Mutuelle Verte magazine

Actualité

Le nouveau logo de La Mutuelle Verte

Flash Info

Elections des délégués individuels

Nouveauté

Vos relevés de prestations en ligne

1976 1983 1990 1997 2004 2011

100000

Le cap est franchi ! ...

N°84 • Trimestriel • Décembre 2011 • Prix : 0,76 €

PRÉVOYANCE

Arrêt de travail, invalidité, décès

Professionnels et indépendants
Il y a plus simple pour être mieux protégé…

Profitez du cadre fiscal privilégié de la loi Madelin et déduisez vos cotisations de vos revenus imposables

La Mutuelle Verte vous propose ProMultis Prévoyance, 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 quadruple protection à votre famille comme à vous-même.

- Vous maintenez **votre revenu**, en touchant des indemnités en cas d'arrêt de travail.
- Vous protégez la **pérennité de votre entreprise**, en choisissant la garantie frais professionnels.
- 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 50 50

la mutuelle verte

MUTEX

MUTEX est une marque de l'Union Nationale de la Prévoyance de la Mutualité Française (U.N.P.M.F.), assureur des garanties, Union soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité, enregistrée au Registre National des Mutuelles, n° 442 574 166.

La Mutuelle Verte est soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité. RNM n° 309 104 099.

Demande d'étude personnalisée gratuite ProMultis

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

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)

Conformément à la loi Informatique et Libertés, les informations vous concernant sont destinées à votre mutuelle ainsi qu'à l'Union Nationale de Prévoyance de la Mutualité Française (UNPMF). Elles pourront le cas échéant, être communiquées, sauf opposition de votre part, à des organismes partenaires à des fins de prospection ou être utilisées pour le compte de ces derniers et vous pourrez ainsi recevoir leurs offres. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre ❑.
Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification qui s'exerce auprès de l'UNPMF ainsi qu'auprès de l'organisme ayant recueilli votre demande.

83007 - POB ANP G 08405 - PUBLICAVERTI - Document non contractuel - 02/09

Sommaire

04 **Actualité**
Le nouveau logo de La Mutuelle Verte

05 **Flash Info**
Elections délégués individuels

06 **Nouveauté**
Vos relevés de prestations en ligne

08 **Santé**
La mutualité débat de la santé avec les Français

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

10 **Santé**
Vaincre la mauvaise haleine

12 **Prévention**
Epidémie de rougeole : ne pas baisser la garde

14 **Gros Plan**
Diversification alimentaire : pas de précipitation

16 **Eco "logique"**

17 **Résonances**

18 **Fiche Santé**
Mieux maîtriser la douleur

19 **Voyage**
La Croatie

22 **Société**
Bébé qui pleure, parents qui craquent !

24 **L'écho des régions**

25 **Consommation**

26 **Brèves**

Merci !

C'est grâce à votre confiance et à votre fidélité que nous avons dépassé le cap des 100.000 personnes protégées au sein de notre mutuelle. Ce chiffre symbolique nous prouve que La Mutuelle Verte est devenue, au fil des ans, un acteur majeur dans le domaine de la complémentaire santé et surtout, qu'elle continue inlassablement à se développer, et ce, malgré les contextes tourmentés dus aux réformes successives qui fragilisent un peu plus chaque jour notre système de soins.

Ces réformes, ces plans de sauvetage de la Sécurité Sociale, ces plans "anti-déficit" ou ces mesures d'austérité, quel que soit le nom qu'on peut leur donner, s'enchaînent sans efficacité et dégradent toujours un peu plus notre protection sociale. C'est pour arrêter cette spirale néfaste de mesures à contre sens que la Mutualité Française et bon nombre de mutuelles, dont La Mutuelle Verte, engagent des actions : "pétitions" (voir page 9) ; "débats citoyens" (voir page 8) et affinent des propositions qui seront soutenues par le mouvement mutualiste en vue des prochaines élections présidentielles de 2012.

Mais avant d'entamer l'année 2012, nous terminerons 2011 en évoquant un autre chiffre symbolique. Comme vous le savez, votre mutuelle vient de fêter ses 35 ans. Mais ce n'est qu' après 25 années de bons et loyaux services que le petit personnage qui illustre notre logo a décidé de prendre une retraite bien méritée, laissant la place à une nouvelle identité visuelle (voir page 4).

Le logo de La Mutuelle Verte n'est pas la seule nouveauté de cette fin d'année. Vous pouvez désormais consulter vos relevés de prestations en ligne via votre espace sécurisé sur notre site www.mutuelleverte.com (voir page 6). Cette option vous permettra de bénéficier d'un suivi optimal de vos relevés de prestations tout en faisant un geste pour l'environnement.

Notre mutuelle évolue, notre logo aussi, mais nos valeurs restent identiques et j'ai aujourd'hui plus de 100.000 raisons pour vous souhaiter, au nom du Conseil d'Administration et du personnel de La Mutuelle Verte, de bonnes fêtes de fin d'année et surtout une très bonne année 2012.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Le nouveau logo
de La Mutuelle Verte

Le Logo est le premier ambassadeur de l'entreprise, bien plus qu'un simple visuel, il véhicule des valeurs. Changer son identité graphique est aussi le signe qu'une entreprise est active et se développe. C'est pour cela que nous avons décidé de donner à La Mutuelle Verte, avec ce nouveau logo, une image plus moderne et plus dynamique dotée d'une nouvelle personnalité.

L'image de La Mutuelle Verte au fil des ans

1976

Le 1er janvier 1976, l ' A.P.S.A. (Association de Prévoyance des Salariés de l'Agriculture) voit le jour, en 1982 elle devient membre de la Fédération Nationale de la Mutualité Française et devient la S.M.N.S.A. (Société Mutuelle Nationale des salariés de l'Agriculture).

1987

Notre Mutuelle, devenue interprofessionnelle, prend pour nom LA MUTUELLE VERTE et se dote du logo ci-contre.

La Mutuelle Verte®

2001

L'aspect graphique et les couleurs du logo sont modifiés tout en gardant la même symbolique.

La Mutuelle Verte
Santé - Prévoyance

2011

Après plusieurs mois d'études, de croquis et de concertations, le nouveau logo peut enfin voir le jour. Ce nouveau logo implique également une refonte quasi-totale de tous nos documents au travers d'une nouvelle charte graphique. C'est pour cela que d'ici la fin du mois de janvier, l'ancien logo disparaîtra progressivement pour laisser la place à son successeur.

la mutuelle verte

Elections Délégués Individuels

Et si vous deveniez délégué(e) ?

Quel serait votre rôle ?

- Être présent(e) aux Assemblées Générales de La Mutuelle Verte pour :
  - Élire les membres du Conseil d'Administration
  - Délibérer sur les orientations politiques et économiques de la mutuelle, la gestion de l'exercice passé, les modifications éventuelles des statuts, les créations de nouveaux services.
- Tout au long de l'année, représenter bénévolement les adhérents de votre section de vote, dont vous serez le porte-parole.

Y a-t-il un âge pour devenir délégué(e) ?

Une seule condition : être majeur. Il est bon que toutes les générations soient représentées à l'Assemblée Générale. Ce qui compte surtout, c'est la motivation et la volonté de s'impliquer.

Quelles sont les conditions pour être candidat(e) ?

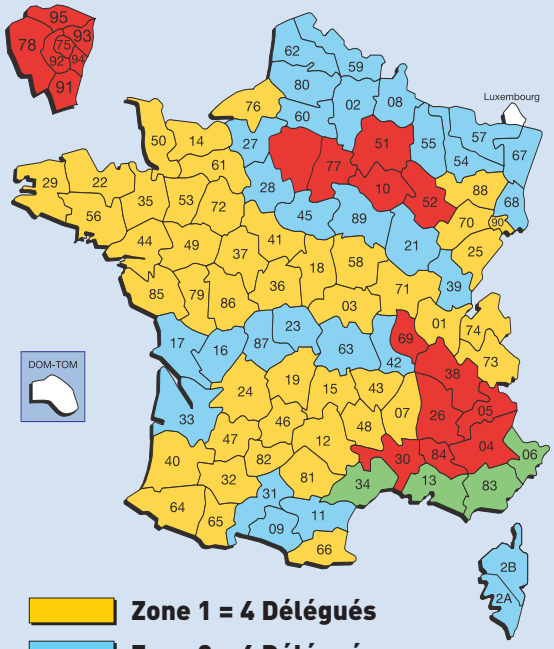
- Être adhérent à La Mutuelle Verte au titre d'un contrat souscrit à titre individuel.
- Avoir au moins 18 ans.

Quelle est la durée du mandat de délégué(e) ?

Les délégués sont élus pour 2 ans.

Comment sont organisées les élections ?

En fonction de leur département de résidence, les adhérents individuels sont répartis en 5 sections de votes qui correspondent aux zones tarifaires.



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

Comme chaque année, les délégués recevront en temps voulu les documents nécessaires aux travaux de notre prochaine Assemblée Générale.

Adhérent à titre individuel, désirez-vous faire acte de candidature ?

Il suffit de nous renvoyer le bulletin ci-dessous pour le 20 janvier 2012 au plus tard.
(le cachet de la poste faisant foi)

Elections Délégués Individuels 2012

A renvoyer à : **La Mutuelle Verte - Direction Générale - 78, cours Lafayette - B.P. 521 - 83041 TOULON Cedex 9**

Monsieur le Président,

je soussigné(e) : ❒ M. ❒ Mme. ❒ Mlle. Nom : _____ Prénom : _____

Age : _____ N° Adhérent Mutuelle Verte : _____ Profession : _____

❒ En activité ❒ Retraité(e) - Autres fonctions [1] : _____

Adresse : _____

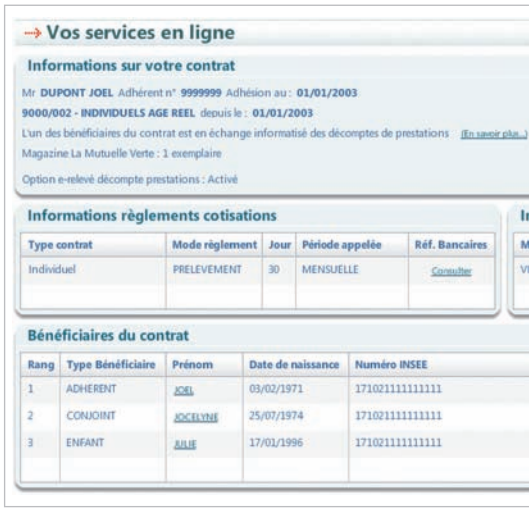
_____ Code Postal : _____ Ville : _____

Présente ma candidature comme délégué(e) de la section "Adhérents Individuels"

Fait à : _____ le : _____ Le Candidat :

[1] Merci de nous préciser les différentes fonctions que vous occupez éventuellement par ailleurs dans le milieu associatif.

Vos relevés de prestations en ligne



Simple, pratique, économique et écologique

A partir des services en ligne disponibles sur notre site www.mutuelleverte.com, les Adhérents et les Professionnels de santé vont pouvoir 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.

En choisissant cette option, nous stopperons l'expédition par courrier de ces relevés périodiques. 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 nouvel e-relevé sur votre compte, un message vous en informant sera positionné sur la page d'accueil des services en ligne.

En choisissant la consultation et le téléchargement de vos relevés de prestations en ligne, via votre espace sécurisé sur notre site internet : www.mutuelleverte.com, vous bénéficiez à la fois, d'un suivi de vos remboursements, et vous ferez un geste pour l'environnement, en contribuant concrètement à la réduction de la consommation de papier.

Etape 1

Pour accéder à l'option "e-relevés", il faut se connecter à votre compte, ou en créer un si vous n'en possédez pas encore.

Etape 2

L'accès aux services en ligne, étant un espace sécurisé, s'effectue par la saisie de votre numéro (adhérent ou Finess pour les professionnels de santé) et de votre mot de passe.

Etape 2 (suite)

La connexion ainsi établie, vous avez accès à la page d'accueil de votre espace sécurisé où la rubrique "Vos e-relevés" est disponible.

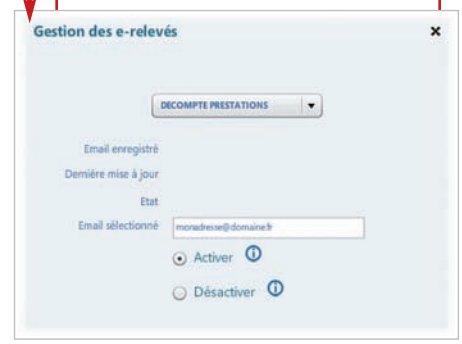
Activer : Les relevés périodiques de prestations seront disponibles uniquement dans l'espace sécurisé et ne seront plus expédiés par courrier.

Désactiver : Les relevés périodiques de prestations seront expédiés par courrier et ne seront plus disponibles dans l'espace sécurisé.

Dans les deux cas (Activer ou désactiver), un mail de confirmation vous sera expédié.

Etape 3

Activez les "e-relevés", la fenêtre de droite va s'afficher.

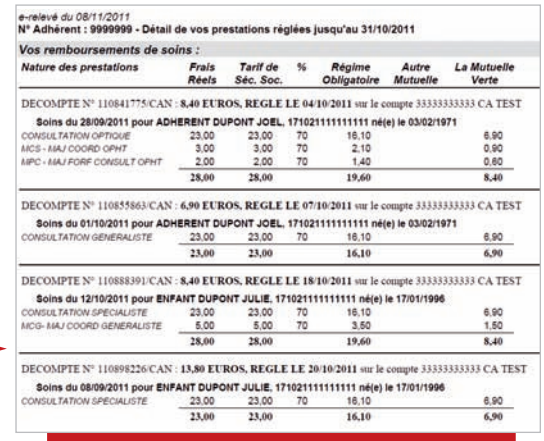


A partir du moment où vous êtes inscrit, une information sera ajoutée sur la vue "Votre contrat".

Dès qu'un nouvel e-relevé est présent, un message d'alerte en rouge s'affichera. Le message est cliquable et permet d'accéder directement à vos "e-relevés". Une fois consulté, le message disparaîtra.

Etape 4

Vos 6 derniers relevés en ligne seront alors disponibles en cliquant sur le lien "Visualiser".



Le relevé sélectionné s'ouvrira dans une nouvelle fenêtre au format PDF.

Si vous souhaitez archiver vos relevés, n'oubliez pas de les sauvegarder sur votre ordinateur (une fois le fichier PDF ouvert), car seuls les 6 derniers relevés resteront disponibles sur notre site.

la Mutualité
débat de la santé avec les Français

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Une dizaine de réunions dans toute la France !

Ouvrir un débat citoyen sur la santé et demander des engagements aux candidats aux élections de 2012 : c'est l'objectif que poursuit la Mutualité Française au travers des réunions régionales qu'elle organise dans toute la France.

La France pourrait être à la veille d'un véritable "krach sanitaire". C'est le constat alarmant que dresse Médecins Du Monde (MDM) dans un rapport rendu public cet automne. Cette organisation non gouvernementale (ONG) s'inquiète notamment de l'accès aux soins des plus démunis en France. De fait, "la santé est l'une des préoccupations majeures des Français, il est temps de la placer au cœur des élections de 2012 !", réagit le Président de la Mutualité Française, Etienne Caniard.

Le mouvement mutualiste vient de présenter son plan de bataille afin de faire peser les questions de santé et d'accès aux soins sur les débats de 2012. "Tout le monde reconnaît aujourd'hui que les mutuelles sont indispensables pour accéder aux soins, analyse Etienne Caniard. Cela nous confère de nouvelles responsabilités." Pour autant, la Mutualité ne souhaite pas présenter un énième catalogue de propositions mais veut engager le débat avec les Français. Ainsi, le mouvement mutualiste a organisé une dizaine de réunions régionales ouvertes aux acteurs du monde de la santé et du social, mais aussi au grand public.

La première réunion s'est tenue à Beaune (Côte-d'Or) le 16 novembre dernier et la dernière aura lieu à Paris le 8 février 2012. (retrouvez la liste des prochaines réunions régionales sur notre site internet : www.mutuelleverte.com). Ces réunions font l'objet de reportages vidéo, qu'il est également possible de voir sur notre page Facebook : www. facebook.com/LaMutuelleVerte

Pour un droit à la complémentaire santé

Véritable colonne vertébrale du projet mutualiste : le droit à la complémentaire santé pour tous. L'enjeu principal de cette proposition est de permettre à tous les assurés sociaux de bénéficier d'une bonne couverture complémentaire et, in fine, de favoriser l'accès aux soins. Mais pour que ce droit à la complémentaire santé voit le jour, il faut nécessairement aborder "la question des dépassements d'honoraires des médecins, celle des remboursements de médicaments ou encore l'organisation des soins", explique Etienne Caniard, "Il faut remettre à plat nos mécanismes de financement", insiste-t-il.

Pour le président de la Mutualité Française, les échéances électorales de 2012 représentent le point de départ de cette nécessaire refonte de notre système de protection sociale. D'ici là, Etienne Caniard souhaite que tous les candidats aux présidentielles "se prononcent sur les problèmes d'accès aux soins". "Notre système est à bout de souffle, conclut-il, il faut mettre un terme à la spirale de l'endettement, il faut refondre notre protection sociale !"

PHILIPPE RÉMOND

Non à la taxe sur la santé !

Les mutuelles adhérentes à la mutualité Française dont LA MUTUELLE VERTE, ont lancé, début octobre, une pétition pour obtenir du gouvernement le retrait de la taxe sur les contrats santé solidaires et responsables. Ce nouvel impôt injuste dégrade l'accès aux soins et la protection sociale des Français.

La réussite de cette pétition repose sur la capacité du mouvement mutualiste tout entier à obtenir un nombre de signatures suffisamment important pour permettre à la Mutualité Française différents recours. Cette pétition est aussi destinée à interpeller tous les candidats aux élections présidentielles de 2012 en leur démontrant que le mouvement mutualiste entend ainsi être un acteur du changement au sein de notre système de santé dans l'intérêt des adhérents et, au-delà, de l'ensemble des assurés sociaux.

Parce que vous êtes concernés, nous espérons pouvoir compter sur votre mobilisation !

Vous pouvez signer cette pétition en ligne sur notre site : www.mutuelleverte.com

(A l'heure où nous imprimons ce magazine, plus de 500.000 personnes ont déjà signé cette pétition).

Les orientations de la Mutualité Française sont articulées autours de 3 objectifs,

1 - Pour un système de santé plus juste :

• Définir les rôles respectifs de l'assurance maladie obligatoire et de l'assurance maladie complémentaire.

• Faire de l'accès à la complémentaire santé, un droit pour tous.

• Développer des conventionnements avec les professionnels de santé alliant qualité et prix, en priorité dans les secteurs pour lesquels l'accès aux soins pose le plus de difficultés : l'optique, le dentaire et l'hôpital.

• Renforcer les mécanismes de mutualisation et les solidarités intergénérationnelles.

2 - Pour un système de santé plus efficace :

• Définir une offre de santé de premier recours.

• Rendre la prescription des médicaments plus sûre et efficiente.

• Agir pour une accessibilité géographique et économique des soins,

• Améliorer la prise en charge des maladies chroniques.

3 - Pour un système de santé pérenne :

• Donner à la prévention et à la promotion de la santé toute leur place dans les stratégies sanitaires et médico-sociales.

• Développer les actions de prévention tout au long de la vie et pour tous les types de, perte d'autonomie, vieillissement et handicap.

• Agir en faveur de la protection de la santé des personnes dans leur environnement de vie et de travail.

Retrouvez le détail de ces orientations sur notre site : www.mutuelleverte.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

• TARBES (65) - Le 13/12/2011, de 18h00 à 20h00 à l'Amphithéâtre de la bourse du travail. Conférence sur le cancer (épidémiologie, facteurs de risques, description, traitements, prévention...), animée par un médecin cancérologue.
Renseignements : bernadette.bringel@mfmp.fr

• VANNES (56) - Le 15/12/2011, à 14h00 au Palais des arts et des congrès , Place de Bretagne. Débat-théâtral sur le thème de la prévention des chutes chez la personne âgée. Une pièce de théâtre (Textes et mise en scène de Danielle Thiebaud et Arnaud Ladagnous), jouée par des acteurs amateurs et bénévoles, donne le ton à l'après-midi et est suivie d'un débat avec des professionnels permettant des échanges avec le public.
Renseignements : prevention@mfiv.fr

• EQUEURDREVILLE (50) - Le 12/01/2012, à 20h30 au cinéma le palace. En partenariat avec l'association des devenus sourds et malentendants de la Manche, la Mutualité Française Normandie vous invite à un ciné-débat sur le thème de la malentendance.
Renseignements au : 02 33 78 18 12

• LE MANS (72) - Le 26/01/2012, de 17h30 à 19h30 à la Salle Fernand Esnault, Mutualité Française de la Sarthe, 84 rue du Miroir. Conférence débat sur la connaissance du traumatisme crânien avec apports théoriques et d'expériences.
Renseignements : francois.raimbault@mla.fr

• PARIS (75) - Le 27/01/2012, de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 16h30 au 15 cité Malesherbes. Formation premiers secours au jeune enfant et au nourrisson. Atelier animé par l'Union Départementale des Premiers Secours de Paris. 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.
Renseignements : ldobenesque@mutualite-idf.fr

• ROUEN (76) - Le 6/02/2012, de 14h00 à 17h00 (2 séances), à la Maison des Ainés, 24 rue des Arsins. Vous prenez à cœur votre rôle de grands-parents ? Vous avez besoin d'être rassurés ? La Mutualité Française Normandie, en partenariat avec la Croix Rouge Française, vous propose deux demi-journées consacrées à l'apprentissage des gestes d'urgences (brûlure, étouffement ...).
Renseignements : lore.delalondre@normandie.mutualite.fr

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

Vaincre
la mauvaise haleine

Trouver un juste milieu avec des produits d'hygiène

Les dentistes l'appellent "halitose". La mauvaise haleine nuit à la communication et peut devenir un handicap social. Qu'elle soit due à des bactéries présentes dans la bouche, à de mauvaises habitudes alimentaires ou à une maladie, c'est un signe à ne pas négliger. Encore faut-il en prendre conscience, ce qui n'est pas le plus facile...

Au réveil, une mauvaise haleine est normale. Durant le sommeil, la production de salive est au repos et aucun mouvement de bouche ne chasse les restes d'aliments. Il suffit de se brosser les dents et l'haleine retrouve sa fraîcheur. Mais une odeur persistante signifie le plus souvent que des bactéries anaérobies (qui se développent en l'absence d'oxygène) se trouvent en trop grand nombre dans la bouche et sur la langue, dont les aspérités jouent un rôle de réservoir.

En proliférant, ces bactéries libèrent des composés sulfurés volatils qui sont malodorants. "La cavité buccale est un écosystème. Dans la vie normale, l'équilibre se maintient, il n'y a pas d'odeur. L'halitose signe un déséquilibre, dû le plus souvent à la maladie parodontale", explique le Docteur Michel Sixou, responsable du département de santé publique à la faculté de chirurgie dentaire de Toulouse. "On n'en guérit pas."

"Mais dès qu'il y a saignement, gingivite ou signe de déchaussement, poursuit-il, il est impératif de consulter car sinon, les dents tombent.

Cette maladie évolue lentement, sur dix à trente ans. Les personnes ne se rendent pas compte de leur haleine nauséabonde. Ce serait un service à leur rendre que de leur en parler."

Bains de bouche avec modération

Avant un traitement par curage, les bains de bouche avec antiseptique à base de chlorhexidine s'avèrent efficaces. Ils ont un effet retard mais ne doivent jamais être utilisés sur une longue période, car, s'ils tuent les bactéries nocives, ils éliminent aussi celles qui sont indispensables.

De nouvelles solutions de rinçage, à base de zinc, qui inactive les composés sulfureux, et d'huiles essentielles, qui masquent les odeurs (Halita®), peuvent s'appliquer à plus long terme. Des produits à consommer toutefois avec modération : "Faire un bain de bouche tous les jours n'est pas normal, souligne le Docteur Sixou. Les personnes en quête de fraîcheur risquent de déséquilibrer leur flore buccale par une candidose (champignon), détériorant ainsi leur haleine… Il faut trouver un juste milieu avec des produits d'hygiène à l'activité antibactérienne modérée."

Indispensable brossage de langue

L'usage d'un gratte-langue est fréquent chez les Africains et les Asiatiques, plus attentifs par tradition à leur hygiène bucco-dentaire que les Européens. Plus simple, l'utilisation de la brosse à dents a montré son efficacité. "Se brosser la langue devrait être systématique. Il faut aller le plus loin possible en arrière pendant vingt secondes", indique le Docteur Bernard Schweitz, parodontiste.

La difficulté éprouvée par les personnes sujettes aux nausées s'atténue avec l'habitude. En prévention, un brossage des dents trois fois par jour, complété par l'utilisation quotidienne d'un fil ou d'une brossette interdentaire, élimine la plaque dentaire. Un détartrage, une à deux fois par an, complète ce dispositif de lutte contre l'halitose.

Le tabac, le stress et certains médicaments (tranquillisants, antidépresseurs, antihypertenseurs, bêtabloquants, antiallergiques), sont des facteurs de risque. Parmi les causes, on peut citer les caries négligées, le reflux gastro-œsophagien ou l'hyperacidité gastrique, l'infection digestive à helicobacter pylori ou pulmonaire, la sinusite, l'insuffisance hépatique, rénale, endocrine ou métabolique.

L'alimentation joue enfin un rôle prépondérant : il faut éviter les nourritures trop riches en protéines et en produits laitiers, ainsi que certains produits (ail, oignon, épices, anchois, saucisson, fromages fermentés, sauces). Une bonne mastication et la consommation d'eau favorisent la propreté de la bouche.

Mâcher du chewing-gum, des feuilles de menthe, de mélisse, du persil, croquer des grains de café, d'anis, de cumin, des noix muscades peut masquer momentanément la mauvaise haleine. Mais pour résoudre ce problème délicat, il vaut mieux consulter son dentiste ou son médecin.

Martine Doriac

DIFFICILE DE FAIRE SON PROPRE DIAGNOSTIC

Avoir mauvaise haleine au réveil ou quand on a faim est normal. Mais certaines personnes s'imaginent avoir mauvaise haleine parce que, après avoir utilisé un fil dentaire, elles sentent une odeur.

"Avec ces patients obsessionnels, j'ôte mon masque de mon nez pour leur donner une appréciation personnelle", raconte le Docteur Schweitz. L'autoévaluation est difficile, mais un test simple consiste à se lécher le dos de la main et à le sentir.

Les enfants, qui n'ont pas peur des mots, sont aussi de bons indicateurs. C'est en entendant son fils lui reprocher sa mauvaise haleine plusieurs matins de suite, après s'être brossé les dents, que Jean-Baptiste s'est décidé à consulter son dentiste…

Epidémie de rougeole : ne pas baisser la garde

La rougeole est extrêmement contagieuse !

Depuis 2008, la France est en proie à une épidémie de rougeole qui gagne régulièrement du terrain. Cette maladie (pas aussi bénigne qu'on le croit) peut provoquer des complications graves, voire mortelles. La vaccination est le moyen le plus sûr et le plus efficace pour s'en prémunir, mais aussi pour en protéger son entourage.

L'épidémie de rougeole n'est pas terminée. "On doit s'attendre à une nouvelle vague épidémique dès la fin de l'année, avec un pic survenant au printemps, comme nous l'avons observé lors des années précédentes", rapporte le Docteur Denise Antona, médecin épidémiologiste au département des maladies infectieuses de l'Institut de veille sanitaire (InVS). Ces prévisions font froid dans le dos.

La rougeole, qui était devenue rare en France au début des années 2000, a amorcé son retour dès 2008. Depuis le début de l'épidémie, près d'un tiers des malades ont été hospitalisés en raison de complications graves et dix en sont morts. "Nous avons traversé trois vagues épidémiques : la première en 2008-2009 avec plus de 1.700 cas notifiés, la deuxième en 2009-2010 avec plus de 3.300 cas et la troisième en 2010-2011, explosive, avec plus de 16.000 cas", rappelle la spécialiste. La France n'avait recensé que 47 cas en 2007.

Une couverture vaccinale insuffisante

Cette épidémie est due essentiellement à "des couvertures vaccinales insuffisantes pour enrayer la circulation du virus, liées à une mauvaise adhésion de la population aux recommandations diffusées", souligne le Docteur Antona.

Le vaccin contre la rougeole est recommandé dans le calendrier vaccinal depuis 1983 et combiné avec ceux contre la rubéole et les oreillons depuis 1986. Au cours des années suivantes, la couverture vaccinale a progressivement augmenté, entraînant une diminution des cas mais sans jamais atteindre le niveau permettant d'entraver totalement la circulation du virus.

L'épidémie actuelle touche tout particulièrement les personnes nées après 1980, non vaccinées ou n'ayant reçu

qu'une seule dose, et qui n'ont pas attrapé la rougeole dans leur enfance. Il en est de même pour les bébés âgés de moins d'un an, car on n'administre pas le vaccin rougeole-oreillons-rubéole (ROR) avant 12 mois, ou 9 mois pour ceux qui fréquentent les crèches.

Ces populations sont aussi celles qui présentent le plus de risques de développer des complications graves.

Une mauvaise connaissance du risque

La rougeole est extrêmement contagieuse. Un seul malade peut contaminer quinze à vingt personnes, contre deux à quatre pour la grippe. Depuis l'explosion du nombre de cas, les pouvoirs publics enchaînent les messages pour inciter la population non protégée (notamment les 15-30 ans) à se faire vacciner, mais sans succès. Or il suffit d'avoir reçu deux doses du vaccin ROR, même tardivement, pour être immunisé à vie.

Plusieurs raisons peuvent expliquer pourquoi ces messages sont peu entendus. D'abord, "il y a une mauvaise connaissance du risque", constate le Docteur Antona. La rougeole a la réputation d'être une maladie bénigne, ce qui est vrai dans la majorité des cas. Pourtant, elle peut aussi entraîner de graves complications, notamment des encéphalites ou des broncho-pneumonies. "Nous avons compté plus de 900 cas de pneumopathies graves, dont 9 mortels", déplore-t-elle. Pour les encéphalites, qui peuvent laisser de graves séquelles, "nous avons recensé 26 cas, dont un décès".

Une prévention individuelle et collective

Autre explication : les Français ont tendance à se méfier des vaccins. La plupart d'entre eux ne se sentent pas concernés ou craignent de souffrir d'effets secondaires. Or le ROR dispose d'un excellent recul. Il ne s'agit pas d'un vaccin considéré comme risqué. Les rumeurs évoquant un risque d'autisme ont été balayées dans les années 2000. "On sait que l'élimination de la rougeole n'est possible que si 95 % de la population est correctement immunisée, indique la Dre Antona. Les experts sanitaires recommandent depuis 1996 l'injection de deux doses et non plus d'une seule, afin de s'assurer que le vaccin "a pris" et que la personne est correctement protégée."

"Tout le monde est concerné par la vaccination contre la rougeole, martèle l'épidémiologiste. C'est un acte de prévention individuelle, mais aussi collective." Elle relève que tous les décès ainsi que les séquelles observées auraient pu être évités si les malades eux-mêmes avaient été vaccinés et, pour les plus fragiles, si leur entourage avait été immunisé. Se faire vacciner, c'est donc se prémunir, mais aussi ne pas servir de vecteur à la rougeole et donc protéger les plus fragiles.

ALEXANDRA CAPUANO

LA VACCINATION DIMINUE LES RISQUES

Entre 2001 et 2011, près d'un milliard d'enfants âgés de 9 mois à 14 ans, vivant dans des pays à risque en Asie et en Afrique, ont été vaccinés contre la rougeole. Résultat : le nombre de décès dus à cette maladie a diminué de 78 % au niveau mondial, selon les dernières données de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Ce bon résultat confirme que la vaccination systématique des enfants contre la rougeole est une mesure efficace pour éradiquer cette maladie, souligne l'OMS.

Diversification alimentaire : pas de précipitation !

Se passer des petits pots sans se compliquer la vie

Grande étape dans la vie du bébé et des parents, le passage du tout lait à une alimentation classique est souvent source d'inquiétude. Pour aider l'enfant à franchir ce cap dans les meilleures conditions, il faut juste lui présenter les nouveaux aliments très progressivement.

"Rien ne presse, un enfant qui naît aujourd'hui a cent ans devant lui pour tout goûter", explique le Docteur Grandsenne, pédiatre, auteur de Bien soigner votre bébé. De la naissance à 3 ans.

Mais d'autres paramètres viennent contrebalancer ce sage rappel. A voir les autres manger, les bébés ont eux aussi envie de goûter. "Et même si beaucoup d'enfants sur terre prennent seulement du lait jusqu'à 1 ou 2 an(s), note le pédiatre, les bébés ont un stock de fer qui s'épuise au bout de six mois. On peut donc commencer la diversification vers 4 ou 5 mois, pas avant 6 mois dans les familles allergiques."

Certes, la gastronomie française est inscrite au patrimoine de l'humanité, mais il s'agit de présenter les aliments progressivement ! "Pour éviter de les brusquer, j'introduis les légumes dans les biberons du midi et du soir de manière à ce que le goût soit à peine perceptible au début, explique le Docteur Grandsenne. En un mois, on ajoute peu à peu de la soupe qu'on aura congelée dans le bac à glaçons. A raison d'un glaçon de potage dans le biberon, puis deux, trois… on passe du lait aux légumes sans provoquer de refus." Tous les légumes du pot-au-feu (pommes de terre, carottes, poireaux) peuvent être intégrés dans cette soupe.

Patienter pour le poisson

Une fois ce stade atteint, il est possible d'ajouter de la viande et des œufs dans le repas du midi. "Il faut apprendre dès le plus jeune âge qu'on ne mange de la viande qu'une fois par jour au maximum", indique le pédiatre. Pour le poisson, on patientera jusqu'à 1 an, ou plus dans une famille d'allergiques.

La cuillère, autre nouveauté, n'est introduite qu'au dessert, lorsque l'enfant est rassasié, avec une toute petite quantité de compote au départ. Les bébés nourris au sein acceptent

souvent plus facilement la cuillère que le biberon. On commence par les fruits blancs, c'est-à-dire la pomme, la poire et la banane. "Bien souvent, à partir de 7 ou 8 mois, ils veulent avoir le fruit à la main plutôt que de la compote. On peut très bien leur donner une tranche de poire, de banane ou de pêche, des fruits qui fondent facilement dans le gosier, contrairement à la pomme, qui peut être dangereuse."

Si les bébés ne supportent pas ce qui est mal haché dans la cuillère, la plupart mangent facilement ce qu'ils tiennent en main : pain, frite, fruit, haricot vert, etc. Contrairement à une idée trop répandue, ils préfèrent ce qui a un goût prononcé. "Sur les conseils du pédiatre, j'ai donné, dubitative, un petit bout de camembert à ma fille Coralie qui avait 8 mois, se souvient Sophie. Quelle n'a pas été ma surprise de la voir sourire et en redemander ! Nous avons ensuite tenté l'aventure avec le chèvre et le bleu. A 3 ans aujourd'hui, elle aime toujours autant le fromage."

Des féculents contre les risques de surpoids

Le Docteur Grandsenne insiste sur l'intérêt des féculents, trop souvent accusés de faire grossir : "Ils sont la base de l'alimentation humaine. Il ne faut pas mettre dans le lait de la farine, qui représente des calories cachées. En revanche, à partir de 6 mois il faut donner aux enfants du pain et des pommes de terre. Très "calants", les féculents coupent la sensation de faim, ce qui limite les risques de surpoids. Les chips et les frites, très grasses, seront réservées à quelques occasions."

Même chose pour les boissons sucrées, facteurs d'obésité. L'eau est et doit rester la boisson de base. Un enfant qui refuse l'eau n'est pas un enfant qui n'aime pas l'eau, mais un enfant qui n'a pas soif. Thé, café et alcool sont à proscrire. Le Docteur Grandsenne attire l'attention des parents sur les fruits à coque, interdits également : "Jusqu'à ce que le dernier enfant ait 5 ans, il faut exclure des apéritifs les noix, noisettes et arachides pour des questions d'allergie, mais aussi parce que si une cacahuète est tombée sous le canapé sans que les adultes s'en aperçoivent, un petit peut la repérer, l'avaler et s'étouffer."

Se passer des petits pots

Le Docteur Grandsenne est formel : "Les petits pots sont une initiation à la malbouffe. Ils habituent les enfants à manger des plats qui ont mauvais goût et dont nous ne voudrions pas." Plutôt que d'investir dans un petit mixer pour bébé, il conseille de cuisiner légumes et viande dans de plus grandes quantités que l'on congèle ensuite. "On prépare de vrais plats avec de vrais légumes qu'on peut très bien avoir achetés surgelés, ce qui évite la corvée d'épluchage, conseille le médecin. On mixe à fond, sans grain, et on congèle par petites portions pour alterner les menus. En deux heures de cuisine au cours d'un week-end, on peut préparer un mois de plats pour son bébé."

Corinne Renou-Nativel

ALLERGIES : REDOUBLEZ DE PRUDENCE !

L'introduction précoce d'un aliment est un facteur d'allergie. Dans les familles allergiques, mieux vaut attendre 6 mois pour diversifier l'alimentation. Tous les aliments les plus allergisants seront alors donnés plus tard.

"Je préconise dans ce cas de ne pas donner d'œuf avant 1 an, indique le Dr Philippe Grandsenne, pédiatre. Pour le poisson, je recommande même d'attendre 2 ans. C'est peut-être exagéré, mais il serait dommage de se dépêcher et de ne pas pouvoir en manger pendant des décennies. L'allergie à l'œuf est assez banale, mais elle a l'avantage de ne pas durer longtemps."

Si les allergies à la banane sont rares, en revanche, pour les autres fruits exotiques comme le kiwi, la mangue, la goyave ou l'ananas, mieux vaut attendre le plus tard possible.

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

Très souvent, dans les livres de cuisine ou les recettes sur Internet, on nous demande de préchauffer le four avant d’y placer les aliments à cuire. Importante nécessité ou gaspillage d’énergie inutile ?

Pour les recettes qui nécessitent un préchauffage comme les pâtisseries et le pain, préchauffer le four pendant 10 minutes maximum est largement suffisant.

Et si vous faites cuire un rôti par exemple, pensez à éteindre le four 10 ou 15 minutes avant la fin de la cuisson, il y aura bien suffisamment de chaleur pour finir le rôtissage sans problème.

L’ECO GESTE

Pour déboucher ses éviers, le réflexe classique est d’utiliser un flacon de liquide déboucheur. Une vraie plaie pour l’environnement et un danger pour la santé. Non seulement ce type de produits déboucheurs peut causer de graves brûlures en cas d’inhalation, d’ingestion ou de contact avec la peau mais il cause de gros soucis de qualité des eaux.

Le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc, le vinaigre d’alcool, le marc de café et même le sel peuvent aider à venir à bout des bouchons.

LES BONNES IDÉES

• **Lavez-vous les mains sans gaspiller d’eau** Laisser couler l'eau pendant que l'on se lave les mains revient à doubler voire tripler le volume d'eau consommée. Alors lorsque vous vous lavez les mains, coupez l'eau durant le savonnage ! Vous économiserez facilement 1 litre d'eau à chaque fois !

• **Ne jetez plus votre eau de cuisson dans l’évier !** Tandis que celle des pommes de terre est un très bon désherbant, celle des haricots blancs non salée constitue un détachant naturel excellent pour les vêtements en laine et en coton !

LE SAVIEZ-VOUS

De nombreuses villes du monde voient leurs trottoirs endommagés par les vieux chewing-gums jetés par des consommateurs indélicats. Ils ne sont pas encore recyclables et leur résistance à la biodégradabilité réside dans leur composition, généralement chimique. En effet, il mettra 5 ans à disparaître dans la nature. Renfermant jusqu’à 100 ingrédients chimiques différents, cette gomme est fabriquée à partir de polymères issus du pétrole, du sirop de sucre industriel, des huiles essentielles ou des parfums artificiels, des édulcorants comme le xylitol, et des produits de synthèse.

www.ecologie-au-feminin.info

Ce site est entièrement dédié à l’éco-attitude au féminin et au quotidien. Que l’on soit femme écolo, mère de famille économe, maîtresse de maison accomplie ou grande consommatrice de produits de beauté, ce site réunit des conseils pour vivre l’écologie au quotidien d’une manière facile et responsable. Un profil Facebook permet d’enrichir ce site grâce à des commentaires et des expériences d’internautes au féminin.

Place des patients à l'hôpital : une enquête d'opinion pour faire le point

La loi du 4 mars 2002 (dite "loi Kouchner") sur les droits des malades aura 10 ans l'année prochaine. A cette occasion, la Mutualité Française vous invite à participer à une enquête nationale portant sur l'évolution de la place des usagers de santé (patients, proches, entourage) dans les établissements hospitaliers et son impact auprès des Français.

En dix ans, la participation des usagers au fonctionnement des établissements de santé a pris de nombreuses formes, du simple respect des obligations réglementaires à la mise en place d'espaces dédiés aux malades et à leur entourage. Mais les patients sont-ils vraiment bien informés de leurs droits, de la manière d'y faire appel et de l'existence de groupes ou d'associations d'aide et de soutien dans certains établissements de santé ?

L'enquête relayée par la Mutualité Française vise à répondre à cette question. Disponible sur le site www.prioritesantemutualiste.fr ou en passant par la plate-forme téléphonique 39 35, elle cible les personnes ayant reçu des soins dans un hôpital ou une clinique au cours des cinq dernières années. Ce questionnaire court et anonyme a pour objectif d'évaluer leur connaissance des dispositifs de participation des patients et de leurs proches. Les résultats de cette enquête feront l'objet d'une publication et d'une présentation publique lors d'un colloque organisé le 9 mars 2012 à la Cité des sciences et de l'industrie de Paris.

Interdiction des injections d'acide hyaluronique dans les seins

Il n'est plus possible de recourir à l'injection d'acide hyaluronique pour augmenter le volume des seins. La décision a été prise fin août 2011 par l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps). Si aucun événement indésirable grave n'a été mis en évidence ces trois dernières années, les résultats d'une étude ont fait état de "risques de perturbation des clichés d'imagerie et des difficultés de palpation des seins lors d'examens cliniques" permettant notamment le dépistage du cancer du sein. (L'agence recommande à celles qui doivent subir un examen d'imagerie du sein d'informer le radiologue de l'injection et de sa date).

Les somnifères Noctran® et Mépronizine® retirés du marché

L'Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) vient d'être retirée à deux médicaments indiqués dans le traitement des insomnies occasionnelles et transitoires, le Noctran® et la Mépronizine®. La décision est applicable respectivement à compter du 27 octobre 2011 et du 10 janvier 2012. L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) motive sa décision par les risques de cumul d'effets indésirables graves ou de mésusage auxquels exposent les associations de substances actives présentes dans ces médicaments. Les patients soignés avec ces produits doivent consulter leur médecin traitant afin de déterminer la conduite à tenir pour traiter leurs problèmes de sommeil par un autre type de prise en charge.

Victimes du Médiator® : la procédure d'indemnisation est en place

Vous êtes victime du Médiator® ou d'un des génériques de sa molécule, le benfluorex ? Vous pouvez obtenir une indemnisation. Pour cela, il faut déposer une demande à l'Office national d'indemnisation des accidents médicaux, des affections iatrogènes et des infections nosocomiales (Oniam). La procédure est gratuite et vous conservez le droit d'intenter une action pénale si vous le souhaitez. Pour en savoir plus : par téléphone au : 0810 600 160, ou sur le site Internet : www.oniam.fr.

L'Epitomax® ne doit pas être utilisé pour maigrir

L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) met en garde contre le détournement du topiramate, molécule prescrite contre l'épilepsie, commercialisée sous le nom d'Epitomax®. Ce produit est en effet "utilisé à visée amaigrissante", constate l'agence, en dehors de toute AMM (Autorisation de Mise sur le Marché). Les effets secondaires liés à ce médicament sont "bien connus et nombreux". (Il s'agit notamment de risques aux niveaux rénal, oculaire ou métabolique. De plus, ce produit diminuerait l'efficacité de la contraception œstro-progestative et, lors d'une grossesse, exposerait le fœtus à des malformations).

17 Mieux maîtriser la douleur

La reconnaître

"Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à des lésions tissulaires réelles ou potentielles [...]"

Cette définition de l'Organisation mondiale de la santé signifie que la souffrance informe le cerveau que quelque chose ne va pas. La douleur peut être aiguë ou chronique quand elle dure au-delà de trois à six mois. Sa cause peut être :

• **Une lésion ou une maladie :** fracture d'un os, abcès d'une dent, ulcère de l'estomac, cancer...

• **Un acte médical :** opération, piqûre, ponction...

• **Un mal-être psychologique** qui s'exprime par une souffrance physique. On parle alors de douleur psychosomatique. Malgré une évolution positive des mentalités, bien du chemin reste à parcourir.

Trop de malades considèrent encore la douleur comme une fatalité.

Des progrès sont également à faire du côté des médecins, encore insuffisamment sensibilisés au sujet. Le soulagement de la douleur fait pourtant partie des droits des malades !

À chaque douleur son traitement

La douleur aide le médecin à déterminer ce qui ne va pas. Pas question pour autant de la laisser s'installer, sous peine de voir la qualité de vie du patient se dégrader. Pour lui permettre d'évaluer ce qu'il ressent, médecins et établissements de soins disposent de réglettes graduées.

Pour soulager, on utilise alors des antalgiques, choisis en fonction de l'intensité de la douleur :

• **Pour des douleurs banales,** faibles à modérées, telles que maux de tête, maux de dents, petits traumatismes (chutes...) : on commence par des antalgiques de palier 1. Ce sont, en premier lieu, le paracétamol, puis l'aspirine et les autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).
Ces médicaments peuvent être délivrés sans ordonnance. Attention à ne pas dépasser les doses conseillées et à bien respecter les contre-indications, notamment pour l'aspirine et les autres AINS. En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien. Si la douleur persiste, consultez votre médecin.

• **Pour les douleurs d'emblée intenses,** ou celles qui ne sont pas soulagées par le palier 1 : on recourt aux médicaments de palier 2, les dérivés morphiniques faibles (comme la codéine), puis, si besoin, à ceux de palier 3, la morphine et ses dérivés. Une prescription est alors obligatoire et ils nécessitent une surveillance médicale. Contrairement à une idée reçue, la morphine, utilisée pour soigner, n'entraine pas de dépendance, mais elle peut s'accompagner d'effets secondaires gênants (nausées, constipation). Elle peut être utilisée sans crainte, la prescription devant être continuellement ajustée à l'état du patient.

Pour en Savoir +

www.sans-douleur.ch/fr : L'association suisse Ensemble contre la douleur milite en vue d'améliorer le soulagement de la douleur.

Dossier "Douleur" sur www.sante.gouv.fr : Le site du ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, pour obtenir des conseils pratiques et trouver les coordonnées des centres antidouleur.

Longtemps ignorée, voire considérée comme un mal nécessaire, la douleur est aujourd'hui reconnue comme une ennemie à combattre. Son soulagement fait désormais partie de la prise en charge médicale et est enseigné au cours des études de médecine.

Quand l'enfant a mal

Les enfants, comme les personnes âgées ou handicapées, sont les plus vulnérables face à la douleur. Avant 5-6 ans, un enfant a du mal à dire "combien il a mal". C'est pourquoi il faut prêter attention aux petits et aux gros bobos, et observer l'attitude de l'enfant : cris, agitation inhabituelle, notamment chez le nourrisson, repli sur soi (enfant silencieux, absent et triste).

Attention à utiliser un médicament adapté et à bien respecter le dosage, qui est fonction du poids de l'enfant et de sa sensibilité au produit.

Bon à savoir : pour éviter la douleur d'une prise de sang ou d'un vaccin, on peut appliquer, avant, une crème ou un patch anesthésique sur la peau. Parlez-en à votre médecin.

VRAI / FAUX

Un nourrisson ne connait pas la douleur.
FAUX. *On a longtemps cru que son système nerveux n'était pas assez développé pour ressentir la douleur. Or, non seulement un tout-petit ressent la douleur, mais il peut en garder le souvenir pendant longtemps.*

Si l'on a très mal, on peut dépasser les doses de paracétamol ou d'aspirine recommandées.
FAUX. *Très utiles dans les armoires à pharmacie familiales, ces deux médicaments sont délivrés sans ordonnance... mais avec une notice ! Celle-ci indique la posologie à respecter. Dépasser cette dose est dangereux (risques d'hémorragies digestives ou d'atteinte du foie, notamment). En cas de douleurs intenses, mieux vaut demander conseil à son médecin ou à son pharmacien.*

On ne ressent pas tous la douleur de la même manière.
VRAI. *Certaines personnes sont plus «douillettes» que d'autres. Chacun a sa propre perception de la douleur et la supporte jusqu'à un certain point. Les centres de soins doivent permettre aux patients d'exprimer l'intensité de leur douleur sur une réglette d'évaluation.*

Endurer la douleur permet d'apprendre à mieux la supporter ensuite.
FAUX. *Et la douleur ne facilite pas non plus la guérison. On peut même dire que l'épreuve de la douleur rend la guérison plus difficile, puisque le fait de souffrir peut entrainer un manque d'appétit, des troubles du sommeil et une grande fatigue.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 17 / Mieux maîtriser la douleur

La Croatie

La Croatie est sans nul doute un pays doté d'un riche patrimoine culturel mais aussi de magnifiques villes méditerranéennes qui vous plongent dans un voyage émouvant à travers leur histoire millénaire et glorieuse. Alors bienvenue dans ce trésor historique !

La Croatie fut, tout au long de son histoire, au carrefour de quatre grands espaces culturels, ce qui confère une richesse à son patrimoine, tant architectural qu'artistique. A l'Est, s'étendent les plaines, les lacs et les collines alors qu'au Nord, les montagnes boisées sont seules propriétaires des lieux. En forme de fer à cheval, Le territoire de la Croatie s'étend sur 56.000 km^2 au nord-ouest de la péninsule balkanique. Il est bordé au nord par la Slovénie et la Hongrie, à l'est par la Serbie et la Vojvodine et au sud par la Bosnie-Herzégovine et le Monténégro.

Avec plus de 4 millions d'habitants, répartis essentiellement au Centre et au Nord, sa capitale, Zagreb, concentre près du quart de la population croate. Les régions quasi désertiques de l'arrière pays dalmate abritent une population concentrée dans quelques bourgs isolés.

Quelques pages ne suffiront pas à expliquer le charme unique de la capitale du Zagreb, lieu incontournable pour tout visiteur, le caractère surprenant de la Province d'Istrie, les paysages splendides des lacs ou encore la beauté presque utopique des îles Brijuni. La Croatie est vraisemblablement un océan de contrastes, de beauté, de paysages naturels à vous couper le souffle qui font d'elle une destination semblable à nulle autre.

Zagreb

Capitale de la République de Croatie depuis 1991, Zagreb ne manque pas de surprendre, tant par son histoire que par ses contrastes.

L'histoire de Zagreb remonte au moins à 1094, lorsque le roi Ladislas décide de fonder un diocèse à Kaptom et de construire une cathédrale. Deux bourgs furent construits : Kaptol au Nord, et Gradec, situé sur les hauteurs. A partir du 17ème siècle, Zagreb connaîtra un net essor, enrichi par la naissance d'ateliers artisanaux et de foires commerciales. Des palais et des églises prennent la place des bâtisses en bois, des écoles et hôpitaux se construisent, la noblesse s'installe. En 1850, Zagreb accélère son développement grâce à la fusion de Kaptol et de Gradec.

Aujourd'hui, avec près d'1 million d'habitants, Zagreb est un centre politique, économique, culturel et commercial. C'est une destination incontournable qui séduit par l'accueil de ses habitants mais aussi par le charme authentique de ses attractions culturelles.

La province d'Istrie

Istrie, appelée Istarska Zupanija en croate, est une péninsule en forme de cœur, plongée dans la clarté bleue de la mer adriatique. Ce qui fait de la Province d'Istrie un endroit magique, c'est l'intensité du contraste qu'elle offre. Vous y trouverez à la fois de magnifiques vestiges romains, et une multitude de charmants petits ports qui laissent place à une flore qui s'étend jusqu'à une mer cristalline.

Hormis les magnifiques plages qui bordent cet oasis de beauté, il y a Rovinj, une ville fortifiée et un des sites les plus visités de la Croatie. L'Eglise Saint Thomas édifiée au VIII siècle en forme de croix latine ou l'île de Sainte-Catherine sont un avant goût du patrimoine exceptionnel qu'offre cette ville. Et pour ceux qui souhaitent plonger davantage dans l'histoire, Pula et Motovun répondront à vos attentes. Pula est un port typique situé au bout de la péninsule d'Istrie. Ses ruelles, ses monuments romains et ses splendides arènes sont mêlés à des plages aussi incroyables. Motovun est certainement une ville historique qui vous éblouira par ses remparts médiévaux.

Le Parc National des îles Brijuni

Situé dans la région côtière d'Istrie, Brijuni est certainement un paradis terrestre. Un groupe de deux larges îles, Veli Brijun et Mali Brijun, et de douze autres plus petits îlots fascine depuis l'antiquité. Car au-delà de sa beauté spectaculaire et de son climat doux qui attiraient à l'époque Byzantine et Romaine, l'archipel est aujourd'hui le foyer du Parc Safari de Brijuni. Ici, vous irez à la rencontre des béliers, des zèbres, des girafes ou des autruches qui vivent en totale liberté.

Un mélange surprenant d'héritage naturel, historique et culturel qui s'étend sur plus de 736 hectares et forment une côte de 30 milles de long. C'est un endroit où la faune et la flore sont divines avec plus de 600 plantes locales et exotiques différentes et environ 150 espèces d'oiseaux.

Les lacs de Plitvice

Créé en 1949 et classé au patrimoine mondial de l'humanité de l'UNESCO en 1979, le parc national des lacs de Plitvice est le plus visité des huit parcs nationaux de Croatie avec près d'un million de visiteurs par an. Il représente un phénomène extraordinaire et précieux de par l'abondance des cours d'eau et la formation des lacs dans le milieu mais surtout par la sédimentation de travertin, un type de calcaire particulier qui est en perpétuelle création et en modifie constamment l'aspect. Appelé "Plitvička jezera" en croate, le parc se situe à mi-chemin entre les villes de Zagreb et Zadar. D'une superficie de 296 km^2, il offre un panorama exceptionnel avec ses deux richesses. Tout d'abord, les 16 lacs de Plitvice où vivent cascades et rivières, et une forêt

abondante de hêtres et de pins qui abrite la rivière Korana et de nombreuses espèces animales. De plusieurs grottes calcaires ont été creusées par l'eau. Certaines se trouvant près des lacs ont été aménagées pour permettre aux touristes de les visiter.

C'est le cas de la grotte Supljara (Pecina Supljara) où un trou mène en surplomb des lacs, sur un chemin longeant le canyon des lacs inférieurs.

Les Cascades de Krka

Parmi les nombreuses merveilles naturelles de la Croatie, le parc national de Krka au nord de la Dalmacie a toute sa place, avec ses chutes qui en font sa principale attraction. Situé non loin de Split, le parc se distingue par une faune et une flore divinement riche et diversifiée. Skradin, Roski et Lozovac permettent d'accéder au parc et aux différentes chutes. En 1985, la plupart du territoire fût proclamé Parc national en raison de ses beautés à la fois naturelles et géologiques. En effet, la rivière Krka est un phénomène karstique car elle créée son chemin vers la mer et donne naissance à des lacs et des cascades. Avec plus de 100 km^2 de surface, le parc abrite des chutes magnifiques telles que Skradinski buk et Roški slap, les plus visitées.

Dubrovnik

Située au sud de la côte dalmate, à proximité de la frontière avec la Bosnie-Herzégovine et le Monténégro, Dubrovnik ou plutôt "la perle de l'Adriatique" est remarquable par ses monuments datant du Moyen Age, de la Renaissance et du Baroque. Son hôtel de ville date du XIe siècle, son monastère franciscain terminé au XIVe siècle présente aujourd'hui une physionomie baroque, sa cathédrale reconstruite

après le tremblement de terre de 1667 et son grand nombre d'églises baroques comme celle de Saint-Blaise, le saint patron de la ville.

Pour apprécier comme il se doit le charme de Dubrovnik, rendez-vous au lever du soleil lorsque la lumière gagne lentement les ruelles, les hautes maisons, les fontaines toutes taillées dans la même pierre blanche pleine de clarté et d'histoire. Vous apprécierez également la superbe promenade piétonnière, la Placa, au cœur de la vieille ville entre Pile, l'entrée des remparts, et le vieux port. Vous ferez la découverte de monuments architecturaux où le baroque et la sobriété en font ses principaux attraits. Ici, la beauté réside dans l'histoire et les traces qui ont été laissées.

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :
Ambassade de Croatie :
7, square Thiers,
75116 Paris
Tél. 01 53 70 02 80

http://croatia.hr/fr-FR

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

Langue : Le Croate

Bébé qui pleure, parents qui craquent !

De nombreuses causes justifient ses pleurs !

Les pleurs répétés d'un nourrisson laissent de nombreux parents désemparés. Demander de l'aide à son pédiatre dédramatise souvent la situation. Des solutions existent : reconnaître la signification des cris de l'enfant, apprendre à le bercer et s'autoriser un peu de détente !

Une petite chose rouge et hurlante ! Oscar, un beau bébé âgé aujourd'hui de 4 mois, était méconnaissable quand il faisait une énorme crise de larmes. Deux ou trois fois par jour. "Ses crises ont commencé quinze jours après sa naissance et ont duré un mois et demi, se souvient Marc, son papa, un informaticien de 33 ans. Ce n'est pas ainsi que je l'avais rêvé... J'avais 10 à 15 minutes de patience, ma femme un peu plus. Nos amis nous répétaient que c'était des caprices et qu'il ne fallait pas lui céder !"

La faim, la fatigue, le besoin d'être changé... Un grand nombre de causes justifient les pleurs d'un bébé. Après avoir tout vérifié, les jeunes parents se découragent face à cet enfant toujours insatisfait. Un désarroi qui a fini par créer des tensions entre eux, ce qui les décide à en parler à un pédiatre.

Le praticien a commencé par les rassurer en les informant que les pleurs d'un nourrisson sont fréquents. Ils sont souvent provoqués par de douloureux maux de ventre dus à son système digestif immature. D'où les crises survenant après le biberon. Il leur explique aussi qu'Oscar est un "bébé ventous", qui a besoin d'être réconforté dans leurs bras. Et il leur montre comment porter leur bout de chou pour le calmer avec la main sous ses fesses et en le tenant contre leur corps.

Enfin, le couple ne se sent plus seul face aux hurlements de son petit. « Rien que de savoir que ce n'était pas de notre faute... ni de la sienne, cela nous a détendus. Nous étions moins stressés », reconnaît Marc.

"Ce n'est pas un caprice"

"Même plusieurs fois par jour, les pleurs d'un bébé sont tout à fait normaux, insiste le Docteur Gérard Demay, un pédiatre parisien. Trois enfants sur quatre hurlent. Ce n'est pas un caprice. Il faut le prendre, le bercer, le

mettre peau à peau contre soi. Il doit sentir la chaleur du corps du parent."

Outre le pédiatre, les services départementaux de Protection Maternelle et Infantile (PMI) peuvent apporter une aide précieuse aux jeunes parents désemparés. Leurs soignants (médecins, puéricultrices…) connaissent bien le phénomène d'épuisement du parent qui craque face aux pleurs répétés d'un nourrisson. "Il peut alors arriver qu'une personne "pète un plomb" et secoue le bébé", reconnaît le Docteur Muriel Passi-Pêtre, directrice du service santé et PMI du conseil général du Rhône.

"A la PMI, nous sommes informés de toutes les naissances, poursuit-elle. Nous essayons d'anticiper les problèmes en repérant les parents les plus vulnérables : très jeunes mères, isolées, dont c'est le premier enfant…" La jeune maman reçoit une invitation pour un rendez-vous chez elle ou à la PMI. "On lui explique alors pourquoi son bébé pleure, indique cette directrice. Nous lui apprenons à reconnaître les différentes sortes de pleurs : pleurs de faim, de fatigue…"

Des groupes de parole

La PMI du Rhône propose également de petites animations sur Internet. On y apprend les différentes solutions pour échapper au stress provoqué par un bébé : sortir avec l'enfant, téléphoner à un proche… Elle a aussi mis en place des groupes de parole destinés aux parents et animés par un médecin ou une puéricultrice.

"Mais pour nous, affirme le Docteur Passi-Pêtre, le meilleur outil de prévention, c'est le dialogue entre un professionnel de santé et les parents. On propose aux personnes en difficulté une rencontre avec un psychologue ou une puéricultrice. Cela entre dans une sorte de processus de bienveillance qui se transmet au bébé. Le stress du parent atteint le bébé. Il faut en sortir en lui parlant, cela le détend."

Enfin, les spécialistes de la puériculture regrettent unanimement l'effacement d'une actrice historique auprès du tout-petit : la grand-mère ! Elle berçait l'enfant et le calmait en lui chantant une berceuse…

Frédéric Constans

BÉBÉ SECOUÉ : 200 DRAMES PAR AN

Secouer un bébé parce qu'on ne peut plus supporter ses hurlements est un geste d'énervement aux conséquences souvent dramatiques. Il en résulte un traumatisme crânien appelé "syndrome du bébé secoué". Avec des conséquences souvent irréparables, puisque ces graves lésions du cerveau peuvent entraîner la mort dans 10 à 40 % des cas. La majorité des autres conservent d'importantes séquelles à vie.

Au moins 200 syndromes du bébé secoué se produiraient chaque année en France, selon la Haute Autorité de Santé (HAS). Tous les milieux sociaux sont concernés. Un chiffre sans doute fortement sous-estimé. Comme les signes évocateurs sont encore mal connus, le diagnostic peut être difficile à établir.

MIDI-PYRÉNÉES

Depuis de nombreuses années la Mutualité Française Midi-Pyrénées organise les Trophées de l'Initiative Mutualiste. Elle récompense des projets valorisant l'action, le dynamisme, la solidarité au détriment du repli sur soi et illustrant les valeurs mutualistes de Solidarité, de Démocratie, de Liberté et de Responsabilité. Ces projets doivent mettre en avant le bienfait collectif en région Midi-Pyrénées. Les dossiers seront à déposer au plus tard le 30 mai 2012 :

• Par courrier adressé à : La Mutualité Française Midi-Pyrénées, 3 Rue de Metz - 31068 Toulouse Cedex 07

• Par Mail : secretariat@mfmp.fr

Un jury régional sélectionnera les projets gagnants. La remise des prix (participations financières pour la mise en place des projets) s'effectuera dans chaque département, dans le courant du 4ème trimestre 2012.

BOUCHES DU RHÔNE (13)

Avec l'extension du Centre de recherche en cancérologie de Marseille (CRCM), l'Institut Paoli Calmettes entend offrir aux patients un accès aux innovations les plus récentes. Quelque 8.000 m2 sont consacrés à la recherche, six nouvelles équipes françaises et étrangères... Le futur bâtiment en construction permettra au CRCM créé en 2008 et réunissant l'IPC, l'Inserm et l'Université de la Méditerranée, de développer de nouvelles applications pour le traitement des cancers de la prostate et du pancréas, mais aussi d'effectuer des recherches plus fondamentales.

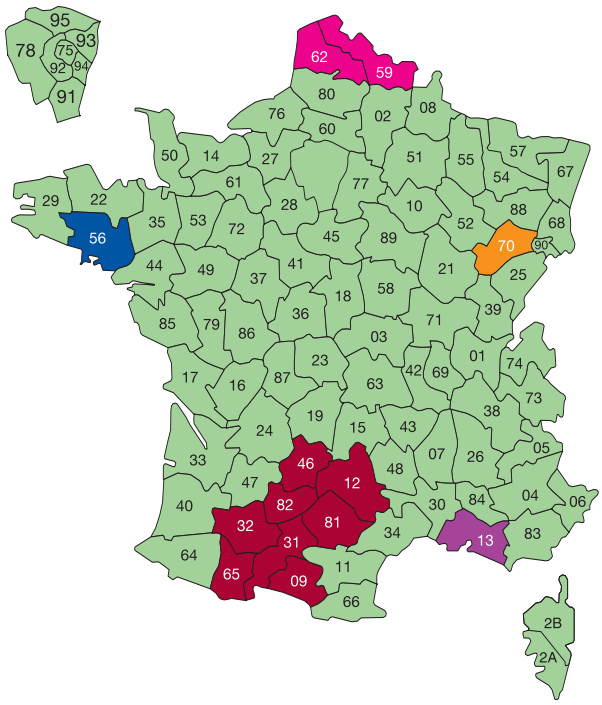
FRANCHE COMTE (70)

Depuis fin septembre, deux centres "les Opticiens Mutualistes" et "Audition Mutualiste" se sont ouverts, 47 avenue François Mitterrand à Port-Sur-Saône. Ils disposent d'un large choix de montures et d'appareillages auditifs ainsi que de deux salles pour les examens de la vision et de l'audition.

Caroline GUILLAUME, Opticienne Diplômée vous accueille du mardi au samedi. Elle pourra également réaliser sur rendez-vous des examens de vue et des adaptations pour les lentilles de contact.

Sophie BIEVELOT, Audioprothésiste Diplômée vous accueillera le jeudi. Elle vous accompagnera pour trouver des solutions afin d'améliorer votre confort d'écoute, et ce à n'importe quel âge. Elle réalisera, sur rendez-vous des dépistages gratuits qui, après consultation d'un médecin ORL, vous permettront de disposer d'un appareil auditif personnalisé. Avant l'achat, elle vous conseillera pour choisir et essayer gratuitement à domicile une aide auditive.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Astrid VERMASSEN par mail : astrid.vermassen@mutualite70.fr



NORD (59) - PAS DE CALAIS (62)

Un premier projet régional de développement des Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes porté par les deux Unions Territoriales voit le jour sous l'égide de l'Union Régionale. En partenariat avec 5 ophtalmologues de la région de Lille qui souhaitent monter un projet comportant, en plus de leur cabinet un équipement locatif pour personnes souffrant d'un handicap de la vision, un centre de basse vision, un centre de rééducation de la vision.

Il sera ainsi possible de renforcer, par un projet mutualiste, la lutte contre la raréfaction des ophtalmologues sur le secteur et le peu de soins de suite et d'accompagnement concernant la vision. Ce dossier s'inscrit également dans le cadre de la volonté fédérale de développement des SSAM, notamment autour de la basse vision qui a déjà été déployée par le site pilote de l'UTGSSAM d'Angers.

MORBIHAN (56)

La Caisse d'Assurance Maladie du Morbihan propose désormais un service plus complet à ses assurés avec la mise en place de visio-guichets. Ceux-ci permettent, par échange vidéo, de contacter un conseiller de la Caisse d'Assurance Maladie. Ce guichet interactif permet un contact direct entre le demandeur et un conseiller de la Caisse d'Assurance Maladie. A Belle-Ille, le visio-guichet se trouve dans les locaux de l'association "Brise", quai Roussel et est ouvert chaque matin, du lundi au vendredi, à partir de 9 heures. A Gourin, ce service, sis dans les locaux de la mairie de Gourin, est ouvert du lundi au vendredi, de 14 heures à 17 heures.

Coffret Wonderbox

Si vous rêvez d'offrir un cadeau au zénith, et ne pas vous retrouver à des années lumières des goûts de l'être cher, alors, il vous faut pour un Noël dans les étoiles, le coffret mis en orbite par Wonderbox pour vous offrir le firmament de l'émotion.

965 activités sport, gastronomie, bien-être à vivre seul ou à plusieurs. Au choix : une séance de hammam avec thé à la menthe et petites gourmandises, un dîner en amoureux dans un manoir du XVIème siècle...

Prix : 49,90 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")

JAZZ

Maurane
Fais-moi une fleur

Maurane revient avec un nouvel album de chansons françaises teintées de jazz, enregistré en 6 jours à New York "full live", réalisé par Jay Newland et Gil Goldstein. Juliette, Art Mengo, Julien Clerc, François Morel et Brigitte Fontaine ont participé à l'écriture et à la composition des titres.

JEUX

Winter Stars

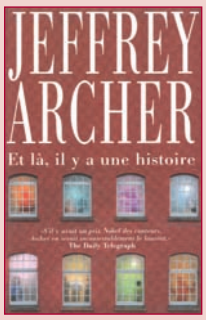
Ce jeu combine le fun qu'offre le balance board et le frisson de la glisse et de la vitesse. En solo, ou en multijoueur, c'est au fil de 11 disciplines sensationnelles que vous pourrez tenter de devenir la star des sports d'hiver !

Du patinage au bobsleigh, les petits comme les grands pourront s'en donner à cœur joie grâce à un niveau de jeu qui s'adapte en fonction du joueur.

© Koch Media

LIVRES

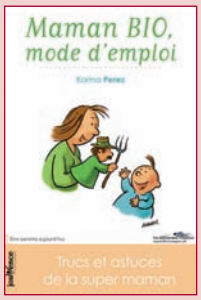
Et là, il y a une histoire
Jeffrey Archer



A Delhi, Jamwal et Nisha, de castes opposées, tombent amoureux en attendant que le feu passe au vert... "Et là, il y a une histoire" pour reprendre un vers de Shakespeare dans La Mégère apprivoisée.

Une peinture d'une valeur inestimable se transmet dans une même famille pendant des siècles avant qu'une terrible trahison ne soit prise pour une intervention divine. Un diplomate est forcé de jouer les Robinson Crusoë pour marcher sur les traces de ses illustres ancêtres. Une réceptionniste italienne soutient qu'il n'y a plus de chambre de libre, et ce n'est ni la première ni la dernière fois. Un fringant centenaire, très fier du traditionnel télégramme de félicitations envoyé par la reine, attend désespérément celui de son épouse, centenaire elle aussi. Un détenu est chargé par la police de faire avouer à son compagnon de cellule où se cachent les diamants qu'il a volés, et le jeu de dupes commence...

© Editions First

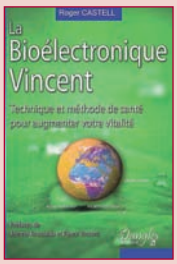


Maman bio, mode d'emploi
Karina Perez

Être une maman bio, c'est plus une manière d'être que d'avoir. Et cela passe forcément par la transmission de valeurs au quotidien. Dans ce livre, vous trouverez tout ce que l'auteur essaye elle-même d'appliquer pour éduquer ses trois enfants dans la joie, les pieds ancrés dans notre monde et la tête dans celui de demain. Alimentation, santé, école, mode, voyages mais aussi créativité ou écrans : l'auteur vous donne de nombreux conseils pratiques, pleins de bon sens pour vous guider sur le chemin de cette autre éducation possible !

© Editions Jouvence

La bioélectronique Vincent
Roger Castell



Cet ouvrage présente un ensemble d'informations élémentaires sur la technique de la bioélectronique, reconnue comme efficace pour déterminer l'état de santé des êtres vivants (humains ou animaux), pour apprécier la nature des produits utilisables en vue d'assurer la restauration de la santé et pour connaître la qualité biologique des aliments, des boissons, des produits d'hygiène, des techniques agricoles (production, élevage).

© Editions Dangles

les clubs vacanciel

VOUS OFFRENT JUSQU'À 15 %* DE RÉDUCTION SUR LES SÉJOURS DANS NOTRE ESPACE PRIVILÈGES

Découvrez toutes les destinations Vacanciel hiver 2012

Mer, montagne, campagne, plus de 40 destinations vous attendent au cœur des plus belles régions de France en formule pension ou location.

Vacanciel offre de nombreux atouts : (des emplacements et des cadres exceptionnels, des hébergements confortables de niveau** ou ***, des prestations hôtelières, une restauration gourmande et variée, des animations en journée et en soirée, des clubs gratuits pour les enfants de 3 mois à 17 ans.

Brochures gratuites, renseignements et réservations :
Par tél : 0 825 12 45 45 (0.15€ TTC/mn) en indiquant votre appartenance à La Mutuelle Verte
sur : www.vacanciel.com réservation en ligne avec votre code Mutuelle Verte*.

* Selon dates et destinations - Voir conditions sur :
www.mutuelleverte.com (rubrique : "espace privilèges")

Pacitel : pour échapper au démarchage téléphonique

Vous ne voulez plus être démarché par téléphone ? Vous pouvez désormais vous inscrire sur la liste Pacitel, qui regroupe les numéros de téléphone fixe et mobile des consommateurs ne souhaitant plus faire l'objet de prospection commerciale.

Cinq fédérations professionnelles sont réunies dans l'association Pacitel. Les entreprises engagées au sein de ce dispositif ont accepté de tenir compte de ce fichier dans leur démarche de prospection téléphonique. L'inscription est gratuite sur le site www.pacitel.fr.

Qualité de l'air intérieur : un nouvel étiquetage arrive

Les produits de construction, les revêtements de mur et de sol ainsi que les peintures et vernis devront désormais porter sur leur étiquette une information sur leur niveau d'émission de polluants volatils.

Cette obligation entre en vigueur le 1er janvier 2012 pour les nouveaux produits et le 1er septembre 2013 pour les produits déjà présents sur le marché. Un classement allant de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions) permettra aux consommateurs de faire un choix en tenant compte de l'impact des produits sur la qualité de l'air intérieur.

Alimentation : variété contre toxicité

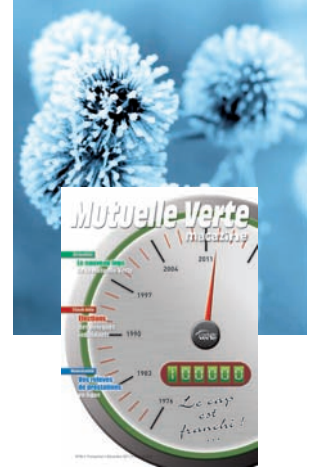
Varier les aliments et les quantités consommées permet de diminuer les risques liés à la présence de substances toxiques dans les produits que nous mangeons. C'est un des enseignements du rapport publié l'été dernier par l'Agence nationale de la sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

Cette étude met en évidence des risques de dépassement pour une douzaine de substances comme le cadmium ou le plomb, présents dans les céréales, le cuivre ou l'arsenic, repérés dans le café, ou le méthylmercure, retrouvé dans le thon. Il peut donc être dangereux de consommer régulièrement un petit nombre d'aliments en grandes quantités.

Un guide pour tout savoir sur la fibre optique

"La fibre optique, c'est quoi ? Ça sert à quoi ?". Toutes les questions que vous vous posez sur cette technologie numérique trouvent une réponse dans un guide intitulé La fibre optique arrive chez vous.

Vous pouvez télécharger ce document sur le site Internet de l'Autorité de régulation des communications électroniques et des postes (Arcep) : www.acerp.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
A. Capuano • F. Constans
M. Doriac • M. Furic
P. Remond • F. Rea
C. Renou-Nativel

Les informations ou conseils de 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
BrandXPictures, Comstock, FNMF/N. Mergui, La Mutuelle Verte
Fotolia.com (Melann411, CHG, R. Lerich, C. Aagaard, KaYann, O. Desmecht, Katatonia, JackF, Maridav, Muro, D. Ersler, I. Gubarev, T. Gladskih, Périnne, bodo011, Tinka, Stuchin, T. Trojanowski, Kurhan, Treenabeena, Scriblr)

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 76 400 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
La santé en toute confiance

Mutuelle Verte Parrainage

ET SI VOUS EN PARLIEZ AUTOUR DE VOUS !

Offre soumise à conditions

Faites découvrir à vos proches notre gamme complète de Garanties Santé et faites les bénéficier de tous les avantages mutualistes : tiers payant généralisé, remboursements en 48h, assistance 24h/24 et 7 jours/7...
Nous leur apporterons une réponse personnalisée afin qu'ils puissent bénéficier d'une couverture santé de qualité répondant à leurs besoins et à leurs attentes.

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

Mutuelle Verte Parrainage