Mutuelle Verte magazine

[Prévention

Premiers secours : bien réagir pour sauver des vies

[Santé

Troubles de l'équilibre : Quand l'oreille interne est en cause

[Santé

Les régimes tendances en question

N°102 • Trimestriel - Juin 2016 • Prix : 0,76 €

Artisans
Commerçants
Professions Libérales

découvrez nos garanties santé
spécialement conçues
pour répondre aux besoins
des Travailleurs Non Salariés.

**De plus, en bénéficiant
du cadre fiscal de la Loi Madelin,
vous déduisez vos cotisations
de vos revenus imposables.**

la mutuelle verte

Des **Garanties complètes**
à des **Tarifs compétitifs**

Vous avez des salariés ? Depuis le 1er janvier 2016, toutes les structures doivent proposer une complémentaire santé collective obligatoire. Ces contrats santé d'entreprise doivent répondre à certaines obligations, définies dans le cadre de la Loi de Sécurisation de l'Emploi (ANI).
La Mutuelle Verte vous conseille et vous aide pour mettre votre entreprise en conformité.

Votre contact au : **04 94 18 50 55**

04 | Santé
Avantages et limites
de la téléconsultation

06 | Santé
Y a-t-il de "bonnes"
et de "mauvaises" graisses ?

08 | Santé
Troubles de l'équilibre :
quand l'oreille interne est en cause

10 | Préuention
Premiers secours :
bien réagir pour sauver des vies

12 | Reuue de Presse

14 | Santé
Les régimes "tendance" en question

16 | Gros Plan
Bien voyager avec ses enfants

18 | Fiche Santé
Mieux connaître
les maladies cardio-vasculaires

19 | Uoyage
L'île de Java

22 | Société
Ateliers solidaires :
donner une seconde vie aux objets

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Consommation

26 | Brèues

Edito

C'était "le projet" de Marisol Touraine : généraliser le tiers payant intégral (Sécurité Sociale + part des mutuelles), afin que les Français n'aient plus à débourser d'argent pour se rendre chez le médecin, comme cela se pratique déjà dans la quasi-intégralité des pays européens. Une mesure phare de la "loi de modernisation du système de santé" qui visait à favoriser l'accès aux soins pour tous.

Mais au début de l'année 2016, le Conseil Constitutionnel a censuré cette mesure au motif que le législateur n'a pas suffisamment encadré ce dispositif.

C'est une mauvaise nouvelle pour le patient car le tiers payant sur la part complémentaire devient facultative. Les médecins seront tenus de pratiquer le tiers payant uniquement sur le montant pris en charge par la Sécurité Sociale.

Malgré cela, la Mutualité Française et l'ensemble des mutuelles sont déterminées à poursuivre ce chantier, avec comme objectif principal de proposer aux patients une dispense totale d'avance de frais (hors dépassements d'honoraires) chez les médecins qui le souhaitent.

Nous vous tiendrons informés de l'évolution de ce dossier et pour l'instant, je vous souhaite de profiter d'une agréable saison estivale et de vacances sans nul doute bien méritées.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Avantages et limites
de la téléconsultation

Parce qu'il n'est pas toujours évident de se rendre chez son médecin, les consultations à distance permettent, dans certaines situations, d'améliorer la qualité de vie des patients, mais aussi de faciliter l'accès aux soins.

Depuis la publication, le 19 octobre 2010, d'un décret relatif à la télémédecine (loi Hôpital, patients, santé et territoires), la téléconsultation est clairement définie : il s'agit d'une véritable consultation via Internet (avec ou sans webcam) ou par téléphone entre un ou plusieurs médecins et un patient.

Ce dernier peut "téléconsulter" en première intention, avant de se rendre au cabinet du professionnel de santé, ou en deuxième intention, par exemple dans le cadre du suivi d'une maladie chronique ou parce que son médecin traitant souhaite avoir un deuxième avis, de la part d'un spécialiste.

Comment ça marche ?

Ce sont les Agences Régionales de Santé (ARS) qui donnent leur autorisation, en fonction des besoins de la population et en concertation avec les professionnels de santé, les élus et l'Assurance maladie, pour que ces consultations soient remboursées. Les médecins font des prescriptions, comme dans une consultation classique. Les ordonnances peuvent ensuite être envoyées au patient ou au pharmacien par e-mail ou par voie postale.

"Seuls les médecins autorisés à exercer en France peuvent réaliser des consultations dans des conditions définies par le décret qui en garantissent le sérieux, précisait Roselyne Bachelot, alors ministre de la Santé. Des professionnels de médecine de haut niveau, notamment les radiologues et les ophtalmologues, ont montré que la télémédecine était très utile pour les patients."

Supprimer la distance, pour un meilleur accès aux soins

Tout le territoire n'est pas pourvu de manière égale en médecins. Dans certaines zones défavorisées, la téléconsultation rapproche donc les spécialistes des patients. Elle permet aux médecins traitants d'obtenir des expertises supplémentaires en communiquant des images, des résultats d'examens...

La qualité des soins est préservée, ainsi que le confort du patient. Ce type de consultation peut en effet être intéressant pour les personnes atteintes d'une maladie chronique (insuffisance cardiaque, diabète…) ou pour celles souffrant d'une perte d'autonomie. Elle leur évite d'avoir à se déplacer lorsqu'il s'agit d'un contrôle ou d'un ajustement de la posologie du traitement.

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) font également appel à la technologie pour mettre en place des consultations à distance par visioconférence qui permettent aux pensionnaires de bénéficier des services des médecins en restant chez eux.

Ces séances sont programmées et s'effectuent entre le médecin de garde de l'établissement, le patient et le professionnel de santé. Un chariot de télémédecine est installé dans la chambre du patient. Des données de santé sont recueillies via les équipements connectés au chariot et saisies dans le dossier du résidant. Enfin, un compte rendu de la consultation est enregistré par le médecin de garde.

Pour la Mutualité Française, "la e-santé est un véritable progrès, qui offre de nombreuses opportunités pour mieux organiser le système de santé". Elle voit également dans la téléconsultation la solution pour résoudre les inégalités en termes d'accès aux soins, à la prévention et à l'information : "Grâce à la téléconsultation, on peut aujourd'hui rapprocher l'expertise médicale de toutes les communes de France. Réaliser une image médicale ou un fond d'œil, mener un premier examen clinique dans une cabine de télémédecine et faire analyser ces informations par un spécialiste situé à des centaines de kilomètres constitue une avancée incontestable. Cela permet de lutter efficacement contre les déserts médicaux et d'organiser une meilleure prévention."

Ce type de service ne se substitue en aucun cas à une visite chez le médecin traitant, qui reste le pivot du parcours de soins, à un passage aux urgences ou à une consultation spécialisée. Aucun arrêt de travail, certificat médical ou renouvellement d'ordonnance ne peut d'ailleurs être délivré.

Certains diagnostics ne peuvent se faire au téléphone, par exemple en cas de maux de ventre. Une automédication peut être indiquée lors de ces consultations, mais, si les douleurs perdurent, le patient sera réorienté vers le cabinet d'un médecin, pour que ce dernier procède à une palpation.

Consulter depuis son ordinateur

Des plateformes délivrent déjà, depuis quelques années pour certaines, des avis médicaux via Internet. Un bouton qui démange ? Il suffit de poster une photo sur le site pour qu'un médecin vous réponde. Cela paraît simple et pratique, mais ce n'est pas gratuit, car ces sociétés privées, qui travaillent avec des médecins, ont une vocation commerciale.

Ponctuellement, ces nouvelles pratiques de télémédecine peuvent "dépanner". Elles présentent l'avantage d'offrir des réponses rapides et sont évidemment très encadrées, mais elles ne sont qu'une première étape avant une "vraie" téléconsultation médicale, inscrite dans le parcours de soins.

Catherine Chausseray

Des cabines dans les déserts médicaux

Dans des régions où le premier hôpital se trouve à près d'une heure de voiture, des cabines d'un nouveau genre apparaissent, à l'instar de celle d'Aups (Var), installée à côté de la caserne de pompiers. Cet espace de téléconsultation, d'où l'on peut solliciter l'avis d'un médecin par le biais d'un écran, assure la permanence des soins pour les 13.000 habitants de la région.

Pour établir la connexion avec un praticien situé à plusieurs dizaines de kilomètres, le patient doit d'abord insérer sa carte Vitale. Une technologie encore expérimentale, mais qui offre de belles perspectives là où la démographie médicale est faible.

Y a-t-il de "bonnes" et de "mauvaises" graisses ?

A l'approche des beaux jours, les régimes amaigrissants sont à la Une et la "chasse au gras" est ouverte. Les matières grasses ont souvent mauvaise presse. Accusés de faire prendre du poids et, pour certains d'entre eux, de nuire à la santé, ces nutriments participent pourtant au bon fonctionnement de l'organisme. Alors, suffit-il de proscrire une part des lipides de son alimentation ? Pas si simple.

Les lipides sont une source importante d'énergie : 1 gramme équivaut à 9 kilocalories. Ils jouent aussi un grand rôle dans la formation cellulaire, la fabrication de nombreuses hormones et le transport des vitamines liposolubles (A, D, E, K). Selon leur formule chimique, les acides gras, les éléments constituant les lipides, sont à classer en plusieurs familles qui se distinguent par leurs différentes propriétés. Un seul aliment contient généralement plusieurs types d'acides gras, en quantités variables. Les acides gras saturés, que l'on trouve majoritairement dans les graisses animales (produits laitiers, œufs, viande, charcuterie, saindoux, etc.), mais aussi dans certaines huiles végétales comme l'huile de coco ou de palme, ont la caractéristique d'être à l'état solide à température ambiante et d'avoir une bonne résistance à la chaleur. Les monoinsaturés et les polyinsaturés, eux, sont en plus grande proportion dans les huiles d'olive, d'arachide et de colza, les oléagineux (amandes, noix, noisettes...) et les poissons gras (maquereau, sardine, thon, hareng...). Ils sont généralement liquides à température ambiante et présentent une stabilité relative lorsqu'ils sont chauffés.

Les graisses saturées montrées du doigt

Pendant des décennies, les graisses saturées ont été accusées de bien des maux : prise de poids, aggravation du risque cardiovasculaire, formation du "mauvais cholestérol" dans le sang et sur les parois des artères... Certains magazines continuent encore à véhiculer des idées fausses et à conseiller à leurs lecteurs d'éliminer les "mauvaises graisses", comme le beurre ou le fromage, pour privilégier plutôt les margarines ou les huiles végétales, qui, elles, contribueraient à augmenter le taux de bon cholestérol.

Cette corrélation entre consommation d'acides gras saturés et risque

cardiovasculaire n'a pourtant jamais été pleinement démontrée. Depuis quelques années, les scientifiques, qui relativisent la prétendue nocivité de ces lipides, essaient d'ailleurs de faire entendre raison au grand public.

D'après Philippe Legrand, Professeur en biochimie et nutrition à Agrocampus Ouest et à l'Institut national de recherche agronomique (Inra) de Rennes, "tous les lipides sont des nutriments, aucun n'est inutile". Ce spécialiste des lipides, expert à l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), étudie depuis de nombreuses années les effets des acides gras saturés et insaturés chez l'animal et chez l'homme. "Il ne faut pas avoir peur des saturés, estime-t-il. Ce n'est d'ailleurs pas un groupe homogène. Ce ne sont ni des toxiques ni des poisons. Le problème, c'est surtout l'excès de l'un d'entre eux : l'acide palmitique, marqueur de surcharge alimentaire générale par rapport à nos dépenses." On doit craindre tout autant un excès de glucides ou d'alcool, car les glucides non dépensés sont stockés sous forme d'acides gras saturés (acide palmitique) qui s'accumulent dans les tissus et les artères.

Irremplaçables oméga 3

L'organisme ne peut pas synthétiser tous les lipides. Ces acides gras que le corps ne sait pas fabriquer, mais qui sont indispensables au développement et au bon fonctionnement du corps humain, sont dits "essentiels". Parmi eux, les oméga 3 : "Ils sont rares, la nature en est chiche, constate Philippe Legrand. Certains végétaux renferment le précurseur des oméga 3, mais ce sont les animaux, surtout les poissons, qui contiennent des oméga 3 actifs."

Le professeur en biochimie-nutrition insiste donc sur la nécessité de consommer des poissons "gras" comme le maquereau ou le saumon, particulièrement riches en oméga 3. "En France, tout le monde est en dessous des quantités requises", déplore-t-il, or ces acides gras sont essentiels dans la construction des structures du cerveau. Ils ont également un impact sur l'inflammation et, en réduisant l'agrégation plaquettaire, ils participent à la prévention des maladies cardiovasculaires. Pour preuve, les Japonais, dont l'alimentation est riche en poisson, donc en oméga 3, connaissent nettement moins de problèmes cardiovasculaires.

Beaucoup se méfient de la présence de métaux lourds, notamment de méthylmercure, dans la chair des poissons. Certes, consommée à hautes doses, cette substance est toxique pour le système nerveux, mais après avoir évalué les risques liés à la consommation de poisson, l'Anses a considéré qu'il ne fallait surtout pas se priver de cette source d'oméga 3, car les bénéfices nutritionnels étaient infiniment supérieurs aux risques.

Autre avantage : les oméga 3 ont pour effet très probable de retarder l'apparition des maladies neurodégénératives telles qu'alzheimer. "Ces effets protecteurs ont été prouvés au cours d'études sur l'animal seulement, mais ils sont très probablement similaires chez l'homme", affirme Philippe Legrand.

D'un point de vue nutritionnel, il y a certes des acides gras "essentiels" et des acides gras "non essentiels". En prévention, il faut bien entendu privilégier les acides gras oméga 3, mais "il n'y a pas de mauvais aliment, il n'y a que de sottes consommations, rappelle le professeur Legrand. Dès que l'on suit un régime avec éviction de groupes d'aliments, il y a prise de risque. Il faut manger de tout pour être sûr de ne pas avoir de carence. N'oublions jamais l'homme est omnivore."

ISABELLE COSTON

Se méfier des acides gras transformés

Un procédé industriel, l'hydrogénation, permet de faire passer des huiles végétales de l'état liquide à l'état solide. Elles se conservent mieux et sont ainsi plus faciles à utiliser et à stocker. Ces matières grasses hydrogénées agissent comme des conservateurs et des stabilisateurs de la texture des aliments. On les retrouve dans les viennoiseries et les biscuits de fabrication industrielle, les margarines, les plats cuisinés…

Consommés en excès, les acides gras transformés peuvent être néfastes pour la santé, car ils augmentent le taux de mauvais cholestérol et font baisser celui de bon cholestérol. C'est la raison pour laquelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a fixé le seuil maximal de graisses hydrogénées à 2 % de l'apport énergétique total, quels que soient l'âge et le sexe, pour les enfants comme pour les adultes. Au-delà, elle met en garde contre "un risque accru de maladies cardiovasculaires".

Troubles de l'équilibre :
quand l'oreille interne est en cause

L'impression que le sol se dérobe, que tout tourne autour de soi comme si l'on était au centre d'un manège... Cette sensation de vertige, un Français sur sept déclare en avoir déjà souffert. Ces symptômes, qui occasionnent près de 300.000 consultations par semaine, sont très souvent le signe d'un dysfonctionnement de l'oreille interne.

Du simple tournis à d'autres désagréments plus importants tels que nausées, vomissements ou maux de tête, les troubles de l'équilibre peuvent être très handicapants et rendre la position debout et toute activité impossibles.

Les causes sont multiples, mais, dans 70 % des cas, l'origine du malaise se trouve au niveau du système vestibulaire, l'organe de l'équilibre situé dans l'oreille interne. A la manière de gyroscopes, les oreilles internes aident à maintenir la position debout.

La partie vestibulaire (ou labyrinthique) de l'oreille interne est composée de trois canaux en demi-cercle, situés sur trois plans de l'espace : plan horizontal, plan postérieur, plan vertical. Ceux-ci contiennent un liquide dans lequel se trouvent des cristaux microscopiques, composés de carbonate de calcium : les otolithes. Leur position renseigne le cerveau sur les mouvements de la tête et du corps.

Celui-ci analyse toutes les informations de mobilité qui lui sont transmises en permanence par des capteurs sensoriels et réagit en adaptant la posture, en dépit des changements de position ou des mouvements, afin de maintenir l'équilibre. Les principaux systèmes récepteurs sont la vision, la proprioception (récepteurs cutanés et profonds) et, surtout, le système vestibulaire, autrement appelé oreille interne.

Consulter un ORL est indispensable

"Lorsqu'une personne vient me consulter pour des vertiges, ce qui arrive quotidiennement, témoigne Jean-Michel Klein, président du Syndicat national des médecins spécialisés en oto-rhino-laryngologie et chirurgie cervico-faciale, je procède à un bilan complet : à la fois vestibulaire et auditif, mais aussi neurologique. Il faut compter au moins une heure pour établir le diagnostic."

L'ORL commence par interroger le patient pour connaître exactement les circonstances au cours desquelles ses troubles se manifestent. Leur durée et leur fréquence, les symptômes qui peuvent y être associés, comme des acouphènes, des nausées ou une baisse (voire une perte) de l'acuité auditive d'une oreille, sont des renseignements précieux pour orienter le diagnostic. Le spécialiste fait ensuite exécuter certains mouvements spécifiques : se tenir debout avec les pieds joints, marcher les yeux fermés, etc. Il examine les oreilles, bien sûr, et évalue l'audition, mais aussi les yeux, "qui sont le miroir de l'oreille".

Les examens suivants se déroulent dans l'obscurité : à l'aide de lunettes infrarouges et d'un logiciel qui analyse les réactions de l'œil, le spécialiste étudie le nys-

tagmus, un mouvement d'oscillation involontaire et saccadé du globe oculaire, présent dans 85 % des cas, car “les yeux peuvent compenser une défaillance de l’oreille”, précise le docteur Klein. “J’examine toutes les paires crâniennes, afin de rechercher d’éventuelles lésions au niveau du nerf facial ou ophtalmique, notamment.” Le médecin dispose également d’un fauteuil de diagnostic, dans lequel il tourne le patient dans tous les sens pour provoquer les vertiges et les confirmer.

De l’eau chauffée à 42 °C, puis à 32 °C, est en outre injectée dans le conduit auditif, une oreille après l’autre, l’ORL observant les réactions du patient. Parfois, il peut être amené à demander l’avis d’autres spécialistes et des examens complémentaires comme une IRM ou un scanner.

Le vertige paroxystique bénin

“Les deux oreilles doivent donner des indications similaires. Si les informations diffèrent d’une oreille à l’autre, le symptôme est une perte de l’équilibre, explique Jean-Michel Klein. Il s’agit alors probablement du grand vertige rotatoire, ou vertige positionnel paroxystique bénin, le symptôme le plus fréquent, dû à l’agglutination des otolithes.” Mais il peut y avoir d’autres causes, d’où la batterie de tests effectuée par l’ORL. La maladie de Ménière, par exemple, engendrée par une hyperpression de l’oreille interne, occasionne des vertiges pouvant durer de 20 minutes à plus de 24 heures et souvent accompagnés de signes caractéristiques : sensation d’oreille bouchée, acouphènes. Une inflammation du nerf vestibulaire causée par un virus, peut également entraîner des vertiges violents, associés à des nausées et à des vomissements. Ils se déclenchent dès que l’on bouge la tête et clouent le malade au lit. Une seule oreille est touchée par l’inflammation, et c’est cette asymétrie qui est responsable des symptômes.

“Un enfant a un sommeil lent profond plus important en raison de la croissance et du besoin de renouvellement des cellules, souligne Joëlle Adrien. A l’inverse, après 50 ans, le sommeil est plus léger et les réveils au cours de la nuit sont plus fréquents.”

Médicaments et rééducation

Des médicaments permettent de soulager la crise, notamment des anti-nauséeux et des calmants. Un traitement de fond peut être prescrit ensuite en fonction du type de vertiges.

Pour traiter les vertiges paroxystiques bénins, l’ORL réalise une manœuvre thérapeutique (dite manœuvre libératoire) afin de disperser les otolithes. La névrite vestibulaire (l’inflammation du nerf), elle, est traitée par des médicaments, mais aussi par des séances de rééducation qui ont pour but de compenser le dysfonctionnement du nerf touché. En cas de maladie de Ménière, enfin, le traitement médicamenteux prolongé donne généralement de bons résultats.

ISABELLE COSTON

Les autres “vertiges”

Migraine, sciatique, hypoglycémie, hypotension peuvent causer des sensations de perte d’équilibre. Ce sont des “faux” vertiges qui disparaîtront avec un traitement adéquat. Chez les personnes âgées, le vieillissement de l’oreille interne, l’altération de la vision, des problèmes circulatoires ou une faiblesse musculaire rendent l’équilibre plus précaire. La rééducation joue alors un rôle prépondérant pour compenser les fonctions défaillantes en stimulant d’autres capteurs. Les séances consistent, par exemple, à s’entraîner à marcher sur un oreiller ou sur une planche posée sur un tuyau.

Premiers secours :
bien réagir pour sauver des vies

Chaque année, moins de 7 % des Français effectuent une formation aux premiers secours. Pourtant, 10.000 vies par an pourraient être épargnées si une personne sur cinq connaissait les gestes d'urgence. Même si rien ne remplace un véritable apprentissage pratique, tour d'horizon des gestes qui sauvent.

À la maison, au travail ou sur la route, chacun peut être confronté à une situation d'urgence, mais peu nombreux sont ceux qui savent pratiquer les gestes de premiers secours. La personne présente sur les lieux d'un accident doit correctement apprécier la situation et préparer l'arrivée des secours. Ce rôle, qui peut être difficile à tenir, nécessite quelques connaissances de base.

Se protéger du sur-accident

Le premier réflexe à avoir lorsque l'on arrive sur le lieu d'un accident est d'évaluer les conditions de sécurité. Avant de s'approcher, il est important de vérifier qu'il n'existe pas de danger supplémentaire ou de risque pour soi-même. Par exemple, lors d'un accident de la circulation, allumez vos feux de détresse, garez votre véhicule après le lieu de l'accident et mettez vos passagers à l'abri sur le bas-côté ou derrière les barrières de sécurité ; puis, balisez la zone de l'accident avec des triangles de signalisation et, si cela est possible, coupez le contact du véhicule accidenté et serrez le frein à main.

Une fois toutes ces précautions prises, vous pourrez vous intéresser à la victime : présentez-vous et vérifiez qu'elle est consciente et qu'elle respire.

Alerter les secours

Si vous avez besoin d'aide, vous devez alerter les services de secours et fournir des indications précises. Préparez-vous à donner votre numéro de téléphone, à expliquer la nature du problème et les risques éventuels et à indiquer votre localisation précise (ville, rue, numéro, étage...), ainsi que le nombre de victimes et leur état.

Appelez ensuite l'un des numéros d'urgence : le 18 (les sapeurs-pompiers, pour tout problème de secours), le 15 (le Samu, pour tout problème urgent de santé), le 17 (la police ou la gendarmerie, pour tout problème de sécurité ou

d'ordre public), le 112 (numéro d'appel unique des urgences en Europe, recommandé aux Français circulant à l'étranger) ou le 115 (le Samu social, pour toute personne présentant une détresse sociale).

Une fois que vous aurez répondu aux questions de votre interlocuteur, ne raccrochez pas, attendez qu'il vous y invite.

Secourir : les bons gestes

Une plaie simple. Avant toute chose, lavez-vous les mains. Puis, lavez la plaie à l'eau et au savon, ou utilisez un antiseptique, et appliquez un pansement adhésif pour protéger. Si la plaie est située à proximité de l'œil, de la bouche, des oreilles, du nez, du sexe ou de l'anus, demandez conseil à votre médecin. Faites de même si la blessure gonfle, devient chaude, rouge, douloureuse dans les jours qui suivent ou encore si la victime n'est pas protégée contre le tétanos.

Un saignement abondant. Allongez la victime et évitez, si possible, tout contact direct avec le sang. Demandez-lui de comprimer elle-même sa blessure. Sinon, comprimez la plaie avec vos mains protégées par des gants jetables, un sac plastique ou un linge jusqu'à l'arrivée des secours.

Une morsure, une piqûre. En cas de morsure, nettoyez la plaie à l'eau et au savon et mettez un pansement adhésif. Demandez un avis médical et faites examiner l'animal responsable de la blessure par un vétérinaire pour détecter une éventuelle présence du virus de la rage. En cas de piqûre, appelez les secours si la victime est allergique, si elle a été piquée plusieurs fois, notamment dans la bouche, ou si elle ne se sent pas bien. Surveillez-la en attendant l'arrivée des secouristes.

Une brûlure simple. Refroidissez le plus tôt possible la brûlure sous l'eau du robinet, jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Ne percez pas la cloque, n'appliquez ni pommade, ni antiseptique, ni corps gras, ni tout autre produit. Protégez simplement la zone avec un pansement stérile. Appelez les secours si la brûlure est profonde, d'aspect noirâtre ou si elle présente une cloque importante, si elle est localisée près du visage, des mains ou des articulations ou encore si la victime est un nourrisson ou un enfant.

Un étouffement. Si la victime ne peut plus parler, ni respirer, ni tousser, penchez-la vers l'avant en soutenant sa poitrine d'une main et donnez-lui, au maximum, cinq claques dans le dos, entre les omoplates. Après chaque claque, observez si le corps étranger a été rejeté ou non. Si ce geste reste sans effet, réalisez des compressions abdominales. Pour cela, penchez la victime vers l'avant. Tenez-vous derrière elle et placez l'un de vos poings fermé entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum. Maintenez votre poing en place à l'aide de votre autre main. Enfoncez fortement votre poing vers vous et vers le haut. Recommencez ce geste cinq fois au maximum et, si le problème persiste, contactez les secours.

Un malaise. Si la victime est consciente, proposez-lui de s'allonger, rassurez-la, puis demandez-lui depuis combien de temps dure ce malaise et si elle prend des médicaments, avant de prendre un avis médical. Si la victime est inconsciente, vérifiez qu'elle respire, allongez-la sur le côté et appelez les secours.

Un malaise cardiaque. La victime se plaint d'une douleur à la poitrine et qui irradie dans le bras, l'épaule, le cou, la mâchoire inférieure ou l'estomac ? Mettez-la au repos dans une position confortable : allongée, semi-assise ou assise. Même si la personne prétend que ce n'est pas grave, posez-lui des questions sur son état et alertez le Samu. Vérifiez régulièrement qu'elle est consciente et respire normalement.

LÉA VANDEPUTTE

Infos +

www.ffss.fr : Le site de la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme

Comment se former ?

La formation de base aux premiers secours, appelée Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1), est dispensée par plusieurs organismes agréés : la Croix-Rouge, les sapeurs-pompiers, la Protection civile, la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme... Elle est accessible à tous à partir de 10 ans. D'une durée de sept heures environ, elle coûte entre 40 et 90 euros.

La formation est organisée autour de cours théoriques, avec des mises en situation et des cas concrets pour apprendre à protéger et à alerter les secours, à savoir que faire si la victime s'étouffe, saigne abondamment, est inconsciente, ne respire plus ou se plaint d'un malaise... A l'issue de la formation, le moniteur évalue la capacité à exécuter correctement les gestes nécessaires à l'obtention du certificat.

Un tiers des intoxications alimentaires naissent dans nos cuisines

Chaque année en France, un tiers des toxi-infections alimentaires surviennent au domicile des victimes. Des aliments mal conservés, pas assez cuits, un plan de travail contaminé...

Avant et pendant la préparation des repas, lavez-vous bien les mains avec du savon. A défaut utilisez une lingette, un gel ou une solution antibactérienne.

Nettoyez régulièrement les surfaces. Il faut distinguer le lavage de la désinfection. Après le lavage, sur une zone propre et sèche, la désinfection assure la bonne élimination des micro-organismes. N'oubliez pas les éviers et siphons qui sont des zones à risque. Question sécurité, lisez bien les conseils d'utilisation des produits ménagers. Et surtout ne vous lancez pas dans le ménage sans les précieux alliés pour vos mains, les gants !

Les ustensiles doivent être nettoyés après chaque utilisation ou entre deux denrées différentes. Mention spéciale pour les planches à découper, privilégiez le bois comme matériau : les bactéries présentes entrent dans le bois qui est une surface poreuse puis sont emprisonnées.

Nettoyez le réfrigérateur au moins une fois par mois et le congélateur une fois par an. Une simple eau savonneuse suffit. Pensez aux joints d'étanchéité. Il est par ailleurs recommandé de passer régulièrement l'aspirateur sur la grille (condensateur) placée à l'arrière de votre réfrigérateur.

Enfin ne conservez pas les aliments que vous avez préparés plus de deux heures à température ambiante avant réfrigération.

PSM : DESTINATION SANTÉ

De plus en plus d'allergies aux coccinelles

Les coccinelles se multiplient à la belle saison. Problème : certaines espèces de cet insecte déclenchent des réactions allergiques.

Les coccinelles sont classées dans la catégorie des "pneumallergènes". L'exposition à ces pneumallergènes peut se traduire par une rhinite, une conjonctivite, des symptômes asthmatiques, un angio-œdème du visage ou une crise d'urticaire.

Au banc des accusés aujourd'hui, l'Harmonia axyridis (HA). Originaire de Sibérie et de Chine, cette coccinelle est utilisée comme insecticide naturel aux États-Unis, en Belgique et en France. Très gourmande des pucerons, cochenilles et chenilles, la petite bête carnivore est un précieux allié pour les jardiniers et les cultivateurs.

L'Harmonia axyridis dévore jusqu'à 100 insectes chaque jour sans détruire les végétaux, fruits et autres plantations. Avec son grand appétit, l'Harmonia axyridis est devenue bien "plus sédentaire, vorace et invasive comparée à la coccinelle occidentale". Ce phénomène explique l'explosion des allergies sur l'ensemble du territoire français. Or en volant, cet insecte "dégage des substances nauséabondes et allergisantes pour communiquer ou en cas de danger".

En France, il n'existe par ailleurs "aucun test standardisé commercialisé" pour détecter cette allergie pourtant bien connue. Sur le plan de la recherche, deux protéines (Har a 1 et Har a 2) ont été "identifiées comme antigènes majeurs et retrouvées dans l'hémolymphe (liquide qui joue le rôle du sang chez les insectes) des coccinelles". Et aux États-Unis, les essais d'immunothérapie utilisés s'avèrent potentiellement "encourageants".

Mais aujourd'hui, pour réduire l'incidence des allergies à l'Harmonia axyridis, la seule arme efficace et accessible réside dans la prévention primaire. Soit "l'arrêt des importations d'HA comme bio-outil".

PSM : DESTINATION SANTÉ

Tout ne serait pas bon dans le thon

Arsenic, mercure, arêtes et fragments d'organes : en analysant la composition de 15 références de boîtes de thon vendues dans le commerce, l'Association 60 millions de consommateurs a fait des découvertes pour le moins surprenantes.

Le thon en boîte. Voilà un produit de consommation courante. Mais que renferment réellement ces conserves ? Le laboratoire de l'Association 60 millions de consommateurs a analysé quinze conserves de grandes marques et de marques de distributeurs.

Il a d'abord étudié la teneur en contaminants : mercure, cadmium, arsenic... Résultat, toutes les conserves testées contiennent du mercure, de l'arsenic et du cadmium, à des concentrations très variables selon les références. "Globalement, la conserve de thon de la marque Leader Price s'en sort le mieux", expliquent les auteurs. En revanche, pour le mercure, trois références dépassent la moitié de la valeur réglementaire, qui est de 1 mg/kg : Petit Navire, Capitaine Nat' et Odyssée (Intermarché). L'arsenic présent dans la plupart des conserves analysées atteint même 1,7 mg/kg chez Capitaine Nat', un taux près de six fois plus élevé que dans le produit Carrefour.

Des tests de la composition de la chair et du jus ont également été réalisés. "On observe ainsi la présence d'arêtes dans cinq références, en quantité plus ou moins importante. Le thon Albacore au naturel de Cora est la marque qui en contient le plus. Mais on en trouve même dans le thon Saupiquet, pourtant l'une des références les plus chères du panel". Enfin, certaines boîtes contiennent des éléments d'organes du poisson. Ainsi, 3 références présentent des fragments de cœur : Saupiquet, Pêche Océan et Casino. Des traces d'ovocytes ont également été détectées dans le thon Cora.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Hépatite C : les tests de dépistage rapides sont disponibles

Les premiers tests rapides d'orientation et de diagnostic (TROD) de l'hépatite C sont disponibles depuis le mois de mai en France. En 15 minutes et à partir d'une seule goutte de sang, ce dispositif permettra de dépister le virus en dehors des structures médicales classiques.

Alors que le traitement de l'hépatite C a connu des avancées spectaculaires avec l'arrivée des nouveaux antiviraux à action directe, le dépistage de cette infection virale reste insuffisant. Environ 80.000 patients infectés ignorent aujourd'hui leur maladie, s'exposant à un risque de complications graves.

Compte tenu de ce contexte, il paraît essentiel de renforcer le dépistage. L'arrivée sur le marché français des premiers TROD devrait y contribuer. Ces tests pourront être réalisés gratuitement auprès d'associations comme HF Prévention.

Autrement dit, en dehors des laboratoires d'analyse et des structures de soins. Ce dispositif permettra de simplifier l'accès au dépistage et de toucher au plus près les populations à risque : les usagers de drogue, les travailleurs du sexe et certaines personnes en situation de précarité sociale. Des camions mobiles de dépistage, conduits par l'association HF Prévention, pourront proposer ainsi leurs services aux toxicomanes et aux hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH), sur leurs lieux de rencontre.

Capable de détecter des anticorps anti-VHC dans le sang total, le sérum ou le plasma, TOYO sera le premier test disponible. Il suffit de prélever une goutte de sang au bout du doigt de la personne testée à l'aide d'une pipette. Le résultat est obtenu en 15 minutes. Médecins, biologistes médicaux, sages-femmes, infirmiers, techniciens de laboratoires ainsi que les non-professionnels de santé formés intervenant dans une structure associative pourront, dès le mois de mai, procéder à ce dépistage.

L'hépatite C est à l'origine de 500.000 décès par an dans le monde, dont 3.000 en France. La majorité des contaminations sont provoquées par une cirrhose et/ou un carcinome hépatocellulaire sur cirrhose.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Les régimes "tendance" en question

Mis en avant par des stars qui vantent leurs bienfaits sur la santé et leur attribuent leur ligne irréprochable, certains régimes font beaucoup parler d'eux, d'autant qu'ils modifient radicalement la façon même de s'alimenter.

Détox, paléo, viking, sans gluten, alcalin… : différents modes alimentaires sont en vogue depuis quelques années. Ils séduisent ceux qui cherchent à se sentir mieux dans leur corps et dans leur tête. Mais trouver des aliments "alternatifs" à ceux que l'on consomme habituellement peut se révéler contraignant et onéreux. Ces efforts en valent-ils vraiment la peine ?

Jeûner pour "se purifier"

Véritable thérapie pour les uns, hérésie pour les autres, le jeûne fait de plus en plus d'adeptes. Des chercheurs américains le préconisent pour lutter contre certains troubles psychologiques, contre les maladies cardiovasculaires et même contre le cancer. Une théorie rejetée par l'ensemble du corps médical en France, qui explique que ces pseudo-vertus n'ont été prouvées par aucune étude.

Certains disent jeûner ou "semi-jeûner" pour "nettoyer" leur corps en profondeur. "Une ineptie", selon le Professeur Monique Romon, Présidente de la Société Française de Nutrition, Professeur à la faculté de médecine de Lille et chef de service de nutrition du CHU de Lille, qui considère que, "si le cœur, les poumons, les reins fonctionnent normalement, il n'y a pas lieu de jeûner pour faciliter l'élimination des toxines".

Les régimes "détox" s'inspirent du jeûne, mais sont moins draconiens. Ils ont pour principal objectif une perte de poids, même s'ils ont été mis au point par des médecins britanniques pour prévenir maladies cardiovasculaires, diabète et cancer. Ils proposent des programmes diététiques qui alternent jours de diète et jours de prise alimentaire plus consistante, à l'instar du "5 : 2" (2 journées consécutives strictes de "détox", puis 5 journées d'un régime de type méditerranéen) ou du "4 : 3" (3 jours de semi-jeûne, suivis de 4 jours "normaux" pour stabiliser le poids). Ces régimes se révèlent très difficiles à suivre et sont déséquilibrés.

La mode du "sans"

L'engouement pour le "sans gluten" ou encore le "sans lactose" pose question. Quel intérêt présentent ces régimes d'exclusion pour ceux qui ne sont pas intolérants ? En France, une personne sur cent est intolérante au gluten,

mais 80 % des intolérants ne seraient pas diagnostiqués. Cette intolérance, également appelée maladie cœliaque, peut provoquer divers symptômes, tels que fatigue, diarrhées, vertiges…

Le degré d'intolérance au lactose (l'impossibilité à digérer le sucre naturellement présent dans le lait), qui se manifeste aussi par des ballonnements, des diarrhées, etc., varie selon les individus. Contrairement au gluten, absorber une petite quantité de lactose quotidiennement permettrait d'augmenter la capacité à le digérer.

Dans tous les cas, supprimer le gluten ou le lactose n'améliorera pas le confort digestif si l'on ne présente pas d'intolérance. Ce sont surtout les marques qui profitent des bénéfices des produits sans gluten ou sans lactose depuis qu'elles se sont emparées de cette tendance, car ces aliments sont bien plus chers. Plutôt que de se contraindre à traquer les traces de gluten ou de lactose sur les étiquettes, "il serait plus judicieux, si l'on a une hésitation, de consulter son médecin pour rechercher la confirmation d'une éventuelle intolérance par un test de dépistage sanguin", conseille le Professeur Monique Romon.

Faire baisser le taux d'acidité

Afin de rétablir l'équilibre acido-basique de l'organisme, il faudrait supprimer les aliments acidifiants, tels que la viande, les produits industriels, les sucreries, l'alcool, le café, etc., qui contiennent des sels minéraux acidifiants (chlore, soufre et phosphore), au profit d'aliments sources de minéraux alcalinisants (magnésium, calcium, sodium et potassium), comme les fruits et légumes. De l'avis de la nutritionniste, "ce régime qui prône la variété et la modération n'est en soi pas mauvais, mais la justification par la prétendue acidité est absurde, car notre organisme, s'il est sain, régule parfaitement le pH (potentiel hydrogène)".

Manger "comme"

Manger comme nos ancêtres préhistoriques ou vikings est une autre tendance lourde en matière d'alimentation. Pour le régime paléo, ou Seignalet, du nom de son inventeur, il s'agit de retrouver un mode d'alimentation proche de celui des premiers hommes, qui ne connaissaient bien évidemment pas encore les produits transformés, les huiles, les sodas et les sucreries. Partant du principe que notre génome n'a pas changé depuis la Préhistoire, nous devrions toujours nous nourrir comme les chasseurs-cueilleurs. "Si notre génome est identique, explique le Professeur Romon, notre environnement n'a plus rien à voir avec celui des hommes du Paléolithique. Comment trouver les végétaux dont ils se nourrissaient ? Sans compter que nous n'avons plus du tout la même activité physique."

Le régime viking, lui, prône des repas de type scandinave, sans céréales raffinées ni autres aliments transformés, au profit des graines entières telles que le seigle, l'avoine ou l'orge. Comme pour le régime paléo, supprimer pâtes, sucres et aliments à base de farine aura un effet sur la perte de poids. Quant à l'intérêt nutritionnel, il reste à démontrer.

Les trois fonctions de l'alimentation

"Tous ces régimes sont inutiles" précise la nutritionniste. "Les modifications des habitudes alimentaires qu'ils entraînent ont pour seule conséquence un impact financier, car ils peuvent coûter cher." L'autre inconvénient de ces régimes "farfelus", c'est qu'ils vous font adopter une démarche sectaire qui vous coupe de la vie avec les autres", déplore-t-elle. L'alimentation a trois fonctions fondamentales, rappelle Monique Romon : la survie, le plaisir et la sociabilité. Elle doit aussi être variée : "Il faut manger de tout, un peu, en symbiose avec son environnement et en adaptant ses menus à son activité physique". Manger avec bon sens, simplement.

Isabelle Coston

Bien voyager
avec ses enfants

Que l'on choisisse de partir à l'autre bout du monde ou à quelques kilomètres de chez soi, il n'est pas toujours facile d'organiser un voyage, surtout avec des enfants. Quelques conseils simples permettent de profiter pleinement des vacances en famille.

Entre la crainte d'oublier des affaires ou la peur que les enfants ne supportent pas un long trajet, les parents hésitent parfois à voyager en famille.

Les vacances sont l'occasion de se retrouver dans un cadre différent et de partager des moments de découverte. Une seule solution : s'organiser pour profiter au mieux de cette parenthèse.

Bien choisir sa destination

Il n'existe pas de liste de destinations adaptées aux enfants. Tout dépend de vos envies de voyage et du type d'hébergement dans lequel vous souhaitez loger, mais aussi de l'âge et de l'état de santé de votre enfant. Le bon sens recommande cependant d'éviter les zones de conflits ou de tensions.

Avant de partir à l'étranger, consultez la rubrique "Conseils aux voyageurs"du site du ministère des Affaires étrangères. Soyez également vigilant sur les conditions sanitaires de votre destination.

"Un voyage, ça se prépare, insiste le docteur Sylvie Hubinois, vice-présidente de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afpa). Il est important d'anticiper pour avoir le temps de faire les vaccins adaptés à sa destination, sans oublier les rappels habituels en France. Il faut aussi se renseigner sur la présence de moustiques qui transmettent des maladies, afin de s'en protéger en utilisant des répulsifs, des moustiquaires et en habillant les enfants avec des vêtements couvrants. Enfin, dans certains pays, il est impératif de boire de l'eau en bouteille et d'éviter de manger des fruits déjà épluchés pour ne pas tomber malade."

Quelle que soit la destination, le docteur Hubinois conseille d'en discuter avec son médecin traitant, avant de rappeler que "partir avec de très jeunes enfants dans des pays exotiques doit être bien réfléchi".

Préparer son séjour

Pour voyager, les mineurs doivent être en possession de certains documents administratifs. Dans l'Union européenne, une carte d'identité valide est suffisante, mais d'autres pays exigent un passeport et parfois un visa. L'autorisation de sortie de territoire pour un enfant voyageant à l'étranger sans ses parents a, quant à elle, été supprimée en 2013 et n'est donc plus nécessaire. Une proposition de loi demandant son rétablissement est toutefois en cours de discussion.

Il est aussi conseillé de partir avec le carnet de santé, qui mentionne les vaccins et les rappels effectués. Le docteur Hubinois ajoute que, "si l'enfant suit un traitement médical, il est nécessaire de prendre suffisamment de médicaments pour la durée du voyage et de conserver une ordonnance détaillée du traitement. Il peut être également intéressant de prévoir un plan d'action avec son médecin pour savoir comment réagir en cas de problème, par exemple si votre enfant asthmatique fait une crise".

Enfin, si vous voyagez en Europe, pensez à demander, avant de partir, la carte européenne d'assurance maladie à votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM). Gratuite et nominative, elle atteste de vos droits et vous permettra de bénéficier de la prise en charge de vos soins médicaux.

Et pendant le trajet ?

Avant d'arriver à destination, il faut parfois passer plusieurs heures enfermé dans une voiture, un train, un bateau ou un avion. Jouets, chansons, devinettes et jeux aideront les plus jeunes à passer le temps. Quel que soit le moyen de transport que vous utilisez, ne négligez pas la sécurité. En voiture, l'enfant doit être installé dans une nacelle ou un siège-auto adapté à sa taille et à son poids. A moto, en plus d'un casque à sa taille, il doit porter un équipement complet de protection : gants, blouson, pantalon et bottes. Notez qu'il est déconseillé de faire de la moto avec un enfant de moins de 12 ans.

Pour éviter les maux d'estomac, pensez à prendre quelques sacs avec vous. "Si votre enfant est sujet au mal des transports, ne le laissez pas partir le ventre vide et occupez-le pendant le trajet pour qu'il pense à autre chose", recommande le docteur Hubinois. Là encore, parlez-en avec votre médecin avant le départ.

Arrivés à bon port, détendez-vous et profitez des vacances en famille.

Benoît Saint-Sever

La trousse à pharmacie de voyage

Pour faire face aux bobos et petits maux, la trousse à pharmacie est indispensable. En plus de vos traitements habituels, elle doit contenir :

- des instruments (thermomètre, petits ciseaux à bouts ronds) ;
- un antiseptique, des pansements et des compresses stériles, pour soigner les blessures ;
- du paracétamol et de l'ibuprofène pour lutter contre la fièvre et les maux de tête ou de dents ;
- au besoin, un médicament contre le mal des transports, de la crème solaire, une solution hydroalcoolique, du soluté de réhydratation pour faire face aux diarrhées ou aux vomissements des petits, etc.

Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien, qui adaptera le contenu de votre trousse à votre destination et à votre famille.

Infos +

Le site "Conseils aux Voyageurs" vise à faciliter la préparation et le bon déroulement de votre séjour à l'étranger : **Diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs**

35 Mieux connaître les maladies cardio-vasculaires

Des maladies multifactorielles

L'apparition des maladies cardio-vasculaires dépend de nombreux facteurs. Sur certains, il n'est pas possible d'agir :

• **L'âge :** la plupart des maladies cardio-vasculaires surviennent après 50 ans.

• **Le sexe :** les femmes étaient jusqu'à présent moins exposées que les hommes du même âge. Mais cet écart diminue en raison de leur plus grande consommation de tabac et d'alcool.

• **L'hérédité :** la survenue de maladies cardio-vasculaires précoces chez plusieurs membres de sa famille peut indiquer une prédisposition familiale et un risque plus élevé d'être soi-même victime d'une pathologie cardio-vasculaire.

En revanche, sur d'autres facteurs, une action est possible :

- L'hypertension artérielle non traitée
- L'augmentation du taux de sucre dans le sang (diabète)
- L'augmentation du taux de cholestérol dans le sang (hypercholestérolémie)
- L'obésité
- Le tabagisme
- Le stress
- Une alimentation non équilibrée
- Le manque d'exercice physique.

Première cause de mortalité en France

Les pathologies cardio-vasculaires tuent davantage que le cancer ou les accidents de la route. Elles sont chaque année responsables de 180.000 décès.

Ces maladies sont le plus souvent liées à l'athérosclérose caractérisée par le dépôt de graisses dans les artères. Ces dépôts rigidifient et obstruent progressivement les vaisseaux, empêchant le sang de parvenir normalement jusqu'aux organes.

• **L'infarctus du myocarde :** Il résulte de l'obstruction des artères qui irriguent le coeur, provoquant des dysfonctionnements souvent mortels. Ces atteintes peuvent également perturber durablement le fonctionnement du coeur qui devient incapable d'assurer la circulation normale du sang dans l'organisme. On parle alors d'insuffisance cardiaque.

• **L'accident vasculaire cérébral (AVC) :** Il est dû à l'obstruction ou à la rupture de vaisseaux sanguins du cerveau, qui provoque des destructions du tissu cérébral… entraînant la mort ou des handicaps permanents.

Pour en Savoir +

www.fedecardio.com : Le site de la Fédération Française de cardiologie.

www.ameli-sante.fr : Symptômes des maladies et les risques cardiovasculaires.

www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org

Transporté par le système cardio-vasculaire, le sang apporte à notre corps l'oxygène et les éléments nutritifs indispensables à son bon fonctionnement. Si le système cardio-vasculaire vient à défaillir, l'organisme entier est en danger.

Comment prévenir les risques ?

Une bonne hygiène de vie constitue la meilleure des préventions contre les maladies cardio-vasculaires. Cela suppose de :

• **Ne pas fumer :** Fumer 20 cigarettes par jour multiplie par 3 le risque d'infarctus.

• **Manger équilibré :** Privilégiez les matières grasses insaturées (poissons gras, huiles végétales comme olive et colza) et une alimentation riche en fruits et légumes. Ce régime protège contre les maladies cardio-vasculaires, prévient l'obésité et maintient des taux normaux de graisses dans le sang. Pour éviter l'hypertension, il est recommandé de modérer sa consommation de sel (en faisant attention aux sels cachés dans certains aliments).

• **Faire du sport :** Une activité physique régulière, telles qu'une demi-heure de marche rapide par jour, peut éviter de prendre du poids et aide à réguler sa tension artérielle. Il est également impératif de surveiller son taux de cholestérol.

VRAI / FAUX

Puis-je être hypertendu sans le savoir ?
VRAI. *D'ailleurs, on appelle l'hypertension artérielle "le tueur silencieux". C'est une affection qui longtemps ne provoque aucun trouble apparent, mais dont les conséquences peuvent être graves. Il est donc important de faire contrôler régulièrement sa tension artérielle surtout après 45 ans, et de la traiter, si nécessaire.*

Fumer alors que j'utilise la contraception orale augmente-t-elle les risques de maladies cardio-vasculaires ?
VRAI. *Il faut donc ne pas fumer lorsqu'on prend la pilule.*

Consommer des poissons gras est-il mauvais pour le système cardio-vasculaire ?
FAUX. *Les poissons gras (saumon, maquereau, thon) contiennent des graisses insaturées recommandées dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.*

En cas d'hypertension, le sport est-il à proscrire ?
FAUX. *Une activité physique régulière permet de réduire la tension artérielle.*

Si un de mes parents a souffert d'une maladie cardio-vasculaire, serai-je forcément atteint moi aussi ?
VRAI & FAUX. *L'existence d'antécédents familiaux nécessite une surveillance accrue notamment de la tension artérielle, du taux de cholestérol sanguin, et de l'alimentation. Mais cela ne signifie pas que la maladie cardio-vasculaire soit inéluctable.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 35 / Mieux connaître les maladies cardio-vasculaires

L'Ile de Java

Aussi vaste qu'est notre monde, il est des paysages qui se dessinent dans des contrées éloignées, donnant cette étrange sensation d'être dans un autre univers. Envouté par des sons parfois inconnus, provenant d'une faune et d'une flore dont leur immensité est déroutante...

Au sud de l'Indonésie, bordée par la mer de Java au nord, le détroit de Bali à l'est et l'océan indien, l'île de Java pointe le bout de son nez. D'une superficie de 128 300 km^2, l'île est la plus peuplée du monde.

Un panorama d'exception où la nature s'est imposée par sa grandeur. Les gigantesques volcans encore fumants ne font que nous rappeler qu'ils sont encore en activité, pour 40 d'entre eux, Krakatau, Bromo, Merapi et Semeru notamment. En majorité musulmans, les javanais appartiennent à différents groupes ethniques, tous cohabitant dans le respect et l'équilibre.

Et malgré les grandes villes qui imposent leur développement à un rythme effréné, une grande spiritualité règne sur l'île. Les javanaises s'adonnent au Batik dans les rues, les temples et stûpas libèrent une Hora apaisante, les rizières d'un vert immaculé apportent l'oxygène, les volcans la force, comme si tous les éléments étaient en symbiose complète, celle-ci bercée par une douce brise céleste.

Entre Jakarta...

Située à l'extrémité nord-ouest de l'Ile de Java, baignée par le fleuve Ciliwung et flottant dans un climat équatorial, nous voilà plongé à notre tour dans le panorama contrasté de Jakarta.

Cette mégalopole dévoile deux visages, l'un de toute beauté, l'autre empli de tristesse. Surnommée "le gros Durian" par ses habitants, Jakarta apparait vraisemblablement comme ce fruit asiatique à l'odeur nauséabonde mais plein de caractère. Des bidonvilles de tous bords, des points d'eau remplis de déchets, des zones piétonnes inexistantes...

L'autre face de Jakarta apparait lorsque nous nous approchons du palais présidentiel. Le contraste est saisissant. Les contraires cohabitent parmi les quelques 20 millions de jakartanais. Nous parlons pourtant de la capitale de l'Indonésie, où il est coutume de ►

dire qu'elle doit apparaitre comme la carte d'identité d'un pays. Jakarta a malgré tout réussi un défi de taille car elle a su marier les contrastes pour finalement permettre à chacun de trouver son équilibre.

Et Yogyakarta

Au centre de l'île de Java, entourée de rizières, de jungles et de montagnes, se trouve une Kota (ville en indonésien) fascinante du nom de Yogyakarta. Connue comme centre de l'art classique javanais et de la culture traditionnelle, Yogyakarta nous dévoile bien des surprises.

Déambuler dans les avenues et les marchés à la recherche de produits artisanaux façonnés par des hommes talentueux, nous procure une sensation de liberté et de sérénité. Une sensation décuplée lorsque nous nous rendons en campagne en plein cœur d'une Asie antique. Ici, le factice n'existe pas. Tout n'est que Temples, hindous et bouddhistes, datant du VIIIème siècle au Xème siècle tels que Borobudur et Prambanan. Une véritable Hora mystique se dégage de ces terres marquées par une authentique spiritualité. Plus loin, le Palais du Sultan, le Kraton, un lieu vaste et reposant, n'est pas si

exceptionnel que ça à visiter. Seuls quelques objets appartenant au Sultan y sont exposés.

Contrairement au Museum Ullen Sentalu, un endroit idéal pour tous ceux qui souhaitent se déconnecter du monde réel. S'imprégner de la culture javanaise à travers un musée qui dévoile des richesses lointaines, pour, quelques mètres plus loin, se retrouver face à un géant de la nature, le volcan Merapi. Après toutes ces émotions, profitez d'un bon dîner au restaurant du théâtre en contemplant le Ramayana Ballet face au temple de Prambanan illuminé...

Les temples

L'Ile de Java dévoile bien des richesses, culturelles ou spirituelles, naturelles ou façonnées par l'homme. Ses temples sont un tout, le fruit de différents arbres ennoblis par des siècles d'histoires et de croyances. Le temple Borobudur est le plus grand temple bouddhiste du monde.

Classé au patrimoine mondial de l'Unesco, il est à la fois sanctuaire et lieu de pèlerinage depuis sa construction en l'an 800.

Borobudur, Boro qui signifie Temple et Budur, sur la colline, est le temple de l'architecture céleste. Il a été construit sur une colline naturelle dans le profond respect de la cosmologie bouddhiste. Vu d'en haut, il est en forme de mandala avec neuf plateformes. Au 1er étage, 3 terrasses circulaires bordées de 72 stûpas ornées de cloches enveloppent chacune un bouddha. Un bouddha reste inachevé au sommet.

Le temple Prambanan est composé de trois grands temples hindouistes, tous trois, élancés vers le ciel comme si la terre et le ciel étaient entrés en connexion. Tous trois décorés de reliefs illustrant l'épopée du Ramayana, dédiés aux trois grandes divinités hindouistes : Shiva, Vishnu et Brahma. L'art shivaïte du Xème siècle est mis en lumière, un trésor architectural est né...

Ces deux temples, les plus mythiques de Java, ont été abandonnés pendant près de 1000 ans, à peine 2 siècles après leur construction. Pour quelle raison ? A cause d'une éruption volcanique ? D'une légende superstitieuse où la malchance pourrait avoir été associée aux monuments ? Le mystère reste encore intact...

Entourée de rizières d'un vert pur, de volcans encore fumants qui nous rappellent leur infinie puissance, de temples mystiques qui témoignent de leurs siècles d'histoire, l'île de Java est avant tout un lieu de spiritualité. Les éléments vivent en parfaite symbiose, les contrastes s'adaptent les uns aux autres. Le monde moderne et le monde ancestral cohabitent dans le respect de leur nature propre.

LMV

Le Batik

Inscrit à l'Unesco au patrimoine culturel immatériel de l'humanité, le Batik est un art proche de la méditation. Il fait appel à des techniques d'impression et de teinture complexes depuis des millénaires.

Un véritable savoir-faire au service de la spiritualité. Le mot "batik" vient du javanais "titik" qui signifie "faire des points".

Des points raffinés qui témoignent de la culture javanaise, car chaque dessin, aussi fin soit-il, met en lumière le tissu qui prend alors vie à travers l'histoire de Java.

Infos +

Ambassade d'Indonésie à Paris :
47-49 rue Cortambert - 75116 Paris
Tél : 01 45 03 07 60
www.amb-indonesie.fr

Formalités : Passeport et/ou Visa de moins de 6 mois.

Langue : L'indonésien

Ateliers solidaires : donner une seconde vie aux objets

Réparer plutôt que jeter est un souhait qui anime de plus en plus de Français. Les ateliers solidaires y répondent, tout en favorisant les rencontres et le partage des connaissances. Dans les garages associatifs, les "cafés réparation" ou les "fablabs" (ateliers de fabrication), les clients sont des adhérents qui ont en commun l'envie de consommer autrement.

Faire réparer un mixeur, une imprimante ou un jouet électrique défectueux revient souvent aussi cher qu'en racheter un neuf. Qui ne s'est jamais dit : "Mon grille-pain ne fonctionne plus, le retaper ne doit pas être trop compliqué, mais je ne sais pas comment m'y prendre" ? Effectuer de petites réparations sur les objets du quotidien est un savoir-faire, une habitude qui s'était perdue, la tendance étant plutôt au tout-jetable, encouragée par les fabricants. Mais aujourd'hui, pour lutter contre l'obsolescence programmée des appareils, les associations ne sont pas à court d'idées et des initiatives fleurissent un peu partout en France. C'est le cas par exemple à Dijon, où l'association Coagul organise des "cafés réparations", réunissant des bricoleurs bénévoles et des personnes qui souhaitent remettre eux-mêmes en état des objets et apprendre quelques rudiments de bricolage. Machines à café, chaînes hi-fi ou ordinateurs reprennent ainsi du service chez leurs propriétaires, ravis d'avoir fait des rencontres instructives… et des économies.

Mutualiser les outils pour faire baisser les coûts

Les petits objets que l'on pensait inutilisables retrouvent une seconde vie, mais les plus gros, comme les voitures, peuvent aussi se refaire une beauté à moindres frais. Moyennant une cotisation annuelle, l'adhérent d'un garage associatif a la possibilité d'entretenir son véhicule en économisant sur la main-d'œuvre.

A condition de mettre les mains dans le cambouis, il y apprend à changer un pneu, des bougies, à faire lui-même les vidanges, pour un prix jusqu'à cinq fois moins

élevé que chez un garagiste. Le partage est le maître mot : partage des connaissances, mais aussi des moyens. Dans les ateliers solidaires, les outils sont mis en commun et la convivialité fait partie de l'expérience. Certains regardent, d'autres montrent leur savoir-faire, on discute. Au-delà des objets, c'est aussi le lien social qui reprend vie.

Diminuer les déchets

Derrière cette notion d'entraide, il y a aussi une volonté militante. Si les ateliers collaboratifs sont bons pour le moral et pour le porte-monnaie, ils le sont également pour la planète, car les objets qui ont été réparés n'iront pas à la poubelle.

Les ateliers de réparation de vélos, par exemple, sont de plus en plus nombreux sur le territoire et comptent plus de 50 000 adhérents, d'après L'Heureux Cyclage (Réseau national des ateliers participatifs et solidaires d'autoréparation de vélos).

Pour entretenir et réparer sa bicyclette, ces ateliers mettent à disposition des pièces détachées, récupérées sur des deux-roues "en fin de course". Encourager la pratique du vélo, voilà encore une idée verte.

Catherine Chausseray

Les Repair Cafés pour changer les mentalités

Créés à l'initiative de particuliers ou d'associations, ils sont 85 Repair Cafés, répartis partout en France, mais leur nombre ne cesse de grossir. Le concept de "cafés réparations" a vu le jour en 2009 aux Pays-Bas et a essaimé dans le monde entier.

C'est aujourd'hui une fondation et une marque déposée. Les Repair Cafés sont ouverts à tous. On y trouve tout le matériel dont on peut avoir besoin pour réparer ses vieux objets abîmés, mais, surtout, on peut y bénéficier des conseils de réparateurs chevronnés bénévoles.

"Ceux et celles qui possèdent encore ces connaissances pratiques ne sont pas toujours appréciés à leur juste valeur dans nos sociétés, ils en sont même souvent exclus malgré eux. Leur expérience n'est pas ou presque pas mise à profit".

Il y a toujours quelque chose à apprendre au Repair Café. Ceux qui n'ont rien à réparer prennent un café ou un thé, ou aident à réparer un objet appartenant à un autre. On peut aussi toujours y trouver des idées à la table de lecture qui propose des ouvrages sur la réparation et le bricolage.

Infos +

www.repaircafe.org : Pour connaître le Repair Café le plus proche de chez soi

www.heureux-cyclage.org

www.coagul.org

Ces Offres Privilèges vous permettent de bénéficier de réductions, de promotions ou d'autres avantages offerts par nos partenaires. L'accessibilité à ces offres est un avantage réservé aux adhérents de La Mutuelle Verte (sans surcoût de cotisation).

LE DOMAINE DU GRAND CELLIER

Le Domaine du Grand Cellier dispose de 3 gîtes de charme, 2 chambres d'hôtes et 3 habitats insolites pour vous accueillir, en amoureux, mais aussi en famille et entre amis, ou dans le cadre de vos séminaires d'entreprises. Au pied du massif des Bauges, à deux pas d'Albertville, le domaine est le point de départ idéal pour aller à la découverte des parcs naturels, lacs et stations de ski des Alpes.

www.domainedugrandcellier.fr

ADHAP SERVICES

L'entreprise Adhap Services a été créée en 1997. Elle est aujourd'hui une référence de qualité en matière de services à la personne. Pour être au plus près de leurs clients, les centres Adhap Services proposent une aide à domicile personnalisée (spécifiquement adaptée aux besoins de chacun), ponctuelle ou sur une longue période. Le personnel est expérimenté, qualifié (des formations sont assurées par l'Institut Adhap), disponible et compétent.

www.adhapservices.fr

LADY FITNESS

Envie de mincir, vous tonifier ou affiner votre silhouette ? Lady Fitness vous propose une méthode unique avec 7 programmes minceur : perte de poids, ventre plat, cuisses galbées, fesses fermes, body buste et 1 programme personnalisé.
Choisissez entre les 36 clubs 100 % féminins. Se tonifier, mincir, se détendre, quel est votre objectif ?

www.ladyfitness.fr

AKAOKA

Spécialiste du voyage sur mesure, Akaoka vous propose de la randonnée et du trekking à la carte.
Akaoka est un Tour Opérator, c'est-à-dire qu'ils créent, organisent et encadrent eux-mêmes l'ensemble de leurs randonnées et trekking en apportant une attention particulière sur le choix des itinéraires, la qualité des hébergements, de la restauration ainsi que la sélection des équipes locales avec qui vous allez voyager.

www.akaoka.com

Retrouvez en détail toutes les Offres Privilèges et découvrez vos avantages et réductions sur notre site : www.mutuelleverte.com (rubrique : Espace Privilèges)

Pour les adhérents n'ayant pas d'accès internet, vous pouvez écrire au Service Communication de La Mutuelle Verte afin de demander le dossier papier regroupant l'ensemble de nos "Offres Privilèges".

The Revenant

Dans une Amérique profondément sauvage, Hugh Glass, un trappeur, est attaqué par un ours et grièvement blessé. Abandonné, il est laissé pour mort. Mais Glass refuse de mourir. Seul, armé de sa volonté et porté par l'amour qu'il voue à sa femme et à leur fils, Glass entreprend un voyage de plus de 300 km dans un environnement hostile, sur la piste de l'homme qui l'a trahi.

© 20th Century Fox

Christophe
Les vestiges du Chaos

le nouvel album de Christophe : Christophe a esquissé d'une main de maître un treizième album studio, fruit de plus de 50 ans de carrière, mûri depuis 7 ans, et tellement attendu. Du blues, de l'électro-rock, de poétiques nappes de synthés, se côtoyant merveilleusement avec un hommage à Lou Reed, un duo avec Alan Vega ou l'incroyable voix d'Anne Mouglalis.

HomeTown Story

Façonnez des personnages originaux, choisissez les objets que vous mettez en vente et déroulez le fil de diverses intrigues. Quelle que soit votre façon de jouer, vous retrouverez de nouveaux personnages au fil des aventures diverses et variées.

© Koch Media

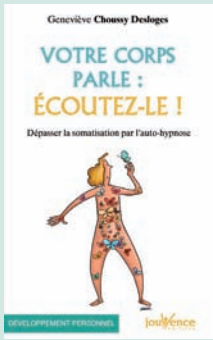
Tronche de zèbre
Vincent Thibodeau

Dans ce livre, Vincent Thibodeau raconte avec ses mots, sa sensibilité exacerbée, son hyperémotivité, son parcours chaotique avant qu'il ne comprenne ce qui se passait en lui.

Mais avant tout, Vincent a écrit ce livre pour aider les enfants "comme lui", la vie d'un enfant à "haut potentiel intellectuel" (HPI), à surmonter les pièges et les embûches liés à cette particularité, celle de ces enfants qui réfléchissent autrement.

© Editions JC Lattès

Votre corps parle : Ecoutez-le
Geneviève Choussy Desloges



Apprenez à décrypter les signes précurseurs de vos maux grâce à ce livre mais surtout à appliquer à leur encontre une méthode d'auto-guérison ! Vous découvrirez comment utiliser les sensations subtiles et les symptômes les plus forts de votre corps pour vous laisser guider vers un mieux-être, garant de santé et de sérénité à long terme !

© Editions Jouvence

Vivre en pleine conscience - S'asseoir
Thich Nhat Hanh

Après l'énorme succès de Prendre soin de l'enfant intérieur, Thich Nhat Hanh nous revient dans une série-événement en cinq tomes illustrés qui dévoile comment mettre en pratique le concept de pleine conscience au cœur des gestes les plus quotidiens. Un mode d'emploi indispensable pour tout lecteur en quête de bien-être et de sérénité.

© Editions Belfond

Addiction : un portail pour favoriser la prise en charge

Tabac, drogues, jeux, Internet... Toutes les sources de dépendance figurent dans Addict'Aide ! Objectif, faciliter le rapprochement entre les patients et l'ensemble des acteurs impliqués dans la lutte contre les addictions. Addict'Aide propose aux patients accrocs et à leurs proches d'entrer en contact avec des professionnels de la santé, de la recherche mais aussi des associations. L'atout de ce site repose sur une volonté de traiter le sujet de l'addiction dans son ensemble. Alcool, tabac, cannabis, drogues dures, médicaments ou encore jeux d'argent, pornographie et jeux vidéo : toutes les addictions sont ainsi passées en revue. Vous pourrez même évaluer votre degré de dépendance grâce à des tests en ligne. www.addictaide.fr

Cancer du col de l'utérus : le dépistage organisé sera généralisé en 2017

Le Plan cancer 2014-2019 prévoit en effet la mise en place d'un nouveau programme de dépistage organisé. L'objectif est que 80 % de la population cible, c'est-à-dire les femmes entre 25 et 65 ans, fasse régulièrement des frottis au lieu de 50 à 60 % actuellement. Cet examen devra également être plus facilement accessible aux populations vulnérables ou les plus éloignées du système de santé. "Un programme national de dépistage pour le cancer du col de l'utérus sera donc lancé, sur le modèle de celui du cancer du sein", précise un communiqué du ministère.

Hypertension : l'olmésartan ne sera plus remboursé en juillet

L'olmésartan appartient à la famille des antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II. Ce traitement est indiqué en cas d'hypertension artérielle essentielle, seul ou en association avec d'autres médicaments antihypertenseurs. Selon l'ANSM, "il existe un risque de survenue de cas très rares (10 pour 100.000) d'entéropathie sévère sous olmésartan". Cette affection se traduit par une diarrhée chronique sévère, d'instauration parfois brutale, avec une perte de poids pouvant entraîner une hospitalisation prolongée. Une entéropathie peut survenir plusieurs mois, voire plusieurs années après le début du traitement, ce qui rend le diagnostic difficile. Dans ce contexte l'ANSM et la HAS recommandent d'encadrer le déremboursement des spécialités à base d'olmésartan. Cette décision entrera en vigueur 3 mois après la publication de l'arrêté afin de permettre aux patients de consulter leur médecin et ainsi d'adapter leur traitement.

Publication trimestrielle éditée par

La Mutuelle Verte
Siège Social :
78 cours Lafayette - CS 60521
83041 Toulon Cedex 9
Tél : 04 94 18 50 50
Fax : 04 94 22 02 07

www.mutuelleverte.com
blog.mutuelleverte.com
facebook.com/LaMutuelleVerte

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Magazine
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
C. Chausseray - I. Coston
M. Furic - PSM - F. Rea
B. Saint-Sever
L. Vandeputte

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

Photographies
La Mutuelle Verte, Thinkstock, Shutterstock, Fotolia.com (LuckyImages, Nito, Vagabondo, Microgen, Photographee.eu, Picture-Factory, A. Popov, HandmadePictures, Gordzam, Baranq, Picture-Factory, lkunl, Saiko3p, Krarte, Amadeustx, A. Todorovic, Jiggsons, Yavuzsariyildiz, Uber Images, AndreusK)

Impression
Groupe Riccobono
115 chemin des Valettes
83490 le Muy

Commission paritaire
N°CPPAP : 1019 M 07008
ISSN : 1162.86.26
Dépôt légal : 2543

Numéro tiré à 80.000 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Mutuelle Verte Parrainage

Avantages du Parrain :

Recevez une déduction minimum de 30 euros sur votre cotisation complémentaire santé*, ou, sur demande, de l'équivalent en chèques cadeaux, pour l'adhésion de tout filleul ayant souscrit, sans autre intermédiaire, une complémentaire santé à titre individuel.

Ce montant augmentera de 5 euros à chaque nouveau parrainage* réalisé lors d'une même année civile.

Ainsi, lors d'une même année civile vous bénéficiez des réductions suivantes :

30 euros au 1er parrainage - **35 euros** au 2ème parrainage - **40 euros** au 3ème parrainage et ainsi de suite...

En réalisant 15 parrainages sur une même année civile, vous pouvez donc bénéficier d'une réduction cumulée de vos cotisations **de 975 euros**, ou de l'équivalent en chèques cadeaux.

Si en plus vous êtes désigné comme l'un des 3 "meilleurs parrains de l'année" vous recevrez **200 euros supplémentaire** en chèques cadeaux*.

Pour les parrains relevant d'un contrat collectif et pour lesquels la cotisation à La Mutuelle Verte est réglée par l'intermédiaire de leur employeur, l'avantage sera accordé automatiquement sous la forme de chèques cadeaux.

Avantages du Filleul :

Grâce à vous, **votre filleul bénéficiera d'une réduction de 30 euros*** sur sa cotisation complémentaire santé (cette offre ne pourra être cumulée avec d'autres avantages).

Dans le cadre de cette opération de parrainage, seuls les adhérents chefs de famille nouvellement inscrits à La Mutuelle Verte peuvent être qualifiés de filleuls.

* Offre soumise à conditions, voir règlement "Mutuelle Verte Parrainage".

Vous êtes satisfait de La Mutuelle Verte, alors parrainez vos proches et faites leurs découvrir tous les avantages et les qualités de votre mutuelle :
tiers payant généralisé, remboursements garantis en 48h en cas d'avance, assistance, accès aux réseaux santé, offres privilèges ...

Remplissez et renvoyez le bulletin de parrainage ci-dessous sans affranchir l'enveloppe à :
La Mutuelle Verte - Libre réponse 20266 - 83049 Toulon Cedex 9

Bulletin de Parrainage

LE PARRAIN

Numéro d'adhérent à La Mutuelle Verte : .....

Nom : ..... Prénom : .....

LE FILLEUL

❑ **Mme** ❑ **Mlle** ❑ **M. :** ..... Prénom : .....

Né(e) le : ..... Adresse : .....

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

E-mail : .....

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

❑ Salarié(e) ❑ Travailleur Non Salarié ❑ Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire : .....

Je souhaite être contacté(e) par un conseiller entre 8h30 et 19h au : ..... ENTRE ..... & ..... h

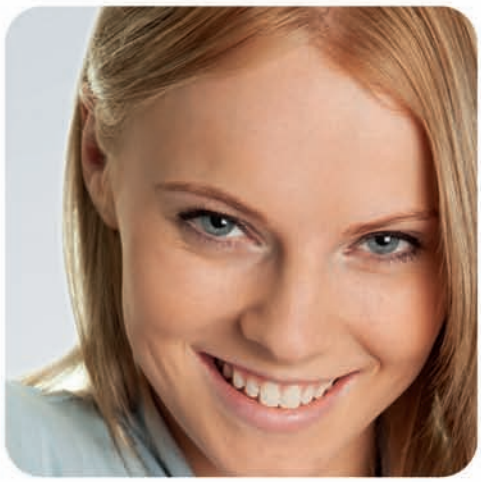
Conjoint : Né(e) le : ..... Profession : .....

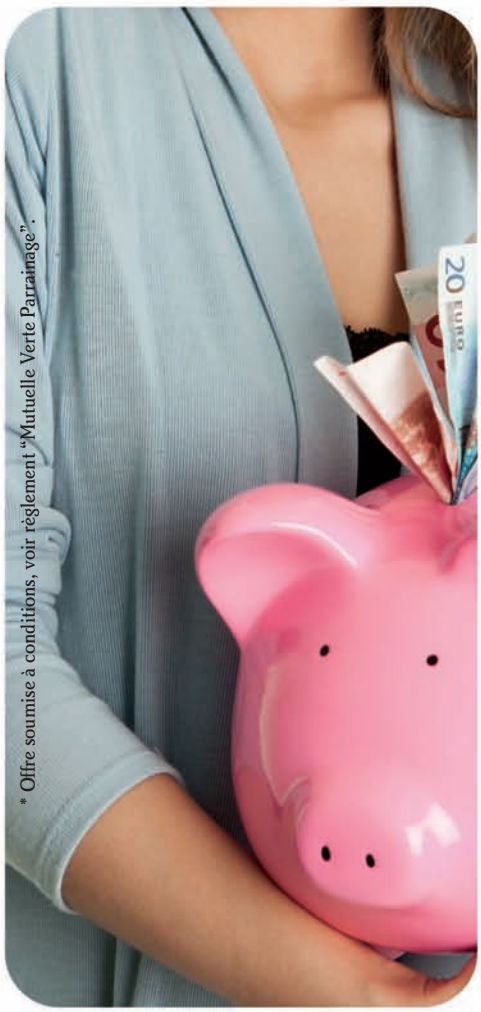
❑ Salarié(e) ❑ Travailleur Non Salarié ❑ Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire : .....

Vos enfants : jusqu'à 21 ans si scolarisés et jusqu'à 25 ans s'ils poursuivent des études supérieures **(Cotisations offertes à partir du 3e enfant)**

Nombre d'enfants : ..... Années de naissance : ....

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





* Offre soumise à conditions, voir règlement "Mutuelle Verte Parrainage".

Mutuelle Verte
Parrainage

Parrains et Filleuls,
tout le monde y gagne.
Alors, parlez-en autour de vous !