Mutuelle Verte magazine

[Actualité

Assemblée Générale : de La Mutuelle Verte

[Santé

Nouvelle convention médicale : les principales mesures

[Prévention

Le sport, c'est bon pour mon enfant

N°103 • Trimestriel - Septembre 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 | Actualité
Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

08 | Santé
Nouvelle convention médicale :
les principales mesures

10 | Préuention
Le sport, c'est bon pour mon enfant

12 | Reuue de Presse

14 | Santé
Sel : attention aux abus

16 | Gros Plan
Cannabis : une drogue pas si douce

18 | Fiche Santé
Mieux vivre ma grossesse

19 | Uoyage
Le Bangladesh

22 | Société
Réseaux sociaux :
protéger ses données personnelles

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Consommation

26 | Brèues

Edito

Même si cela fait maintenant neuf ans que j'ai la responsabilité autant que l'honneur d'officier en temps que Président de La Mutuelle Verte, c'est avec une sincère émotion, une grande fierté et un enthousiasme inébranlable que j'ai présidé notre Assemblée Générale du 17 juin dernier.

L'émotion d'avoir pu, entouré du Conseil d'Administration, de quelques anciens membres fondateurs, de la Direction et des collaborateurs de La Mutuelle Verte, fêter la longévité d'une entreprise qui œuvre depuis 40 ans pour les autres.

La fierté du travail accompli cette année encore. Et les enjeux étaient importants : Les nouvelles règles applicables aux Contrats Solidaires et Responsables, la généralisation de la complémentaire santé en entreprise, la Déclaration Sociale Nominative et j'en passe... ont tenu en haleine tous les services de La Mutuelle Verte afin de se mettre en conformité avec ces nouvelles exigences sociales et règlementaires (voir article page 6).

Mais les anniversaires n'ont d'importance que s'ils sont l'occasion de mesurer le chemin parcouru et de préparer l'avenir. Force est de constater que nos 40 ans d'histoire ont forgé nos valeurs, construit notre esprit, nourri notre force et nos ambitions. Autant d'atouts, conjugués aux perspectives de développement et aux bons résultats de notre mutuelle, ne peuvent qu'amplifier notre enthousiasme et nous projeter vers un avenir prometteur.

Alors, comme je l'ai dit à vos délégués, permettez-moi de reprendre à mon compte une chanson de Patrick Bruel "Place des grands hommes" : on s'était dit rendez-vous dans 10 ans ... Alors pour ma part, je vous donne rendez-vous pour nos 50 ans... "même jour, même heure"...

Gérard Henry
Président

Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

Loin d'être une coïncidence, La Mutuelle Verte a organisé, le 17 juin dernier, son Assemblée Générale en terre varoise. Symbolisant ainsi ses racines historiques pour célébrer 40 ans d'existence.

Les intempéries qui se sont abattues mi-juin sur le Var auraient pu gâcher la fête. Mais en 40 ans, La Mutuelle Verte en a vu d'autres !! Comme un clin d'œil aux péripéties qui ont jonché son histoire, les choses se sont une fois encore bien déroulées pour la centaine de délégués et d'invités rassemblés pour cette 40eme Assemblée Générale. Des participants que le Président Gérard Henry a tenu à saluer en début de séance et tout particulièrement certains d'entre eux, avec qui La Mutuelle Verte a écrit quelques pages de son histoire, comme Jacques Jeandel (ancien Trésorier Général) et Gérard Poix (ancien Président).

40 ans d'histoire

C'est d'ailleurs par une petite rétrospective que le Président Gérard Henry a ouvert son rapport moral, évoquant la naissance de l'APSA en 1976, une mutuelle spécifique pour les salariés du Crédit Agricole, devenue la SMNSA en 1982. "En 1987, elle devient la bien nommée "La Mutuelle Verte".

Dès lors, elle s'est structurée, a déployé des forces vives sur le terrain pour se développer vers d'autres branches d'activité" a rappelé Gérard Henry. Il a ensuite évoqué l'autre grand tournant historique en 2001, sous la nouvelle présidence de Gérard Poix et avec la nomination de Marie-Madeleine Dubec à la Direction Générale, où grâce à "une restructuration des

40 ans d'histoire partagée par les membres du Conseil d'Administration de La Mutuelle Verte d'hier et d'aujourd'hui

services et une meilleure gestion (...) l'entreprise a connu un véritable essor pouvant ainsi appréhender l'avenir avec force et ambition".

Les enjeux restaient cependant de taille lorsque Gérard Henry a succédé à Gérard Poix en 2007, car la mutuelle a dû faire face à un vent de réformes qui, depuis une dizaine d'années, n'a cessé de souffler de nouvelles lois avec leurs lots de décrets, de réglementations et de contraintes de plus en plus drastiques. L'année 2015 en a été l'exemple le plus frappant, Gérard Henry n'hésitant pas à la qualifier "d'année de tous les dangers, tant les enjeux étaient importants" et la charge colossale pour mettre La Mutuelle Verte en conformité avec ces nouvelles exigences sociales et réglementaires.

Contrats Solidaires et Responsables sur toutes les gammes

Un copieux menu que la Directrice Générale, Marie-Madeleine Dubec a ensuite détaillé lors de la présentation de son rapport d'activité d'une année qu'elle a qualifiée de "compliquée, très dense mais aussi très positive en termes de chiffres !". Parmi les gros chantiers entrepris, la vaste refonte des Contrats Solidaires et Responsables avait longuement été évoquée l'an dernier, mais en 2015 La Mutuelle Verte en a concrètement mesuré les conséquences : "environ 300 garanties à reprendre, à modifier voire à créer pour certaines, un travail de longue haleine nécessitant l'implication de tous nos services sans exception" a précisé Marie-Madeleine Dubec.

L'ANI : une vraie réussite collective

Autre dossier brûlant de cette année 2015, la loi sur la généralisation de la complémentaire santé en entreprise qui, comme prévu, a impacté les individuels au profit des contrats collectifs souscrits par les entreprises qui en ont désormais l'obligation. "Dans ce nouveau cadre, nous avions déjà mis en place une gamme modulaire très spécifique avec des socles et des options, a rappelé la directrice. Le vif succès remporté par cette offre auprès des entreprises est aussi le résultat d'une équipe conquérante, dynamique et professionnelle qui a su déclencher par sa présence sur le terrain, de nombreuses adhésions collectives".

L'autre conséquence majeure de l'ANI était l'offensive annoncée du Crédit Agricole sur le marché de la complémentaire santé obligatoire. "Or, nous savions pertinemment que si le Crédit Agricole se mettait en quête de contrats, les premiers prospects allaient évidemment être leurs propres salariés et donc une grande partie de notre portefeuille collectif" a rappelé le Président Henry. C'est donc avec beaucoup de satisfaction que le Président a annoncé l'accord tripartite avec Crédit Agricole Assurances et Agrica.

Gérard Henry,
Président de La Mutuelle Verte

"Désormais, nous travaillons en osmose et en toute sérénité avec Crédit Agricole Assurances qui consolide sa stratégie de reprise du portefeuille des Caisses Régionales sur le savoir-faire et l'expérience de La Mutuelle Verte". "La preuve en est : 4 nouvelles caisses du Crédit Agricole nous ont rejoints, portant à plus de 120.000 le nombre de personnes gérées par La Mutuelle Verte", s'est réjoui le Président.

"Une bonne nouvelle n'arrivant jamais seule, "PREDICA nous a également confié la couverture de la complémentaire santé de ses propres salariés ce qui, pour nous, a une valeur hautement symbolique de leur confiance d'une part et surtout de leur intention de pérenniser ce partenariat sur la durée", a rajouté Marie-Madeleine Dubec. ►

Des offres sur mesure

Les jeunes, les seniors, les travailleurs non-salariés, les agents territoriaux… une part significative de la population n'est pas concernée par la généralisation de la complémentaire santé en entreprise. Loin de les oublier, La Mutuelle Verte a développé en 2015 des gammes spécifiques qui ont globalement rencontré intérêt et succès auprès de chaque catégorie.

"Toutefois, le projet de labellisation des contrats seniors qui se profile (voir page 7) va certainement obliger La Mutuelle Verte à revoir, une fois de plus, cette offre pour l'adapter à son nouvel environnement réglementaire" a annoncé la Directrice Générale.

En pleins chantiers

En théorie, la Déclaration Sociale Nominative (DSN) se veut un projet de simplification pour la télétransmission de données entre les entreprises et les organismes sociaux. Mais en pratique, la mise en œuvre de cet échange dématérialisé est loin d'être simple et a imposé, pour La Mutuelle Verte, un gros travail de développement informatique qui s'est étalé sur plusieurs phases. Déjà bien avancée, la DSN reste "l'un des gros projets techniques de cette fin d'année" a prévenu la Directrice.

Marie-Madeleine Dubec, Directrice Générale de La Mutuelle Verte

Une fin d'année 2016 qui ne manquera pas de rythme et qui verra, une fois encore, émerger d'épineux dossiers, au premier rang desquels la généralisation du Tiers Payant.

"Au motif que le législateur n'a pas suffisamment encadré ce dispositif, le Conseil Constitutionnel a réduit la portée de cette mesure phare de la loi de modernisation du système de santé qui devait rendre obligatoire, à compter du 1er janvier 2017, la pratique du tiers payant pour les professionnels de santé avec les régimes obligatoires et complémentaires", a expliqué Gérard Henry. Résultat, les médecins n'auront aucune obligation de pratiquer le tiers payant sur la partie complémentaire santé. Ils pourront donc se limiter à pratiquer le tiers payant uniquement sur la part de leurs honoraires remboursable par la Sécurité Sociale.

"Pour nous, c'est le plus mauvais des scénarios", a confirmé Marie-Madeleine Dubec. "Quand le tiers payant ne s'applique pas de manière systématique sur la totalité de la dépense, on est souvent confrontés à des situations bancales. En effet, nous recevons des flux informatiques de la Sécurité Sociale nous indiquant le montant de la dépense mais, dans bien des cas, nous n'avons aucune information sur le destinataire du règlement : notre adhérent ou le professionnel de santé ? Nous continuerons donc à nous investir pour que le tiers payant s'effectue aussi sur la part complémentaire".

La refonte totale du site Internet de La Mutuelle Verte, l'extension du siège social pour accueillir efficacement la totalité des collabora-

teurs, passés de 60 à près de 80 en 2015, la poursuite du développement commercial et la capitalisation des outils mis en place, telles sont dans les grandes lignes des projets de La Mutuelle Verte en 2016. Des projets rendus possibles grâce à la stabilité et l'assise financière de l'entreprise.

Résultats et Solvabilité II

En l'absence de Régis Bernard, c'est le Trésorier Adjoint, Alain Radondy, qui a donc présenté à l'assemblée les comptes de l'année 2015.

"L'année 2015 était une année de transition et d'incertitudes, avec la mise en place de l'ANI, de l'ACS, des Contrats Responsables, d'un nouveau partenariat et autres petites réjouissances... Dans un environnement en perpétuel mouvement, le résultat financier de La Mutuelle Verte est très satisfaisant, il est la conjugaison de différents ingrédients qui font la solidité de notre mutuelle. À savoir l'anticipation, des projections fiables, une stratégie claire, le dynamisme de toutes les équipes et surtout, une maîtrise parfaite de la gestion du portefeuille Adhérents et de la gestion financière", a précisé Alain Radondy.

Alain Radondy, Trésorier Adjoint de La Mutuelle Verte

Des comptes approuvés par Stéphane Marello, le Commissaire aux Comptes représentant le cabinet Grant Thornton, qui a salué la rigueur de gestion permettant à La Mutuelle Verte "de satisfaire à l'ensemble des nouvelles obligations et de déployer la stratégie en totale sérénité". Parmi les obligations, la réforme Solvabilité 2 entrée en vigueur en 2016, a fait évoluer les calculs de marge de solvabilité. "La grande nouveauté consiste dans une approche économique et non purement comptable, une appréciation de la solvabilité prospective et orientée vers les risques (...) Cette anticipation a aussi permis de vérifier l'incidence de Solvabilité 2 sur la capacité de couverture de notre mutuelle. Les résultats sont très rassurants et le niveau de solvabilité s'en trouve renforcé" a précisé le Commissaire aux Comptes.

Comme à l'accoutumée, une large place a ensuite été consacrée aux débats avec les délégués présents.

"Du passé au présent, et du présent à l'avenir... vous allez me demander : que peut-on espérer pour les années à venir ?" a lancé en guise de conclusion le Président. "La bonne santé bien évidemment, et la poursuite de notre développement... mais pas à tous crins ! Notre intention est toujours de rester proches de nos adhérents, à leur écoute et surtout de garder nos valeurs : le service aux autres et la réactivité. C'est notre force et la clé de notre réussite. C'est surtout ce qui nous permet de conserver l'indépendance que nous défendons si chèrement depuis toujours".

Christine Manganaro - LMV

Contrats seniors La Mutualité Française refuse Le projet actuel

C'est un refus catégorique. À l'unanimité, le bureau de la Mutualité Française a décidé de ne pas s'inscrire dans le dispositif de labellisation des contrats de complémentaire santé à destination des personnes âgées de plus de 65 ans, tel qu'il est actuellement envisagé dans un projet de décret.

"Ces labels sont déconnectés des besoins des assurés", estime Thierry Beaudet, Président de la Mutualité Française. "Les adhérents des mutuelles n'auront aucune marge de manœuvre" à travers cette nouvelle réglementation, celle-ci fixant trois paniers de soins avec des garanties et des prix encadrés. Pour preuve de cette déconnexion, la Mutualité Française explique que ces labels prévoient de couvrir l'orthodontie, dont les seniors n'ont, selon elle, pas besoin, contrairement à l'implantologie, absente de ce nouveau cadre de couverture santé des seniors.

"Ce dispositif n'est pas viable économiquement", ajoute Thierry Beaudet. "Les mutuelles sollicitées considèrent unanimement que les prix actuellement fixés sont en déconnexion avec le coût des garanties prévues. Comme l'a souligné l'ACPR, dans son avis sur le décret, ces labels pourraient mettre en péril l'équilibre économique des acteurs mutualistes".

Pour toutes ces raisons, la Mutualité Française demande ainsi aux pouvoirs publics de renoncer à l'actuel projet.

Nouvelle convention médicale : les principales mesures

Consultation du généraliste à 25 euros, création d'un forfait patientèle, rénovation du Contrat d'Accès aux Soins (CAS) : autant de mesures prévues par la nouvelle convention médicale signée le 25 août 2016 par l'assurance maladie et trois syndicats de médecins.

Au terme de six mois d'âpres discussions et négociations, une nouvelle convention médicale a été signée le 25 août 2016 par l'assurance maladie et trois syndicats de médecins.

Parmi les signataires, figurent la FMF (Fédération des Médecins de France), MG-France, qui représente les généralistes, et le Bloc, qui défend les intérêts des chirurgiens, anesthésistes et gynécologues-obstétriciens.

La CSMF (Confédération des Syndicats Médicaux Français), principal représentant des médecins en France, a refusé de signer ce texte, tout comme le SML (Syndicat des Médecins Libéraux Français).

La convention médicale régit les relations entre l'assurance maladie et les quelque 115.000 médecins de ville exerçant en France. Elle est “conclue pour une durée de cinq ans à compter de la date d'entrée en vigueur de son arrêté d’approbation”, indique le texte.

Sa publication au Journal officiel devrait intervenir d'ici fin octobre. Les différentes mesures prévues coûteront 1,3 milliard d'euros au total, un montant financé par l'assurance maladie, les complémentaires santé et les ménages. Le coût financier de cette nouvelle convention est supérieur à celle de juillet 2011, qui s'établissait à 663,6 millions d'euros. Cette somme s'était ajoutée aux 320 millions d'euros consacrés à la revalorisation de la consultation du généraliste à 23 euros, en janvier 2011.

Les complémentaires santé ont décidé le 16 septembre dernier de ne pas signer, dans l'immédiat, cette nouvelle convention. Sollicitées pour son financement, elles attendent des précisions sur les modalités pratiques de mise en œuvre.

Consultation de généraliste à 25 euros

La mesure phare prévoit le passage de la consultation de 23 euros, aujourd'hui, à 25 euros, au 1er mai 2017 pour les médecins généralistes de secteur 1 (sans dépassement d'honoraires) et les médecins

engagés à maîtriser leurs dépassements d'honoraires (OPTAM).

La Caisse Nationale de l'Assurance Maladie assure que le passage chez le généraliste à 25 euros sera indolore pour les patients puisque la prise en charge reste inchangée. Les caisses primaires continueront de rembourser à 70 % et les complémentaires santé à 30 %. En réalité, l'Assurance Maladie ne prend en charge que 65,65 % de la dépense aujourd'hui et 66 % à partir de mai 2017, puisque comme aujourd'hui il restera à la charge du patient le forfait de 1 euro.

Consultation de spécialiste à 30 euros

La consultation coordonnée, c'est-à-dire lorsqu'un médecin traitant adresse un patient à un spécialiste, sera également revalorisée de 2 euros à compter du 1er juillet 2017. Elle sera facturée 30 euros au lieu de 28 euros aujourd'hui. Cette consultation constitue un deuxième niveau d'accès aux soins après la consultation de 25 euros. Dès le 1er janvier 2018, une incitation financière sera proposée au médecin correspondant qui réalise une consultation "dans les 48 heures suivant l'adressage sans délais par le médecin traitant". Cette majoration sera de 15 euros, à condition que le médecin pratique des tarifs opposables.

Enfin, l'avis ponctuel demandé par un médecin traitant à un spécialiste passera de 46 à 48 euros au 1er octobre 2017, puis à 50 euros au 1er juin 2018.

Deux nouvelles consultations pour les actes complexes et très complexes

L'Assurance Maladie crée deux nouvelles consultations pour améliorer la prise en charge des maladies graves, à compter de novembre 2017. Il s'agit en quelque sorte d'un 3e et d'un 4e niveau de consultation.

La consultation de prise en charge de pathologies complexes, comme une première consultation de contraception, la sclérose en plaques ou l'épilepsie, sera facturée 46 euros. La consultation très complexe (traitement du cancer, maladie neurodégénérative...) coûtera 60 euros.

Ces tarifs seraient, dans la quasi-totalité des cas, pris en charge à 100 %, précise l'Assurance Maladie puisqu'ils vont concerner des patients en affection longue durée, des femmes enceintes, ou encore des bénéficiaires de la CMU.

Création d'un forfait patientèle pour les médecins traitants

Un forfait patientèle sera créé en janvier 2018, notamment pour valoriser le rôle du médecin traitant dans le suivi du patient et la coordination des soins. Chaque année, il sera calculé en fonction des caractéristiques de la patientèle du praticien l'ayant déclaré comme médecin traitant (âge, pathologies, précarité). L'assurance maladie évalue le montant moyen du forfait patientèle à près de 15.000 euros par médecin.

Les complémentaires santé sont sollicitées pour financer ce forfait qui résulte de la fusion des rémunérations forfaitaires liées à la prise en charge des patients en affection de longue durée (ALD), de la majoration pour personnes âgées (MPA) et du forfait médecin traitant (FMT).

Le contrat d'accès aux soins évolue

Le contrat d'accès aux soins est remplacé par deux nouvelles options : l'option pratique tarifaire maîtrisée (Optam) pour les médecins de secteur 2 et l'Optam-CO pour les chirurgiens et obstétriciens.

Ces deux dispositifs, qui visent à maîtriser les dépassements d'honoraires, entreront en vigueur en janvier 2017.

Le texte prend la précaution suivante : "Les partenaires conventionnels demandent aux pouvoirs publics de considérer que les garanties faisant référence au contrat d'accès aux soins visent désormais l'Optam et l'Optam-CO", note la convention. Cette disposition facilite la continuité du remboursement des patients en évitant aux complémentaires de modifier leurs garanties pour le 1er janvier 2017.

Paula Ferreira - LMV

Le sport, c'est bon pour mon enfant

Même si des séances d'éducation physique sont incluses dans le temps scolaire, la pratique d'un sport tout au long de l'année en dehors de l'école est bon pour votre enfant. Bon pour sa santé, évidemment, mais bien plus encore.

Une activité sportive dans le temps de loisir participe au développement de l'enfant. Les plus actifs comme les plus calmes trouveront forcément une discipline qui leur plaît.

Le choix est vaste : athlétisme, football, natation, danse, mais aussi boxe éducative, rollers, escalade, arts du cirque… Des plus classiques aux plus originaux, sports collectifs ou individuels, artistiques ou de combat, ce qui compte avant tout, c'est que l'enfant s'amuse et se dépense, tout en se construisant dans cet environnement.

Même pour les plus petits

Si la plupart des enfants démarrent une activité sportive vers 7-8 ans, les plus petits peuvent eux aussi bénéficier de cours adaptés à leur âge. Ces derniers sont facteurs d'épanouissement et aident à acquérir motricité et autonomie. Dès que ses vaccins sont à jour, le tout-petit peut, par exemple, suivre des cours de bébés nageurs et découvrir ainsi le milieu aquatique en compagnie de ses parents.

Ces séances sont prétextes à de vrais moments de bien-être et de détente, aussi bien pour l'enfant que pour l'adulte. Il existe également des activités d'éveil corporel, comme la baby-gym, qui se pratiquent à partir de 2-3 ans. Bien entendu, à cet âge, l'influence des parents est forte, mais rien n'empêche de tester plusieurs activités, comme le proposent souvent en début d'année les associations et fédérations sportives, pour déterminer laquelle conviendra le plus à votre enfant.

Dans tous les cas, "le plus important est qu'il y prenne du plaisir, souligne Arnaud Echilley, Conseiller Technique National de la Fédération Française Sports pour tous. Si l'éducation physique scolaire est obligatoire, l'activité en dehors de l'école doit, dans la mesure du possible, rester un loisir dans lequel l'enfant va pouvoir s'investir pleinement."

De rares contre-indications

Les idées reçues ont la vie dure : on entend encore que la gymnastique ou la danse sont des disciplines faites pour les filles, alors que le foot ou le judo seraient parfaits pour les garçons qui ont besoin de courir, de s'affronter. "On a tendance à attribuer tels sports aux garçons et tels autres aux filles, et il est parfois très difficile de résister, constate Arnaud Echilley. Pourtant, c'est aussi en affirmant ses envies, sa différence, que l'enfant ou l'ado, soutenu par ses parents, va pouvoir développer sa personnalité en assumant ses choix."

La seule contre-indication, c'est "lorsque l'enfant est malade ou a mal, par exemple s'il présente des pathologies articulaires", indique Bruno Sesboüé, médecin du sport au CHU de Caen, qui précise que "l'asthme n'est pas une contre-indication, bien au contraire". Ce spécialiste conseille malgré tout d'éviter le port de charges trop lourdes, qui peut avoir un impact sur les cartilages de conjugaison, les zones de croissance de l'os, et les sauts trop violents.

Que les parents se rassurent, les enseignants des fédérations sportives connaissent les préconisations médicales et sont formés pour adapter les pratiques aux enfants. S'il le désire, un jeune peut même s'initier à l'haltérophilie, tant que les séances sont encadrées et adaptées à son âge. Le sport ne bloque pas non plus la croissance, comme on a pu le penser à une époque. Les différentes études menées sur les gymnastes l'ont prouvé. Il faut néanmoins "tenir compte des particularités de certaines disciplines à catégories de poids, afin de bien accompagner l'enfant et l'adolescent dans la connaissance de son corps et la compréhension de son développement", nuance Arnaud Echilley.

La découverte de soi et des autres

Le sport, c'est la découverte de nouvelles contraintes, d'un environnement donné, mais également des autres. "C'est un prétexte pour que l'enfant se confronte à telle ou telle chose. C'est aussi une forme d'expression non verbale, dans le cas de la danse par exemple, explique Arnaud Echilley. Les jeux d'opposition, tels que la lutte, les font progresser dans la relation à l'autre. L'activité physique impose ses règles. Elle est bien entendu bénéfique pour la santé, mais aussi dans la relation sociale."

Elle cimente également le lien parents-enfants, les adultes ayant un grand rôle à jouer pour entretenir l'intérêt de l'enfant. Même si les parents ne sont pas sportifs, il est important qu'ils valorisent l'activité de leur enfant, en l'encourageant et en y consacrant, eux aussi, du temps. Inscrire son enfant à une activité sportive et veiller à la régularité de sa pratique aident à prendre de bonnes habitudes, qu'il pourra conserver étant adulte. Ainsi, le sport fait partie des bases de l'éducation.

Isabelle Coston

Quel sport pour quel enfant ?

Même s'il n'y a pas de sport meilleur que les autres, certains seront davantage susceptibles de plaire à l'enfant, en fonction de son caractère, de son âge ou de son gabarit. Dans tous les cas, l'activité sportive apporte à l'enfant maîtrise de soi, confiance et autonomie. Elle peut améliorer aussi ses capacités de concentration.

- Contrairement aux idées reçues, les sports collectifs (football, basket, handball...), malgré leur caractère ludique, ne conviendront peut-être pas aux enfants timides, qui risquent d'avoir du mal à trouver leur place.
- Les sports de combat (boxe éducative, arts martiaux...) sont réputés aider les enfants à canaliser leur énergie.
- Lancer de poids, saut, course d'endurance... : l'athlétisme présente l'avantage de varier les entraînements.
- La natation apprend à l'enfant à bien respirer et le prépare aux séances de piscine à l'école.

Infos +

Un article de la loi dispense désormais les jeunes qui font partie d'associations sportives au sein de leur collège ou lycée de fournir un certificat médical de non-contre-indication. En revanche, ce dernier reste nécessaire pour pratiquer toute activité sportive de loisir. Un projet de décret concernant la fréquence de délivrance du certificat médical et la liste des disciplines sportives qui présentent des contraintes particulières est encore en discussion avec la Direction Générale de la Santé.

Cancer : le surpoids plus dangereux que prévu

Officiellement, le surpoids augmente le risque de développer six types de cancers. Le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) à Lyon fait le lien entre 8 autres tumeurs et un indice de masse corporelle trop élevé.

La méta-analyse réalisée par le CIRC porte sur plus de 1.000 études. Elle révèle que le surpoids et l'obésité constituent un facteur de risque dans 8 types de cancers supplémentaires : cancer de l'estomac, du foie, de la vésicule biliaire, du pancréas, de l'ovaire, de la thyroïde, le méningiome et le myélome multiple.

Ce qui représente donc, au total, 14 tumeurs différentes liées à un IMC (indice de masse corporelle) trop important.

L'obésité et le surpoids étaient déjà reconnus comme facteurs de risque de 6 autres cancers : du colon et du rectum, de l'oesophage, du rein, du sein et de l'endomètre.

"Cette évaluation renforce l'idée que maintenir un poids équilibré et correspondant à une bonne santé réduirait le risque de développer un cancer", souligne le Docteur Béatrice Lauby-Secretan, principal auteur de ce travail.

L'IMC permet de déterminer le poids d'une personne en divisant sa masse en kilogrammes par sa taille au carré. Chez les adultes, le surpoids débute lorsque l'IMC se situe au dessus de 25. Et l'obésité, au-delà de 30.

Dans le monde, environ 640 millions d'adultes seraient obèses. Cette donnée montre une évolution exponentielle de l'obésité. En 2013, environ 4,5 millions de décès ont été attribués au surpoids et à l'obésité.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Hépatite B : le test rapide, un outil de dépistage efficace

Pour améliorer le dépistage des personnes à risque d'infection par le virus de l'hépatite B (VHB), l'utilisation des Tests Rapides d'Orientation Diagnostique (TROD) se révèle efficace.

Ce test "ne requiert qu'une goutte de sang prélevée par microponction au bout du doigt, ce qui rend sa réalisation plus facile et plus acceptable qu'un prélèvement veineux pour les personnes à dépister", explique la Haute Autorité de Santé. En outre, "il peut être utilisé dans un cadre non médicalisé, par le biais de structures associatives et médico-sociales, qui agissent au plus près des personnes à risque [et] éloignées des structures de soins."

Les atouts de ce test viennent compléter ceux du dispositif de dépistage actuellement mis en oeuvre. En effet, malgré le test sanguin réalisé en laboratoire à partir d'une prise de sang, "55 % des personnes atteintes d'hépatite B en France ignoreraient qu'elles sont infectées".

Toutefois, les TROD présentent eux aussi des lacunes, s'ils sont utilisés seuls. Contrairement au test classique, ils ne détectent que l'un des trois marqueurs de la maladie. Permettant ainsi "d'identifier les personnes infectées par le virus, mais pas celles qui n'ont jamais été contaminées et qui pourraient bénéficier d'une vaccination". Par conséquent, "si les performances du test rapide sont jugées suffisantes par la HAS, il ne peut se substituer au test réalisé en laboratoire, qui reste le test de référence dans le dépistage de l'hépatite B".

Si un TROD est réalisé, la HAS recommande donc la procédure suivante :

En cas de résultat positif, il devra toujours être confirmé par un test sanguin classique ;

En cas de résultat négatif, une confirmation par test sanguin classique devra être encouragée afin de savoir si la personne peut bénéficier d'une vaccination.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Méningitec : l'ANSM lève les inquiétudes

Retiré du marché en septembre 2014 par principe de précaution, le vaccin Méningitec, contre la méningite, ne présenterait pas de risque pour la santé humaine a déclaré l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM).

En raison d'un défaut de qualité de production, tous les lots commercialisés du vaccin Méningitec ont été retirés de la vente le 24 septembre 2014. Ce vaccin, indiqué en prévention des infections invasives liées à la bactérie Neisseria meningtidis du sérogroupe C était accusé de contenir des "particules métalliques oxydées au niveau du piston dans un nombre limité de seringues".

Au total, il aura fallu quasiment deux ans pour que les experts se prononcent sur le risque réel lié à l'administration de ce vaccin. L'ANSM a passé au crible trois lots de seringues Méningitec et 5 autres vaccins à titre de comparaison. Et la réponse est claire : "Les résultats obtenus montrent la présence de métaux à l'état de traces dans tous les médicaments injectables utilisés. Ainsi il n'apparait pas de spécificité du vaccin Méningitec (...) comparé aux autres produits et aux autres échantillons de ce vaccin".

La présence de métaux dans les médicaments n'engendre pas de risque pour la santé, si les teneurs sont inférieures aux seuils imposés. "Le vaccin Méningitec ne présente donc pas de risque pour la santé", confirme l'ANSM. Une expertise validée par le Comité Scientifique Spécialisé Temporaire (CSST). Selon ces experts toxicologiques, "il est peu probable que les particules identifiées dans le bouchon et la seringue du Méningitec engendrent une toxicité aiguë générale. (...) Seule une réaction locale [comme une rougeur ou un gonflement sur le site d'injection] peut être envisagée".

PSM : DESTINATION SANTÉ

Les enfants exposés aux écrans de plus en plus tôt

Pour évaluer le niveau d'exposition des enfants aux écrans, l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) a mené l'enquête. Principal constat : les enfants découvrent le numérique de plus en plus tôt, parfois sans surveillance.

Des études américaines montrent depuis plusieurs années une évolution des mœurs en matière d'écrans. Les enfants sont de plus en plus nombreux à y être exposés, de plus en plus jeunes. Ainsi, en 2013, 72 % des moins de 8 ans savaient se servir d'une tablette ou d'un téléphone. Et 38 % avant l'âge de 2 ans !

Qu'en est-il en France ? Pour le savoir, les membres de l'AFPA ont mené une enquête descriptive auprès des parents dont les enfants étaient suivis par les pédiatres adhérents de l'association. Le premier volet portait sur l'utilisation des écrans interactifs, comme les ordinateurs, les consoles de jeux portables et les tablettes. Le second sur la télévision. A chaque fois, la question concernait l'usage de l'appareil dans la semaine précédent l'enquête pour les moins de 3 ans, et dans le jour précédent pour les plus grands.

En matière d'appareils interactifs, les enfants sont de plus en plus adeptes. Ainsi, 44 % des parents prêtent leur portable à leurs enfants pour les occuper, les consoler... De plus, 47 % des moins de 3 ans ont utilisé un appareil à écran au cours de la semaine précédent l'enquête. Et parmi eux, 30 % les emploient sans l'accompagnement d'un adulte. Chez les plus de 3 ans, l'utilisation est encore plus importante. 48 % d'entre eux sont sur un écran pendant 30 minutes par jour. La moitié de ces petits utilisateurs y sont laissés seuls.

En matière de télévision, le choix du programme est une problématique importante soulevée par l'enquête. Ainsi, 35 % des moins de 3 ans et 17 % des plus grands ont visionné une émission inadaptée à leur âge. Par exemple, le journal télévisé.

L'AFPA rappelle pourtant que l'exposition trop précoce (avant 3 ans) et fréquente à des écrans augmente le risque d'obésité, d'utilisation de substances illicites et de visionnage de contenu pornographique. Des conséquences sur la scolarité, le sommeil et le comportement peuvent aussi intervenir.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Sel : attention aux abus

A la fois agent conservateur et exhausteur de goût, le sel est un élément incontournable de notre alimentation. Les Français en consomment toutefois trop : 8 à 9 grammes par jour en moyenne, alors que 5 grammes suffisent pour un bon fonctionnement de l'organisme.

Le sel est indispensable à notre organisme. Le sodium qu'il renferme aide en effet à bien répartir l'eau dans le corps et à réguler la pression et le volume sanguin. Il joue également un rôle essentiel dans le bon fonctionnement des muscles, notamment le cœur, et dans le cheminement de l'influx nerveux.

Consommé en trop grande quantité, toutefois, il peut se révéler néfaste et provoquer une augmentation de la tension artérielle ou un risque de maladie cardiovasculaire. Le sel peut aussi aggraver la rétention d'eau ou l'ostéoporose. Pour limiter ces effets négatifs, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de consommer 5 grammes de sel par jour.

En France, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) fixe un objectif de consommation moyenne de 8 grammes par jour pour les hommes adultes et de 6,5 grammes par jour pour les femmes adultes et les enfants. Cette préconisation est une étape intermédiaire, avant de réussir à suivre la recommandation de l'OMS.

Une baisse de la consommation encore insuffisante

Les études individuelles nationales des consommations alimentaires réalisées en 1998-1999 puis en 2006-2007 ont permis d'estimer les niveaux d'apports en sel de la population française.

Les données les plus récentes montrent que la consommation moyenne de sel contenu dans les aliments en France est de 8,7 grammes par jour chez les hommes, de 6,7 grammes par jour chez les femmes. Chez les enfants de 3 à 17 ans, [elle] est de 5,9 grammes par jour chez les garçons et de 5 grammes par jour chez les filles, avec des variations en fonction de l'âge. A ces apports, provenant des aliments consommés, il faut ajouter 1 à 2 grammes de sel par jour, dus au salage des plats et de l'eau de cuisson par le consommateur lui-même.

Ainsi, la consommation totale de sel des Français est bien supérieure aux recommandations de santé publique, révèle l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement

et du Travail (ANSES), qui mène les études. Pourtant, précise-t-elle, “entre 1999 et 2007, les apports moyens en sel de la population adulte (18-79 ans) ont diminué en moyenne de 5,2 %. La proportion de forts consommateurs de sel (c’est à-dire les individus dont la consommation est supérieure à 12 grammes par jour) a quant à elle diminué d’environ 20 à 30 %”.

Risques liés à un excès de consommation de sel

L’excès de consommation de sel est aujourd’hui reconnu comme un des facteurs de risque d’hypertension artérielle et de maladies cardio-vasculaires, ainsi que d’autres maladies, dont le cancer de l’estomac.

Une consommation excessive pourrait favoriser l’élimination urinaire du calcium et favoriser ainsi l’ostéoporose, une maladie provoquant la fragilisation des os et pouvant favoriser l'apparition de fractures.

Sel “visible“ et sel “caché“

Pour limiter sa consommation, il est important de savoir où se trouve le sel. “On distingue deux sources : le sel “visible”, celui que vous ajoutez vous-même en cuisinant ou à table, et le sel dit “caché”, présent à l’état naturel dans les produits ou ajouté lors de leur fabrication”, rappelle l’Institut National de Prévention et d’Education pour la Santé (INPES).

Alors que le premier type correspond à environ 10 % du sel que nous consommons, le second en représente 80 %. On trouve ce dernier notamment dans le pain, les biscottes, la charcuterie, les condiments, les sauces, les plats cuisinés, le fromage, les soupes et potages, les quiches et les pizzas. Il faut donc, dans la mesure du possible, éviter ces aliments et leur préférer des produits non préparés, qui contiennent naturellement moins de sel.

Apprendre à lire les étiquettes pour comparer les teneurs en sel des produits peut aussi s’avérer utile : sur les emballages, repérez les mentions “sel”, “sodium” ou “chlorure de sodium”. Il faut retenir que 1 gramme de sodium équivaut à 2,5 grammes de sel.

Lors de la préparation des aliments, pensez à réduire les quantités de sel, notamment dans l’eau de cuisson, et goûtez toujours les plats avant de les saler à nouveau.

Enfin, apprenez très tôt aux enfants le véritable goût des aliments, en n’abusant pas de la salière. “Il est plus facile d’éduquer le goût des enfants que de rééduquer celui des adultes”, souligne l’INPES.

Benoît Saint-Sever

A quoi correspond 1 gramme de sel ?

Il est parfois difficile de connaître la quantité de sel contenue dans les aliments. Pourtant, quelques repères permettent d’estimer sa consommation quotidienne.

On trouve environ 1 gramme de sel, soit un cinquième de la consommation quotidienne recommandée, dans une poignée de chips ou de biscuits apéritifs, une rondelle de saucisson, un bol de soupe, le tiers d’un sandwich, quatre tranches de pain ou encore une part de pizza.

Infos +

La liste des aliments riches en sel peut être consultée via le site : **pro.anses.fr/TableCIQUAL**

Cannabis : une drogue pas si douce

Selon l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT), la consommation de cannabis chez les jeunes repart à la hausse après une décennie de baisse. Un phénomène inquiétant, d'autant que cette drogue dite douce n'est pas sans conséquences sur la santé et la scolarité des adolescents.

Après dix années de baisse ininterrompue, la consommation de cannabis est de nouveau en hausse chez les jeunes. C'est ce que révèle la dernière enquête de l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT). Dans le détail, 47,8 % des adolescents de 17 ans auraient "goûté" à cette drogue "douce" au moins une fois (soit près d'un jeune sur deux), contre 41,5 % en 2011. Au-delà de l'expérimentation, c'est surtout la fréquence de la consommation qui inquiète : 9,2 % des jeunes de 17 ans affirment en fumer au moins dix fois par mois, contre 6,5 % en 2011. L'OFDT précise en outre que 8 % des adolescents de cette classe d'âge présentent un risque important de dépendance.

Or, s'il fait clairement partie de la culture adolescente et que de nombreux jeunes le côtoient de très près, le cannabis n'en demeure pas moins dangereux : son usage multiplierait par trois le risque de développer un cancer du poumon et par 1,8 celui d'être responsable d'un accident mortel de la route.

Altération des capacités d'apprentissage

"On sait aussi que la consommation régulière de cannabis induit des troubles de la mémoire à court terme et une altération des capacités d'apprentissage, précise le Docteur Olivier Phan, psychiatre au sein de la Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) du centre Pierre-Nicole (Croix-Rouge Française) à Paris. Par exemple, faire un exercice de maths ou de physique alors que l'on est sous l'effet du joint, c'est très compliqué".

"En effet, ce sont des matières qui sollicitent beaucoup cette mémoire à court terme, celle dont on se sert pour résoudre les problèmes. Pour le jeune fumeur, le risque est alors de décrocher, de prendre du

retard et de compromettre sa scolarité. Or, c'est justement à cet âge que l'avenir se décide". ajoute le Docteur Phan.

Avoir une consommation de cannabis régulière, problématique, réduit considérablement les chances d'insertion dans la société. Sans parler des conséquences psychiques : le tétrahydrocannabinol (THC, principale molécule du cannabis) a aussi la particularité de précipiter les pathologies mentales préexistantes. C'est par exemple le cas pour la schizophrénie : la maladie se déclenche plus tôt et plus intensément chez les sujets prédisposés qui en plus consomment régulièrement du cannabis.

Préserver la qualité du lien parents-enfant

Tout cela a inévitablement des répercussions sur les relations familiales. L'anesthésie affective induite par le cannabis altère le dialogue parents-enfant. Les conflits s'accroissent, alors que l'adolescence complique déjà les choses.

"Avant d'en arriver là, parler du cannabis à la maison de façon anodine, dans une optique de prévention, par exemple en s'appuyant sur un article lu dans la presse, peut être une bonne chose, explique le docteur Phan. C'est l'occasion d'ouvrir le débat et d'installer la confiance. On sait que la bonne entente familiale est source d'épanouissement." Un adolescent qui va bien risquera moins de tomber dans une consommation problématique, mais il ne sera pas totalement préservé pour autant. Ainsi, des résultats scolaires en chute libre, un comportement soudainement agressif, une dépression ou un isolement sont des signaux d'alerte à ne pas négliger.

"Les familles peuvent par exemple s'adresser à une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC), ajoute le Docteur Phan. Cela permet de poser les choses avec des professionnels et de faire calmement le point sur la réalité de la consommation, avant de proposer un suivi, si besoin. Il faut éviter d'apporter une réponse disproportionnée : le jeune ne doit pas avoir l'impression que l'on déclenche le plan Orsec pour quelque chose qui lui semble sans conséquences. » L'idée est d'éviter de sur-dramatiser, sans banaliser, et, surtout, de préserver la bonne qualité du lien parents-enfant.

DELPHINE DELARUE

Usage de canabis, que dit la loi ?

Malgré les nombreux débats sur la dépénalisation du cannabis en France, cette substance, classée comme stupéfiant, reste interdite dans notre pays au même titre que l'héroïne ou la cocaïne.

Son usage expose le consommateur à une peine "d'un an d'emprisonnement et 3.750 euros d'amende", précise le Code de la Santé Publique (article L.3421-1). Dans les faits cependant, au tribunal, les juges tiennent compte de la nature du stupéfiant avant de fixer la peine.

Le procureur de la République a par exemple la possibilité d'éviter les poursuites en mettant en œuvre des mesures alternatives : rappel à la loi, orientation vers une structure sanitaire ou sociale, stage de sensibilisation aux dangers des stupéfiants ou injonction thérapeutique (obligation de se soigner).

Depuis le 16 octobre 2015, un décret paru au Journal Officiel dans le cadre de la transaction pénale autorise les officiers de police judiciaire à appliquer une amende directement au contrevenant pour les petits délits (dont la consommation de cannabis) plutôt que de le faire passer devant le tribunal.

Infos +

Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) accueillent les jeunes âgés de 12 à 25 ans et leurs parents confrontés à la problématique des addictions (cannabis, tabac, alcool). Ces rendez-vous, anonymes et gratuits, ont pour objectif d'agir avant que la dépendance s'installe. Ils sont animés par des professionnels des addictions et de l'adolescence (médecins, psychologues, éducateurs) dont le rôle est de favoriser le dialogue au sein de la famille et d'évaluer le degré de dépendance du jeune consommateur.
Il existe actuellement plus de 500 CJC réparties dans 420 communes.
Pour plus d'informations appelez **Drogues Info Service au 0 800 23 13 13**

36 Mieux vivre ma grossesse

Avant d'être enceinte

Dès que vous envisagez d'avoir un enfant, consultez votre gynécologue. Il vous prescrira un complément alimentaire, la vitamine B9 (acide folique), à prendre quelques semaines avant et jusqu'en début de grossesse. Ceci permet de prévenir certaines malformations neurologiques et un accouchement prématuré. Une prise de sang déterminera aussi votre rhésus sanguin et votre immunité contre la toxoplasmose et la rubéole.

Prendre soin de vous, pour deux

Tout ce que vous faites, votre bébé le fait aussi. Ce n'est pas une raison pour avoir peur de tout pendant neuf mois.

• L'alcool est dangereux pour la santé du foetus (retard mental). a prudence impose une abstinence totale (zéro verre d'alcool) pendant la grossesse et l'allaitement.

• Fumer pendant sa grossesse augmente le risque de fausse couche et de retard de développement du bébé, diminue son poids de naissance (350 à 400 grammes de moins) et multiplie par deux le risque d'accoucher de façon prématurée. C'est le bon moment pour vous arrêter !

• Vos besoins alimentaires sont plus importants que d'habitude, en quantité comme en qualité (vitamines et minéraux). Pour fournir à bébé tout ce dont il a besoin,il faut faire trois à quatre repas par jour, sans grignoter entre, et adopter une alimentation équilibrée et variée. N'oubliez pas les fruits et légumes et le calcium (lait, yaourts, fromages). Pour savoir si vous mangez trop, ou pas assez, fiez-vous à votre balance : la prise de poids totale doit se situer entre 9 et 12 kg. Vous pouvez aussi pratiquer une activité physique modérée, demandez conseil à votre médecin.

• Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, lavez bien les fruits et légumes, cuisez suffisamment les viandes et évitez le contact des chats.

• Pour ne pas contracter la listériose, évitez le lait cru, les fromages au lait cru, les rillettes, les pâtés et la charcuterie en gelée, et retirez la croûte des fromages.

• De nombreux médicaments sont contre-indiqués pendant la grossesse. Demandez systématiquement l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de prendre un médicament, et informez toujours de votre grossesse les médecins que vous consultez.

Rendez-vous chez le médecin !

La grossesse n'est pas une maladie. Alors pourquoi consulter ? D'abord pour diagnostiquer la grossesse, puis pour s'assurer, par des visites régulières, de son bon déroulement et détecter à temps d'éventuels problèmes afin de mieux les prendre en charge.

Pour en Savoir +

Attendre mon enfant aujourd'hui, : d'Edwige Antier, éditions Robert Laffont. Dans ce véritable guide de la grossesse, la pédiatre aborde la maternité (et la paternité) sur les plans physique comme psychologique.

Près de 800 000 bébés naissent chaque année en France. Vous faites partie des futures mamans ? Félicitations ! De longs mois vont s'écouler avant le jour J. Quelques précautions s'imposent pour les vivre l'esprit serein !

Les consultations

La première consultation obligatoire a lieu au cours du 1er trimestre, puis tous les mois jusqu'à l'accouchement. Le médecin vous examine (poids, tension artérielle, position du col...) et peut demander une prise de sang et une analyse d'urines. Si vous avez plus de 38 ans, il vous propose une détection de la trisomie 21 par amniocentèse.

Les échographies ont lieu à 12-14 semaines d'aménorrhée (absence de règles), puis à 22-24 semaines et enfin à 32-34 semaines. Un suivi plus rapproché est nécessaire dans certaines situations (diabète, hypertension artérielle, grossesse multiple, malformation de l'utérus ou du col...). De même, des prises de sang répétées s'imposent pour les femmes qui ne sont pas immunisées contre la rubéole ou la toxoplasmose. Dans tous les cas, n'hésitez pas à contacter le médecin qui vous suit si vous avez des pertes de sang, des brûlures urinaires, des contractions avant l'heure ou que vous ne sentez plus votre bébé bouger.

VRAI / FAUX

Le risque d'avoir des vergetures est proportionnel à l'importance de la prise de poids.
VRAI. *En outre, certaines peaux sont plus fragiles que d'autres.*

Le congé de maternité débute quatre semaines avant la date prévue de l'accouchement.
FAUX. *C'est six semaines avant, si la famille compte moins de deux enfants, huit semaines si vous avez déjà deux enfants ou plus, douze semaines si vous attendez des jumeaux, et vingt-quatre pour des triplés et plus. Après l'accouchement, le congé dure respectivement dix, dix-huit et vingt-deux semaines pour une grossesse multiple. Depuis le 1er janvier 2002, les papas peuvent également bénéficier de onze jours de congé de paternité (dix-huit jours pour une grossesse multiple).*

Une femme enceinte ne doit pas boucler sa ceinture de sécurité en voiture.
FAUX. *Il faut la mettre, à l'avant comme à l'arrière, en plaçant la sangle basse sous le ventre. En cas d'accident, le taux de mortalité des non ceinturés est deux à trois fois plus élevé que celui des ceinturés.*

Pendant la grossesse, mieux vaut limiter les rapports sexuels.
FAUX. *Dans la très grande majorité des cas, il n'y a pas de contre-indications aux câlins ! En cas de doute, parlez-en avec votre médecin.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 36 / Mieux vivre ma grossesse

Le Bangladesh

Puissant et fragile à la fois, Le Bangladesh est la terre de nombreuses ethnies, à un détail près… Dame Nature en est l'unique propriétaire. Elle ne cesse d'ailleurs de le prouver depuis la nuit des temps, en rappelant à ses locataires qu'elle peut aussi bien prêter ses sols que les reprendre… Il ne faut donc pas en laisser une goutte et profiter de ce que le Bangladesh a à offrir…

Avec plus de 1050 habitants au km^2, Le Bangladesh est le pays le plus densément peuplé au monde. Près de 170 millions d'habitants pour 147 570 km^2. Avec une très grande partie du pays à moins de 12 mètres au-dessus du niveau de la mer, ajoutons à ça des catastrophes naturelles telles que les inondations, les raz de marée ou les cyclones à répétition lors de la mousson de juin à octobre, le Bangladesh est un pays vulnérable, soumis aux caprices de la nature. Cette fragilité n'a pas pour autant empêché sa convoitise depuis le XVIe siècle pour la fertilité de ses sols. Une succession d'empires et de guerres datant de cette époque eurent lieu au Bangladesh faisant aujourd'hui de ce pays une terre avant tout musulmane.

Hormis ces différents conflits politiques et économiques, le Bangladesh surprend par sa richesse multi culturelle, la générosité des bangladais, la beauté de ses paysages, une faune sauvage et une flore délicate nichant dans la plus grande mangrove au monde.

La période idéale pour se balader au Bangladesh est de novembre à mars, et pourquoi pas en rickshaw, ce fameux tricycle typique au Bangladesh…

De Dhaka à Chittagong

Fière d'être la première ville et la capitale du Bangladesh, la ville de Dhaka ou Dacca, située au centre du pays, est une mégalopole de 15 millions d'habitants pour une superficie de 153.8 km^2.

Ses différentes casquettes, à la fois centre politique, culturel et économique, font de la capitale une destination riche en découvertes. Ses monuments ne pouvaient qu'être les représentants de cet empire. Le temple national ►

Dhakeshwari, de couleur rose, est le plus ancien temple hindou de Dhaka et un lieu de culte important. Le palais Bara Katra, 700 mosquées, Hussaini Dalan construit au XVIIème siècle pour l'imam de la communauté chiite, le fort Lâl Bâgh situé le long de la rivière Buriganga et le parlement Jatiyo Sangshad Bhaban, le bâtiment de l'Assemblée Nationale. Et après s'être nourri culturellement, une visite de la zone située entre les deux grandes gares fluviales, Sadarghat et Badam Tole, s'impose. Son panorama d'exception nous transporte au cœur d'une ambiance fluviale, vivante et atypique.

Dirigeons-nous maintenant au bord du Karnapuli, à 264 km au sud-est de Dhaka, vers la deuxième ville du Bangladesh mais aussi son premier port, Chittagong.

Une ville pleine de charme et d'histoire avec ses mosquées Shahi Jama-e-Masjid et Qadam Mubarak qui font partie des monuments les plus impressionnants de la ville. Le Musée ethnologique est une escale culturelle à ne pas manquer car il offre des pièces des différentes ethnies du Bangladesh.

Chittagong Hill Tracts nous propose un panorama majestueux avec une région montagneuse semblable à nulle autre. Un endroit reposant où il serait bon de méditer... Enfin, non loin de là, Cox's Bar s'ouvre à nous en nous faisant découvrir ses magnifiques plages isolées, loin de la foule effrénée de la ville.

Sundarbans National Park

Un véritable havre de paix, d'oxygène et de beauté. Le Parc National des Sundarbans ou

Sundarbans National Park est situé dans l'Etat du Bengale-occidental, plus précisément dans le Delta du Gange.

A cheval entre le Bangladesh et l'Inde, le parc est une réserve de biosphère protégée par l'Unesco des deux pays. Les Sundarbans forment la plus grande forêt de mangroves au monde. Quelque 400 tigres du Bengale y ont trouvés refuge ainsi que de nombreuses autres espèces comme les crocodiles marins, les singes, les chats viverrin et léopard, le martin-pêcheur méninting et ces incroyables cerfs tachetés.

Une flore magnifique, composée de fleurs rouges du kankra, de fleurs jaunes des Khasi ou de goran, apporte une autre dimension à ce paradis naturel sans cesse ballotté d'une couleur à l'autre au gré des saisons. En compagnie d'un guide local, les quelque 1330 km^2 de forêt nous plongent dans un environnement sauvage et protégé, lors de la saison sèche de préférence (de novembre à mars).

Somapuri Vihara

Parmi les plus beaux temples et monastères du monde, ceux du Bangladesh ne sont pas en reste. Les temples de Shiva, de Govinda, Gopala à Puthia ou le Buddha Dhatu Jadi (le temple d'or) à Bandarban ville et bien d'autres sont des joyaux de l'architecture de l'époque. Un véritable témoignage d'une culture emplie de sérénité et de savoir-être.

Le monastère de Somapuri Vihara à Paharpur est l'un de ces bijoux anciens marqué par l'histoire. Construit au VIIIème siècle par Dharmapala, le second Roi de la dynastie de Pala, ce monastère bouddhiste fut le plus grand et le plus célèbre du sud de l'Himalaya. A l'époque centre intellectuel, aujourd'hui site du patrimoine de l'Unesco.

Le site est le plus important du pays et nous comprenons pourquoi. Pas moins de 177 cellules étaient réservées à la méditation, un stûpa imposant au centre et plusieurs petits stûpas ornaient le complexe. Le monastère de 281 m de forme pyramidale compte une soixantaine de sculptures en pierre et de nombreux objets d'époque, aujourd'hui rassemblés, pour beaucoup d'entre eux, dans un musée construit sur le site en 1957.

Sites magiques

A 70 km au sud-est de Dhaka, une cinquantaine de sites d'exception y ont trouvé refuge entre le VIIème et le XIIIème siècle. Les ruines de Mainimati, faites de briques cuites, représentent une idéologie d'époque, une histoire imprégnée de rituels.

Salban Vihara, Kotila Mura et Charpatra Mura sont les vestiges les plus représentatifs de la culture bouddhique. Kotila Mura et ses grands stûpas représentant Buddha, Dharma et Sangha, Salban Vihara et son monastère, Charpatra Mura et ses décrets royaux imprimés sur des plaques de cuivre.

Toutes les merveilles du Bangladesh ne peuvent pas être racontées à travers seulement quelques pages... Son histoire, ses temples, sa culture, ont soif de davantage de mots... peut-être lors d'un prochain numéro !

Mélissa Furic

Infos +

Ambassade du Bangladesh :
109 Avenue Henri Martin
75116 Paris
Tél : 01 46 51 90 33
www.bangladoot-paris.org

Formalités : Passeport et/ou Visa en cours de validité.

Langue : le Bengali

Réseaux sociaux : protéger ses données personnelles

**Publier des photos, des vidéos, des articles ou encore discuter avec ses amis : les réseaux sociaux permettent de partager un grand nombre d'informations.
Mais une fois envoyées sur Internet, que deviennent-elles et comment peut-on les contrôler pour protéger son e-réputation ?**

Facebook, Twitter, Google+ pour échanger avec ses amis, ou LinkedIn et Viadeo pour entretenir ses contacts professionnels : les réseaux sociaux sont très présents sur Internet.

Ils permettent de faire circuler l'information facilement et rapidement auprès de ses contacts et de partager divers contenus, par exemple ses photos de vacances, les exploits filmés du petit dernier, ses humeurs, mais aussi son état civil (âge, lieu de naissance, sexe, etc.). Or, l'internaute perd la maîtrise de ces informations une fois qu'elles sont publiées.

Selon un sondage de l'institut CSA (2014), la protection des données personnelles est une préoccupation forte pour 85 % des Français. Pourtant, sur le tiers de consommateurs ayant cherché à effacer des données personnelles sur Internet, seuls 24 % disent y être parvenus totalement.

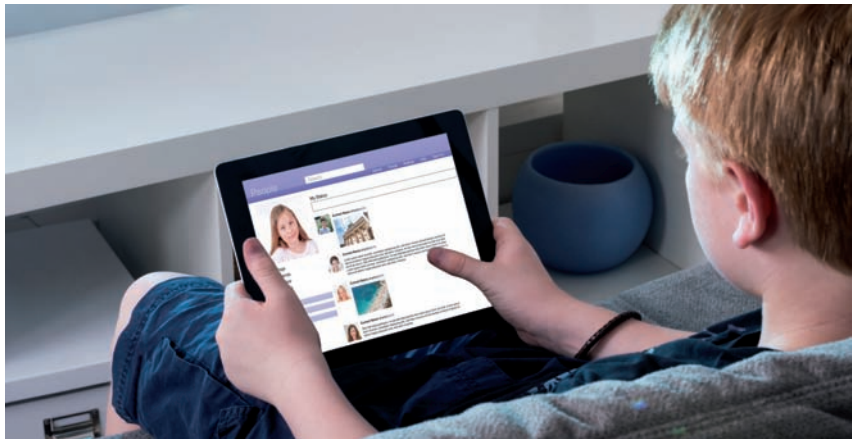
Des informations très prisées

L'exemple de Facebook est parlant. Ce réseau compte 26 millions de comptes ouverts en France. Totalement gratuit pour ses utilisateurs, il tire ses revenus de la vente de publicités en ligne. Facebook est donc très intéressé par les données publiées sur sa plateforme, puisqu'elles lui permettent de proposer aux annonceurs des profils d'acheteurs très précis. Lorsque l'utilisateur remplit sa "biographie" sur le site, il donne des informations sur son état civil, ses opinions politiques ou religieuses ou encore son orientation sexuelle, qui sont collectées et utilisées par Facebook.

Préserver son e-réputation

Au-delà de l'utilisation des données à des fins commerciales, l'internaute ne doit pas oublier que tout ce qu'il poste aujourd'hui sur Internet reste accessible à tous

pendant des années. Dans un contexte professionnel ou personnel, il est de plus en plus courant de faire des recherches sur quelqu'un, de le "googliser".



Pour éviter les déconvenues, il est devenu important de contrôler son image numérique. Si une partie de l'e-réputation est facilement maîtrisable en restant attentif au choix de ses publications, une autre l'est beaucoup moins, puisqu'elle ne dépend pas de l'internaute, mais des publications de ses contacts.

Prendre ses précautions en amont

Pour se protéger des désagréments, une seule solution : anticiper. Bien réfléchir à ce que l'on va poster sur le réseau est un bon début, mais ce n'est pas suffisant. Avant toute publication, il convient de sécuriser son profil. Pour cela, il faut paramétrer correctement son compte, et d'abord être attentif aux personnes avec qui l'on partage des contenus. Facebook permet par exemple de créer des catégories d'amis (collègues, amis proches, connaissances...) et de choisir qui peut accéder à telle ou telle publication ou qui peut publier une information sur nous. Un autre paramètre consiste à choisir si son profil sera visible ou non dans les moteurs de recherche. Bien qu'il soit fastidieux, ce paramétrage aura le mérite de ne pas trop dévoiler la vie privée de l'internaute.

Une fois cette première configuration réalisée, l'association de consommateurs UFC-Que Choisir, qui s'est penchée sur le sujet, recommande vivement de vérifier "régulièrement les paramètres, car ils évoluent très rapidement".

Plus généralement, la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL), par le biais du site Educnum.fr, donne dix conseils avisés aux jeunes internautes pour naviguer sereinement sur Internet : "Réfléchis avant de publier, respecte les autres, sécurise tes comptes, ne dis pas tout, crée-toi plusieurs adresses e-mail, attention aux photos et aux vidéos, utilise un pseudonyme, attention aux mots de passe, fais le ménage dans tes historiques, vérifie tes traces." Ces consignes, valables à tout âge, permettront de conserver la maîtrise des données publiées sur le Net.

LÉA VANDEPUTTE

Que se passe-t-il en cas de décès ?

Que deviennent les photos, les vidéos, les commentaires que l'on a laissés sur les réseaux sociaux après son décès ?

Le secret des correspondances interdit aux sites Internet de donner à un proche les identifiants d'un défunt. La plupart des réseaux sociaux ont mis en place des procédures pour signaler un décès et demander la fermeture du compte. Pour ce faire, les copies de la carte d'identité du demandeur et de l'acte de décès sont nécessaires.

Facebook va plus loin, puisque l'on peut demander la transformation du compte du défunt en "compte de commémoration" ; il sera cependant impossible d'en modifier le contenu. Ce réseau social, tout comme celui de Google, propose aussi de désigner de son vivant un contact légataire qui gérera le compte ou de choisir de le supprimer dès la déclaration du décès.

Infos +

www.cnil.fr : Accompagnement des professionnels dans leur mise en conformité et aide aux particuliers à maîtriser leurs données personnelles et à exercer leurs droits.

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).

LES CABANES DE L'ARBOUSIER

Passer une nuit dans un arbre est bien le rêve de nombreux enfants. Les cabanes de l'Arbousier réalisent aujourd'hui ce rêve pour vous, à l'âge adulte !
Nichés au domaine Saint Jean (34), sur les hauteurs de Castries à 10 km de Montpellier, vous pourrez profiter d'une expérience inoubliable en symbiose complète avec la nature.

www.domainearbousier.fr

GOELIA

Goélia propose, en séjours locatifs à la semaine ou en week-end, plus de 80 résidences de tourisme 3* avec des infrastructures de loisirs sur toute la France.
Composez votre "parenthèse de bonheur" avec des séjours de vacances à la carte, à la campagne, à la mer ou à la montagne, dans un espace fait d'indépendance, de confort et de convivialité.

www.goelia.com

LE RELAIS THALASSO BENODET

Le Relais Thalasso Bénodet (29) vous propose des séjours thalasso, des soins à la carte, son centre esthétique, l'hébergement, l'espace hydromarin et soins liberté... pour votre bien-être.
Le savoir-faire du Groupe Phélippeau® et des Relais Thalasso : la thalasso authentique prouvée scientifiquement !

benodet.relaisthalasso.com

LE PARC DES OISEAUX

Le Parc des Oiseaux, situé à Villars Les Dombes (01), vous invite à un tour du monde à vol d'oiseaux. Vous découvrirez les richesses botaniques et paysagères, un spectacle des oiseaux en vol et la beauté d'espèces venues du monde entier. Afin de vous permettre de prolonger votre séjour au paradis des oiseaux, le parc a imaginé différentes formules d'hébergement adaptées à tous les budgets.

www.parcdesoiseaux.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".

Zootopie

Zootopie est une ville où seuls les animaux habitent ! Lorsque Judy Hopps fait son entrée dans la police, elle découvre qu'il est bien difficile de s'imposer, surtout quand on est une adorable lapine. Décidée à faire ses preuves, Judy s'attaque à une épineuse affaire, même si cela l'oblige à faire équipe avec Nick Wilde, un renard à la langue bien pendue et virtuose de l'arnaque…

© Walt Disney

Norah Jones
Day Breaks

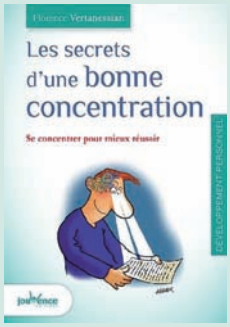
Avec ce nouvel album splendide, Norah Jones revient à ses racines jazz. Cet album compte 12 titres : neuf compositions originales, toutes écrites ou co-écrites par Norah Jones. Elle est cette fois accompagnée par de véritables légendes du jazz comme le saxophoniste Wayne Shorter, l'organiste Lonnie Smith et le batteur Brian Blade.

Mighyt No.9

Vous incarnez Beck, 9e d'une lignée de puissants robots et seul rescapé d'un mystérieux virus qui transforme toutes les créatures mécanisées en machines de mort. Courez, sautez, tirez et transformez-vous à travers neuf niveaux jouables dans l'ordre de votre choix à l'aide d'armes et de capacités volées à vos ennemis.

© Koch Media

Les secrets d'une bonne concentration
Florence Vertanessian



Grâce aux exercices proposés, chacun pourra, porter toute son attention sur soi (corps/mental) et faire la part de ce qu'il maîtrise et de ce qui lui échappe. Se recentrer corps et esprit pour être maître de soi et de ses choix, se débarrasser des pensées "toxiques" et des tensions du corps pour gagner en énergie. Être efficace et se fixer un objectif précis sans se laisser distraire, mobiliser toutes ses facultés pour atteindre une réelle concentration.

© Editions Jouvence

Sans recette pour maigrir
Remy Devouge

D'emblée, il faut savoir que, dans ce livre, vous ne trouverez aucune recette de cuisine. Vous n'y trouverez pas davantage de menus tout préparés à suivre à la lettre. Comme dit le proverbe : il vaut mieux apprendre à pêcher à celui qui a faim, plutôt que de lui donner du poisson. Pour maigrir, il n'existe aucune recette miracle mais des règles qui, si elles sont bien suivies, permettent de perdre du poids de façon certaine.

© Polynove Editions

Le bonheur selon Tchouang-Tseu
Yu Dan

© Editions Belfond

Yu Dan nous propose une relecture des enseignements de ce sage rebelle, considéré comme le premier des anarchistes. Tchouang-tseu nous apprend à nous méfier des honneurs, à rester fidèles à nos rêves de jeunesse et à nos vraies passions, pour nous dépasser et réussir à soulever des montagnes. Et, quand nous nous sentons enfermés dans nos sociétés consuméristes et frénétiques, il nous rappelle que l'on peut vivre mieux, avec moins.

Attentats : un guichet unique pour assister les victimes

Simplifier les démarches des victimes d'actes de terrorisme. C'est l'objectif premier du guichet unique mis en place sur le site : guide-victimes.gouv.fr. "S'adressant dans un premier temps aux victimes d'actes de terrorisme, ce site servira prochainement de socle aux victimes d'accidents collectifs et de catastrophes naturelles", précise le secrétariat d'Etat chargé de l'Aide aux victimes, Juliette Méadel. La prise en charge et l'indemnisation des préjudices subis font partie des principales préoccupations des survivants et des proches de victimes. Pour les aider, "l'ensemble des informations utiles aux victimes, tel que l'annuaire des acteurs, comme les associations" sont consultables sur ce site.

Annuaire santé d'Ameli : une application pour trouver son médecin

L'Assurance Maladie a développé une nouvelle application gratuite : l'annuaire santé d'Ameli. Cet annuaire récense plus de 70 spécialités médicales ou professions de santé et répertorie les établissements de soins français. Les horaires de consultation et les tarifs de chaque praticien sont indiqués, ainsi que les éventuels dépassements d'honoraires, la prise en charge de la carte Vitale et la base de remboursement de l'Assurance Maladie. L'application utilise la géolocalisation pour trouver un praticien, puis indique l'itinéraire pour se rendre jusqu'au cabinet. Enfin, elle permet de localiser le service d'urgence le plus proche de l'endroit où l'on se trouve. L'application est téléchargeable gratuitement depuis l'Apple Store et Google Play.

Logos nutritionnels : quatre systèmes testés en septembre

Différents types de logos nutritionnels seront testés dès septembre 2016, dans une cinquantaine de grandes surfaces. Quatre systèmes graphiques seront proposés aux consommateurs : Nutri-score, qui indique la qualité nutritionnelle des produits alimentaires avec un système de notes de A à E associées à des couleurs ; SENS, ou « Système d'étiquetage nutritionnel simplifié », qui conseille sur la fréquence souhaitable de consommation du produit ; Nutri-repère, qui permet de visualiser l'apport de chaque aliment par rapport aux besoins en matières grasses, en énergie, en sucres et en sel ; et RNJ, ou « Repères nutritionnels journaliers », similaire au système précédent, mais complété par un code couleur. Quel que soit le choix final, le nouvel étiquetage sera mis en place en 2017.

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
I. Coston - D. Delarue
P. Ferreira - M. Furic
C. Manganaro - 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 (E. López, Suronin, Tutul_1410, Sianstock, E. Locci, Denizo, WavebreakmediaMicro, Andreyfire, Pressmaster, Matimix, Kurhan, Stokkete, WavebreakMediaMicro, K. Yuganov, Africa Studio, W. Casey, VadimGuzhva, Fabiomax, Bramgino, A. Popov)

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 82.500 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

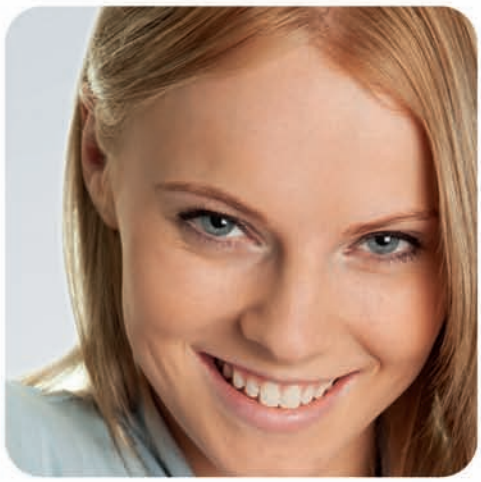
Conjoint : Né(e) le : ..... Profession : .....

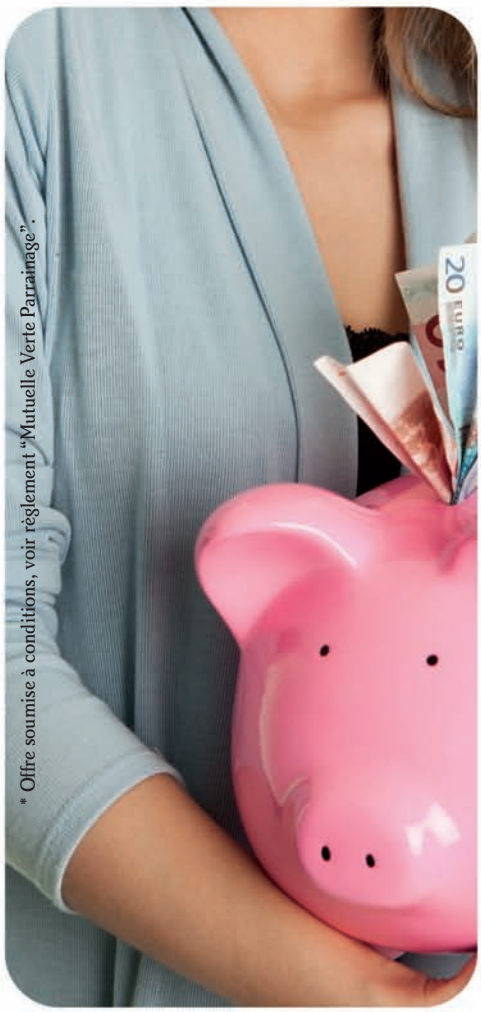
❑ Salarié(e) ❑ Travailleur Non Salarié ❑ Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire : .....

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 !