Mutuelle Verte magazine

[Actualité

Reste à charge zéro : les débats sont ouverts !

[Santé

Végétalisme : est-ce bien raisonnable ?

[Gros Plan

Mon enfant va être hospitalisé, comment l'aider ?

N°109 • Trimestriel - Mars 2018 • 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**

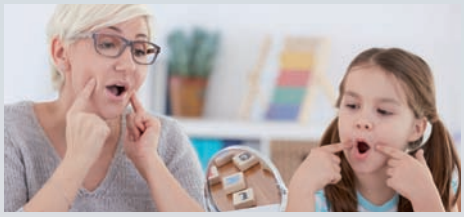
Vous avez des salariés ? Depuis le 1er janvier 2016, toutes les structures doivent proposer une complémentaire santé collective obligatoire. Ces contrats santé d'entreprise doivent répondre à certaines obligations, définies dans le cadre de la Loi de Sécurisation de l'Emploi (ANI).
La Mutuelle Verte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

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

04 | Actualité
Reste à charge zéro :
les débats sont ouverts !

06 | Santé
Cardiopathies congénitales :
sauver la vie des enfants

08 | Préuention
Bégaiement : à prendre
en charge au plus tôt



10 | Santé
Végétalisme :
est-ce bien raisonnable ?

12 | Reuue de Presse

14 | Préuention
Epilation définitive :
les précautions à prendre

16 | Gros Plan
Mon enfant va être hospitalisé,
comment l'aider ?

18 | Fiche Santé
Mieux maîtriser ma contraception

19 | Uoyage
L'Alaska

22 | Société
Faire face au deuil

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Consommation

26 | Brèues

Edito

La promesse de campagne d'Emmanuel Macron de parvenir à un reste à charge zéro sur le dentaire, l'optique et l'audioprothèse d'ici à la fin du quinquennat devrait être tenue. La ministre de la Santé, Agnès Buzyn, l'a affirmé en ce début d'année (voir page suivante).

Il s'agit de déterminer un "panier de soins nécessaires", qui ne soit "pas forcément restrictif", mais indispensable à la bonne santé des Français. Dans un premier temps, il va donc falloir définir, avec les professionnels de santé et les acteurs concernés, quelles sont les dépenses de soins et les prestations qui devront être prises en charge en totalité pour l'ensemble des citoyens. D'abord "le patient et les besoins", ensuite seulement "nous nous occuperons des coûts", a-t-elle ajouté.

Mais quid du financement d'une telle mesure ?

Agnès Buzyn ne donne pas, en effet, de précision sur le financement de cette promesse présidentielle. Sécurité Sociale, complémentaires santé (et donc assurés, par le biais de leurs cotisations), qui va payer ? Quant aux professionnels de santé, aux opticiens et aux audioprothésistes, participeront-ils à l'effort en baissant leurs prix ? Rien de précis pour l'instant.

Ce projet de réforme sur le reste à charge zéro est une opportunité de faire progresser l'ambition, qui a toujours été celle des mutuelles, d'un accès aux soins garanti partout et pour tous. Toutefois, comme le précise le Président de la Mutualité Française, Thierry Beaudet, "cette ambition n'est réalisable qu'à condition de mobiliser l'ensemble des acteurs et d'agir à la fois sur les remboursements mais aussi sur les tarifs des dispositifs médicaux".

Face à la complexité des enjeux, nous espérons que les mois à venir seront propices en réflexions et discussions afin de trouver les compromis pour que le patient soit le "vrai gagnant" de cette future réforme.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Reste à charge zéro : les débats sont ouverts !

La concertation pour un reste à charge zéro en optique, dentaire et audioprothèse a été lancée le 23 janvier 2018 par la Ministre de la Santé. Les premiers arbitrages sur la mise en œuvre du reste à charge zéro en optique, dentaire et audioprothèse seront dévoilés "fin mai ou début juin 2018".

Les pouvoirs publics entendent clore en mai 2018 la concertation sur le reste à charge zéro dans les secteurs de l'optique, du dentaire et de l'audioprothèse.

"Des annonces seront faites fin mai ou début juin sur la mise en œuvre du reste à charge zéro pour chacune des filières", a déclaré le 23 janvier 2018 Agnès Buzyn, Ministre de la Santé, à l'issue de la première réunion avec l'ensemble des acteurs concernés.

L'objectif est d'améliorer l'accès aux soins des patients, grâce à une prise en charge à 100% de certaines prestations par l'assurance maladie et les complémentaires santé d'ici à 2022. Le renoncement aux soins, en particulier pour raisons financières, pourrait ainsi diminuer. En moyenne, 17 % des personnes renoncent à des soins dentaires. Ce taux est de 10 % dans le domaine de l'optique. Par ailleurs, seuls 30 % des 6 millions de malentendants disposent d'une prothèse auditive.

Agnès Buzyn, Ministre de la Santé

"Un panier de soins nécessaires et de qualité"

Cette première réunion de concertation, qui a permis de définir le calendrier et la méthode de travail, a aussi été l'occasion de "partager un état des lieux du renoncement aux soins et des difficultés de chaque filière", a poursuivi Agnès Buzyn. Comme les autres familles de complémentaires santé, la Mutualité Française y a participé, aux côtés des professionnels de santé, de France Assos, du Comité Economique des Produits de Santé (CEPS) et de la Haute Autorité de Santé (HAS).

"La démarche consiste d'abord à identifier ce qu'est un panier de soins nécessaires et de qualité

pour tous les Français, pas quelque chose de bas de gamme", a lancé Agnès Buzyn. Chaque panier de soins sera évolutif, pour prendre en compte l'évolution des techniques.

Au-delà des soins intégralement pris en charge par l'assurance maladie et les complémentaires santé, "on peut imaginer que certains Français souhaitent accéder à du superflu, de l'esthétique, du luxe", a ajouté la ministre. Dans ce cas, les frais supplémentaires seront à la charge de l'assuré et ne relèveront pas de la solidarité nationale, car “Nous ne sommes pas là pour offrir des lunettes Chanel et des verres antireflets qui filtrent la lumière bleue à tout le monde”, a précisé Agnès Buzyn.

Comme le préconisait le Président de la Mutualité Française, Thierry Beaudet, lors de la diffusion des premières pistes de réflexion mutualistes, fin décembre 2017, ***"il s'agit de passer d'un reste à charge subi à un reste à charge choisi"***.

Pas de hausse du prix des complémentaires ?

Selon la Ministre, le cadre d'action fixé devra permettre de déterminer sur quels segments il est possible de faire des économies, ou ceux sur lesquels les complémentaires santé ou l'assurance maladie obligatoire vont devoir participer davantage. "Aujourd'hui, la demande qui est faite aux organismes complémentaires, c'est de retrouver des marges de manœuvre de façon à ne pas imposer une augmentation des coûts".

Le reste à charge zéro devra être proposé par les contrats responsables, rappelle-t-on. Pour faciliter la prise en charge des nouvelles garanties liées au reste à charge zéro dans les contrats d'Aide à la Complémentaire Santé (ACS), la procédure de sélection prévue au 1er janvier 2019 sera repoussée d'un an.

Pour Thierry Beaudet, "la question du reste à charge zéro n'est pas juste une question de remboursement". "Les différents acteurs semblent avoir compris qu'il sera impossible d'atteindre cet objectif si les prix de certains soins ou prestations ne diminuent pas", avertit le Président de la Mutualité Française.

Pour aider les organismes complémentaires à solvabiliser les paniers de soins, la Mutualité Française propose notamment un assouplissement de la fiscalité. Cela pourrait se traduire par une réduction du taux de Taxe de Solidarité Additionnelle (TSA) pour les organismes vertueux ou encore par la baisse de la TVA sur les verres de lunettes à 5,5 %, contre 20 % actuellement.

Mise en œuvre par étapes

Les secteurs de l'optique, du dentaire et de l'audioprothèse étant très différents, "les trois chantiers ne peuvent pas être traités avec la même méthode", prévient Agnès Buzyn. Pour le dentaire, la concertation qui démarre s'inscrit tout naturellement dans le cadre de la négociation conventionnelle, sous la responsabilité de l'assurance maladie. Les complémentaires santé y sont représentées via l'Union Nationale des Organismes d'Assurance Maladie Complémentaire (UNOCAM).

Pour l'optique et l'audioprothèse, la concertation est pilotée par la direction de la Sécurité Sociale. Là encore, les négociations rassemblent les représentants des professionnels de santé, l'Etat, l'assurance maladie et les complémentaires santé. À noter que les directions du Ministère de l'Industrie sont également présentes car la concertation porte à la fois sur la définition du panier de soins, et des garanties de qualité, mais aussi sur l'organisation des filières de soins et du marché.

"Les négociations dans le champ dentaire avancent vite car la convention est en cours d'élaboration avec les professionnels", rapporte Agnès Buzyn. Pour autant, la Ministre de la Santé considère que "tout ne pourra pas aboutir cette année".

Concrètement, l'instauration du reste à charge zéro n'interviendrait pas d'emblée sur la totalité des soins prévus, mais plutôt par étapes. "Nous afficherons à l'issue de cette concertation le calendrier d'accession à un reste à charge zéro pour l'ensemble des filières", indique-t-elle. Le but est d'informer précisément les Français "des délais dans lesquels ils pourront accéder à des paniers de soins de qualité nécessaires, pris en charge à 100 %".

Paula Ferreira

Cardiopathies congénitales : sauver la vie des enfants

Chaque année, en France, huit enfants sur mille naissent avec une malformation cardiaque. Une incidence élevée pour des pathologies souvent graves. Elles sont heureusement diagnostiquées très tôt et de mieux en mieux prises en charge grâce à des techniques opératoires de pointe.

Les cardiopathies congénitales sont des malformations cardiaques qui surviennent accidentellement au cours de l'embryogenèse, la formation du fœtus. "On ne connaît pas les causes des cardiopathies ; on naît avec, on n'en hérite pas, souligne le Professeur Philippe Acar, cardiologue pédiatrique au CHU de Toulouse. S'il existe bien quelques formes familiales, on ne parle pas d'hérédité, mais de récurrence." En cas de malformation cardiaque dans la famille, la grossesse sera surveillée d'un peu plus près.

Un dépistage précoce

Bien qu'il y ait certaines malformations mineures que l'on ne peut pas voir avant la naissance (le canal artériel perméable, par exemple), les deux tiers des cardiopathies sont dépistées en anténatal (in utero), lors de la deuxième échographie, dite morphologique. Celle-ci est pratiquée par l'obstétricien, la sage-femme ou le radiologue à la vingtième semaine de grossesse.

Si une anomalie est détectée, la patiente est adressée à un cardiopédiatre. "Il arrive que la malformation ne soit pas dépistée lors de l'échographie morphologique, mais les symptômes apparaissent très tôt, dès la naissance", ajoute le Professeur Acar, qui évoque ce que l'on appelait autrefois "la maladie bleue", c'est-à-dire les signes d'une cyanose chez le bébé. Avant la sortie de la maternité, le pédiatre s'assure qu'il n'y a pas de détresse respiratoire et contrôle les pouls fémoraux, précise le cardiologue. Un souffle cardiaque peut révéler une cardiopathie congénitale, même si le plus souvent le souffle est bénin (un simple bruit qui va disparaître)."

Des opérations très délicates

"La chirurgie cardiaque à cœur ouvert a connu de telles avancées depuis son apparition, il y a soixante ans, que l'on peut désor-

mais opérer des bébés de plus petit poids, se réjouit Philippe Acar. Neuf enfants sur dix atteignent aujourd'hui l'âge adulte grâce à la chirurgie, ce qui n'était pas le cas auparavant, car on opérait peu."

Certaines interventions se font même à cœur fermé (on appelle cette méthode opératoire le cathétérisme). L'abord, dit percutané, se fait via les vaisseaux du pli de l'aine. Le cardiologue introduit soit un ballon pour ouvrir une valve ou un vaisseau, soit un obturateur pour fermer une communication anormale. Ces opérations (moins lourdes, car elles ne nécessitent pas d'ouvrir le thorax et de procéder à une circulation extracorporelle) sont particulièrement minutieuses en raison de la petitesse des artères, des veines et du cœur des nouveau-nés.

Le service de cardiologie pédiatrique de Philippe Acar utilise l'imagerie en 3D "pour accompagner le geste thérapeutique et guider en direct le chirurgien". Les médecins superposent sur la radiographie du thorax les images fournies en temps réel par l'échographie. Fusionner ainsi la radio et l'échographie permet au cardiologue interventionnel d'aller plus vite et d'être plus précis lorsqu'il introduit la sonde dont il se sert pour "réparer" la malformation cardiaque. Sur l'écran s'affiche le cœur à taille réelle, en train de battre.

Le professeur Acar place aussi beaucoup d'espoir dans l'impression 3D, autre technique innovante, qui "va permettre de modéliser et de procéder à des simulations d'opération".

La vie après

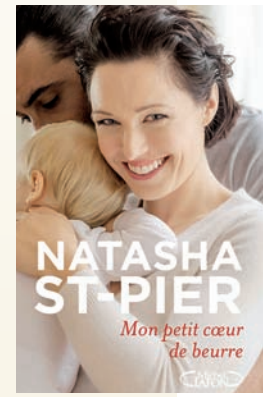
Après l'intervention, les enfants peuvent vivre une vie normale. À l'âge adulte, ils devront cependant appliquer certaines mesures de prévention (ne pas fumer, notamment). "Ces enfants, qui sont surprotégés par leurs parents, doivent être éduqués au sport", recommande le professeur.

Ils sont suivis dans les services de cardiologie pédiatrique jusqu'à l'âge de 15 ans. Ensuite, une transition est organisée. "En France, 250.000 adultes sont atteints d'une cardiopathie congénitale", indique le professeur Acar, et ces personnes peuvent connaître des problèmes sociaux ou psychologiques très spécifiques : "Avoir une cicatrice sur le thorax a forcément un effet psychologique", reconnaît-il. Les CHU de Toulouse et de Montpellier ont établi un projet de coopération permettant aux jeunes cardiaques de la région Occitanie de participer à des journées d'éducation thérapeutique, qui réunissent infirmiers, psychologues, parents, patients...

Catherine Chausseray - LMV

Une association et un site dédié aux parents

Conçu par une association de parents, **Petitcoeurdebeurre.fr** est un site où les parents trouveront des informations fiables, fournies par des cardiopédiatres, ainsi qu'un soutien et des conseils prodigués par les familles d'enfants souffrant d'une malformation cardiaque.



Natasha Saint Pier, Marraine de l'Association Petit Cœur de Beurre :

En 2015, après l'échographie du 4eme mois de grossesse, Natasha St-Pier apprend que son fils est atteint d'une malformation cardiaque à hauts risques, avec la possibilité de la trisomie 21. Natasha risque d'être confrontée au choix entre mettre au monde un enfant handicapé ou interrompre la grossesse, à un moment où il ne sera plus un fœtus, mais un bébé... Elle échappera à ce dilemme, mais pas à l'opération à Cœur ouvert que son fils devra subir à quatre mois, et qui n'est pas sans danger.

L'opération a réussi. Mais Natasha nous décrit dans un livre* "Mon petit Cœur de beurre" ce parcours affolant où il faut pourtant maîtriser l'angoisse, soulignant le soutien sans faille du corps médical, et nous livrant les confidences d'autres parents dans sa situation.

Elle ne s'arrête pas là. Car même si tout s'est bien passé pour son fils, on ne sait pas ce que ça donnera dans vingt ans. Il portera peut-être à vie l'étiquette de son handicap, qui pèsera sur son avenir social et professionnel. Sauf si la recherche vient à bout de cette malformation ! Or, vu le nombre impressionnant de bébés atteints, elle ne fait pas partie des maladies orphelines dont s'occupe le "Téléthon". Et vu les 14.000 cardiopathies différentes qu'elle engendre, il n'y a plus d'argent pour poursuivre les investigations ! C'est pourquoi Natasha St-Pier s'est engagée pour l'association Petit Cœur de Beurre, qui lutte pour aider la recherche sur les cardiopathies congénitales du fœtus, de l'enfant et de l'adulte.

Un livre bouleversant en hommage aux médecins et personnels soignants et un message porteur d'espoir aux parents.

* Editions Michel Lafon

Bégaiement : à prendre en charge au plus tôt

Le bégaiement, qui concerne 1 % de la population, soit plus de 650 000 personnes en France, est vécu à l'âge adulte comme un handicap et peut générer une grande souffrance psychique. Or ce trouble de la fluence, qui dans 95 % des cas apparaît avant l'âge de 4 ans, se soigne plus facilement s'il est pris en charge immédiatement.

Rien de plus normal, lorsqu'un enfant commence à parler, qu'il hésite, fasse des erreurs de langage ou répète parfois des syllabes. Très vite, ces répétitions et ces hésitations commencent à disparaître, et la parole devient plus fluide au fur et à mesure de son apprentissage. Si des difficultés persistent, que l'enfant continue de buter sur des sons, mais, surtout, s'il se crispe dans l'effort pour prononcer certains mots et, gêné, fuit le regard de son interlocuteur, c'est probablement qu'il souffre d'un bégaiement.

Un trouble mystérieux

Celui-ci peut apparaître brutalement ou de manière progressive. Certains facteurs comme l'hérédité, les souffrances psychologiques au cours de la petite enfance ou encore un retard de langage peuvent favoriser son apparition.

Mais "il y a encore beaucoup de questionnements sur ce trouble très complexe et multifactoriel, explique Juliette Lambert, orthophoniste à Flourens (Haute-Garonne) et membre de l'Association Parole Bégaiement (APB). Ce n'est pas un trouble du langage ni un problème de respiration, mais bien un trouble de la communication. Un enfant qui joue seul ne bégaiera généralement pas, alors qu'il le fera en s'adressant à quelqu'un."

Le bégaiement, qui touche trois fois plus de garçons que de filles, est fluctuant et peut être accentué tout aussi bien par des émotions positives que par des émotions négatives.

"Souvent, les parents eux-mêmes disent à l'orthophoniste qu'ils ne sont pas venus consulter rapidement parce que leur enfant ne

bégaie pas tout le temps, poursuit-elle. C'est dommage, car la plasticité cérébrale étant très importante chez les moins de 5 ans, une prise en charge précoce peut vraiment être efficace."

Consulter sans attendre

Ce trouble, même chez le très jeune enfant, est à prendre au sérieux, car il ne disparaîtra pas forcément de lui-même. Il est donc indispensable de consulter un orthophoniste formé à la prise en charge du bégaiement. "Certains parents pensent à tort que ces difficultés seront passagères, et c'est souvent la raison pour laquelle ils ne consultent pas", regrette Juliette Lambert.

Elle constate également que, malgré une meilleure réactivité du corps médical, aujourd'hui encore certains médecins ou pédiatres, dans l'intention louable de rassurer les parents, ne les adressent pas à un spécialiste en leur affirmant que "ça va passer tout seul". Pourtant, "l'oreille parentale est très judicieuse. En dix ans d'exercice, je n'ai jamais vu de parents consulter inutilement, aucun ne s'est trompé", assure l'orthophoniste, avant d'ajouter que "l'inquiétude parentale non considérée peut même contribuer à l'installation du bégaiement".

Des conséquences sur le comportement

En plus des blocages, des répétitions, des tensions corporelles, il y a les ressentis, c'est-à-dire la honte, la frustration et souvent même les évitements induits par la peur de bégayer. Alors qu'il a envie d'un burger, l'enfant commandera un sandwich parce qu'il redoute de ne pas parvenir à prononcer le mot "burger" sans bégayer.

Cet exemple, qui peut sembler anodin, mais qui se multiplie au fil des années chez la personne atteinte, montre à quel point la peur de bégayer retentit sur le quotidien, l'image de soi et la relation avec autrui. "Consulter très tôt permet de ne pas laisser s'instaurer ces anticipations", souligne la spécialiste.

Des parents partenaires dans la communication

Les parents ont un rôle de premier plan à jouer. "Il y a un travail de guidance parentale, explique l'orthophoniste, avec un réaménagement du quotidien pour faire baisser la pression temporelle. L'enfant vit à sa hauteur de petit. Je leur dis de ne pas le presser, je leur apprends à dénouer les conflits. Leur priorité doit être de bien comprendre le message que l'enfant veut leur envoyer plutôt que de se focaliser sur les bégayages." Il est également inutile de dire à l'enfant de respirer ou de se calmer. "C'est un message inadapté, voire nocif. Quand l'enfant bégaie, il faut plutôt l'aider à se recentrer sur ce qu'il veut dire." Pour les cas plus sévères, quand la guidance parentale ne suffit pas, les spécialistes s'appuient sur différentes techniques qui ont montré leur efficacité. Ils utilisent par exemple les programmes Lidcombe ou Parent Child Interaction, des approches thérapeutiques qui, tout en impliquant fortement les parents, agissent directement sur le bégaiement. Au bout de six mois de parole fluide, on considère que l'enfant est guéri.

Isabelle Coston

Infos +

www.begaiement.org : Le site de l'Association Parole Bégaiement.

Végétalisme : est-ce bien raisonnable ?

La multiplication des scandales sanitaires, l'hégémonie de l'industrie agroalimentaire et, surtout, les images chocs tournées dans certains abattoirs ont conduit de nombreux consommateurs à se tourner vers le végétalisme. Exempt de tout produit d'origine animale, ce régime particulier expose à un certain nombre de carences qu'il convient de bien connaître avant de se lancer.

Le refus de tuer ou de faire souffrir les animaux, c'est généralement ce qui motive la plupart de ceux qui optent pour le végétalisme.

Ce régime alimentaire exclut la consommation de viande, de poisson, de fruits de mer et de tout autre produit d'origine animale, comme le lait, les œufs ou encore le miel. Une alimentation exclusivement basée sur le monde végétal, exempte de graisses animales saturées, censée aussi préserver de l'obésité et des maladies cardiovasculaires.

Attention toutefois : "Cela ne peut fonctionner que si l'on maîtrise parfaitement les équivalences nutritionnelles, prévient le Docteur Catherine Lacrosnière, nutritionniste à Paris. Il faut rappeler que nous ne savons pas fabriquer nos protéines et que nous dépendons d'acides aminés provenant exclusivement de l'alimentation." En éliminant la source de protéines la mieux assimilable par l'organisme, les végétaliens s'exposent à un certain nombre de carences néfastes.

Fer, vitamine B12 et calcium

Parmi ces carences : le fer, que l'on trouve essentiellement dans la viande rouge. Indispensable au métabolisme, il favorise la production de globules rouges, préserve de l'anémie et joue un rôle au niveau musculaire.

Les végétaliens risquent également de manquer de vitamine B12, présente surtout dans la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs.

Essentielle au bon fonctionnement du système sanguin et nerveux, cette vitamine est pratiquement absente des aliments d'origine végétale. Enfin, en supprimant les œufs et les produits laitiers, le

végétalisme expose à une déficience en calcium, utile à la constitution et à l'entretien de la masse osseuse. À noter également qu'une alimentation dépourvue de poisson et de produits de la mer peut conduire à une carence en zinc, un oligo-élément qui renforce le système immunitaire, et en acides gras oméga 3, qui participent au développement neurologique.

Suivi régulier chez le médecin

Pour éviter ces carences, "toute personne adepte du végétalisme devrait être suivie par un médecin et faire des prises de sang de contrôle régulières", indique le docteur Lacrosnière.

Pour couvrir l'ensemble des besoins, les nutritionnistes conseillent de consommer de l'eau minérale riche en calcium et d'associer les protéines végétales des légumineuses à des céréales pour les apports en acides aminés, par exemple des haricots rouges ou des lentilles (très riches en fer) avec du maïs, comme cela se fait en Amérique centrale, ou des pois chiches avec de la semoule, comme dans le Maghreb.

On recommande aussi de conserver les assaisonnements à base d'huile de colza et d'huile de noix, riches en oméga 3.

Si, malgré ces précautions, le médecin constate des carences, des complémentations, voire des traitements spécifiques devront être mis en place. Il s'agit notamment d'éviter l'anémie (provoquée par le manque de fer et de vitamine B12), qui se traduit par une plus grande sensibilité aux infections et une très grande fatigue.

"D'une manière générale, le végétalisme est une alimentation que je ne conseille pas, comme beaucoup de mes confrères", souligne le docteur Lacrosnière. Et de conclure : "Même en faisant très attention, les risques de carence sont tout de même importants. Peut-être vaut-il mieux se tourner vers le végétarisme et accepter de consommer au moins des œufs et des produits laitiers."

Les enfants peuvent-ils suivre un régime végétalien ?

Comme l'adolescence, l'enfance est une période de pleine croissance où l'alimentation doit être la plus variée et la plus équilibrée possible. Parce qu'il exclut toutes les sources de protéines animales et expose à des carences en fer, en vitamine B12, en zinc et en oméga 3, "le végétalisme est à proscrire chez les enfants, affirme le docteur Catherine Lacrosnière. Il arrive que certains parents végétaliens imposent tout de même cette alimentation à leur enfant. Il faut alors être particulièrement vigilant et vérifier, par des prises de sang régulières, qu'il ne manque de rien."

Si l'enfant présente des carences, une complémentation devra être envisagée, même si en principe "un enfant ne devrait pas être complémenté du tout".

À noter aussi que les jus et les aliments à base de soja ne sont pas adaptés aux besoins nutritionnels des plus jeunes. Ils sont même contre-indiqués chez les enfants de moins de 3 ans par l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation (ANSES) et la Société Française de Pédiatrie.

Aliisa Waltari

Végétarien, végétalien ou végan ?

• Le végétarien choisit d'exclure toute chair animale de son alimentation : il ne consomme donc ni viande, ni poisson, ni fruits de mer. Ce type de régime est généralement motivé par la volonté de lutter contre la souffrance animale et de préserver sa santé (on sait désormais qu'une trop grande consommation de viande rouge peut entraîner des troubles cardiovasculaires). Certains végétariens évoquent aussi le souci de protéger l'environnement de l'élevage intensif et des pollutions que celui-ci peut engendrer.

• Le végétalien choisit quant à lui de ne consommer que des produits issus du monde végétal : il rejette la viande, le poisson, les fruits de mer, mais aussi les produits laitiers, les œufs ou encore le miel. À travers ce régime alimentaire, un végétalien exprime surtout son refus de l'exploitation animale. Une motivation que l'on retrouve aussi dans le véganisme, qui s'apparente à un véritable mode de vie.

• Le végan est celui qui décide de vivre sans faire souffrir les animaux, que ce soit pour se nourrir, se vêtir ou autre. Il ne consomme aucun produit d'origine animale et choisit en plus de ne pas porter de cuir, de laine, ni d'utiliser des produits cosmétiques testés sur des animaux.

Infos +

www.sfpediatrie.com : Le site de la Société Française de Pédiatrie

Ski et sports d'hiver se préparer pour éviter de se blesser

Skier ne s'improvise pas. Mieux vaut anticiper cet effort souvent intense par une préparation physique adéquate et garder en tête qu'il existe de belles alternatives au ski alpin pour adapter sa pratique à ses capacités.

C'est une évidence trop souvent oubliée : dans sports d'hiver, il y a... sport ! Rares sont ceux d'entre nous qui ont une activité physique quotidienne de six à huit heures pendant six jours d'affilée, comme c'est le cas soudain à ski lors de nos séjours à la montagne.

Pour les personnes qui pratiquent un sport toute l'année, le corps est déjà en bonne condition, mais les efforts fournis sur les pistes sont néanmoins souvent bien différents. Pour les autres, une préparation rigoureuse est indispensable afin de ne pas grossir les cohortes qui remplissent chaque hiver les cabinets de médecins de montagne. Avec des muscles peu habitués à l'activité, un équilibre précaire, une souplesse qui laisse à désirer, un accident est plus vite survenu.

Plusieurs semaines avant le départ (si possible plusieurs mois pour les non-sportifs), il est important de travailler au renforcement musculaire des membres inférieurs mais aussi des abdominaux.

Il peut passer par du jogging, du vélo ou de la corde à sauter, ainsi que des exercices comme les squats (debout, jambes un peu écartées, on fléchit les genoux en expirant à la descente et en contractant les abdominaux), les fentes (dans la même position de départ, on fait un grand pas vers l'avant, puis on réalise une flexion des jambes), la chaise (adossé à un mur, on garde la position assise... sans chaise !).

On oublie escalators et ascenseurs pour leur préférer les escaliers. Outre la tonicité des cuisses et mollets, une partie de ces activités vont renforcer le système cardio-vasculaire.

Pratiquer des étirements quotidiens pour améliorer la souplesse des cuisses, des mollets et du bas du dos offre un bon complément, ainsi que travailler l'équilibre en se tenant debout sur un pied ou en faisant des squats sur une jambe.

Avant de dévaler les pistes, il est essentiel de s'échauffer pendant dix minutes, comme on le fait pour n'importe quel autre sport, en sautillant sur place, en échauffant poignets et chevilles. Après l'effort, les étirements des jambes permettent de diminuer de façon significative les courbatures.

Les principales blessures ont lieu en milieu de semaine lorsque la fatigue commence à s'accumuler. Il ne faut donc pas à hésiter à s'accorder les pauses agrémentées de petits en-cas afin d'éviter l'hypoglycémie favorisée par le froid.

Qui dit sport d'hiver, pense ski alpin. Ludique et agréable, il sollicite beaucoup les jambes et les genoux à la descente, mais permet une récupération lors des remontées (sauf en téléski).

Faire bien régler ses fixations afin que la chaussure se détache du ski lors d'une chute peut éviter une rupture des ligaments croisés, très handicapante. 10 % des traumatismes et blessures que génère le ski alpin sont liés aux collisions, donc quel que soit son âge il est préférable de porter un casque. Mais s'il est le plus pratiqué, le ski alpin est loin d'être le seul sport sur les pentes enneigées.

Au moins aussi physique, le snowboard donne autant sinon plus de sensations de glisse. Son apprentissage, court, se révèle cependant à risque puisque c'est au début que surviennent le plus de fractures des poignets.

À réserver à des sportifs aguerris, le ski de randonnée se pratique dans des zones hors-pistes qu'on atteint en skis équipés de système anti-recul, ce qui requiert une bonne condition physique. Mieux vaut le pratiquer avec un guide qui connaît les risques d'avalanche.

D'autres sports permettent de goûter au plaisir de la montagne loin de la foule, sans être aussi exigeants physiquement. Le plus connu est le ski de fond qui nécessite quand même de se déplacer par la seule force de ses bras et de ses jambes, et suppose par conséquent de l'endurance. Les blessures sont rares.

Idéale pour profiter de la beauté des paysages, la randonnée en raquette se révèle bénéfique pour tout le système cardio-vasculaire et les articulations au même titre que la marche. Avec un sport à la carte, une bonne crème solaire pour éviter les coups de soleil, des lunettes de soleil adaptés à la réverbération sur la neige et des vêtements chauds, tout est réuni pour un excellent séjour à la montagne !

PSM : DESTINATION SANTÉ

Vaccination : la France reste un des mauvais élèves de l'OCDE

Selon le dernier Panorama de la santé, établi par l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), les enfants français font partie des enfants les moins bien vaccinés.

Ainsi, 9 % n'étaient pas vaccinés contre la rougeole en 2015, alors que la moyenne est de 5 % dans l'ensemble des pays étudiés.

Seuls 3 % des enfants allemands ne sont pas vaccinés contre cette maladie, 4 % des enfants espagnols et 5 % des petits Anglais. Mais c'est en Italie que l'on trouve le taux le plus important d'enfants non vaccinés, soit 15 %.

En France, le taux de vaccination contre l'hépatite B est également faible : seuls 83 % des enfants de moins de 1 an sont protégés, tandis que la moyenne dans les pays de l'OCDE atteint 93,73 %.

"L'entrée en vigueur des onze vaccins obligatoires pour les enfants depuis le 1er janvier 2018 (voir Mutuelle Verte Magazine n°108, page 26) a pour objectif d'atteindre une couverture vaccinale de 95 % pour l'ensemble des vaccins rendus obligatoires, et ce pour pouvoir empêcher une recrudescence des maladies qui sont aujourd'hui quasiment éradiquées, rappellent les auteurs du Panorama".

"Cette mesure vise également à rendre confiance aux Français quant aux bienfaits de la vaccination, tant sur le plan individuel que collectif."

PSM : DESTINATION SANTÉ

Spiruline : ne l'achetez pas n'importe où !

Alors que la spiruline est présentée depuis plusieurs années comme une algue aux nombreuses vertus, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) signale plusieurs effets indésirables (troubles digestifs, allergies, atteintes musculaires...) liés à sa consommation. L'Agence recommande donc aux consommateurs de privilégier "les circuits d'approvisionnement les mieux contrôlés".

En France, on retrouve des préparations à base de spiruline en vente sous forme d'aliment (seul ou comme ingrédient) ou sous forme de complément alimentaire revendiquant divers bienfaits pour la santé.

Pourtant, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), "plusieurs cas d'effets indésirables survenus à la suite de la prise de compléments alimentaires contenant de la spiruline", ont été rapportés. "Les doses consommées dans ces cas ne sont pas connues avec précision et les effets rapportés sont très variés : troubles digestifs, allergie, atteintes musculaires ou hépatiques...".

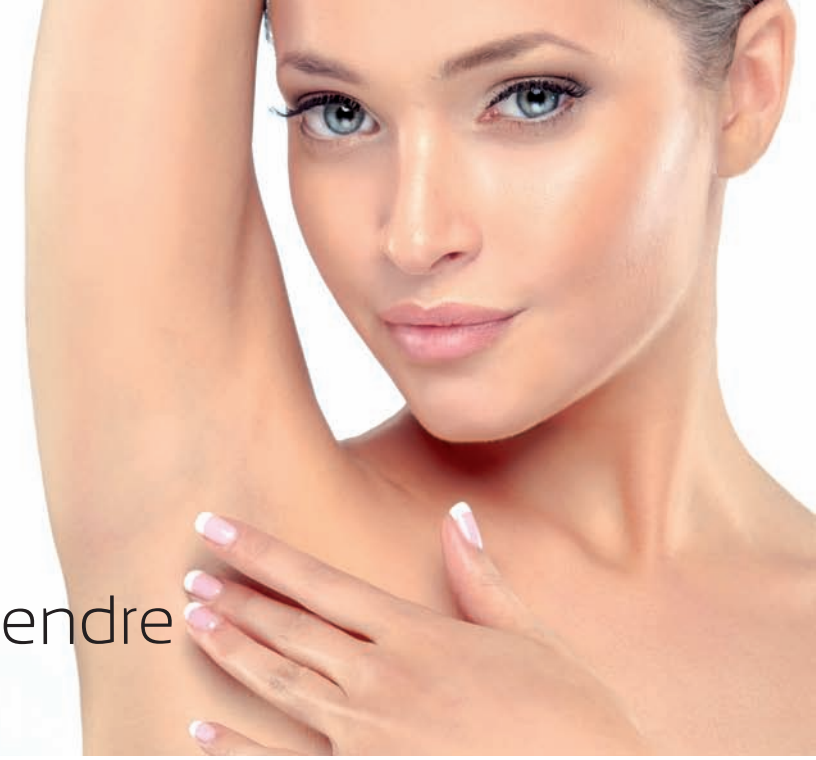
Même si l'algue ne semble pas présenter de risque sanitaire à de faibles doses, l'Anses explique que certains produits "peuvent être contaminés par des cyanotoxines, des bactéries ou des éléments traces métalliques (plomb, mercure, arsenic)."

Ainsi l'agence recommande aux consommateurs (comme pour tout complément alimentaire) de "privilégier les circuits d'approvisionnement les mieux contrôlés par les pouvoirs publics : conformité à la réglementation française, traçabilité, identification du fabricant ".

Par ailleurs, elle déconseille la consommation de ces compléments alimentaires aux individus présentant un terrain allergique ou atteints de phénylcétonurie (maladie génétique rare liée à l'accumulation de l'acide aminé phénylalanine dans l'organisme) ou présentant un terrain allergique.

Enfin, elle souligne que la spiruline ne constitue pas une source fiable de vitamine B12 (essentielle au fonctionnement des cellules nerveuses et à l'élaboration des globules rouges) pour les populations végétaliennes.

PSM : DESTINATION SANTÉ



Epilation définitive : les précautions à prendre

Fini la cire ou le rasoir, l'épilation définitive promet de venir à bout des poils récalcitrants. Cette méthode, qui n'est pas qu'un simple soin esthétique, nécessite toutefois une consultation spécifique pour éviter les effets indésirables.

L'épilation dite définitive ou durable constitue un moyen efficace pour se débarrasser de ses poils. Derrière ce terme se cachent en fait deux techniques : l'épilation électrique et l'épilation au laser.

La première, qui consiste à envoyer une décharge électrique dans chaque poil afin de détruire le bulbe, ne peut s'appliquer que sur de petites surfaces.

La seconde, plus courante, car elle s'effectue sur des zones corporelles plus grandes, produit de la lumière qui cible le pigment du poil (la mélanine) ; une fois absorbée, celle-ci se transforme en chaleur et vient à bout du bulbe pileux. Le laser supprime en moyenne 80 % des poils, mais le résultat dépend de l'âge de la personne, de sa pilosité et de sa couleur de peau. "Il n'est pas efficace pour les personnes qui ont des poils blancs, clairs ou roux", explique le docteur Jean-Michel Mazer, dermatologue et président du groupe laser de la Société Française de Dermatologie (SFD).

Quelles contre-indications ?

Avant de pratiquer l'épilation définitive au laser, le dermatologue réalise une consultation qui "permet de faire un bilan, d'observer la peau et les poils du patient et de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications, indique le docteur Mazer. S'il constate une hyperpilosité, par exemple, le médecin va rechercher un problème hormonal. Puis, si ce dernier est avéré, il le traitera avant de penser à l'épilation.

Par ailleurs, la prise de certains médicaments n'est pas compatible avec le laser, de même que l'exposition au soleil. Sur une peau bronzée, cette dernière risque en effet

de provoquer une dépigmentation. Il faudra aussi attendre après chaque séance pour aller au soleil."

La première consultation est également l'occasion pour le patient de poser des questions et de vérifier que le dermatologue dispose bien du matériel adapté à son type de peau.

"Le laser Alexandrite est le plus répandu, mais il ne convient qu'aux peaux claires, alors que le laser NdYAG est efficace sur les peaux très pigmentées", précise le praticien.

Plusieurs séances nécessaires

La veille de la première séance, le patient devra raser, avec un rasoir mécanique, la zone concernée par l'épilation. Pendant la durée d'utilisation du laser, il devra, comme le médecin, porter des lunettes de protection. "Les séries d'impulsions sont peu douloureuses, car les appareils sont équipés d'un système de refroidissement de la peau, rassure Jean-Michel Mazer.

En revanche, la peau est souvent rouge et prend un aspect de chair de poule en fin de séance. On recommande alors d'appliquer une crème ou un lait apaisant."

Chaque séance élimine environ 20 % des poils. Il faut renouveler le traitement tous les deux mois, pour laisser le temps aux poils de repousser entre deux interventions, jusqu'à l'obtention du résultat final. "Cinq ou six séances suffisent généralement pour une épilation des jambes", estime le dermatologue.

Infos +

www.sfdermato.org : Le site de la Société Française de Dermatologie

Un acte médical

Seuls des médecins, notamment les dermatologues, sont habilités à utiliser les lasers, car l'épilation définitive est considérée comme un acte médical.

Cependant, des esthéticiennes et des instituts de beauté proposent un type d'épilation similaire, à la lumière pulsée. Les appareils fonctionnent sur le même principe que le laser, mais affichent une puissance plus modérée.

Il existe également des modèles utilisables à la maison, mais attention, des effets indésirables peuvent survenir. "Une épilation mal pratiquée peut conduire à des brûlures, à des troubles pigmentaires, comme des dépigmentations, et, plus rarement, à des cicatrices", alerte le docteur Mazer.

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) a d'ailleurs émis des recommandations en mars 2017.

Elle y préconise de "revoir l'ensemble du cadre réglementaire associé aux appareils à visée esthétique et à leur utilisation" afin de les soumettre "aux mêmes exigences que celles applicables aux dispositifs médicaux".

Enfin, elle propose "la mise en place d'une information obligatoire préalable des personnes qui s'exposent à des actes à visée esthétique concernant le risque de survenue d'effets indésirables".

Léa Vandeputte

Mon enfant va être hospitalisé, comment l'aider ?

L'hospitalisation d'un enfant est un moment important, pour lui comme pour ses parents. Celle-ci sera d'autant plus difficile à vivre si elle est mal préparée. Voici quelques conseils pour rassurer votre petit et l'aider à vivre cette expérience le mieux possible.

Votre enfant va bientôt être hospitalisé. C'est un moment angoissant à la fois pour vous et pour lui. Pour le rassurer et être en mesure de répondre à toutes ses questions, vous devez être parfaitement informé de la façon dont cette hospitalisation va se dérouler.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès du médecin ou du chirurgien qui l'a programmée, ainsi qu'auprès des différentes personnes que vous allez rencontrer pour l'organisation du séjour : secrétaires, infirmières, cadres de santé, assistante sociale, anesthésiste.

"Même s'il est petit, votre enfant sent votre inquiétude, explique Françoise Galland, Directrice de l'Association Sparadrap."

"Il a besoin de savoir pourquoi il va à l'hôpital et ce qui va se passer." En sachant à l'avance ce qui va lui arriver, il adhérera plus facilement aux soins et aux traitements et aura davantage confiance dans les adultes qui s'occuperont de lui.

"Les jeunes enfants pensent souvent que, s'ils sont hospitalisés, c'est parce qu'ils n'ont pas été sages, ajoute Françoise Galland. Si on ne les informe pas, ils peuvent s'imaginer des choses bien pires que la réalité. Ne rien dire à un enfant de ce qui pourrait être difficile pour lui, c'est risquer qu'il se sente trahi et abandonné à un moment où il aurait plutôt besoin d'être soutenu."

Séparation souvent obligatoire

Dans un parcours d'hospitalisation, l'enfant doit donc comprendre pourquoi il va être opéré ou subir des examens afin de donner du sens à ce qu'il va vivre, en particulier lorsqu'il y a des contraintes.

Première de ces contraintes : la séparation d'avec ses parents. Si les hôpitaux sont de plus en plus nombreux à accepter la présence

de la mère ou du père pendant les soins, c'est loin d'être le cas pendant l'induction qui précède l'opération (le moment où on lui injecte les produits d'anesthésie).

Il va donc falloir lui expliquer qu'à un moment donné on se séparera, mais que cela ne durera pas longtemps et que l'on se retrouvera, soit dans la salle de réveil, soit dans la chambre. Pensez aussi à le prévenir du jeûne qui lui sera imposé plusieurs heures avant l'intervention. En principe, votre enfant doit pouvoir boire un liquide clair (eau sans gaz, jus de fruit sans pulpe, thé sucré, sirop à l'eau) jusqu'à deux heures avant l'intervention, n'hésitez pas à le demander.

Vient ensuite la question de la douleur. "Il ne faut ni la banaliser ni la dramatiser, précise François Galland. L'enfant doit savoir qu'il aura certainement un peu mal, mais aussi que l'on fera le maximum pour qu'il souffre le moins possible." On conseille aux parents de bien se renseigner sur les moyens antalgiques qui seront utilisés pour le soulager et sur ceux à prévoir pour le retour à la maison.

Pour le séjour, prévoyez tout ce qui pourra détourner son attention : tablette, livres, jeux, jouets, doudous et de quoi dessiner. Préparez bien toutes ces choses avec lui la veille du grand jour.

Présence rassurante

Votre présence à ses côtés aidera beaucoup votre enfant. "Les mentalités ont beaucoup évolué ces dernières années, constate Françoise Galland. Les parents sont de mieux en mieux acceptés et intégrés dans l'organisation des services pédiatriques, mais il reste encore des endroits où leur présence est à peine tolérée alors qu'elle est pourtant essentielle. Il faut bien se renseigner en amont." Si l'hospitalisation est longue, vous ne pourrez toutefois pas être présent tout le temps. Peut-être pourrez-vous faire appel à un membre de votre famille ou de votre entourage pour prendre le relais ? Des bénévoles de certaines associations peuvent vous aider dans ce sens (Les Blouses roses, par exemple).

Au début de l'hospitalisation, vous pourrez en outre transmettre à l'équipe soignante tous les renseignements qui lui permettront de bien s'occuper de votre enfant : quelles sont ses habitudes, ce qu'il aime ou pas, ce qui le rassure (sur son site web, Sparadrap propose "le poster qui parle" à remplir et à afficher dans la chambre à l'intention des soignants).

Enfin, sachez qu'aujourd'hui de plus en plus d'hôpitaux autorisent les parents (généralement le père ou la mère) à passer une ou plusieurs nuits avec leur enfant, même si les conditions d'accueil sont encore très loin d'être idéales

ALIISA WALTARI

Infos +

Sparadrap.org : Sparadrap est une association de sensibilisation et d'information pour vous aider à mieux préparer les enfants à un soin, un examen de santé, une visite médicale, une hospitalisation.

42 Mieux maîtriser ma contraception

La pilule

Composée d'hormones qui bloquent l'ovulation, la pilule est la méthode la plus efficace pour éviter une grossesse. Pour une fiabilité maximale, elle doit être prise à heure fixe, sans oubli. Elle nécessite une prescription médicale, car elle présente plusieurs contre-indications.
En particulier, elle ne fait pas bon ménage avec le tabac.

La nouvelle génération de contraceptifs hormonaux

Le patch se colle sur la peau et délivre les mêmes hormones que la pilule. Il doit être changé tous les sept jours pendant trois semaines ; son arrêt pendant une semaine permet la survenue des règles.

L'anneau vaginal, transparent et souple, s'insère dans le fond du vagin où il libère les mêmes hormones que la pilule pendant trois semaines. Là aussi, une interruption d'une semaine permet la survenue des règles.

L'implant est un bâtonnet souple inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale. Très fiable, il délivre une hormone pendant trois ans. Inconvénient : il peut modifier le rythme et l'abondance des règles.

Le préservatif

C'est le seul contraceptif qui protège contre les infections sexuellement transmissibles (IST) comme le sida.

Le préservatif masculin : en latex, il se met sur le pénis en érection avant tout contact entre les deux sexes. Après éjaculation, l'homme doit se retirer du vagin avant la fin de l'érection pour éviter les "fuites". Il faut utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport. Les préservatifs sont aujourd'hui largement diffusés (en pharmacies, grandes surfaces et même chez certains buralistes ou dans des magasins de presse…). N'utilisez que des préservatifs aux normes CE ou NF.

Le préservatif féminin : il est en polyuréthane, d'où son intérêt pour les personnes allergiques au latex. Il peut être mis en place longtemps avant le rapport (il est efficace 24 h) mais reste à usage unique. Disponible en pharmacie.

Le dispositif intra-utérin (stérilet)

Cette pièce de plastique souple, placée à l'intérieur de l'utérus par un médecin, empêche le développement de l'œuf. Efficace pendant 3 à 5 ans, le stérilet nécessite une surveillance annuelle et peut présenter quelques inconvénients : règles plus abondantes et douleurs abdominales. Il est davantage conseillé aux femmes ayant déjà eu une grossesse.

Pour en Savoir +

www.choisirsacontraception.fr : Ce site fait le point sur les diverses méthodes et guide les femmes et leurs partenaires pour choisir la leur.

www.planning-familial.org : Le site du Mouvement Français pour le Planning Familial.

La contraception, c'est l'ensemble des moyens permettant de contrôler sa fécondité pour vivre une sexualité épanouie en toute sécurité. Reste à choisir un moyen efficace et adapté à la situation et au mode de vie de chacun(e).

Un recours en cas d'urgence

La « pilule du lendemain » ne remplace pas une contraception régulière, mais peut être employée après un rapport pas ou mal protégé. Elle est disponible en pharmacie sans prescription médicale, et est gratuite pour les mineures.
Elle peut aussi être obtenue dans un centre de planification familiale ou auprès de l'infirmière scolaire. Il s'agit d'un seul comprimé à prendre le plus vite possible après le rapport mal protégé (dans les 12 h, au maximum dans les 5 jours).

Les méthodes moins fiables

Le diaphragme et les spermicides sont peu efficaces, mais peuvent être utilisés dans certains cas (oubli ou retard dans la prise de la pilule). Le retrait avant éjaculation est inefficace car du sperme peut couler dans le vagin avant l'éjaculation. Enfin, les méthodes de calcul de la période de fertilité (Ogino, Billings, température…) manquent de fiabilité car le cycle est facilement perturbé par les émotions, le stress et la fatigue.

VRAI / FAUX

Les mineures peuvent-elles se procurer la pilule sans autorisation parentale ?
VRAI. *En s'adressant à un centre du planning familial, elles peuvent en plus bénéficier de la confidentialité et de la gratuité. Les personnes sans couverture sociale peuvent aussi consulter gratuitement.*

La pilule rend-elle stérile ?
FAUX. *À l'arrêt de la pilule, l'ovulation reprend. Le stérilet et la contraception d'urgence ne rendent pas non plus stérile. Notez cependant qu'en moyenne, neuf mois de rapports réguliers sont nécessaires pour aboutir à une grossesse.*

Si je prends déjà la pilule, puis-je me passer de préservatif ?
FAUX. *Si vous n'êtes pas certaine de l'état de santé de votre partenaire ou du vôtre. La pilule vous permet de contrôler votre fécondité, mais le préservatif est le seul moyen de protection contre les infections sexuellement transmissibles telles que le sida.*

La pilule fait-elle grossir ?
Les effets de la pilule sur le poids sont variables : un quart des femmes en prennent, un quart en perdent, et dans la moitié des cas la pilule n'a pas d'influence.

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 42 / Mieux maîtriser ma contraception

L'Alaska

L'Alaska est un territoire rare, mystérieux et précieusement conservé. Ces paysages à couper le souffle, tout en nuances, se métamorphosent régulièrement au gré des saisons. Ces terres regorgent de forêts immenses, d'innombrables lacs et des chaînes de montagnes parmi les plus importantes au monde.

Avec une superficie de 1.518.800 km2, pour moins de 750.000 habitants, l'Alaska est la dernière frontière sauvage des États-Unis. Son nom issu d'une langue "aléoute" qui signifie "grande terre" trouve ici tout son sens car sur ce territoire, le gigantisme est de rigueur.

L'Alaska héberge plusieurs parcs nationaux classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, des chaînes de montagnes, des fjords, des volcans, des forêts et la toundra d'une superficie de 151 800 km^2. L'Alaska compte également 3 millions de lacs, plus de 130.000 ours et près d'un million de caribous.

Pour les Russes qui conquirent la région au XIXe siècle, l'Alaska était surtout un grand réservoir de fourrures. Pour les Américains qui l'achetèrent en 1867, ce fut l'espoir d'un nouvel enrichissement rapide grâce à ces rivières aurifères.

Juneau, capitale et cœur battant de l'Alaska.

Capitale de l'Alaska, Juneau est située à l'extrême sud-est du pays, aux pieds du mont Juneau. Cette ancienne ville minière a succédé aux premiers chercheurs d'or. Elle est souvent appelée "l'expérience ineffable d'Alaska", probablement en raison des vues imprenables sur les glaciers depuis le fjord Tracy Arm.

Juneau est la seule capitale des États-Unis à ne pas être reliée par un réseau routier au reste du pays. Il n'y a que deux façons de rejoindre la capitale : prendre le bateau ou l'avion.

Juneau est riche en histoire, en art, en musique et en patrimoine autochtone mais l'attraction la plus populaire reste le glacier Mendenhall. Malgré ses 548 mètres de profondeur, celui-ci se déplace constamment et change avec les saisons.

Anchorage

Parmi les villes les plus septentrionales de la terre, Anchorage est un lieu qui embrasse les commodités urbaines (restaurants, musées, théâtres...) et la nature sauvage. En effet, il suffit de 15 minutes en voiture à partir du centre-ville pour se trouver sur le sentier arboré de la randonnée la plus populaire d'Anchorage, la montagne flattop.

Celle ville a la particularité d'offrir à tous les visiteurs et quelle que soit la saison, des activités typiques et variées. Au printemps et en été, vous pourrez parcourir la ville à vélo sur plus de 200 kms de pistes cyclables, vous initier à la pêche aux saumons ou louer un hydravion pour rejoindre les parcs nationaux de Katmai ou de Lake Clark afin d'y contempler presque tous les animaux majeurs d'Alaska, comme le grizzli, l'ours noir, l'élan et le caribou.

En automne et en hiver, les aurores boréales éblouissent la ville qui se transforme en terrain de jeu blanc et moelleux. Avec 130 kilomètres de sentiers de ski nordique entretenus, les balades en traîneau à chiens ou en motoneige, Anchorage reste une destination idéale même en hiver. En effet, elle est située dans une baie abritée et la moyenne des températures hivernales se situe vers - 10° alors que dans le nord de l'Alaska elle avoisine les -30°.

Les îles Aléoutiennes

Au-delà de la péninsule d'Alaska, les sommets émergés de la chaîne montagneuse des Aléoutiennes ont formé une série d'îles qui s'étendent sur près de 2000 kms dans l'océan Pacifique. Ces îles sont d'origine volcanique et font partie de la ceinture de feu du

Pacifique. Elles ont été colonisées par la tribu des Aleut. Ces derniers survivaient en chassant les phoques, extrêmement abondants à cet endroit. On compte environ 10.000 habitants sur tout l'archipel et les rares touristes qui s'aventurent sur ces terres éloignées sont généralement des passionnés d'ornithologie.

La réserve de Denali

Le parc national et réserve de Denali s'étend sur plus de 24.000 km^2 de nature sauvage. Culminant à 6.190 m d'altitude, le Denali constitue le principal centre d'intérêt du parc. Mêlant toundra, forêts d'épicéas et glaciers, la réserve est peuplée de grizzlis, de loups, d'élans et de caribous. L'été y est propice pour s'adonner aux joies de la randonnée et à de l'alpinisme.

Glacier Bay

Classé au patrimoine mondial de l'humanité depuis 1979 ainsi que réserve de biosphère par l'Unesco depuis 1986, le parc national de Glacier Bay abrite des espèces en voie de disparition telles que la baleine à bosse, l'otarie de Steller, des chèvres de montagne ainsi que des ours bruns. Ses paysages de fjords, et de champs de glace offrent de spectaculaires vues panoramiques.

Le fleuve Yukon

Ce fleuve mythique prend sa source en Colombie Britannique à partir de lacs nourriciers et traverse l'Alaska jusqu'à la mer de Béring. Long de plus de 3.100 km, il fut à l'origine de la ruée vers l'or qui a fait tourner bien des têtes à la fin du XIXe siècle.

Vous l'aurez compris, l'Alaska est une destination parfaite pour les passionnées de grands espaces, car qui n'a jamais rêvé de partir sur les traces de Jack London, des trappeurs et des chercheurs d'or, au cœur de contrées méconnues et sauvages ?

L'Alaska est bel et bien un état hors normes qui vous fera connaître des moments d'exception.

LMV

"Into the wild"

Qui ne connaît pas l'histoire de Christopher "Alexander Supertramp" McCandless qui décide de prendre la route en laissant tout derrière lui.

Il s'installe dans la carcasse d'un vieil autobus (le bus 142), et passe près de quatre mois, les derniers jours de sa vie, se nourrissant essentiellement, outre de petits animaux qu'il chassait à la carabine, de racines de pomme de terre sauvage.

Devenu culte, le sentier du Stampede au "Magic Bus" est de nos jours, une destination de randonnée populaire.

Infos +

Office de Tourisme : www.office-tourisme-usa.com

Formalités : Passeport en cours de validité.

Langue : l'Anglais

Faire face au deuil

Qu'il s'agisse du conjoint, d'un parent, d'un frère ou d'un enfant, la perte d'un proche est un événement bouleversant dont les répercussions peuvent se faire sentir pendant plusieurs années. Après le choc et la sidération, l'endeuillé réalise que la séparation sera définitive. Commence alors le long processus du deuil, un travail complexe et douloureux, pourtant essentiel à l'apaisement et à la continuité de la vie.

La perte d'un être cher est un véritable bouleversement, explique Marie-Frédérique Bacqué, Professeur de psychopathologie à l'université de Strasbourg et Présidente de la Société de Thanatologie. Il y a toujours un avant et un après. Les proches vont se repérer dans leur vie par rapport à cet événement, qui marque aussi l'entrée dans le processus du deuil." Cette période, plus ou moins longue selon les individus, débute par un état de choc et de sidération. Pour une personne qui perd son conjoint après des années de vie commune, par exemple, c'est une situation de l'ordre de la catastrophe : celui sur lequel on s'appuie, avec lequel on partage des souvenirs et des projets communs disparaît brutalement. Il n'y a plus de passé, plus de présent et plus de futur. Lorsque c'est l'enfant qui s'en va, l'espoir que l'on nourrit envers les générations futures s'évanouit, parfois définitivement. Et quand on perd un frère ou un parent, l'enfance s'éteint, les piliers de sécurité affective sautent et l'on prend soudainement conscience de sa propre mort.

Quelle que soit la situation, l'effet est dévastateur : on est anéanti, vulnérable, et on a l'impression que l'on ne parviendra jamais à surmonter cette épreuve. Puis, avec les démarches à entreprendre pour organiser les funérailles, la souffrance est en quelque sorte happée par l'urgence, comme mise en suspens. "C'est une période assez folle, souligne Marie-Frédérique Bacqué. Les gens sont très occupés, à recevoir la famille, à organiser la succession... Cette occupation va leur permettre de reporter la douleur, ou du moins son expression."

Séparation définitive

Quand tout est réglé, le néant s'installe. La personne n'est plus dans l'action, elle réalise que la

séparation avec le défunt est définitive. “Les endeuillés décrivent alors une sorte d’aspiration par le vide, une souffrance intense et majeure qu’ils n’ont jamais connue auparavant.”

À ce moment-là, l’important est de ne pas rester seul, même si les proches ne sont pas toujours à la hauteur du soutien espéré.

Pour Marie-Frédérique Bacqué, le problème est sociétal : “On chasse la mort, on ne veut surtout pas en entendre parler et encore moins écouter ceux qui pleurent un défunt.” D’où l’intérêt des associations d’endeuillés, qui proposent d’écouter et d’accompagner ceux qui en ont besoin : une aide ponctuelle qui peut les soulager et leur permettre de rencontrer des personnes partageant les mêmes difficultés.

Il est surtout question d’éviter la solitude et l’isolement, des états qui favorisent l’apparition de la dépression.

Différer la douleur

“Une personne en deuil a besoin de différer son chagrin, de s’occuper, avant de pouvoir progressivement reprendre un à un tous les souvenirs signant l’amour porté au défunt, mais aussi les points de discorde et de conflit, ajoute Marie-Frédérique Bacqué. C’est la raison pour laquelle on invite ses proches à être présents, à l’écouter, à l’encourager à sortir, à marcher ou à pratiquer une activité comme le yoga. Les disciplines orientales, qui mobilisent à la fois le corps et l’esprit, fonctionnent très bien.”

Mais quand le deuil devient trop difficile, que la douleur empêche de dormir, de se lever ou de se nourrir, il ne faut pas hésiter à consulter son généraliste. C’est lui qui orientera l’endeuillé, si nécessaire, vers un psychothérapeute. En quelques séances, ce dernier aidera la personne à faire le tour des relations qu’elle entretenait avec le défunt.

Parce que c’est bien cela dont il s’agit. “Il y a un travail sur le passé à accomplir, une reconsidération des liens partagés avec le disparu qui permettront d’établir la nature profonde de cette relation, précise le professeur. L’acceptation de la mort, c’est vraiment cette manière de regarder la globalité de son existence et de pouvoir se dire : mon histoire avec cette personne a constitué une partie de ma vie, et maintenant une autre partie s’ouvre.” Petit à petit, la douleur devient plus supportable et, très progressivement, on arrive à penser au défunt sans ressentir de détresse. Il ne s’agit pas de l’oublier, mais de lui donner une nouvelle place : en soi.

Aliisa Waltari

Quelles sont les démarches après un décès ?

Certaines démarches doivent être effectuées rapidement. Vous n’avez par exemple que vingt-quatre heures pour faire constater la mort par le médecin, qui établira le certificat de décès (si celui-ci a lieu dans un établissement de santé, le personnel s’en chargera).

Vous devez également vérifier si le défunt a indiqué ses dernières volontés en ce qui concerne le prélèvement d’organes, le don de son corps à la science et son choix d’obsèques (inhumation ou crémation). Pensez aussi à déclarer le décès à la mairie pour obtenir l’acte de décès.

L’enterrement ou la crémation doivent avoir lieu dans les six jours qui suivent et c’est avec le personnel des pompes funèbres que vous réglerez tous les détails (convoi, mise en bière, cérémonie civile ou religieuse). Sachez que vous pouvez demander à prélever les frais sur le compte bancaire du défunt dans la limite de 5 000 euros.

Dans le mois suivant le décès, vous devrez par ailleurs prévenir l’employeur du défunt, le Pôle emploi ou la Caisse de retraite, informer la banque, la mutuelle, faire les démarches nécessaires s’il existe une assurance-vie, s’occuper de tout ce qui concerne le logement (EDF, loyer…) et prendre rendez-vous avec le notaire pour organiser la succession.

Enfin, dans l’année qui suit le décès, vous avez l’obligation de déclarer les derniers revenus du défunt auprès de l’administration fiscale.

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).

MAKADAM FITNESS

Oubliez vos complexes avec nos douches et vestiaires individuels, ainsi profitez de toutes les activités dans un cadre chaleureux et climatisé où l'hygiène est irréprochable. Sportif ou débutant vous apprécierez le suivi exclusif et personnalisé 100 % connecté. Ce suivi unique en France permet de réaliser régulièrement des bilans afin que vos entraînements restent toujours ludiques, efficaces, adaptés et sécurisés.
Ouverture 7j/7 de 6H à 23H.

www.makadam-fitness.fr

PÉNICHE DURANDAL

Venez découvrir les joies de la vie fluviale dans les quatre chambres d'hôtes de la Péniche Durandal. Hébergement, détente, séjour insolite et romantique, découverte d'une région riche et préservée, le Canal du Midi, les vignobles, la mer Méditerranée, la plage ... Basée à Villeneuve les Béziers, cette Péniche offre un très haut niveau de confort dans ses 4 cabines (lit double, sdb et sanitaires privés, jacuzzi, pont, vélos, ...)

www.peniche-durandal.fr

HUWANS CLUB AVENTURE

Depuis plus de 30 ans, Huwans club Aventure propose des voyages itinérants, à la rencontre de cultures et de modes de vie, qui offrent des moments d'émotions uniques aux voyageurs, en petit groupe et accompagné par des guides locaux. Plus de 800 voyages, 100 destinations et 5 typologies de voyages d'aventure : les trekkings & randonnées, les voyages découverte, les voyages actifs, les voyages en famille et les voyages en liberté.

www.huwans-clubaventure.fr

LES CABANES DE KERMENGUY

Les Cabanes de Kermenguy en Bretagne vous invitent au rêve sur le site du Château de Kermenguy à Cléder, dans le Finistère et dans un cadre naturel préservé de 38 hectares à quelques minutes des plages de sable blanc.
Sur le domaine, vous aurez le choix entre 3 cabanes dans les arbres perchées à 6, 8 et 12 mètres de haut, une cabane Stella, nichée dans les bois, sur pilotis et une bulle pour rêver sous les étoiles.

www.kermenguy.org

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".

Thor
Ragnarök

Privé de son puissant marteau, Thor est retenu prisonnier sur une lointaine planète. Pour sauver Asgard, il va devoir lutter contre le temps afin d'empêcher l'impitoyable Hela d'accomplir le Ragnarök (la destruction de son monde et la fin de la civilisation asgardienne). Mais pour y parvenir, il va devoir mener un combat contre celui qui était autrefois son allié : l'incroyable Hulk.

© Walt Disney home vidéo

Fred Blondin
Pas de vie sans blues

Des textes qui nous touchent, et une voix inimitable depuis 30 ans font de Fred Blondin l'un des piliers de la chanson française. Ce nouvel album de 13 chansons navigue entre blues et rock et recèle quelques belles rencontres. Daran, Cali ou encore Grand Corps Malade sont venus signer quelques titres. A écouter sans modération...

Dreamfall Chapters

Dreamfall Chapters est un jeu d'aventure se déroulant dans des mondes parallèles. Il raconte les mésaventures de deux héros improbables qui voyagent entre les deux mondes pour empêcher le tissu même de la réalité de se déchirer. Dreamfall Chapters est une aventure profonde qui ne manquera pas de surprendre les joueurs.

© Deep Silver

Comment ne pas mourir
Michael Greger

Mieux manger est plus simple que ce que l'on croit, ne coûte pas plus cher et peut nous sauver la vie.

Michael Greger analyse d'abord le rôle de l'alimentation dans les principales maladies du siècle, telles que les maladies cardiaques, pulmonaires, cérébrales... Puis il dresse la liste des 12 aliments quotidiens qui sont selon lui essentiels pour une alimentation optimale, où chaque aliment a son lot de bienfaits. Il nous explique enfin comment intégrer à notre quotidien alimentaire de petits réflexes qui peuvent prévenir certaines affections et nous aider à mener une vie plus saine.

© Editions Belfond

La femme à la fenêtre
A.J. Finn

Séparée de son mari et de leur fille, Anna vit recluse dans sa maison de Harlem, abreuvée de merlot, de bétabloquants et de vieux polars en noir et blanc. Quand elle ne joue pas aux échecs sur internet, elle espionne ses voisins. Surtout la famille Russel (un père, une mère et un adorable ado), qui vient d'emménager en face. Un soir, Anna est témoin d'un crime. Mais comment convaincre la police quand on doute soi-même de sa raison ?

© Editions Presses De La Cite

Sept jours pour vivre
Valérie Capelle

© Editions Jouvence

Que feriez-vous si vous appreniez qu'il ne vous reste que quelques jours à vivre, et si une inconnue vous invitait dans sa maison de campagne pour vous apprendre à respirer ? Antoine, lui, ne réfléchit pas. Après avoir prévenu son associé, il quitte tout pour rejoindre Andernos, dans le sud-ouest de la France, avec ses peurs et son avenir en suspens. Rythmé par l'improvisation quotidienne et porté par le regard écarquillé d'un petit garçon devant un champ de coquelicots, c'est à vous, que ce livre posera la question... Et si vous n'attendiez pas l'irréversible pour commencer à vivre ?

L'addiction aux jeux vidéo bientôt reconnue comme maladie par l'OMS

En juin prochain, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) devrait reconnaître l'addiction aux jeux vidéo comme une pathologie à part entière et l'inscrire à la onzième liste de classification internationale des maladies. Dans une version projet, l'institution définit le trouble du jeu vidéo comme "un comportement qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes". Pour que ce trouble soit diagnostiqué en tant que tel, "le comportement doit être d'une sévérité suffisante pour entraîner une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles ou d'autres domaines importants du fonctionnement, et en principe se manifester clairement sur une période d'au moins douze mois". Le principal intérêt de cette classification serait la possibilité pour les personnes concernées de bénéficier plus rapidement de soins appropriés.

Cancer du sein : le lipomodelage mammaire pris en charge à 100 %

Depuis le 1er octobre 2017, le lipomodelage est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie dans le cadre de la reconstruction mammaire consécutive au cancer du sein. Cette technique est généralement associée à l'une des trois autres méthodes de reconstruction dites autologues, c'est-à-dire celles qui n'utilisent que des tissus prélevés sur d'autres parties du corps (technique Brava, Diep ou dédoublement mammaire). Le lipomodelage est une autogreffe de graisse destinée à parfaire le résultat final en modelant le sein et en corrigeant certaines irrégularités ou asymétries de la poitrine. Il peut également être utilisé avec un implant classique.

Mon guide gynéco pour les Nuls : un guide pratique pour accompagner les femmes

Comment choisir son gynécologue ? Comment se déroule la consultation gynécologique ? Quel est le mode de contraception le plus adapté à son mode de vie ?... Ce guide très complet apporte des explications concrètes et sans tabou pour aider les lectrices à être actrices de leur santé. Il aborde un large champ de thématiques, telles que l'histoire de la gynécologie, l'appareil génital féminin, les pathologies, les examens, l'hygiène... Une petite encyclopédie précise et documentée, qui accompagnera les femmes à toutes les étapes de leur vie, de la puberté à la ménopause.

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 - C. Chausseray
D. Delerue - M. Furic
P. Ferreira - PSM
F. Rea - 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 (Zinkevych, Lightfield Studios, Exclusive-Design, Puhhha, Jolopes, Puhhha, Luckybusiness, Eyetronic, Edwardderule, C; Silvana, Microgen, Anidimi, Dee, Rogerphoto, Goodluz, Atakorn, Rudi1976,) T. Salva, S. R. Serna, Adfoto, Reggie, Elizabeth, Alexey, Ruben, R. Grimes, ZCC.)

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 81.800 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 : ....

Les informations directement collectées auprès de vous font l'objet de traitements automatisés ayant pour finalité l'élaboration d'une offre commerciale personnalisée et la bonne exécution des dispositions liées à la participation au "Mutuelle Verte Parrainage". Les informations marquées d'un astérisque sur le bulletin de parrainage sont obligatoires et nécessaires à l'établissement d'une offre commerciale personnalisée. A défaut, La Mutuelle Verte ne sera pas en mesure de traiter votre demande. Les informations collectées sont à destination exclusive de La Mutuelle Verte et seront conservées pendant 36 mois afin de répondre aux éventuelles actions dérivant de la présente participation au "Mutuelle Verte Parrainage". Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Vous pouvez, pour des motifs tenant à votre situation particulière, vous opposer au traitement des données vous concernant. Dans ce cas, La Mutuelle Verte se réserve le droit, si les circonstances le justifient, d'annuler votre participation sans que sa responsabilité ne soit engagée de ce fait. Pour exercer vos droits, il suffit d'adresser une demande, par voie postale, au Délégué à la protection des données de La Mutuelle Verte, 78 Cours Lafayette – CS 60521, 83041 Toulon Cedex 9, en justifiant de votre identité. En cas de manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

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

Parrains et Filleuls,
tout le monde y gagne.

Alors, parlez-en autour de vous !