Mutuelle Verte magazine

[Santé

100 % Santé : la réforme se dessine

[Actualité

Assemblée Générale de La Mutuelle Verte

[Gros Plan

Grands-parents : une place à part dans le cœur des enfants

N°111 • Trimestriel - Septembre 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
Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

08 | Santé
100 % Santé : la réforme se dessine

12 | Revue de Presse

14 | Santé
Phobie scolaire :
quand l'école rend malade

16 | Gros Plan
Grands-parents : une place à part
dans le cœur des enfants

18 | Fiche Santé
Mieux connaître les médicaments
génériques

19 | Voyage
La Roumanie

22 | Société
Comment savoir quand un aliment
n'est plus consommable ?

24 | Offres Privilèges Adhérents

25 | Envie de lire ?

26 | Brèves

Edito

Si la tenue de notre dernière Assemblée Générale à Perpignan fut studieuse (voir article page 4), elle n'en fut pas moins un moment de partage et de convivialité extrêmement plaisant.

La riche actualité du moment nous a donné du grain à moudre mais au-delà des questions liées à la légitimité des nouvelles mesures, un constat s'impose : les contraintes opérationnelles s'accumulent et la tendance qui consiste à se tourner vers les mutuelles à l'heure de régler la note semble se systématiser.

Par un tour de passe-passe sémantique, le fameux "Reste à charge Zéro" est devenu le "100 % Santé". Le choix des mots diffère mais les questionnements qu'il suscite n'ont pas disparu.

Mieux que quiconque nous savons que la gratuité est une vue de l'esprit en matière de santé. Les soins, a fortiori de qualité, ont un coût, et comme le soulignait le Président Macron, "l'argent magique n'existant pas", il faudra bien le prendre en charge. Et, de toute évidence, les mutuelles devraient de nouveau être mises à contribution.

Aussi, dans ce climat d'incertitude, nous restons attentifs pour réagir au mieux et au plus tôt aux futures annonces du gouvernement. La Mutuelle Verte saura quelles que soient les circonstances, réagir avec discernement et, je m'y engage !

D'abord en sachant toujours s'adapter aux nouvelles contraintes, ensuite, en restant vigilant quant à notre solidité financière, patiemment forgée au fil des années, condition de notre capacité à évoluer efficacement sur la durée. Enfin, en défendant nos valeurs et nos convictions auprès des décideurs politiques, quitte à croiser le fer si cela s'impose.

Si la tâche s'annonce ardue, les bons résultats de La Mutuelle Verte et les retours élogieux de nos adhérents constituent autant de motifs d'encouragement. Nul doute que cette confiance, qui nous honore et nous oblige, renforcera encore un peu plus notre engagement et notre détermination.

Gérard Henry
Président

Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

Après Amiens en 2017, direction Perpignan dans le sud où se sont retrouvés le 15 juin dernier, délégués et administrateurs de La Mutuelle Verte pour assister à l'Assemblée Générale annuelle. Les participants ont été chaleureusement accueillis par Nicolas Tavernier, Directeur Général Adjoint du Crédit Agricole Sud Méditerranée qui leur a présenté l'activité et les projets de la caisse régionale qui gère 300 000 clients. Puis la séance s'est ouverte avec comme grands thèmes : le "reste à charge zéro", la nouvelle Réglementation Européenne de Protection des Données (RGPD) et la prochaine entrée en vigueur de la Directive sur la Distribution d'Assurance (DDA). Autant de sujets qui augurent de profondes transformations.

Nicolas TAVERNIER,
Directeur Général Adjoint
du Crédit Agricole Sud Méditerranée

Même si l'excursion de la veille en terre Catalane en aura réjoui plus d'un et permis des échanges intéressants avec vos délégués, elle n'aura pas dissipé les nombreux questionnements sur la très riche actualité qui touche de plein fouet le secteur des complémentaires santé.

Bien au contraire : ***"Nous sommes aujourd'hui à la croisée des chemins, à la veille de ce qui apparaît comme une profonde mutation du système de santé français et les enjeux sont colossaux. De nouvelles orientations nous sont proposées, et souvent imposées, ce qui nous contraint à une réflexion et des décisions rapides",*** a annoncé d'entrée de jeu Gérard Henry, Président de La Mutuelle Verte, mettant ainsi les pieds dans le plat dès les premières phrases de son rapport moral.

Dans sa ligne de mire : les annonces du Président de la République, Emmanuel Macron, qui s'exprimait, deux jours auparavant, devant le congrès de la Mutualité à Montpellier.

Ces dernières, qui portaient entre autres sur le très attendu (et controversé) projet de "reste à charge zéro", ne sont pas tombées dans l'oreille d'un sourd. ***"Le reste à charge zéro constitue un symbole fort dont les modalités de mise en œuvre nous impacteront nécessairement... Il faudra bien que quelqu'un paye puisque l'accès à des soins de qualité est tout sauf gratuit."*** a précisé Gérard Henry.

Pour rappel le “reste à charge” correspond à la partie de la dépense restant à la charge du patient après remboursement par l’Assurance Maladie Obligatoire et/ou le Régime Complémentaire santé. Quand on parle de “reste à charge zéro”, il est donc question d’un remboursement intégral des dépenses de santé engagées par le patient.

Le projet de réforme du “reste à charge zéro” ou le “100 % Santé” comme l’a renommé dernièrement le gouvernement a été développé plus en détail par Marie-Madeleine Dubec, Directrice Générale de La Mutuelle Verte. Elle a présenté aux délégués les tenants et aboutissants de ce projet de réforme qui devrait prendre forme, étape par étape, à partir du 1er avril 2019, jusqu’en 2022 (voir article page 8).

Marie-Madeleine DUBEC,
Directrice Générale de La Mutuelle Verte

Seront concernées, les prestations de soins des actes en dentaire, optique et audioprothèse avec l’objectif que tous les bénéficiaires puissent acquérir un équipement de qualité sans reste à charge. Le dispositif a pour but de renforcer la prise en charge des actes de santé et de favoriser l’intégration sociale grâce aux efforts qui devront être partagés entre les différents acteurs que sont l’Assurance Maladie Obligatoire, les Complémentaires Santé, les Professionnels de Santé et les fabricants qui devraient être “incités” à réduire leurs marges sur certains équipements.

Gérard HENRY,
Président de La Mutuelle Verte

Si cette réforme est louable, Madame Dubec a pointé du doigt le sujet majeur : les modalités de financement, regrettant au passage l’exclusion du monde mutualiste au moment des discussions. ***“Nous, les mutuelles, n’avons pas été partie prenante des négociations, nous ne sommes pas d’accord sur la méthode et une grosse incertitude plane sur le financement.”*** a précisé Madame Dubec.

Ce qu’avait également évoqué Gérard Henry : ***“Une plus juste rétribution des actes apparaît justifiée. En revanche les modalités de financement posent question. Car, lorsqu’il s’agit de régler la note, les complémentaires santé sont toujours appelées à la rescousse.”*** Laissant ainsi entendre que la pression financière serait telle sur les mutuelles que ces dernières n’auront d’autre choix que d’augmenter les cotisations des adhérents. ***“Des réformes sont nécessaires, c’est indiscutable ! Mais c’est la méthode qui pêche, en privilégiant le passage en force à la concertation et au dialogue, le risque est de produire une nouvelle réforme, complexe, contraignante, voire dangereuse…”*** a indiqué le Président de La Mutuelle Verte.

Un développement croissant

Si le doute n’est pas levé sur l’avenir de notre système de protection sociale, Marie-Madeleine Dubec s’est quant à elle vue rassurante sur le devenir de notre mutuelle. Elle s’est félicitée d’une bonne progression de nos effectifs, concrétisée par une hausse de 14 % du nombre de bénéficiaires gérés sur les 3 dernières années.

“Nous poursuivons nos efforts de développement à destination des TPE et PME, secteur sur lequel nous avons doublé notre portefeuille depuis la mise en place de la généralisation de la complémentaire santé en entreprise.” a ajouté la Directrice Générale.

“Cette performance est à souligner lorsque l’on sait à quel point le marché est concurrentiel et volatil” a souligné Gérard Henry en tenant à saluer le dynamisme commercial qui caractérise La Mutuelle Verte : ***“La convergence de toutes ces dynamiques positives aboutit une nouvelle fois à un bilan financier sain et solide, qui nous laisse à nouveau des marges de manœuvre pour nos différents projets…”***

De nouvelles modifications réglementaires et organisationnelles

Le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), entré en vigueur le 25 mai dernier, est venu bousculer une partie des process internes liés au traitement des données personnelles.

La Mutuelle Verte, s’est donc tout naturellement adaptée aux nouvelles exigences de l’Union

Européenne. Celle-ci impose désormais plus de sécurité et de garanties en ce qui concerne la collecte et le traitement des données à caractère personnel, ce qui en l'occurrence n'est pas à prendre à la légère quand il s'agit de données de santé.

Le RGPD est caractérisé par les cinq grands principes suivants :

- Les données à caractère personnel ne peuvent être recueillies et traitées que pour une finalité déterminée, explicite et légitime.

- Seules les informations adéquates, pertinentes et nécessaires à la finalité du traitement peuvent faire l'objet d'un traitement de données à caractère personnel.

- Les données ne peuvent pas être conservées indéfiniment. Un délai de cinq ans maximum est retenu à la fin de la relation contractuelle.

- Les données sont confidentielles.

- Il est nécessaire de respecter le droit des personnes : consentement, information, droit d'accès, rectification, opposition.

"Même en étant respectueux des données, ce qui était notre cas, le fait d'avoir imposé un cadre juridique très fermé nous a obligés à mettre en œuvre des mécanismes et des procédures permettant de justifier du respect des règles relatives au RGPD", a expliqué Marie-Madeleine Dubec.

Afin de satisfaire au mieux ces nouvelles obligations, La Mutuelle Verte a donc réalisé un audit de conformité, désigné un DPO (délégué à la protection des données personnelles), sensibilisé et formé son personnel aux bonnes pratiques et renforcé les procédures sur la collecte, la conservation et la sécurisation des données personnelles des adhérents.

Si la sécurisation des données personnelles est désormais réglementée, la sécurisation de l'activité même de La Mutuelle Verte est une évidence. ***"Liée à une volonté du Conseil d'Administration de renforcer notre professionnalisme en termes de sécurité, nous avons créé une salle de secours qui fonctionne en parallèle des serveurs informatiques principaux pour s'y substituer instantanément et sans perte de données en cas de défaillance"*** a expliqué Marie-Madeleine Dubec.

La sécurisation de l'activité de La Mutuelle Verte s'est également étoffée de nouvelles procédures concernant "la lutte contre la fraude", "la lutte contre le blanchiment et le financement du terrorisme" ainsi que "le gel des avoirs pour les personnes politiquement exposées". ***"Plus de sécurité, plus de fiabilité, deux mots d'ordre incontournables que nous nous sommes appliqués à faire vivre et à intégrer à nos pratiques"***, a ajouté Gérard Henry.

À tout cela s'ajoute également une autre "nouvelle" réglementation, qui elle prendra effet à partir d'octobre prochain : la Directive sur la Distribution d'Assurance (DDA). Non seulement elle s'appliquera aux mutuelles mais aussi plus largement à toutes les compagnies d'assurances.

Cette nouvelle directive ambitionne la protection des intérêts des consommateurs face aux organismes assureurs. À ce titre, il est prévu un plus haut niveau de transparence ainsi qu'un socle commun d'obligations, peu importe le canal de distribution (direct, intermédiaires ou distributeurs).

Le fil conducteur de cette directive est qu'il faut veiller à ce que les adhérents souscrivent à des offres correspondant à leurs besoins réels et pas aux objectifs commerciaux de la société d'assurance. ***"Cette idée a toujours fait partie de notre ADN mutualiste, sans qu'il y ait***

besoin de faire planer sur nos têtes une directive coercitive", a précisé le Président de La Mutuelle Verte

Afin de répondre à cette nouvelle réglementation, les collaborateurs de la mutuelle devront remettre aux futurs adhérents des documents précontractuels standardisés pour faciliter la compréhension du contrat. ***"Même s'il est question de principes de base assez sains, il n'y aura rien de révolutionnaire dans nos manières de travailler mais nous devrons désormais justifier de cela"***, a conclu la Directrice Générale.

qui illustre la solidité financière de notre mutuelle. C'est important car les fonds propres des mutuelles risquent de fondre comme neige au soleil au regard de ce que prévoit le gouvernement." a précisé le Trésorier Général.

Ce ratio de solvabilité répond ainsi favorablement aux fortes exigences de l'ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution), l'instance de régulation en charge de veiller sur les organismes assureurs. Elle impose des taux élevés afin de minimiser au maximum les risques de défaillance du système.

Tous les indicateurs sont au vert

Côté chiffres, le Trésorier Général de La Mutuelle Verte, Régis Bernard, s'est montré franchement enthousiaste lors de la présentation du bilan financier de l'année 2017. Il a rappelé l'ensemble des documents financiers approuvés par le Conseil d'Administration (le rapport de gestion, le rapport actuariel, le rapport solvabilité sur la situation financière SFCR). Il a également fait la synthèse des travaux du Comité d'Audit qui a notamment validé la révision de la cartographique des risques.

"La mutuelle affiche une bonne santé, ce qui lui permet de se doter d'un taux de couverture du capital de solvabilité requis de 520 %, ce

Plusieurs facteurs viennent expliquer ce bon résultat : Tout d'abord, la maîtrise des coûts qui demeure l'un des atouts majeurs de La Mutuelle Verte. ***"...Avec notre structure peu gourmande en frais de gestion (un peu moins de 13 % des cotisations perçues alors que la moyenne nationale dépasse les 17 %), l'argent qui nous est confié est bien géré"***, a indiqué Gérard Henry.

Ensuite, le dynamisme commercial dont fait preuve les équipes de la mutuelle ainsi que sa politique de diversification des produits.

Et pour finir la stratégie de développement mise en place avec ses partenaires a également permis de réduire le risque assurantiel supporté par La Mutuelle Verte sans peser sur les effectifs gérés.

Régis BERNARD,
Trésorier Général de La Mutuelle Verte

"L'ensemble des indicateurs est au vert : un résultat satisfaisant, des ratios de solvabilité sécurisants, une gestion efficace, une application respectueuse des procédures internes et surtout le respect des obligations réglementaires. Il y en a de plus en plus mais il faut y répondre. Aussi, nous restons confiants pour l'avenir malgré un environnement concurrentiel toujours plus contraignant", a souligné Régis Bernard.

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

"C'est un plaisir et une fierté de constater régulièrement que l'esprit mutualiste a imprégné la pratique quotidienne de chacun et que les valeurs que nous défendons : solidarité, réactivité, écoute, professionnalisme ne sont pas que des slogans. Je suis intimement convaincu que c'est là que réside la plus formidable source de notre force", a lancé en guise de conclusion le Président. ***"Ce motif de satisfaction est un gage de confiance en notre avenir proche. Car nous connaissons tous les grands enjeux de demain. Pour y faire face, la proximité avec le terrain sera une vertu cardinale, qui nous permettra de rester à l'écoute de nos adhérents, de leurs besoins et des évolutions du marché."***

LMV

100 % Santé : la réforme se dessine

Une nouvelle étape pour faciliter l'accès aux soins va être franchie dès 2019 pour être complètement effective à l'horizon 2021. La future réforme "100 % Santé", plus connue sous l'appellation "reste à charge zéro", doit permettre à chacun d'acquérir un équipement optique, audioprothétique et dentaire, sans reste à charge, après les remboursements des régimes obligatoire et complémentaire.

Donner à tous les Français un accès à des soins de qualité, dans le domaine de l'optique, de l'audiologie et du dentaire constitue un des engagements d'Emmanuel Macron pendant la campagne présidentielle.

Cette promesse électorale va se mettre en place progressivement au cours des trois prochaines années, grâce notamment aux dernières négociations avec les différents acteurs de la santé et professionnels des secteurs concernés.

Selon le ministère des solidarités et de la santé, "l'objectif est de lever les obstacles à l'accès aux soins dans les trois secteurs concernés, en donnant la possibilité d'accéder à une offre avec un reste à charge nul après l'intervention combinée de l'Assurance Maladie Obligatoire et des organismes complémentaires".

Les principes retenus de cette réforme sont les mêmes quel que soit le secteur concerné : il s'agit de proposer un ensemble de prestations de soins identifiées (appelé "panier") qui répond aux besoins de santé nécessaires : "bien voir, bien entendre et soigner son hygiène bucco-dentaire".

Les paniers proposés sans reste à charge seront composés d'équipements de qualité qui permettront de répondre aux besoins essentiels des Français, tout en préservant leur liberté de choix. Ces offres proposées dans le panier de soin seront amenées à progresser pour s'adapter aux évolutions techniques et aux besoins de santé des bénéficiaires.

Une liberté de choisir et une priorité à la prévention

Une offre sans reste à charge devra systématiquement être proposée et un devis obligatoirement établi à cet effet par le professionnel. Les assurés conserveront toutefois la possibilité de choisir des équipements différents, à "tarifs libres" et remboursés par leur assurance complémentaire dans les conditions définies par leur contrat.

À noter que le panier de soins des Contrats dits "Responsables" sera modifié pour plafonner les montants maximums que pourront rembourser les organismes d'assurance complémentaire sur les équipements à tarifs libres. Dans le même temps, il imposera un alignement des remboursements "planchers" sur les tarifs de l'offre "100 % santé".

Rappelons aussi que dans le cadre des contrats collectifs, les avantages fiscaux et sociaux attachés à l'obligation de mettre en place un contrat santé pour tous les salariés, imposent le choix d'un "Contrat Responsable".

Pour le gouvernement, la réforme du "100 % Santé" ne se limite pas à lever les obstacles financiers. Elle vise plus globalement à améliorer l'accès aux soins dans chacun de ces secteurs en développant également des actions de prévention.

OPTIQUE

Avec un taux de renoncement aux équipements optiques pour des raisons financières de l'ordre de 10 %, le défi du "100 % Santé" est de taille.

L'idée étant de permettre à chacun de s'équiper correctement avec un reste à charge nul, c'est pourquoi le panier "100 % Santé" devrait inclure un tarif compris entre 95 et 370 euros (suivant la correction visuelle), verres et monture inclus sachant que le prix de la monture représentera 30 euros maximum de la somme.

L'opticien devra dorénavant mettre en avant ces montures et proposer un minimum de 35 montures pour adultes et 20 montures pour enfants, avec 17 modèles différents de montures "adultes" correspondant à cette gamme et 10 modèles différents pour les enfants.

Les verres, quant à eux, seront répartis en deux classes (A et B).

La classe A correspond aux verres inclus dans le panier "100 % Santé" et qui devront traiter l'ensemble des troubles visuels. Elle comprend un amincissement des verres en fonction de leur correction ainsi qu'une obligation du traitement combiné anti-rayure/anti-reflet.

La classe B correspond à tous les verres concernant le panier "tarifs libres" dont la base de remboursement par la Sécurité Sociale va fortement diminuée.

Toutefois, l'assuré aura la possibilité de "panacher" l'offre, c'est-à-dire de choisir des verres sans reste à charge et une monture correspondant à ses goûts et choix esthétiques en dehors du panier "100 % Santé". Elle lui sera remboursée, dans les conditions prévues par son contrat d'assurance complémentaire, dans la limite de 100 € pour les Contrats dits "Responsables" (contre 150 € actuellement).

Le contenu des paniers dans le détail

100 % SANTÉ

- Revalorisation des Bases de Remboursements (BR) de 30 % en moyenne pour les verres de classe A.
- Amincissement des verres en fonction de la correction.
- Obligation du traitement combiné anti-rayure / anti-reflet.
- Fixation d'un prix inférieur ou égal à 30 euros pour les montures respectant les normes européennes.

TARIFS LIBRES

- Baisse drastique des Bases de Remboursements (BR) des verres de classe B.
- Diminution du plafond de prise en charge des montures par les organismes complémentaires de 150 à 100 euros (obligation pour tous les Contrats dits "Responsables".

Les conditions de prise en charge des équipements par l'Assurance Maladie Obligatoire :

Pour les adultes :

>> Renouvellement des équipements : Tous les 2 ans (24 mois) à partir de 16 ans (contre 18 ans actuellement).

>> Renouvellement anticipé des verres uniquement, au terme d'une période minimale de 12 mois en cas d'évolution de la correction d'au moins 0,5 dioptrie pour 1 verre, ou d'au moins 0,25 dioptrie sur chacun des 2 verres (contre aucune actuellement).

Pour les enfants (jusqu'à 15 ans inclus) :

>> Un équipement par an (12 mois).

>> Aucune durée minimale applicable en cas de renouvellement de l'équipement pour une évolution de la correction justifiée par une prescription médicale.

Mise en application

A compter du 1er janvier 2020, le "100% Santé" entrera en vigueur sur un ensemble de montures et de verres avec des garanties de choix et de qualité. Dans le même temps, la participation de la Sécurité Sociale sera revalorisée pour les équipements du panier "100% Santé" et sera portée à 18 % du coût total des équipements.

Le plan Priorité Prévention prévoit de redéployer les examens obligatoires actuellement concentrés sur les enfants de moins de 6 ans et de créer de nouvelles consultations destinées aux jeunes de 8-9 ans, 11-13 ans et 15-16 ans, prises en charge à 100 %. Ces consultations incluront un bilan visuel.

AUDIO

100% SANTÉ
DES SOINS POUR TOUS, 100% PRIS EN CHARGE

D'après le Ministère de la Solidarité et de la Santé, sur les 6 millions de personnes ayant des problèmes d'audition, la moitié est susceptible d'être appareillée, or le prix est la première cause citée du non-appareillage.

Le coût moyen d'un équipement est de 1500 euros par oreille, avec un reste à charge moyen de 850 euros. Pour couvrir les besoins, le plan "100 % Santé" propose deux catégories de paniers.

la première catégorie dite "classe 1" fait l'objet du dispositif sans reste à charge. Les équipements proposés dans ce panier sont des équipements de qualité, tant par leur esthétique (le panier inclut les dispositifs contour d'oreille classique ; contour à écouteur déporté et intra-auriculaire) que par leur performance technique et par les garanties qui sont associées (30 jours minimum d'essai de l'aide auditive avant achat et 4 ans de garantie).

La seconde catégorie dite "classe 2" proposera des équipements à prix libre. Un dispositif, conjoint avec la profession, de contrôle de l'évolution des tarifs, pourra imposer un prix limite de vente en cas d'évolution trop importante des tarifs.

Le contenu des paniers dans le détail

100 % SANTÉ

- Les aides auditives de classe 1 doivent désormais répondre à un certain nombre de caractéristiques et de fonctionnalités.
- Augmentation de la Base de Remboursement par la Sécurité Sociale qui passera progressivement de 300 euros en 2019 à 400 euros en 2021.
- Instauration d'un "plancher" de remboursement pour les Contrats Responsables.

TARIFS LIBRES

- Les aides auditives de classe 2 doivent désormais répondre à un certain nombre de caractéristiques et de fonctionnalités plus poussées que celles de la classe 1.
- Instauration d'un "plafond" de remboursement pour les Contrats Responsables limité à à 1700 euros par oreille à appareiller (incluant le remboursement de la Sécurité Sociale).

Mise en application

A compter du 1er janvier 2019, les tarifs des aides auditives faisant l'objet du panier "100 % Santé" seront plafonnés et progressivement réduits. A partir de la même date, la Base de Remboursement de la Sécurité Sociale sera progressivement augmentée.

A compter de 2021 et progressivement jusqu'à 2022, les équipements seront garantis sans reste à charge, pour les aides auditives "100 % Santé".

Le plan Priorité Prévention prévoit de redéployer les examens obligatoires actuellement concentrés sur les enfants de moins de 6 ans et de créer nouvelles consultations destinées aux jeunes de 8-9 ans, 11-13 ans et 15-16 ans, prises en charge à 100 %. Ces consultations incluront un bilan auditif.

DENTAIRE

100% SANTÉ
DES SOINS POUR TOUS, 100% PRIS EN CHARGE

Moins d'un assuré français sur deux se rend chez le dentiste une fois par an, ce qui place la France à la 9ème position dans le classement européen. L'objectif est donc de développer l'accès régulier de tous aux soins dentaires. Pour ce faire, Trois paniers de soins seront désormais à la portée des patients.

Le panier "100% Santé", intégralement remboursé qui permettra de couvrir un large choix de prothèses fixes ou mobiles, avec des matériaux (céramo-métallique, céramique full zircon,...) dont la qualité esthétique est adaptée à la localisation de la dent (distinction des dents "visibles" et "non visibles").

Le panier aux "tarifs maîtrisés, qui comportera des prix plafonnés.

Et le panier aux "tarifs libres" qui permettra de choisir librement les techniques et les matériaux les plus sophistiqués.

Le contenu des paniers dans le détail

100 % SANTÉ

- Sont concernés, les couronnes céramo-métalliques et céramiques monolithiques, les bridges (pour les dents visibles), les couronnes métalliques (pour toutes les dents), les appareils amovibles en résine, les inlay-core et les couronnes transitoires.
- Des prix limites de vente seront imposés sur ces actes et devront être solvabilisés par les organismes complémentaires à hauteur du plafond.

TARIFS MAITRISÉS

- Sont concernés, les couronnes céramo-métalliques (pour les dents intermédiaires), les bridges (pour les dents postérieures) et les appareils amovibles en stellite.
- Des prix limites de vente seront imposés sur ces actes mais il n'y aura pas d'obligation de solvabilisation par les organismes complémentaires.

TARIFS LIBRES

- Sont concernées, les couronnes esthétiques en céramique, l'implantologie, la parodontie, l'orthodontie et la cosmétique dentaire.

Mise en application

A compter de 2019, les tarifs des prothèses seront plafonnés et progressivement diminués. Dans le même temps, les Bases de Remboursements de la Sécurité Sociale des soins conservateurs seront progressivement augmentées.

A compter du 1er janvier 2020, le panier "100% Santé" entrera en vigueur pour certains soins prothétiques dentaires (couronnes et bridges).

A compter du 1er janvier 2021, le panier "100% Santé" entrera en vigueur pour l'ensemble des autres prothèses du dispositif sans reste à charge, comme les prothèses amovibles.

Le plan Priorité Prévention prévoit que tous les enfants et les jeunes en France, de 3 ans à 24 ans, pourront voir un dentiste pour un dépistage et les soins qui en découlent, intégralement pris en charge par l'Assurance Maladie Obligatoire a minima une fois tous les trois ans.

Marchez pour réduire le risque d'infarctus

Comportements sédentaires en hausse, pratique d'une activité physique en baisse : le mode de vie des Français est de plus en plus mauvais pour leur cœur. Afin de les motiver à se bouger au quotidien, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lance une nouvelle campagne de prévention.

"L'inactivité physique et la sédentarité liée à un usage intensif des écrans gagnent du terrain dans la population française", se désole la Fédération Française de Cardiologie (FFC).

Ainsi depuis 2006, le temps passé par les adultes devant les écrans est passé de 3h10 par jour à 5h07 en moyenne aujourd'hui, soit une augmentation de 53 %.

Dans le même temps, l'activité physique est nettement en baisse. Notamment chez les femmes. Au total, "seulement 53 % des femmes en France suivent les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en matière d'activité physique.

"La sédentarité et l'inactivité physique sont pourtant des facteurs de risque majeurs de maladies cardiovasculaires", rappelle le Professeur Claire Mounier-Vehier, Présidente de la FFC et cardiologue au centre hospitalier universitaire (CHU) de Lille.

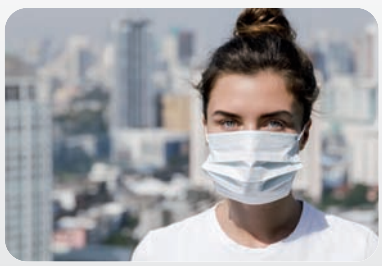
Pour inciter les Français à être moins sédentaires et à bouger au quotidien, la FFC lance une campagne de prévention décalée. "Ce sont les petits gestes qui font la différence : descendre une station avant son arrêt, garer sa voiture moins proche de son lieu de travail ou de son domicile, utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur, etc...", martèle la fédération.

Des petites habitudes à la portée de tous car la marche "ne nécessite pas d'équipement ou de préparation particulière, et peut être intégrée facilement dans une routine quotidienne, même chargée".

"Le film décalé de cette nouvelle campagne démontre que les petits désagréments de la vie quotidienne (un ascenseur en panne, un bus raté...) peuvent aussi avoir un avantage : ils nous poussent à marcher plus", précise la FFC.

PSM : DESTINATION SANTÉ

L'Anses remet en question l'efficacité des masques antipollution



Vendus pour protéger des particules fines, les masques dits "antipollution" seraient inefficaces selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

Résultats, en laboratoire, les masques présentent une efficacité élevée. Mais "en conditions réelles d'utilisation", les choses sont toutes autres. "L'efficacité d'un masque dépend de sa conception, des performances du filtre dont il est équipé, et d'autres paramètres tels que son adaptation à la morphologie de l'utilisateur."

Précisément, "l'efficacité diminue du fait d'un mauvais ajustement au visage, du manque d'entretien du masque, de l'absence d'information et de formation de l'utilisateur, d'une activité physique intense". Par ailleurs, "la plupart des masques dits antipollution recensés sur le marché français sont conçus pour protéger des particules présentes dans l'air ambiant et ne protègent pas contre les substances présentes à l'état gazeux".

Selon l'Anses, les données sur l'efficacité de ces dispositifs "sont insuffisantes pour attester d'un bénéfice sanitaire et recommander leur utilisation".

En porter peut même surexposer la population à la pollution : ce masque "peut donner un faux sentiment de protection à son utilisateur et entraîner des comportements conduisant éventuellement à une surexposition aux polluants dans l'air".

PSM : DESTINATION SANTÉ

A la rentrée, quel sport choisir pour mon enfant ?

Comment choisir une activité sportive pour mon enfant, voici donc quelques conseils selon l'âge de votre petit.

Tout d'abord, discutez de ses préférences en matière d'activité. L'important est qu'il prenne du plaisir.

Avant 6 ans, la gymnastique, l'escalade d'obstacles élémentaires ou encore les jeux de ballon sont particulièrement conseillés.

Il est également important d'initier votre bout de chou à des disciplines grâce auxquelles il apprendra à tomber sans se faire mal ! Comme le patinage ou le judo par exemple. Ou encore celles où il pourra se défouler, comme la danse par exemple.

De 6 à 12 ans, faites-lui travailler sa souplesse. Elle est optimale jusqu'à 10 ans, d'où l'intérêt de la gymnastique.

S'il est capable d'écouter et d'apprendre hors du contexte familial, votre enfant pourra également effectuer des stages collectifs de sports comme le tennis.

La période de 12 à 15 ans marque le début de la puberté. En constante évolution physique, il grandit en moyenne de 12 centimètres par an. Et peut aborder de manière plus soutenue, le basket-ball, le football, le tennis et des sports de combat.

L'idéal reste un panachage équilibré, pour développer à la fois l'endurance, la souplesse, l'adresse et la vitesse. Enfin à partir de 15 ans, la pratique va devenir plus intense. Il conviendra toutefois de se méfier du surmenage physique.

De même, la pratique exclusive de la musculation est à proscrire avant 16 ans. Alors que son ossification n'est pas encore aboutie, pensez à ménager ses cartilages et ses tendons...

PSM : DESTINATION SANTÉ

Le valproate interdit à toutes les femmes en âge de procréer

Interdit pendant la grossesse, le valproate, la molécule à l'origine du scandale de la Dépakine, ne pourra désormais plus être prescrit aux femmes en âge de procréer.

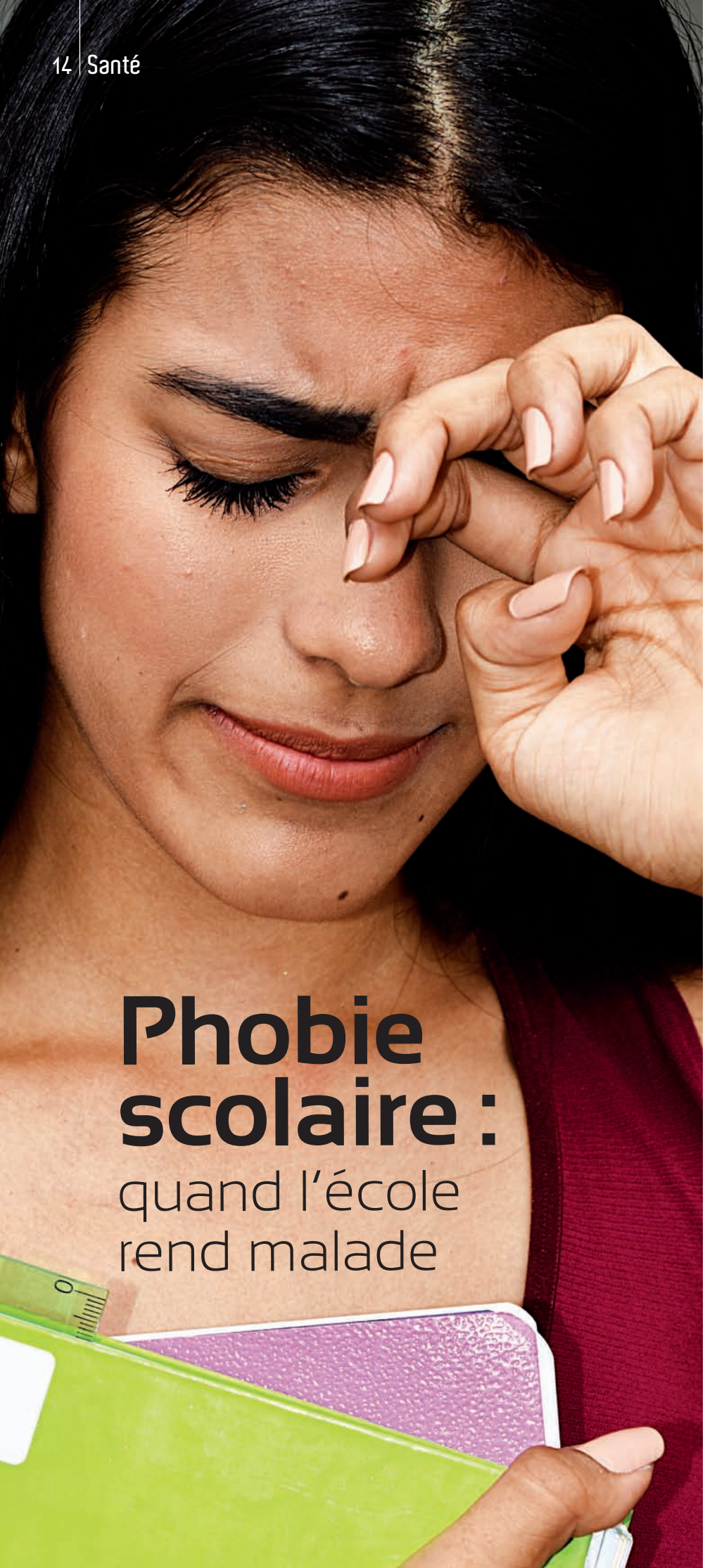
Cette contre-indication, décidée par la Commission européenne à la demande de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM), est appliquée en France depuis la fin du mois de juin. Indiqués dans le traitement de l'épilepsie et des épisodes maniaques des troubles bipolaires, les médicaments qui contiennent cette substance sont en effet susceptibles d'entraîner des malformations et des troubles neuro-développementaux chez les enfants exposés in utero.

D'après une étude publiée l'an passé, entre 2 150 et 4 100 enfants ayant été en contact avec la Dépakine ou ses dérivés pendant la grossesse de leur mère depuis 1967 seraient aujourd'hui atteints d'au moins une malformation congénitale grave.

De son côté, l'Agence Européenne des Médicaments (EMA) révélait, en 2014, que 30 à 40 % des enfants exposés au valproate in utero présentaient des troubles tels que "des retards dans la marche et le langage, des problèmes de mémoire, des difficultés de langage ou d'expression et de moindres capacités intellectuelles". Dès juillet 2017, face à l'utilisation encore trop importante du valproate chez les femmes enceintes ou susceptibles de le devenir, l'ANSM avait décidé de le contre-indiquer pour cette population dans le traitement des épisodes maniaques des troubles bipolaires. Sur les boîtes des médicaments concernés (Dépakote, Dépamine), avaient alors été apposées les mises en garde : "Valproate + grossesse = interdit. Ne pas utiliser chez les femmes en âge de procréer et sans contraception efficace, ou enceinte".

Le 7 juin dernier, cette décision a été validée par la Commission européenne et étendue aux boîtes des traitements de l'épilepsie. La prescription chez ces femmes reste toutefois exceptionnellement possible en cas d'inefficacité ou d'intolérance aux alternatives disponibles. Mais, si la molécule est la seule option de traitement possible "les grossesses doivent absolument être évitées", précise l'ANSM.

PSM : DESTINATION SANTÉ



Phobie scolaire : quand l'école rend malade

Boule au ventre, sueurs froides, nausées… Les crises d'angoisse et les attaques de panique subies par les enfants victimes de phobie scolaire les empêchent de se rendre à l'école. Loin du caprice ou de la fainéantise, ce trouble d'origine multifactorielle nécessite une longue prise en charge, impliquant à la fois la famille, le corps enseignant et les professionnels de santé.

Un matin, ils ne peuvent plus : franchir les grilles de l'école, du collège ou du lycée est devenu mission impossible. Boule au ventre, sueurs froides, nausées, vomissements, palpitations, migraines : les enfants et les adolescents victimes de phobie scolaire "résistent avec des réactions d'anxiété ou de panique très vives quand on essaie de les contraindre à prendre le chemin de l'école", observe le docteur Laelia Benoit, pédopsychiatre à la Maison de Solenn (hôpital Cochin, Paris).

Loin de la fainéantise ou du caprice, ce trouble, également nommé par les psychiatres refus scolaire anxieux, concernerait aujourd'hui 1 à 5 % des élèves du CP jusqu'à la terminale. Les symptômes, particulièrement impressionnants, disparaissent généralement les week-ends et pendant les vacances scolaires.

"À l'heure actuelle, dans les classifications psychiatriques, on considère qu'il y a deux types de phobie scolaire, précise le docteur Benoit. Le premier est associé à l'angoisse

de séparation vis-à-vis des parents. Le second s'apparente plutôt à de la phobie sociale, c'est-à-dire la peur du regard des autres, la crainte d'être confronté à leur jugement. C'est ici que l'on classe aussi les autres causes, comme les violences, le harcèlement et toutes les questions liées à l'environnement scolaire".

Il pourra s'agir d'un adolescent qui craque sous la pression des résultats à l'approche du bac ou d'une orientation importante. L'origine peut aussi être dépressive et se manifester par un désintérêt et un rejet total de l'école.

Rester à l'écoute

Face à un enfant qui pleure et supplie pour rester à la maison, la première chose à faire est d'être à l'écoute et d'essayer de comprendre. Le forcer à aller à l'école sans organiser de suivi ne fera qu'empirer les choses. Il faut chercher à en savoir plus : que s'est-il passé ? Un souci avec un enseignant, un problème de harcèlement avec des camarades, de mauvaises notes ?

"Le deuxième point, poursuit le docteur Benoit, c'est de consulter son médecin généraliste pour s'assurer que le malaise n'est pas d'origine somatique. Souvent, les adolescents très fatigués et fragilisés peuvent être tout simplement anémiés". Le généraliste est aussi celui qui pourra mettre au jour d'éventuelles situations de violence, même au sein de la famille.

Enfin, il déterminera s'il y a lieu ou non d'adresser l'enfant à un pédopsychiatre, à un centre médico-psychologique (CMP) ou à un centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) pour un suivi régulier. Parallèlement, les parents devront prendre contact avec l'établissement pour expliquer la situation.

Perte de confiance

"Quand le trouble est installé, l'élève perd très rapidement confiance lui, explique le docteur Benoit. Le retour à l'école devra alors se faire dans un climat de bienveillance associant à la fois la famille, l'administration scolaire, les enseignants et le corps médical. Tous les adultes qui entourent l'élève doivent se mettre à l'unisson pour proposer une reprise adaptée et progressive".

Plusieurs dispositifs peuvent être mis en place : le projet d'accueil individualisé (PAI), le service d'assistance pédagogique à domicile (Sapad) ou encore, pour les stades les plus avancés, les soins-études proposés dans le cadre de l'hospitalisation.

Dans certains cas, la scolarité à domicile peut aussi être une option. Elle risque cependant de conduire à l'isolement de l'enfant, et la situation doit donc être réévaluée régulièrement avec le pédopsychiatre. L'objectif visé reste toujours, à plus ou moins long terme, de retourner à l'école.

"En matière de phobie scolaire, la prise en charge est longue, compliquée, et demande beaucoup de persévérance, conclut le docteur Benoit. Les parents doivent s'armer de patience et, surtout, éviter de culpabiliser. Ils peuvent eux-mêmes se faire aider par un psychologue et s'adresser aux associations pour échanger avec d'autres parents". Un soutien précieux, surtout quand la famille n'est pas prise au sérieux par l'établissement, ce qui arrive encore.

Delphine Delarue

Infos +

Pour plus d'informations : phobiescolaire.org.

Grands-parents : une place à part dans le cœur des enfants

Fondé sur l'écoute, la tendresse et la bienveillance, le rôle des grands-parents est unique. Ils participent, à leur façon, à la construction de leurs petits-enfants et tissent avec eux des liens indéfectibles.

Les grands-parents d'aujourd'hui vivent plus vieux et sont donc présents plus longtemps auprès de leurs petits-enfants. Même s'ils sont encore en activité ou éloignés géographiquement, leur statut de référent reste important.

Selon une étude réalisée en 2013, 40 % des grands-parents disent s'occuper de temps en temps de leurs petits-enfants et 11 % déclarent les garder tous les jours. Bien qu'ils prennent parfois le relais des parents, ils n'endossent pas les mêmes responsabilités et bâtissent avec les enfants une relation particulière.

Une complicité affective

"Chez mamie, je fais ce que je veux !", rétorque Hugo quand sa maman le réprimande. Il est vrai que les grands-parents ne sont pas chargés de l'éducation des enfants : ils sont surtout là pour partager de bons moments.

Lorsqu'ils sont à la retraite, ce qui n'est pas le cas pour tous, ils ont plus de temps et moins de pression, d'où une certaine forme de douceur dans les rapports : ils sont généralement plus indulgents qu'ils ne l'étaient vis-à-vis de leurs propres enfants.

C'est ainsi que Lucie, 8 ans, mène son grand-père de 78 ans, André, par le bout du nez. Celui-ci, ancien proviseur, était pourtant redouté des élèves pour sa sévérité.

"Je n'allais jamais chercher mes enfants ni mes premiers petits-enfants à l'école, car j'étais trop occupé par mes activités, recon-

naît-il. Aujourd'hui, je prends le temps d'observer Lucie jouer dans la cour de récréation, de l'écouter me raconter sa journée. C'est une expérience nouvelle et précieuse".

Il avoue même, du bout des lèvres, être devenu un "papy gâteau", émerveillé par cette petite-fille arrivée sur le tard. Une admiration réciproque, car tous deux apprennent l'un de l'autre. Lucie lui confie d'ailleurs des choses dont elle ne parle pas avec ses parents.

Un relais entre le passé et le présent

Les petits-enfants adorent quand leurs aînés leur racontent la "vie d'avant", mais aussi les bêtises qu'ont pu faire leurs parents. Cela les rassure et incite parfois les parents à se montrer plus indulgents.

Quand André explique à Lucie qu'il n'y avait pas de salle de bains dans sa maison, que les toilettes étaient au fond du jardin et qu'il devait traire les vaches avant d'aller à l'école, qui se trouvait à 5 kilomètres à pied, au-delà de l'anecdote il lui permet de relativiser.

Évoquer la manière de vivre de ses parents et de ses aïeux en feuilletant et en commentant les albums photos fait connaître à l'enfant ses racines et l'aide à se situer dans l'histoire familiale.

Et quand la vie devient chaotique, quand le couple parental se sépare, par exemple, les papys et les mamies restent des piliers et des repères affectifs. Souvent plus disponibles que les parents, ils ont aussi des savoirs différents à transmettre : jardinage, peinture, tricot, bricolage...

Enfin, cette relation n'est pas uniquement bénéfique aux enfants : elle apporte aux grands-parents une ouverture sur un monde qui change.

Ils peuvent ainsi s'initier aux nouvelles modes et façons de parler ou de s'habiller ou encore à l'utilisation des réseaux sociaux.

Catherine Chausseray

Les droits à faire respecter

Un conflit familial, le décès d'un des parents, un divorce ou encore un remariage peuvent éloigner les petits-enfants de leurs grands-parents.

En ultime recours, ces derniers peuvent saisir la justice pour demander un droit de visite, mais il est plutôt conseillé, dans l'intérêt des enfants, de recourir à une médiation familiale. Celle-ci permet de trouver des compromis pour renouer le contact et mettre en place des visites.

Infos +

Plus d'infos sur le site de la Fédération Nationale de la Médiation Familiale (Fenamef) : Fenamef.asso.fr, ou sur celui de l'Ecole des Grands-Parents Européens : Egpe.org.

44 Mieux connaître les médicaments génériques

Un médicament à part entière

Un médicament générique est la copie d'un médicament "de marque". Il contient les mêmes produits actifs au même dosage et répond aux mêmes exigences de qualité et de sécurité. Mais son prix est de 30 à 50 % moins élevé.

Pourquoi les génériques sont-ils moins chers ?

L'explication est simple. Chaque médicament original est protégé par un brevet qui assure à son fabricant l'exclusivité du marché pour une durée de vingt ans. En situation de monopole, il peut négocier le prix de vente du produit ce qui lui permet d'amortir les sommes investies pour mettre au point et commercialiser le médicament.

À l'expiration du brevet, les fabricants de génériques sont autorisés à reproduire le médicament et à démontrer la similitude entre leur produit et le médicament de marque. N'ayant pas à financer des laboratoires de recherche et à faire connaître leur produit, ils peuvent proposer un générique meilleur marché que le produit de marque.

Un médicament efficace

Si sa forme et sa couleur peuvent être différentes, un médicament générique contient les mêmes principes actifs que les médicaments originaux et agit sur l'organisme de façon tout à fait identique.

Un médicament sûr

Avant d'être autorisé à la vente, un médicament générique subit des contrôles extrêmement rigoureux de la part de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS). Sa qualité de fabrication est donc irréprochable.

Un geste citoyen

Son prix est en moyenne 30 % inférieur à celui du produit de marque. Son remboursement coûte donc moins cher à l'Assurance maladie.

Les sommes économisées pourraient servir à mettre au point des médicaments innovants, à financer l'achat d'équipements pour les hôpitaux, ou à mieux rembourser les soins dentaires ou optiques.

Pour en Savoir +

Votre pharmacien : C'est un professionnel du médicament. N'hésitez pas à lui demander conseil.

www.sante.fr : Le site du lMinistère de la Santé

Sûrs, efficaces et moins chers que les médicaments "de marque", les médicaments génériques ont séduit des millions de consommateurs à travers le monde. Les Français ont tardé à les adopter. Mais la prescription et la délivrance des médicaments génériques suscitent une adhésion de plus en plus large.

La prescription et la délivrance des médicaments génériques

Les médicaments génériques permettent aujourd'hui de soigner un grand nombre de maladies. N'hésitez donc pas à demander à votre médecin de vous prescrire de préférence les génériques adaptés à votre état de santé. Vous pouvez également demander conseil à votre pharmacien. Celui-ci possède en effet un droit de substitution qui l'autorise à remplacer les produits de marque de votre ordonnance par leur équivalent générique. Préférer un médicament générique, c'est se soigner aussi bien, à moindre prix et agir activement pour la préservation de notre système de soins.

VRAI / FAUX

Les médicaments génériques sont-ils aussi efficaces que les originaux ?
VRAI. *Les génériques contiennent les mêmes principes actifs que les médicaments originaux. Leurs actions thérapeutiques et leurs contreindications sont donc identiques.*

Un médicament générique est-il aussi fiable qu'un médicament original?
VRAI. *Un médicament générique est la copie d'un médicament original. Il est fabriqué selon des normes strictes, subit les mêmes contrôles qualité que l'original. Pour contrer la concurrence, certains fabricants produisent d'ailleurs euxmêmes, et dans les mêmes usines, les médicaments originaux et leurs copies !*

Tous les médicaments de marque ont-ils des équivalents génériques ?
FAUX. *Seuls les médicaments dont les brevets de protection sont arrivés à échéance existent sous forme générique. Mais on trouve aujourd'hui une très large gamme de médicaments génériques permettant de soigner des maladies allant du simple rhume à l'infarctus ou au cancer.*

Mon pharmacien a-t-il le droit de remplacer les médicaments de mon ordonnance par leur générique ?
VRAI. *Sauf si votre ordonnance porte la mention NS (non substituable), votre pharmacien est autorisé à substituer les médicaments originaux par leurs génériques lors de la délivrance de votre traitement.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 44 / Mieux connaître les médicaments génériques

La Roumanie

Territoire le plus francophile d'Europe de l'Est, sa capitale Bucarest étant même surnommée "le petit Paris", la Roumanie est à mille lieux des nombreux clichés qui lui collent à la peau. Bordée par des nations slaves, la Roumanie est telle une enclave protégeant ses spécificités locales. Si proche si loin, ce pays à la fois fascinant et méconnu regorge de trésors fort heureusement épargnés (jusqu'à quand ?) par le tourisme de masse et ses excès. Préparez-vous donc à un voyage mêlant traditions et modernité, des bords de la mer Noire aux vastes plaines de la Valachie, en passant par l'arc des Carpates et des collines de Moldavie.

Surnommée le "petit Paris des Balkans", Bucarest est une ville plus qu'abordable financièrement parlant (c'est même la capitale la moins chère d'Europe), mais au-delà de l'avantage pécuniaire, c'est aussi et surtout une ville dynamique au patrimoine exceptionnel. Ne vous fiez pas à une fausse première impression d'ancienne vieille cité soviétique. Certes les stigmates de cette période sont visibles comme dans n'importe quelle autre ville roumaine mais les bâtiments sont loin de se ressembler. Au contraire, cohabitent en harmonie et c'est là tout l'intérêt, plusieurs styles architecturaux tels l'art nouveau, le faux baroque ou le néoclassique, sans oublier les monuments construits à l'époque de l'ancien dictateur communiste Nicolae Ceauşescu. Et c'est d'ailleurs par l'une de ses constructions des plus démesurées qu'il faut commencer sa visite : l'incontournable Palais du Parlement, aussi appelé la Maison du Peuple. Edifié en 1984, il s'agit du deuxième plus grand bâtiment administratif au monde, après le Pentagone. Pour s'en faire une idée, il faut imaginer un palais de 5000 pièces avec une hauteur de plafond de 86 mètres.

Bucarest - Le Palais du Parlement

En remontant la calea Victoriei (avenue de la Victoire) vous serez surpris par le contraste entre les grandes chaînes internationales d'hôtels qui côtoient des églises orthodoxes des XVIIIe et XIXe siècles, comme le très bel édifice blanc dédié à Saint-Nicolas. Les bâtiments néoclassiques du début du XXe jouxtent les tours en béton.

Plus loin, sur cette même voie, un autre monument de style néoclassique en impose, c'est le palais du Cercle militaire.

Arrivé place Victoriei, il est temps de faire un tour au Musée national des arts. Installé dans une aile de l'ancien palais, l'édifice a beaucoup souffert durant la révolution de 1989. Cela est visible de l'extérieur mais aussi de l'intérieur, puisque ►

Eglise en bois au cœur du Maramures

plusieurs centaines d'œuvres ont été volées ou détruites. Il n'en reste pas moins de très belles collections, dont plusieurs salles consacrées à l'art médiéval, avec de superbes portes d'iconostases.

Ne ratez pas également le Musée du paysan roumain, anciennement Musée du Parti communiste roumain, qui plonge les curieux dans l'univers quotidien du paysan roumain tout en mettant en lumière leur artisanat, l'architecture et le folklore. Le musée présente une collection unique d'icônes peintes sur verre et s'est vu accorder en 1996 le prix du meilleur musée européen de l'année. Enfin, ne quittez pas Bucarest sans avoir piétiner les rues du vieux-centre dans le quartier du Lipscani. Restaurants et boites de nuits animent follement les soirées mais c'est aussi l'occasion de déambuler au gré des nombreuses églises et autres coins charmants qui ne se découvrent qu'à pied.

La Roumanie mérite que ses invités s'attardent sur ses nombreuses richesses hors de la capitale. Elle compte sept sites inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco : le delta du Danube, les monastères de Moldavie, le monastère de Horezu, les sites villageois avec églises fortifiées de Transylvanie, le centre historique de Sighişoara, les églises en bois du Maramureş et les forteresses daces des monts d'Orăştie.

Les routes pittoresques du Maramureş

Dépaysement garanti dans la région rurale du Maramureş au nord-ouest du pays. Ici le temps est comme figé, il faut seulement oser se laisser porter par les routes qui traversent monts et forêts. Attention vous croiserez sans doute des charrettes de paysans tractées par des chevaux comme à l'ancienne. Les voitures ont l'habitude de partager la voierie avec ces véhicules tout droit sortis d'une autre époque et qui font encore vivre l'âme singulière paysanne d'une nation qui se transforme petit à petit. Régalez-vous des paysages et des villages d'une région si pittoresque. Les églises en bois font partie intégrante du décor. Elles sont une originalité du coin d'autant plus intéressante que le dimanche les habitants s'y rendent en habits traditionnels pour assister à la messe.

Le musée culturel de Botiza fera le bonheur de ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances de cette contrée. Des tenues traditionnelles teintes à partir de végétaux y sont exposées. Aussi, l'architecture du lieu n'est pas en reste.

Les joyaux de la Transylvanie

Le nom de la région de Transylvanie est emprunté au latin "trans-silvam" qui signifie "au-delà des forêts". Elle se situe au centre de la Roumanie et est délimitée par la chaine de montagnes des Carpates à l'est ainsi qu'au sud. Elle abrite la ville médiévale de Brașov connue comme étant la capitale de la minorité hongroise du pays (environ 6% de la population en Roumanie est hongroise).

Les festivals de jazz, bière, théâtre contemporain et chanson roumaines participent grandement à la renommée de Brasov. Sa cousine, la ville de Sighișoara, vaut tout autant le détour. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, elle est un vestige de la culture des Saxons disparus il y a 850 ans. Ils ont laissé derrière eux un bel héritage : rues médiévales, maisons colorées, murs fortifiés, etc.

La ville de Sighisoara

Le château de Bran

Enfin comment évoquer la Transylvanie sans y faire allusion à sa plus juteuse attraction touristique. Car c'est bien dans cette région des Carpates que se trouve le fameux château de Bran, lequel inspira, en 1987, à l'écrivain irlandais Bram Stoker l'histoire d'une créature mythique : Dracula. Le plus célèbre des vampires n'arpenta évidemment jamais les couloirs de cette ancienne forteresse du XIII ème siècle, perchée sur une colline. Son personnage fut inspiré de la figure du comte Vlad Tepes dit "l'Empaleur" qui vécut au XIVème siècle. Le prince de Valachie a toujours trainé une réputation de monstre sanguinaire et sans pitié envers ses ennemis puisque selon la légende il goûtait leur sang.

En 2006, après soixante années de confiscation par l'État communiste, le château est redevenu la propriété de la famille des Habsbourg - anciens propriétaires du lieu.

Le delta du Danube : un havre de paix pour la faune et la flore

Second fleuve le plus long d'Europe, le Danube prend sa source dans les Alpes allemande pour se jeter dans la mer Noire entre la Roumanie et l'Ukraine après un périple de 2800 kilomètres à travers dix pays. Le delta du Danube est une merveille de la nature classée Réserve internationale de la Biosphère où sont protégés plus de 250 espèces d'oiseaux migrateurs et une quarantaine d'espèces de poissons.

La meilleure façon d'en prendre plein la vue est de se rendre sur place et de monter à bord d'une petite embarcation de pêcheur en échange de quelques billets. De marécages en canaux, au contact d'une nature intacte, il n'y pas endroit plus calme et reposant jusqu'aux eaux d'une mer d'huile, la mer Noire. Toutefois prenez garde aux moustiques l'été, la meilleure saison étant l'automne.

Les bains de boue au bord de la mer Noire

Et si au lieu d'aller à la plage vous testiez les bains de boue publics "Baile Rece". Au sud de la station balnéaire très prisée de Constanța, sur les bords de la mer Noire, celle d'Eforie invite à la cure de boue pour à peine 3 euros (15 lei). A ce tarif vous profiterez des bienfaits d'une activité originale qui consiste à se badigeonner de boue à volonté sur le corps puis à vous rincer dans un lac d'eau salée. Une parcelle de plage est d'ailleurs spécialement réservée aux curistes. Pour finir la journée rien de mieux que d'aller vous promener dans Eforie, lieu de villégiature des Roumains depuis la fin du XIXème siècle.

Couché de soleil sur le delta du Danube

MARION JUSKOWIAK

Le cimetière joyeux

Le cimetière joyeux du village de Săpânța, à quelques kilomètres de l'Ukraine, dans la région des Maramureş, est une véritable ode à la vie.

Ce cimetière unique au monde est célèbre pour ses jolies croix de bois peintes en bleu et autres couleurs éclatantes.

Ces tombes décorées sont l'œuvre de Ion Stan Patras, sculpteur du village né en 1909 décédé en 1977, et qui personnalisa chacune des 700 stèles mortuaires par des portraits, des scènes de la vie du défunt, les circonstances de leur mort, ou bien des traits de caractères comme les défauts ou qualités.

Un hommage est aussi rendu dans les épitaphes au ton humoristique et tendre incrustées sous les dessins.

Infos +

Office de Tourisme de Roumanie :
7, rue Gaillon - 75002 Paris
www.guideroumanie.com

Formalités : Passeport ou carte d'identité en cours de validité.

Comment savoir quand un aliment n'est plus consommable ?

Vérifier la date de péremption d'un produit fait partie des automatismes lorsque l'on fait ses courses. C'est en effet la précaution élémentaire pour s'assurer que l'on va pouvoir le manger sans risque d'intoxication. Une fois la date dépassée, il finit à la poubelle. Un gaspillage qui pourrait parfois être évité...

En moyenne, les Français jettent 29 kilos de déchets alimentaires chaque année, dont 7 kilos de produits non consommés, encore emballés.

Mais, le consommateur, qui ne saisit pas nécessairement la différence entre date limite de consommation (DLC) et date de durabilité minimale (DDM), n'est pas le seul responsable de cet énorme gâchis. D'autant que, pour certaines denrées, les DLC pourraient être allongées.

Comprendre les étiquettes

On a parfois tendance à confondre DLC et DDM. La première, exprimée sur les emballages par la mention "A consommer jusqu'au..." suivie de l'indication du jour et du mois, doit être impérativement respectée, car elle "s'applique à des denrées microbiologiquement très périssables, qui, de ce fait, sont susceptibles, après une courte période, de présenter un danger immédiat pour la santé humaine", prévient la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF). La DLC est calculée en laboratoire, où le produit a été soumis à des tests de vieillissement afin d'évaluer le moment où la quantité de bactéries est trop importante pour qu'il soit mangeable.

En revanche, la DDM "n'a pas le caractère impératif. Une fois la date passée, la denrée peut avoir perdu tout ou partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant constituer un danger pour celui qui le consommerait", précise l'institution. Inscrite sur les emballages des articles moyennement ou peu périssables (sodas, farine, thé, sel, pâtes, gâteaux...), elle spécifie "A consommer de préférence avant le...".

Sur les surgelés, elle n'est donnée qu'à titre indicatif : tant que la chaîne du froid a été respectée, c'est-à-dire que le produit n'a pas été décongelé puis recongelé, celui-ci reste comestible.

Attention aux risques sanitaires

Prendre des libertés avec une DLC, obligatoirement apposée sur les produits frais pré-emballés et riches en eau, peut exposer à une intoxication. Il convient d'être vigilant, notamment avec les aliments à base de viande et certains, particulièrement risqués, comme les steaks hachés ou les carottes râpées. En revanche, les laitages (hormis les mousses et ceux contenant des œufs) peuvent être ingérés sans problème plusieurs jours après la limite fixée.

Quelle que soit la DLC, dès que le produit a été entamé, il doit être mangé dans les quarante-huit heures. Tant que la date n'est pas dépassée, vous pouvez toujours congeler ce que vous n'avez pas le temps de consommer. Dans ce cas, apposez une étiquette avec le nombre de jours restant avant sa DLC et respectez ce délai après décongélation.

Les produits secs, salés, sucrés : plus sûrs

Parmi les aliments comportant une DDM sur leur emballage, les biscuits secs, les céréales, les pâtes à tartiner, les chips, les huiles, les graisses à frire, la margarine, les soupes instantanées et les sauces telles que le ketchup ou la mayonnaise sont encore bons deux mois plus tard. D'autres, comme les conserves, les pâtes ou le riz, peuvent être utilisés encore un an après, voire davantage, sans risque à condition qu'ils aient été correctement conservés (dans un endroit sec et dans un emballage intact). Il faut toutefois savoir qu'ils peuvent avoir perdu de leurs qualités gustatives et nutritives.

Il existe par ailleurs des produits impérissables. Ainsi, tant qu'ils restent à l'abri de la lumière et de l'humidité, le miel, le sucre et les confitures ne se périment jamais.

Respecter la chaîne du froid

Pour respecter au mieux la chaîne du froid, faites vos courses en commençant par les produits alimentaires qui ne sont pas au rayon frais (épicerie, conserves, pain, fruits et légumes, etc.). Passez ensuite au rayon des surgelés, que vous rangerez dans un sac isotherme. Finissez par le frais (à placer également dans un sac isotherme séparé). Ne traînez pas en route, rentrez directement chez vous pour mettre aussitôt les produits frais dans le réfrigérateur.

Ce qui doit alerter

Outre leur goût très désagréable, les moisissures qui apparaissent sur le pain, les céréales, les fruits secs ou les produits riches en eau, comme les soupes ou les compotes, sont toxiques et susceptibles de provoquer des troubles intestinaux. Une barquette de viande dont le plastique a gonflé est aussi mauvais signe : ne tentez pas le diable et jetez-la. Idem pour une boîte de conserve rouillée ou dont le couvercle est bombé, un bocal qui ne fait pas "pschitt" à l'ouverture, une odeur suspecte ou encore une viande d'aspect gluant…

Faites également très attention aux œufs : ceux-ci représentent la première cause d'infection alimentaire d'origine bactérienne. Si la date de péremption sur la boîte a été effacée, s'ils sont fêlés ou s'ils remontent à la surface quand on les place dans l'eau, pas d'imprudence, car ils sont susceptibles d'être contaminés par des salmonelles. Enfin, seuls les œufs extra-frais (pondus il y a moins de neuf jours) peuvent être mangés à la coque.

Catherine Chausseray

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).

PIERRE ET VACANCES

Pierre & Vacances
HEUREUX, ENSEMBLE

Découvrez l'art de vivre Premium dans des résidences et villages en France et en Espagne et aux Antilles. De grands espaces aquatiques, des clubs enfants, des restaurants et de nombreuses activités et animations sauront séduire toute la famille.
Bénéficiez jusqu'à **30 %** de réduction sur l'hébergement seul selon disponibilité (à partir de 2 nuits) + Frais de dossier **offerts** (29 €)

www.pierreetvacances.com/mutuelleverte

A FLEUR DE BOIS

A proximité de Marseille, A fleur de bois" vous invite à dormir dans des cabanes tout confort au coeur de la forêt de pins. Bénéficiez de **10 %** de réduction sur l'hébergement et vivez des nuitées insolites pour des souvenirs inoubliables valable pour les petits comme pour les grands !!! Une rencontre avec la nature non loin des collines de Marcel Pagnol. Les amoureux d'aventure seront comblés ! N'attendez plus pour vous percher à la cime des arbres !

www.afleurdebois.fr

THALASSOLEIL

Thalassoleil vous propose de passer un moment de détente et de bien-être sur la Côte d'Azur...
Bénéficiez de **20 %** de réduction sur les forfaits cures. Une équipe de professionnels est à votre écoute et vous conseillera pour la programmation de vos soins en fonction de l'orientation que vous voulez donner à votre séjour parmi nous : Escale semaine, courts séjours ou journée SPA...

www.thalassoleil.fr

INDEMNE

Indemne est la première solution alternative naturelle et bio pour les problèmes de peau. Bénéficiez de **15 %** de réduction sur l'ensemble du site internet et découvrez les soins naturels exclusivement composés d'huiles essentielles et végétales, sans aucun composant chimique. Des soins prêts à l'emploi pour toutes les peaux qu'elles soient sensibles, irritées, rouges, qui démangent, abîmées, grasses et même normales.

www.indemne.fr

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".

Une maison sur l'océan • Beatriz Williams

À l'automne 1966, l'intrépide Pepper Schuyler est dans les ennuis jusqu'au cou : non seulement la belle est enceinte de son ex-patron, politicien influent qui la pourchasse à travers le pays, mais elle se retrouve seule et sans ressources. Son unique bien : une Mercedes de collection, qu'elle vient de vendre pour une coquette somme à une mystérieuse acquéreuse, Annabelle Dommeric... Alors qu'Annabelle décide de prendre Pepper sous son aile et lui offre un refuge sur une plage déserte de Floride, les deux femmes se livrent peu à peu leurs secrets...

Des tensions de l'Europe en guerre à l'Amérique jazzy des sixties, Beatriz Williams livre un final palpitant, une magnifique histoire d'amitié et de passion, pour ponctuer la trilogie des sœurs Schuyler.

© Editions Belfond

The End • Zep

Dans le cadre d'un stage, Théodore Atem intgre une équipe de chercheurs basée en Sude qui travaille sur la communication des arbres entre eux et avec nous. Ce groupe de travail dirigé par le professeur Frawley et son assistante Moon, tente de démontrer que les arbres détiennent les secrets de la Terre à travers leur ADN, leur codex.

C'est en recoupant ces génomes avec la mort mystérieuse de promeneurs en fort espagnole, le comportement inhabituel des animaux sauvages et la présence de champignons toxiques que le professeur comprendra, hélas trop tard, que ces événements sonnent l'alerte d'un drame planétaire duquel seul Théodore et quelques survivants seront épargnés. Serait-ce une nouvelle chance pour l'espèce humaine ?

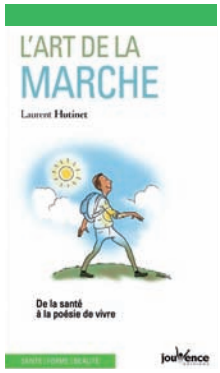
© Editions Rue De Sevres

La Nuit de l'ogre • Patrick Bauwen

La mort est un art. Vous en êtes le spectateur. Et vous pourriez être sa prochaine victime. Des sous-sols de Paris aux recoins obscurs des facultés de médecine, Chris Kovac, médecin urgentiste, se lance à corps perdu dans une enquête qui ressemble à une nuit sans fin.

Patrick Bauwen dirige un service d'urgence dans un hôpital de la région parisienne. Il partage sa vie entre ses deux passions : l'écriture et la médecine d'urgence. Après Le Jour du chien, Prix polar 2017, Patrick Bauwen signe un thriller aussi effroyable que maitrisé.

© Editions Albin Michel



L'art de la marche • Laurent Hutinet

De la promenade du dimanche à l'immersion longue dans les grands espaces, la marche à pieds convient à tous : enfants, adultes, personnes âgées... de toutes conditions physiques. Chacun à son rythme. Chacun à sa façon. Geste inné qui fait toute notre humanité, la marche se révèle être une profonde ressource pour conserver ou retrouver santé et vitalité. Si la marche est un mouvement d'apparence simple, l'auteur l'explore comme une gymnastique subtile qui ouvre à la poésie de vivre et mène loin pour peu qu on la considère dans toute sa profondeur : au coin de la rue ou dans le silence du désert, à la rencontre du dehors et de l'autre, de la roche jusqu au ciel, en passant par la nervure d une feuille ou le sourire d'un berger. Cet ouvrage invite à se mouvoir au coeur du monde, pour le connaître par la plante des pieds, pour s'explorer, et qui sait ? pour se trouver.

© Editions Jouvence

Cancer du col de l'utérus : lancement du dépistage organisé

Toutes les femmes âgées de 25 à 65 ans qui n'ont pas réalisé de frottis au cours des trois dernières années seront prochainement invitées par courrier à se rendre chez un médecin ou une sage-femme afin d'effectuer l'examen. Celui-ci sera pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. "Près de 3 000 cas de cancer du col utérin sont diagnostiqués chaque année". Or, plus tôt les lésions précancéreuses sont détectées, meilleures sont les chances d'éviter le cancer. Pour améliorer la prévention, le Ministère rappelle aussi que les femmes de moins de 19 ans ont la possibilité de se faire vacciner contre le papillomavirus, principal facteur de risque de ce cancer.

Droits sociaux : un portail unique pour vous informer

Prestations familiales, logement, maladie, emploi, minima sociaux, retraite et santé, le portail : mesdroitssociaux.gouv.fr, vise à faciliter l'accès aux droits sociaux en offrant un point d'entrée unique pour l'usager. Sur ce nouvel espace, vous pouvez désormais : consulter sur un seul écran l'ensemble de vos droits aux prestations sociales ; simuler les prestations sociales auxquelles vous êtes susceptible d'avoir droit et de déposer une demande de prestation... Des alertes sur vos droits sont également possibles afin de ne pas oublier des démarches ou des échéances importantes. L'accès aux espaces personnels développés par les organismes sociaux (CAF, Ameli, Assurance retraite, MSA...) est centralisé et personnalisé. Comment procéder ? Si vous avez déjà un compte auprès d'Impots.gouv.fr, d'Ameli.fr, de La Poste ou de Mobile Connect et moi, vous pouvez utiliser vos identifiant et mot de passe pour vous connecter au portail.

"Sauv Life" : l'appli qui peut sauver des vies

Lancée au mois de juin dernier, l'application Sauv life permet aux citoyens de porter secours aux victimes d'arrêt cardiaque sur la voie publique. Concrètement, lorsque la plateforme du Samu reçoit un appel lui signalant un accident cardiaque, l'opérateur envoie les équipes médicales et déclenche parallèlement l'application. Celle-ci localise le lieu de l'accident, puis les membres de la communauté Sauv Life situés dans un rayon de dix minutes à pied. Les quatre volontaires les plus proches sont alors guidés : deux sont dirigés vers la victime pour effectuer le massage cardiaque en attendant les secours, et les deux autres vers un défibrillateur à rapporter sur place.

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
S. Bremondy - C. Chausseray
D. Delarue - P. Ferreira
M. Juskowiak - PSM
F. Rea - L. Vandeputte

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

Photographies
La Mutuelle Verte, Thinkstock, Shutterstock, Fotolia.com (Dtiberio, Photographee.eu, Leszekglasner, Ioan Panaite, Marco, Cge2010, L. Bolca, B. Dorin, C. Stan, Monkey Business, Blackday, S. Ryzhov, Archivector, Chekman, Mejorana777)

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 64.300 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 : ....

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 !