Mutuelle Verte
magazine

Actualité

Assemblée Générale :
de La Mutuelle Verte

Santé

Contrats responsables
du nouveau pour 2015

Nouveau

NÉOBSIA
Garantie Obsèques

Prévention

Les ados et les marques
"je consomme, donc je suis !"

N°95 • Trimestriel • Septembre 2014 • Prix : 0,76 €

NÉOBSIA, garantie obsèques

NOUVEAU

VOUS ET VOS PROCHES BÉNÉFICIEZ D'UNE ASSISTANCE AVANT, PENDANT ET APRÈS LES OBSÈQUES

A la douleur causée par un décès s'ajoutent souvent des soucis financiers pour la famille.

En adhérant au contrat d'assurance obsèques Néobsia vous réglez sereinement, et de votre vivant les modalités liées à l'organisation de vos funérailles.

-10%
sur chaque adhésion conjointe (hors cotisation unique), quelle que soit le montant choisi.

- **Respectueux : vos volontés peuvent être enregistrées confidentiellement.**
- **Sûr :** jusqu'à 10.000 € de capital garanti.
- **Avantageux :** le capital est totalement exonéré de droits de succession. (dans les limites fixées par la législation en vigueur de l'assurance vie)
- **Prévenant :** vos proches bénéficient d'une assistance pour les soutenir.
- **Souple :** vous pouvez à tout moment augmenter ou baisser votre niveau de garantie ou changer de solution sur demande.
- **Simple :** vous n'avez aucun questionnaire de santé, ni examen médical.

Pour en savoir plus, contactez-nous au :
04 94 18 55 10

La Mutuelle Verte est soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité et immatriculée au Répertoire SIRENE sous le n° 309 104 099

la mutuelle verte

MUTEX

Assureur des garanties : MUTEX
Société anonyme à directoire et conseil de surveillance
au capital de 37 302 200 euros
Entreprise régie par le Code des assurances
RCS Nanterre 529 219 040
Siège social : 125 avenue de Paris - 92327 Châtillon cedex

TOUT EST PRÊT, PENSONS À AUTRE CHOSE !

Sommaire

04 **Actualité**
Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

08 **Santé**
Contrats responsables :
du nouveau pour 2015

10 **Santé**
Opération de la cataracte :
c'est pas la cata !

12 **Revue de Presse**

14 **Gros Plan**
Les ados et les marques :
"Je consomme, donc je suis !"

16 **Résonances**

17 **Infos Adhérents**
Du nouveau dans votre
"Espace Privilèges"

Fiche Santé 18
Mieux protéger
mon dos

Voyage 19
La Vénézuela

Société 22
Cyber-harcèlement à l'école :
le silence ne doit pas faire écran !

L'écho des régions 24

Consommation 25

Brèves 26

Edito

C'est au début de l'été que le gouvernement a présenté le projet de décret visant à rénover les contrats solidaires et responsables (voir page 8). Ce nouveau cahier des charges, assez complexe, comprend entre autres deux dispositions phares : Un plafond de prise en charge pour les dépassements d'honoraires des médecins et l'encadrement des remboursements optiques.

Même si le principe de déterminer un plafond de prise en charge pour lutter contre les dépassements d'honoraires est salué par les mutuelles, celui-ci est jugé trop élevé. Le seuil de 125 % du tarif de la Sécurité Sociale qui a été préconisé par le gouvernement est en effet largement supérieur à la moyenne des dépassements pratiqués par les médecins (qui se situe aujourd'hui à 80 %). Le risque est donc que cette mesure aille à l'inverse de l'objectif recherché, en incitant les médecins à relever progressivement leurs tarifs pour les "ajuster" au plafond.

Concernant les remboursements optiques, nous sommes persuadés que les seuils minimums et maximums prévus par le gouvernement ne parviendront pas, à eux seuls, à faire baisser les prix et à diminuer les restes à charge pour les assurés.

C'est pour cette raison que nous avons cette année déployé notre propre réseau de soins en partenariat avec Itelis (voir page 7). En effet, nous sommes convaincus qu'il est plus facile de contrôler la qualité des prestations, de réguler les tarifs et de réduire le reste à charge pour les patients dans le cadre d'accords contractuels signés avec les professionnels de santé partenaires du réseau.

Et à en croire les nombreux échanges que nous avons eus avec vos délégués, lors de notre dernière Assemblée Générale, nous savons que nous répondons à un besoin réel.

De nouveaux projets sont en cours et cette rentrée s'annonce des plus motivantes pour les équipes de La Mutuelle Verte qui restent mobilisées afin de continuer à œuvrer avec et pour vous.

Gérard Henry
Président

Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

"...Nous devons nous adapter en permanence..."

L'Assemblée Générale annuelle de La Mutuelle Verte s'est tenue le 13 juin dernier à Draguignan, dans le Var. "Dans une période de profondes incertitudes et d'évolutions réglementaires, nous devons nous adapter en permanence", a stipulé Gérard Henry, son Président, "en gardant pour objectif que l'adhérent ne soit pas le grand perdant et que l'accès aux soins de qualité à un coût raisonnable reste notre priorité".

C'est à Draguignan, dans les locaux de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Provence Côte d'Azur que s'est tenue, cette année, l'Assemblée Générale de La Mutuelle Verte.

La commune varoise aurait dû abriter cette réunion en 2010 mais des inondations dramatiques avaient alors repoussé l'événement. À l'époque, Gérard Henry, le Président de La Mutuelle Verte s'était promis de revenir. ***"C'est aujourd'hui chose faite et j'en suis le premier heureux"***, a-t-il formulé le 13 juin dernier aux nombreux administrateurs et délégués venus de toute la France, remerciant, en préambule, Monsieur Philippe Brassac, Directeur Général de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Provence Côte d'Azur, de ***"nous avoir permis d'honorer cette promesse".*** Promesse ! Le mot a été au centre du rapport moral dressé par le Président de La Mutuelle Verte.

"Un véritable engagement envers l'autre", a-t-il souligné,

Gérard Henry
Président de
La Mutuelle Verte

"et s'il est facile de promettre, tenir ses engagements peut s'avérer beaucoup plus ardu si je me réfère à ceux prononcés par François Hollande lors du congrès de la Mutualité Française en septembre 2012".

Un contexte réglementaire difficile

Dans son rapport moral, Gérard Henry a dénoncé un contexte réglementaire difficile ***"où les règles du jeu ont du mal à se dessiner".***

• Les Contrats Responsables : toujours dans l'attente du décret

Dans son viseur, tout d'abord, les contrats solidaires et responsables dont la refonte concerne deux points essentiels.

"Le premier, a expliqué le Président, ***a pour objectif d'encadrer les remboursements en optique. Comment ? En imposant une prise en charge minimum dans tous les contrats, même les plus économiques et en plafonnant les contrats « haut de gamme », dans le but de restreindre l'inflation constante des prix en limitant la prise en charge des lunettes par les complémentaires santé. Car comme cela a été souligné par la Cour des Comptes, la pratique de l'ajustement qui consiste, pour les opticiens, à adapter leur vente à la limite haute du taux de remboursement des mutuelles, tend à devenir courante".***

"Le second point, a poursuivi Gérard Henry, ***concerne l'intégration de plafonds de prise en charge, afin de limiter les dépassements d'honoraires des médecins qui n'ont pas signé le contrat d'accès aux soins.***

Le projet stipule que le remboursement des dépassements d'honoraires par les mutuelles serait limité à 100 % du tarif opposable. Mais, car il y a toujours un « mais », cette disposition ne serait applicable qu'en 2017. D'ici là, c'est un plafond de 125 % qui serait appliqué et la consultation d'un spécialiste pourrait dès lors atteindre 63 euros".

Le Président de La Mutuelle Verte s'est ainsi dit inquiet que l'on aille "à l'inverse de l'effet escompté en ouvrant la porte à une nouvelle augmentation des dépassements plutôt que de les maîtriser" et a rappelé que "les mutuelles ont plaidé pour que les remboursements des dépassements d'honoraires hors Contrats d'Accès aux Soins, s'ils doivent être limités réglementairement dans le cadre du contrat responsable, ne le soient pas à un niveau qui légitime des dépassements exagérés".

"La Mutualité souhaitait 50 % du tarif de la Sécurité Sociale, soit 42 euros pour une consultation chez un spécialiste. Nous sommes loin du compte", a dénoncé, le Président de La Mutuelle Verte. ***"Comme d'habitude, nous avons été, peut-être entendus, mais pas du tout écoutés. L'ensemble de ces mesures concernant le contrat responsable va révolutionner les règles et nous obliger à auditer toutes nos garanties pour ensuite les adapter aux nouvelles directives imposées* ".***

• Le Contrat d'Accès aux Soins et son forfait "médecin traitant"

Gérard Henry s'est ensuite attardé sur le Contrat d'Accès aux Soins qui doit contribuer à la maîtrise, puis à la diminution des dépassements d'honoraires des médecins. Contrat qui inclut la mise en place d'un forfait "médecin traitant" qui doit être reversé au médecin traitant désigné par chaque assuré, lors de la première consultation annuelle.

"Partie prenante de ce dispositif, les complémentaires santé se sont engagées à prendre à leur charge cette rémunération complémentaire", a rappelé le Président de La Mutuelle Verte. ***"À la base, nous proposions que le patient règle lui-même directement son médecin traitant, en même temps que sa consultation et se fasse ensuite rembourser par sa mutuelle. Là encore, le gouvernement ne nous a pas suivis dans cette voie et a choisi d'instaurer une nouvelle taxe, afin de prélever auprès des organismes gérant des contrats complémentaires santé ce complément de rémunération estimé à 150 millions d'euros. Ainsi, le gouvernement nous place encore dans une position de payeur aveugle".***

"Qui plus est", a poursuivi Gérard Henry, ***"le gouvernement a introduit dans le Plan de Financement de la Sécurité Sociale 2014, une rétroactivité au 1er juillet 2013 pour le règlement de ce forfait. Fixé à 2,50 euros par an et par assuré pour 2013, il grimpe à 5 euros pour 2014 et 2015".***

• La "fameuse" TSCA" fait encore parler d'elle...

"Des choix qui nous placent loin encore des engagements prononcés en 2012 par François Hollande" a jugé Gérard Henry. Ciblant dans la foulée les décisions prises sur la "fameuse" TSCA (Taxe Spéciale sur les Conventions d'Assurances) : ***"L'idée de la Mutualité, notre idée, était que soit abaissé le taux de la TSCA sur les contrats responsables (qui est de 7 % actuellement). Le gouvernement a finalement et simplement décidé d'accroître la fiscalité sur les Contrats Non Responsables en la portant de 9 à 14 % depuis le 1er janvier dernier.***

• La loi sur la sécurisation de l'emploi, véritable avancée sociale ?

"Cette loi peut être considérée comme une véritable avancée sociale puisqu'elle permettra d'assurer une couverture collective minimale des frais de santé aux salariés qui n'en bénéficient pas, en généralisant les mutuelles d'entreprise. Mais permettra-t-elle à tous les Français d'accéder à une couverture santé de qualité ? La réponse est non, car elle laisse de côté les non-salariés, dont les jeunes, les retraités et toutes les personnes en situation de précarité", a souligné le Président.

"En outre, afin de contribuer au financement de cette mesure, le gouvernement a fortement diminué l'avantage fiscal que représentent ces contrats obligatoires, avec l'intégration de la participation de l'employeur dans les revenus imposables des salariés, sur le principe de l'avantage en nature", a expliqué Gérard Henry. ***"Si nous convenons qu'il est indispensable, au regard d'un système de santé à bout de souffle, de parvenir à l'équilibre financier de la Sécurité Sociale, tout en préservant l'accès aux soins pour tous, force est de constater que si la santé n'a pas de prix, sa taxation ne semble plus avoir de limite. Au final que constate-t-on ? Que le gouvernement a empilé un grand nombre de*** ►

*En juin, lors de l'Assemblée Générale, La Mutuelle Verte était toujours dans l'attente du décret fixant les nouvelles règles des contrats solidaires et responsables,(voir page 8).

réformes. Un mille-feuilles de plus préparé dans l'urgence qui risque encore de s'épaissir avec l'annonce de la future loi Santé".

- **La future loi Santé généralise le tiers payant**

Gérard Henry a énoncé les grands points de cette réforme avant de s'attarder plus longuement sur le point d'orgue de cette loi : la généralisation du tiers payant chez le médecin généraliste à l'horizon 2017.

C'est dans ce contexte de profondes évolutions et d'incertitudes que le monde mutualiste doit désormais naviguer. ***"Nous devons nous adapter en permanence"***, a insisté Gérard Henry, ***"en gardant pour objectif que l'adhérent ne soit pas le grand perdant de ces évolutions réglementaires et que l'accès aux soins de qualité à un coût raisonnable reste une priorité".***

Des frais de gestion inférieurs à la moyenne nationale

À la suite de son rapport moral, le Président a donné la parole à René Reveney, Trésorier Général, pour la présentation des comptes annuels de La Mutuelle Verte pour l'exercice 2013.

"L'exercice 2013 fait apparaître un résultat excédentaire et reste de niveau équivalent à celui de l'an dernier et ce, malgré les impacts fiscaux liés à l'entrée progressive en fiscalité et à l'arrivée de nouvelles contributions. Cette stabilité n'a été possible que grâce à la maîtrise de nos charges d'exploitation" a expliqué le Trésorier.

René Reveney
Trésorier Général de
La Mutuelle Verte

"En effet, le total de nos frais de gestion s'élève à 10,81% des cotisations TTC appelées. Ces taux sont inférieurs d'environ 25% à ceux constatés en moyenne chez les autres mutuelles pour le plus grand bénéfice de nos adhérents" a terminé René Reveney.

Une année dense en projets

Peu après, Marie-Madeleine Dubec s'est attachée à présenter, au travers de son rapport d'activité, les projets en cours. De nombreux projets ***"articulés autour d'axes qui nous tiennent à cœur"***, a souligné la Directrice de La Mutuelle Verte : ***"devenir un acteur de soins, devenir mobile, gagner en efficacité, développer nos canaux de distribution et répondre à nos obligations réglementaires".***

Le premier chantier développé cette année, et non des moindres, a été le déploiement d'un réseau de soins.

Pourquoi un réseau de soins est-il désormais important pour diminuer le reste à charge et offrir plus de services à nos adhérents ? Pourquoi Itelis ? Quels sont les divers avantages que propose ce partenariat ? La Directrice Générale de La Mutuelle Verte s'est attachée à répondre à ces questions*.

De plus, a poursuivi Marie-Madeleine Dubec, ***"l'accès à ce réseau a été complété par l'embauche d'une opticienne diplômée. Elle est chargée d'avoir une vigilance accrue sur toutes les demandes de devis, d'être l'interlocutrice des professionnels de santé et de pouvoir nous aider à peser sur l'offre de soins quand elle constate des anomalies. Depuis son arrivée, nous avons amélioré nos relations avec les opticiens dans le sens de plus de qualité et de maîtrise des coûts".***

La Mutuelle Verte et ses équipes ont aussi profité de cette année pour répondre aux attentes des adhérents sur l'accessibilité des services sur tablettes et autres smartphones, développant sur ces supports la plupart des services offerts sur le site internet de La Mutuelle Verte : "Accéder à son contrat, consulter ses relevés de prestations, demander une prise en charge, trouver un professionnel de santé partenaire du réseau Itelis ou un centre mutualiste proche de chez soi, avoir accès à ses relevés...", a détaillé Madame Dubec.

"Notre troisième objectif était de gagner en efficacité", a-t-elle poursuivi. ***"Nous l'avons fait au travers de deux points : la mise en place de la Gestion Électronique des Documents (GED) et le développement de nouveaux processus de gestion automatisés. La GED est un projet que nous avons initié en 2013.***

*Nous vous rappelons que vous pouvez retrouver tous les avantages de notre réseau santé Itelis dans nos magazines 92 et 93.

Ce projet, très lourd, a demandé d'auditer toutes nos méthodes de travail. Mais il va nous permettre de gagner en efficacité, en délai de réponse et en qualité d'informations données aux adhérents".

Enfin, La Mutuelle Verte s'est attachée à répondre à ses obligations réglementaires : mise aux normes SEPA, qui concerne les échanges bancaires et Solvabilité II.

Marie-Madeleine Dubec
Directrice Générale
de La Mutuelle Verte

Puis Madame Dubec a mis l'accent sur le contrôle interne, ***"c'est sur ce point que nous travaillons le plus"***, a-t-elle indiqué rappelant que ***"personne n'échappe à cette mutation qui devient une véritable culture d'entreprise"***.

Des obligations réglementaires certes mais qui nécessitent de continuer à se développer. Un développement qui s'appuie notamment sur les canaux de distribution "web" mais aussi des courtiers partenaires.

"L'année 2013 a été dense en projets, des projets importants qui vont se poursuivre en 2014", a conclu Marie-Madeleine Dubec, citant comme exemple : l'accès pour les adhérents à de nouvelles prestations au travers du réseau de santé Itelis (à savoir le dentaire et l'implantologie).

Itelis : "proposer le meilleur service au meilleur coût"

Afin de présenter au mieux la société Itélis, La Mutuelle Verte a demandé à Jean-Marc Boisrond, son Président, d'intervenir lors de cette Assemblée Générale.

"Au regard d'une difficulté d'accès aux soins de plus en plus prononcée, l'offre d'Itelis s'articule autour de trois niveaux de services", a insisté Jean-Marc Boisrond : ***"mettre à disposition de l'adhérent une information fiable sur les traitements, équipements et leurs coûts ; lui permettre d'évaluer les tarifs proposés et payer le juste prix ; enfin permettre à l'adhérent d'accéder à des prestations et équipements de qualité aux meilleurs prix".***

Itelis offre un réseau relativement étendu et assez bien réparti sur l'ensemble du territoire. Il compte, 2200 opticiens, 2900 chirurgiens-dentistes, 160 centres d'implantologie dentaire et 40 centres de chirurgie réfractive.

"Itelis s'inscrit parfaitement dans l'idée d'offrir l'accès aux soins au plus grand nombre", a souligné Jean-Marc Boisrond tout en assurant chercher le meilleur service au meilleur coût pour les adhérents. ***"Pour rappel : le réseau Itelis offre des réductions pouvant aller jusqu'à -40 % sur les verres, jusqu'à -15 % sur les prothèses dentaires les plus fréquentes et jusqu'à -20% sur les prothèses auditives, ainsi que de nombreux services comme le tiers payant"***, a détaillé Jean-Marc Boisrond.

Jean-Marc
Boisrond
Président Itelis

À la suite de l'intervention du Président d'Itelis et comme à l'accoutumée, la parole a été donnée aux délégués. Les échanges ont été nourris autour des sujets présentés.

Cette matinée de travail s'est achevée par l'intervention de Monsieur Rémi Raso, Responsable du Développement des Personnes et des Compétences de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Provence Côte d'Azur qui a présenté son entreprise.

Rémi Raso

"Ce qui fait la force de notre Caisse Régionale", a souligné Rémi Raso : ***"c'est notre projet d'entreprise, autour de l'ambition d'entreprendre, le devoir de gérer et la volonté de mobiliser. Nous sommes une entreprise au cœur de notre territoire entièrement dédiée au service de tous nos clients..."***

C'est sur cet adage, qui ressemble fortement à celui de La Mutuelle Verte, que cette Assemblée Générale s'est achevée.

R. Lopez & LMV

Contrats responsables : du nouveau pour 2015

Un cahier des charges complexe

Afin de bénéficier d'une fiscalité de 7 % (au lieu de 14 %), les complémentaires santé qui proposeront des contrats solidaires et responsables devront, à compter du 1er avril 2015, respecter un cahier des charges dont les grandes lignes ont été présentées début juillet par la Ministre de la Santé et des Affaires Sociales, Marisol Touraine.

Le pari des pouvoirs publics n'est pas encore gagné ! A partir d'avril 2015, les contrats de complémentaire santé devront respecter de nouvelles contraintes fixées par les pouvoirs publics. Objectifs affichés par la ministre de la Santé et des Affaires sociales, Marisol Touraine : assurer un meilleur remboursement des dépenses de santé (à commencer par les lunettes) et limiter les dépassements d'honoraires des médecins.

Mais l'équilibre est difficile à trouver. Si la prise en charge des complémentaires est trop faible, la couverture santé des malades sera insuffisante.

A l'inverse, si les remboursements sont trop élevés, les professionnels de santé seront tentés de faire grimper leurs tarifs… entraînant une hausse du coût des complémentaires. Le remède peut alors être pire que le mal : les ménages les plus modestes risquent de renoncer à une complémentaire devenue trop chère.

Un dispositif né avec le médecin traitant

En pratique, les complémentaires santé, dont La Mutuelle Verte, sont obligées de s'inscrire dans le cadre réglementé de ces contrats dits « solidaires et responsables ». Si elles ne le font pas, leurs garanties seront surtaxées et perdront les exonérations sociales et fiscales qui sont accordées aux contrats collectifs d'entreprise.

Comment sont nés les contrats responsables ? A l'origine, ce dispositif a été lancé en 2006 pour accompagner le "parcours de soins coordonnés" : pour être le mieux remboursé possible par la Sécurité Sociale et les complémentaires, chaque assuré doit choisir un médecin traitant et (sauf exceptions) passer par lui avant d'accéder à un spécialiste. Le but de ce contrat est de "responsabiliser" les patients sur le coût des dépenses de santé, financées dans un esprit de solidarité. D'où le nom de "contrats responsables et solidaires".

Aujourd'hui, les pouvoirs publics peuvent considérer que la mission de ce dispositif est remplie, puisque 90 % des assurés sociaux ont déclaré un médecin traitant. De la même manière, la quasi-totalité des contrats de complémentaire santé sont "responsables". D'où la volonté conjointe des pouvoirs publics et des mutuelles de leur assigner un nouveau rôle, près de dix ans après leur création.

Limiter les dépassements d'honoraires des médecins

Globalement, l'objectif est de garantir un remboursement minimum pour certains soins, mais aussi de fixer des prises en charge maximales pour contenir les prix. C'est le cas pour le remboursement des dépassements d'honoraires des médecins : le projet de décret, rendu

public par le gouvernement fin juin, prévoit de limiter ces suppléments de rémunération à hauteur de 125 % du tarif de la Sécurité Sociale.

En outre, lorsque les contrats prévoient une prise en charge des dépassements d'honoraires, "ils devront mieux prendre en charge les dépassements réalisés par des praticiens signataires du Contrat d'Accès aux Soins* (CAS) que les dépassements réalisés par des non signataires du CAS." Pour ces derniers, la prise en charge de leurs dépassements d'honoraires devrait être plafonnée.

Mais prenons l'exemple de la consultation chez un médecin spécialiste : elle ne devra pas être facturée au-delà de 51,75 euros pour être intégralement remboursée par la Sécu et la complémentaire.

Ce montant se décompose ainsi : 23 euros qui constituent le tarif de base de la Sécurité Sociale, auxquels s'ajoutent 28,75 euros qui correspondent à 125 % du tarif de base. Au-delà, les dépassements ne seront plus remboursés par la complémentaire santé.

Cette limite de 125 % est un seuil provisoire : ce plafond sera abaissé à hauteur de 100 % en 2017. Pour autant, la Mutualité Française estime que ce niveau demeure trop haut et ne favorisera pas la modération des tarifs médicaux.

Faire baisser le prix des lunettes

Autre objectif affiché par la Ministre de la Santé : mettre un frein à la dérive des prix constatée dans le secteur des lunettes.

Pour les contrats qui assureront la prise en charge des frais d'optique, le montant des remboursements (verres + monture) devra être compris entre 50 euros et 470 euros pour des équipements avec des verres simples et entre 200 euros et 750 pour des verres complexes, voire 850 euros pour les verres "très complexes".

Quant aux seules montures (à l'intérieur de ces plafonds), leur montant ne pourra pas être remboursé au-delà de 150 euros pour les contrats individuels et 100 euros pour les contrats collectifs d'entreprise.

A l'heure actuelle, nous attendons toujours la publication du décret officialisant cette refonte des contrats solidaires et responsables.

La fin du ticket modérateur...

Une de autres mesures stipule que les contrats responsables devront prendre en charge le ticket modérateur, (partie non remboursée par la Sécurité Sociale) pour toutes les catégories de soins, à l'exception des cures thermales.

... Et du forfait hospitalier

Enfin, le forfait hospitalier, qui correspond aux frais d'hébergement, devra être pris en charge par les mutuelles, sans limite de durée, contrairement à aujourd'hui. Que cela soit le forfait de 18 euros facturé en hôpital ou clinique ou le forfait de 13,50 euros pour les séjours en psychiatrie.

Si ces mesures sont complexes, elles redessinent en profondeur le niveau d'intervention des complémentaires santé dans notre système de protection sociale.

P. Lelièvre, P. Rémond, LMV

* Pour mémoire, le Contrat d'Accès aux Soins (CAS) engage les médecins signataires à geler leurs tarifs pendant 3 ans, en échange d'un allègement de charges sociales. Depuis son entrée en vigueur, près de 12.000 d'entre eux se sont engagés à limiter leurs dépassements par ce biais.

Opération de la cataracte : c'est pas la cata !

Les complications sont extrêmement rares !

L'opération de la cataracte concerne près de 600.000 personnes chaque année en France. Elle est réalisée dans quatre cas sur cinq en chirurgie ambulatoire, avec un retour à la maison le jour même. De quoi rassurer celles et ceux d'entre nous qui, l'âge aidant, se plaignent d'une vision floue ou voilée.

C'est l'intervention chirurgicale la plus fréquente en France et même au monde, nous dit l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). En France, près de 600 000 personnes se font opérer chaque année de la cataracte. Cette maladie se caractérise par une opacification du cristallin, la lentille naturelle à l'avant de l'œil.

Il existe plusieurs types de cataractes (congénitale, héréditaire, traumatique, etc.), mais dans l'immense majorité des cas, cette maladie intervient avec l'âge. Elle peut apparaître dès 50 ans mais survient le plus souvent après 70 ans.

"La substance à l'intérieur du cristallin devient plus jaune, change de forme, ce qui perturbe la formation des images sur la rétine, explique le Professeur Jean-Claude Hache, ophtalmologiste. La nuit, les patients ont tendance à être plus éblouis par les phares."

Redécouvrir les tableaux de Claude Monet

L'évolution est généralement lente, si bien que certaines personnes n'ont pas vraiment conscience de cette altération. La palette des couleurs se modifie imperceptiblement. Des tableaux de Claude Monet avant et après une opération de la cataracte montrent les changements de perception : avant, la tonalité jaune est prééminente ; après, les bleus éclatants sont à nouveau sensibles.

L'opacification du cristallin est liée au vieillissement et s'accélère avec le diabète. Le seul traitement est l'intervention chirurgicale. Avant de la pratiquer, l'ophtalmologiste doit établir si d'autres pathologies sont présentes, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), qui ne sera pas améliorée. Rares sont les contre-indications.

"C'est une chirurgie non traumatisante, sans saignements, souligne le Professeur Hache. L'opération est réalisée sous anesthésie locale ou topique, c'est-à-dire avec des gouttes anesthésiantes dans l'œil. Mais pour les patients qu'elle effraie, elle peut être faite sous anesthésie générale."

L'intervention dure environ une vingtaine de minutes. Par une petite ouverture de 2 millimètres est introduit un instrument qui brise le cristallin. Les débris sont évacués par aspira-

tion. “Grâce à un tube, on glisse une lentille réalisée dans un matériau pliable, qu’on met à la place du cristallin, poursuit le Professeur Hache. L’opération est terminée.

Dans la plupart des cas, il n’y a pas de suture, car l’incision est petite et autoétanche. Habituellement, on met un pansement et le patient sort sur ses deux pieds.”

Une suite opératoire : la cataracte “secondaire“

Les complications sont extrêmement rares. Mais des infections peuvent apparaître quelques jours ou plusieurs semaines après. Les interventions sur chaque œil sont généralement dissociées dans le temps afin de pouvoir traiter la complication éventuelle avant d’opérer le deuxième œil. Considérée comme une suite opératoire et non une complication, une cataracte dite “secondaire” apparaît parfois : c’est une opacification du support de l’implant, qui se traite par le laser en une seule séance.

L’opération de la cataracte est fréquemment réalisée chez des personnes très âgées. “Il n’y a pas de danger particulier à se faire opérer, insiste le Professeur Hache. On pratique sans problème cette intervention sur des centenaires ! Une fois opérés, la plupart des patients regrettent de ne pas l’avoir fait plus tôt.”

Les implants n’ont pas besoin d’être changés, sauf cas particuliers. Ils peuvent corriger l’astigmatisme, l’hypermétropie, la presbytie ou la myopie. Il existe également des implants multifocaux qui permettent de voir à la fois de près et de loin sans lunettes, mais ils sont déconseillés aux patients ayant des activités visuelles exigeantes, comme la conduite de nuit.

Chirurgie de la cataracte : combien ça coûte ?

L’intervention chirurgicale de la cataracte est prise en charge à 100 % par la Sécurité Sociale si elle est pratiquée par un chirurgien exerçant en secteur 1. En ambulatoire, cette opération coûte entre 1.200 et 1.500 euros en moyenne. Ces tarifs varient selon les établissements, notamment s’ils sont conventionnés ou pas. Restera à votre charge ou à celle de votre mutuelle une participation forfaitaire de 18 euros et un éventuel dépassement d’honoraires si le médecin exerce en secteur 2.

CORINNE RENOU-NATIVEL

“J’AI RETROUVÉ UNE VISION TRÈS NETTE”

Retraité à Dijon, Jean, 79 ans, a été opéré de la cataracte à chaque œil avec deux ans d’intervalle entre chaque intervention.

“Je ressentais une gêne constante de près et de loin, comme si j’avais un voile sur l’œil. Mon ophtalmologiste a diagnostiqué une cataracte. J’ai été opéré en ambulatoire : arrivé le matin, je suis sorti l’après-midi. On m’avait donné un médicament pour rester tranquille. Sous anesthésie locale, j’entendais le chirurgien m’expliquer les étapes de l’intervention. Je voyais des couleurs pastel magnifiques se déplacer dans mon œil. On m’a placé une coquille sur l’œil, que j’ai gardée jusqu’au rendez-vous le lendemain de l’opération”.

“Dès qu’elle a été enlevée, j’ai constaté que j’avais retrouvé une vision très nette, avec des blancs étincelants et non plus jaunâtres. Toutes les couleurs étaient parfaitement restaurées. Deux ans après, l’intervention sur l’autre œil s’est aussi parfaitement bien passée. Dans les deux cas, une nouvelle opacification est intervenue : il a fallu une intervention supplémentaire, totalement indolore, au laser, chez mon ophtalmologiste.”

l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé aide les femmes à choisir leur contraception

Manque de temps pour aller consulter, peur du changement, méconnaissance des méthodes contraceptives... Depuis janvier 2013, une femme sur cinq a changé de moyen de contraception.

Pour les accompagner, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) a mis en place le site : choisirsacontraception.fr.

Comme beaucoup de femmes, vous vous contentez peut-être d'un moyen de contraception qui ne vous convient plus vraiment. La nouvelle campagne de sensibilisation de l'Inpes encourage justement à aborder la question avec un professionnel de santé.

"Une contraception efficace est une contraception adaptée à son mode de vie, sa situation affective et médicale.

Grâce à la diversité contraceptive existante, il est désormais possible de choisir le moyen contraceptif le plus adapté et d'en changer au cours de sa vie.

Il ne faut pas hésiter à en parler avec un professionnel de santé", rappelle Thanh Le Luong, directrice générale de l'Inpes.

Médecin généraliste, sage-femme, gynécologue ou encore pharmacien sont vos interlocuteurs privilégiés si vous n'êtes pas satisfaite de votre moyen de contraception actuel.

En fonction de votre situation amoureuse, votre mode de vie, vos antécédents médicaux, ils vous orienteront vers la meilleure méthode. Extrêmement pratique, le site choisirsacontraception.fr, initié par l'Inpes, pourra aussi vous aider à faire votre choix entre préservatif, pilule, implant, stérilet, patch, anneau...

PSM : DESTINATION SANTÉ

Allergies alimentaires : le Bisphénol A pointé du doigt

Connu pour ses effets délétères sur le système immunitaire de l'Homme, le Bisphénol A serait aussi responsable d'allergies alimentaires. Les chercheurs à l'origine de cette découverte soulignent donc l'importance d'interdire cette substance dans les plastiques de nouvelle génération.

L'observation de petits rats exposés, alors qu'ils étaient dans le ventre leur mère, au Bisphénol A (BPA) a permis de mettre en évidence un risque d'allergie alimentaire chez le fœtus et le nourrisson.

En France, 2 personnes sur 10 sont concernées par une intolérance ou une allergie alimentaire. En partie déclenchées sous l'influence de l'environnement, elles sont aussi favorisées par l'exposition quotidienne aux perturbateurs endocriniens.

Une équipe de chercheurs de l'unité Toxicologique alimentaire de l'Inra de Toulouse, vient de prouver qu'une exposition périnatale au Bisphénol A augmente le risque d'intolérance alimentaire à l'âge adulte. "Même à de très faibles doses, ce perturbateur endocrinien contenu dans le plastique s'avère toxique, en particulier chez les organismes vulnérables des fœtus et des nourrissons".

Les chercheurs ont comparé l'immunité et la tolérance alimentaire de deux cohortes de rats. L'une exposée au BPA, dans le ventre de leur mère, et l'autre pas. L'étude a montré que les animaux exposés au BPA avant même leur naissance ont développé, à l'âge adulte, soit 45 jours après la gestation, une inflammation du côlon liée à l'ingestion d'une protéine contenue dans le blanc d'œuf. "Cela atteste bien d'une intolérance alimentaire", concluent les chercheurs.

Ces résultats appuient les décisions récemment prises par les autorités françaises. Elles ont divisé par dix la valeur du seuil toxicologique par rapport à 2012. En outre, l'utilisation de BPA dans les contenants alimentaires destinés aux nourrissons a été interdite en 2013. Enfin, le perturbateur endocrinien devrait disparaître de la composition de tous les emballages alimentaires à compter de 2015.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Leptospirose : prudence en eau douce

Canoë, rafting, baignade, pas besoin d'être à la mer pour profiter des activités nautiques. Attention toutefois à la Leptospira interrogans ! Cette bactérie, qui se développe dans les cours d'eau douce, provoque une affection bénigne mais dont les complications peuvent être extrêmement graves.

Les activités nautiques, dans une rivière ou dans un lac, peuvent présenter un risque pour la santé.

La raison ? Une bactérie appelée Leptospira interrogans.

On la trouve partout dans le monde. Toutefois, elle se développe plus volontiers dans des milieux humides, notamment après un épisode d'ouragan, d'inondations ou simplement de fortes pluies.

La Leptospira interrogans provoque la leptospirose. Cette affection bactérienne possède une durée d'incubation qui varie entre 4 et 14 jours. "La maladie débute par une fièvre élevée avec frissons, maux de tête, douleurs musculaires et douleurs articulaires diffuses", indique l'Institut Pasteur. Souvent bénigne, la leptospirose peut avoir des conséquences plus sérieuses si elle n'est pas traitée.

Ainsi, elle peut évoluer vers une atteinte rénale, hépatique, méningée ou pulmonaire. Et dans 20% des cas, elle se complique d'un syndrome hémorragique. Les formes graves associent insuffisance rénale aiguë, atteinte neurologique (convulsions, coma) et hémorragies plus ou moins sévères (pulmonaire, digestive).

Pour profiter des loisirs nautiques en eau douce sereinement, il suffit de suivre quelques conseils de prévention. Tout d'abord, il est recommandé d'avaler le moins d'eau possible.

Il est également conseillé de porter des vêtements et des chaussures protectrices, notamment pour le rafting ou le canoë. Enfin, mieux vaut recouvrir les petites plaies et les coupures, avec un pansement waterproof.

Si malgré tout vous ressentez les symptômes décrits, consultez rapidement un médecin. Une prise en charge précoce, limite le risque de développer une forme grave.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Conjonctivite : traiter rapidement pour éviter les complications

Trouble oculaire bénin, la conjonctivite nécessite tout de même une consultation médicale. Non traitée, elle peut entraîner une perte de vision.

Vous avez les yeux rouges ? Vos paupières sont gonflées au petit matin ? Au fil de la journée, votre vue se trouble ? Méfiance, il s'agit peut-être d'une conjonctivite. D'origine bactérienne ou virale, ce trouble oculaire n'affecte pas la vue dès lors qu'il est pris en charge. Il est toutefois très contagieux.

La plupart du temps provoqué par un virus, la conjonctivite n'atteint pas la rétine et ne met donc pas en danger la vue.

Très fréquent, ce trouble oculaire peut aussi être d'origine bactérienne. Dans les deux cas, il touche la membrane conjonctive. Recouvrant la surface de l'oeil, au niveau de la cornée, cette mince pellicule est chargée de produire un mucus. Lequel permet la lubrification oculaire. Un processus naturel fragilisé par l'inflammation liée à la conjonctivite. Cette dernière provoque un assèchement et une démangeaison, ainsi qu'une rougeur du fond de l'oeil et de l'intérieur des paupières.

La conjonctivite doit faire l'objet d'une vigilance accrue tant les symptômes peuvent évoluer rapidement. Mais aussi se transmettre d'une personne à l'autre.

Lorsqu'elle n'est pas prise en charge à temps, l'infection peut atteindre la cornée. Provoquant alors souvent un picotement, un larmoiement et une forte sensation de gêne à la lumière. Cette complication peut, si elle n'est pas traitée, entraîner la perte de la vision. La plupart des conjonctivites infectieuses guérissent avec l'application de solutions locales, tels que les collyres.

Si les douleurs liées à l'inflammation de l'oeil persistent, consultez donc un ophtalmologue. Dans les cas les plus graves, des collyres de corticoïdes sont prescrits sur une courte durée.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Les ados et les marques

... "Je consomme donc je suis !" ...

Les jeunes assurent que les marques "ne sont pas importantes" pour eux mais... ils ne jurent que par elles ! Quel rôle ce phénomène joue-t-il donc dans la construction des ados ? Comment les parents peuvent-ils réagir ? Tendances, témoignages et décryptage d'une psychologue.

Avant, Mila s'habillait avec un tee-shirt, un pantalon, une jupe, une chemise. Oui... mais c'était avant !

Aujourd'hui, la jeune ado fouille dans sa penderie en réclamant son Zara ou son Ralph Lauren. Lorsqu'elle égare son sac, elle demande à son frère s'il n'a pas "vu son Longchamp". Son téléphone ? Ce n'est plus un portable, c'est un Samsung.

Pourtant, quand vous lui demandez si les marques comptent pour elle, elle roule de grands yeux étonnés et répond sans sourciller :"Pas du tout ! Ce qui compte, c'est la qualité du produit. La marque, ça n'a aucune importance."

La plupart des parents vivent au quotidien ce genre de paradoxe : "Je n'arrive pas à m'y faire, soupire Sandrine, la maman de Mila. Lorsque j'étais en classe, moi, personne ne se souciait des étiquettes. Et personne ne choisissait ses amis en fonction de la marque de leur blouson ou de leur cartable !"

"Porter une marque, c'est appartenir à un groupe"

L'intrusion des marques dans la vie des adolescents est un phénomène relativement récent. La principale enquête sur ce sujet, réalisée en 2004 par l'Union des Familles en Europe (UFE) auprès d'un millier de collégiens et de parents, permet d'en mesurer à la fois l'ampleur et la complexité.

Cette étude pointe l'énorme décalage entre les déclarations des ados, qui ne sont que 11 % à trouver "important" d'acheter un vêtement de marque, et le ressenti des parents, qui affirment à 62 % que leur enfant plébiscite les vêtements siglés.

Même s'ils répugnent à le reconnaître, les réponses des jeunes trahissent leur attrait irrésistible : 42 % d'entre eux achètent un vêtement de marque dès qu'ils en ont les moyens. Seulement 16 % des filles et 23 % des garçons jurent ne jamais parler entre eux de la façon dont leurs camarades sont habillés !

"Porter une marque, cela signifie appartenir à un groupe, décrypte Céline Martinez, psychologue à Nice. Par mon look, je revendique mon appartenance à une tribu. Je suis rasta, glisse, lolita, gothique, grunge… Les responsables marketing l'ont bien compris et s'appliquent à cerner ces codes pour doper leurs ventes."

Un budget vestimentaire doublé, voire triplé

Le tour de force des fabricants est d'avoir réussi à donner à leurs produits une dimension culturelle, à l'instar d'un langage. "Dissimulées derrière ce faux nez, les marques apportent une réponse mercantile au questionnement existentiel des adolescents : je consomme, donc je suis", résume Céline Martinez. Imparable.

Ce n'est pas sans conséquence sur le budget des familles. Acheter des marques double, voire triple, le prix de la panoplie de l'adolescent. L'enquête de l'UFE révèle que ce poids financier est "très lourdement ressenti" par 92 % des professions intermédiaires et par 86 % des ouvriers et employés.

"On se dispute souvent à ce sujet, confirme Sandrine. Mon mari et moi avons la chance de gagner correctement notre vie. Pour autant, je ne trouve pas normal de claquer 150 euros pour une jupe lorsqu'on a 14 ans. Mais si nous refusons de payer, Mila casse sa tirelire ! Oui, c'est une vraie source de tensions…"

Les secrets d'une opération séduction

Comment une marque s'y prend-elle pour devenir "tendance" ? La voie royale est de s'attacher par contrat l'image d'une star. Les chanteurs, acteurs, sportifs et vedettes du petit écran sont des porte-drapeaux parfaits. Les ados n'hésitent pas à casser leur tirelire (ou celle de leurs parents) pour s'offrir la même paire de chaussures que le basketteur Tony Parker ou le même tee-shirt que le chanteur Stromae.

Mais les stratèges du marketing moderne vont plus loin. Ils n'hésitent pas à recruter sur Internet ou à la sortie des collèges des jeunes in, jugés prescripteurs, qui deviennent "ambassadeurs de la marque".

Certes, la technique n'est pas nouvelle. Dans les années 1960, un vendeur de chaussures était parvenu à écouler un stock de 5.000 paires de sabots achetées à très bas prix en offrant quelques dizaines d'entre elles à des jolies filles sur la Côte d'Azur. Il a ainsi lancé une mode éphémère qui lui a permis de faire fortune.

Aujourd'hui, les jeunes sont invités à se connecter sur Internet et à répondre à des questionnaires pour voir s'ils peuvent "incarner l'esprit" de la marque. Si la réponse est positive, ils gagnent la possibilité de "profiter en avant-première des nouveaux équipements". Qu'ils font ainsi connaître à leurs camarades.

Les marques sont aussi très présentes sur les blogs. Elles proposent des "tests de produits", des invitations à des "événements exclusifs". "Le but est de donner du signifiant social au moindre morceau d'étoffe, résume Céline Martinez, psychologue à Nice. Si tu portes ce vêtement, tu fais partie de notre clan. Tu es donc quelqu'un de bien."

Tels parents tels ados !

Selon l'UFE, 55 % des parents s'efforcent de trouver un compromis : "Tu peux prendre une marque pour tel vêtement mais pas pour tel autre" ; "Je paie le prix d'un tee-shirt standard et tu complètes avec ton argent de poche"…

"Même si on lui répète que ce n'est pas un bout de tissu qui fait la valeur d'une personne, on est conscient que c'est vraiment important pour elle, reconnaît Sandrine. Et on ne veut surtout pas qu'elle soit mise à l'écart…"

Rares sont les parents qui ne cèdent jamais. "Sans doute parce qu'eux-mêmes ne donnent pas toujours le bon exemple, sourit Céline Martinez. C'est difficile de refuser à son rejeton ce qu'on s'autorise à soi-même : craquer pour un vêtement siglé, choisir une voiture plus grande que celle du voisin…"

Le sondage de l'UFE montre que de nombreux adultes apprécient pour eux-mêmes ce jeu social… et encouragent implicitement leurs enfants dans cette voie. "Soyons honnêtes : les ados n'ont pas inventé cette société du paraître, conclut la psychologue. En général, si vous regardez les faits objectivement, les jeunes les plus intransigeants sur les marques ont souvent de qui tenir !"

Cédric Portal

Hépatite C : un nouveau médicament révolutionnaire... mais hors de prix

C'est un espoir pour les 220 000 personnes infectées par l'hépatite C en France. Le nouvel antiviral sofosbuvir, commercialisé sous le nom de Sovaldi® permet de guérir 90 % des patients. Principal avantage : contrairement aux autres traitements, il ne nécessite pas forcément la prise d'interféron, qui pose de nombreux problèmes de toxicité, d'efficacité et d'intolérance. Les risques de rechute seraient également moindres.

Reste le problème de son prix, puisque les douze semaines de traitement pourraient coûter plus de 50 000 euros par patient. La mise à disposition de ce traitement aux 60 000 personnes les plus gravement atteintes représenterait un coût compris entre 3 milliards et 4,8 milliards d'euros. Le résultat des négociations entre les autorités sanitaires françaises et le laboratoire devrait être connu d'ici fin 2014.

Pollution de l'air et mortalité

Près de 7 millions de personnes à travers le monde sont décédées prématurément en 2012 du fait de l'exposition à la pollution de l'air, indique l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Ce chiffre représente plus du double des estimations précédentes et confirme que la pollution de l'air est désormais le principal risque environnemental pour la santé. On pourrait sauver des millions de vies en luttant contre la pollution de l'air. Ainsi, note l'OMS, 40 % des décès survenus à la suite d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont dus à la pollution extérieure et 34 % à la pollution intérieure.

Fenêtre ouverte : attention, danger !

Jamais d'enfant sans surveillance devant une fenêtre ouverte : c'est l'appel à la vigilance que lance l'Institut de Veille Sanitaire (InVS) aux parents. Les chutes accidentelles de grande hauteur concernent surtout les enfants de moins de 6 ans, majoritairement les garçons. De même, il a été constaté que, quatre fois sur cinq, un adulte était présent dans le logement au moment de la chute. Il faut veiller particulièrement à enlever tout objet ou meuble pouvant permettre à l'enfant d'accéder à une ouverture. L'institut indique également que les verrous, poignées, entrebâilleurs et autres protections ne remplacent jamais la vigilance d'un adulte.

La vignette des médicaments disparaît

La vignette sur les boîtes de médicaments a fait son temps ! La télétransmission signe la fin de ces étiquettes qu'il fallait encore parfois décoller puis coller sur les feuilles de soins. Depuis le 1er juillet, la vignette est remplacée par un code-barres appelé "Datamatrix". Il permet "d'assurer une traçabilité complète des produits, de la production à la distribution en pharmacie", indique le ministère de la Santé.

Désormais, le prix d'un médicament et son taux de remboursement sont consultables sur la facture imprimée au dos des ordonnances, sur le site : medicaments.gouv.fr ou grâce à l'application mobile appelée "Médicaments.gouv". Cette dernière propose de "flasher" le code avec son mobile pour accéder à la fiche détaillée du médicament.

Cyclamed : les Français ne jettent plus leurs médicaments

Les Français ont le réflexe écocitoyen pour leurs médicaments non utilisés. En effet, 78 % déclarent les rapporter à leur pharmacien. Leur motivation : la protection de l'environnement (93 %), juste devant la lutte contre les accidents domestiques. C'est le constat de Cyclamed, association de professionnels de la pharmacie et du médicament, qui a pour mission de collecter et valoriser les produits pharmaceutiques non utilisés. La collecte a représenté 14.730 tonnes en 2013.

Baclofène : feu vert pour traiter l'alcoolisme

Les médecins peuvent désormais prescrire le baclofène dans la prise en charge de la dépendance à l'alcool. Les autorités sanitaires viennent ainsi d'accorder une autorisation temporaire de mise sur le marché à cette molécule initialement indiquée contre certains troubles musculaires.

L'objectif est de "sécuriser" l'accès au baclofène dans le traitement de l'alcoolisme, indique l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM). En effet, "plusieurs dizaines de milliers de patients" prennent déjà ce médicament en dehors de son indication initiale.

Dans sa recommandation, l'ANSM formule un certain nombre de contre-indications et prévoit que les patients sous traitement devront faire l'objet d'une "prise en charge psychosociale, nécessaire dans cette pathologie multifactorielle".

DU NOUVEAU DANS VOTRE "ESPACE PRIVILÈGES"

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

DEFI'PLANET

A moins de 30 minutes de Poitiers-Futuroscope, le Parc Nature Défi'Planet vous plongera dans une aventure magique où vous vivrez une expérience Naturellement Différente. Le Domaine vous propose de plus un grand choix d'hébergements insolites : Cabanes dans les arbres, maisons et Château dans les branches, roulottes, carré d'Etoiles, chalets, gites, yourtes Mongoles et yourtes Isba en bois, maisons de Farfadets, maison Escargot et Champignons où vous pourrez profiter des multiples activités sportives et de détente proposées.

www.defiplanet.com

KEEP COOL

Chez Keep Cool il n'y a pas de miroir, pas d'haltère, pas d'esprit de compétition. Keep Cool, c'est la salle de sport de toutes celles et ceux qui veulent faire du sport simplement, dans une bonne ambiance et un cadre chaleureux. Laissez vos complexes aux vestiaires et profitez d'1 mois offert pour tout abonnement de 12 mois. Avec un seul abonnement, profitez des 105 clubs Keep Cool partout en France et des salles de sport ouvertes de 6h à 23h 7j/7. Venez keepcooler dans la bonne humeur et réalisez vos objectifs tout en vivant une expérience décontractée.

www.keepcool.fr

LE PARC DES OISEAUX

Le Parc des Oiseaux, situé à Villars Les Dombes (01), vous invite à un tour du monde à vol d'oiseaux. Vous découvrirez les richesses botaniques et paysagères, un spectacle des oiseaux en vol et la beauté d'espèces venues du monde entier.

Afin de vous permettre de prolonger votre séjour au paradis des oiseaux, le parc a imaginé différentes formules d'hébergement adaptées à tous les budgets.

www.parcdesoiseaux.com

LES CABANES DE CHANTECLAIR

Les Cabanes de Chanteclair se situent au sein du Parc Naturel de la Brenne. Du 29 Mars au 31 Octobre, (réservations ouvertes toute l'année), vivez votre rêve d'enfant : dormir dans un arbre... En amoureux, en famille ou entre amis, 12 cabanes secrètement perchées au cœur d'une forêt privée familiale de 2500 ha, deviendront vos nichoirs pour des nuits insolites. De votre nid douillet, contemplez au fil des saisons, les hardes de biches, les naissances des faons, les compagnies de sangliers, le brame du cerf, la vie paisible des cistudes...

www.lescabanesdechanteclair.com

Retrouvez en détail ces offres et découvrez vos réductions ou autres avantages offerts par nos partenaires 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".

28 Mieux protéger mon dos

Le dos, qu'est-ce que c'est ?

La colonne vertébrale supporte le squelette.

Elle se compose de vertèbres : 7 au niveau du cou (les cervicales), 12 au niveau de l'arrondi du dos (les thoraciques) et 5 dans le creux des reins (les lombaires et le sacrum). Elles sont reliées par des ligaments et entourées de muscles, qui maintiennent la colonne vertébrale et la protègent. Entre chaque vertèbre se trouve un disque cartilagineux qui amortit les chocs subis par la colonne vertébrale. Les vertèbres présentent en leur centre des trous dont la juxtaposition forme un long tube (le canal rachidien).

Celui-ci abrite la moelle épinière, d'où partent toutes les racines nerveuses, comme le nerf sciatique.

Mieux vaut prévenir...

Dès l'enfance : Évitez les cartables trop lourds (≥ 10 % du poids de l'enfant) : apprenez aux enfants à n'emmener que l'indispensable et choisissez un modèle léger, adapté à leur taille, ou un cartable à roulettes. À la maison, optez pour un bureau et une chaise réglables en hauteur, qui pourront suivre leur croissance. Apprenez-leur aussi les bonnes habitudes : se tenir droit à table, ne pas s'avachir dans le canapé devant la télé, et incitez-les à pratiquer une activité physique.

La nuit : Le matelas doit être ferme, mais pas dur. Un seul oreiller suffit, pas trop mou ni trop volumineux. Mieux vaut dormir sur le dos ou sur le côté. Si c'est sur le ventre, supprimez l'oreiller. Au réveil, étirez-vous comme un chat et levez-vous doucement.

Un peu d'exercices : Renforcer la musculature du dos, des abdominaux et des cuisses permet de prévenir le mal de dos. On peut commencer par des exercices de gymnastique douce et d'étirements tous les jours. Les plus actifs peuvent y ajouter la pratique d'un sport : natation (dos crawlé, aquagym...), stretching... Prudence en revanche avec le footing, les sports violents ou asymétriques (tennis, squash, golf) et l'équitation.

La bonne attitude :

- En voiture, régler le dossier à la verticale.
- Éviter de porter des charges lourdes. Répartir équitablement les sacs de courses entre les deux mains ou opter pour un cabas à roulettes.
- Plier systématiquement les jambes et gardez le dos droit pour ramasser un objet au sol.
- Monter sur une chaise ou un escabeau, plutôt que lever les bras, pour attraper un objet en hauteur ou nettoyer les vitres.
- Ne pas croiser les jambes quand on est assis.
- Se tenir droit, mais pas cambré. Au bureau, les coudes doivent être à la hauteur de la table, les genoux fléchis à 90°, les pieds à plat et le haut de l'écran d'ordinateur à la hauteur des yeux.

Pour en Savoir +

www.doctissimo.fr : Des textes et des schémas de la colonne vertébrale pour comprendre l'architecture de notre dos.

Plus jamais mal au dos : Pierre Pallardy (éditions Robert Laffont)
Pour venir à bout du mal de dos, ce livre suggère de repenser son mode de vie : travail, alimentation...

On le disait mal du siècle dernier. Il est toujours d'actualité ! Le mal de dos touche huit Français sur dix au cours de leur vie. C'est d'ailleurs devenu la première cause de maladie professionnelle. Il est pourtant possible d'avoir "bon dos" !

Alimentation : Une surcharge pondérale augmente les problèmes de dos. Le poids du corps est en effet supporté par la colonne vertébrale. Perdre quelques kilos la soulage d'autant !

Stress : Les contrariétés, la fatigue et l'anxiété favorisent les tensions musculaires et peuvent provoquer ou accentuer un mal de dos. D'où l'expression "en avoir plein le dos" !

Maux et remèdes

Le dos peut être le siège de douleurs aiguës, comme le "tour de rein" ou lumbago, ou de douleurs chroniques lorsqu'elles durent plus de trois mois. Leurs causes sont nombreuses, de la scoliose à l'arthrose, en passant par une mauvaise posture au quotidien. Pour faire la différence, il faut consulter. Le médecin saura trouver le traitement adapté à chaque situation.

VRAI / FAUX

Quand on a mal au dos, il faut rester allongé.
***VRAI & FAUX**. Le repos total s'impose en cas de douleurs intenses ou de sciatique. Mais dès que ça va mieux, il faut reprendre le plus rapidement possible une activité physique normale. Pour un mal de dos modéré, le repos est déconseillé.*

Faire des abdos est dangereux pour le dos.
***FAUX**. Avoir une sangle abdominale bien musclée permet de soulager le dos, mais il faut que les mouvements soient bien exécutés : la région lombaire (cambrure des reins) doit toujours être plaquée au sol.*

Plus une literie est ferme, meilleure elle est pour le dos.
***FAUX**. Il faut une literie ferme, certes, mais pas dure. La règle est qu'il ne faut pas s'enfoncer dans le matelas, ni dans le sommier !*

Porter des talons hauts est mauvais pour le dos.
***VRAI**. Les talons hauts ont tendance à projeter le haut du corps vers l'avant. Résultat, on se cambre exagérément pour retrouver l'équilibre ! L'idéal consiste à ne pas dépasser 2 à 3 cm, et à éviter les talons instables.*

Porter un sac à dos est déconseillé.
***VRAI & FAUX**. Le sac à dos est moins nocif qu'un sac à bandoulière, qui crée un déséquilibre. Il doit être adapté à la morphologie de son propriétaire, bien renforcé, avec de larges bretelles. Pour une charge très lourde, mieux vaut une valise à roulettes.*

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 28 / Mieux protéger mon dos

Le Venezuela

Avec un patrimoine très riche et surtout très diversifié, le Venezuela invite à vivre une aventure authentique. De la côte Caraïbe à l'intérieur des terres, le charme opère. Une population accueillante qui revendique une culture ancestrale nous plonge dans un univers à la fois semé de dangers de par une faune parfois menaçante, et envoûtant grâce à une côte caraïbe des plus somptueuses. Bienvenue sous le Tropique du Cancer !

Plus de 916 000 km^2 de plages de sable blanc, d'eaux turquoise, de terres sauvages et gigantesques, de faune que l'on évite de taquiner... Ces quelques mots définissent à peu près cet incroyable bout de terre qu'est le Venezuela. Il manquerait à cette définition, des habitants généreux car très accueillants et une culture ancestrale faite de cow-boys et de plusieurs peuples, dont des Caraïbes, des Arawaks et des Cumanagotos. Chacun de ces peuples vit au gré d'un vent vibrant, de fêtes scintillantes et d'une grande volonté de transmettre leur savoir.

Et pourtant, rien dans l'Histoire ne laissait présager une telle joie de vivre et cette envie de partager. Un héritage difficile entre la colonisation, l'esclavage, les guerres d'indépendance, les dictatures et les crises monétaires, et malgré tout, les vénézuéliens revendiquent cet héritage avec fierté.

Une belle invitation pour nous faire découvrir les trésors de ce pays. Un véritable dépaysement sud-Américain.

Caracas

Caracas, ou Santiago de Léon de Caracas, est la capitale du Venezuela ainsi que la plus grande ville du pays. Elle est située à 800 mètres d'altitude au nord du Venezuela.

Par ses très nombreux monuments et édifices et la mise en valeur de ses richesses avec ses musées, ses théâtres et ses parcs, Caracas est véritablement le centre politico-économique et le cœur financier, commercial et culturel du pays.

En plus de son climat idéal, tropical et humide tempéré par l'altitu- ►

de, Caracas, se trouve au pied de l´Avila, une montagne de 2600 mètres d'altitude. De nombreuses activités y sont proposées, jusqu'à 2100 mètres en prenant le téléphérique, telles que du patinage ou des excursions.

Et pour ceux qui ne souhaitent pas profiter de l'altitude et préfèrent toucher le sol d'un peu moins haut, son Musée d'art contemporain devrait en séduire plus d'un. Reconnu comme étant l'un des Musées les plus importants de l'Amérique du sud, les œuvres exposées sont de toute beauté. Et pourquoi ne pas finir par la Galerie d'Art National et le Musée des Beaux-Arts afin de s'imprégner complètement de la culture du Venezuela.

Après cette découverte, se prélasser dans un des nombreux parcs est de mise. Le parc national Avila est de loin le plus grand, mais il est tout aussi agréable de se balader au parc de l'Est, le plus populaire pour sa vue imprenable sur l'Avila et ses lagons artificiels. L'importante richesse faunique et floristique des Jardins botaniques et animaliers permet à ces derniers d'être un véritable lieu d'apprentissage et de détente. Le jardin zoologique de Caricuao et ses animaux d´Afrique et d´Amérique, El Pinar, un des préférés des enfants car ils peuvent toucher les animaux. Toute l'année, Caracas fait profiter ses habitants et les touristes d'une palette d'activités adaptées à tous les goûts.

Les plaines du Llanos

Avec un écosystème unique et un territoire immense, les plaines de Llanos, traversées par l'Orénoque, l'un des fleuves ayant un débit des plus importants au monde après l'Amazone et le Congo, couvrent un tiers de la surface du pays. D'infinis espaces verts où faune et flore, de toute beauté, se côtoient et dépendent l'une de l'autre.

Situées entre la Colombie et le Venezuela, le long du bassin de l'Orénoque, les Llanos offrent une fascinante écorégion terrestre. Considérées comme "l'âme du pays", elles sont le refuge d'innombrables espèces d'animaux comme les capybaras, les plus gros rongeurs du monde, les caïmans, les anacondas ou les espèces d'oiseaux de toutes sortes.

Nous comprenons aujourd'hui pourquoi cet espace est habité par de véritables cow-boys d'Amérique latine, les llaneros, capables de s'adapter aux deux saisons qui rythment la vie de la Savane. Lors de la saison des

pluies, de juin à novembre, les Llanos s'inondent et verdissent laissant apparaitre la beauté de la flore et une faune en pleine effervescence. La saison sèche, quant à elle, de décembre à mai, laisse place à un spectacle magnifique et multicolore.

Toutes les espèces d'animaux sortent le bout de leur nez pour se concentrer autour des points d'eau. Mais pour une visite des Llanos, peu importe la saison qui reste sans danger en compagnie d'un de ces cowboys des plaines qui assurera votre protection dans leur "hato", ranch tenu par un "llanero". Leur protection, certes, mais aussi et surtout leur connaissance et maitrise des lieux. Car la symbiose opère lorsque l'on connait les secrets des plaines de llanos et de son mythique fleuve Orénoque.

La côte Caraïbes

L'Archipiélago Los Roques est une escale à ne pas manquer pour les amoureux de beauté à l'état pur. Etant avant tout une dépendance fédérale, l'archipel a été transformé en parc national Archipel de Los Roques en 1972 en raison de ses nombreux oiseaux marins et de la richesse de sa faune aquatique.

L'Isla Margarita, surnommée La Perle des Caraïbes, est l'une des principales destinations touristiques grâce à ses plages et à son parc national de La Lagune de La Restinga.

La Côte Caraïbes offre ainsi un panorama exceptionnel avec de nombreux parcs nationaux. Chacun de ces parcs à une thématique commune : la pureté. Qu'il s'agisse du parc national de Morrocoy ou de Henry Pittier, vous y trouverez de magnifiques plages aux eaux turquoise et au sable blanc. Sans oublier ces fameux cayos, ces petites îles qui pour la plupart offrent des lagons peuplés de coraux et de poissons tropicaux.

Le Venezuela est à lui seul un océan de contrastes entre une terre sauvage peuplée d'animaux farouches et une côte somptueuse digne des plus belles cartes postales.

Un panorama saisissant qui donnera envie aux curieux qui ne l'ont pas encore exploré, de partir vers cette nouvelle destination faite d'aventure et de farniente…

LMV

CARNET DE BORD

Renseignements :
Ambassade du Venezuela :
11 Rue Copernic
75116 Paris
Tél. 01 45 53 29 98

www.embavenez-paris.com

Formalités : Passeport valable 6 mois après la date de retour

Langue : Espagnol

Cyber-harcèlement à l'école : le silence ne doit pas faire écran !

Le cyber-harcèlement permet de taper plus fort !

Un enfant sur dix est victime de harcèlement en milieu scolaire. La généralisation des smartphones, d'Internet et des réseaux sociaux a donné au phénomène une nouvelle ampleur. Elèves, parents et enseignants sont invités à se mobiliser pour briser la loi du silence.

"Il faut arrêter de faire comme si ce n'était pas grave. Il faut arrêter de croire que ces pratiques font partie de l'apprentissage normal de la vie : elles procèdent d'une forme de cruauté qui peut avoir des conséquences dramatiques !" Jean-Marie Bernard ne mâche pas ses mots. Responsable de l'équipe de sécurité de l'académie de Nice, il est l'un des 23 "référents harcèlement" institués par la loi dite "pour la refondation de l'école de la République" du 8 juillet 2013. Sa mission ? Prévenir le harcèlement en milieu scolaire et venir en aide aux victimes. Selon une récente enquête publiée par le ministère de l'Education, 10 % des écoliers et des collégiens sont confrontés à ce type de violence, sous une forme "sévère" ou "très sévère" pour 6 % d'entre eux.

"Ce n'est pas nouveau, concède Jean-Marie Bernard. Mais la généralisation des smartphones, d'Internet et des réseaux sociaux a donné au phénomène une nouvelle ampleur. Autrefois, les brimades cessaient lorsque les élèves quittaient l'école. Aujourd'hui, elles peuvent se poursuivre 24 heures sur 24 !"

Du décrochage scolaire à la tentative de suicide

Le cyber-harcèlement s'appuie sur les ressorts classiques du harcèlement scolaire : bousculades, vols, insultes, moqueries, brimades exercées de façon répétée et devant témoins. "Mais le Web permet de taper plus fort, déplore Jean-Marie Bernard. La victime est d'autant plus humiliée que le nombre de spectateurs est important.

Et sur les réseaux sociaux, ils peuvent se compter par centaines !"

Le Web, en créant de la distance, désinhibe ses utilisateurs : il est plus facile de s'en prendre à quelqu'un qui n'est pas en face de soi. Et la satisfaction malsaine du harceleur n'est pas bornée par les limites de l'écran. Pour la victime, les répercussions peuvent être significatives : difficultés scolaires, absentéisme, voire décrochage de l'élève.

"Dans certains cas, souligne le référent académique, le harcèlement peut générer de la violence, des troubles de l'équilibre psychologique et émotionnel."

Chacun se souvient du cas de Marion. En 2013, cette collégienne de 13 ans scolarisée dans l'Essonne avait mis fin à ses jours, expliquant dans une lettre qu'elle ne supportait

plus les "moqueries" de ses camarades.

Chaque année, trois ou quatre suicides d'adolescents seraient liés au cyber-harcèlement.

Les témoins sont complices s'ils se taisent

De telles conséquences justifient la mobilisation des pouvoirs publics, qui ont engagé fin 2013 une campagne d'information au sein des établissements (pour les élèves et les enseignants, et à l'extérieur pour les parents). "Le cyber-harcèlement prospère lorsque tout le monde se tait, résume Jean-Marie Bernard. Or il y a toujours plusieurs personnes au courant."

C'est tout d'abord la victime qui peut briser la loi du silence : "Nous l'encourageons à en parler à un adulte : professeur, conseiller principal d'éducation, conseiller d'orientation, infirmière, qui sont désormais formés pour savoir comment agir. La victime peut aussi se confier au délégué de classe ou, bien sûr, aux membres de sa famille."

Les témoins sont également sensibilisés : "Nous leur expliquons que ce n'est pas un jeu et qu'ils se rendent complices en ne disant rien." Les parents, enfin, doivent être attentifs à tout changement d'attitude de leur enfant : "Faute de naviguer eux-mêmes sur les réseaux sociaux, certains ne se rendent pas compte de la gravité et de l'impact d'un cyber-harcèlement, regrette le référent académique. Ils ont malheureusement tendance à sous-estimer le problème."

Dans la plupart des situations, il suffit de mettre en garde le harceleur, en pointant les sanctions encourues, pour que le harcèlement cesse. Même si le cyber-harcèlement n'est pas une infraction réprimée en tant que telle par la loi française, l'auteur est susceptible de voir sa responsabilité engagée. Exemple : une injure ou une diffamation publique peut être punie d'une amende de 12.000 euros.

A cet effet, il est utile de rappeler que la loi fixe à 10 ans l'âge de la responsabilité pénale. Cela signifie qu'à partir de cet âge, un mineur ayant commis une infraction peut être poursuivi et présenté au juge des enfants, qui, bien sûr, privilégiera des mesures éducatives. Autant ne pas en arriver à des telles extrémités !

Deux services téléphoniques d'aide aux victimes

• **Stop harcèlement : 0808 807 010.** Ce service d'écoute permet de dialoguer avec des spécialistes de l'association l'Ecole des parents et des éducateurs. Stop harcèlement peut vous mettre en relation avec le "référent harcèlement" de votre académie en cas de besoin.

• **Net écoute : 0800 200 000**. Ce service, géré par l'association E-Enfance, est spécialement destiné aux victimes de cyber-harcèlement. Net écoute peut vous aider à la suppression d'images ou de propos blessants, voire de comptes le cas échéant.

Cédric Portal

ARTHUR, 13 ANS, "JE N'OSAIS RIEN DIRE »

"C'était juste pour rire..." Dans le bureau du chef d'établissement, Maxence, 14 ans, fixe la pointe de ses chaussures. Il esquisse une défense : "Arthur ne m'a jamais dit que ça le dérangeait. Sinon, j'aurais arrêté..." Le principal du collège fronce les sourcils : "Toi, cela te ferait plaisir d'être traité de cancrelat ? Tu trouves ça sympa comme surnom ?"

Le regard de Maxence plonge de nouveau. Il écoute sans un mot les sanctions qui pourraient être appliquées en cas de récidive : exclusion définitive du collège, poursuites si les parents d'Arthur décidaient de porter plainte. Lorsqu'il reprend la parole, sa voix n'est plus qu'un souffle : "Je ne recommencerai plus, juré. Je vais tout effacer sur Facebook."

Dans un bureau contigu, Arthur respire. Cela faisait plus de six mois qu'il était devenu la tête de Turc de son camarade. Puis, progressivement, de toute la classe.

"Je me faisais traiter sur Internet et sur mon portable, confie-t-il. Je venais en classe avec une boule au ventre. Mais je n'osais rien dire... J'avais peur qu'après rien ne se passe et que ce soit pire !"

C'est finalement l'un de ses copains qui en a parlé à ses parents. Ces derniers ont pris contact avec le conseiller principal d'éducation (CPE) qui, avec l'accord d'Arthur, a réalisé des captures d'écran avant de convoquer Maxence.

"Finalement, il vaut toujours mieux parler des problèmes que les garder pour soi, soupire Arthur. Ça, c'est sûr, ça ne m'arrivera jamais plus."

FRANCE (toutes régions)

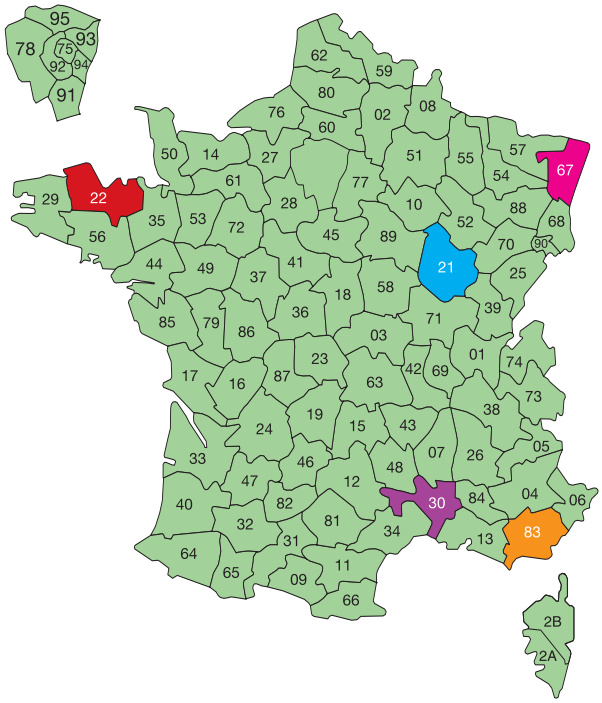
Désormais, les adhérents mutualistes peuvent s'informer sur les établissements hospitaliers conventionnés qui se trouvent près de chez eux, en contactant le service d'aide à l'orientation de Priorité Santé Mutualiste (PSM) au 3935 (prix d'un appel local à partir d'un poste fixe).

Ces établissements sont référencés sur des critères qualité et permettent aux adhérents de bénéficier de l'avance de frais sur la chambre particulière grâce à des tarifs négociés.

Le conseiller du centre de contact Priorité Santé Mutualiste peut proposer à l'adhérent des informations complémentaires sur la pathologie, les soins, etc. en s'appuyant sur les informations disponibles sur le site internet de PSM.

Celui-ci est accessible depuis notre site :

www.mutuelleverte.com (en cliquant sur l'image "PSM" sur la home page ou dans la rubrique "Prévention").



GARD (30)

Le 29 juillet 2014, la Mutualité Française Gard ouvre un nouveau centre Audition Mutualiste à Beaucaire, au 15 Avenue Terre d'Argence , situé au cœur de la zone commerciale "Milliaires".

Ce nouveau centre Audition Mutualiste est situé sur un pôle multi-activités qui comprend un nouveau centre dentaire mutualiste ainsi qu'un magasin Les Opticiens Mutualistes. Vous trouverez dans ce nouveau centre Audition Mutualiste une gamme étendue d'aides auditives au meilleur rapport qualité/prix ainsi qu'un large choix d'accessoires, comme des téléphones amplifiés, des émetteurs sans fils pour regarder la télévision, des piles et des protections auditives...

CÔTE-D'OR (21)

La Mutualité Française Bourguignone vient d'ouvrir un nouvel Espace Santé Mutualiste au 1, place du 8 Mai 1945 à Montbard. Cet espace regroupe sur un même site un magasin "les Opticiens Mutualistes", un centre de santé dentaire, d'audition, un service d'aide et de soins à domicile et une épicerie sociale et solidaire.

BAS-RHIN (67)

Le 19 juin dernier, la Mutualité Française Alsace a inauguré le 12e magasin Les Opticiens mutualistes de la région. Situé à Sélestat au 13 rue du Président Poincaré, ce magasin est ouvert à tous (adhérent à une mutuelle ou pas).

Tél : 03 90 57 42 40

VAR (83)

Engagées dans l'Economie Sociale et Solidaire, la Délégation Départementale de la Mutualité Française du Var et La Mutuelle Verte ont pour objectif, tout au long de l'année, de récupérer les lunettes usagées (vue et solaire) et les étuis qui approvisionneront l'association "Lunettes sans Frontière".

Ces lunettes sont contrôlées et triées avant d'être acheminées en Afrique, en Asie et même en France. En effet l'Association reçoit tous les jours des copies d'ordonnances envoyées par des assistantes sociales. Les personnes dont elles s'occupent n'ont pas les moyens de s'acheter les lunettes prescrites. Elles indiquent sur ces ordonnances s'il s'agit d'un homme ou d'une femme, ainsi que son âge. L'Association peut choisir des lunettes adaptées et envoyer deux paires en espérant que l'une d'elles corresponde au visage.

Vous pouvez déposer vos lunettes usagées à La Mutuelle Verte, 78 Cours Lafayette à Toulon.

CÔTES-D'ARMOR (22)

Le 10e établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) géré par la Mutualité Française Côtes-d'Armor a été inauguré à Saint-Brieuc le 6 juin. Adapté à la dépendance et la désorientation, le "Champ au Duc" développe l'hébergement temporaire (Tempomut), une spécialité mutualiste qui contribue au maintien à domicile sur le territoire. Installé en milieu urbain, il privilégie l'ancrage local et l'ouverture sur la cité en partenariat avec les acteurs de proximité.

DVD

The Amazing Spider-Man le destin d'un Héros

Etre Spider-Man a un prix : il est le seul à pouvoir protéger ses concitoyens des abominables méchants qui menacent la ville. Cette fois, face à Electro, il devra affronter un ennemi nettement plus puissant que lui. Au retour de son vieil ami Harry Osborn, il se rend compte que tous ses ennemis ont un point commun : OsCorp.

© Marvel

Zique

GRM

Et nous, on est où ?

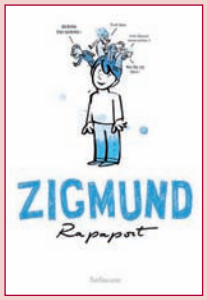
Après un album de 13 titres "Mind the Gap" en 2010, et un EP 4 titres audio-vidéo "Le hic c'est le fric" en 2012, GRM revient avec un nouveau line up, 11 titres et un album rempli d'énergie et de British Rock : "Et nous on est où ?" C'est l'aboutissement du rêve d'un homme, Guitare Rouge, qui toute sa vie a tenté de dénoncer les travers de la société par le biais de la musique qu'il affectionne tant.

Pour découvrir GRM, rendez-vous sur "You-Tube" et pour tous renseignements sur cet album : contact@cdmusicproduction.com

LIVRES

Zigmund

Gilles Rapaport



Pourquoi as-tu besoin de faire un livre sur nous, Zigmund Chéri ?

Zigmund est un petit garçon très proche de sa famille. D'un côté, il n'est jamais seul. D'un autre côté, il n'est jamais seul non plus... Des histoires drôles et sensibles à la fois qui mettent en avant le rôle de la famille et la place qu'elle peut prendre dans la vie d'un enfant. Un enfant qui va d'ailleurs commencer à se poser des questions lorsqu'il apprend qu'il va avoir un petit frère...

© Editions Sarbacane

Effacer le ventre

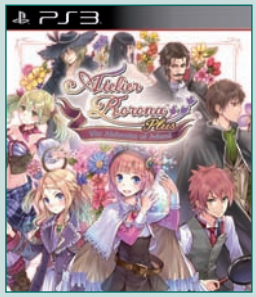
Jacques Staehle

Effacer le ventre est une nécessité pour qui souhaite retrouver durablement la santé. Car la ventripotence, accentuée par l'intoxication des organes et la mauvaise digestion, est à l'origine de nombreux problèmes : fatigue chronique, diabète, douleurs dorsales, intolérances alimentaires et même dépression... La digestion influe grandement sur l'apparence, la santé et le moral : il est donc indispensable de choisir une alimentation adaptée aux capacités digestives du corps.

© Editions Dangles

Jeux

Atelier Rorona Plus : The Alchemist of Arland



Atelier Rorona Plus : The Alchemist of Arland est un jeu de rôle sur PS3. Il s'agit d'une révision du jeu Atelier Rorona avec un nouveau travail sur le design, un système de combat étendu, de nouveaux personnages jouables et des événements inédits.

© Koch Media

Petit manuel de survie dans la jungle du quotidien pour les femmes d'aujourd'hui

Alia Cardyn

Le quotidien des femmes d'aujourd'hui peut s'assimiler à une jungle : elles ont souvent une activité professionnelle, des talents et des rêves à explorer tout en désirant se dévouer à leur famille et à leurs proches.

Comment jongler avec les besoins de tous les "ascendants-descendants-compagnon", nos talents professionnels et notre bien-être à nous, les femmes ?

Le déchirement entre tous ces "essentiels" et la course effrénée qui en résulte peuvent nous mettre à genoux pour un temps, ou pire, nous faire vivre en pilotage automatique. Comment vivre différemment ?

Ce petit manuel de survie vous aidera à tracer votre chemin dans la jungle du quotidien. Il aborde les différentes facettes d'une vie bien rythmée...

© Editions Jouvence

Réagir à la douleur de l'enfant

Face à un enfant qui a mal, les parents hésitent : faut-il lui donner un médicament ou juste le rassurer ? Consulter un médecin ou attendre ? La brochure Votre enfant a mal : que faire ?, éditée par l'association Sparadrap, donne aux parents des conseils très pratiques pour les aider à prendre en charge la douleur de leur enfant au quotidien (chutes, brûlures, maux de tête, de gorge, de ventre...).

Ce document informe les parents sur les moyens non médicamenteux : le réconfort, l'utilisation du chaud ou du froid, la distraction... Les principaux médicaments sont aussi présentés : les différentes molécules, les présentations, l'utilisation selon les situations et la dénomination commune internationale (DCI).

Cette brochure est téléchargeable sur le site : www.sparadrap.org, à la rubrique "Catalogue".

Cécité liée à l'âge : vers la fin du monopole du Lucentis®

D'ici à la fin 2014, les médecins seront autorisés à prescrire l'anticancéreux Avastin du laboratoire suisse Roche pour lutter contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Jusqu'à maintenant, le Lucentis, commercialisé par Novartis, était le seul médicament agréé dans le traitement de cette maladie. Or l'Avastin possède des propriétés similaires tout en étant près de 30 fois moins cher.

Vous vous méfiez des vaccins ?

Que penser du vaccin contre le cancer du col de l'utérus ? Où en êtes-vous de vos vaccinations ? Se vacciner contre la grippe, est-ce vraiment utile ? Pour une réponse à toutes ces questions, rendez-vous sur le site Internet de Priorité Santé Mutualiste, rubrique "Médicaments et dispositifs".

Vous pouvez également contacter ce service mutualiste par téléphone en composant le 3935 (prix d'un appel local à partir d'un poste fixe). Vous pourrez échanger et poser vos questions sur les vaccins à des conseillers santé.

Troubles du sommeil : facteur de risque pour le diabète de type 2

Les personnes qui dorment mal seraient davantage en danger de développer un diabète de type 2, démontre une étude menée par une unité de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. En cause : un déficit en mélatonine, hormone sécrétée, pendant le sommeil, par l'épiphyse, petite glande située dans le crâne.

Publication trimestrielle éditée par

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

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

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Journal - Email
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
M. Furic • P. Lelievre • R. Lopez
C. Portal • PSM • P. Remond
C. Renou-Nativel • F. Rea

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
Illustrations
FNMF/ N. Mergui,
La Mutuelle Verte,
Fotolia.com (Mariesacha, Lulu, Eagle, JCT, A. Nerr, B. Prentner, Huci, Ariadna228822, Alce, Nicolarenna, A. Seemann, Olly, G. Duris, Micromonkey, Syda Productions, Kzenon, Vlntn, R. Masseglia Siraphol, A. Gregor, Alco81, Drubig-photo, G. Lougassi, R. Kneschke, D. Lo Presti, M. Tactic)

Impression
Groupe Riccobono
115 chemin des Valettes - 83490 le Muy

Commission paritaire
N°CPPAP : 1014 M 07008
ISSN : 1162.86.26
Dépôt légal : 2543

Numéro tiré à 73.500 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
La santé en toute confiance

Mutuelle Verte Parrainage

POUR TOUTE NOUVELLE ADHÉSION :

Chaque parrain obtiendra : une déduction minimum de 30 euros sur sa cotisation complémentaire santé, ou, sur demande, de l'équivalent en chèque cadeau, pour l'adhésion de tout filleul âgé de moins de 65 ans (calculé par différence de millésime) et 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 :

- **au 1er parrainage = 30 euros**
- **au 2ème parrainage = 35 euros**
- **au 3ème parrainage = 40 euros**

et ainsi de suite ...

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.

Chaque filleul obtiendra : un crédit de 30 euros à valoir sur le paiement de ses cotisations complémentaires santé (cette offre ne pourra être cumulée avec d'autres avantages). De même, un cadeau de bienvenue sera offert au filleul.

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".

PARRAINS DE L'ANNÉE * : Les 3 parrains ayant effectué le plus grand nombre de parrainages l'année précédente, seront désignés "parrains de l'année" et recevront à ce titre la somme supplémentaire de 200 euros en chèques cadeaux.

Chaque parrainage réalisé permettra au Parrain de déduire 30 euros minimum de sa cotisation complémentaire santé ou de bénéficier de l'équivalent en chèque cadeau. Le Filleul bénéficiera d'une réduction de 30 euros sur sa cotisation complémentaire santé.

PLUS VOUS PARRAINEZ, PLUS VOUS GAGNEZ !

Remplissez et renvoyez le bulletin ci-dessous, sous enveloppe affranchie, à :
La Mutuelle Verte : 78, Cours Lafayette - CS 60521 - 83041 TOULON Cedex 9
ou à : La Mutuelle Verte : 20, Grand Place - 62000 ARRAS

LE PARRAIN

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

Nom : ..... Prénom : .....

LE FILLEUL

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

Né(e) le : ..... Adresse : .....

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

E-mail : .....

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

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

JE SOUHAITE ÊTRE CONTACTÉ(E) PAR UN CONSEILLER ENTRE 8h30 ET 19h AU : ..... ENTRE ..... & ..... h

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

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

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

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

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, je dispose d'un droit d'accès et de rectification pour toute information me concernant sur votre fichier clientèle

Cette année Martine a gagné 1175€ !

en parrainant 15 personnes
à La Mutuelle Verte,
et en devenant également
l'un des meilleurs
parrains de l'année

Mutuelle Verte
Parrainage

plus **vous parrainez**
plus **vous gagnez**
et en plus **vous récompensez**
vos filleuls !