Mutuelle Verte
magazine

Santé

Exposition au soleil : peu de bénéfice, de gros risques

Prévention

L'hygiène intime, c'est tout simple à apprendre

Gros Plan

Réussir ses vacances
avec ses petits-enfants

N°82 • Trimestriel • Juin 2011 • Prix : 0,76 €

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

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

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

AFi europe
Groupe Esca

L'excellence des garanties au meilleur prix

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

Sommaire

04 **Actualité**
Etienne Caniard : nouveau Président de la Mutualité Française

05 **Priorité Santé Mutualiste**
Calendrier des Rencontres Santé

06 **Santé**
Exposition au soleil : peu de bénéfice, de gros risques

07 **Info**
Les cabines de bronzage sur la sellette

08 **Santé**
Grossesse : les examens nécessaires à une bonne surveillance

10 **Prévention**
L'hygiène intime, c'est tout simple à apprendre

12 **Prévention**
Les enfants de moins de 6 ans privés d'images en 3D

14 **Gros Plan**
Réussir ses vacances avec ses petits-enfants

16 **Eco "logique"**

17 **Résonances**

Fiche Santé 18
Mieux me protéger de l'obésité

Voyage 19
Miami

Société 22
Carte de priorité : le sésame du voyageur handicapé

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

Edito

A un an des élections présidentielles de 2012, la Mutualité Française, qui fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France, a donné le coup d'envoi de réunions chargées de l'éclairer pour l'élaboration de ses propositions pour l'amélioration du système de santé. L'ensemble de ces propositions seront rendues publiques à l'occasion des journées de rentrée de la Mutualité Française qui se tiendront à Tours les 6 et 7 octobre prochains. Elles constitueront une contribution importante de la Mutualité Française pour débattre avec toutes les parties prenantes : les candidats à la présidentielle, les partis politiques, l'opinion publique, le monde associatif…

Pour Etienne Caniard, nouveau Président de la Mutualité Française (voir en page 4), le mouvement mutualiste doit parvenir à formuler des propositions opérationnelles et crédibles sur la politique de santé. L'idée est de partir des principes fondamentaux que sont l'égalité d'accès aux soins, la qualité de la prise en charge et la pérennité économique du système.

Bien entendu, La Mutuelle Verte prendra part à ce débat parce que la santé est notre métier, et que notre expertise doit être prise en compte.

Mais en attendant ces rendez-vous d'automne, il nous reste une dernière étape à partager ensemble avant les vacances d'été. Comme je vous l'ai annoncé dans notre magazine précédent, c'est dans la ville de Blois, que nous allons, le 17 juin prochain, rencontrer vos délégués, lors de notre Assemblée Générale annuelle. Outre l'aspect statutaire de cet évènement, cela nous donnera également l'occasion de débattre avec eux, sur le devenir de notre système de soins et sur les orientations futures de votre mutuelle.

Alors avant d'affronter dans les prochains mois, le chant des sirènes de cette future période électorale, qui nous apportera sans nul doute son lot de promesses et de réformes en matière de santé, laissons nous bercer par le chant des cigales de l'été et profitons de cette pause estivale pour souffler un peu.

Bonnes vacances à tous !

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Etienne Caniard
nouveau Président de la Mutualité Française

Elu pour 6 ans avec plus de 96 % des voix

Dans l'univers de la santé, Etienne Caniard occupe à l'évidence une place reconnue. Une reconnaissance que ce diplômé de sciences économiques et de l'Ecole nationale des Impôts s'est attirée au gré d'un parcours qui lui donne aujourd'hui une vision panoramique des grandes questions de protection sociale.

Etienne Caniard a été élu Président de la Mutualité Française par l'assemblée générale de la fédération des mutuelles santé. Le nouveau président a été élu avec 96,33% des voix exprimées.

Jean-Pierre Davant et Etienne Caniard

"L'accès à des soins de qualité pour tous demeure une priorité de la Mutualité Française", a déclaré notamment Etienne Caniard à l'issue de son élection. "Il faut que le mouvement mutualiste occupe toute sa place pour être réellement une force de proposition. Dans les mois qui viennent, nous devrons être en mesure de proposer un schéma d'ensemble cohérent et crédible, dans lequel nous assumerons les conséquences des responsabilités du rôle que nous voulons jouer pour éviter que le débat ne se réduise à un partage financier entre régimes obligatoires et complémentaires."

Itinéraire d'un expert engagé

Agé de 58 ans, Etienne Caniard est diplômé de sciences économiques et ancien élève de l'Ecole nationale des impôts.

Il a été président de la Mutuelle des agents des impôts de 1990 à 2000, trésorier puis vice-président de la Mutualité Fonction Publique de 1992 à 1996, et élu administrateur de la Mutualité Française en 1994. En 1996, il a occupé pour la Mutualité Française le poste d'administrateur délégué aux questions de santé et de sécurité sociale. Il y a animé les différentes réflexions au sein du mouvement mutualiste et a assuré l'interface avec les autres acteurs de la santé en vue de la réforme de l'assurance maladie de 2004.

Il est l'auteur de plusieurs rapports au gouvernement : "La place de l'usager dans le système de santé" (2000) qui a servi de base à une partie de la loi du 4 mars 2002 sur les droits des malades et la qualité du système de santé et "Les recommandations

de bonnes pratiques : un outil de dialogue, de responsabilité et de diffusion de l'innovation" (2002).

Parallèlement, il a été membre du Haut Comité de la santé publique de 1991 à 1998. Il a présidé la commission santé-prévention de la Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés (CNAMTS) de 1996 à 2004, et il a animé les Etats généraux de la santé.

En 2001, il a été nommé vice-président de l'Observatoire national d'éthique clinique, fonction qu'il a assurée jusqu'en 2005. En 2003 et 2004, il a représenté la Mutualité Française au Haut Conseil pour l'avenir de l'assurance maladie (Hcaam).

En 2004, il est devenu membre du collège de la Haute Autorité de Santé (HAS), chargé de la qualité et de la diffusion de l'information médicale. Au sein du collège des experts, Etienne Caniard s'y taille une réputation de médiateur lorsque surviennent d'inévitables controverses. "Il sait trouver les mots pour débloquer les conflits. Cela ne signifie pas que le problème n'existe plus mais, au moins, il fait en sorte que les gens dialoguent ", assure le Professeur Laurent Degos, Président de la HAS. "Quand je le vois attraper un papier et griffonner quelques lignes, je sais que la sortie de l'impasse est proche !" Car Etienne Caniard est un homme de contacts. "Il connaît beaucoup de monde et sait entretenir des relations avec des personnalités de tous horizons, confirme Laurent Degos, qui ajoute : "Il a une attention particulière envers les hommes et les situations, c'est sans doute en cela qu'il appelle la confidence."

Etienne Caniard préside le conseil d'administration et le bureau de la Mutualité Française dont les membres ont été élus en avril 2009 pour six ans ; le docteur Jean-Martin Cohen Solal en assure la Direction Générale depuis octobre 2009.

SABINE DREYFUS

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

• VENCE (06) - Le 11/06/2011 de 9h30 à 18h00 à la Place du Grand Jardin. Journée organisée avec la ligue contre le cancer et EPMM Sport. De 10h à 12h: marche santé, stand de prévention sur : les bienfaits de l'activité physique, les risques solaires, les problématiques de déficience visuelle. De 10h à 11h: cours de step. De 11h à 12h: cours de renforcement musculaire, repas convivial avec une diététicienne et conférence sur l'équilibre alimentaire. De 14h30 à 16h30 : marche santé. De 14h30 à 15h30 : cours de step. De 15h30 à 16h30: cours de renforcement musculaire (L'inscription préalable est obligatoire).
Renseignements et inscriptions au : 04 93 82 88 50

• PERPIGNAN (66) - Le 11/06/2011 de 10h00 à 17h00 à la Place de la Victoire. La Mutualité Française Languedoc-Roussillon vous invite à la journée "perpignan vis ta mine", organisée dans le cadre de la manifestation nationale "fraîch attitude" dont l'objectif est de faire évoluer les comportements, en faveur d'une consommation plus riche en fruits et légumes, et ainsi protéger sa santé. Les thèmes abordés : l'alimentation équilibrée, l'activité physique, les cancers, les maladies cardiovasculaires.
Renseignements au : 04 68 51 91 23

• AURILLAC (15) - Le 11/06/2011 de 8h00 à 12h30 dans le Hall du marché couvert. Stand réalisé pendant la semaine de la fraich'attitude. A cette occasion des dépistages gratuits du diabète seront effectués par une infirmière diplômée d'état. Sur ce stand il y aura possibilité d'avoir des conseils en nutrition, et de déguster des jus de fruits frais.
Renseignements : e.delanoue@mutualite-auvergne.fr

• CANTELEU (76) - Le 14/06/2011 de 12h00 à 19h00 à la Pharmacie mutualiste, 7 avenue Pierre Corneille. Journée d'information sur les risques solaires : stands, séances d'information. Entretien avec un dermatologue pour une surveillance des grains de beauté. (L'inscription préalable est obligatoire).
Renseignements au : 02 35 58 21 35

• TOULOUSE (31) - Le 16/06/2011 de 16h00 à 18h00 à la Crèche Lou Bambins. Atelier de prévention des risques solaires, de la canicule et des risques liés aux vacances d'été (L'inscription préalable est obligatoire).
Renseignements au : 05 34 44 33 16

• EXCIDEUIL (24) - Le 24/06/2011 à 14h30 à la Salle de la Mairie. Réunion d'information et d'échanges sur les modalités du dépistage des cancers du sein et de l'intestin. Un moment qui permettra à chacun de mieux connaître la démarche pour bénéficier de cet acte de prévention pris en charge par l'assurance maladie.
Renseignements : magali.bouillaud@aquitaine.mutualite.fr

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

Exposition au soleil : peu de bénéfice, de gros risques

"... Eviter de prendre des coups de soleil ... !"

Le soleil fixe la vitamine D, agit sur le moral et a un effet bénéfique sur les troubles du sommeil. Mais il peut aussi être la cause du vieillissement de la peau et "plus grave" provoquer des cancers. Comment profiter des bienfaits en évitant les risques ? La dose raisonnable d'exposition est impossible à calculer, estiment les spécialistes, qui prônent la modération.

"La lumière du soleil a un bénéfice certain sur le moral et le règlement des cycles veille-sommeil, important pour lutter contre l'insomnie", explique le Docteur Caroline Robert, chef du service dermatologie de l'Institut Gustave-Roussy, dans le Val-de-Marne. "En outre, complète-t-elle, grâce à une exposition modérée de notre peau, nous fabriquons de la vitamine D, qui sert à fixer le calcium sur les os." Un phénomène naturel utile, notamment pour les femmes au moment de la ménopause.

"Mon médecin m'a conseillé de m'exposer raisonnablement au soleil, même en ville, témoigne Mélanie, 48 ans, formatrice en informatique en région parisienne. Aussi, dès qu'il fait beau, je prends mon café avec mes collègues, bras nus au soleil. Pour éviter de grimacer, je ne m'expose pas le visage."

Mais attention, si le soleil peut être bénéfique, une trop forte exposition présente des risques. "Le premier est le vieillissement prématuré de l'épiderme, on n'a encore rien trouvé de pire que le soleil pour vieillir la peau !", met en garde la dermatologue.

Certes, la peau de crocodile dès 45 ans n'a rien d'attirant. Mais il y a plus grave, puisqu'une exposition régulière au soleil sans protection peut entraîner des cancers de la peau ou carcinomes cutanés. Les plus de 60 ans sont particulièrement sensibles à ces lésions, qui peuvent récidiver. Des expositions importantes, même ponctuelles, peuvent provoquer un mélanome qui, non soigné à temps, peut être mortel. Il représente 5 à 10 % des cancers de la peau et, comme dans la plupart des pays occidentaux, sa fréquence en France a doublé ces vingt dernières années.

Attention à l'exposition

Comment tirer le maximum de profit du soleil sans risquer ses effets néfastes ? Existe-t-il une dose acceptable d'exposition ? "Il est impossible de la calculer, puisqu'elle dépend des types de peau, prévient le Docteur Robert. Il faut surtout éviter de prendre des coups de soleil et savoir s'exposer en fonction de sa peau."

Les personnes blondes ou rousses doivent se protéger plus que les autres. L'été, il faut éviter de "faire la crêpe" aux heures les plus chaudes, entre 11 heures et 16 heures, et por-

ter des vêtements. Il faut aussi appliquer sur les zones découvertes une crème solaire d ' indice élevé, au moins 30, efficace contre les rayons UVA et UVB. Et, bien sûr, ne pas oublier chapeau et lunettes de soleil.

Aujourd'hui, différentes techniques nous sont présentées comme capables de recréer du soleil artificiel. S'ils peuvent présenter un intérêt pour le traitement de la dépression et les troubles du sommeil, les appareils de luminothérapie ne servent à rien pour fixer la vitamine D. "En tout cas, nous sommes farouchement contre le "soleil en boîte" délivré par les instituts de bronzage", insiste le Docteur Claudine Blanchet-Bardon, Vice-Présidente du Syndicat national des dermatologues vénéréologues.

Pour ce qui est de la vitamine D, nous pouvons la trouver dans notre alimentation, essentiellement dans les poissons gras : saumon, hareng, anchois, sardine et maquereau. Enfin, les médecins peuvent en prescrire aux personnes carencées qui doivent vraiment éviter de s'exposer aux rayons ultraviolets ou qui vivent dans des zones sans soleil.

Nadine Allain

Les cabines de bronzage sur la sellette

La nocivité des UV artificiels ne fait plus aucun doute. En 2009, le Centre international de recherche sur le cancer (Circ) a classé les rayonnements ultraviolets artificiels dans la liste des cancérigènes, au même rang que l'amiante, le tabac, l'alcool... Depuis, les Etats-Unis ont décidé de taxer les cabines de bronzage pour en limiter l'usage et le Brésil les a interdites.

En France, les clients remplissent toujours les solariums aux tarifs très attractifs : à partir de 4, 5 ou 6 euros la séance. Ces dernières années, leur nombre n'a cessé d'augmenter, reconnaît la Direction Générale de la Santé (DGS). On compte plus de 5.000 cabines en France.

Face à ces risques grandissants, l'Association Sécurité Solaire – centre collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour l'éducation solaire – préconise l'instauration d'une taxe sur les cabines de bronzage et non leur interdiction. "Nous demandons très clairement aux pouvoirs publics d'être cohérents, justifie son président, Pierre Césarini. Si le tabac est autorisé et taxé, alors les cabines doivent l'être de la même façon." Cette taxe, en augmentant le prix d'une séance, vise à limiter le développement du marché des UV et "surtout décourager les plus jeunes, cœur de cible de la profession", argumentent l'association et plusieurs chercheurs dans un article paru fin 2010 dans la presse médicale. Mais pour le Syndicat National des Professionnels du Bronzage en Cabine (SNPBC), "une telle taxe aurait des effets désastreux pour la santé économique des centres de bronzage, qui sont autant de pourvoyeurs d'emplois".

"Il ne faut pas croire qu ' en augmentant le prix des séances, on aura tout résolu", estime pour sa part le Professeur Jacques Bazex, ancien chef de service de dermatologie et membre de l'Académie Nationale de Médecine. Selon lui, c'est l'interdiction des cabines de bronzage qui serait la mesure la plus adaptée. "Mais elle n'a jamais été envisagée, alors, à défaut, il faut aussi informer et prévenir", ajoute-t-il.

L'Institut national du cancer (Inca) juge lui aussi nécessaire de mieux informer le public. La campagne de prévention annoncée en 2009 par le ministère de la Santé n'a pourtant toujours pas vu le jour. Or, dans les solariums et autres centres esthétiques, on a plutôt tendance à minimiser le danger, commerce oblige.

Le syndicat des exploitants de cabines n'hésite pas, d'ailleurs, à mettre en avant des bénéfices pour la santé d'une exposition aux UV artificiels. "Une exposition régulière et raisonnable aux UV en cabine est bénéfique pour maintenir un niveau de vitamine D dans l'organisme", écrit-il dans un communiqué fin 2010.

Une affirmation contredite par le Professeur Bazex : "Il est scientifiquement reconnu que le bronzage en cabine ne participe pas à la transformation de la vitamine D. Il ne traite pas non plus la dépression saisonnière et ne permet pas l'installation d'une pigmentation protectrice."

Se dirige-t-on vers une taxe, une interdiction, une information renforcée ? Les discussions sont en cours, répond, laconique, la direction générale de la Santé. "Alors que le nombre de mélanomes double tous les dix ans, on laisse faire", s'insurge le Professeur Bazex.

Sandra Jégu

Grossesse : les examens nécessaires à une bonne surveillance

"... Une attention particulière est nécessaire..."

Pendant la grossesse, sept consultations obstétricales et une d'anesthésie sont obligatoires. Cette surveillance est importante pour éviter toute complication à la mère comme au bébé. Elle permet également à la future maman de poser des questions à son médecin.

Etre enceinte ne signifie pas être malade, mais pour autant une attention particulière est nécessaire. "Le suivi d'une grossesse va au-delà des problèmes, explique le Docteur Marc-Alain Rozan, président du Syndicat national des gynécologues obstétriciens de France (Syngof).

Trois échographies et un examen clinique mensuel permettent de dépister toute anomalie pour la santé de la mère et de l'enfant." Généralement, les femmes consultent lorsqu'elles pensent être enceintes. Le Docteur Rozan conseille une consultation pré-conceptionnelle : "C'est le moment d'aborder la question des vaccins mais aussi des problèmes dentaires, car 25 % des fausses couches sont dues à des caries ou des gingivites, qui donnent des infections."

Il est inutile de se déplacer à deux ou trois jours de retard des menstruations. Pour une femme bien réglée avec un cycle de 28 jours, l'idéal est de consulter vers dix jours de retard, soit trois semaines de grossesse.

"Un spécialiste équipé d'un échographe peut voir s'il y a un sac bien au milieu de l'utérus et écarter le risque de grossesse extra-utérine (voir encadré), poursuit le Docteur Rozan. Sinon, il prescrit une analyse sanguine pour vérifier qu'il existe bien une grossesse et fixe un rendez-vous à quinze jours plus tard si les règles ne sont pas survenues."

Dater le terme

Le premier examen prénatal obligatoire doit avoir lieu avant la fin du troisième mois, soit 15 semaines d'aménorrhée, mais mieux vaut le réaliser vers la 11e semaine. Cette échographie, dite "du premier trimestre", permet de dater le terme, essentiel pour la déclaration de grossesse, à plus ou moins quatre jours en fonction des dernières menstrues, mais surtout de la taille du fœtus.

Un premier dépistage de la trisomie 21 est réalisé par mesure de la clarté nucale, pratiquée sur la nuque du fœtus lors d'une échographie, associée à une prise de sang. "On sait que la fréquence de la trisomie augmen-

te avec l'âge de la mère, rappelle le Docteur Rozan. Mais c'est pour les femmes entre 18 et 25 ans que les cas sont les plus nombreux en valeur absolue. Selon les facteurs de risque, on peut pratiquer une amniocentèse, mais elle entraîne des risques de fausse couche, dont le taux ne descend pas en dessous de 0,8 % dans les mains les plus qualifiées."

La prise de sang établit également le groupe sanguin de la mère, recherche les agglutinines irrégulières, des anticorps posant des problèmes en cas d'incompatibilité fœto-maternelle, une immunité ancienne à la rubéole et à la toxoplasmose, la syphilis, le VIH. L'analyse urinaire, effectuée ensuite chaque mois, recherche le sucre et l'albumine pour détecter un diabète gestationnel ou une hypertension.

Toutes les questions qui passent par la tête

Un entretien prénatal individuel ou en couple est proposé lors du quatrième mois. Il vise à connaître les difficultés éventuelles, professionnelles, familiales, sociales et psychologiques, et à mettre en œuvre des moyens pour les résoudre. Pendant les visites mensuelles, la tension, l'évolution du poids, la hauteur utérine, l'état du col et la fréquence cardiaque du fœtus sont vérifiés. "En cas de diabète, d'hypertension, de problèmes cardiaques, de grossesse gémellaire, si la future mère a plus de 38 ans, la vigilance est renforcée, indique le Docteur Rozan. Cela peut consister simplement à revoir la patiente tous les quinze jours au lieu de tous les mois et à l'inciter à venir au moindre problème."

"Pour toutes les grossesses, un bon échange est très important, poursuit le spécialiste. J'encourage les patientes à poser toutes les questions qui leur passent par la tête. Est-ce que je peux prendre l'avion, faire l'amour, aller aux sports d'hiver ? Comment soigner les hémorroïdes, les crampes, les douleurs abdominales, les varices ?"

Entre 20 et 22 semaines d'aménorrhée, soit au cinquième mois, l'échographie morphologique a pour but de dépister des malformations. Une troisième échographie obligatoire est réalisée au huitième mois, soit entre 33 et 37 semaines, pour vérifier notamment comment se présente le bébé. C'est à cette période qu'a lieu la consultation pré-anesthésique pour préparer l'accouchement et envisager éventuellement une péridurale ou une césarienne.

Corinne Renou-Nativel

GROSSESSE EXTRA-UTÉRINE : DANGER !

"La grossesse extra-utérine est la première cause de mortalité maternelle au premier trimestre de la grossesse", prévient le Docteur Rozan, Président du Syndicat national des gynécologues obstétriciens de France (Syngof). Lors d'une grossesse normale, l'œuf fécondé s'implante sur la paroi de l'utérus. Mais dans 0,5 % des cas, il se fixe ailleurs, généralement dans la trompe, mais aussi dans un ovaire, la cavité abdominale ou le col utérin. Lorsque le fœtus se développe, il rompt la trompe, ce qui provoque douleurs et hémorragie. Un diagnostic précoce permet d'éviter la rupture, qui met en jeu le pronostic vital. La patiente peut bénéficier d'un traitement conservateur de la trompe pour préserver sa fertilité.

"Lors d'un premier examen, mon gynécologue ne voyait rien dans mon utérus à l'échographie, se souvient Noémie, 35 ans. Soit j'avais consulté trop tôt et l'œuf n'était pas encore visible, soit j'avais fait une fausse couche, soit je faisais une grossesse extra-utérine, ce qui constituait une vraie urgence. Quand j'ai commencé à ressentir des douleurs dans le ventre, j'ai foncé à l'hôpital, où j'ai été opérée le jour même. Quelques mois plus tard, j'ai entamé une nouvelle grossesse, qui s'est cette fois tout à fait bien passée, et j'ai mis au monde une petite fille en parfaite santé."

Vous êtes enceinte ?

Pensez à déclarer votre grossesse à votre caisse d'assurance maladie dans les trois premiers mois. Cette démarche est nécessaire pour la mise en œuvre de la prise en charge de votre suivi médical.

L'hygiène intime, c'est tout simple à apprendre

De la simplicité avant tout, à chacun ses mots !

Les mamans se posent des questions sur l'hygiène intime de leurs enfants. Quels gestes apprendre ? Quels produits utiliser ? Quels mots employer ? La réponse est dans le bon sens et la simplicité.

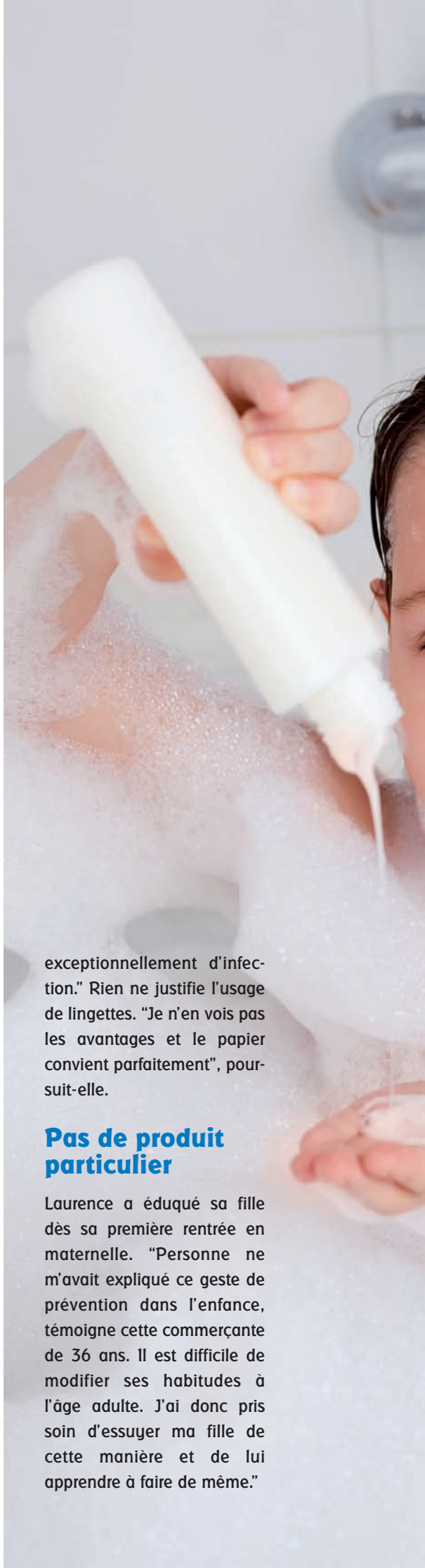
"Il ne me semble pas justifié de parler spécifiquement d'hygiène intime pour l'enfant, explique d'emblée le Docteur Dominique Hamel-Teillac, dermatologue, ancienne médecin des hôpitaux à Necker-Enfants malades (Paris). C'est une zone comme une autre, qu'il faut démystifier."

Les mères, encore davantage associées à la toilette et aux soins que les pères, se posent pourtant des questions. Pour cette spécialiste, si quelques gestes nécessitent un apprentissage, comme cela peut être le cas pour d'autres parties du corps, il est important que les parents "ne focalisent pas trop leur attention sur cette région".

Aux enfants de se prendre en charge dès que cela est possible, en toute simplicité. "L'essuyage aux toilettes est effectué par les enfants dès leur entrée en maternelle, rappelle le Docteur Hamel-Teillac. Plus personne n'est là pour les aider. Il faut donc qu'ils se débrouillent et cela se passe généralement bien."

"C'est le moment d'expliquer aux petites filles qu'il faut s'essuyer d'avant en arrière pour ne pas transmettre des germes situés au niveau de l'anus vers la région vulvaire", ajoute-t-elle. Un geste basique, dont la nécessité n'est cependant pas prouvée : "Je n'ai jamais vu d'infection liée à cette contamination anale, remarque le Docteur Hamel-Teillac.

De façon très exceptionnelle, on peut voir des débris de papier dans la zone vaginale, ce qui peut être cause d'irritation, voire exceptionnellement d'infection." Rien ne justifie l'usage de lingettes. "Je n'en vois pas les avantages et le papier convient parfaitement", poursuit-elle.



Pas de produit particulier

Laurence a éduqué sa fille dès sa première rentrée en maternelle. "Personne ne m'avait expliqué ce geste de prévention dans l'enfance, témoigne cette commerçante de 36 ans. Il est difficile de modifier ses habitudes à l'âge adulte. J'ai donc pris soin d'essuyer ma fille de cette manière et de lui apprendre à faire de même."

L'enfant peut nettoyer seul la zone ano-génitale dès qu'il se débrouille pour le reste du corps. Cette toilette ne demande pas l'utilisation d'un produit spécifique. "Aucune étude ne montre qu'il faut se laver avec autre chose que le savon utilisé pour le dos ou le ventre, indique la dermatologue. Il n'existe aucune explication rationnelle, physiopathologique, à préférer un PH alcalin. Un gel douche ou un savon en pain familial est parfait."

La question du décalottage du gland des tout petits garçons, qui a longtemps été une préoccupation des mères, n'est pas un problème. "Il faut les laisser tranquilles, conseille le Docteur Hamel-Teillac. Souvent, la verge du bébé n'est pas décalottable à la naissance, puis spontanément ce geste devient possible vers 6 ou 8 ans. A partir de ce moment, il faut bien montrer au petit garçon comment se décalotter complètement à chaque bain ou douche pour que le gland soit bien nettoyé." Comme dans toutes les régions du corps qui comportent des plis, il est nécessaire de procéder à un séchage soigneux pour éviter les macérations.

A chacun ses mots

Parfois, des infections urinaires sont attribuées à une mauvaise hygiène de la vulve. C'est confondre causes et conséquences. "Du fait de l'anatomie de la petite fille, les orifices anal, génital et urinaire sont très proches, explique la spécialiste. Toute pathologie urinaire peut se révéler par des signes vulvaires et anaux. Lors d'irritations vulvaires, il est fréquent de demander un examen urinaire pour vérifier qu'il n'y a pas une infection dont l'origine est liée aux voies hautes, comme des petites malformations."

CHEZ LES FILLES, DES IRRITATIONS SANS GRAVITÉ

Plus que les garçons, les filles sont sujettes à des irritations. Très rares chez le bébé, elles sont provoquées souvent par de petites gouttes d'urine dans la culotte entre 2 et 5 ans. "A partir de 8 ans, et non à 13 ans, comme les mères le pensent généralement, les filles entrent déjà dans la période prépubertaire, explique le Docteur Hamel-Teillac, dermatologue. Dès lors, la vulve est un peu plus humide, ce qui peut entraîner ces irritations."

Sans gravité, elles ne réclament aucune action spécifique. "A part changer de culotte chaque jour, faire une toilette quotidienne normale suivie d'un séchage", précise la dermatologue, qui voit fréquemment des mères inquiètes. "Il faut les rassurer : l'infection de la vulve chez la petite fille est plus qu'exceptionnelle. Cette crainte rejoint souvent des peurs de conséquences sur leur future vie de femme, en particulier une stérilité. Il n'y a pas lieu d'avoir ces inquiétudes."

Enfin, quels mots employer pour parler à l'enfant de cette partie de son corps ? De la simplicité avant tout ! A chacun ses mots. Toutes les familles ont les leurs, courants ou bien inventés par les parents ou les enfants.

Pour les petits garçons, pratiquement tout le monde parle de "zizi". En revanche, pour les petites filles, on emploie des noms très différents, associés à l'histoire familiale, au vécu de chacun. L'important est qu'il n'existe aucune gêne, ni de la part des parents ni de celle des enfants.

Corinne Renou-Nativel

Les enfants de moins de 6 ans privés d'images... en 3D

"...Il faut privilégier le principe de précaution"

Films 3D, téléviseurs 3D, smartphones et consoles de jeux 3D : les images en relief explosent ! Mais sont-elles sans danger pour la vue, en particulier pour celle des plus petits, en phase de développement ? Le principe de précaution semble s'imposer.

Le cinéma a proposé un film en 3 dimensions dès... 1922 : The power of love. Spécialement conçu en relief, le film nécessitait le port d'une paire de lunettes spéciales, dites "anaglyphes", avec des verres de couleurs différentes. Remise à l'honneur avec le film Avatar, la technologie est intégrée désormais à de très nombreuses productions.

Elle est également proposée sous forme de téléviseurs 3D fournis avec des lunettes 3D. Des smartphones et des consoles de jeux affichent même la 3D sans lunettes.

Ces images peuvent-elles être dangereuses pour la vue, et en premier lieu pour celle des plus petits ? A défaut de réponse, le fabricant japonais Nintendo privilégie le principe de précaution. Il déconseille tout simplement l'utilisation de la fonction 3D, proposée par sa console 3DS, aux enfants de moins de 6 ans. Les parents peuvent désactiver la fonction 3D et ainsi limiter l'utilisation à la 2D pour les plus jeunes joueurs.

Des effets inconnus sur les plus jeunes

Les ophtalmologues et les scientifiques sont, pour l'instant, désemparés et préoccupés par cette explosion des images 3D. Un symposium consacré à ce sujet s'est déroulé en mai dernier, sous la présidence du Professeur Béatrice Cochener, qui dirige le service d'ophtalmologie de l'hôpital universitaire Morvan, à Brest. Ce service participe également à une grande étude baptisée "3D Comfort & Acceptance : usage, confort et acceptabilité du relief". Les premiers résultats de cette étude, financée par l'Agence nationale de la recherche (ANR), seront publiés dans un an.

"Le sujet intéresse tous les spécialistes, explique le Professeur François Vital-Durand, directeur de recherche à l'Institut national de

la santé et de la recherche médicale (Inserm). La question, c'est de savoir si l'affichage d'images différentes proposées aux deux yeux peut faire "craquer" le système de vision et provoquer des migraines, la diplopie, c'est-à-dire une vision double, très difficile à supporter, voire provoquer des crises d'épilepsie photosensible."

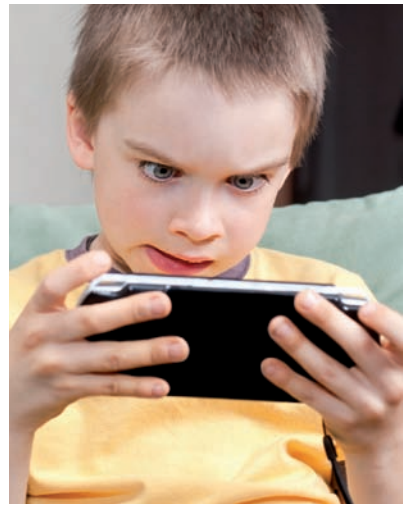
François Vital-Durand est partisan du principe de précaution : "Aucune plainte n'a été formulée à ce jour, mais en l'absence de connaissances, je serais partisan que l'on ne soumette pas à ces images les plus petits, argumente-t-il.

La vision chez l'enfant se développe principalement de 0 à 6 ou 7 ans pour se terminer à l'âge de 15 ans. Je pense qu'il ne faut pas surstimuler la vision durant cette période, cela pourrait entraîner des dérèglements tels que des strabismes."

Des désagréments possibles

Florence, en tout cas, garde un très mauvais souvenir du cinéma en 3D. "Je porte des lunettes de vue et, avec les lunettes 3D superposées, j'ai commencé à voir flou au bout de quelques minutes. J'ai été obligée alors de tenir les deux paires de lunettes à la main afin de régler la netteté des images. C'était assez désagréable, j'avais presque la nausée. Le pire, c'est que mon fils, qui ne porte pas de lunettes, a ressenti les mêmes sensations. Je ne suis pas prête à renouveler l'expérience."

Les images des téléviseurs en 3D peuvent également créer un certain nombre de désagréments : maux de tête, vertiges, dédoublement de la vision. Dans son guide consacré aux téléviseurs, l'enseigne Fnac a inséré la mise en garde suivante : "Certaines personnes souffrant de troubles de la vision peuvent être insensibles à l'effet 3D. Quelques précautions d'usage doivent aussi être respectées.



En cas de vision altérée, nausées, désorientations ou confusions, il est recommandé d'interrompre la visualisation 3D." Il ne reste plus alors qu'à désactiver la 3D pour revenir à la 2D. Dommage, dans ce cas, d'avoir investi entre 1.500 et 2.500 euros, prix d'un écran et de quelques paires de lunettes 3D.

La 3D, comment ça marche ?

Nos deux yeux, espacés d'environ 6 cm, perçoivent deux images différentes et c'est notre cerveau qui recrée le relief. Le cinéma et la télévision 3D utilisent le même principe. Deux images différentes sont projetées et chaque œil ne perçoit qu'une seule image grâce à l'utilisation de lunettes spéciales. Les premières lunettes, anaglyphes, utilisaient deux verres de couleurs différentes (rouge et bleu ou rouge et vert) afin que chaque œil perçoive une image différente. Il existe désormais des lunettes plus sophistiquées, dites "actives", qui obturent l'œil gauche et l'œil droit à tour de rôle.

Quelques smartphones et consoles de jeux ainsi que certains prototypes de téléviseurs proposent de la 3D sans lunettes. Mais l'utilisateur doit se situer face à l'équipement et à faible distance pour que chaque œil perçoive l'image qui lui est destinée.

FRÉDÉRIC CONSTANS

TROP DE TEMPS DEVANT L'ÉCRAN

Les enfants passent en moyenne 3 heures à 3 heures 30 par jour devant leurs divers écrans : télévision, console de jeu, micro-ordinateur, téléphone portable. Le Professeur Vital-Durand préconise, lui, une heure d'écran par jour, pas plus : "Mieux vaut prendre un livre ou jouer au football et être actif que de rester passif devant des images trop souvent débilitantes ou violentes."

Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, directeur de recherche à l'université Paris 10 et auteur du Manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télé, module cette mise en garde en fonction de l'âge. Pas plus de 20 à 30 minutes maximum par jour pour les moins de 3 ans. La durée peut monter à 1 heure à 1 heure 30 par jour chez les 3-6 ans et à 2 heures par jour à partir de 7 ans.

Réussir ses vacances avec ses petits-enfants

Tout doit être cadré à l'avance avec les parents

Passer des vacances avec ses petits-enfants : un rêve qui peut se transformer en cauchemar à cause d'un manque de préparation. Toutes les recettes pour que ce moment partagé soit sans nuage.

Selon une enquête TNS-Sofres de septembre 2009, près d'un grand-parent sur six part en vacances avec son petit-fils ou sa petite-fille. "La première semaine, ça a été un véritable enfer. La seconde, un vrai paradis !" : la formule, lapidaire, est lancée dans un immense éclat de rire. Richard, 70 ans, précise : "Lorsque mon fils m'a proposé de garder mon petit-fils de 5 ans pour une quinzaine, j'ai accepté sans hésiter. Pour lui rendre service et aussi parce que je m'entends très bien avec Hugo." Les premiers jours sont pourtant difficiles. Hugo ne cesse de solliciter ses grands-parents. "Il voulait dessiner, taper dans un ballon, s'amuser à cache-cache. Moi, ça allait un moment… mais ensuite j'aspirais à un peu plus de tranquillité ! Le premier samedi, ma femme et moi, nous étions sur les rotules."

La seconde semaine, miracle : "Mes voisins ont accueilli leur neveu de 6 ans. Hugo et lui ont fait connaissance et ils ont joué ensemble dans le jardin pendant des après-midi entières ! Du coup, lorsqu'on le récupérait, on pouvait faire des activités plus calmes… et moins chronophages."

A chacun son rôle

Fabien Ginépio, psychologue à Nice, hoche la tête en souriant. "C'est classique, explique-t-il. Les papis et les mamies ne réfléchissent pas, convaincus que s'ils ont su gérer lorsque leurs enfants étaient petits, ils sauront faire de même avec leurs petits-enfants. Mais cela n'a rien à voir ! Et pas seulement pour une question d'âge… "

Les grands-parents doivent être conscients de la spécificité de leur rôle.

"Aux parents le devoir d'éduquer, aux grands-parents celui de transmettre, résume Fabien Ginépio. Ces derniers ne doivent pas interférer dans l'éducation de leurs petits-enfants. Tout doit être cadré à l'avance : si les parents sont contre la télévision ou la console de jeux, vous devez vous y plier."

Les journées doivent être organisées en fonction de l'âge de l'enfant. "L'erreur, c'est de penser que sa présence ne va rien changer à vos habitudes, prévient le psychologue. Avant 3 ans, tout est rythmé par les repas, les siestes, les soins et les jeux tout simples comme les cubes ou les marionnettes".

Entre 3 et 6 ans, il sera nécessaire d'alterner jeux, promenades et activités manuelles : "Ils sont pleins d'énergie. C'est donc souvent la période la plus fatigante… pour les adultes ! Prévoir un compagnon de jeu de leur âge est souvent une bonne solution : à cet âge, il est parfois plus simple de garder deux enfants qu'un seul, car ils s'occupent mutuellement."

Un moment privilégié

Entre 7 et 11 ans, les activités se diversifient. "Mais les enfants deviennent plus raisonnables et autonomes, souligne Fabien Ginépio. Un moment privilégié, par exemple, pour leur parler de la famille, de leurs parents quand ils étaient petits. C'est l'âge d'or des grands-parents, celui qui reste gravé dans les mémoires."

A l'adolescence, souvent, les liens se distendent. "Mais les grands-parents peuvent aussi servir de références, de points de repère, parfois de confidents, précise le psychologue. Ils doivent éviter de "faire copain-copain", ce n'est pas cela que les jeunes attendent d'eux… même s'ils prétendent le contraire !"

Dans tous les cas, ces vacances communes ne doivent être imposées ni aux enfants… ni aux grands-parents. "On n'a ni la même vigueur ni la même disponibilité à 60, 70 ou 75 ans, constate Fabien Ginépio. Il faut en tenir compte et ne pas hésiter à refuser une charge que l'on ne se sent pas capable d'assumer."

Une évidence : les vacances prises en commun sont une parenthèse d'échanges privilégiés dont il faut savoir tirer le miel… et éviter les écueils.

Cédric Portal

TOUT CE QU'IL FAUT ÉVITER

Partir sans préparation.
Les besoins des enfants varient selon les âges. Songez à l'avance aux activités que vous allez leur proposer. Si vous envisagez de les emmener à l'étranger, prévoyez les formalités, documents et affaires nécessaires.

Critiquer leurs parents.
Les remarques, piques ou simples observations sur le mode de vie du papa ou de la maman sont à bannir. Si vous avez des critiques à formuler, adressez-les directement aux intéressés… ou abstenez-vous !

Comparer les enfants entre eux.
Rien de plus blessant que d'entendre dans la bouche d'un grand-père : " Ton frère ou ton cousin, à ton âge, il faisait ceci ou il réussissait cela."

Faire preuve d'autoritarisme.
Sans se laisser marcher sur les pieds, les grands-parents doivent savoir être souples. Vous n'êtes pas chargé de l'éducation de vos petits-enfants : ne confondez pas les rôles.

Etablir une relation "copain-copain". Surtout avec les ados, sachez marquer vos distances. Vous gagnerez ainsi leur respect… ce qui n'exclut pas la complicité !

A LA MAISON

La maison est l’endroit où l’on utilise le plus de produits chimiques pour nettoyer, récurer, désodoriser... Alors comment nettoyer sans utiliser ce type de produits ?

Le produit idéal pour nettoyer sa baignoire et le lavabo est sans conteste le bicarbonate de soude qui nettoie, désodorise et assainit dans le respect de l’environnement. En effet, il est biodégradable, non toxique pour l’environnement ni pour la santé. Il rend de nombreux services pour l’entretien du linge et de la maison, mais aussi pour l’hygiène, les soins du corps et pour la cuisine. Le vinaigre blanc et le citron sont aussi très efficaces pour venir à bout des tâches rebelles.

LES BONNES IDÉES

• **Comment conserver de la vieille huile ?** N’avez-vous jamais versé, ou été tenté de le faire, votre huile usagée dans vos toilettes ? Il est possible de la recycler pour huiler une serrure par exemple ou nourrir des cuirs déjà vernis ou trouver encore d’autres utilisations toutes utiles. Des gestes simples et astucieux pour ne pas polluer les canalisations !

• **Peau sèche, rugueuse ?** Les plus touchés par la rugosité étant les coudes, les genoux et les talons, il est important de les hydrater régulièrement. Avec un mélange de bicarbonate de soude et d’huile d’olive, 5 minutes de pause et un rinçage à l’eau froide suffiront à les réhydrater.

www.notre-planete.info

Site de référence en environnement et sciences de la Terre depuis 2001, notre-planete.info propose une multitude d’articles sur des sujets d’actualité dans le monde entier.

Ce véritable site indépendant informe et sensibilise objectivement sur l’environnement, les sciences de la Terre, l’écologie et le développement durable. Un site à visiter absolument !

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

Pourquoi acheter des appareils mentionnant une étiquette de classe énergétique “A” ?

Significativement plus économes et respectueux de l’environnement, les appareils de type A sont un formidable moyen de changer ses habitudes quotidiennes et de faire les bons investissements pour économiser une énergie de plus en plus coûteuse et pour préserver l’environnement.

LE SAVIEZ-VOUS

Comment bien choisir ses œufs ? Il existe 4 modes d’élevage représentés par un chiffre inscrit sur les œufs :

Le chiffre 0 correspond aux œufs issus d’élevage bio et plus exactement de l’agriculture biologique. Les cycles naturels sont ainsi respectés. Environ 4m^2 de terrain extérieur sont réservés par poule et alimentation biologique.

Le chiffre 1, pour les œufs issus de poules élevées en plein air. Environ 4m^2 de terrain extérieur sont réservés par poule.

Le chiffre 2, pour un élevage au sol. Il s’agit d’un élevage intensif à l’intérieur sans cage avec environ 9 poules au m^2.

Le chiffre 3 correspond à un élevage en cage avec 18 poules par m^2.

Epidémie de rougeole : la vaccination s'impose "sans délai"

Alerte à la rougeole ! La France dénombre plus de 10.000 cas en moins de trois ans. Et l'épidémie s'accélère : en janvier et février, pas moins de 3.400 déclarations de rougeole ont déjà été enregistrées. Fort de ce constat, le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) recommande à toutes les personnes nées après 1980 de se faire vacciner. Le vaccin utilisé est le ROR, pour rougeole-oreillons-rubéole. Il comporte deux doses à administrer à quelques mois d'intervalle.

Cette épidémie est la conséquence d'un niveau insuffisant de couverture vaccinale : 82 % des personnes ayant eu la rougeole en 2010 n'étaient pas vaccinées et 13 % n'avaient reçu qu'une dose de vaccin.

La rougeole est une maladie virale très contagieuse. La transmission du virus se fait par voie aérienne, à partir des sécrétions nasales et pharyngées. Elle se manifeste par une éruption cutanée qui démarre au niveau de la tête et s'étend progressivement vers les extrémités. Elle s'accompagne de fièvre, de toux, d'une rhinite et d'une conjonctivite. La contagiosité commence cinq jours avant l'apparition des boutons et s'étend jusqu'à au moins cinq jours après le début de l'éruption. Considérée à tort comme bénigne, la rougeole peut avoir des conséquences graves : pneumonies et encéphalites (avec handicap irréversible) pouvant conduire à des hospitalisations dans 30 % des cas, voire à des décès.

Infections à méningocoque : informez-vous sur Internet

Chaque année, en France, on dénombre environ 700 cas d'infections à méningocoque. Cette bactérie peut provoquer deux formes d'infections graves : la méningite et la septicémie à méningocoque.

Le site www.info-meningocoque.fr informe sur les modes de transmission, les symptômes, les traitements et la vaccination. Celle-ci est recommandée pour les nourrissons à partir de 1 an, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes jusqu'à 24 ans.

Médicaments génériques : toujours trop peu de prescriptions

En France, le marché des génériques est sur la mauvaise pente. Leur prescription demeure l'une des plus basses au monde : une boîte de médicaments sur cinq est un générique, alors qu'on dépasse une sur deux en Allemagne, au Royaume-Uni et aux Etats-Unis. Cette constatation explique en grande partie pourquoi notre pays arrive en tête pour ses dépenses de médicaments en Europe, comme le montre une récente étude réalisée par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.

Brûlures : un tiers des hospitalisations concerne les jeunes enfants

Principales causes : l'ingestion d'un liquide trop chaud, le basculement d'une casserole, le bain, la flamme d'une bougie. La Commission de la sécurité des consommateurs recommande aux parents de ne jamais laisser un enfant seul, notamment dans les pièces à risque comme la cuisine ou la salle de bains.

La lipolyse est interdite

La lipolyse, technique proposée comme alternative à la chirurgie pour détruire la cellulite ou la graisse localisée, vient d'être interdite par le ministère de la Santé, à la suite d'un avis de la Haute Autorité de santé (HAS). Des atteintes graves, comme des nécroses cutanées, des brûlures ou des infections, ont en effet été relevées, avec une prise en charge lourde et des séquelles cicatricielles. L'interdiction concerne aussi bien les techniques invasives (injections, lasers transcutanés) que les techniques non invasives (ultrasons, lasers, infrarouges, radiofréquence).

Annulation de la taxe sur les feuilles de soins papier pour les médecins

Dans le numéro précédent de notre magazine, nous vous annoncions que les médecins qui continuaient d'utiliser les feuilles de soins papier plutôt que la carte Vitale allaient être taxés à hauteur de 0,50 euro par feuille. Depuis le mois dernier, cette taxe a été annulée par le Conseil d'Etat.

15 Mieux me protéger de l'obésité

Les chiffres pour le dire

90, 110 ou 140 kg ? Ce n'est pas le poids qui fait l'obésité, mais le rapport entre la taille et le poids.

Pour en avoir le coeur net, calculez votre Indice de masse corporelle (IMC), égal au poids (en kg) divisé par la taille (en mètres) au carré : IMC = poids/(taille2).

Chez l'adulte, un IMC normal se situe entre 20 et 25. De 25 à 30, on parle de surpoids, au-delà de 30, d'obésité. Pour un enfant, tout dépend de l'âge et du sexe : il faut reporter le résultat de l'IMC sur la courbe de corpulence du carnet de santé. La France compte trois à quatre fois plus d'enfants obèses aujourd'hui que dans les années 1970.

Dans 1 % des cas seulement, l'obésité est due à une maladie (endocrinienne, anomalie d'un chromosome...). Quand une famille compte plusieurs personnes obèses, il arrive que ce soit parce que les parents transmettent à leurs enfants une anomalie génétique.

Dans tous les cas, ils leur transmettent surtout leurs mauvaises habitudes : alimentation trop riche et manque d'activité physique.

Changer de comportement

• **Avant de devenir obèse :** Prenez l'habitude de faire trois repas par jour, à des heures régulières et en famille, pour transmettre ces bonnes habitudes aux enfants. Mangez chaque jour de tout (fruits et légumes, viandes ou poissons ou oeufs, laitages, céréales...) en quantité raisonnable. Limitez les produits sucrés, le sel et les boissons alcoolisées ainsi que les matières grasses (beurre, crème fraîche, fritures...), privilégiez les aliments basiques (viande grillée et légumes plutôt que plats en sauces ou tout prêts, yaourt nature plutôt qu'aromatisé...).

Attention aussi au grignotage : c'est autant de calories qui s'ajoutent "l'air de rien". Certaines périodes (arrêt du tabac, ménopause, grossesse...), propices à une prise de poids, doivent inviter à une plus grande vigilance. L'activité physique est un allié précieux pour prévenir l'obésité, comme pour la réduire.

Le Programme national nutrition santé conseille de faire l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide quotidiennement.

• **Déjà obèse ou en surpoids ?** Prenez rendez-vous chez un médecin généraliste le plus précocement possible : moins l'excès de poids est important, meilleures sont les chances de réussite. Espérer perdre 20 kilos en un mois est aussi illusoire que dangereux. À l'inverse, une perte de poids lente et raisonnable a toutes les chances de donner des résultats durables. Il s'agit d'adopter une alimentation équilibrée et de faire régulièrement de l'exercice, dans la limite de ses capacités.

...

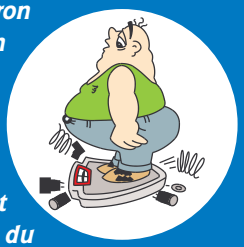
Pour en Savoir +

www.obesite.com : Informations sur l'obésité et son traitement, forum de motivation, conseils vestimentaires, tout y est !

www.inpes.fr : L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé édite des brochures qui permettent d'agir en prévention.

www.imc.fr : Calculez en direct votre Indice de Masse Corporelle (IMC). Vous pouvez aussi utiliser les courbes de corpulence pour vos enfants.

L'obésité touche aujourd'hui environ un adulte sur dix et près d'un enfant sur six en France. Ces chiffres sont en augmentation constante. Face à cette véritable épidémie, il existe des moyens d'agir. La réduction de l'obésité est d'ailleurs l'un des objectifs du Programme national nutrition santé (PNNS) lancé par le gouvernement.



La chirurgie (pose d'un anneau gastrique, par exemple) reste exceptionnelle. Les résultats en sont incertains et ses complications peuvent être graves. Les médecins la réservent aux obésités sévères (IMC > 40) et anciennes, dont les risques pour la santé sont majeurs et pour lesquelles une prise en charge adaptée ne donne pas de résultats significatifs.

La santé en danger

L'Organisation mondiale de la santé définit l'obésité comme un excès de tissus graisseux entraînant des conséquences néfastes pour la santé. L'obésité favorise en effet de nombreuses maladies : diabète, hypertension artérielle, problèmes cardiaques, pulmonaires, articulaires et osseux.

Elle peut également entraîner des difficultés à se déplacer (jusqu'à l'invalidité) et des problèmes psychologiques.

VRAI / FAUX

Un gros bébé est un beau bébé.
***FAUX**. Dès son plus jeune âge, un enfant doit avoir un poids adapté à sa taille. Une fois la période du « tout biberon » terminée, faites lui prendre de bonnes habitudes : boire de l'eau et non des sodas, manger un fruit ou du pain plutôt que des gâteaux, consommer des légumes et des fruits à tous les repas, bouger. Limitez les sucreries, inutiles pour sa croissance.*

Pour être en bonne santé, il faut éviter les graisses.
***FAUX**. Elles sont nécessaires à un bon équilibre alimentaire. Mais il ne faut pas en abuser. Attention aux "graisses cachées" dans les pâtisseries, viennoiseries... Privilégiez les graisses végétales (huile ou margarine plutôt que beurre ou crème fraîche), meilleures pour la santé, car riches en acides gras oméga-3.*

Pour compenser un menu trop riche, il faut jeûner au repas suivant.
***FAUX**. Sauter un repas provoque des fringales, qui poussent à grignoter un peu n'importe quoi. Mieux vaux alléger un repas plutôt que de le sauter, et modérer ses excès le reste du temps.*

Manger devant la télévision est une mauvaise habitude.
***VRAI**. Devant son petit écran, on a tendance à manger davantage, et mal. Dans l'idéal, un repas se prend à table, sans télévision ni livre, et il dure au moins vingt minutes, pour laisser le temps à la satiété de s'installer.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 15 / Mieux me protéger de l'obésité

Miami

Miami, véritable paradis tropical, est incontestablement une des villes les plus tendances de la planète. Mais Miami la splendide, au-delà de ses plages de rêve et de sa vie nocturne effrénée, est une ville aux mille facettes, où personne ne peut s'ennuyer, quels que soient les goûts et les aspirations de chacun.

Lorsque l'on parle de Miami, en fait, on parle en réalité du "Grand Miami", métropole de près de 3 millions d'habitants, qui regroupe plusieurs municipalités et quartiers, formés de 17 îles reliées par des ponts jetés au-dessus de la baie de Biscayne.

A l'extrémité de Miami River, Downtown Miami est le quartier d'affaires où chaque gratte ciel rivalise de hauteur avec ses voisins. Midtown Miami, au nord du centre ville, est un secteur où se côtoient les communautés caraïbe, hispanique et blanche, et qui est prisé par de nombreux artistes.

Parmi les quartiers hauts en couleur de "l'American Riviera", il faut absolument visiter le mythique Art Deco de South Beach et ses bâtiments des années 30, Little Havana qui porte si bien son nom, le quartier résidentiel Coral Gables, Coconut Grove où se trouve l'Hôtel de ville, mais aussi les plus grandes boites de nuit de la ville, le tropical Key Biscane, Miami Beach et son tourisme de luxe qui s'étire à l'infini sur une immense plage de sable fin...

Et à propos des plages, si South Beach, (également appelée SoBe), est la plage la plus célèbre de Miami, il existe de nombreuses autres plages qui réservent chacune de beaux moments. Citons juste Bal Harbour Beach et son sentier de jogging à l'ombre des palmiers, ou encore Crandon Park Beach, située au coeur de Key Biscayne qui est l'endroit idéal pour se détendre en famille.

Une ville cosmopolite

Surnommée la Porte des Amériques, Miami, grand centre hispanophone des États-Unis, est une magnifique illustration du Melting Pot à l'Américaine.

En effet, avec l'arrivée au pouvoir de Fidel Castro à Cuba en 1959, plus de 250.000 cubains sont venus s'installer à Miami. Depuis, des milliers d'immigrants de Puerto Rico, d'Amérique Centrale et du Sud s'y sont également établis. On parle l'espagnol presque partout dans la ville, en particulier près du quartier appelé "Little ►

Havana", qui d'ailleurs, chaque année, accueille le festival de la Calle Ocho, dédié à la musique latine et fréquenté par des milliers de touristes et de participants. La ville a trois langues officielles : l'anglais, l'espagnol et le créole haïtien.

Une ville de culture et d'histoire

Miami est un des grands centres culturels américains avec de nombreux musées et galeries à visiter. Elle propose également une vie musicale intense. Aussi, les visiteurs qui ne veulent pas consacrer leurs vacances uniquement au soleil et au sable fin n'auront que l'embarras du choix !

D'un point de vue historique, il est à noter que le nom de "Miami" vient d'un mot indien qui signifie "eau douce". Miami était peuplé, il y a des milliers d'années, par une tribu Amérindienne appelée Tequesta, à laquelle on doit un grand site archéologique, le Miami Circle, au cœur même de la ville, qu'il faut prendre le temps de visiter.

Il ne faut pas non plus faire l'impasse sur le quartier historique de Miami, le quartier Art déco. En effet, dans les années 20, la ville autorise les jeux d'argent et ne fait pas appliquer la prohibition, ce qui entraîne un boom démographique et vaut à la ville la réputation de "capitale américaine de la contrebande". C'était l'époque des stars du cinéma, des grands hôtels et d'une prodigieuse activité immobilière.

C'est à cette époque que s'est construit ce quartier représentatif de ce mouvement artistique du début du vingtième siècle et on peut y admirer aujourd'hui des douzaines d'immeubles de cette architecture caractéristique restaurés.

Miami possède une vie culturelle intense grâce à ses nombreuses infrastructures et sa diversité ethnique : l'Adrienne Arsh Center est le deuxième plus grand centre de spectacles des États-Unis. Les autres scènes de Miami sont nombreuses comme le Gusman Center, la Coconut Grove Playhouse, le Lincoln Theatre et le Bayfront Park Amphitheater pour les concerts en plein air. On trouve également plus de 12 musées à Miami.

Parmi les immeubles remarquables, citons le Biltmore Hotel, construit en 1926. Son imposante façade et son splendide clocher haut de 100 m, modelé sur celui de la Giralda, la fameuse tour accolée à la cathédrale de Séville en Espagne, le si étrange Coral Castle ou encore le Spanish

Monastery qui est l'édifice le plus ancien situé à l'ouest de l'Atlantique... mais qui fut d ' abord érigé en Espagne vers 1141. Ce magnifique cloître espagnol médiéval a été acheté et déménagé au début du XXe siècle par le magnat de la presse William Randolph Hearst.

Côté musique, et en raison de son importante communauté cubaine, les rythmes latino-américains (conga, rumba, bachata, meremgue, vallenato) tout comme ceux des Caraïbes (reggae, soca, kompa, zouk, calypso, steel-drum) ont acquis une large audience à Miami.

Côté nature, il existe plus de 80 parcs et jardins publics dans la ville, tous plus beaux les uns que les autres : citons le Bayfront Park, l'American Airlines Arena, le Fairchild Tropical Botanic Garden et Key Biscayne.

Pour oublier pendant quelques temps le tumulte de la ville, rendez-vous au Biscayne National Park, un parc national dont près de 95 % de la superficie se trouve sous l'eau.

Une ville qui ne dort jamais

Miami est réputée dans le monde entier pour ses nuits endiablées. Les clubs, les boites de nuit et les lounges les plus branchés de la planète sont ici. Miami, c'est "Ibiza" sous les tropiques. Les plus célèbres DJ et organisateurs de soirée, les people de tous horizons, se retrouvent dans des endroits hipe sur Ocean Drive, à Miami Beach ou à South Beach...

On y trouve des établissements pour tous les goûts, pour passer des soirées inoubliables comme par exemple le Club Space et ses 2.800m^2 équipés des dernières nouveautés technologiques en matière de son, le Hoy como Ayer à Little Havana, et ses danseurs endiablés de salsa, le Laundry Bar, établissement qui fait à la fois bar, salle de billard et laverie automatique...

Les everglades

Miami jouxte le parc national des Everglades qu'il faut absolument aller visiter. C'est un immense marécage de près de 13.000 km^2 où la végétation est luxuriante. C'est une des régions les plus sauvages et inaccessibles des Etats-Unis. Une excursion en airboat vous permettra de découvrir une faune et une flore hors du commun, préservée et sauvage. Vous n'approcherez jamais

d'aussi près les flamands roses qui sont l'emblème de la Floride, ou encore les terriblement dangereux alligators... Vous y rencontrerez aussi les indiens Miccosukee, habitants du marais, et vous pourrez visiter le musée dédié à leur histoire et leurs coutumes.

Les keys

Les îles Key font partie des plus célèbres sites de Floride. 42 ponts permettent de passer sur 32 îles, jusqu'au point le plus méridional des États-Unis. Les principales îles sont Key Largo, Islamorada, Marathon, Big Pine et Key West, d'où Cuba semble à portée de main. On appelle la route qui, de pont en pont, relie les 32 îles l'autoroute des mers et on dit souvent que c'est la plus belle du monde par la vue qu'elle offre. On peut, en effet, y admirer d'un côté le bleu de l'Atlantique, de l'autre le turquoise des eaux du Golfe du Mexique.

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :
Ambassade des Etats-Unis :
2 Avenue Gabriel - 75008 Paris
Tél. 01 43 12 22 22

www.office-tourisme-usa.com

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

Langues : l'Anglais, l'Espagnol et le Créole Haïtien

Carte de priorité : le sésame du voyageur handicapé

Chaque demande est étudiée et évaluée ...

Les difficultés liées à l'âge ou au handicap ne doivent pas être un frein à l'utilisation de l'avion ou du train. Il existe, pour chaque situation, une carte de priorité qui donne accès à différentes prestations et avantages. Une solution pour retrouver le plaisir de voyager.

Béatrice est une passionnée des voyages. Malgré la polyarthrite rhumatoïde qui l'a frappée il y a quelques années, cette secrétaire de 58 ans continue de parcourir le monde avec des amis. Elle rentre du nord de l'Inde.

Comment fait-elle pour prendre l'avion ? "Quand j'arrive à l'aéroport, je présente ma carte d'invalidité à l'hôtesse à l'embarquement et tout est facilité, raconte-t-elle. Je demande une place couloir pour pouvoir mettre mes jambes et je monte dans l'avion après tout le monde. Il m'est même déjà arrivé d'avoir la chance de voler en 1ère classe sans payer de surclassement !"

"Pour éviter toute déception de dernière minute, il est important que la personne handicapée nous indique ses besoins au moment de l'organisation de son voyage, conseille Alix, commerciale d'une agence de voyages. Par exemple, peut-elle monter seule dans l'avion ou un dispositif spécial est-il nécessaire pour la hisser dans son fauteuil roulant ?"

Ni stress, ni bousculade !

A près de 90 printemps, Janine est titulaire de la carte de priorité personne handicapée. Dès les beaux jours, accompagnée de sa fille Laure, elle met le cap sur le Sud en TGV. "Quelques jours à l'avance, explique Laure, je réserve par téléphone un

accompagnement gratuit par le service Accès Plus de la SNCF, en précisant le numéro de la carte de ma mère. Nous arrivons une demi-heure avant le départ du train et un employé l'installe dans un fauteuil roulant, porte nos petites valises et nous conduit à nos places avant l'arrivée des autres voyageurs. Ni stress, ni bousculade ! A la gare d'arrivée, un autre agent nous accompagne à la station de taxis, où ma mère est prioritaire."

"Toute personne qui marche difficilement, a besoin d'un accompagnement pour ses trajets ou qui souffre de rester debout peut demander à bénéficier d'une carte de priorité pour les transports", précise le docteur Catherine Pruvost, de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) de Paris. Il existe trois cartes : la carte d'inva-

lidité, celle de priorité pour personne handicapée et celle de stationnement. Pour les demander, il faut adresser à la MDPH de votre département un dossier comportant un formulaire rempli, commun aux trois cartes, et un certificat médical.

Des services spécifiques

• Air France propose le service d'assistance Saphir. Informations disponibles dans les agences et sur : www.airfrance.fr.

• Accès Plus SNCF est accessible dans les gares les plus importantes. Tél. : 0890 640 650 ou sur : www.accessibilite.sncf.com. Brochure Guide mobilité réduite disponible dans les gares et les boutiques SNCF.

"Chaque dossier est étudié par une équipe pluridisciplinaire comprenant un médecin, une assistante sociale et un ergothérapeute, qui évalue si la personne entre bien dans le champ du handicap.

Il est important que le certificat médical soit écrit très lisiblement", souligne le docteur Pruvost. Ensuite, au sein de la MDPH, c'est la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées qui attribue les cartes. Les demandes étant nombreuses, le temps d'attente, variable selon les départements, peut être de plusieurs mois.

Si votre demande de carte de priorité est rejetée :

Vous pouvez écrire à la MDPH de votre département pour l'informer de votre désaccord concernant cette décision. Elle vous répondra en vous demandant un certificat médical plus détaillé et vous convoquera à un examen médical par son équipe pluridisciplinaire d'évaluation.

Si, après cet examen, elle maintient son refus, vous pouvez demander à être convoqué par son médecin coordonnateur.

S'il confirme cette décision, vous pouvez vous adresser au tribunal du contentieux et de l'incapacité, une instance régionale dont l'adresse figure sur la notification de la décision contestée.

En cas de nouvel échec, les recours en justice devant les instances suivantes sont encore possibles : la Cour nationale de l'incapacité et de la tarification de l'assurance des accidents du travail (Cnitaat) située à Amiens, la Cour de cassation, haute juridiction située à Paris, la Cour internationale de justice de La Haye.

NADINE ALLAIN

LES PRINCIPALES CARTES DE PRIORITÉ

• La carte d'invalidité :

- Bénéficiaires : personnes dont le taux d'incapacité reconnu par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées est d'au moins 80 %.

- Avantages : priorité aux places assises (transports en commun, salles d'attente, établissements et manifestations publics) et dans les files d'attente des lieux publics. Sous certaines conditions, avantages fiscaux et réductions dans les transports (RATP, SNCF et certaines compagnies aériennes).

Cette carte peut porter la mention "cécité" ou "besoin d'accompagnement".

• La carte de priorité pour personne handicapée :

- Bénéficiaires : personnes dont le taux d'incapacité est inférieur à 80 % et atteintes d'un handicap réduisant leur autonomie de marche à pied ou rendant la station debout pénible.

- Avantages : priorité d'accès (files d'attente, places assises dans les transports, salles d'attente, établissements et manifestations publics).

• La carte européenne de stationnement :

- Bénéficiaires : personnes dont la capacité ou l'autonomie de marche à pied est réduite et qui doivent être accompagnées dans leurs déplacements.

- Avantages : accès aux places de stationnement réservées aux personnes handicapées. Valable dans tous les pays de l'Union européenne.

Cette carte remplace la plaque "GIG" (grand invalide de guerre) et le macaron "GIC" (grand invalide civil).

NORD (59)

La Mutualité Française du Nord s'est lancée depuis le 1er janvier dernier dans le E-commerce !

Depuis le site www.boutique.mutualite59.fr , il est maintenant possible de découvrir, comparer et commander des articles de parapharmacie, des produits d'optique (produits lentilles, lunettes de soleil...) et des "consommables et accessoires" de la gamme "Audition Mutualiste".

L'internaute peut choisir de se faire livrer comme précédemment dans son entreprise "relais" du réseau lillois, ou d'être livré chez lui par la poste, sous 72h, et ce, dans toute la France Métropolitaine.

Le site est particulièrement ergonomique, et permet par exemple de visualiser certains produits en 3 dimensions.

Le paiement s'effectue par carte bancaire.

HAUTE-GARONNE (31)

Plus clairs, plus spacieux, les locaux du centre médical de Basso-Cambo, situé au 3, rue du Doyen Jean Lefebvre à Toulouse viennent d'être rénovés afin d'améliorer l'accueil et le suivi des patients. S'y relaient six jours sur sept, 30 médecins dont 5 généralistes, le reste se partageant entre les 13 spécialités représentées dans le centre. Cardiologie, gynécologie, endocrinologie, ophtalmologie... l'immeuble abrite également des consultations en psychiatrie.

Tél : 05 61 76 62 00

SEINE-MARITIME (76)

Les Opticiens Mutualistes ont transféré leur magasin de Montivilliers au 43 rue René Coty. Les conseils et la compétence des opticiens, un choix de plus de 800 montures et une gamme étendue de verres garantissent à chacun la solution optique la mieux adaptée d'un point de vue technique, esthétique et économique. Coté ambiance, l'aspect brut du bois associé aux tons prune donne un aspect épuré du plus bel effet.

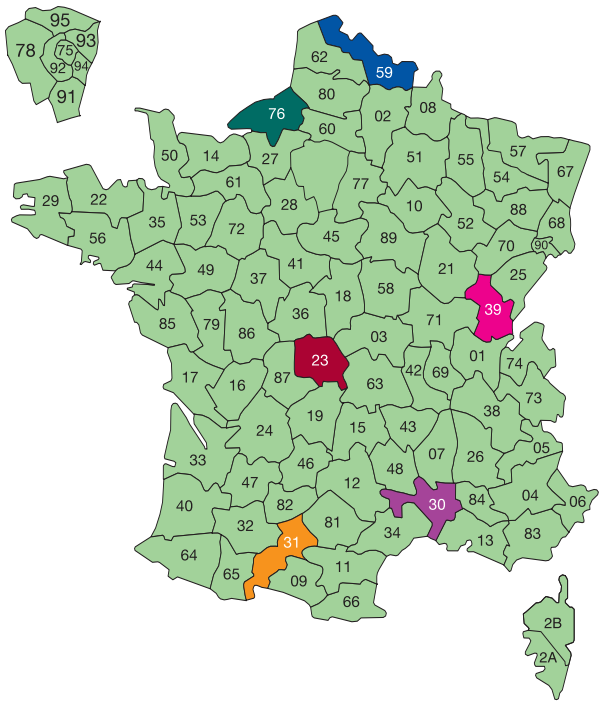
Tél : 02 32 79 24 72

CREUSE (23)

Vous êtes en surpoids, vous ne pouvez plus faire certains gestes quotidiens, vous vous sentez essoufflé ? Ne restez pas seul, vous pouvez vous reprendre en main...

La Mutualité Française Limousin organise des séances de sport encadrées par des professionnels, afin d'entretenir et d'améliorer vos capacités physiques au Centre médical Alfred Leune, 4 Les Bains à SAINTE FEYRE. Tous les lundis de 18h15 à 19h00.

Renseignement et inscription au 05 55 52 97 71



GARD (30)

Dans le cadre d'une semaine dédiée à la prévention de l'audition, la Mutualité Française Languedoc-Roussillon vous propose de venir faire des tests auditifs dans un centre d'audition du 20 au 25 juin 2011. Il est impératif de prendre rendez-vous car le test dure 15 minutes.

Voici les adresses des centres mutualistes proposant le test : Alès (Audition Mutualiste, Chemin des Dupines Rocade Sud), Les Angles (Audition mutualiste, les Angles Porte de Grand Angles), Uzès (Audition Mutualiste, Bâtiment Europa Zone Pont des Charrettes - Route de Rémoulins), Nîmes (393 rue de l'Hostellerie), Bagnols sur Cèze (28 avenue Paul Langevin).

JURA (39)

Avec la Polyclinique du Parc, Dole a toujours disposé d'un pôle d'excellence en matière d'urologie. Avec l'arrivée du premier laser nouvelle génération, les praticiens vont pouvoir renforcer leur savoir-faire. Afin de maintenir ce haut niveau de prestation, l'établissement en se dotant du dernier modèle de laser va permettre d'éliminer les calculs urinaires par un traitement sûr et peu invasif.

Déjà équipée pour réaliser les lithotrities extracorporelles, la Polyclinique du Parc propose désormais les méthodes les plus modernes de prise en charge de la lithiase urinaire. L'introduction de l'urétéroscopie souple-laser permet de soigner des calculs de petite taille. En outre, ce nouvel outil est mis au service de patients souvent accueillis en urgence.

Coffret Wonderbox

Etonnez votre Wonder papa pour la fête des pères, avec ce coffret-cadeau qui propose plus de 510 activités au choix sur toute la France pour 1 ou 2 personnes et pour tous les profils. Les amateurs de belles cylindrées choisiront le pilotage de Ferrari ou de Lamborghini, les sportifs, un baptême de plongée ou d'ULM, une sortie en char à voile, un cours de golf, les gourmets opteront quant à eux pour un cours de pâtisserie, un dîner gourmand, une dégustation œnologique... Avec ce nouveau coffret, WONDERBOX fête l'homme irrésistible caché sous l'armure de votre super papa !

Prix : 49,90 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-BLUES

Fred Blondin

Même pas mal

Pour les amoureux du rock et de chansons blues, cet album (disponible sur commande sur la page Facebook de Fred Blondin, ou sur les plateformes de téléchargement légal) est l'occasion de découvrir ou de redécouvrir un artiste de qualité à la voix hors du commun. En effet, cet album comporte 16 titres en version acoustique. 13 chansons sont revisitées dont : "J'voudrais voir les îles", "Paris au bord des larmes", "Elle allume des bougies", ainsi que 3 titres inédits. Guitariste de talent, auteur, compositeur interprète, Fred Blondin a plusieurs albums à son actif, 2 nominations aux victoires de la musique et des centaines de concerts dont des premières parties de Johnny Hallyday, pour qui il écrit également plusieurs chansons. Cet Album "Même pas mal" retrace donc, aux travers de ces 16 chansons, une partie de la discographie de Fred Blondin. Un album inédit de part sa conception, original de part sa diffusion et incontournable pour toute CDthèque qui se respecte.

© Blondinland

LIVRES

Les âmes traquées

Martin Michaud

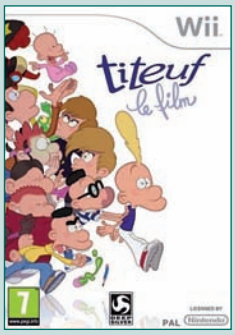
Et s'il ne s'agissait pas que d'un accident ? Et si le chauffeur de la voiture lui voulait du mal ? Y aurait-il un lien entre cette affaire et les meurtres des deux hommes tués exactement de la même manière à une journée d'intervalle ? C'est ce que tente d'élucider le commissaire Victor Lessard, pour faire oublier sa dernière bavure mais aussi pour ne pas penser à l'échec de sa vie familiale. Jusqu'à ce que son propre fils soit mêlé à ses recherches...

Une jeune femme lancée à la poursuite d'un homme qui pourrait ne pas exister. Un enquêteur de la police de Montréal sur deux affaires inquiétantes. Un chasseur impitoyable qui pense que chacun doit payer pour ses fautes. Un chassé-croisé haletant qui révèle fil à fil le terrible lien entre trois destins qui vont se croiser inéluctablement, pour le meilleur et pour le pire...

© Editions First

JEUX

Titeuf Le Film



Véritable phénomène du monde de l'édition, le petit blondinet turbulent nous offre un tout nouveau jeu vidéo délirant. Retrouvez Titeuf et sa bande de potes dans cette nouvelle aventure vidéo ludique qui reprend les temps forts du film à travers 9 mini jeux farfelus jouables seul ou à deux. Après chaque mission réussie, le joueur pourra débloquer des cartes sur les personnages les plus attachants de la saga ainsi que des séquences originales du film.

© Koch Media

Les plantes bénéfiques et dépolluantes

Rachel Frely

Tout comme la qualité de l'air extérieur, celle de l'air intérieur est aujourd'hui reconnue comme un facteur préoccupant pour notre santé et notre qualité de vie. Aussi, il existe une solution à la fois simple, vivante et décorative : faire appel aux plantes dépolluantes pour épurer l'air que nous respirons...

© Editions Dangles

Un site internet pour les donneurs de sang de demain

Les enfants d'aujourd'hui sont les donneurs de demain. Pour les sensibiliser à ce geste de solidarité, l'Etablissement français du sang a créé le site : www.lesaventuriersdesglobules.fr. Ce site Internet permet aux 8-10 ans de découvrir le don de sang dans un univers très ludique et pédagogique.

En 2009, plus de 1 million de malades ont été soignés grâce à des produits sanguins ; 1,7 million de personnes ont donné leur sang, dont 420.000 pour la première fois.

Mort subite du nourrisson : encore des problèmes de couchage

Coucher un bébé sur le dos est une prévention efficace contre la mort subite du nourrisson. Il faut aussi veiller à ne pas laisser jouets, couettes, oreillers ou matelas trop mous dans le lit de l'enfant. De même qu'il est dangereux de le faire dormir dans le lit de ses parents. D'après une enquête menée entre 2007 et 2009 par l'Institut de veille sanitaire (InVS), les asphyxies liées à des problèmes de couchage sont responsables d'un quart des décès expliqués, les autres étant dus à une cause naturelle ou violente. Il serait donc possible de les éviter.

Parkinson : des exercices de faible intensité améliorent la marche des malades

L'association d'exercices d'effort de faible intensité à des exercices d'étirement et de résistance musculaire semble améliorer la marche chez les patients atteints de la maladie de Parkinson. Tandis que les entraînements de forte intensité n'ont pas prouvé leur supériorité. C'est ce que suggère une étude présentée lors du congrès de l'American Academy of Neurology, qui s'est tenu en avril dernier.

Chiffre clé :

La France est le pays européen le plus dépensier en matière de médicaments : sa dépense moyenne par habitant et par an atteint 114 euros. Ce résultat est issu d'une étude portée sur 8 classes thérapeutiques : antibiotiques, antidiabétiques oraux, antiasthmatiques, anticholestérols, antidépresseurs, antihypertenseurs, antiulcéreux et tranquillisants) réalisée par la Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam) sur la consommation pharmaceutique en France et dans six autres pays européen.
Le recul de la part des prescriptions réalisées au sein des génériques est en grande partie responsable des mauvais résultats français. Illustration : en France, 1 boîte de médicaments sur 5 est un générique, alors que l'on dépasse 1 boîte sur 2 en Allemagne, en Espagne ou au Royaume-Uni.

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

facebook
LA MUTUELLE VERTE sur Facebook

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
S. Jegu • 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, Fotolia.com (Mangostock, Nyul, S. Filaine, Somenski, Y. Arcurs, Studio Der, M. Blach, M. Gray, M. Damkier, D. Naumov, Lanak, Monkey Business, S. Barnett, J. Hackemann, Albo, Fzd.It, Tomalu, Shock, FloridaStock, Kenzo, Worachatsodsri)

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 69 900 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 !