Mutuelle Verte magazine

[Actualité

Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

[Santé

Hammam et sauna :
de nombreux bienfaits, peu de contre-indications

[Prévention

Comment accompagner la croissance de mon enfant ?

N°107 • Trimestriel - Septembre 2017 • 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
Enurésie : en finir avec le “pipi au lit“

10 | Préuention
Comment accompagner
la croissance de mon enfant ?

12 | Revue de Presse

14 | Santé
Hammam et sauna : de nombreux
bienfaits, peu de contre-indications

16 | Gros Plan
Travail de nuit et travail posté :
quelles conséquences sur la santé ?

18 | Fiche Santé
Mieux me protéger
du tabac

19 | Voyage
La Tasmanie

22 | Société
Le financement participatif,
comment ça marche ?

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Consommation

26 | Brèues

Edito

Dans un contexte où notre modèle de protection sociale est encore et toujours mis à rude épreuve, nous nous devons d’apporter à nos adhérents et partenaires des informations de qualité.

C’était tout l’objet de notre Assemblée Générale du 23 juin dernier. Tout d’abord en présentant un bilan positif de l’exercice écoulé qui confirme la bonne santé de votre mutuelle, puis en analysant l’avenir de la protection sociale et les évolutions prochaines (voir page 4).

Les bouleversements auxquels nous devrons faire face sont autant d’ordre législatifs que fiscaux. En particulier, l’encadrement du fonctionnement des mutuelles est de plus en plus contraignant, car assimilé à celui des sociétés d’assurances en termes de règlementation et de marges de sécurité. Notre nouveau Président Emmanuel MACRON s’est dit soucieux d’améliorer la prise en charge des assurés sociaux tout en maîtrisant le déficit de la Sécurité Sociale. Il a ainsi manifesté sa volonté de travailler plus en concertation avec les organismes complémentaires et les professionnels de santé. Espérons que cette volonté se traduira bien en actes.

De notre côté, pour être en mesure de poursuivre notre développement tout en relevant les différents défis qui nous attendent, notre gouvernance met en œuvre des stratégies créatives et innovantes. Notre “transformation digitale” est ainsi l’une de nos priorités, afin d’être en phase avec les changements rapides de la société qui se traduisent par des besoins nouveaux de la part de nos adhérents.

En un mot, nous entrons dans une période riche d’évolutions mais lourde de menaces. Aussi, la stratégie, les décisions, le professionnalisme de nos équipes seront autant d’atouts pour réussir et préserver notre esprit mutualiste.

Nous vous souhaitons une bonne rentrée à tous.

Gérard Henry
Président

Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

Grand rendez-vous annuel de La Mutuelle Verte, son Assemblée Générale s'est déroulée à Amiens le 23 juin dernier ; l'occasion de fournir à tous les délégués un maximum d'informations et d'éléments d'analyse sur l'année écoulée. Le Président, le Conseil d'Administration, l'équipe de La Mutuelle Verte et les délégués ont été accueillis par Didier Goy, Directeur Général Adjoint de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Brie Picardie.

Si notre Assemblée Générale annuelle a pour but de vous renseigner sur la gestion et les résultats de l'exercice écoulé ainsi que de délibérer sur les orientations politiques et économiques de notre mutuelle, elle reste également un lieu d'information d'autant plus pertinent cette année que la législation comme la fiscalité changent notablement. Les mutuelles de proximité se trouvent confrontées à des obligations accrues qui engendrent un phénomène de concentration des plus petites structures, concentration souhaitée et impulsée par l'État.

Gérard HENRY, Président de La Mutuelle Verte

"Les mutuelles ont en outre à répondre à des défis majeurs en termes d'organisation (contrôles, transition numérique...) et de financement. En un mot, une période exigeante qui ne laisse la place ni à l'improvisation ni à l'amateurisme", comme l'a précisé le Président de La Mutuelle Verte, Gérard Henry lors de son rapport moral.

Au titre de ces changements, la généralisation de la complémentaire santé en entreprise, dite loi ANI, fait désormais obligation à toutes les entreprises de fournir une complémentaire santé à leurs salariés.

Une étape importante qui a redessiné le paysage des mutuelles, une évolution qui devait absolument être couronnée de succès pour assurer la bonne santé et la pérennité de La Mutuelle Verte.

Pari gagné : c'est bien le constat que nous pouvons faire aujour-

d'hui, comme le prouvent ces chiffres : 19 % d'augmentation du nombre de personnes protégées en 2 ans. Et + 5 % pour la seule année 2016 ; tels sont les excellents chiffres cités par la Directrice Générale de La Mutuelle Verte, Marie Madeleine Dubec !

"C'est le résultat d'un travail de fourmi, de la qualité et de l'implication des équipes et bien sûr de la stratégie mise en œuvre !"

Une stratégie de développement diversifiée

Comment expliquer ce bon résultat ? Entre autres par une démarche commerciale pertinente et sectorisée. Notre mutuelle a notamment mis l'accent sur les relations avec les PME-PMI. Afin d'augmenter notre pénétration de ce marché la mutuelle a proposé aux chefs d'entreprise de nouvelles gammes de couverture (avec un système d'options). Résultat : 267 nouvelles entreprises ont adhéré en 2 ans.

Et cela sans oublier les adhérents individuels, les TNS (Travailleurs Non Salariés), les seniors, les agents des collectivités territoriales et les expatriés !

En complément de cette dynamique, il s'agissait de confirmer l'adaptation de la mutuelle aux exigences de la tutelle, de définir les fonctions clefs de l'organisation (contrôle interne, audit, actuariat, conformité) et de travailler sur la "continuité d'activité" : faire en sorte qu'en cas d'aléas ou de sinistre le service rendu aux adhérents ne souffre d'aucune rupture (technique ou financière).

Pour y parvenir, a souligné Mme Dubec, ***"nous avons, en plus du plan de secours externalisé, mis en place une deuxième salle informatique. Tout y est doublé et celle-ci prendrait instantanément le relais de la première en cas de dysfonctionnements : notre système est donc entièrement fiabilisé et la continuité d'activité est assurée !"***

Marie-Madeleine DUBEC,
Directrice Générale
de La Mutuelle Verte

Un partenariat efficient

Le Président de la Mutuelle l'a souligné, le partenariat tripartite entre La Mutuelle Verte, Crédit Agricole Assurances et Agrica démontre aujourd'hui toute sa légitimité avec 17 caisses du Crédit Agricole adhérentes à un contrat complémentaire santé géré par La Mutuelle Verte. "Nous sommes issus d'un ADN commun", a rappellé le Président ; "n'oublions pas qu'à l'origine, La Mutuelle Verte, qui avait pour nom l'Apsa, a été créée par et pour les salariés du Crédit Agricole !"

Une complémentarité justifiée, au cours des années, par la qualité des offres et des services de la Mutuelle qui a rendu possible ce travail en commun.

Une mutuelle encore plus digitale !

Mutuelle moderne, tournée vers l'avenir, présente au national, elle se devait d'être en pointe au niveau numérique !

Le principe : Réussir la "transformation digitale" que ce soit pour nos adhérents ou pour notre propre fonctionnement ! Et en toute sécurité bien entendu. ►

Ainsi, comme l'a souligné Marie-Madeleine Dubec, ***"les contraintes réglementaires de la DSN (Déclaration Sociale Nominative) nous ont obligés à nous adapter et le système de transmission des données des entreprises est totalement opérationnel et sécurisé".***

Atout majeur de cette démarche globale de transformation digitale, le nouveau site internet est en ligne depuis quelques mois, comme l'a précisé fièrement Gérard Henry ; ***"c'est un projet transverse qui a impliqué l'ensemble des acteurs de la Mutuelle et qui montre déjà son efficacité : une ergonomie intuitive et abordable pour tous, des outils plus fonctionnels permettant de résoudre de nombreuses questions... et cela sans diminuer le nombre de salariés. Ils sont donc encore plus à l'écoute des adhérents car la qualité de service est, comme toujours, notre priorité !"***

L'acte d'adhésion peut se faire directement en ligne, alors que la personne déjà adhérente trouve sur ce site de nombreuses informations et réponses ; même les demandes les plus "particulières" ou inattendues peuvent se résoudre en ligne et par le biais de la nouvelle messagerie intégrée.

Le site internet est aussi le support privilégié de l'information vers nos affiliés et vers nos partenaires concernant la prévention et la promotion de la santé.

Autre exemple de l'amélioration continue de nos services, l'application mobile a elle aussi fait peau neuve et possède la plupart des fonctionnalités disponibles sur le site web.

Les grandes évolutions de la protection sociale :

Nous sommes bien sûr directement impactés par les nombreux changements qui interviennent dans ce domaine.

Ainsi, le tiers payant généralisé devrait bientôt être effectif ; ce sera bien sûr, là encore, une évolution nécessaire pour nous et nous sommes prêts à y faire face.

Tout comme la modification de la loi Evin applicable aux nouveaux retraités : des cotisations mieux encadrées lors de la cessation d'activité, avec une progressivité nulle la première année de la retraite, limitée à + 25 % la deuxième année et + 50 % la troisième année.

Avec la nouvelle convention médicale, les consultations des généralistes vont connaître des évolutions en fonction du degré de gravité des maladies et de la situation des patients.

Pour renforcer la valorisation de la fonction de médecin traitant, notamment dans le cas des patients en ALD et donner davantage de lisibilité à la rémunération existante, un nouveau forfait dénommé "forfait patientèle" verra le jour en 2018. Il sera déterminé en fonction de l'âge, de la pathologie et de la précarité du patient.

Le principe en est intéressant et socialement défendable, et va certainement apporter un plus dans le suivi des malades à risque. Mais cela va représenter un montant avoisinant les 500 millions d'euros sur les 2 prochaines années, montant qui sera essentiellement porté par les complémentaires santé !

"Que le gouvernement nous impose de prendre en charge des financements sans contrepartie et concertation est inacceptable parce que nous savons, qu'au final, ce sont nos adhérents qui régleront l'addition au travers d'une augmentation des cotisations" a souligné Gérard Henry.

Même chose pour la revalorisation significative des tarifs des dentistes pour les soins courants (soins conservateurs et de prévention : caries, détartrage..) qui incombera en partie aux complémentaires santé.

"On le constate, une partie de ces augmentations de coût va donc revenir aux mutuelles ! Ces mesures vont certes dans le bon sens pour les adhérents en ce qui concerne leur santé. Mais le résultat est que nous sommes pris en étau entre le gouvernement qui nous impose de nouvelles charges et des réglementations accrues, et notre autorité de contrôle qui nous oblige à prévoir des excédents toujours plus importants pour la sécurité financière de nos adhérents" a précisé Gérard Henry.

On attend pour l'instant la position du nouveau gouvernement sur ces différents projets. Comment le programme de campagne du candidat Macron sera-t-il appliqué par le Président Macron ?

Le candidat avait parlé de la prise en charge totale des lunettes, des prothèses auditives et du dentaire, du doublement du nombre des maisons de santé, du plan d'investissement pour la santé, de la création d'un service sanitaire et de la baisse des tarifs des mutuelles et assurances !

"Même si certaines de ces mesures nous semblent effectivement prendre une bonne direction, elles demandent cependant quelques explications sur leurs modes de financement et leur mise en application. Nous pouvons redouter d'ores et déjà que les mutuelles soient fortement impactées !" a souligné Gérard Henry.

Nous resterons donc vigilants pour continuer à assurer notre rôle !

Une bonne nouvelle tout de même, l'abandon du projet de labellisation des contrats des complémentaires santé destinés aux personnes de 65 ans et plus. En effet, il aurait fallu proposer aux adhérents Seniors des offres prédéfinies, normées, sans leur laisser la possibilité de choisir une proposition cadrant avec leurs besoins individuels et la réalité du coût des soins. L'ensemble des mutuelles s'était mobilisé contre ce projet.

Pour terminer, soyons encore positifs : toujours plus de contraintes, cela oblige à une réflexion permanente, c'est ce à quoi le Président, le Conseil d'Administration, la Directrice Générale et les collaborateurs de La Mutuelle Verte s'astreignent en permanence, et c'est cela la force de notre mutuelle !

Pour conclure cette matinée de travail, Monsieur Didier Goy, Directeur Général Adjoint de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Brie Picardie, est intervenu sur un thème très actuel "Comment concilier Humain et Digital ?"

Un sujet en totale adéquation avec les nouveaux enjeux de notre stratégie digitale.

LMV

Solvabilité 2

Un nom bien barbare, mais qui repose sur des obligations en matière de fonctionnement pour sécuriser les organismes.

Solvabilité 2 est la mise en place de la réforme réglementaire européenne du monde de l'assurance entrée en application au 1er janvier 2016.

Il s'agit en effet de mesurer et chiffrer les risques financiers que courent les mutuelles et de faire en sorte que des réserves suffisantes permettent d'anticiper ce risque, le tout sous le contrôle et l'autorité de l'ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution).

À ce jour, les capitaux propres de La Mutuelle Verte s'élèvent à 4 fois et demi le capital minimum requis le rappelait Marie-Madeleine Dubec.

Plus globalement, le Rapport sur l'Évaluation Interne des Risques et de la Solvabilité que La Mutuelle Verte a réalisé et transmis à l'ACPR confirme que celle-ci dispose d'une marge de manœuvre satisfaisante pour faire face à des scénarios catastrophes sévères et resterait, dans ces hypothèses, en mesure de couvrir ses engagements.

Didier GOY,
Directeur Général
Adjoint de la Caisse
Régionale du Crédit
Agricole Brie Picardie

Enurésie :
en finir avec le “pipi au lit“

Votre enfant mouille ses draps durant la nuit alors qu’il va bientôt entrer à l’école primaire. Ce retard d’acquisition de la propreté le perturbe et vous inquiète… L’énurésie, ou “pipi au lit”, est un trouble assez courant, mais qu’il faut soigner sans attendre.

Assez fréquente, puisqu’elle touche entre 6 et 10 % des enfants âgés de 5 à 7 ans, l’énurésie (terme médical pour désigner les mictions involontaires nocturnes) “dépend essentiellement de trois facteurs : l’absence de contrôle de la miction pendant la nuit, une capacité insuffisante de la vessie et le nombre de boissons prises au cours de la journée”, explique le docteur Flavio Bandin, néphrologue infantile au service de médecine interne de néphrologie pédiatrique de l'hôpital des enfants de Toulouse. “Le pic d'incidence est à 6 ans, et cela va jusqu'à 10 ans, poursuit-il. Certains en souffrent encore à 16 ans, et le problème peut même persister toute la vie : 0,5 % de la population adulte est touchée par l'énurésie, avec au moins une miction involontaire nocturne par an.” Voilà pourquoi il faut consulter, et non attendre que le problème se règle de lui-même, d’autant que l’énurésie peut entraîner une perte de l'estime de soi.

Quand parle-t-on d’énurésie ?

On ne peut parler d’énurésie qu’à partir de 5 ans, un âge où le contrôle des sphincters devrait être acquis. “Avant 5 ans, il s'agit plutôt d'un problème de maturation”, précise le docteur Bandin.

Il existe deux types d’énurésie. L’énurésie est dite primaire si l’enfant n’a jamais été propre pendant au moins six mois d’affilée ; elle est dite secondaire si celui-ci recommence à faire pipi au lit alors qu’il a connu auparavant une période de propreté d’au moins six mois. Dans ce dernier cas, la cause peut être transitoire, d’ordre psychologique, comme l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur.

Mais la plupart du temps, les troubles nocturnes du contrôle de la vessie ont une origine organique. L'énurésie est aussi parfois accompagnée de troubles mictionnels diurnes. “Cela peut être dû à une hyperactivité vésicale, indique le spécialiste. Dès qu'il y a un peu d'urine dans la vessie, celle-ci se contracte.”

Contrairement à une idée reçue, il n'a jamais été prouvé que l'énurésie était héréditaire.

Chercher les causes

Avant de poser un diagnostic et de prescrire un traitement, le médecin recherche systématiquement les comorbidités, c'est-à-dire une pathologie ou un trouble secondaire qui viendrait s'ajouter à l'énurésie.

Si l'enfant souffre du syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS), "il faut corriger ces facteurs obstructifs par l'ablation des végétations ou des amygdales", préconise le docteur Bandin.

Lors d'un long entretien avec son patient, il cherche aussi à savoir si celui-ci a un sommeil perturbé, s'il ressent de grosses fatigues dans la journée, car "c'est pendant le sommeil que l'enfant produit les hormones antidiurétiques qui ont pour fonction de diminuer la production d'urine au cours de la nuit, souligne-t-il. Et lorsque le sommeil est fragmenté, on observe une perte de contrôle de la diurèse (la sécrétion des urines, NDLR)". D'éventuelles difficultés scolaires donnent également des indications utiles.

Le trouble déficit de l'attention hyperactivité (TDAH) est en effet un facteur favorisant : "Parmi les enfants énurétiques, 20 à 30 % ont des critères d'hyperactivité", constate le docteur Bandin.

Si le plus souvent l'énurésie est causée par une immaturité vésicale ou une capacité vésicale insuffisante, la constipation (qui empêche le bon fonctionnement de la vessie), une insuffisance rénale débutante ou un diabète peuvent aussi la favoriser.

Des mesures hygiéno-diététiques avant tout

Le traitement consiste d'abord en des mesures hygiéno-diététiques. "Pour faire cesser l'énurésie, j'ai besoin de l'adhésion de l'enfant, il faut qu'il ait envie que ça s'arrête.

C'est la raison pour laquelle je lui explique tout, car il est important qu'il s'approprie son traitement", insiste Flavio Bandin. Le médecin met en place un protocole, avec une prise de boissons toutes les deux heures : "Je ne lui dis pas d'arrêter de boire à partir de 18 heures.

Ce qu'il faut, c'est qu'il boive régulièrement. Le matin, l'enfant doit absorber 300 ml de liquide, puis aller aux toilettes avant de partir à l'école. Idem à la récréation du matin : il doit boire la moitié d'une petite bouteille d'eau, aller ensuite aux toilettes, puis se laver les mains. Si l'enfant a bu correctement et fait pipi correctement, il n'y a pas lieu de poser de restrictions le soir."

Si cela ne marche pas, un traitement avec des hormones antidiurétiques est prescrit. "Pour les cas d'hyperactivité vésicale, un traitement à base d'anticholinergiques est mis en place, afin de diminuer un peu le tonus de la vessie et donc d'augmenter sa capacité", ajoute le docteur Bandin, qui maintient quand même le "protocole de boissons". "En général, nous obtenons de bons résultats au bout de trois mois", assure-t-il.

Le spécialiste signale une nouvelle méthode efficace : l'électrostimulation transcutanée du nerf tibial, un traitement non invasif, sans effets secondaires, qui permet de renforcer le tonus musculaire. Il met en garde, en revanche, contre les systèmes d'alarme qui réveillent l'enfant dès que celui-ci commence à uriner, car un certain nombre de ces dispositifs sont inutiles. Il conseille plutôt (mais seulement en dernier recours) un système émettant une vibration.

Isabelle Coston

Comment accompagner la croissance de mon enfant ?

De la naissance à la fin de l'adolescence, votre enfant vivra plusieurs périodes de croissance intense qui détermineront sa taille à l'âge adulte. Quel est le rôle du sommeil ou de l'alimentation ? Que faire en cas de douleurs ? Comment éviter les troubles de posture les plus fréquents ? Voici quelques conseils qui vous aideront à le soutenir pendant cette période bien particulière.

En matière de croissance, il y a quatre grandes périodes à surveiller", explique le docteur Olivier Puel, membre de l'Association Française des Pédiatres Endocrinologues Libéraux (AFPEL).

"La première, c'est la période anténatale, parce que l'on sait qu'un retard de croissance intra-utérin peut entraîner une petite taille à l'âge adulte. Vient ensuite la période du premier âge, de la naissance jusqu'à 3 ans, puis l'enfance et, enfin, la puberté."

C'est pendant les trois premières années de vie que la croissance est la plus rapide : l'enfant gagne en moyenne 25 centimètres de 0 à 1 an, puis 12 centimètres au cours de la deuxième année et 6 à 8 centimètres pendant la troisième.

Lors de cette période, la seule façon de bien suivre la croissance de votre enfant consiste à renseigner les courbes de croissance de son carnet de santé. Elles permettent de vérifier que le bébé grandit normalement et qu'il est en bonne voie d'atteindre sa taille cible, c'est-à-dire la taille génétique calculée à partir de celle de ses parents. On conseille donc de mesurer (et de peser) son enfant tous les trois mois jusqu'à 1 an, puis tous les six mois jusqu'à 4 ans.

Ensuite, le rythme décélère, avec un gain de taille d'environ 5 à 6 centimètres par an jusqu'à la puberté. Pendant cette période, une mesure annuelle suffit.

Un dernier pic à la puberté

Le dernier pic de croissance intervient donc à la puberté. Chez les filles, il a lieu en moyenne vers 10-11 ans et se poursuit jusqu'aux premières règles, puis la croissance ralentit, avant de s'arrêter définitivement vers 15-16 ans.

Chez les garçons, le pic arrive un peu plus tard, vers 12-13 ans, et se poursuit jusqu'à la maturation sexuelle, autour de 16-17 ans.

A noter que, dans les cas de puberté précoce, les enfants grandissent plus tôt, mais arrêtent aussi leur croissance avant les autres, avec finalement un risque de petite taille définitive.

"Plusieurs éléments jouent plus ou moins directement sur la croissance, ajoute le docteur Puel. Tout d'abord, la génétique et la production d'hormones (de croissance, thyroïdiennes ou sexuelles), mais aussi les facteurs psychoaffectifs ou encore la nutrition."

Pour une croissance harmonieuse, l'alimentation doit être équilibrée, riche en calories et en protéines, l'idée étant d'éviter les carences en nutriments essentiels. "Le fonctionnement viscéral doit en outre être normal.

Si l'enfant est atteint d'insuffisance rénale, s'il souffre de la maladie cœliaque ou de la maladie de Crohn, c'est-à-dire de pathologies qui influent sur l'absorption des nutriments, cela peut aussi avoir des conséquences."

En ce qui concerne le sommeil, si l'hormone de croissance est essentiellement sécrétée pendant que l'enfant dort, "la littérature n'a pas décrit d'anomalie de taille chez ceux qui dorment mal ou qui ne font pas correctement leurs nuits", constate le docteur Puel.

Masser et rassurer

Chez un enfant en pleine croissance, les tendons sont sous-tension, les os grandissent, le corps "tire", et cela peut entraîner des douleurs qui se localisent essentiellement au niveau des mollets, des tibias ou des cuisses. Il faut alors vérifier que ces douleurs ne se situent pas toujours au même endroit, pour être sûr qu'elles ne cachent pas de pathologie.

En cas de doute, n'hésitez pas à consulter. Afin de soulager les douleurs de croissance, on conseille de masser l'enfant et de le rassurer. S'il a vraiment très mal, vous pouvez lui donner un peu de paracétamol.

Enfin, pour contrecarrer les troubles de posture les plus courants, pensez à contrôler la position des pieds (ils ne doivent être ni plats, ni creux, ni rentrés vers l'intérieur ou trop dirigés vers l'extérieur), l'égalité de longueur des membres et l'absence de scoliose.

"Tout cela se vérifie chez le médecin, mais les parents doivent aussi être vigilants et regarder si l'enfant se tient correctement, avec un dos bien droit", conclut le docteur Puel.

Cela permettra de prévenir les mauvais positionnements et d'éviter qu'ils ne s'installent dans le temps.

Aliisa Waltari

Infos +

AFPEL : Association liée à l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA).

Nettoyer le nez de bébé : les bons gestes

Si votre bébé a le nez pris, il est primordial de le libérer pour ne pas laisser les sécrétions nasales stagner. Comment procéder et que penser des mouche-bébé ?

Selon l'âge de votre enfant, il existe différentes manières de nettoyer le nez. Avant toute chose, même si cela semble désagréable, ce geste sera indolore pour le petit.

Si votre bambin a moins de 6 mois : commencez par vous laver les mains. Munissez-vous de dosettes de sérum physiologique. Ensuite, procédez en cinq étapes :

- Allongez votre bébé sur le dos ou sur le côté, et maintenez impérativement sa tête sur le côté. Cela est très important, pour éviter les risques de « fausse route » ;

- Placez doucement l'embout de la dosette à l'entrée de la narine située le plus haut, par rapport à la position de votre bébé.

- En appuyant sur la dosette, introduisez entièrement son contenu dans la narine. En même temps, fermez la bouche de votre enfant, afin que le sérum ressorte par l'autre narine avec les sécrétions nasales.

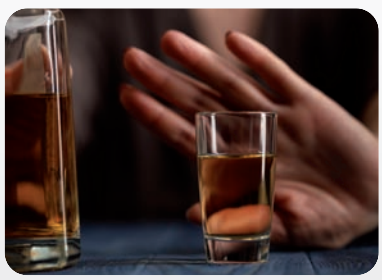
- Attendez que votre bébé ait dégluti correctement.

- Essuyez son nez à l'aide d'un mouchoir jetable.

Le mouche-bébé est un appareil utilisé pour aspirer les mucosités. Il convient donc de fluidifier les sécrétions nasales avant usage. Toutefois, il semble que ce dispositif soit moins efficace que le sérum phy : il débouche moins bien. A partir de 6 mois, vous pouvez également utiliser un pulvérisateur contenant une solution de nettoyage. Les solutions salines (contenant du sel), par exemple à base d'eau de mer sont adaptées au petit enfant. Dans ce cas, réalisez des pulvérisations sans pression trop forte et nettoyez l'embout du flacon à l'eau chaude après utilisation.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Cancers évitables : le poids de l'alcool et de l'alimentation



En 2016, l'Institut national du cancer (Inca) rapportait que 40% des cancers pouvaient être évités. il a lancé début septembre une grande campagne axée sur les gestes du quotidien. Le focus est ainsi mis sur la consommation d'alcool et l'alimentation pour prévenir la maladie.

Rappelons-le, 4 cancers sur 10 résultent de l'exposition à des facteurs de risque évitables, liés à nos modes de vie et à nos comportements. Ainsi, sur les 355 000 cancers diagnostiqués chaque année en France, environ 140 000 pourraient être évités.

Commençons par l'alcool. Au total chaque année, ce sont plus de 15 000 décès par cancer qui lui sont imputables. En consommer augmente le risque de développer la maladie. En fait, 6 localisations de cancers sont concernées : la bouche, le pharynx, le larynx, l'oesophage, le côlon-rectum, le sein et le foie.

Ainsi, près de 80% des cancers de l'oesophage, 20% des cancers du côlon et 17% des cancers du sein sont dus à la consommation d'alcool en France. Pas de miracle en somme, pour éloigner le danger, il est recommandé de limiter, voire d'éviter la consommation d'alcool.

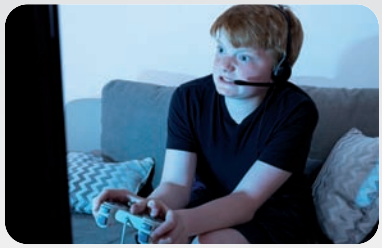
Pour ce qui est du contenu de l'assiette, sachez que 20 à 25% des cancers sont attribuables aux facteurs nutritionnels. La consommation de fruits, de légumes et de fibres alimentaires diminue les risques de plusieurs cancers comme ceux de la bouche, de l'oesophage, du côlon et de l'estomac.

Il est donc conseillé d'intégrer dans son alimentation quotidienne les céréales complètes, pâtes complètes, pain complet, riz complet et autres céréales comme le quinoa ou le seigle (pour leur apport quotidien en fibres, vitamines B ou minéraux notamment).

Et bien entendu, évitez au maximum les excès de viandes rouges, de charcuteries, d'aliments gras, salés ou très sucrés.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Jeux-vidéo et matière grise ne font pas bon ménage



Plébiscités pour stimuler les capacités de concentration et booster la réactivité cérébrale, les jeux-vidéo seraient paradoxalement responsables d'une destruction de la matière grise.

"Les neurologues devraient réfléchir à deux fois en conseillant à certains patients de privilégier les jeux-vidéo pour stimuler leur activité cérébrale", notent des scientifiques de l'Université de Montréal.

"Ces programmes sont certes reconnus pour certains bénéfices cognitifs comme stimuler l'attention visuelle et la mémoire à court terme. Mais dans beaucoup de cas, cette pratique devant l'écran fait plus de mal que de bien."

Pour mesurer l'ampleur des dégâts, l'équipe du Pr. Greg West a sélectionné 100 volontaires. Tous ont dû jouer un total de 90 heures (non consécutives bien sûr) à Call of Duty, Killzone, Borderlands 2 et Super Mario 3D. L'examen de neuro-imagerie a permis d'observer leurs structures cérébrales, comparé à un groupe contrôle non exposé aux jeux-vidéo.

Résultats, après un tel nombre d'heures passées devant l'écran, plongés dans un univers fictif et guidés par la pression du défi à relever, "les joueurs évoluaient par réflexe plus que par logique dans l'espace comparés aux novices, signe d'une diminution de la matière grise au sein de l'hippocampe".

Dans cette partie du cerveau siègent les neurones, moteur de l'intelligence et des capacités de compréhension. L'hippocampe régit aussi l'orientation spatiale et la mémoire épisodique. Ces résultats sont inquiétants quand on sait que "l'appauvrissement de la matière grise constitue un facteur de risque de pathologies mentales comme la dépression, la schizophrénie, le syndrome de stress post traumatique et la maladie d'Alzheimer".

PSM : DESTINATION SANTÉ

Maladie de Lyme : une "appli" pour pister les tiques

L'application "Signalement-Tique !" est une petite bible sur votre smartphone. Vous y trouverez des informations sur les tiques et la maladie de Lyme, et pourrez géolocaliser ces insectes. Vous contribuerez ainsi aux progrès de la recherche contre cette maladie à l'origine de 27 000 nouveaux cas chaque année en France.

Gratuite et téléchargeable sur iOS et Android, l'application "Signalement-Tique !" invite "les volontaires à participer à la recherche contre la maladie de Lyme", annoncent le ministère des Solidarités et de la Santé, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et l'Institut national de la recherche agronomique (Inra).

L'enjeu, "mieux comprendre et prévenir la maladie de Lyme et les autres maladies transmissibles par les tiques".

Après téléchargement de l'application, il vous suffit de renseigner l'une ou plusieurs des informations suivantes :

Déclarer votre morsure ou celle de votre animal de compagnie, pour à terme obtenir des statistiques au plus près de la réalité ;

Géolocaliser le lieu supposé de l'infection. Ces données permettront "de fournir des cartes de présence de tiques qui serviront aux actions de prévention";

Envoyer une photo de la tique ou de la plaie aux équipes scientifiques afin de créer une base de données, comme un trombinoscope de tiques.

A partir de ces données, les scientifiques comptent "mettre au point des modèles d'estimation des risques". Et les témoignages aideront à répondre à des questions telles que "peut-on se faire piquer en hiver et en été alors que les périodes propices sont le printemps et l'automne ? Y a-t-il des heures auxquelles les tiques sont plus actives et piquent davantage ? Est-ce qu'on se fait plutôt piquer dans les forêts, dans les parcs urbains ou dans nos jardins ? Quelles régions sont les plus à risque ?"

A noter : les tiques constituent les premiers vecteurs de maladies animales dans le monde. Et le second chez l'Homme après le moustique.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Hammam et sauna : de nombreux bienfaits, peu de contre-indications

L'un vient d'Orient, l'autre des pays scandinaves, mais tous les deux apportent détente et bien-être. Hammam et sauna sont appréciés et leurs utilisateurs leur prêtent de nombreuses vertus : ils permettraient d'éliminer les toxines, d'avoir une belle peau ou encore de diminuer le stress. Mais leur pratique est-elle adaptée à tout le monde ?

Le hammam, originaire d'Orient, et le sauna, venu des pays scandinaves, sont tous deux des bains de chaleur, aux caractéristiques et aux pratiques différentes.

Dans un hammam, l'espace est souvent vaste, constitué de plusieurs salles carrelées où la chaleur humide est comprise entre 30 et 40°C.

Le sauna, est quant à lui, constitué d'une cabine intime tout en bois, avec des banquettes en gradins. Idéalement, l'air y est chauffé à l'aide d'un poêle. Pour conserver une bonne température (autour de 90°C), on chauffe des pierres volcaniques qui gardent et diffusent la chaleur. On y jette de temps en temps de l'eau qui s'évapore instantanément, pour augmenter l'intensité de cette chaleur.

Les deux font l'objet de rituels précis. Ainsi, la tradition marocaine prévoit une séance d'une vingtaine de minutes dans le hammam ; puis, du savon noir est appliqué sur le corps, avant de procéder à un gommage au gant de crin et à un enveloppement à l'argile.

Un bain d'eau froide vient achever la séance. Les Finlandais restent quant à eux dix à quinze minutes dans le sauna, avant de prendre une douche froide… ou de se rouler dans la neige.

Une chaleur bénéfique

La chaleur favorise la décontraction musculaire, apporte une sensation de bien-être et aide à se relaxer. En outre, la vapeur du hammam agit sur les voies respiratoires : l'humidité diminue l'accumulation de mucus dans les bronches et facilite l'échange d'oxygène dans les poumons. "L'exposition à la chaleur entraîne aussi une dilatation des vaisseaux et des pores de la peau et favorise la sudation, explique le

docteur Isabelle Rousseaux, dermatologue à Lille. Ces phénomènes ont pour effet de nettoyer la peau. Ils sont plus importants et plus profonds lors de la pratique du sauna, puisque la chaleur y est plus élevée. La douche froide à la fin des séances permet, quant à elle, une vasoconstriction et raffermit la peau."

Prendre ses précautions

Ces effets, intéressants pour avoir une jolie peau, peuvent toutefois se révéler néfastes. "Les personnes qui souffrent de problèmes cutanés ou de démangeaisons doivent éviter les bains de chaleur, car la sudation peut aggraver la situation, précise le docteur Rousseaux. Il est également conseillé de ne pas les pratiquer après un peeling ou une injection d'acide hyaluronique, par exemple."

Le hammam et le sauna sont par ailleurs déconseillés aux personnes souffrant d'une infection, de troubles cardiaques ou rénaux ou encore d'hypertension, ainsi qu'aux femmes enceintes. Enfin, le docteur Jean-Jérôme Guex, médecin vasculaire phlébologue à Nice, souligne qu'ils "sont contre-indiqués pour les personnes qui ont des varices ou qui souffrent de symptômes veineux, car ils vont accentuer les douleurs et les sensations de jambes lourdes. Pour ces patients, la chaleur est vivement déconseillée. Seule l'eau froide peut soulager leurs maux".

"Si l'on est en bonne santé, aller au hammam ou au sauna est une bonne idée pour se détendre et pour avoir une peau nette et purifiée. Mais au moindre doute, il faut demander l'avis de son médecin traitant", conclut le docteur Isabelle Rousseaux.

Risques et précautions

- Pour les personnes ayant des problèmes cardiaques, il est préférable d'éviter le hammam et surtout le sauna car la température est importante et elle peut provoquer un trouble du rythme cardiaque.
- Pour les personnes qui utilisent des patchs de nicotine, il est conseillé de les retirer pendant les séances car l'augmentation du flux sanguin cutané favorise l'absorption des substances.
- Concernant les personnes asthmatiques, il est préférable de demander conseil au préalable à son médecin.

Il est également impératif d'utiliser une serviette pour ne pas avoir la peau directement sur le banc. En effet la chaleur favorise les champignons, mycoses... C'est pourquoi l'entretien journalier dans les hammams et les saunas est primordial.

Le hammam et le sauna font-ils maigrir ?

Ceux qui pensent que le sauna ou le hammam fait perdre du poids ont tort. Cette impression d'avoir maigri est due à l'action de la vapeur chaude qui procure une sudation de tout le corps et va permettre à votre corps de perdre de l'eau qu'il vous faudra regagner en buvant abondamment après chaque séance.

Léa Vandeputte - LMV

Travail de nuit et travail posté : quelles conséquences sur la santé ?

De nombreux salariés sont concernés par des horaires atypiques, comme le travail de nuit ou le travail posté. Or ces modes d'organisation, qui perturbent les rythmes biologiques, ne sont pas sans risques pour la santé.

En France, près de deux salariés sur trois ont des horaires dits atypiques, selon une enquête menée par l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) et la Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques (Dares).

C'est le cas, notamment, des salariés en travail posté, dont les équipes se relaient sur un même poste, et des salariés en travail de nuit, qui exercent entre 21 heures et 6 heures. En 2012, 15,4 % des salariés travaillaient de nuit de manière habituelle ou occasionnelle, soit 3,5 millions de personnes.

Les professionnels concernés étant nombreux, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a été saisie par les organisations syndicales pour évaluer les risques sanitaires liés à ces horaires atypiques. Résultat : le rapport des experts, publié en 2016, met en évidence "des risques avérés de troubles du sommeil, de troubles métaboliques, et des risques probables cancérogènes, de troubles cardiovasculaires et de troubles psychiques".

Perturbation des fonctions physiologiques

"Les horaires atypiques peuvent constituer un facteur de risque pour la santé des travailleurs", confirme le Docteur Marie-Anne Gautier, expert médical des risques physiques et psychosociaux à l'Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS).

"En effet, l'organisme est soumis à un rythme circadien, programmé par une horloge interne et qui a une action régulatrice des grandes fonctions physiologiques, comme le rythme cardiaque, les sécrétions hormonales, les horaires de prise alimentaire et l'alternance de la veille et du sommeil." Et la perturbation de ces fonctions peut se

manifester par des troubles variés…

Risques avérés, probables ou possibles

Les experts de l'Anses ont établi trois niveaux de risque : avéré, probable et possible. "Ils ont mis en avant des risques avérés de somnolence, de baisse de la qualité de sommeil et de réduction du temps de sommeil global, mais aussi de syndrome métabolique, qui se caractérise par un ensemble de signes physiologiques tels qu'une augmentation de la pression artérielle ou du cholestérol", explique Marie-Anne Gautier.

Le travail posté et le travail de nuit ont aussi des effets probables sur la santé psychique, les performances cognitives, l'obésité et la prise de poids, le diabète de type 2 et les maladies coronariennes. Concernant le risque de cancer, les experts concluent, là encore, à un effet probable. "Il existe notamment des éléments en faveur d'un excès de risque de cancer du sein associé au travail de nuit, qui serait dû en partie aux perturbations des cycles biologiques", écrivent-ils dans leur rapport. L'Anses note en outre un lien possible avec la dyslipidémie (une concentration trop élevée de cholestérol et de triglycérides dans le sang), l'hypertension artérielle ou encore la survenue d'un accident vasculaire cérébral ischémique.

Le travail posté et le travail de nuit ont par ailleurs des effets sur la santé des femmes enceintes. "Ils augmenteraient le risque d'avortement spontané, d'accouchement prématuré et de retard de croissance intra-utérin, précise Marie-Anne Gautier. On conseille donc aux femmes de solliciter une visite médicale avec le médecin du travail dès qu'elles ont connaissance de leur grossesse, afin d'envisager un aménagement de leur poste si cela est nécessaire."

Enfin, poursuit le médecin, les horaires atypiques "augmentent la fréquence et la gravité des accidents de travail et de trajet, notamment à cause de la somnolence et de la diminution de la vigilance".

Mesures de prévention

Pour préserver la santé des salariés, l'INRS a listé des recommandations pratiques à mettre en place individuellement, en complément de la démarche de prévention collective mise en œuvre par l'employeur.

"La première partie de ces recommandations a trait au sommeil, indique Marie-Anne Gautier. Il est préconisé d'éviter les excitants cinq heures avant de se coucher, de faire des pauses ou des siestes, de respecter un rituel du coucher et de dormir dans le noir total et dans un environnement le plus silencieux possible".

"La seconde partie des recommandations concerne l'alimentation et l'hygiène de vie. Il est important de respecter les trois prises alimentaires par jour, avec un petit-déjeuner complet, puis, avant la prise de poste, un repas riche en protéines et comprenant des glucides en petite quantité et des légumes, et pour finir, après le travail, un menu privilégiant les glucides. Les salariés peuvent également faire une collation légère au cours de la nuit, mais ils ne doivent pas grignoter ni sauter de repas. Enfin, il est capital de pratiquer une activité physique régulière pour rester en forme."

LÉA VANDEPUTTE

Les modalités des visites médicales

Afin d'apprécier les conséquences éventuelles de leurs horaires sur leur santé et leur sécurité, les travailleurs de nuit bénéficiaient déjà d'une surveillance médicale renforcée, mais la loi du 8 août 2016 en a modifié les modalités.

Depuis le 1er janvier 2017, ces salariés bénéficient d'une visite d'information et de prévention (VIP) préalablement à leur affectation sur le poste. Cette VIP est réalisée soit par le médecin du travail, soit, sous l'autorité de ce dernier, par le collaborateur médecin, l'interne en médecine du travail ou l'infirmier.

A l'issue de la visite, le salarié bénéficie d'un suivi adapté, dans le cadre du protocole élaboré par le médecin, pour une durée maximale de trois ans. Si le médecin du travail le juge utile, il peut prescrire des examens complémentaires, qui seront à la charge de l'employeur.

40 Mieux me protéger du tabac

La cigarette : un cocktail toxique

La nicotine, responsable de la dépendance
C'est cette drogue, présente dans les feuilles de tabac, qui entraîne la dépendance. Celle-ci se manifeste sous deux formes : dépendance physique expliquant les symptômes de manque à l'arrêt, et dépendance psychique liée à l'habitude et aux sensations ressenties en fumant.

Les goudrons, principaux responsables des cancers
Les goudrons forment un mélange complexe qui se crée à la combustion du tabac. Il comprend de très nombreuses substances, dont la plupart sont cancérigènes. C'est le cas, par exemple, des hydrocarbures tels que le benzène.

L'ammoniac et les additifs, poisons cachés
Les industriels ajoutent diverses substances à leurs cigarettes. Souvent, ces produits se révèlent dangereux. Ainsi, l'ammoniac, utilisé pour augmenter la dépendance en favorisant l'absorption de la nicotine, est un poison pour l'organisme.

La fumée : une usine chimique
La combustion de la cigarette génère de nombreux composés toxiques : la fumée contient 4 000 substances, dont plus de 40 sont cancérigènes. Parmi elles, des gaz toxiques (comme le monoxyde de carbone) et des métaux lourds (mercure, plomb).

Les principaux risques

Cancers : 85 % des cancers du poumon sont dus au tabac. Le risque est également élevé pour les cancers de la bouche, du larynx et du pharynx, des reins et de la vessie.

Maladies respiratoires : Une grande majorité des décès par bronchite chronique sont provoqués par le tabac.

Maladies cardio-vasculaires : Le tabagisme augmente la tension artérielle et le travail du coeur, favorisant accidents cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, et problèmes vasculaires comme la phlébite ou la thrombose artérielle.

Risques propres à la femme : Le tabac nuit à la fertilité des femmes : le délai de fécondation est plus long chez les fumeuses et la ménopause survient plus tôt. Chez les femmes prenant la pilule, le tabac accroît les risques cardio-vasculaires. Pour les femmes enceintes, le tabac augmente les risques de fausse couche, de naissance prématurée, de faible poids du nouveau-né…

Risques induits lors d'une intervention chirurgicale : Il est fortement recommandé d'arrêter de fumer avant une intervention chirurgicale, idéalement 6 à 8 semaines avant, pour diminuer les risques de complications postopératoires.

Pour en Savoir +

Tabac info service : 0 825 309 310 : (0,15 euros la minute) Ligne téléphonique d'aide à l'arrêt, qui pourra notamment vous orienter vers le centre de sevrage tabagique le plus proche.

www.tabac-info-service.fr : Ce site donne toutes les informations et les méthodes pour arrêter de fumer.

Chaque année, le tabac tue plus de 70.000 personnes en France, et nul n'est censé ignorer les dangers de cette drogue, aussi addictive que toxique. Aujourd'hui, alors que l'interdiction de fumer dans les lieux publics s'étend, de nombreuses méthodes d'accompagnement permettent à chaque fumeur de trouver l'aide la mieux adaptée pour arrêter de fumer.

Le tabagisme passif

L'Organisation mondiale de la santé a déclaré le tabagisme passif cancérigène. Les personnes exposées à la fumée voient la fréquence des cancers du poumon augmenter de 30 % par rapport à des personnes vivant dans une atmosphère saine. Chez les enfants dont les parents fument, les risques sont réels. Ainsi, les infections rhinopharyngées, les otites et les morts subites du nourrisson sont plus fréquentes.

Comment décrocher ?

Quel que soit votre âge, quel que soit votre passé de fumeur, il est toujours préférable d'arrêter de fumer. Votre médecin généraliste, un tabacologue ou un centre de sevrage tabagique peuvent vous aider.

Le simple fait d'en parler et d'être informé améliore les chances de décrocher.

Des patchs et gommes peuvent également faciliter le sevrage.

VRAI / FAUX

Les cigarettes légères sont-elles moins dangereuses ?
***FAUX**. Les cigarettes légères contiennent les mêmes substances cancérigènes et irritantes que les cigarettes normales. Elles ne peuvent donc pas être considérées comme une alternative au sevrage.*

La fumée est-elle aussi dangereuse pour l'entourage du fumeur ?
***VRAI**. L'inhalation passive de la fumée augmente les risques de cancer, de maladies cardio-vasculaires et respiratoires chez les non-fumeurs. Les affections rhinopharyngées et pulmonaires sont, elles aussi, plus fréquentes chez les enfants de parents fumeurs.*

Si j'arrête la cigarette, vais-je prendre du poids ?
L'arrêt du tabac peut entraîner une prise de poids minime, 3 kg en moyenne. Pour limiter celle-ci au mieux, pensez à accompagner votre sevrage d'une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée et activité sportive).

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 40 / Mieux me protéger du tabac

La Tasmanie

Dans l'ombre du géant australien se cache une terre brute et protégée. Les fonds marins et le vert intense de ses forêts nous transportent dans un tableau de maître aux nuances multiples, aux couleurs changeantes. Ce volet nous amène bien en Tasmanie, l'île du bout du monde.

A peine 600 000 habitants se partagent les 68.401 km^2 d'un environnement naturel riche et contrasté.

De la taille de l'Irlande, ce petit bijou a traversé bien des épreuves. La Tasmanie n'a pas échappé au besoin de conquête du territoire du 17ème siècle. D'abord découverte par le Néerlandais Abel Tasman en 1642, c'est au tour des français en 1772, puis des anglais en 1773 pour finalement être colonisée par les britanniques. Cette occupation aura value, entre autre, l'anéantissement des aborigènes.

Des siècles plus tard, en 1833, la Tasmanie vit se construire à Port Arthur, un village situé sur la presqu'île Tasman, un centre pénitentiaire classé aujourd'hui sur la liste du patrimoine mondial en tant que site de bagne australien. Plus de 12.000 forçats y ont été emprisonnés et utilisés comme main d'œuvre. Aujourd'hui encore, vous pouvez marcher dans les traces du passé et imaginer ce qu'était, autrefois, la Tasmanie...

Une nature sauvage

Classée au Patrimoine mondial de l'Unesco, Tasmanian Wilderness, autrement dit la zone de nature sauvage de Tasmanie, couvre 20 % du territoire.

La diversité du panorama Tasmanien est unique. Falaises, plages, montagnes, une faune à la fois sauvage et docile tout comme sa flore. Ses paysages nous offrent dès le premier regard une sensation de grandeur, d'infini. A 165 km d'Hobart, Cradle Mountain – Lake St Clair National Park est le site le plus célèbre de Tasmanie. Vous pouvez facilement organiser une belle randonnée en traversant l'un des sentiers les plus connus, l'Overland Track.

Rendez-vous ensuite à quelques kilomètres de là, au Freycinet National Park qui abrite la somptueuse plage déserte en arc de cercle, celle de Wineglass Bay. ►

Avec une vingtaine de parcs nationaux, la Tasmanie est un véritable concentré d'oxygène et de biodiversité, malgré les ravages provoqués par la déforestation. C'est ici aussi que culminent de gigantesques arbres à fleurs d'Eucalyptus de plus de 80 mètres de haut. Les plus beaux spécimens se trouvent dans la vallée des géants, la Styx Valley.

L'ornithorynque, le diable de Tasmanie, le wallaby, le wombat et de nombreuses autres espèces participent à la beauté de ce cadre unique. Un petit paradis qu'il est vital de protéger...

Hobart

Telle une Capitale sortie des fonds marins, Hobart est un mélange de modernité, de jeunesse et de créativité sans perdre de vue l'exception de son panorama naturel. Fondée en 1804 en tant que Colonie Pénitentiaire, la capitale compte aujourd'hui environ 218.000 habitants.

Son histoire passée a fait de la capitale une ville forte de caractère avec son port, lieu incontournable pour les amoureux d'histoire. Déambuler dans les rues de Hobart est un enchantement pour les yeux et pour l'imagination. D'une rue à l'autre, le passé se fond dans le présent pour en dévoiler une symbiose parfaite. Les vieux bâtiments renferment des œuvres d'art traditionnelles et contemporaines, les entrepôts de style géorgien qui étaient utilisés pour stocker la laine et les céréales sont aujourd'hui des restaurants, des galeries et des bureaux.

Sur le front de mer, le marché de Salamanca ou Salamanca Place à Sullivans Cove est le cœur histo-

rique et culturel de Hobart. Savourer un bon repas sur la place pavée est aussi l'opportunité de se projeter dans un passé avant tout industriel où les marins, ouvriers et baleiniers faisaient leur dur commerce.

Port Arthur

Cité hantée ou simple croyance ésotérique ? 500 habitants se partagent l'histoire sombre de Port Arthur. Fondée en 1830, ce village fut le foyer d'un des plus célèbres centres pénitentiaires qui gardait en captivité plus de 12.000 condamnés des plus difficiles. Une prison de l'horreur isolée de tout, à la fois encerclée par un océan dominé par les requins, reliée à la Tasmanie uniquement par l'isthme de "Eaglehawk Neck".

Après la fermeture de la prison en 1877 et sa destruction par un grand incendie, Port Arthur renaît de ses cendres par la construction d'une nouvelle ville. Il ne reste aujourd'hui que les vestiges d'un passé troublant et un musée qui témoigne d'une période sinistre mais pas que... Selon certains témoignages, des fantômes hanteraient Port Arthur. Des apparitions d'anciens condamnés ont glacés le sang de certains villageois...

Mythe ou vérité, l'histoire de Port Arthur et les secrets qu'elle protège suscitent l'intérêt de nombreux touristes, pour le plus grand bonheur de l'économie locale...

Même dans l'ombre de l'Australie, la Tasmanie illumine par son charme, son histoire et ses trésors cachés. D'Est en Ouest, l'île offre des paysages uniques, une nature insoupçonnée qui éveille en nous une sensation de liberté et d'aventure. Alors n'hésitez plus et partez au bout du monde...

Mélissa Furic

Le diable de Tasmanie

Des cris stridents, une mâchoire puissante et une odeur nauséabonde qui se dégage quand il est stressé lui valent bien le nom de Diable de Tasmanie.

Ce marsupial carnivore vit uniquement en Tasmanie et a été popularisé par le personnage de Taz des Looney Tunes, si célèbre depuis les années 90.

Ce mammifère apparaît comme un redoutable prédateur, capable de dévorer sa proie (wallabies, reptiles...) jusqu'à travers les os.

Depuis quelques années, sa population a été réduite de 80 % à cause d'un mystérieux cancer qui les décime un par un. Personne ne sait encore si l'espèce y survivra...

Infos +

Ambassade d'Australie :
4, rue Jean-Rey, 75015 Paris
Tél : 01 40 59 33 00
http://france.embassy.gov.au

Formalités : Passeport et/ou Carte d'identité en cours de validité.

Langue : l'anglais

Le financement participatif, comment ça marche ?

En plein essor en France, le crowdfunding est un système de financement participatif qui, via une plateforme Internet, permet la rencontre d'un donateur, d'un prêteur ou d'un investisseur avec une personne, physique ou morale, à la recherche de fonds pour financer un projet. S'il permet de contourner la toute-puissance des banques, ce dispositif n'est pas toujours sans risque pour ceux qui l'utilisent.

Apparu tardivement en France (comparativement à son développement dans les pays anglo-saxons ou asiatiques), le marché du crowdfunding, ou financement participatif, y est aujourd'hui en plein essor. Ce nouveau système permet à des particuliers, des entreprises ou des associations de financer leur projet en faisant appel au soutien des internautes via une plateforme Web servant d'intermédiaire. Il y a ainsi, d'un côté, un donateur, un investisseur ou un épargnant (généralement non professionnel) et, de l'autre, un porteur de projet qui ne possède pas les fonds nécessaires au démarrage ou au développement de son activité. Avec le crowdfunding, trois grands types de financement sont possibles : les dons avec ou sans contrepartie, les prêts avec ou sans intérêts et la souscription de titres appartenant à une société.

Il peut donc s'agir soit d'un financement participatif à caractère social (projet caritatif, associatif, pour lequel le financeur n'a pas réellement d'objectif lucratif) ou d'un financement participatif d'investissement (crowdlending ou equity crowdfunding, déterminé par la recherche de rendement). C'est le regroupement de nombreux petits financeurs qui permet de récolter les fonds nécessaires.

Comment lancer sa campagne ?

Si vous souhaitez lancer une action solidaire, réaliser un court-métrage ou ouvrir une boulangerie bio et que votre apport initial n'est pas suffisant, le crowdfunding peut vous aider. Avant tout, vous devez choisir la structure de financement qui vous convient le mieux. Certaines plateformes, comme Ulule, KissKissBankBank ou My Major Company, sont par exemple plutôt spécialisées dans le domaine créatif et artistique, alors que d'autres, comme

Lendopolis ou Prêt PME, s'occupent davantage des prêts aux petites et moyennes entreprises. Le choix de votre type de financement (don, prêt ou investissement) vous aidera aussi à sélectionner une plateforme, puisque la plupart n'en proposent qu'un ou deux.

Intéressez-vous également au taux de succès des plateformes : sur le nombre total de projets lancés, combien réussissent vraiment à être financés ? Quelle est la somme moyenne investie par les contributeurs ? Il faut savoir que plus l'audience de la plateforme est élevée, plus vous aurez de chances d'atteindre vos objectifs (c'est généralement via les réseaux sociaux et le bouche à oreille que les donateurs potentiels sont sollicités).

Ne sous-estimez pas le temps nécessaire à la préparation de votre campagne (réalisation d'une vidéo de présentation de votre projet, animation des réseaux sociaux, teasing…), ainsi que la commission demandée par la plateforme pour ses services. Sachez enfin que l'Autorité des Marchés Financiers (AMF) a publié un guide qui permet aux porteurs de projet de connaître la réglementation qui s'applique en fonction des modalités choisies.

Soutenir un projet

L'AMF a également édité un dépliant destiné à ceux qui souhaitent soutenir un projet de financement participatif. Ces derniers doivent être particulièrement vigilants, en se posant les questions suivantes : la plateforme est-elle autorisée ? Quels sont les critères de sélection des projets présentés ? Quels seront les frais à supporter (les plateformes se rémunèrent en partie auprès des contributeurs en prenant un pourcentage sur les montants investis) ?

Par ailleurs, depuis un décret de septembre 2014, le financement participatif bénéficie d'un cadre juridique allégé, destiné à encourager son développement. Or, dans certains cas, ce cadre ne favoriserait pas forcément les contributeurs, notamment ceux qui souhaitent épargner ou investir. Dans un rapport publié le 23 février 2017, l'UFC-Que Choisir dénonce les promesses de rendements surestimées de certaines plateformes, parmi lesquelles Lendix ou Unilend, les leaders du prêt aux PME. Les risques réels d'incidents de remboursement et de perte de capital seraient en outre minimisés.

Prudence, donc. Même s'il s'est construit en réaction à la toute-puissance du système bancaire, le financement participatif semble, lui aussi, avoir sa part d'ombre.

Aliisa Waltari

Des plateformes dédiées aux projets ESS

Véritable alternative au financement traditionnel des banques et des investisseurs privés, le financement participatif, plus simple et moins coûteux, favorise le lien social, la proximité et permet de s'adresser directement au financeur. C'est donc tout naturellement que certaines plateformes de crowdfunding se sont spécialisées dans le soutien aux projets de l'Economie Sociale et Solidaire (ESS) ou d'intérêt général.

Sur son site Internet, l'Avise (portail du développement de l'ESS, partenaire de nombreux acteurs du secteur) en présente quelques-unes, parmi lesquelles Arizuka, le premier site de crowdfunding entièrement dédié à l'intérêt général, Bulber, qui encourage les initiatives de solidarité internationale, la plateforme Prêt de chez moi, mise en place par la coopérative financière La Nef pour le financement de projets en Rhône-Alpes, ou encore Graines de start, qui se concentre quant à elle sur des projets bourguignons d'utilité sociale. Citons également 1001pact.com, première plateforme d'investissement participatif dédiée au financement de l'entrepreneuriat social et des entreprises de l'ESS, et Wedogood.co, spécialisée dans les projets à fort impact sociétal.

Infos +

Amf-france.org : retrouvez le guide du financement participatif à destination des plateformes et des porteurs de projet, téléchargeable sur le site de l'AMF.

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 CHATELET

Implanté sur 2 Hectares dans un cadre naturel, romantique et reposant, aux portes du parc naturel des ballons, proche de l'Alsace, de la Franche-Comté et du plateau des mille étangs. Le Domaine du Châtelet domine la vallée de la Moselle, juste au départ des circuits de randonnée du club-vosgien. Profitez d'une nuit dans une cabane dans les arbres ou optez pour une Yourte !

www.cabane-hautes-vosges.com

EFFEA

Effea utilise une méthode simple et efficace basée sur le coaching par des professionnels de la minceur. Parce que chaque femme est unique, le programme minceur d'Effea est entièrement personnalisé. La nature du soin offert sera déterminée lors de votre entretien individuel avec un conseiller en fonction de votre morphologie, habitudes alimentaires, métabolisme...

www.effea-minceur.com

COURS LEGENDRE

Les Cours Legendre ont pour mission d'épauler les élèves et les aider à réussir.
La tradition d'excellence des Cours Legendre repose sur le choix d'une pédagogie qui a fait ses preuves, sur la sélection et la formation d'enseignants majoritairement en exercice (84 %) ou diplômés de haut niveau.

cours-legendre.fr

LE VILLAGE SOUS LES PINS

Le village de vacances "Les Pins" vous accueille toute l'année à Léon, dans les Landes, au cœur des Villages sous les pins, situés en pleine nature dans 70 hectares de forêt landaise.
Vous y découvrirez une ambiance où se mêlent air pur, nature et tradition : l'océan, les lacs, la pinède et les immenses plages de sable fin de la Côte d'Argent.

www.villagesouslespins.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".

L'Embarras du choix

Frites ou salade ? Amis ou amants ? Droite ou gauche ? La vie est jalonnée de petites et grandes décisions à prendre.

Le problème de Juliette c'est qu'elle est totalement incapable de se décider sur quoi que ce soit.

Alors, même à 40 ans, elle demande encore à son père et à ses deux meilleures amies de tout choisir pour elle.

© Pathé

Les Insus

Live 2017

Quarante ans après leurs débuts, Jean-Louis Aubert, Louis Bertignac et Richard Kolinka, trois des quatre membres originaux de Téléphone se sont réunis pour former les Insus et reprendre avec brio leurs plus gros succès. Cet album live va sans nul doute entrer dans la légende.

© Parlophone

Ever Oasis

Explorez le monde et faites prospérer votre oasis ! Signé de l'équipe à l'origine de The Legend of Zelda: Majora's Mask 3D, cette nouvelle aventure reprend tous les éléments chers aux fans de RPG. Vous incarnez un Seedling qui a été choisi et votre mission consiste à bâtir une oasis prospère en travaillant aux côtés de votre partenaire Isuna.

© Koch Media

Les Orphelins du bout du monde

Harmony Verna

Au début du XXe siècle, une somptueuse histoire d'amour à l'atmosphère ensorcelante, avec pour toile de fond les vastes plaines de l'Ouest australien, terres ancestrales du peuple aborigène.

Leonora est une miraculée. Abandonnée par son père dans la fournaise du désert, puis recueillie dans un orphelinat, la petite s'est murée dans le silence.

Son seul ami : James, un Irlandais rebelle…

© Editions Belfond

Les Fleurs de Bach pour vos enfants

Henry Monique

En s'appuyant sur la découverte des fleurs de Bach par le docteur Edward Bach, Henry Monique s'est intéressée aux remèdes naturels adaptés aux enfants. Cet ouvrage très pratique aidera tous les parents soucieux du bien-être de leur enfant à adopter des solutions aussi simples que saines. Vous découvrirez ainsi 38 remèdes naturels pour leur bien-être.

© Editions Dangles

Je me libère des poids qui me pèsent pour mincir enfin !

Sandrine Gabet Pujol et Aude Jaubert

© Editions Jouvence

Glissez votre cahier de poche dans votre sac et le tour est joué ! Vous découvrirez les ressorts psychologiques qui vous poussent à manger alors que vous n'avez pas faim, les émotions, besoins et valeurs qui fondent votre personnalité, vos sensations alimentaires et enfin trouver l'équilibre entre votre tête, votre corps et votre assiette.

Deux nouveaux cancers reconnus comme maladies professionnelles

Deux nouvelles pathologies au tableau des maladies professionnelles avec : le carcinome hépatocellulaire et la leucémie myéloïde chronique, deux cancers induits par l'exposition à des substances chimiques. Le premier est causé par le chlorure de vinyle monomère, une substance utilisée dans la fabrication des plastiques PVC que l'on retrouve dans les ateliers de polymérisation ou de bombes aérosols. Le second cancer est quant à lui lié au butadiène, un gaz utilisé dans les usines de caoutchouc, de nylon et dans le raffinage pétrolier. Rappelons que, si une maladie est reconnue comme professionnelle, le salarié a droit à des indemnités versées par la Sécurité Sociale et à des indemnités complémentaires versées par l'employeur.

Femmes enceintes : attention aux compléments alimentaires

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a récemment recommandé aux femmes enceintes de ne pas prendre de compléments alimentaires sans l'avis d'un professionnel de santé. En l'absence de besoins établis par un bilan biologique, il n'est pas nécessaire de multiplier les sources de vitamines et de minéraux, a précisé l'agence. Une surconsommation d'iode peut en effet conduire à l'apparition d'un goitre chez le fœtus ou au développement de pathologies comme l'hypothyroïdie (insuffisance de la glande thyroïde). La prise excessive de vitamine D chez les femmes enceintes qui y sont génétiquement hypersensibles risque quant à elle d'entraîner une augmentation anormale de leur taux de calcium sanguin ou de celui de leur futur bébé. En cas de grossesse, les femmes doivent donc signaler à leur médecin, pharmacien ou sage-femme la prise de tout produit (médicament ou complément alimentaire), qu'il soit délivré sur prescription ou pris en automédication.

Trisomie 21 : un test de dépistage sanguin plus précis

Le test de dépistage prénatal non invasif de la trisomie (DPNI) pour les femmes enceintes à risque fait désormais partie de la liste officielle des examens de diagnostic prénatal. Son remboursement par la Sécurité sociale devrait donc être décidé très prochainement. Le test non invasif permet, par un simple prélèvement d'échantillon sanguin, d'analyser l'ADN fœtal libre circulant dans le sang maternel et de prédire ainsi avec une très faible marge d'erreur (de l'ordre de 1 %) si le fœtus est porteur de la trisomie 21, 13 ou 18. Il devrait permettre de réduire le nombre d'amniocentèses et le risque de fausse couche associé.

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 - A. Waltari

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 (Photographee.eu, M. Smeljov, Dmitrybunin, DragonImages, Petzshadow, Ladysuzi, A. Popov, Africa Studio, Vchalup, Luigipinna, Picture-Factory, JenkoAtaman, S. Novikov, Y. Belich, Gudellaphoto, Jason, U. Bergwitz, Claire, Bennymarty, Island26, L. Lorenzelli, A. Cherkasov, Photopen)

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 81.300 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

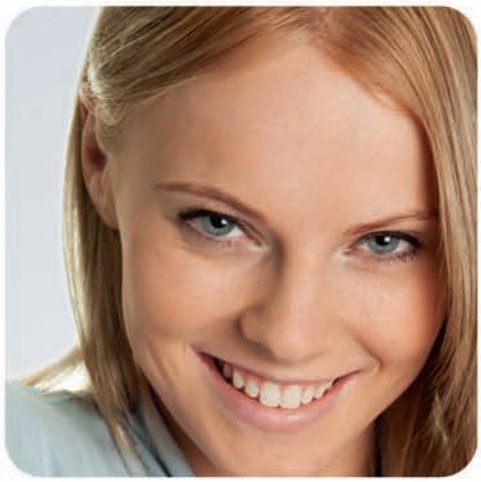
Conjoint : Né(e) le : ..... Profession : .....

❑ 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)**

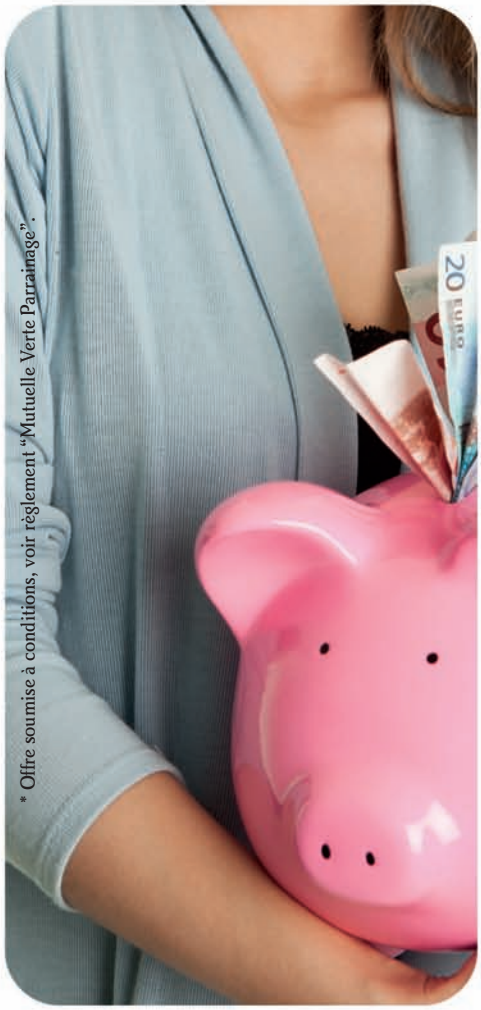
Nombre d'enfants : ..... Années de naissance : .....

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



Gagnez
jusqu'à 1175 €
chaque année*

Offrez
30 € de réduction
sur la cotisation santé
de vos filleuls*



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

Mutuelle Verte
Parrainage

PRIX DES MEILLEURS PARRAINS
200 €
DE L'ANNÉE

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