus tardive, mais tout aussi inévitable et irréversible.

• **Perte auditive :** Comme pour la presbyacousie, les sons paraissent étouffés, atténués. Elle peut être due à une exposition trop longue à des bruits trop puissants.

• **Surdité brutale :** À la suite d'un accident ou d'un concert trop bruyant, on peut devenir sourd brutalement et de façon irréversible ! Acouphènes. Ce sont des sifflements ou des bourdonnements entendus sans cesse jour et nuit "dans l'oreille ou dans la tête". Dans 95 % des cas, le patient est le seul à entendre son acouphène.

• **L'hyperacousie :** Il s'agit d'une intolérance au bruit qui touche 40 % des personnes acouphéniques.

Qu'entends-je ?

Un médecin généraliste ou un oto-rhino-laryngologiste (ORL) peut réaliser un audiogramme. Après vous avoir fait écouter des sons, des plus aigus aux plus graves, il tracera la courbe de votre seuil de perception sonore en fonction de la fréquence. Il pourra aussi tester votre compréhension de mots ou de phrases. En fonction de ce bilan, il vous prescrira (ou non) un appareil de correction. Dans ce cas, rendez-vous chez un audioprothésiste, qui, à l'instar de l'opticien pour les lunettes, vous conseillera un appareil adapté à votre déficience.

Les aides auditives

Différents modèles d'appareils permettent de corriger les baisses auditives.

• **Les contours d'oreille :** Placés derrière le pavillon de l'oreille, ils sont reliés à un embout placé dans le conduit de l'oreille (certains modèles s'installent dans les branches de lunettes).

• **Les intra-auriculaires :** Plus discrets (seulement dans le conduit auditif), mais moins performants, ils ne conviennent qu'aux surdités les plus légères.

• **Avec les appareils conventionnels,** dits "analogiques", les sons sont captés par un micro, transformés en signal électrique et amplifiés. Dans les modèles récents, numériques, les sons captés sont transformés en signaux numériques. Un microprocesseur peut alors adapter automatiquement le niveau d'amplification au volume sonore ambiant.

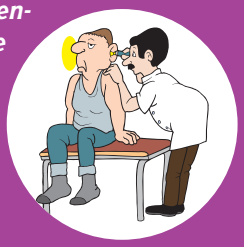
Pour en Savoir +

www.audition-infos.org : Un site très complet pour tout savoir sur l'ouïe, depuis le fonctionnement de l'oreille, jusqu'à la recherche médicale dans ce domaine.

www.france-acouphenes.audiofr.com : L'association France Acouphènes vient en aide aux personnes victimes de ces bourdonnements et autres sifflements d'oreille.

www.test-auditif.com : Sur ce site, vous pouvez facilement évaluer grossièrement votre audition, mais ce test ne remplace pas un véritable examen médical.

Cinq millions de Français sont malentendants. Un handicap lourd de conséquences sociales et professionnelles. Les jeunes sont les principales victimes et ils restent pourtant souvent sourds aux messages de prévention !



Prendre soin de ses oreilles

Un baladeur écouté à 70 dB est sans danger. Mais au-delà de 90 dB, il faut faire des pauses.

En concert de rock ou de techno, le niveau sonore dépasse souvent 120 dB, ce qui constitue le seuil de douleurs ! Dans de telles conditions, porter des bouchons d'oreilles laisse passer suffisamment de décibels pour apprécier le concert.

En discothèque, en plus d'être élevé, le niveau sonore est continu pendant de longues heures. Il faut donc aménager plusieurs plages de repos à ses oreilles au cours de la nuit.

En milieu professionnel bruyant, certains équipements limitent les pollutions sonores des locaux : insonorisation des ateliers, amortissement des chocs et vibrations des appareils bruyants… Les protections individuelles, telles que les nouveaux casques (serre-nuque ou intégral), sont plus confortables qu'autrefois et plus efficaces que les bouchons d'oreilles. Il n'existe pas de médicaments pour atténuer les acouphènes. Mais, réduire son stress, pratiquer un sport et utiliser certaines techniques de relaxation peuvent diminuer la gêne ressentie.

VRAI / FAUX

Grâce à la loi plafonnant le volume sonore des baladeurs (à 100 dB), ces derniers sont aujourd'hui sans danger.
***FAUX**. Écoutés à volume maximum et pendant plusieurs heures, ils restent dangereux. Il ne faut pas dépasser une heure d'écoute par jour et faire des pauses.*

Tant qu'on n'a pas mal aux oreilles, le bruit n'est pas dangereux.
***FAUX**. Un bruit non douloureux, mais écouté longtemps, peut entraîner une perte auditive.*

C'est dangereux d'utiliser des Coton-Tige pour se nettoyer les oreilles.
***VRAI**. Enfoncés trop profondément, ils peuvent blesser le tympan. De plus, ils risquent de pousser le cérumen au fond du conduit auditif plutôt que de l'extraire. Il faut plutôt rincer les oreilles à l'aide de sprays spéciaux, vendus en pharmacie.*

Prendre l'avion ou faire de la plongée est dangereux pour l'audition.
***VRAI & FAUX**. Pour une personne en bonne santé, c'est sans risque, il suffit d'équilibrer les pressions de part et d'autre du tympan (en déglutissant par exemple). Mais, pour des personnes présentant des troubles de l'audition ou ayant des tympans fragiles, la plongée est à proscrire. Un examen médical est d'ailleurs obligatoire avant de pratiquer ce sport.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 18 / Mieux préserver mon audition

Londres

Capitale de l'Angleterre, Londres s'affiche surtout comme la capitale du multiculturalisme. Une ville cosmopolite où plus de 50 nationalités se côtoient. Les différents styles et les monuments à vous couper le souffle font de Londres une métropole aux multiples facettes qui fascinent tout visiteur qui s'en approche.

Comment parler de Londres sans évoquer les Jeux Olympiques 2012 qui ont lieu cette année du 27 juillet au 12 août au Parc olympique de Londres ! Ce sera la troisième fois de son histoire que Londres apparait comme l'organisatrice des J.O. La première fois en 1908 et la seconde fois en 1948. Les cinq anneaux entrelacés des Jeux Olympiques représentent l'union des cinq continents et la rencontre des athlètes du monde entier. Il serait ainsi opportun de dire que cette valeur entre complètement en adéquation avec la culture même de Londres. Une ville à part entière qui est, dans beaucoup de domaines, sur le devant de la scène. La mode, les arts, l'architecture… Tout de cette capitale surprend, passionne et éblouit.

Camden Market

La meilleure façon de connaitre une ville dans son quotidien et sa diversité est de partir à la découverte des marchés. Et nombreux sont les marchés londoniens qui séduisent par leur originalité et leur côté décalé. On peut citer Portobello Market, le plus grand marché au monde d'antiquités, situé dans le quartier branché de Noting Hill Gate ou encore Covent Garden, situé dans le centre de Londres dans le quartier de Leicester Square, dédié à l'artisanat, aux spectacles de rue, aux boutiques et aux restaurants.

Mais le plus célèbre et insolite, situé dans un quartier aux allures grunge, est sans conteste le Camden Market. Situé dans le nord de Londres, il est devenu l'une des attractions touristiques les plus populaires de Londres, mais c'est aussi un lieu de divertissement qui mérite une visite. Il se trouve sur le canal de Camden dans lequel naviguent encore quelques péniches. Le marché s'étend sur toute la longueur de Camden High Street et il s'agit en fait de plusieurs marchés en un. Ici, vous pourrez acheter pratiquement de tout, des objets rétro, des vêtements et de l'art ethniques, du bric à brac, toutes sortes d'aliments équilibrés et quelques antiquités.

Big Ben

Véritable symbole national, Big Ben est en fait le nom de la cloche de 13.5 tonnes située dans la Clock Tower (Tour de l'horloge) du palais de Westminster, siège du parlement britannique.

Cette célèbre horloge de la tour Saint Stephen entre en service le 31 Mai 1859 mais n'a retenti pour la première fois que le 11 juillet 1859 avec un son du carillon qui porte à six kilomètres. A l'origine, le nom de cette cloche est "The Great Bell". Elle doit son nom de "Big Ben" à Sir Benjamin Hall, commissaire en chef chargé à l'époque des travaux publics, dont le nom est inscrit sur la cloche.

Elle est composée de 4 cadrans de 7 mètres de diamètre qui lui confèrent immédiatement une notion de grandeur. Ingénieusement conçu avec un échappement à gravité particulière qui contrôle sa pendule, Big Ben reste un standard pour son exactitude. Il est possible de visiter Big Ben uniquement sur réservation.

Buckingham Palace

Parmi les symboles de Londres, Buckingham Palace et ses célèbres "Queen's life guards" se trouvent dans les premiers rangs.

A l'origine, le palais a été construit en 1703, par le duc de Buckingham, John Sheffield, pour servir d'hôtel particulier et portait le nom de Buckingham House. Il fut acquis ensuite en 1762 par le roi Georges III qui en fit sa résidence privée. Après sa mort en 1820, le roi Georges IV

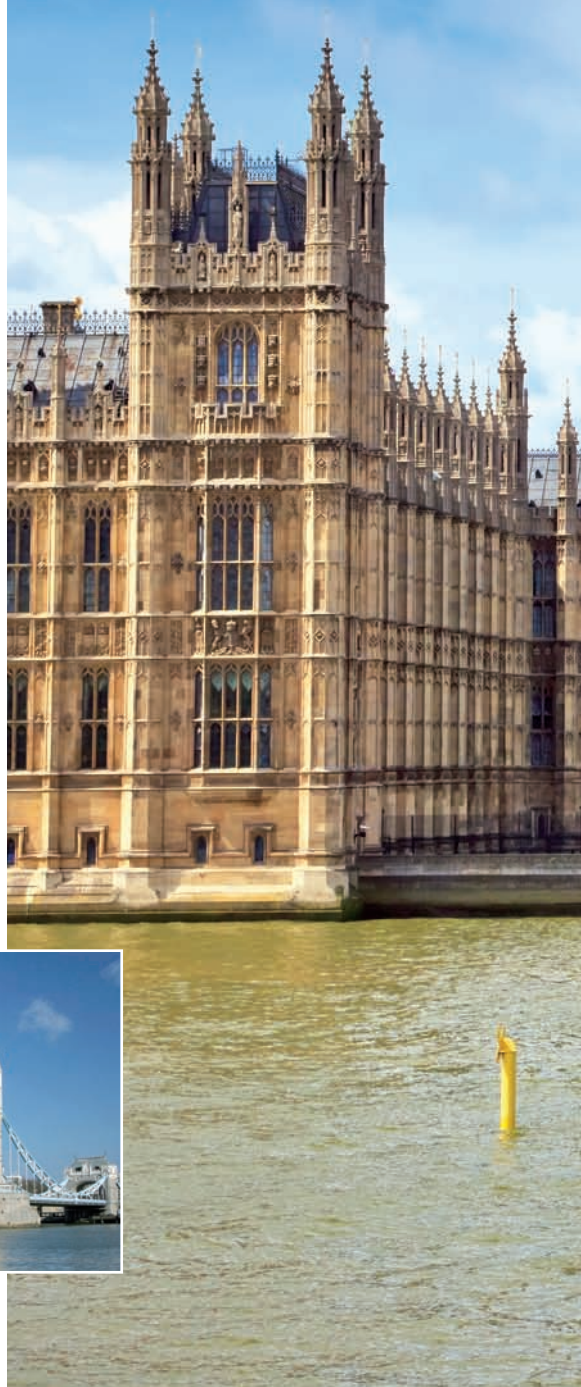
pris la relève et donna la main à l'architecte John Nash pour faire du manoir un palais royal. L'architecte Edward Blore acheva les travaux à la demande du nouveau propriétaire des lieux en 1830, Guillaume IV. Buckingham Palace devint finalement la résidence officielle de la monarchie britannique en 1837 lors de l'accession au trône de Victoria. On peut d'ailleurs admirer aujourd'hui la statue de la reine Victoria qui se dresse devant le portail principal. S'en suivirent de nouveaux propriétaires et travaux jusqu'en 1952 où commença le règne de Elisabeth II.

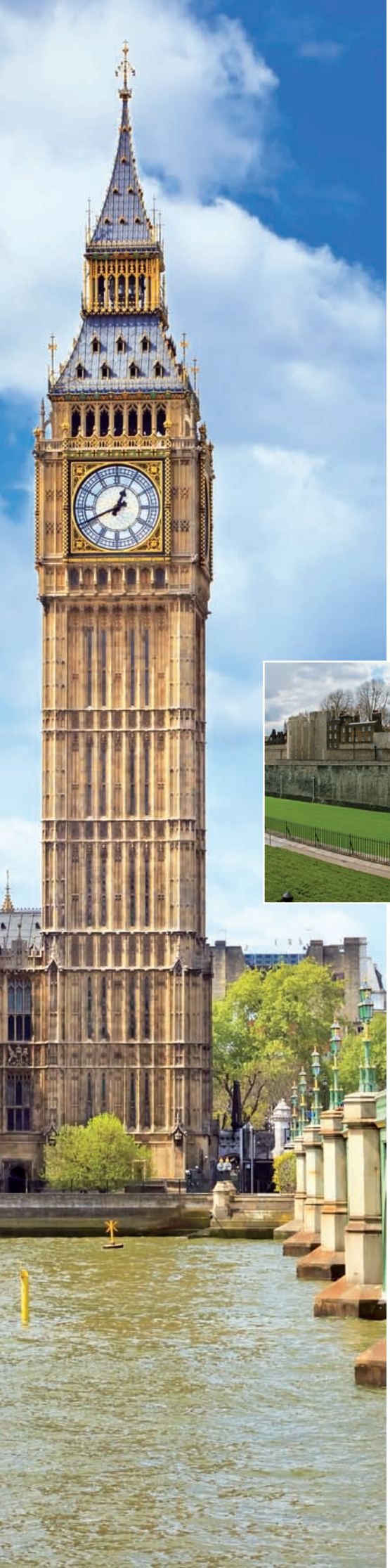
Le palais s'ouvre alors aux touristes durant l'été (ou du moins l'aile ouest du palais) car la tradition anglaise veut que le palais et ses galeries d'art appartiennent au peuple, et devint le lieu des événements en relation avec la famille royale mais aussi une attraction touristique mondialement connue. Lorsque la reine est dans le palais, sa présence est signalée par un drapeau.

Tower Bridge

Créé en 1894, Tower Bridge est un autre symbole de la monarchie britannique. Ce pont levant dont l'architecture n'est semblable à nulle autre existe depuis 1894. Situé dans la Pool of London et

surplombant la Tamise, Il fait immanquablement partie des monuments à visiter. Il est doté de deux tours construites dans un style néo-gothique à ossature métallique recouverte de granit de Cornouailles et de pierre de Portland. Les tours sont reliées entre elles par une passerelle et un tablier s'ouvre pour laisser passer les navires les plus imposants. La tour nord-ouest propose à tous les curieux friands d'histoire, l'Exposition Tower Bridge. Une exposition spécialement pensée pour profiter des incroyables vues panoramiques depuis les passerelles du pont et partir à la découverte des machines à vapeur originales de l'époque victorienne utilisées pour lever le pont.





Tower of London

Situé au cœur de la ville, sur la rive nord de la Tamise, La Tour de Londres est un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Elle fut construite par Guillaume le Conquérant en 1078, ce dernier fit construire la tour Blanche une dizaine d'années plus tard. Ses successeurs, tel Edouard Ier, y ajoutèrent divers éléments supplémentaires.

La Tour de Londres servit de résidence pour la famille royale pour la première fois sous le règne d'Henri III. Elle fut également une redoutable prison d'Etat ainsi qu'un lieu d'exécution. Aujourd'hui, la Tour est une attraction touristique majeure de la capitale anglaise. Elle contient les joyaux de la Couronne britannique.

Hyde Park

Situé en plein cœur de Londres, Hyde Park est, depuis 1637, le temple de la détente avec plus de 140 hectares de bien-être. Souvent appelé le "Poumon vert de Londres", ce parc est un lieu incontournable pour tout visiteur qui a besoin de se ressourcer. Ici, chacun trouve une activité qui lui est propre. Tennis, roller, pêche, vélo, balade, ce lieu est pensé pour le bien-être de tous.

Situé au nord-est de Hyde Park, Le "Speaker Corner" est l'endroit idéal pour tous ceux qui veulent s'exprimer en toute liberté ou débattre avec de parfaits inconnus sur toutes les thématiques possibles, car ici, rien n'est tabou. La seule exigence est d'apporter une estrade car les pieds des orateurs ne doivent pas toucher le sol.

Trafalgar Square

Trafalgar Square est une des places les plus réputées de Londres. Situé dans le quartier central de Westminster, ce lieu est connu pour être un espace de liberté d'expression. Trônant fièrement sur une colonne de 46 mètres de haut, la statue de l'amiral Horatio Nelson a été érigée en souvenir du militaire, tombé au combat lors de la bataille de Trafalgar. Considéré comme la Place centrale de Londres, Trafalgar Square est le point de départ de toutes les visites et excursions.

De l'emblématique taxi noir, aux bus à impériale londoniens, de Oxford Street à Piccadilly Circus en passant par Soho ou Covent Garden, visiter Londres ne vous laissera qu'une seule certitude : vouloir y revenir encore et encore !

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :

Ambassade de Grande-Bretagne : BP111-08
75363 Paris CEDEX 08
Tél. 01 44 51 31 00

http://ukinfrance.fco.gov.uk/fr

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

Langue : Anglais

"JDC" : une journée pour découvrir la défense et la citoyenneté

Une attestation à présenter pour passer le baccalauréat

Depuis la suspension du service militaire, filles et garçons de 17 ans sont soumis à une journée de sensibilisation aux enjeux de la défense et de la citoyenneté. L'attestation remise aux jeunes est indispensable pour passer examens et concours.

"Pour s'adresser à une classe d'âge, dans toute son hétérogénéité, il faut un message qui puisse être reçu par tous, explique le colonel Vincent Pasquiet, chargé de mission liaisons-partenariats et communication à la direction du Service national au ministère de la Défense. Avec la journée défense et citoyenneté, ce message a été rendu plus accessible, en allant à l'essentiel, avec davantage d'interactivité."

La journée défense et citoyenneté (JDC), instaurée en janvier 2011, s'inscrit dans le parcours citoyenneté défini dans la loi de 1997 : l'enseignement de défense en 3e et en 1ère ainsi que le recensement obligatoire à 16 ans. Des moniteurs de la Croix-Rouge initient les jeunes au secourisme. Ils apprennent aussi la réaction à avoir face à une situation de crise comme une alerte climatique et sont sensibilisés à la sécurité routière et aux dons de sang.

"Certains restent sur leur faim"

"Avoir une journée pour parler de citoyenneté avec des jeunes, majeurs ou qui vont bientôt l'être, est une bonne initiative, estime Valérie Marty, présidente nationale de la Fédération des parents d'élèves de l'enseignement public (PEEP). Il est intéressant aussi que des jeunes de tout milieu se rencontrent. Mais en voulant mélanger tout le monde, on n'a pas forcément le message adapté à tous. Certains restent sur la faim. Peut-être faudrait-il scinder la journée en temps communs et temps séparés".

Quant à la question du recrutement, elle est abordée, mais elle n'est pas la finalité de la journée. "Il est rappelé ce que l'on défend : les droits et devoirs du citoyen, notre système politique, la démocratie, les droits de l'homme, précise le colonel Pasquiet. Il ne s'agit pas de recruter mais de présenter les métiers des hommes et des femmes qui assurent cette défense. Cela peut, bien sûr, amener les jeunes à se poser la question : pourquoi pas moi ?" Un peu plus d'un an après leur recensement effectué en mairie dans les trois mois suivant leurs 16 ans, les jeunes reçoivent une convocation par courrier pour effectuer une JDC non loin de chez eux. Ils bénéficient d'un bon de transport s'ils doivent prendre le train. Si la date ne leur convient pas, il est possible d'en suivre une autre, du lundi au samedi, hors période de fêtes de fin d'année et entre la mi-juillet et la fin août.

Visite d'une base militaire

Les sites d'accueil sont le plus souvent militaires : casernes, bases aériennes ou maritimes. "Mais cela peut être aussi une caserne de gendarmerie ou même un lycée, dans les zones où l'armée n'est pas présente", indique le colonel Pasquiet.

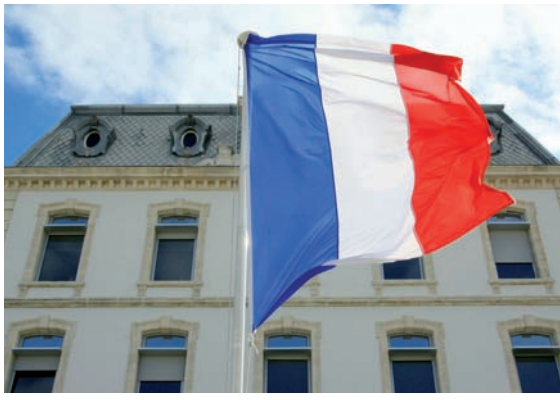
Pour Philippe, lycéen de 17 ans, la JDC a eu lieu à la caserne de Châteaubernard où il habite. "Nous avons été accueillis par deux militaires, habitués au contact avec les jeunes, qui nous ont accompagnés presque toute la journée, raconte-t-il. Ils nous ont parlé des différents corps et métiers de l'armée, que je ne connaissais pas, et nous ont fait visiter la base en bus. Deux élèves en école de pilotage nous ont expliqué leur formation. Je craignais de m'ennuyer, mais dans l'ensemble c'était intéressant." A 80 %, les jeunes se disent satisfaits de leur JDC. Au terme de la journée, ils reçoivent une attestation à présenter impérativement pour passer le baccalauréat, les concours de la fonction publique et le permis de conduire. Ceux qui auraient omis ce rendez-vous peuvent à tout moment se rapprocher du centre du service national le plus proche ; ils sont pris en priorité. A partir de 25 ans, ils sont néanmoins quittes vis-à-vis de la loi et relevés de cette obligation.

Corinne Renou-Nativel

OUTIL DE MESURE DE L'ILLETTRISME

Des tests de lecture et des fiches déclaratives permettent de repérer les jeunes en difficulté. Lorsqu'ils sont encore scolarisés, les inspections académiques ou les organismes dont dépendent les établissements qu'ils fréquentent sont informés.

Ceux qui sont sortis du système scolaire sans formation ni emploi bénéficient d'une attention particulière. "Nous les recevons en entretien pour les inciter à aller vers des missions locales ou d'autres dispositifs d'insertion comme les établissements publics d'insertion de la défense (Epide), explique le colonel Pasquiet, chargé de mission liaisons, partenariats et communication à la direction du Service national au ministère de la Défense. Ils sont également signalés auprès de plateformes de décrochage, qui vont les contacter et leur proposer des solutions. Il est urgent d'agir pour ne pas abandonner ces jeunes en phase de marginalisation, en leur offrant une nouvelle chance."



Sur les 750.000 jeunes qui effectuent chaque année leur journée, plus de 80.000 sont détectés en situation de difficulté de lecture, dont 22.000 sont sortis de toute structure scolaire.

GARD

La Mutualité Française Gard vient d'inaugurer son nouveau pôle multi-services (optique, audition, dentaire), rue du Parc à Bagnols sur Cèze.

Les Opticiens Mutualistes : 04 66 39 69 10
Audition Mutualiste : 04 66 39 69 10
Centre de Santé Dentaire : 04 66 39 63 15

GARD

Un établissement dédié à la petite enfance, la crèche multi-accueil Jean-Macé, a été inauguré le 2 mars dernier, à Nîmes. La Mutualité Française Gard Ssam (services de soins et d'accompagnement mutualistes) a pour objectif d'accueillir dans ce site d'une capacité de 30 places, des enfants déficients sensoriels.

HAUTE-GARONNE

la Mutualité Française Haute-Garonne a inauguré son 14ème magasin Les Opticiens Mutualistes à Revel au 5 bis, rue de Vauré.

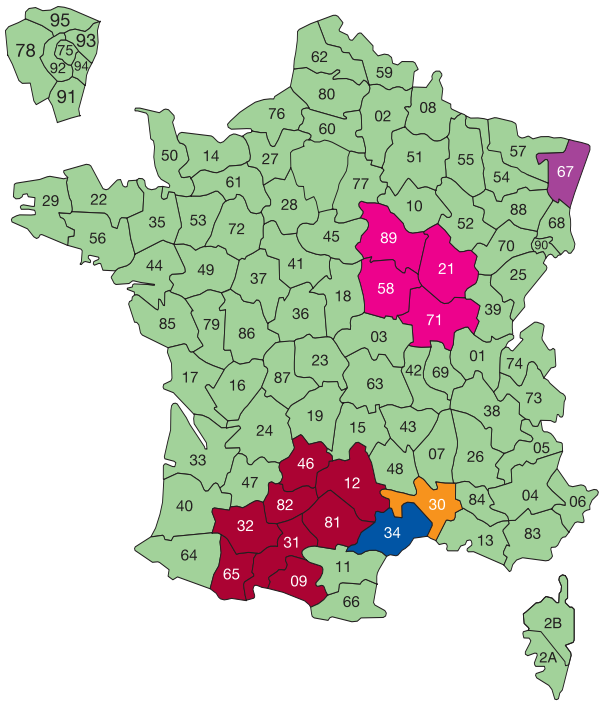
Tél : 05 61 45 54 42

BOURGOGNE

Ils sont pionniers dans la prévention de la rétinopathie diabétique. Les médecins de l'Union régionale des professionnels de santé libéraux (URPS) de Bourgogne sillonnent les routes bourguignonnes en bus. Leur objectif : effectuer chez les diabétiques, un dépistage gratuit de la rétinopathie. Cette complication fréquente du diabète, qui frappe la rétine, peut entraîner la cécité si elle n'est pas traitée à temps. A bord du bus, une orthoptiste effectue en moyenne 20 dépistages par jour. Une plateforme informatique permet ensuite de télétransmettre des clichés aux ophtalmologistes de l'hôpital universitaire, responsables de leur interprétation. Les patients chez lesquels un risque a été identifié sont orientés vers un spécialiste, qui prend le relais et, le cas échéant, met un traitement en œuvre.

BAS-RHIN (67)

La Mutualité Française Alsace vient d'ouvrir un nouvel Espace de Santé Mutualiste à Haguenau. Situé, 6 rue de Marché aux Grains, au cœur de la ville, et bénéficiant d'une surface de 374 m2 entièrement rénovée et aménagée, ce nouvel espace regroupe l'ensemble des services de soins et d'accompagnement mutualistes : un centre de santé dentaire, un espace réservé aux soins d'orthodontie et un centre de correction auditive "Audition Mutualiste".



MIDI-PYRÉNÉES

La Mutualité Française Midi-Pyrénées, organise, tout au long de l'année, des ateliers "cuisine et petit budget" en partenariat avec le CROUS (Cité universitaire Chapou en Haute-Garonne) et le Centre d'Accueil des Demandeurs d'Asile du Gers. Le livret de recettes 2012 "Bien manger avec un petit budget" regroupe de nombreuses recettes rapides, originales et savoureuses réalisées lors de ces ateliers.

Vous pouvez télécharger ce livre de recettes sur notre blog : http://blog.mutuelleverte.com

HÉRAULT

Une consultation pédiatrique est désormais assurée à la clinique mutualiste Saint-Louis de Ganges. Cette consultation ouverte à tous offre la possibilité d'obtenir un avis spécialisé pédiatrique destiné aux enfants de 0 à 16 ans, quel que soit leur établissement de naissance.

Renseignements : 04 67 81 68 00

FRANCE ENTIÈRE

Le site internet Priorité Santé Mutualiste propose désormais des "Chat Experts". Une fois par semaine et pendant une heure, des experts répondent à vos questions sur vos préoccupations de santé. En créant un compte, vous pouvez poser vos questions avant l'événement et en direct.

Accédez directement au site à partir de notre site web : www.mutuelleverte.com

Coffret Wonderbox

Douce nuit et beau réveil à l'horizon avec ce coffret à prix mini-mini, qui offre le temps d'une nuit, le plaisir de s'initier à la vie de châtelain. Châteaux ou belles demeures bourgeoises, choisissez parmi 175 propositions de séjours : Un joli château du XIX ème en bordure de la forêt d'Eu, un château du XIII ème au cœur du Périgord Vert, une élégante maison d'hôtes aux confins des collines d'Arbois... Nous vous souhaitons de beaux rêves !.

Une nuit pour 2 personnes avec les petits-déjeuners : Prix : 69,90 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

Art Mengo
Ce petit chemin

Art Mengo, une des voix les plus émouvantes de la chanson française, à la fois chaude et légèrement éraillée, nous revient comme d'habitude tout en douceur. Le deuxième album est un live en trio qui reprend les plus belles chansons de cet auteur hors pair.

Jeux

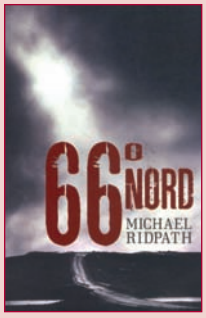
Le Choc des Héros

Le Choc des héros sur Nintendo DS3 est le premier jeu d'action-aventure réunissant toutes les stars de Cartoon Networks. Les joueurs auront la possibilité de choisir entre onze personnages des séries les plus emblématiques, incluant Ben 10 : Ultimate Alien, les Supers Nanas, Samuraï Jack et bien plus encore... Un jeu qui plaira certainement aux plus jeunes mais aussi aux amoureux du "flash-back".

© Koch Media

LIVRES

66° Nord
Michael Ridpath



Islande, janvier 2009. Des manifestations contre la crise financière éclatent à Reykjavik.

Un groupe de protestataires font connaissance, s'échauffent, s'enivrent et finissent par tuer un banquier, accidentellement... Huit mois plus tard, un autre directeur de banque est assassiné.

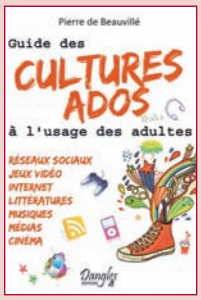
Et si des extrémistes avaient décidé d'éliminer les responsables de la crise ? Pour déjouer le complot, la police compte sur un homme : Magnûs Jonson, inspecteur américain d'origine islandaise.

Mais, à force de parcourir la lande à la recherche des coupables, Magnûs va voir ressurgir les terribles drames de son propre passé...

Dans l'atmosphère envoûtante de l'Islande, un polar au cœur de l'actualité, qui mêle scandales financiers et secrets de famille, légendes nordiques et problèmes modernes, pour nous faire frissonner d'effroi...

© Editions First

Guide des cultures ados à l'usage des adultes
Pierre De Beauville



Pas facile d'être parent, grand-parent, animateur ou éducateur d'ados ! Les jeunes sont connectés en permanence et on regrette qu'ils ne lisent plus... Pourtant avec un peu de curiosité et de bon sens, il est possible et souhaitable de s'intéresser à ce que font et à ce qu'aiment les ados d'aujourd'hui et d'en comprendre la portée. Ce guide apporte des réponses simples, subjectives mais argumentées dans le but de nouer ou de renouer un dialogue parfois rendu difficile...

© Editions Dangles

Choisir le bon psy ! Vanessa Saab

Psychanalyse, hypnose, sophrologie, thérapie comportementale, cognitive, corporelle, familiale... La richesse de l'esprit humain et sa complexité ont donné lieu à des myriades de thérapies. Si l'univers des psychothérapies promet le meilleur, il peut parfois offrir le pire. Ce livre vous aidera à vous orienter parmi les différentes thérapies, à identifier les courants, les idées et les techniques qui vous correspondent le mieux.

© Editions Jouvence

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

À partir des services en ligne disponibles sur notre site internet : www.mutuelleverte.com, les Adhérents et les Professionnels de santé peuvent désormais activer l'option "e-relevé prestations". En activant ce service, vos relevés de prestations seront disponibles au format PDF, à l'identique de ce qui vous était envoyé habituellement sous la forme papier. Ainsi, vos prochains relevés seront consultables via votre espace sécurisé et ce, avec un maximum de 6, stockés par internaute authentifié. Dès le dépôt d'un nouveau e-relevé sur votre compte, un message vous en informant sera positionné sur la page d'accueil des services en ligne.

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

Sports d'hiver : des stations de ski s'ouvrent aux personnes handicapées

les sports d'hiver deviennent progressivement plus accessibles aux personnes handicapées, quel que soit leur handicap. Le label "tourisme et handicap" vous permettra de sélectionner des stations adaptées. Les offices de tourisme seront capables de vous indiquer les hébergements, les restaurants et les écoles de ski adaptés au handicap dont vous, ou l'un de vos proches, êtes atteint. Le label "Tourisme et handicap" a également son site Internet : www.tourisme-handicaps.org qui liste toutes les stations adaptées.

Traitement de l'hépatite C : alerte sur des stylos injecteurs défectueux

L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) a émis une alerte concernant les dysfonctionnements d'une marque de stylo injecteur utilisée pour soigner l'hépatite C. Elle recommande aux patients concernés de consulter leur médecin traitant pour s'assurer de la conformité de leur matériel médical.

Gel au Ketum® et soleil : une liaison dangereuse

Entorse, tendinite, articulations grippées : pour atténuer la douleur, un gel au kétoprofène, comme Ketum, est souvent prescrit. Le kétoprofène est un anti-inflammatoire en vente depuis 1978. S'il traite bien les traumatismes, au soleil, c'est lui qui se révèle traumatisant ! En effet, le Ketum® et ses génériques "sont liés à un risque de réaction allergique cutanée sévère quand la peau traitée est exposée au soleil", indique l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps).

Pour éviter toute mauvaise surprise, n'exposez pas les zones traitées au soleil, même voilées, ni aux UV artificiels, "pendant toute la durée du traitement" et deux semaines après. Prudence, donc, si vous skiez léger sur les pistes. Protégez les zones traitées en les couvrant : c'est plus facile en hiver qu'en été. Par ailleurs, lavez-vous soigneusement les mains après chaque application et cessez immédiatement le traitement si vous constatez une réaction cutanée (boutons, peau irritée, desquamation).

Cancers : les avancées de la recherche dans un webdocumentaire

L'Association pour la recherche sur le cancer (Arc), l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et l'Institut national du cancer (Inca) ont coproduit un webdocumentaire sur les progrès de la recherche dans la lutte contre ces maladies.

A vocation pédagogique, cet outil destiné au grand public est notamment visible sur le site : www.recherche-tout-saccelere.fr.

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 • A. Capuano
F. Constans • M. Furic
B. Girard • C. Portal
C. Renou-Nativel • F. Rea

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

Photographies
Illustrations
FNMF/N. Mergui,
La Mutuelle Verte
Fotolia.com (Picsfive, Vgm6, Artjazz, a4stockphotos, Sammy, R. Sedmàkovà, Sborisov, Jackin, T. Gladskih, L. Eastman, Mbt Studio, A. Borkowski, G. Besnard, A. Nekrassov, Y. Loukkal, stoka79, J. Bahra, V. Trent, O. Zabielin, Illustrez-vous, laurine 45, S. Kobyakov, Pix4U, J. Tromeur)

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 76 200 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 - 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 !