Mutuelle Verte magazine

“ L’idée de créer un impôt sur la maladie, c’est une blague ? ”

On nous annonce une augmentation massive de la taxe sur les contrats santé ! Soyons sérieux.
Ce n’est pas en empêchant les plus modestes d’entre nous de se soigner convenablement que notre pays luttera réellement contre son endettement.
Ce n’est pas en détériorant l’accès aux soins des Français qu’on améliorera l’état économique du pays.
Avoir une mutuelle de bonne qualité n’est pas un signe extérieur de richesse !

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Vos mutuelles unies pour une société plus solidaire

N°83 • Trimestriel • Septembre 2011 • Prix : 0,76 €

PRÉVOYANCE

Faire face à la perte d'autonomie

Gardez le contrôle de votre vie !

83007 - PIS ANP G 08406 - avec & Marketing Futur Document non contractuel - 02/09

Votre mutuelle vous recommande Indépendance Services

Une rente mensuelle complète vos revenus (entre 300 € et 2 000 €) et vous aide à faire face aux dépenses consécutives à la dépendance.

De nombreux services d'assistance vous aident à mieux vivre chez vous et vous évitent de devenir une charge pour vos proches.

Pour en savoir plus contactez-nous au :
04 94 18 50 50

Indépendance Services est réservé aux personnes âgées de 50 à 74 ans inclus.

MUTEX

La Mutuelle Verte
Santé - Prévoyance

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.

Vous souhaitez en savoir plus sur Indépendance Services ?

Demandez un rendez-vous auprès de votre conseiller mutualiste.
Il vous suffit pour cela de compléter ce coupon et de le poster à cette adresse :

La Mutuelle Verte
78, Cours Lafayette - BP 521
83041 Toulon Cedex 9

Votre conseiller vous contactera pour convenir avec vous d'un rendez-vous.

☐ M. ☐ Mme ☐ Melle Nom : _____

Prénom : _____ Adresse : _____

_____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone fixe : _____ Mobile : _____

☐ Je préfère être contacté(e) entre _____ heures et _____ heures.

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 également, 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, cocher 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.

Sommaire

04 **Actualité**
Assemblée Générale de La Mutuelle Verte

07 **Actualité**
Nouvelle taxation : l'accès aux soins menacé

08 **Santé**
Allaiter ou pas : pour un choix éclairé

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

10 **Prévention**
La cantine : une des découvertes de l'entrée en maternelle

12 **Prévention**
Sans ivresse ni dépendance, l'alcool peut être dangereux

14 **Gros Plan**
Votre enfant est-il victime de harcèlement à l'école

16 **Eco "logique"**

17 **Résonances**

Fiche Santé 18
Mieux connaître le cholestérol

Voyage 19
Sydney

Société 22
Réseaux sociaux, y être ou pas ?

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

Edito

"La santé n'a pas de prix" est un adage qui va devenir de plus en plus utopique pour les familles françaises, avec le "plan anti-déficit" présenté par François Fillon le 24 août dernier.

Dans le cadre des mesures du plan d'austérité, le Premier Ministre a annoncé le doublement de la taxe sur les contrats responsables (voir page 7). En effet, la Taxe sur les Conventions d'Assurance (TCA) à laquelle sont assujettis les contrats "solidaires et responsables" à hauteur de 3,5 % depuis le début de l'année 2011, passera à 7 % dès cet automne (alors que celle sur les contrats dits "non responsables" passera de 7 % à 9 %).

Cette mesure injuste a été prise sans concertation, ni même information préalable. C'est encore un mauvais coup porté à l'accès aux soins. De plus, l'écart de taxation avec les contrats "non responsables", ne sera plus limité qu'à 2 points (alors qu'il était de 7 points en 2010). On peut alors se demander si le gouvernement mesure le risque que représente cette faible différence avec les contrats "non-solidaires", qui sélectionnent les assurés selon leur état de santé. En effet, les assureurs qui pratiqueront la sélection médicale seront en mesure de capter, avec des tarifs réduits, les personnes en bonne santé, favorisant ainsi, l'exclusion par la sélection des risques. Quant aux mutuelles qui refusent la sélection médicale, elles seront condamnées à ajuster leurs tarifs pour maintenir leur équilibre financier. S'ajoute alors, au poids de la maladie, une injustice financière pour les patients à la santé fragile.

Depuis 3 ans, ce sont donc 10,5 points de taxations supplémentaires qui sont imposés aux mutuelles et donc à leurs adhérents. Cette nouvelle ponction risque d'avoir, une fois de plus, pour conséquence de conduire un grand nombre de ménages à renoncer à posséder une couverture complémentaire, un comble, quand on sait que les complémentaires financent aujourd'hui 50 % des soins de premier recours.

C'est parce que la coupe est pleine et que ce nouveau débordement va inéluctablement se répercuter sur nos adhérents, que La Mutuelle Verte ainsi que l'ensemble des mutuelles se mobilisent pour protester contre cette nouvelle taxation. Il est temps d'arrêter de recourir à des expédients dangereux et de faire le choix d'une vraie réforme du financement de notre protection sociale.

Gérard Henry
Président

Assemblée Générale de La Mutuelle Verte

Rester plus que jamais fidèle à nos principes !

Le 17 juin dernier, La Mutuelle Verte est venue fêter ses 35 années d'existence en pays Blésois, pour son Assemblée Générale annuelle. Même si les réformes gouvernementales étaient au cœur des débats, cette journée restera celle des rencontres. Administrateurs, délégués, intervenants, tous étaient réunis autour d'une même conviction : la solidarité est une des plus belles valeurs que nous nous devons de défendre.

C'est dans les locaux de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Val de France, que s'est déroulée l'Assemblée Générale de La Mutuelle Verte, en présence d'une centaine de personnes chaleureusement accueillies par Monsieur Philippe Alauze, Directeur des Ressources Humaines et Directeur Financier de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Val de France (voir page 5).

"Nous ne pouvons rester sans réagir"

"Cela fait 3 ans que j'aimerais débuter mon rapport moral sur des propos enthousiastes concernant l'évolution de notre système de santé. Malheureusement, force est de constater que la situation de la protection sociale, sur le plan national ne s'est non seulement pas améliorée, mais s'est, au contraire, encore un peu plus dégradée". C'est par ces mots que Gérard Henry, Président de La Mutuelle Verte, a donné le ton de son rapport moral.

En effet, notre système de protection sociale est, depuis, plusieurs années, maintenant, en train de vivre une mutation dangereuse.

Gérard HENRY,
Président de La Mutuelle Verte

À chaque nouvelle loi de finances correspondent de nouvelles dispositions qui se traduisent par un désengagement de l'État d'un côté, et de l'autre côté par des charges supplémentaires et des taxes imputées aux budgets des mutuelles et bien sûr par ricochet aux budgets des ménages, dans le seul but, soit disant, de réduire le déficit de la Sécurité Sociale.

"Ce désengagement pèse de plus en plus lourd sur les Français, surtout sur les foyers les plus modestes, au point qu'il en devient légitime de se demander si l'accès aux soins est encore un droit fondamental en France !" (...) "Nous ne pouvons pas accepter cette dérive globale de notre fonctionnement sans réagir ! " a poursuivi énergiquement Gérard Henry, *"Il est de notre devoir, nous, mutualistes, forts de notre expérience, de notre philosophie, de notre savoir-faire, de dénoncer ce problème chronique. Nous devons encourager, voir susciter un large débat sur le rôle de la Sécurité Sociale, sur celui des complémentaires santé et sur leurs sources de financement. Et nous nous y employons".*

L'orange passe au vert

Face à ce constat, où le Président n'a pas caché son inquiétude sur le devenir de notre système de soins, il s'est attardé longuement sur l'attitude à adopter concernant la position de La Mutuelle Verte en matière de remboursement des médicaments à vignettes orange.

" (...) Il nous semble qu'il n'est pas dans l'intérêt général que les mutuelles encouragent la consommation de ce type de produits qui s'apparentent à des médicaments de confort. De plus, accepter de prendre en charge le delta laissé à la charge du patient par l'état, ne peut qu'inciter le Ministère des Affaires sociales à réitérer son attitude avec d'autres médicaments ou d'autres soins".

Monsieur Philippe ALAUZE,
Directeur des Ressources humaines et Directeur Financier de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Val de France

...“Le Crédit Agricole Val de France est une entreprise fidèle à ses valeurs mutualistes et porteuse d’un vrai projet d’avenir et de développement pour son territoire”...

C’est avec enthousiasme que Monsieur Philippe ALAUZE a débuté son intervention, évoquant les valeurs et les projets de la Caisse du Crédit Agricole Val de France et de sa région.

Avec ses 120 agences et ses 1.150 salariés répartis sur toute la région Val de France, le Crédit Agricole a acquis une position de leader en étant le premier partenaire de l’économie régionale, sur le marché de l’agriculture mais aussi des particuliers et des professionnels. Fidèle à ses valeurs mutualistes, le Crédit Agricole Val de France a œuvré pour donner naissance à un vrai projet d’avenir et de développement, à savoir le projet “l’agence au cœur”, basé essentiellement sur la proximité relationnelle avec ses clients mais aussi au sein de l’entreprise elle-même via ses réseaux d’agences.

Autre valeur tout aussi importante qui vient enrichir cette entreprise, celle d’une politique de diversité, d’accompagnement et d’intégration du handicap. Ce projet initié en 2004, a été présenté en fin de séance par Jocelyne CRECHE (voir page 6).

Gérard Henry a précisé que cette analyse était partagée par l’ensemble du monde mutualiste. N’oublions pas que la Mutualité Française avait demandé aux mutuelles de refuser de prendre en charge ces médicaments à l’aide d’une grande campagne de communication fondée sur le slogan “Soit un médicament est utile et il faut le rembourser correctement, soit il ne l’est pas et il ne faut pas le rembourser”.

“ (...) Or, malheureusement, a souligné le Président, ***nous nous apercevons que de nombreux organismes, y compris des mutuelles interprofessionnelles adhérentes à la FNMF, se sont engouffrés dans cette brèche en décidant, de rembourser ce reste à charge pour construire leurs campagnes de communication sur cet argument de vente.” (...) “Et qu’aujourd’hui, face à la concurrence, il devient difficile de proposer un contrat complémentaire santé qui n’inclut pas cette prise en charge.***

Loin de renier ses convictions, Gérard Henry a donc proposé aux délégués présents, d’inclure le remboursement complémentaire de ces médicaments dans certaines des garanties standards proposées aux adhérents à titre individuel, et d’appliquer cette mesure dès le mois de juillet 2011.

Pour les adhérents individuels qui ont souscrit dans des anciennes garanties et qui ne sont pas concernés par cette modification, ils pourront demander à modifier leur garantie pour une garantie prenant en charge les médicaments à “vignettes orange”. En effet, nous souhaitons pouvoir répondre à la demande de nos adhérents, sans imposer à nos anciens adhérents une modification unilatérale de leurs contrats, qui aura nécessairement comme conséquence, une augmentation de leurs cotisations. Et ce, alors même que politiquement, nous sommes convaincus qu’afin de permettre au plus grand nombre de familles de conserver une couverture complémentaire, nous devons dans l’avenir nous recentrer sur les dépenses les plus utiles.

Pour les contrats collectifs, et, comme cela est déjà le cas, ce remboursement complémentaire pourra être intégré sur demande des représentants signataires des contrats, ce qui donnera lieu à l’établissement d’un avenant.

“ (...) Bien entendu, a précisé le Président*, **cette décision n’est pas un désaveu, car même s’il est essentiel que nous restions plus que jamais fidèles à nos principes, à la ligne qui a toujours été la nôtre, nous nous devons d’être conscients de la nécessité pour notre mutuelle de s’adapter à l’évolution du marché actuel sans perdre de vue notre principal objectif, qui est de répondre aux attentes de nos adhérents”.***

“Pour une entreprise, exister, c’est croître”

Mais pour atteindre ces objectifs, la première des préoccupations de La Mutuelle Verte est d’avoir une gestion financière rigoureuse. Sur ce sujet, Gérard Henry s’est montré satisfait. ***“(...) la situation financière de notre mutuelle est saine”.*** Des résultats de bons augures avant l’entrée en vigueur de “Solvabilité II” au 1er janvier 2013. C’est dans le cadre de cette nouvelle législation que La Mutuelle Verte a constituée, au sein de son conseil d’administration, un Comité d’Audit chargé notamment, de s’assurer de l’efficacité des systèmes de contrôles internes.

La seconde préoccupation de La Mutuelle Verte concerne son développement. Sur ce point, le président s’est montré, une fois de plus optimiste. *“ (...) **Pour une entreprise, exister, c’est croître” (...) “Diversifier nos offres en proposant des produits et des services spécifiques, être présents sur le terrain, anticiper les évolutions technologiques, communiquer autrement, développer des réseaux efficaces et complémentaires, autant d’actions qui ont porté leurs fruits en 2010” (...) “C’est par*** ►

cette alchimie de compétences, de professionnalisme, de rigueur, d'implication et de passion dont fait preuve tout le personnel de La Mutuelle Verte que notre mutuelle peut continuer à grandir et à s'agrandir sereinement".

Mais c'est par un effet de surprise que Gérard Henry a tenu à conclure son rapport moral, en dévoilant à l'assemblée la décision du Conseil d'Administration, de donner à La Mutuelle Verte "une nouvelle jeunesse" avec la refonte de son logo. ***"(...) La volonté de donner à La Mutuelle Verte une image plus moderne, plus dynamique et en adéquation avec son temps résume cette irrésistible envie de continuer notre marche en avant."*** Mais le Président a tenu à garder le mystère sur la nouvelle ligne graphique et sur sa mise en production, sachant que celle-ci ne devrait pas tarder.

Une gestion efficace ...

À l'issue de ce rapport moral, il revenait à René Reveney, Trésorier Général de La Mutuelle Verte de présenter son rapport sur les comptes annuels et d'annoncer, cette année encore le bon résultat de notre mutuelle.

Reney REVENEY,
Trésorier Général
de La Mutuelle Verte

Quant au sujet des nouvelles exigences européennes en matière de ratios prudentiels avec l'entrée en vigueur prochaine de "Solvabilité II", René Reveney a souligné, ***"(...) Nos fonds propres et la qualité de nos placements, nous permettent de conserver notre indépendance et de pouvoir respecter les normes qui devraient nous être imposées dans le cadre du projet Solvabilité II".***

Marie-Madeleine DUBEC,
Directrice Générale de La Mutuelle Verte

... Et des résultats satisfaisants

Au-delà de la satisfaction des résultats, cette bonne santé est aussi le résultat des choix stratégiques et du travail effectué par les équipes de La Mutuelle Verte depuis ces dernières années, comme l'a souligné Marie-Madeleine Dubec, Directrice Générale de La Mutuelle Verte. ***"(...) Nous pouvons effectivement nous féliciter d'un résultat positif en termes d'activité, symbolisé par une évolution significative de notre portefeuille d'adhérents. Même si la part des individuels dans un contexte hyper-concurrentiel connaît une stabilisation, la part du collectif bénéficie d'une progression notable avec une variation de +9.5% en un an. Au regard de ces résultats concrets, je pense que nous avons adopté la bonne direction, et que les choix de développement que nous avons effectués ces dernières années ont été pertinents". "(...) Ces résultats sont liés aux projets de notre plan d'actions 2010 - 2012 qui, rappelons-le, est axé sur la qualité et la communication".***

Comme à l'accoutumée, une large place a ensuite été consacrée aux débats, avant de conclure cette matinée de travail par l'intervention de Madame Jocelyne CRECHE, Correspondant Handicap et Emploi en charge de la diversité au Crédit Agricole Val de France.

Le mutualisme en actions

Afin d'aider leurs clients victimes d'accidents de la vie, et de les accompagner par un soutien administratif et moral, le Crédit Agricole Val de France a créé l'Association "Passerelle". Elle se compose de 14 membres bénévoles, de 7 administrateurs de caisses locales et de 7 anciens salariés du Crédit Agricole Val de France.

L'entreprise a également signé la charte de la diversité, nous précise Jocelyne Crèche. Cette signature engage le Crédit Agricole Val de France à mener des actions comme la mise en place du CESU Handicap (chèque emploi services réservés aux salariés sous statut handicapés), l'insertion par l'alternance de demandeurs d'emploi sous statut handicapé, seniors, d'origine étrangère ou bien encore issus de quartiers défavorisés. ***" (...) En 5 ans d'actions, nous sommes ainsi passés de 1 à 5 % de travailleurs handicapés, soit de 10 à 50 salariés ayant ce statut",*** a souligné Jocelyne Crèche. Un gros travail d'information a donc été effectué pour faire tomber les préjugés dus à la méconnaissance du handicap. Mais le rôle de Jocelyne Crèche est également d'accompagner les travailleurs handicapés au quotidien, d'adapter leur poste de travail et ou le contenu de leur mission.

Jocelyne CRECHE
Correspondant Handicap et Emploi
au Crédit Agricole Val de France

Et parce qu'un témoignage vaut mieux qu'un long discours, elle a demandé à Monsieur Loïc Turpin, arrivé il y a trois mois dans l'entreprise, de bien vouloir témoigner de son intégration (voir ci-contre). Un témoignage bouleversant pour une belle leçon de vie...

LMV

Loïc TURPIN, assistant juridique au Crédit Agricole Val de France

C'est avec une vive émotion que Monsieur Loïc TURPIN a pris la parole devant une assemblée attentive et admirative.

Ancien cadre supérieur, titulaire d'un doctorat et 15 ans passés dans des établissements financiers à Paris et à Londres, il est atteint d'une maladie génétique, la rétinite pigmentaire.

"(...) Après une période de doutes, j'ai décidé de changer de vie, d'accepter ma différence et de me former aux outils pour palier mon handicap, car je voulais retrouver ma place dans le monde du travail. Mais c'est après cette formation, que les difficultés ont commencées", nous confie-t-il. Après avoir relancé son réseau et s'être rendu compte que plus personne ne lui faisait confiance, il s'est tourné vers des organismes normalement adaptés pour le travail des handicapés. *"(...) Mais en réalité, ces organismes sont surtout adaptés si on ne les utilise pas"* , ajoute-t-il avec humour. *"(...) on m'a dit que j'étais trop diplômé, que j'avais trop d'expériences et qu'avec mon handicap, je cumulais les difficultés, et pour finir, on m'a proposé une formation de masseur ou de rempailleur de chaises".*

Des formations inacceptables pour Loïc Turpin, qui se félicite aujourd'hui de n'avoir pas donné suite à ces propositions incohérentes et absurdes. C'est grâce à sa motivation, sa ténacité et au soutien de Jocelyne Crèche qu'il a, aujourd'hui réintégré le monde du travail. Mais c'est aussi également et surtout, grâce à Monsieur Bernard BUISSON, Directeur Adjoint de la Caisse du Crédit Agricole Val de France, qui a su lui tendre la main lorsqu'il n'y croyait plus. *"(...) Ce travail est une chance pour moi mais aussi pour l'entreprise car accepter la différence est une ouverture sur les autres, et accepter les différences, c'est s'accepter soi-même".*

Quelle belle conclusion pour une belle histoire !

Nouvelle taxation : l'accès aux soins menacé

Doublement de la taxe sur votre complémentaire santé ! Le gouvernement a décidé de faire passer de 3,5 % à 7 % la taxe sur les contrats dits "solidaires et responsables". Cette mesure, prise sans aucune concertation, a de quoi choquer tous ceux qui consacrent une part croissante de leur budget à la santé de leur famille.

Pas moins de 2,2 milliards d'euros en l'espace d'un an ! C'est le montant particulièrement élevé de la ponction qui devrait être infligée aux contrats solidaires et responsables via la Taxe sur les Conventions d'Assurance (TCA). Assujettis à cette taxe spéciale pour la première fois au 1er janvier 2011, au taux partiel de 3,5 %, ces contrats devraient en effet être taxés, dès la fin de cette année, à hauteur de 7 %, a indiqué le Premier Ministre, François Fillon, le 24 août.

Dès l'annonce du doublement brutal de la TCA, la Mutualité Française a, de ce fait, vivement condamné une mesure "injuste, incohérente et inefficace".

Cette mesure est d'abord d'une grande injustice sociale. Le Gouvernement a délibérément choisi de faire peser sur les usagers de la santé une très grande partie de l'effort budgétaire, alors que des secteurs entiers de l'économie en sont totalement exemptés.

Cette mesure est aussi incohérente car elle va conduire de nombreux Français à renoncer à avoir une couverture complémentaire alors que le gouvernement ne cesse de solliciter les mutuelles pour compenser les reculs de la Sécurité sociale.

Enfin, cette mesure sera inefficace à terme car elle va à l'encontre des ambitions affichées par ce même gouvernement d'une meilleure organisation du système de santé. La taxation quasi uniforme des garanties complémentaires santé ne permettra plus de valoriser les contrats solidaires et responsables, accentuant ainsi la dérégulation et l'exclusion par la sélection des risques.

Mobilisation générale

La Mutuelle Verte, ainsi que l'ensemble des mutuelles se mobilisent pour protester et demander l'abandon de cette mesure financière de très court terme au profit d'une vraie réforme du financement de la protection sociale. Des courriers ont été envoyés aux Députés, aux Sénateurs ainsi qu'au Président de la République*. Une campagne de communication de la Mutualité Française a été relayée dans de nombreux titres de la presse nationale et régionale.

Mais la mobilisation ne doit pas s'interrompre après le vote du projet de loi de finances. Il faut donc poursuivre notre action en vue de l'examen du budget pour 2012, prévu en fin d'année et, au-delà, porter la réflexion sur l'évolution de notre système de protection sociale pour participer activement au débat présidentiel de 2012. Cet enjeu sera l'un des thèmes abordés aux journées de rentrée de la Mutualité Française (qui se dérouleront les 6 & 7 octobre à Tours) auxquelles La Mutuelle Verte participera activement.

Nous vous tiendrons également informés par le biais de notre site internet, des diverses actions menées dans le cadre de cette mobilisation générale

* Ce courrier est consultable et téléchargeable sur notre site : www.mutuelleverte.com (rubrique "à la une")

Allaiter ou pas : pour un choix éclairé

Faut-il donc culpabiliser les adeptes du biberon ?

Longtemps sous-estimées, les vertus de l'allaitement sont désormais reconnues. Faut-il, pour autant, jeter la pierre aux femmes qui choisissent le biberon ? Ce qui compte, c'est que la maman soit bien dans son rôle et dans sa vie, quel que soit son choix.

Depuis quatre décennies, le débat ne cesse d'agiter les futures mamans. Allaiter ou pas ? Si le biberon a longtemps eu ses farouches défenseurs, parfois recrutés au sein des mouvements féministes qui le considéraient comme un outil de libération de la femme, l'allaitement revient en force depuis quelques années. Plus riche, plus naturel, plus économique et meilleur pour le bébé comme pour la maman… Les arguments en faveur du lait maternel abondent. La quasi-totalité des spécialistes, aujourd'hui, le recommande sans réserve. Et cette évolution se traduit dans les faits : entre 1996 et 2004, en France, le taux d'allaitement à la naissance est passé de 46,6 % à 60 %.

"C'est une excellente nouvelle, estime le Docteur Marie Thirion, pédiatre à Paris, spécialiste de l'allaitement et auteure de L'allaitement, de la naissance au sevrage (éditions Albin-Michel). Historiquement, depuis le XIXe siècle, les médecins ont toujours été formés pour encourager les laits artificiels. Cela ne fait qu'une vingtaine d'années que les étudiants sont sensibilisés aux vertus de l'allaitement et aux différentes façons de conseiller les futures mamans !"

Revers de la médaille : la pression sociétale a commencé à s'inverser. Et les mères qui ne souhaitent pas allaiter sont de plus en plus regardées de travers. "Aujourd'hui, on peut entendre affirmer que les femmes qui refusent d'allaiter sont égoïstes, observe Jeannine Blanc, psychologue à Nice. Cela tient aux raisons avancées par les pro-biberon : ça fait mal, c'est contraignant, c'est mauvais pour la vie de couple… Tout cela, ce sont des raisons pour la mère. Alors que les pro-allaitement mettent d'abord en avant l'intérêt du bébé !"

Créer une complicité avec l'enfant

Faut-il donc culpabiliser les adeptes du biberon ? La réponse de Marie Thirion est catégorique : "Bien sûr que non ! Ce qui importe, c'est que les jeunes femmes enceintes soient bien informées avant de choisir. Aucun lait de substitution ne vaudra jamais le lait maternel, mais cela ne veut pas dire que les laits en poudre sont néfastes, comme on l'entend parfois ! Il n'y a pas d'équivalent à la relation entre une mère qui allaite et son enfant. Mais on peut créer une complicité comparable avec un biberon."

Et la spécialiste d'expliquer : "Forcer à allaiter une mère qui ne le souhaite pas, c'est souvent aller à l'échec. Qu'est-ce qui importe le plus, en définitive ? Que la jeune maman soit bien dans son rôle et bien dans sa vie. Si cela passe par le biberon, c'est parfait !"

Pour la pédiatre, "l'accompagnement des futures mamans est essentiel. C'est une déci-

sion que l'on prend avec son corps mais aussi avec sa tête, en tenant compte des contraintes matérielles. Ces contraintes seront forcément différentes pour une femme au foyer et pour une femme chef d'entreprise, par exemple."

"Il y a des cas où la position du père doit être prise en compte, complète Jeannine Blanc. Notamment s'il a une vision négative de l'allaitement ou s'il a le sentiment d'être exclu d'une relation mère-enfant fusionnelle. Dans ce cas, il ne soutiendra pas la maman et cela peut être très déstabilisant pour cette dernière."

L'affaire peut donc se résumer en une phrase : même si l'allaitement maternel est désormais le mode d'alimentation du nourrisson recommandé par les experts en nutrition et en pédiatrie, il faut laisser le choix aux futures mamans. Un choix qui doit être éclairé, guidé… mais un choix qui doit être respecté.

Cédric Portal

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

Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe

Du lundi au vendredi de 9h à 19h

Calendrier des rencontres santé

• PARIS (75) - Le 26/09/2011 de 14h00 à 16h30 à la Salle Rossini, 6 rue Drouot, 75009. Ce débat théâtral est destiné aux familles et autres aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. "Par-dessus tête"présente en 1h30 l'histoire d'un couple confronté à la maladie. Il s'agit de présenter les principaux stades de la maladie, l'annonce du diagnostic, la vie quotidienne, la demande d'aide et le placement en institution du malade. Cette rencontre sera également l'occasion de présenter le programme fil mauve, d'aide aux aidants de personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer. Les participants auront la possibilité de s'inscrire à ce programme.
Renseignements au : 01 55 07 57 78

• AUBAGNE (13) - Le 28/09/2011 de 10h00 à 12h00 sur la Place Marcel Pagnol. Théâtre Forum sur le bon usage du médicament générant un débat sur la place que les médicaments prennent dans notre quotidien (observance, mal être, dépendance, automédication, dopage…)
Renseignements : fabrice.bouzon@pacamutualite.fr

• PERPIGNAN (66) - Le 4/10/2011 à 19h00 au Cinéma le Castillet centre ville, Boulevard Wilson. Projection d'un film intitulé "Haut les coeurs de Solveig HANSPACH". C'est l'histoire d'Emma : alors qu'elle attend son premier enfant, elle apprend qu'elle a un cancer du sein. Le médecin qui le lui annonce prévoit un avortement, les soins préconisés étant, selon lui, incompatibles avec la grossesse. Simon, son compagnon, l'incite à consulter un autre spécialiste. Celui-ci affirme que les traitements peuvent être suivis tout en continuant la grossesse. Emma reprend confiance. Son corps qui l'a trahie redevient un lieu de vie, elle doit maintenant se battre pour deux.
La projection sera suivie d'un débat animé par Dépistages 66 et par un radiologue et/ou un gynécologue.
Renseignements : francoise.bernard@mutualite-lr.com

• TOULON (83) - Le 19/10/2011 de 14h30 à 16h30 à la Mutualité Française PACA Immeuble le Jean le Blanc 26 rue Rameau. Quelles sont les différentes formes d'addiction à l'internet et les effets qui peuvent en découler ? Quelles sont les bonnes pratiques à adopter ? Cette conférence débat a pour objectif de vous apporter des informations sur la cyberdépendance.
Renseignements au : 04 94 91 74 77

• LONGWY (54) - Le 20/10/2011 de 14h00 à 17h00 au 14 Rue André Malraux. Prévention du diabète de type 2 en milieu du travail. Une infirmière sera présente pour répondre à vos questions et effectuer, avec votre accord, un test de glycémie capillaire.
Renseignements : contenot.a.mfl@orange.fr

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

La cantine : une des découvertes de l'entrée en maternelle

Les cantines contribuent à la variété alimentaire

Pour la plupart des enfants, la cantine en maternelle est la première occasion de prendre un repas en groupe, hors du cercle familial. C'est un atout pour la socialisation et l'éducation du goût.

Un enfant sur deux déjeune à la cantine. C'est souvent une obligation : les parents travaillent et personne ne rentre à la maison avant le soir. Ce peut être aussi un choix : garder du temps pour soi et ne pas multiplier les moments de séparation pour les petits de maternelle. Parfois mal perçue par les adultes, la cantine présente pourtant bien des avantages. Il est recommandé aux parents d'en parler de façon positive à leurs enfants. "Le mieux est d'expliquer qu'ils ont la chance d'être à table avec leurs copains et copines, conseille le Docteur Laurence Plumey, nutritionniste. A cet âge, le plus gros problème peut être de quitter la maison pour aller à l'école, mais une fois qu'ils y sont, ils adorent rester à la cantine."

Selon les établissements, la qualité des repas varie, mais un cadre diététique existe toujours.

"Les cantines sont tenues de respecter une certaine architecture du menu avec une entrée, de préférence des crudités, un plat comprenant une viande ou un poisson avec des féculents ou des légumes puis un dessert qui peut être double comme un yaourt ou un petit-suisse associé à une compote ou un fruit frais", indique le Docteur Plumey. Dans le temps important de socialisation que représente la maternelle, la cantine a aussi son rôle à jouer. "Etre avec les autres fait partie du plaisir de manger, poursuit la nutritionniste.

Les enfants découvrent de nouveaux plats et les goûtent. Les copains semblent aimer, alors pourquoi pas eux ?"

Des enfants moins difficiles

Loin de la petite routine familiale où refuser tel plat devient un réflexe ou un moyen de tester l'autorité des parents, la cantine offre l'occasion de découvertes gustatives. "La néophobie alimentaire démarre vers l'âge de 4 ans et dure une ou deux années, mais parfois beaucoup plus longtemps, explique Laurence Plumey. Pendant cette période, l'enfant oppose des refus que l'on ne comprend pas toujours. Il peut se mettre à ne plus vouloir manger ce qu'il aimait jusque-là. La cantine contribue à la variété alimentaire et rend les enfants moins difficiles."

Irène a pu le constater avec sa fille Joséphine, 3 ans et demi : "A la maison, elle quitte la table au moment du fromage, tant l'odeur l'insupporte, raconte-t-elle.

Quand elle est entrée en maternelle, je me suis dit qu'il fallait que j'en parle au personnel de la cantine, comme je l'avais fait avec la nourrice, afin que l'on ne force pas Joséphine à en manger. J'ai un peu tardé à le faire et lorsque je me suis décidée, j'ai fait bien rire mon interlocutrice : ma fille avalait sa portion de fromage comme les autres, sans se faire prier."

Une plus grande variété

Alors que certains parents finissent par se cantonner aux "valeurs sûres" que représentent le steak haché, les pâtes et la purée, la cantine offre une plus grande variété qui facilite la familiarisation avec des plats différents et permet aux goûts d'évoluer.

"On ne va pas adapter le menu aux préférences de l'enfant, mais c'est lui qui s'adapte au menu, fait remarquer le Docteur Plumey. Entre le hors-d'œuvre, le plat et le dessert, il va forcément manger, prenant plus de l'un s'il a moins aimé l'autre. Certaines écoles prévoient deux plats principaux pour donner une petite porte de secours, ou par exemple accompagnent de purée de pommes de terre les choux-fleurs que va refuser un enfant sur deux.

C'est au personnel également de dire aux parents que leur enfant n'a pas beaucoup mangé à midi afin que le dîner soit renforcé."

Les allergies alimentaires avérées doivent être signalées à l'école afin que soit mis en place un Projet d'Accueil Individualisé (PAI). En fonction de l'importance de l'allergie, médecin et directeur de l'établissement décident si l'enfant peut manger comme les autres, à l'exception de quelques aliments, ou s'il doit venir avec son propre repas préparé à la maison.

CORINNE RENOU-NATIVEL

A LA MAISON, TENIR COMPTE DE LA CANTINE

"Pour l'enfant, l'alimentation doit être équilibrée sur la journée", indique le Docteur Laurence Plumey, nutritionniste. Elle conseille par conséquent de se renseigner sur les menus de la cantine (envoyés à la maison avec la facture ou affichés dans l'école) afin de les prendre en compte pour élaborer le dîner.

"Si l'enfant a eu du riz, des pâtes ou des pommes de terre pour accompagner la viande ou du poisson, on fera des légumes verts le soir, propose-t-elle. Par ailleurs, on évite de donner viande ou poisson deux fois par jour afin de ne pas apporter trop de protéines. Quelques dés de jambon ou un demi-œuf suffisent. Le dîner doit être léger."

Certaines écoles maternelles proposent des collations en milieu de matinée. Là encore, aux parents de moduler. "Si l'école donne un biscuit vers 10 heures, ce que les nutritionnistes déconseillent, précise-t-elle, il faut anticiper en supprimant du petit-déjeuner les tartines ou les biscottes pour se contenter d'un bol de chocolat et éventuellement une compote."

Sans ivresse ni dépendance, l'alcool peut être dangereux

Me suis-je déjà posé moi-même la question ?

Pour accompagner un repas ou un moment de convivialité, l'alcool fait partie de nos habitudes. Or il ne s'agit pas d'un produit banal. Sa toxicité pour la santé apparaît même en l'absence des signes d'alerte bien connus que sont l'ivresse et la dépendance.

"Le déclic est survenu quand j'ai lu, dans un magazine féminin, que le danger de la consommation d'alcool commençait pratiquement avec le premier verre", explique Nathalie, 43 ans, responsable marketing dans les télécoms. Les stands d'exposition à organiser à l'étranger, les délais à respecter, le matériel bloqué à la douane : sa vie professionnelle est passionnante mais parfois éprouvante. "Alors, avoue-t-elle, il m'arrive de décompresser un peu dans les cocktails ou les pots entre collègues… J'ai pensé : cela n'arrive pas qu'aux autres."

Psychiatre, chef de service dans l'unité addictologie de l'hôpital psychiatrique de Jonzac (Charente-Maritime), le Docteur Emmanuel Palomino connaît bien tous les côtés négatifs de l'alcool : "Ce n'est pas un produit banal. Il agit sur notre cerveau, modifie nos comportements, nos émotions, nous enlève de la lucidité… Même dilué différemment dans les alcools forts, le vin, la bière ou le cidre, c'est aussi un produit toxique qui peut nous rendre esclaves en quelques années. Rien de cela ne figure sur les étiquettes !"

3 millions de Français

La consommation d'alcool présente de sérieux risques pour notre santé, comme la survenue de cirrhose, de cancers ou de diabète. "Il faut y ajouter de nombreux autres troubles, comme des palpitations cardiaques, des pannes sexuelles, des problèmes de sommeil et des troubles mentaux", détaille le Docteur Palomino. Ce que l'on sait moins, c'est que l'on peut être intoxiqué sans avoir jamais été ivre ou dépendant. "Sur les 5 millions de Français ayant un problème avec l'alcool, 2 millions sont alcooliques et 3 millions ont un problème avéré sans dépendance", précise le spécialiste.

Selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les doses maximales d'alcool à ne pas dépasser pour ne pas compromettre sa santé sont de deux verres par jour pour une femme et de trois verres pour un homme.

Faites le point en appelant le 39 35

Vous craignez des répercussions de votre consommation d'alcool sur votre santé ou vous vous inquiétez pour un proche, appelez Priorité Santé Mutualiste. Ce service gratuit de La Mutuelle Verte répond, du lundi au vendredi, de 9 h à 19 h, à toutes vos questions sur toutes les formes d'addiction. Il vous suffit de composer le 39 35 (prix d'un appel local).

Ces consommations doivent être revues à la baisse pour certaines personnes. Ainsi, une femme enceinte ne doit pas boire une seule goutte d'alcool ! Le pouvoir nocif de ce produit agit pendant toute la grossesse, avec un maximum pendant les trois premiers mois. Une seule ivresse durant la vie intra-utérine peut créer des dommages définitifs au cerveau du bébé.

Faire des pauses

"Si l'on se sent à risque avec l'alcool et que l'on souhaite diminuer sa consommation, on peut faire des pauses complètement sans alcool pendant une ou deux semaines, en se fixant avec précision la date d'arrêt total et le nombre de jours", conseille le Docteur Palomino. Ensuite, si l'on boit à nouveau de l'alcool, on peut réduire sa consommation grâce à de petites astuces. "Désormais, témoigne Nathalie, je commence toujours un repas par un verre d'eau et j'ai remplacé mon apéritif préféré par un sirop de fruits bio avec de l'eau pétillante, c'est agréable, désaltérant et… économique !"

Si la quantité d'alcool absorbée doit être considérée, il faut aussi s'interroger sur les raisons qui nous poussent à boire. "Il faut se demander : est-ce que j'ai du mal à m'en passer au quotidien ou à certains moments ? Est-ce que je m'en sers comme solution, béquille ou médicament, pour fuir quelque chose, parce que j'ai du mal à trouver ma place dans la société ? Un proche m'a-t-il déjà fait des remarques sur ma consommation ? Me suis-je déjà posé moi-même la question ?", énumère le Docteur Palomino.

Si ces interrogations vous mettent mal à l'aise, vous pouvez en parler à votre médecin traitant. Vous pouvez aussi prendre contact avec des services spécialisés. Prendre conscience du problème et rechercher de l'aide permet d'éviter de mettre sa santé en danger.

NADINE ALLAIN

Pour calculer sa consommation

Une unité d'alcool, c'est 10 grammes d'alcool pur par verre. On appelle "verre standard" un verre d'alcool contenant 10 grammes d'alcool pur. Les quantités de liquide nécessaires dans un verre pour atteindre les 10 grammes d'alcool pur varient en fonction de la concentration en alcool de la boisson :

- 1 verre standard de vin à 12° contient 10 cl de liquide ;
- 1 verre standard de bière à 5° contient 25 cl de liquide ;
- 1 verre standard d'un alcool fort à 40 ou 45° (whisky, vodka, tequila, gin, pastis…) contient 3 cl de liquide.

Normalement, les bars, hors "happy hour", servent à leurs clients des verres standards.

Une autre manière de se repérer :

- 1 bouteille (75 cl) de vin ou de champagne (12°) contient 7 verres standard ;
- 1 bouteille (75 cl) de porto (18°) contient 11 verres standard
- 1 bouteille (70 cl) de whisky (40°) contient 22 verres standard ;
- 1 bouteille (70 cl) de pastis (45°) contient 25 verres standard.

DES RÈGLES CLAIRES

• Les femmes ne devraient pas boire plus de 2 unités d'alcool par jour.

• Les hommes ne devraient pas boire plus de 3 unités d'alcool par jour.

• En une seule occasion, il ne faudrait pas boire plus de 4 unités d'alcool.

• Faire une pause dans la semaine en ne buvant pas un jour est conseillé.

Votre enfant est-il victime de harcèlement à l'école ?

Etre attentifs et ne pas hésiter à aborder le sujet

Le harcèlement à l'école touche près d'un élève sur dix, selon une enquête publiée en 2010. Un phénomène encore méconnu et aux conséquences dramatiques pour les victimes. Comment les parents peuvent-ils savoir si leur enfant est concerné et, le cas échéant, l'aider ?

Pour Pauline, tout a commencé en 6e : "Deux filles de ma classe, assez populaires, ont commencé à me rabaisser, à m'humilier devant tout le monde, à m'insulter. Et les autres élèves rigolaient, suivaient le mouvement. La mode ne m'intéressait pas, je n'avais pas les mêmes centres d'intérêt que les filles de ma classe ; je pense que j'étais assez mature et d'une très grande sensibilité. Et j'ai été prise pour cible."

Pendant ses quatre années au collège, l'adolescente a vécu ce qu'elle appelle un "cauchemar quotidien", sans que personne dans son entourage ne soit au courant. Les signaux n'ont pourtant pas manqué : chute brutale des notes, crises d'angoisse, absentéisme... "Il m'arrivait même de cacher les clés de la voiture le matin pour que ma mère ne puisse pas m'emmener au collège", reconnaît aujourd'hui la jeune femme de 23 ans, qui a mis plusieurs années à se reconstruire.

Des taquineries aux coups, en passant par les moqueries, les surnoms, les gestes obscènes, les rumeurs ou les menaces : l'éventail du harcèlement est large. Mais ce sont souvent les formes les plus discrètes qui sont choisies par les adolescents harceleurs. Jean-Pierre Bellon, professeur de philosophie en lycée, et Bertrand Gardette, conseiller principal d'éducation en lycée professionnel, le montrent dans leur ouvrage intitulé Harcèlement et brimades entre élèves, la face cachée de la violence scolaire (Editions Fabert). Ce livre est basé sur les résultats d'une enquête qu'ils ont menée en 2010 auprès de 3.000 élèves.

"Mes parents n'ont jamais été au courant"

Le harcèlement est le plus souvent invisible pour les proches des victimes. "Il produit des symptômes qui sont souvent assimilables à

Pour en savoir plus :

consultez le site de l'Association pour la prévention des phénomènes de harcèlement entre élèves (Aphee) : www.harcelement-entre-eleves.com

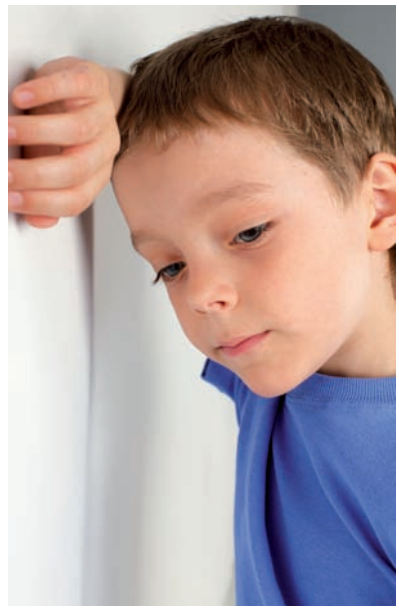
la crise d'adolescence : agressivité, mal-être, absentéisme...", souligne Bertrand Gardette. Il est donc très rare que le personnel de l'établissement, les parents ou les amis s'en rendent compte avant que la victime ne leur en parle. "Mes parents n'ont jamais été au courant de ce qui m'arrivait durant mes années au collège, raconte Pauline. Ils n'en ont eu connaissance qu'à mes 16 ou 17 ans : quand j'ai fait un premier épisode dépressif et que j'ai été amenée à consulter une psychologue."

C'est bien là le problème : souvent, les adolescents qui sont harcelés se taisent et c'est un événement particulier (une fugue, une dépression) qui tire la sonnette d'alarme. "J'avais honte, j'avais peur d'en parler et que ce soit pire après, confie Pauline.

Mais est-ce que cela aurait vraiment pu être pire ? Je ne sais pas." A la honte se mêle un profond sentiment de solitude. "Le point commun entre toutes les victimes, c'est qu'elles n'ont pas d'amis ou perdent ceux qu'elles ont, explique Jean-Pierre Bellon. Les élèves privés de vie sociale sont cinq fois plus victimes de harcèlement que les autres."

Marquer son soutien à la victime

Aux parents, donc, d'être attentifs et de ne pas hésiter à aborder le sujet, comme le conseille Bertrand Gardette : "Il ne faut pas avoir peur de poser la question sans détour : est-ce que des élèves t'embêtent régulièrement ?" Et, surtout, marquer son soutien entier et sans ambiguïté à son enfant : "Les parents doivent lui signifier qu'ils vont l'aider, qu'il n'est pas seul", indique le conseiller principal d'éducation.



Pour les deux professionnels, l'erreur serait d'aller rencontrer directement l'enfant harceleur ou la famille de celui-ci : "Cela peut aggraver la situation. Au contraire, il faut impérativement prendre contact avec l'école." Car si le harcèlement est difficile à combattre, il existe des solutions : médiation entre l'élève harceleur et la victime, actions de sensibilisation auprès de l'ensemble des élèves...

Le ministère de l'Education nationale a inscrit pour la première fois la lutte contre le harcèlement à l'école dans ses priorités de la rentrée 2010 et s'est vu remettre un rapport sur le sujet en mars dernier. Les pouvoirs publics semblent donc avoir pris conscience de l'ampleur de ce phénomène encore trop méconnu en France et pourtant bien réel pour des milliers d'enfants.

BARTHOLOMÉ GIRARD

LA RÉALITÉ DU PHÉNOMÈNE EN CHIFFRES

Les résultats de l'enquête menée par Jean-Pierre Bellon, professeur de philosophie, et Bertrand Gardette, conseiller principal d'éducation, permettent de prendre la mesure de la réalité du harcèlement à l'école : plus de 8 % des élèves sont ou ont été victimes de harcèlement.
Les garçons (9,2 %) sont plus touchés que les filles (6,6 %) et le nombre de victimes décroît de la 6e à la 3e.

Si certaines de ces victimes avertissent leur famille ou leurs amis, 20 % d'entre elles n'en parlent à personne. Et dans un quart des situations rapportées, les élèves spectateurs ne réagissent pas et laissent faire.

A LA MAISON

Vous cherchez un revêtement pour les sols de votre maison. Alors attention aux moquettes ou aux tapis, surtout si vous êtes sensible à l’écologie et aux “épouvantables” acariens qui y ont trouvé refuge…

Déjà fort polluantes dès leur fabrication car renfermant de nombreux produits chimiques, les moquettes ne résistent pas longtemps à l’usage. Environ cinq ans de vie ! Véritable source de pollution chimique et biologique, tapis et moquettes dégagent une variété de composés organiques volatils, des gaz émis à température ambiante. Parmi eux, le styrène, le toluène, le formaldéhyde et de nombreux autres agents.

LES BONNES IDÉES

• **Comment recycler les vieux CD ?** On peut les recycler de diverses façons comme les mettre en dessous de verre ou dans les arbres fruitiers pour éloigner les oiseaux par exemple. On peut aussi également poser des bougies dessus car ils diffusent mieux la lumière.

• **La feuille de laurier comme répulsif.** Lorsque l’on achète des produits bio, on est souvent confronté au problème des mites qui empêchent une bonne conservation. En utilisant une feuille de laurier bien propre et bien sèche, vos produits se conserveront bien plus longtemps et ne laisseront plus de place aux mites…

www.ecolokid.com

Respecter et protéger notre environnement, serait-ce un nouveau point d’honneur même chez les tout petits ? C’est ce que revendiquent en tout cas les fondateurs du site ecolokid.com qui, en s’accordant avec les parents et les adultes, parviennent à “marier” une identité visuelle ludique et des informations écologiques et éducatives réellement adaptées aux tout petits… Si la nature est un jeu d’enfants, nous devrions tous nous laisser porter dans cet élan écologique…

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.

L’ECO GESTE

L’école est le deuxième lieu d’éducation à l’environnement après la famille. Alors pourquoi ne pas profiter de ce moment pour sensibiliser nos enfants à l’impact de notre consommation sur la planète ? Du cahier recyclé au stylo rechargeable, nos enfants deviennent de parfaits petits écoliers écolos…

Privilégions par exemple les règles en bois, si possible certifiées par un label écologique, les gommes en caoutchouc naturel non colorées et sans étui, des colles naturelles fabriquées avec une base végétale ou encore des stylos rechargeables et des crayons en bois naturel !

LE SAVIEZ-VOUS

En raison de sa concentration élevée en produits toxiques, la fumée de tabac constitue la source la plus dangereuse de pollution de l’air domestique.

En effet, la cigarette contient du tabac, de la nicotine, des agents de saveur et de texture qui, consommée dans nos habitations, devient un véritable polluant permanent.

Permanent car les composants de la fumée sont absorbés par les rideaux, tissus et moquettes et continuent d’émettre pendant plusieurs mois…

Traitement du cancer : mise en garde contre les dérives sectaires

Cure de jus de citron, application d'huiles essentielles ou psychothérapie à distance : le recours à des pratiques présentées comme étant thérapeutiques est fréquent chez les malades du cancer.

Ces méthodes s'accompagnent souvent d'un abandon des traitements classiques, faisant courir un risque mortel aux patients. C'est ce que dénonce la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) et l'Institut national du cancer (Inca).

Un dépliant expliquant ces risques est disponible sur le site www.e-cancer.fr, à la rubrique "Publications".

Effets indésirables des médicaments : vous pouvez les signaler vous-même

Les patients et leurs associations peuvent signaler directement les effets secondaires des médicaments auprès des centres régionaux de pharmacovigilance (CRPV). Un décret paru au Journal officiel le 12 juin dernier permet désormais cette déclaration jusque-là réservée aux professionnels de santé.

Un formulaire ainsi qu'un guide sont disponibles sur www.afssaps.fr, le site Internet de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps). L'agence recommande toutefois "de se rapprocher d'un médecin ou d'un pharmacien" en cas de survenue d'effet indésirable.

Antibiotiques : La consommation repart à la hausse !

Si la consommation d'antibiotiques a globalement baissé de 16 % ces dix dernières années, cette évolution marque le pas depuis 2005, avec même une légère tendance à la hausse. C'est ce qui ressort d'un rapport de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps).

La France se situe toujours parmi les pays à forte utilisation de ces médicaments. Cette surconsommation, outre le coût de sa prise en charge, favorise le développement de bactéries résistantes. Un troisième plan sur ces produits est annoncé par l'autorité sanitaire.

Cancer : a consommation d'alcool augmente les méfaits du tabac

L'alcool modifie la perméabilité des muqueuses au niveau de la bouche, du pharynx, du larynx et de l'œsophage, ce qui favorise l'absorption de molécules cancérogènes comme la fumée du tabac, indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

La consommation de boissons alcoolisées augmente aussi directement le risque d'apparition de cancers du côlon, du sein et du foie.

La Mutualité partenaire du Train Alzheimer

La Mutualité Française est partenaire du Train contre la maladie d'Alzheimer qui sillonera la France du 21 septembre au 6 octobe. Ce train fera étape dans 15 villes. Il informera le grand public sur cette pathologie et les avancées de la recherche autour de 6 thématiques : "comprendre la maladie", "vivre au quotidien", "l'implication des aidants", "le point sur la recherche", les apports de l'imagerie médicale" et "les actions menées dans les régions". Le plan Alzheimer 2008/2012, qui comprend une quarantaine de mesures y sera également présenté.

Le dépistage des hépatites doit être renforcé

Les risques d'hépatites liés à un acte de chirurgie et à la mode du tatouage ou du piercing ne sont pas suffisamment pris en compte. Le dépistage de ces maladies repose essentiellement sur les généralistes, qui le proposent surtout aux usagers de drogues par voie intraveineuse et aux personnes transfusées avant 1992. Telles sont les constatations d'une étude publiée par l'Institut de veille sanitaire (InVS). Les autorités sanitaires recommandent de renforcer le dépistage de ces maladies et de l'élargir aux migrants venant de zones d'endémie.

Près de 500.000 personnes vivent en France avec une hépatite B ou C et la moitié d'entre elles ne le savent pas, rappelle l'InVS.

16 Mieux connaître le cholestérol

Le cholestérol, bon ou mauvais ?

Le cholestérol est un lipide indispensable à la vie, constituant des membranes cellulaires et précurseur de certaines hormones.

Dans notre corps, 70 % de ce lipide provient du foie qui le fabrique, et 30 % de notre alimentation. On distingue le "bon", ou HDL, qui récupère le cholestérol déposé dans les vaisseaux et le ramène au foie, et le "mauvais", ou LDL, qui lui a tendance à se déposer dans les artères et à les obturer, formant des plaques d'athérome, responsables de l'athérosclérose (obstruction des artères).

Pour le coeur et les artères, le danger vient du LDL, alors qu'au contraire un taux élevé de HDL est un facteur de protection. L'hypercholestérolémie est sournoise car sans aucun symptôme. Une surveillance régulière est donc indispensable, car l'athérosclérose peut conduire à un infarctus, un accident vasculaire cérébral…

L'excès de cholestérol est en général dû à une alimentation déséquilibrée, mais aussi à des facteurs héréditaires. Il est parfois provoqué par certains traitements médicamenteux (contraceptifs oraux, traitement hormonal substitutif, corticoïdes…) ou par un dérèglement de la thyroïde.

Éliminer le mauvais cholestérol à sa source

Le cholestérol est majoritairement fabriqué dans le foie à partir des graisses contenues dans l'alimentation. Son équilibre dépend beaucoup plus de la qualité des graisses ingérées que de leur quantité :

• **Les graisses animales** (jaune d'oeuf, produits laitiers, viande rouge, abats et charcuterie) sont riches en acides gras saturés qui sont transformés en mauvais cholestérol.

• **Certaines graisses végétales mono-insaturées** (arachide, olive, margarine végétale) n'ont pas grande influence.

• **Les poissons et les graisses végétales** riches en acides gras polyinsaturés (huile de colza, de noix, soja) augmentent le taux de bon cholestérol.

Pour prévenir le risque d'hypercholestérolémie (à apprécier en fonction de l'hérédité familiale), il convient d'adapter son alimentation, en limitant les graisses d'origine animale et en favorisant poissons, viandes blanches et graisses végétales.

Si cette modification du régime alimentaire n'a aucun effet, un traitement médicamenteux doit être envisagé.

Pour en Savoir +

Le Régime anti-cholestérol du Docteur Éric Bruckert et Élisa Vergne, éditions Hachette, propose notamment 135 recettes faciles et originales pour diminuer son taux de mauvais cholestérol.

La Nouvelle Société française d'athérosclérose fait le point sur l'hypercholestérolémie et les risques cardiovasculaires : www.nsfa.asso.fr

Pour comprendre les taux de cholestérol indiqués dans une analyse de sang : www.doctissimo.fr/html/dossiers/cholesterol/sa_5370_cholesterol_analyses.htm

Indispensable à la vie, le cholestérol peut aussi être son pire ennemi : en cas d'excès (ou hypercholestérolémie), le risque de maladies cardiovasculaires augmente considérablement. Le respect de quelques règles hygiéno-diététiques suffit souvent à y remédier, sinon, les médicaments peuvent être d'une grande aide.

L'hygiène de vie d'abord, les traitements ensuite

Pour diminuer encore ce risque, il convient d'adopter une bonne hygiène de vie en modifiant son alimentation et en s'attaquant aux autres facteurs de risques : arrêt du tabac et limitation de la consommation d'alcool, activité physique régulière pour éviter le surpoids, surveillance de la tension artérielle. Si cela ne suffit pas, il existe deux classes principales de médicaments anticholestérol (hypolipémiants) en fonction du type d'hypercholestérolémie :

• **Les statines** visent à diminuer la production de cholestérol par le foie, mais elles peuvent être à l'origine d'interactions néfastes, notamment avec des anticoagulants.

• **Les fibrates** permettent d'augmenter l'élimination naturelle du cholestérol qui circule dans le sang, en particulier du LDL. Les deux peuvent être combinés. Un traitement médicamenteux adapté et bien suivi permet de diminuer de 30 % le risque de maladies cardiovasculaires.

VRAI / FAUX

Contre le cholestérol, il faut bannir tous les aliments gras.
***FAUX**. Il faut limiter sa consommation de graisses animales (viandes rouges, charcuterie…), sans pour autant les supprimer, car certaines vitamines indispensables sont apportées par les graisses. Il faut surtout favoriser les « bonnes » graisses, afin de modifier l'équilibre LDL/HDL.*

Homme ou femme, le risque d'hypercholestérolémie est le même.
***FAUX**. Il semble qu'avant la ménopause, les femmes soient moins à risque d'hypercholestérolémie, notamment grâce à leurs hormones. Indépendamment du sexe, il existe un risque personnel lié à son patrimoine génétique.*

Manger des pommes réduit le mauvais cholestérol.
***VRAI**. Riche en pectine, la pomme permet en effet de diminuer le taux de mauvais cholestérol, mais à condition d'en manger au moins trois par jour ! .*

Prendre la pilule augmente le taux de cholestérol.
***FAUX**. Si le taux de cholestérol est normal, il augmentera peu lors de la prise de pilule. En revanche, en cas d'hypercholestérolémie existante, les pilules contenant des oestrogènes sont contre-indiquées. Une contraception à base de progestérone uniquement peut être envisagée.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 16 / Mieux connaître le cholestérol

Sydney

Avec une nature abondante et omniprésente, des monuments emblématiques, une météo clémente, des plages de rêve et une baie parmi les plus belles au monde... Sydney dispose d'atouts indéniables qui font d'elle l'une des villes les plus attrayantes au monde !

Contrairement aux idées reçues, Sydney, n'est pas la capitale de l'Australie, celle-ci étant Camberra. La ville de Sydney a été fondée en 1788 au cours de la première colonisation de l'Australie. Son nom vient d'une grotte dédiée au saint patron du capitaine Cook, Viscount Sydney. C'est en 1770, que l'explorateur Français "La Pérouse" reconnut la baie, sans s'y arrêter. Puis, ce fut autour du Britannique James Cook, bientôt suivi par ses compatriotes, qui entreprirent d'y fonder une colonie pénitentiaire. Cette ville naît lorsque les colons débarquent avec les prisonniers 'envoyés en punition sur cette île.

Ce sont eux les premiers "étrangers" de l'Australie. La colonie s'installa et se développa sans regard pour les premiers habitants de ses terres, les aborigènes, dont l'existence au contact des Européens connut vite une signifiante dégradation : les aborigènes étaient devenus étrangers et indésirables sur leurs propres terres.

À partir de 1850, la découverte de gisements d'or près de Bathurst puis dans l'état du Victoria, attira des vagues massives d'immigrants cherchant fortune.

La population de Sydney connaît alors une croissance phénoménale et passe de 56.000 habitants à 221 000 habitants en 1881. La ville se développa et plusieurs bâtiments virent le jour au cours du siècle :

Depuis, Sydney (qui de 1901 à 1927 fut la capitale du Commonwealth d'Australie) n'a cessé de s'enrichir de nombreux monuments, dont le pont (Sydney Harbour Bridge), construit en 1930-1932, et l'Opéra, œuvre de l'architecte danois Jorn Utzon inaugurée en 1973 ; ce sont sans doute les plus remarquables.

L'opéra de Sydney

Avec son emplacement exceptionnel sur une des plus belles baies du monde et son architecture si particulière en forme de coquillages (de voiles, ou d'une vague s'agitant sur l'océan, suivant les imaginaires), l'Opéra de Sydney reste encore aujourd'hui l'une des images emblématiques de l'Australie. ►

La réalisation de cet édifice grandiose fut pourtant bien compliquée. La construction débute en 1959 lorsque le danois Jorn Ultzon remporte le concours, mais fatigué des contretemps et des querelles interminables, il finit par se retirer en 1966. L'Opéra ouvre finalement ses portes en 1973. Il comprend 4 auditoriums de 5.100 places. On se retrouve dans un monument voué à l'art et tous nos sens sont mis à contribution.

Il est également possible de se détendre dans l'un des nombreux restaurants en plein air qui font face à la baie. L'espace extérieur, à la "proue" du bâtiment, est le théâtre de plusieurs spectacles musicaux publics. En mars 1999, une cinquième salle fut ouverte, procurant un endroit plus intime, idéal pour les petites productions théâtrales et musicales et les troupes de danse. Cette nouvelle salle se retrouve directement sous la plus grande salle du monument.

Le Harbour Bridge

Le Harbour Bridge, surnommé "The Coathanger" (porte manteau) est cher au cœur des "sydneysiders". Il relie la rive Sud à la rive Nord de la baie sur la Paramatta River en son point le plus étroit, ou alors le centre de Sydney au centre des affaires. La première pierre du pont fut posée le 26 Mars 1925. Après le test de la structure (passage de 72 locomotives à vapeur), Sa construction s'acheva en 1932, 1.400 personnes travaillèrent à sa construction et il coûta la vie à 16 d'entre elles.

Le "père du pont", l'ingénieur John Bradfield, supervisa pendant plus de 20 ans tous les aspects de sa conception et de sa construction. La route qui emprunte le pont porte son nom en son honneur.

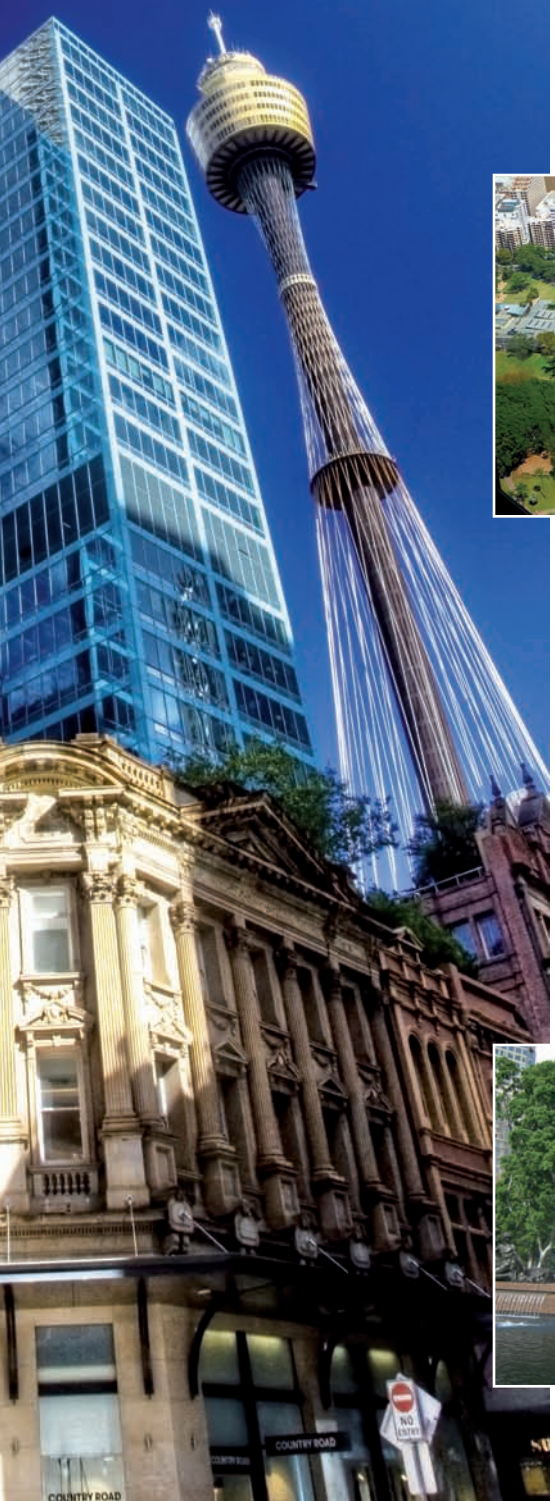
On peut en faire l'ascension par le pilier Sud-Est qui abrite le "Harbour Bridge Museum" (Musée du Pont du port) après avoir grimpé 200 marches. Et les plus téméraires pourront tenter l'aventure du BridgeClimb, une escalade en groupe de 3 heures et demie en compagnie d'un guide expérimenté.

la "Sydney Tower"

Impossible de la manquer avec ses 305 mètres de haut, La Sydney Tower est la deuxième plus grande tour d'observation de l'hémisphère sud (après celle d'Auckland en Nouvelle-Zélande). Achevée en 1981, c'est l'attraction touristique par excellence ! 40 secondes seulement par l'ascenseur vous permettront d'atteindre l'étage panoramique.

"The Rocks"

Au pied du Sydney Harbour Bridge se trouve le quartier appelé "The Rocks". C'est le berceau de la nation, et le premier quartier construit en Australie par les colons dans les années 1820. Tous les week-ends le quartier s'anime au rythme de son marché. Plus de 150 stands rassemblés sous un dais : artisanats, bijoux, produits naturels, verrerie, portraitistes...



La City

Le centre ville de Sydney appelé : Central Business District, autrement dit le quartier des affaires, est une ville multiple où l'architecture contraste. Aux structures solides des bâtiments victoriens se juxtaposent des "toasters" (gratte-ciel) aux lignes épurées, de verre et d'acier ! Le quartier est un entrelacement de circulation où l'on passe aisément d'un bâtiment à un autre à travers des passerelles vitrées. En jetant un coup d ' œil en l'air, on se rend compte que nous nous trouvons sous une autoroute, un train ou encore un monorail qui passent, mais la nuisance sonore ne nous atteint pas.

Hyde Park

Situé dans la partie Est du quartier des affaires, Hyde Park est un espace de verdure construit selon le modèle traditionnel des parcs anglais, il se compose d'allées de promenade, où la pelouse est omniprésente. Dans la perspective, se trouve "l'Archibald Fontain", représentant Apollon accompagné d'autres figures mythologiques. Elle fut dessinée par un français du nom de François Sicard et offerte aux

habitants de Sydney pour rendre hommage à la collaboration Franco-Australienne pendant la 1ère Guerre Mondiale.

Les plages

Très prisée des surfers, Bondi, est certainement la plus grande et la plus célèbre plage de Sydney. Manly est la 2ème plage la plus connue de Sydney. Depuis la City on s'y rend en ferry. Ce trajet est finalement l'occasion d'admirer tout Port Jackson ! À la pointe nord de Sydney, Palm Beach est absolument magnifique. Cette plage fait face au Ku Ring Gai Chase National Park, depuis lequel la vue est à vous couper le souffle.

Pour une majorité de voyageurs, Sydney possède de nombreux atouts qui la classent parmi les 10 villes avec la meilleure qualité de vie dans le monde !

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :
Ambassade d'Australie :
4, rue Jean Rey,
75724 ParisCedex 15
Tél. 01 40 59 33 00

www.www.australia.com/fr

Formalités : un passeport biométrique ou électronique en cours de validité.

Langues : l'Anglais

Réseaux sociaux : y être ou pas ?

78 % des internautes français sont connectés

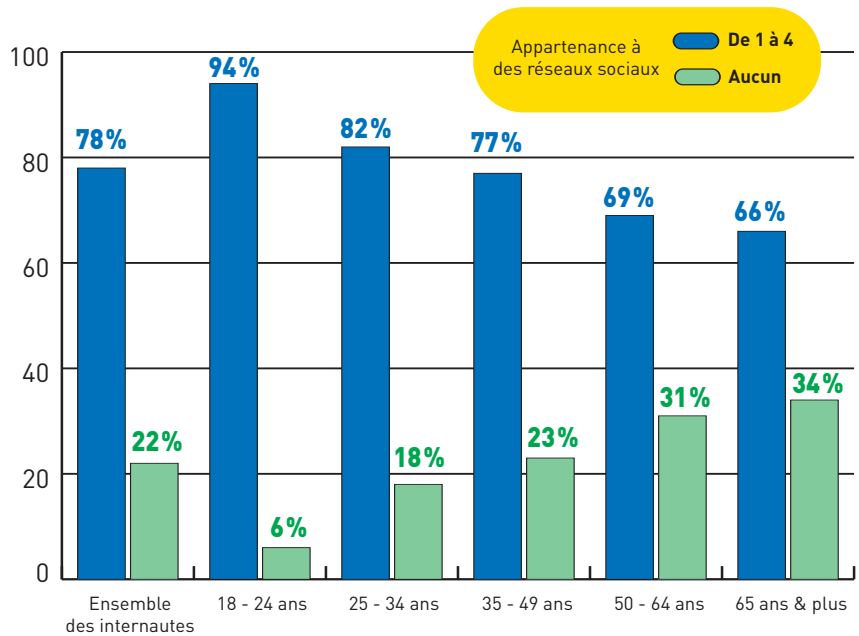
Comment ! Vous n'êtes pas sur Facebook ou sur Copains d'avant ? Aujourd'hui, près de quatre internautes sur cinq sont inscrits à un ou plusieurs réseaux sociaux. Et ils y passent de plus en plus de temps. Tout ce qu'il faut savoir avant de s'inscrire… ou pas.

Club de boulistes, amicale des anciens élèves, association culturelle ou sportive, chorale… Les réseaux sociaux existent depuis que les hommes vivent en société. Mais Internet est passé par là et sa version 2.0 a bouleversé la donne.

Quand on parle de réseaux sociaux désormais, on fait implicitement référence à Facebook, Twitter, Copains d'avant, Viadeo et autres réseaux sur Internet. Le phénomène, il est vrai, a pris une ampleur considérable.

Facebook s'est récemment imposé à la une des journaux grâce au rôle de diffusion d'informations qu'il a joué dans les révolutions arabes. Les chiffres de l'Ifop confirment le phénomène.

Selon l'observatoire des réseaux sociaux publié en octobre 2010, 78 % des internautes français se déclarent membres d'au moins un réseau social. Pour Claude Allard, pédopsychiatre et psychanalyste, "dans un univers où la relation sociale n'est pas optimale, les réseaux sociaux sur Internet permettent d'exister, de se valoriser, c'est la raison pour laquelle ils ont tant de succès auprès des jeunes".



78 % des internautes français se déclarent membres d'au moins un réseau social. Les plus jeunes sont, bien sûr, les plus concernés. Mais les seniors s'y intéressent également : 66 % des internautes de plus de 65 ans font partie d'un réseau social au moins. (Source : Observatoire des réseaux sociaux. Octobre 2010 – Vague 5 – Ifop)

Des usages très divers

Les internautes utilisent les réseaux sociaux pour des raisons très différentes, liées à leurs spécificités. Les réseaux généralistes, comme Facebook, Twitter, Messenger, Myspace, Google buzz, permettent de communiquer avec ses proches.

Aline utilise Facebook pour échanger avec les siens. "J'ouvre ma page tous les jours pour voir qui a envoyé un message et y répondre, raconte-t-elle. Je trouve que c'est un moyen très pratique pour joindre les amis et la famille. Et cela m'évite de rater un anniversaire." Son fils Léo s'en sert, lui, pour prolonger les discussions avec les copains. "Tous mes amis du collège sont sur Facebook, explique-t-il. On s'y retrouve après les cours pour "tchatter", jouer en ligne ensemble. Je m'inscris aussi à des groupes que je trouve rigolos, tels que "Jeanne d'Arc, elle a Free, elle a tout compris"."

La particularité de Twitter repose sur l'envoi de messages courts, des tweets, à un réseau d'abonnés. Messenger autorise les discussions en temps réel. Myspace permet d'envoyer des messages et de créer des blogs. D'autres réseaux sociaux sont plus spécifiques. Yoolink offre la possibilité de partager des documents Internet jugés intéressants par l'utilisateur, Copains d'avant de retrouver d'anciens camarades de classe. Viadeo, Linkedin ou Xing sont des réseaux professionnels. Quant à Meetic ou eDarling, ils sont destinés aux célibataires qui souhaitent rencontrer l'âme sœur.

Même la politique s'y est mise. Le Parti socialiste a créé le réseau Coopol. L'Union pour un mouvement populaire a lancé Créateurs de possibles. Il existe plusieurs dizaines de réseaux sociaux, il y en a pour tous les goûts et tous les types de communication.

Ils peuvent devenir envahissants

L'appartenance à des réseaux sociaux n'est pas sans conséquence. Les utilisateurs doivent être conscients que toutes les informations publiées le sont de manière indélébile. Prenez garde, donc, aux propos que vous tenez et aux photos et vidéos que vous mettez en ligne. Pour rappel, la publication d'une photo de personne sans son consentement est interdite, conformément au droit à l'image.

Les utilisateurs de réseaux sociaux doivent également être très vigilants sur leur profil et le choix des options proposées. Cela permet d'éviter de recevoir des messages du monde entier ou d'exhiber la photo de ses enfants à des inconnus. Le réglage des options permet également de choisir la fréquence et le type d'alertes envoyées. Si vous recevez un message chaque fois qu'une personne émet un tweet ou consulte votre profil, le réseau social peut vite devenir envahissant.

POUR OU CONTRE

• Richard, 35 ans, internaute multiréseaux

Facebook, Twitter, Messenger, Copains d'avant, Viadeo : Richard est inscrit à pas moins de cinq réseaux sociaux. "Je me connecte à chaque réseau social dès que j'arrive au travail et à la maison, témoigne-t-il. Je peux ainsi consulter mes nouveaux messages et y répondre. Quant aux tweets, ils arrivent directement sur mon smartphone. J'en reçois un environ toutes les dix minutes mais comme c'est court, cela se lit très rapidement. Je crois qu'aujourd'hui je ne pourrais plus m'en passer."

• Nicole, 68 ans, internaute non inscrite

Nicole vit très bien sans être inscrite à un réseau social. "Je suis ravie de dialoguer en vidéo avec mes enfants et mes petits-enfants éloignés via Skype, mais je ne suis pas du tout intéressée par les réseaux sociaux, déclare-t-elle. Je préfère consacrer mon temps aux visites de malades à l'hôpital ou à la chorale, plutôt que d'avoir des conversations virtuelles qui n'apportent rien."

• • • • • • • • • • • • • • •

Il faut également savoir que si l'inscription à un réseau social est gratuite, les services de mise en relation peuvent être payants, comme chez Linkedin, l'option de recherche d'emploi job seeker coûte de 15,95 à 49,95 euros par mois en fonction des options choisies.

Sachez enfin que le temps consacré aux réseaux sociaux est du temps d'écran, que ce soit via son micro-ordinateur ou son téléphone portable. Il faut donc le limiter, chez les plus jeunes notamment, et peut-être le consacrer à de réelles relations sociales… en face à face.

Frédéric Constans

FRANCE ENTIÈRE

En octobre 2011, est organisée la 18ème édition de la campagne "Le Cancer du Sein, Parlons-en !" qui s'inscrit dans le cadre d'octobre rose et dont le but est de lutter contre le cancer du sein en informant et en dialoguant.

Convaincre les femmes sur le rôle primordial du dépistage précoce et faire progresser la recherche sont les deux objectifs de l'Association.

Si vous avez entre 50 et 74 ans, n'attendez plus ! Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de l'association de dépistage de votre département.

AUBIÈRE (63)

Au design moderne et innovant, un nouveau magasin "Les Opticiens Mutualistes" a ouvert ses portes au 52 avenue de Cournon à Aubière.

Le réseau mutualiste qui possède déjà 14 centres d'optique, laisse donc place à un 15ème qui propose le meilleur de l'équipement optique. Il vous accueille du lundi au samedi de 10h00 à 19h30 non-stop.

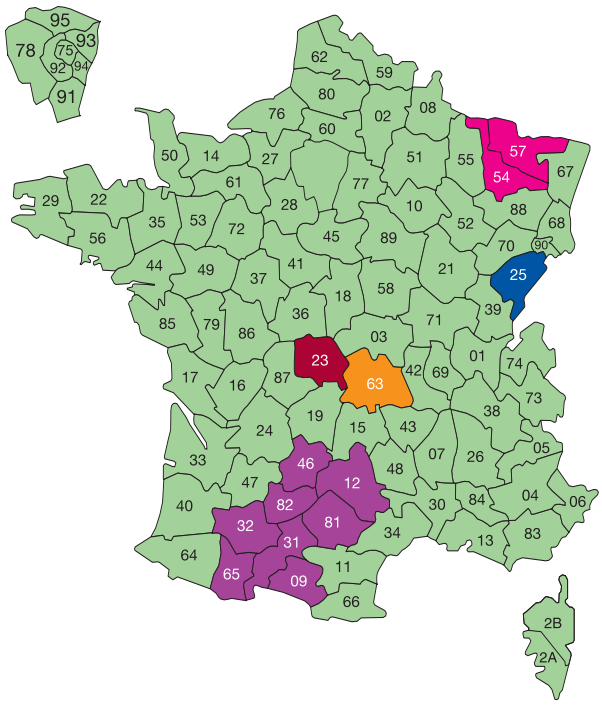
MEURTHE-ET-MOSELLE (54) MOSELLE (57)

Améliorer la prise en charge globale des personnes en situation de handicap visuel et/ou auditif, c'est le dispositif que vient de mettre en place la Mutualité Française Lorraine, la Fondation de l'Institut des Aveugles et Déficients Visuels (FADV) de Nancy et l'Institut National de Jeunes Sourds (INJS) de Metz en créant le "Pôle Lorrain de la déficience sensorielle". Constitué sous la forme d'un Groupement de Coopération Sociale et Médico-Sociale (GCSMS), il apparaît comme interlocuteur privilégié dans le nouveau cadre institutionnel des Agences Régionales de Santé (ARS). Ce dispositif précurseur propose une approche globale de la personne et à terme sa vocation est de fédérer l'action de l'ensemble des acteurs régionaux de la déficience sensorielle.

CREUSE (23)

Promouvoir la mise en place d'actions et d'études menées en faveur de la prévention, du dépistage et de la détection précoce des cancers. Tel est l'objectif de la Mutualité Française Limousin qui a mis en œuvre, dans la Creuse, une action de prévention basée sur l'utilisation des nouvelles technologies pour lutter contre l'isolement des personnes âgées dépendantes. Il s'agit d'un écran, baptisé VisAge, installé à leur domicile, et diffusant des programmes interactifs.

Pour en savoir plus : www.camera-contact.com



MIDI-PYRÉNÉES

La Mutualité Française Midi-Pyrénées, en partenariat avec le réseau "Générations mutualistes" et Milan Presse, a réalisé le livret "Au dodo Mikalou", destiné à sensibiliser les petits et grands sur l'importance du sommeil des 0 à 6 ans.

Distribué auprès des mutualistes, dans toutes les crèches mutualistes de la région ainsi qu'aux professionnels de santé, les parents pourront raconter une histoire apaisante, instructive et ludique à leurs enfants.

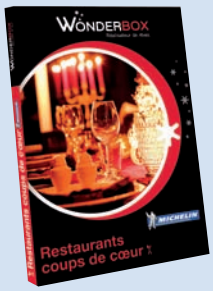
FRANCE ENTIÈRE

Le site : lesopticiensmutualistes.fr donne désormais la possibilité de choisir et d'essayer ses lunettes tout en restant chez soi. Cette nouvelle fonctionnalité offerte par le réseau Visaudio s'accompagne de la mise en ligne d'un module qui permet d'obtenir une estimation de prix d'un équipement complet. Ce site permet donc aux internautes d'essayer des lunettes, grâce au téléchargement d'une photo. Jusqu'à 6 paires de lunettes peuvent être testées, parmi un catalogue de 300 montures en ligne.

DOUBS (25)

La Mutualité Française Doubs, en partenariat avec le Conseil Général du Doubs, a œuvré pour la création d'une structure d'accueil pour les personnes âgées. Tous ces acteurs se sont alors donnés rendez-vous le 27 juin dernier pour la pose de la première pierre de l'extension de l'EHPAD "La Retraite". D'une capacité de 70 places dont 10 logements indépendants, cette future extension verra le jour au cours du premier semestre 2013.

Coffret Wonderbox



Envie de nouvelles découvertes culinaires ? Découvrez le coffret "Restaurants coups de cœur" et offrez un déjeuner ou un dîner pour deux dans un établissement noté 1 à 3 couverts par le célèbre guide MICHELIN.

WONDERBOX et le guide MICHELIN ont sélectionné pour vous plus de 180 établissements atypiques, gastronomiques et chaleureux, qui sauront étonner et ravir vos papilles.

De Wonder moments délicieux en perspective pour des gourmets avertis !

Prix : 99,90 euros – www.wonderbox.fr

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

ROCK

Björk
Biophilia

Biophilia est une exploration multimédia aussi extraordinaire qu'innovante de la musique, de la nature et de la technologie par la musicienne Björk. Comprenant musique originale, œuvres d'art interactives et pédagogiques, mais aussi artefacts musicaux.

JEUX

Musiic Party !

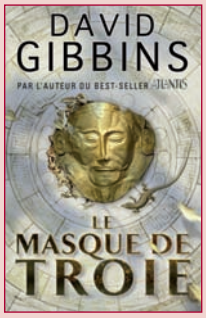
Enfin un jeu musical qui ne nécessite aucun périphérique additionnel ! Avec Musiic Party – Rock the House, jouez entre amis et devenez le plus grand groupe de rock de tous les temps grâce à votre télécommande Wii et votre Nunchuk !

Guitare, basse ou batterie, choisissez votre instrument et un titre parmi 30 des plus grands tubes du rock et lancez-vous !

© Koch Media

LIVRES

Le masque de Troie
David Gibbins



1876. Mycènes, Grèce. Heinrich Schliemann, l'homme qui a découvert Troie, trouve le masque d'or d'Agamemnon et un autre artefact dont il ne parlera jamais. Il meurt en emportant son secret avec lui. Perdu, semble-t-il, à jamais...

1945. Allemagne. La libération d'un camp de concentration révèle des indices menant à des antiquités volées par les nazis, mais aussi à une arme bien plus terrifiante que tout ce que l'on a imaginé et conçu depuis...

De nos jours, en mer Egée, Jack Howard retrouve l'épave d'une galère de guerre qui aurait fait partie de la flotte d'Agamemnon et se lance dans une chasse au trésor de tous les dangers à travers toute l'Europe. Mais de la Guerre de Troie à la Solution Finale, l'Histoire cache nombre de monstrueux secrets.

Et à trop vouloir creuser, Jack va prendre le risque de perdre ce qu'il a de plus précieux... sa propre fille.

© Editions First

Diététique Gourmande
Claudine Robert-Hoarau

La diététique est souvent associée à frustration, voire même à culpabilisation face à l'alimentation ou à l'excès de poids. Claudine Robert-Hoarau, diététicienne nutritionniste, nous explique dans cet ouvrage que surveiller son alimentation ne rime pas avec restriction. C'est avant tout une ligne de conduite à établir et à respecter pour rester gourmand, mais toujours avec modération. Elle préconise trois grands principes pour une alimentation saine et équilibrée à découvrir dans cet ouvrage qui nous apprend à avoir les bons réflexes pour une alimentation équilibrée...

© Editions Dangles

Retrouvez l'envie de bouger !
Francesca Sacco

A force de baigner dans un contexte où toute activité physique est devenue superflue, le Sport a été assimilé à quelque chose de pénible, de contraignant...

Cet ouvrage hautement dynamique va vous réconcilier avec les joies du Sport !

© Editions Jouvence

DU NOUVEAU DANS VOTRE "ESPACE PRIVILÈGES"

VTF L'Esprit Vacances

VTF L'Esprit Vacances, nouveau partenaire de La Mutuelle Verte vous offre 5 à 13% de remise pour vos prochaines vacances en famille*.

Vivez des vacances 4 saisons dans l'un des 50 villages de vacances VTF en France.
Animations, clubs enfants, convivialité et sourires, tout est compris !
Vacances de Toussaint du 22 au 29 octobre la semaine en pension complète
à partir de 239 € par adulte et gratuité pour les enfants de moins de 6 ans**

Brochures gratuites, renseignements et réservations au 0825 813 123 (0.15€ TTC/mn)
www.vtf-vacances.com

**Enfants accompagnés de leurs propres parents ou grands-parents. Gratuité limitée à un enfant par famille

* Voir conditions sur :
www.mutuelleverte.com (rubrique : "espace privilèges")

Les infections nosocomiales font encore trop de victimes

Les infections nosocomiales, maladies qui touchent les patients hospitalisés, sont responsables de 4.200 décès par an, indique une étude de l'Institut de Veille Sanitaire (InVS). Malgré une diminution de l'incidence de ces affections de 38 % à 32 % entre 1999 et 2006, l'institut préconise une poursuite de la mobilisation, constatant que "20 % à 30 % des infections associées aux soins seraient évitables par la mise en œuvre de mesures de prévention connues".

VIH : un traitement réduit les risques de contamination

La thérapie antirétrovirale est efficace à 96 % dans la réduction de la transmission du virus du sida à un partenaire non infecté. C'est ce que révèlent les résultats d'une étude portant sur 1.700 couples originaires d'Afrique, d'Asie, d'Amérique latine et des Etats-Unis.

Du nouveau sur le site de Priorité Santé Mutualiste

Priorité Santé Mutualiste lance son nouveau site internet, plus complet pour s'informer, choisir et échanger. Accessible depuis le site web de La Mutuelle Verte, vous pourrez y découvrir plus de 270 vidéos, de nombreux dossiers d'information santé, des outils d'auto évaluation, 10 blogs d'experts, des forums santé...

Le grignotage concerne deux Français sur trois

Près de deux personnes sur trois consomment des aliments ou des boissons caloriques en dehors des trois repas principaux. C'est ce qui ressort des premiers résultats de l'enquête Nutrinet-Santé, pilotée par l'Inserm, qui montre aussi que les femmes, les jeunes et les plus diplômés sont les champions du grignotage. Nutrinet-Santé continue d'observer le comportement alimentaire des Français et recherche toujours des nutrinautes. N'hésitez pas à vous inscrire sur le site www.etude-nutrinet-sante.fr.

Fécondation in vitro : éviter l'alcool

La consommation d'alcool compromet les chances de réussite d'une fécondation in vitro (Fiv). C'est ce que démontrent les résultats d'une étude américaine menée sur 2.545 couples, publiée dans la revue Obstetrics & Gynecology. Pour les couples dont les deux partenaires ont bu au moins quatre verres par semaine, les chances de naissance vivante sont inférieures à 21 % par rapport aux autres.

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 • F. Constans
S. Dreyfus • M. Furic
B. Girard • C. Portal • 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 (Mitarart, Auremar, V. Vukmirovic, H. Almeida, T. Gladskih, Fotografiche, A. Stratilatov, P. Losevsky, K. Sutyagin, Iofoto, C.O. Leong, Betacam-SP, Jan-Dirk, P. Liu, P. Lizzul, Sportlibrary, W. Quirtmair, Steffenw, A.J. Horton, Kimpin, J. Lye)

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 70 400 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

Cette année, Martine a gagné

1.175 €

en parrainant 15 personnes
à La Mutuelle Verte,
et en devenant également
l'un des "meilleurs parrains de l'année"

Alors, faites comme Martine et mettez-vous au vert !