Mutuelle Verte magazine

[Santé

L´otite séreuse : une maladie à ne pas négliger

[Gros Plan

Gauchers et droitiers : quelles différences ?

[Actualité

Réseaux de santé : les bonnes raisons pour les fréquenter

N°104 • Trimestriel - Décembre 2016 • Prix : 0,76 €

Artisans
Commerçants
Professions Libérales

découvrez nos garanties santé
spécialement conçues
pour répondre aux besoins
des Travailleurs Non Salariés.

**De plus, en bénéficiant
du cadre fiscal de la Loi Madelin,
vous déduisez vos cotisations
de vos revenus imposables.**

la mutuelle verte

Des **Garanties complètes**
à des **Tarifs compétitifs**

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

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

04 | Actualité
Réseaux de santé :
de bonnes raisons pour les fréquenter

06 | Santé
Mon enfant fait des cauchemars

08 | Santé
Boissons énergisantes : une pratique
de consommation à risque

10 | Préventions
Enceinte à 40 ans : un suivi particulier

12 | Revue de Presse

14 | Santé
L'otite séreuse :
une maladie à ne pas négliger

16 | Gros Plan
Gauchers et droitiers :
quelles différences ?

18 | Fiche Santé
Mieux préserver
ma santé bucco-dentaire

19 | Voyage
Le Japon (1ère partie)

22 | Société
Pollution intérieure :
aérez votre logement !

24 | Offres Privilèges Adhérents

25 | Consommation

26 | Brèves

Edito

Alors que la santé et la protection sociale sont au cœur des préoccupations des Français, ces thèmes sont en général peu ou pas présents dans les débats présidentiels.

Afin de remettre ces enjeux au centre des débats, la Mutualité Française lance PlacedelaSanté.fr. L'objet de ce site participatif est d'explorer ensemble ces enjeux, de décrypter les programmes en matière de santé et de protection sociale et d'interpeller les futurs candidats à l'élection présidentielle comme l'a précisé Thierry Beaudet, Président de la Mutualité Française.

Ouvert à tous, le site propose aux internautes de contribuer en commentant les contenus, en postant leurs tribunes ou en interpellant les candidats dans le but de faire entendre nos réflexions, nos projets et par notre voix, celle de tous les mutualistes.

Car l'année qui s'annonce, élections obligent, va certainement nous apporter, une fois de plus, son lot de promesses, de surprises et de réformes dans l'objectif de réduire le déficit de la Sécurité Sociale. Tout en étant conscients de cette nécessité, notre combat, à nous mutualistes, est de continuer à nous mobiliser pour améliorer l'accès aux soins pour le plus grand nombre.

Depuis plus de trois ans, La Mutuelle Verte s'est engagée à favoriser cet accès aux soins au travers de ses réseaux de santé. En effet, ceux-ci permettent à nos adhérents, grâce à des tarifs négociés, de diminuer fortement leur reste à charge sur des prestations généralement coûteuses comme l'optique et l'audioprothèse (voir page 4). Alors même si fréquenter les réseaux de santé est une bonne alternative pour diminuer nos dépenses de santé tout en conservant la meilleure qualité de prestations et de services possibles, c'est également un geste citoyen pour lutter contre les dérives des coûts de la santé.

À l'aube de cette nouvelle année, qui s'annonce donc mouvementée, le Conseil d'Administration et toute l'équipe de La Mutuelle Verte se joignent à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes et vous présenter tous nos vœux de bonheur.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Réseaux de santé :
de bonnes raisons pour les fréquenter

En tant que mutuelle, notre rôle ne se limite pas à encaisser des cotisations et à verser des prestations. En effet, la vocation d'une mutuelle est avant tout de favoriser l'accès aux soins pour le plus grand nombre. En permettant à ses adhérents d'accéder à un réseau de santé, La Mutuelle Verte agit en leur offrant la possibilité de bénéficier d'équipements de qualité au meilleur prix.

Le principe d'un réseau de santé est de nouer des partenariats avec des professionnels de santé qui s'engagent à pratiquer des tarifs négociés et à respecter des critères de qualité tant sur les équipements vendus que sur les services et l'accueil. En contrepartie, ils bénéficient d'une clientèle supplémentaire.

Des restes à charge maîtrisés

Nos réseaux de santé permettent à nos adhérents de réaliser de fortes économies, particulièrement en optique et en audioprothèse où ces prestations sont souvent onéreuses et mal remboursées par l'Assurance Maladie Obligatoire.

Les tarifs négociés par les réseaux de santé permettent donc à nos adhérents de diminuer leur reste à charge.

Une dispense d'avance de frais

L'adhérent qui consulte un professionnel de santé agréé par nos réseaux bénéficie du tiers payant à hauteur de la garantie

de son contrat. Il n'aura donc pas à avancer les frais, ni pour la partie remboursée par la Sécurité Sociale, ni pour celle de la mutuelle.

Des services additionnels à privilégier

Les réseaux de santé proposent également des garanties spécifiques gratuites. En optique par exemple, les adhérents bénéficient d'une Garantie Casse de 2 ans pour la monture et les verres et de 6 mois pour les lentilles traditionnelles, ainsi que de la réparation et de l'ajustement des équipements ...

En audioprothèse, ils bénéficient d'une Garantie Panne de 4 ans ainsi que d'un suivi complet durant toute la durée de vie de l'équipement d'aide auditive ...

Des prestations de qualité

Les professionnels de santé qui rejoignent un réseau s'engagent, en signant une convention, à répondre à des critères de qualité tant au niveau de l'équipement vendu (lunettes ou prothèses auditives) qu'en matière de services. Par exemple, les opticiens doivent proposer un certain type de verres tout en garantissant la qualité et la traçabilité de ceux-ci ou une large gamme de montures à prix modérés. Pour s'assurer de la mise en œuvre de ces prestations, les réseaux contrôlent régulièrement les professionnels affiliés.

Réseaux de santé mode d'emploi

• Trouver les coordonnées d'un professionnel de santé partenaire proche de chez vous :

- Par internet sur notre site : www.mutuelleverte.com en vous connectant à vos "services en ligne" (rubrique "réseaux santé").

- Sur vos smartphones et tablettes en téléchargeant l'application "Mutuelle Verte" (disponible sur App Store, Google Play et Windows Phone) et en vous connectant à votre espace adhérent (rubrique "réseaux santé").

• Vous présentez au professionnel de santé partenaire votre carte de tiers payant sur laquelle figure le nom du réseau de santé.

• Il ne vous reste plus qu'à demander au professionnel de santé à bénéficier des avantages proposés par le réseau.

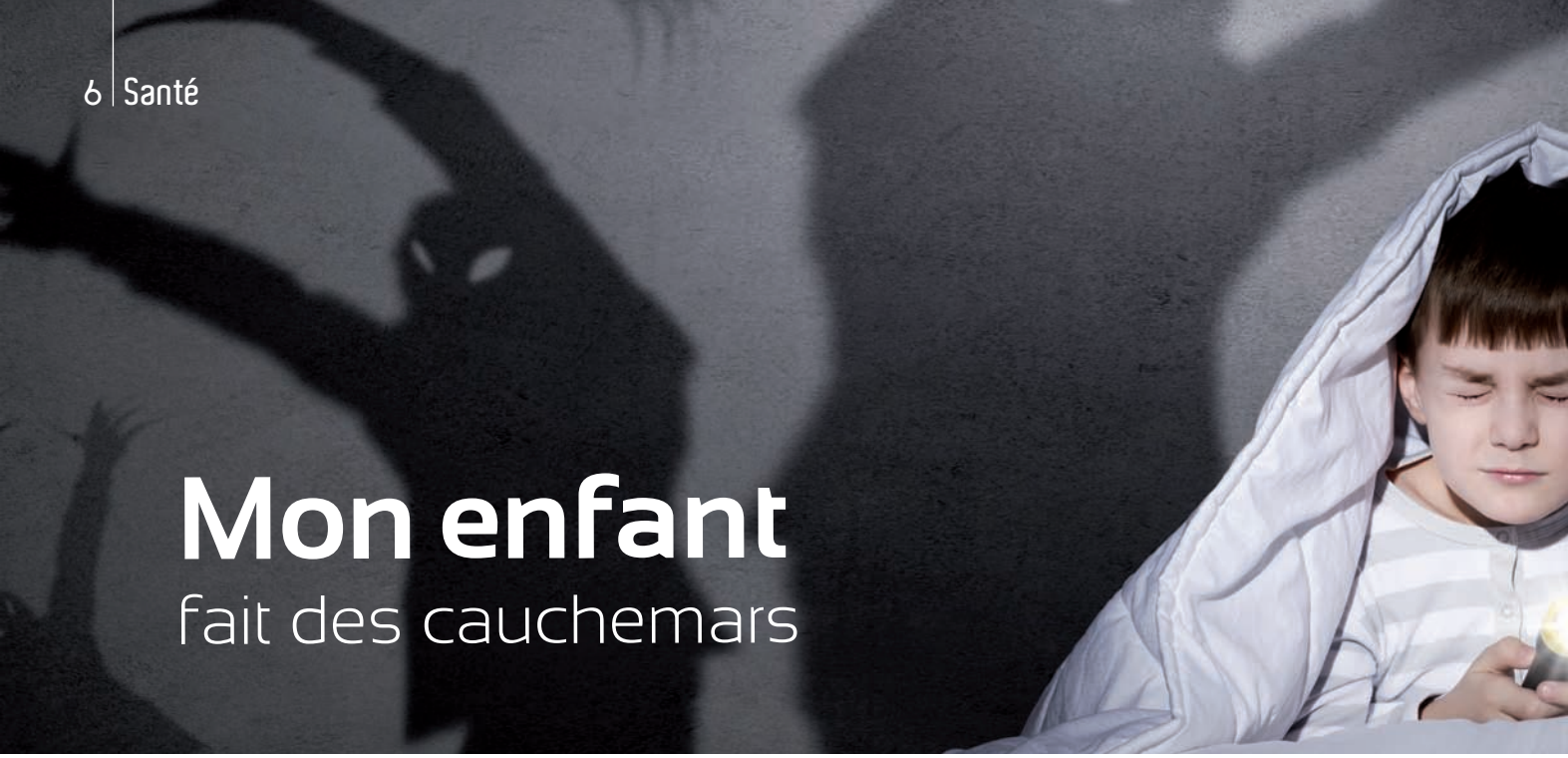
Des professionnels de santé présents sur tout le territoire

La proximité avec nos adhérents étant un critère prépondérant, nos réseaux de santé assurent un maillage de professionnels de santé partout en France.

LMV

Infos +

Pour connaître toutes les garanties spécifiques gratuites et tous les avantages proposés par nos réseaux, connectez-vous à vos services en ligne sur notre site internet : www.mutuelleverte.com (rubrique " réseaux santé").



Mon enfant
fait des cauchemars

Un rituel du coucher qui n'en finit plus, la peur du noir, du monstre tapi sous le lit ou dans les placards : la nuit s'annonce difficile pour les parents, qui risquent d'être réveillés par les pleurs de leur petit. Fréquents chez le jeune enfant, les cauchemars n'ont rien de dramatique, ils sont la manifestation de frustrations ou d'angoisses ressenties dans son quotidien.

Les cauchemars sont habituels chez les enfants âgés de 3 à 5 ans, voire dès 2 ans et demi pour certains d'entre eux, durant la "période œdipienne", comme l'appellent les psychanalystes. "C'est une période de maturation importante, à la fois sur le plan neurologique et sur le plan affectif", explique Nicole Catheline, Présidente du Conseil Scientifique de la Société Française de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent et Disciplines Associées (SFPEADA), qui précise: "C'est à ce moment que l'enfant commence à avoir des avis plus nuancés sur ses parents. Il est moins égocentré et s'aperçoit que ces derniers peuvent punir, sanctionner. Il arrive alors qu'il se sente en danger." Cela coïncide aussi souvent avec l'entrée à l'école, une phase de socialisation importante.

Le cauchemar : un phénomène très utile

"La nuit, le cauchemar sert à évacuer la tension ressentie dans la journée", indique la psychiatre. Comme le fondateur de la psychanalyse, Sigmund Freud, qui décrivait le rêve comme "le gardien du sommeil", Nicole Catheline affirme que "le rêve est un phénomène physiologique très utile à l'enfant", car il permet au sommeil de jouer son rôle réparateur.

"Le cauchemar est la trace que l'enfant a bien compris que ses parents pouvaient être mécontents de lui, par exemple. Il évacue alors tout cela dans le rêve, car celui-ci lui permet de traiter les informations reçues au cours de la journée de manière détour-

née et l'aide à dormir", dit-elle. Dans son rêve, l'enfant ne met pas directement en scène ses parents ou ses copains d'école, il déplace ses angoisses sur une figure imaginaire : "Ce peut être un personnage de conte, par exemple, une sorcière ou bien un animal effrayant comme un loup, une grosse bête… ", détaille le Docteur Catheline.

Pour la majorité des enfants, la période des cauchemars représente donc un passage obligé. Néanmoins, "si cela dure au-delà de 6 ans, ce peut être problématique, car cela signifie que le travail de maturation ne se fait pas, que l'enfant est très angoissé et, dans ce cas, il faut consulter, dans un premier temps le pédiatre ou le généraliste", avertit la psychiatre.

Vaincre la peur d'aller au lit

Lorsque l'enfant ne veut pas aller se coucher parce qu'il redoute de faire des cauchemars, Nicole Catheline insiste sur l'importance de le rassurer en discutant avec lui.

Elle encourage à lui "lire des livres sur le thème des cauchemars, pour lui montrer qu'il est comme les autres, [à] lui expliquer qu'eux aussi ont fait des cauchemars dans leur enfance, que c'est tout à fait normal".

Pour rassurer l'enfant, "on peut tout à fait lui laisser la porte ouverte ou la lumière allumée, par exemple, s'il le demande, sans toutefois trop complexifier le rituel".

En revanche, la psychiatre déconseille formellement aux parents d'autoriser l'enfant à dormir près d'eux, un privilège qui ne doit être accordé qu'à titre exceptionnel, "en cas de maladie, mais pas quand il s'agit d'un cauchemar".

Isabelle Coston

Infos +

www.sfpeada.fr : Le site de la Société Française de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent et Disciplines Associées

La terreur nocturne

Les parents sont parfois déstabilisés par les terreurs nocturnes de leur enfant.

Au cours de ces manifestations, qui surviennent plutôt en début de nuit et peuvent être spectaculaires, ce dernier crie, s'agite, les yeux ouverts, comme s'il était éveillé.

Or "la terreur nocturne n'est rien d'autre qu'un cauchemar pendant lequel l'enfant peut se lever, faire des gestes pour chasser quelque chose qui lui fait peur. C'est une particularité liée à l'architecture du sommeil", explique Nicole Catheline, Présidente du Conseil Scientifique de la Société Française de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent et Disciplines Associées (SFPEADA).

Elle tient à rassurer les parents : "C'est un phénomène tout à fait banal, l'enfant réagit devant ce qu'il voit en rêve", avant de souligner que "les terreurs nocturnes révèlent une petite immaturité transitoire. Souvent, il y a des antécédents familiaux, des familles à terreurs nocturnes".

Contrairement aux cauchemars "classiques", l'enfant ne se souvient généralement pas de ce qui lui a fait peur. Pour ne pas l'inquiéter inutilement, la psychiatre recommande de ne pas lui en parler.

Boissons énergisantes : une pratique de consommation à risque

Présentées par les industriels comme ayant des propriétés stimulantes tant au niveau physique qu'intellectuel, les boissons énergisantes, ou "energy drinks", sont à la mode. Pourtant, le mode de consommation de ces produits peut avoir des effets indésirables sur la santé.

Autorisées à la vente depuis 2008 en France, les boissons énergisantes rencontrent de plus en plus de succès, notamment auprès des jeunes, grâce à un marketing agressif.

Les effets revendiqués dans les publicités sont nombreux : elles procureraient un regain d'énergie, amélioreraient les performances physiques, favoriseraient la concentration...

Mais ces produits, qui appartiennent à la catégorie des boissons rafraîchissantes, ne sont pas définis d'un point de vue réglementaire.

Côté composition, les boissons énergisantes contiennent pratiquement toutes de la caféine. "Les autres ingrédients varient, précise le professeur Xavier Bigard, président de la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport. Généralement, il y a de la taurine, du glucuronolactone (un dérivé du glucose) et des extraits de plantes, comme le guarana. La composition en sucre diffère également en fonction des marques : certaines en contiennent beaucoup, tandis que d'autres, qui affichent l'argument zéro calorie, n'en comportent pas du tout." En 2012, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) identifiait un peu plus de 120 boissons énergisantes disponibles sur le marché français, et autant de recettes possibles.

A éviter avec l'alcool ou pendant le sport

Les energy drinks sont consommées dans différents contextes. En France, selon l'Anses, environ 32 % des adeptes les boivent lors d'occasions festives (bars, discothèques, concerts, etc.), 41 % en lien avec une activité sportive, et 16 % les mélangent avec de l'alcool. Or, ces deux derniers modes de consommation présentent des risques.

L'agence constate ainsi que "la consommation conjointe de boissons dites énergisantes et d'alcool

favorise des situations à risque dues à une surestimation par la personne de ses aptitudes, ce qui peut l'amener à poursuivre sa consommation d'alcool et à augmenter la prise de risques".

De même, ces boissons ne sont pas adaptées à la pratique sportive. "Elles ne sont pas utiles au sportif et n'ont d'intérêt ni pour la performance physique ni pour l'hydratation, puisqu'au contraire elles augmentent le risque d'accident à la chaleur", souligne Xavier Bigard. Elles ne doivent d'ailleurs pas être confondues avec les boissons énergétiques, ou sport drinks, qui sont adaptées aux besoins du sportif et dont la composition est encadrée réglementairement. Ces dernières sont disponibles dans les rayons "nutrition" et ne contiennent pas de caféine.

Modérer sa consommation

Pour limiter les risques, le Professeur Bigard estime qu'il "faut rester raisonnable et ne pas consommer plus de deux canettes par jour". Depuis 2015, en effet, l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments recommande aux adultes en bonne santé de limiter leurs apports quotidiens en caféine à 400 mg, quelle que soit leur provenance. Au-delà de cette dose, il existe un risque pour la santé.

De son côté, l'Anses a émis une liste de recommandations. Elle préconise "d'éviter la consommation de boissons dites énergisantes en association avec l'alcool ou lors d'un exercice physique ; d'être particulièrement vigilant vis-à-vis des apports en caféine, notamment via les boissons dites énergisantes, pour certains consommateurs, en particulier les femmes enceintes et allaitantes, les enfants et adolescents, les personnes sensibles aux effets de la caféine ou présentant certaines pathologies, notamment certains troubles cardiovasculaires, psychiatriques et neurologiques, insuffisance rénale, maladies hépatiques sévères".

Les effets indésirables de la caféine

Dans un rapport d'expertise publié en septembre 2013, l'Anses a observé que des effets indésirables d'ordre cardiovasculaire, psycho-comportemental ou neurologique pouvaient être associés à la consommation des boissons dites énergisantes.

"C'est surtout la caféine qui peut poser un problème sanitaire, explique le Professeur Bigard. C'est un excitant qui peut avoir des effets indésirables, notamment chez les personnes ayant des antécédents cardiaques ou des antécédents d'épilepsie. En revanche, concernant l'utilisation de la taurine, aucun élément n'a permis de démontrer, à ce jour, l'existence d'un danger avéré."

L'Anses recommande enfin, "d'une façon générale, de modérer la consommation de boissons caféinées pour l'ensemble des consommateurs".

Par ailleurs, le Parlement Européen a adopté au mois de juillet une résolution visant à interdire les allégations santé sur les canettes. Les industriels ne pourront donc plus vanter d'éventuels effets positifs sur la vigilance ou la concentration dans les publicités pour leurs boissons.

Léa Vandeputte

Infos +

www.efsa.europa.eu/fr : Le site de l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments.

Enceinte à 40 ans : un suivi particulier

La première grossesse est de plus en plus souvent retardée et il n'est pas rare aujourd'hui de devenir mère à 40 ans, voire au-delà. Ces grossesses dites tardives demandent toutefois à être particulièrement surveillées, notamment lorsqu'il s'agit d'un premier enfant.

En France, de plus en plus de femmes ont des enfants tardivement. Souvent parce qu'elles choisissent de privilégier leur carrière et reportent leur projet d'enfant, mais François-Xavier Boyer de Latour, gynécologue-obstétricien à Saint-Quentin, dans l'Aisne, et Vice-Président du Syndicat National des Gynécologues et Obstétriciens de France, pointe un autre phénomène qu'il constate fréquemment : le remariage. "Nous voyons de plus en plus de demandes de grossesse tardive au sein de familles recomposées. Parfois, aussi, le mari est plus jeune et souhaite un autre enfant", note-t-il, avant d'ajouter que, "lorsqu'elles sont bien suivies, la grande majorité des grossesses tardives se déroulent normalement".

Premier trimestre : un cap à passer

Le premier trimestre est déterminant, car c'est à cette période qu'une fausse couche spontanée peut se produire. Le taux de fausses couches augmente en effet sensiblement avec l'âge : il est de l'ordre de 20 % à 40 ans, contre environ 10 % à 25 ans.

C'est également durant les premières semaines que certaines anomalies chromosomiques du fœtus doivent être détectées, telles que la trisomie 21. Là aussi, l'âge entre en ligne de compte. Alors que le risque de mettre au monde un bébé atteint de trisomie 21 n'est que de 1 pour 1 500 naissances à 25 ans, il s'élève à 1 sur 100 chez les femmes de 40 ans.

Le dépistage de la trisomie

"En France, un dépistage de la trisomie est systématiquement proposé à toute femme enceinte, rappelle François-Xavier Boyer de Latour.

Ce dépistage intègre l'âge maternel, la mesure de la clarté nucale (mesure de l'épaisseur de la nuque du fœtus par échographie, NDLR) à douze semaines d'aménorrhée (depuis les dernières règles, NDLR) et des dosages hormonaux." Même si le praticien reconnaît que ce dépistage permet de "gommer" le sur-risque de trisomie 21 induit par l'âge mater-

nel", il alerte sur le fait qu'"il engendre un nombre accru d'amniocentèses ou de biopsies de trophoblaste, qui consistent à prélever du liquide amniotique ou des cellules du futur placenta". Or "ce sont des examens invasifs et dangereux, puisqu'ils entraînent une fausse couche sur 200 ponctions", prévient-il.

Fortement recommandée par les médecins à partir de 38 ans lorsque les examens échographiques et les résultats de la prise de sang laissent apparaître un risque, l'amniocentèse permet de déceler toute atteinte chromosomique du fœtus. Fiable à 100 %, elle est entièrement prise en charge par l'Assurance maladie. Il existe cependant un moyen quasiment infaillible de dépister ou non un risque de trisomie chez le fœtus, dès la douzième semaine d'aménorrhée, sans avoir à passer par une amniocentèse. Il s'agit du dépistage prénatal non invasif (DPNI), un test génétique réalisable à partir d'une simple prise de sang maternel. Celui-ci "permet d'obtenir un diagnostic fiable à 99,7 %", souligne le docteur Boyer de Latour. "Si le DPNI montre une trisomie 21, celle-ci sera confirmée par une amniocentèse, précise-t-il. En revanche, s'il ne montre pas de trisomie, il permettra d'éviter la pratique toujours dangereuse d'une amniocentèse." Le spécialiste signale toutefois que "cette prise de sang n'est pour l'instant pas prise en charge par l'Assurance Maladie".

Détecter des pathologies associées

Une grossesse implique d'importantes transformations physiques. Chez la femme de 40 ans ou plus, elle peut décompenser une pathologie latente comme une hypertension, une maladie rénale ou un diabète, qui sont les plus fréquentes et que le gynécologue-obstétricien doit surveiller dès les premières consultations prénatales.

Le diabète gestationnel est la complication la plus courante, notamment chez les femmes en surpoids. Il est à suivre de très près, car il peut entraîner un excès de poids chez le bébé. Dans tous les cas, le docteur Boyer de Latour se montre rassurant : "Bien entendu, une première grossesse est plus complexe, car chez les femmes qui ont déjà eu un enfant, on a déjà éliminé ces pathologies. Néanmoins, rien ne sert d'inquiéter les futures mamans, les risques étant bien connus et bien pris en charge. Les examens programmés tout au long de la grossesse restent les mêmes quel que soit l'âge."

Fertilité en chute libre après 40 ans

En revanche, la fertilité baisse considérablement avec l'âge. "A 40 ans, les femmes sont jeunes, mais leurs ovaires, eux, sont restés à l'époque paléolithique", affirme le médecin. A partir de 35 ans, le nombre d'ovulations diminue et il devient donc plus difficile de tomber enceinte. "La stérilité de ces femmes autour de la quarantaine est très difficile à prendre en charge et tous les traitements sont le plus souvent inefficaces, car on peut rien actuellement contre ce vieillissement ovarien", reconnaît François-Xavier Boyer de Latour. Passé 45 ans, les chances d'avoir un enfant sans aide médicale sont quasi nulles. Cette chute de la fertilité est ressentie comme une injustice par nombre de femmes qui se sentent jeunes et suffisamment en forme pour envisager une grossesse, mais qui ont trop attendu et qui rencontrent d'énormes difficultés à concevoir. Il faut savoir également que la fécondation in vitro (FIV) réussit moins bien chez les femmes de 40 ans que chez leurs cadettes, en raison d'une baisse de la qualité des ovocytes.

ISABELLE COSTON

Un premier enfant de plus en plus tard

L'âge moyen pour une première grossesse est de 28 ans aujourd'hui en France, mais de plus en plus de femmes accouchent de leur premier enfant passé 40 ans.

Dans une récente étude, l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) indique que, "parmi les nouveau-nés de 2015, 5 % ont une mère de 40 ans ou plus. Mais être mère à ces âges n'est pas nouveau : déjà, en 1948, 5 % des nouveau-nés avaient une mère de 40 ans ou plus. La part de ces maternités tardives avait par la suite diminué, pour augmenter régulièrement depuis le début des années 1980. Depuis cette période, les naissances tardives sont de plus en plus souvent des premières naissances".

Don d'organes : ce qui change en 2017

Pour améliorer les consentements au prélèvement, la loi sur le don d'organes va connaître d'importants changements au 1er janvier 2017.

Votées par décret le 11 août 2016, les évolutions de la loi encadrant le don d'organes entreront en application au 1er janvier 2017 :

"Chaque personne opposée au don d'organes pourra faire un écrit qui sera confié à un proche". Ce dernier pourra alors le "transmettre à l'équipe médicale en cas de décès rendant possible un prélèvement d'organes et/ou de tissus" ;

"Chaque personne peut aussi faire savoir son opposition de vive-voix à ses proches. Dans ce cas, l'équipe médicale demandera aux proches de retranscrire par écrit les circonstances précises de l'expression de ce refus et de signer ce témoignage" ;

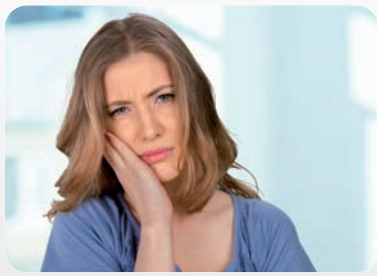
L'inscription au Registre National des Refus se fera sur le site registrenationaldesrefus.fr par un formulaire papier disponible sur le site www.dondorganes.fr.

Points importants, "le formulaire de refus au prélèvement évoluera pour permettre de ne faire valoir l'opposition au prélèvement que sur certains organes ou tissus". Enfin, cette "décision du refus est révisable et révocable à tout moment".

De nouvelles règles de bonnes pratiques décidées par "l'Agence de la biomédecine et les parties prenantes (experts, coordinations hospitalières, associations...)" verront elles aussi le jour. Objectif : "faciliter le dialogue avec les proches lors de l'entretien visant à recueillir l'expression d'un éventuel refus du défunt".

PSM : DESTINATION SANTÉ

Aphte buccal : les bons gestes pour soulager la douleur



Ulcération douloureuse située le plus souvent à l'intérieur des joues, l'aphte buccal guérit spontanément. Si bénin soit-il, un traitement symptomatique est parfois utile en cas de douleur difficile à supporter.

L'aphtose buccale commune est fréquente, bénigne et non contagieuse. Elle est caractérisée par la présence, au niveau de la bouche, d'une ou de plusieurs ulcérations douloureuses. Ce que l'on appelle des aphtes. Généralement, elle évolue spontanément vers la guérison en 1 à 2 semaines.

Si la cause des aphtes est inconnue, certains facteurs semblent jouer un rôle dans leur apparition. Citons le stress, la fatigue, les traumatismes liés au port d'un appareil dentaire, la consommation de certains aliments comme les noix, le gruyère, les fraises, l'ananas, les tomates...

Des astuces pour soulager la gêne :

- Privilégiez la nourriture froide, efficace pour diminuer la douleur.

- Utilisez une brosse à dent très souple. Conservez une bonne hygiène bucco-dentaire, même si le brossage des dents accroît la douleur.

- Si la douleur est trop vive, prenez un antalgique : paracétamol ou ibuprofène.

- Si vous êtes gêné(e) pour manger, vous pouvez appliquer un anesthésique local sur les lésions douloureuses, avant les repas. Celui-ci insensibilise brièvement la muqueuse buccale. Néanmoins, il doit être utilisé avec prudence. S'il est appliqué de façon étendue, il peut entraîner une gêne de la déglutition, entraîner des fausses routes...

Notez qu'il ne doit jamais être utilisé chez l'enfant. Certaines maladies contre-indiquent également son usage.

Votre pharmacien pourra vous conseiller sur le choix d'un produit et vous alerter sur les risques.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Éviter les cors aux pieds

Les cors sont de petites zones épaissies de la peau des pieds. Bénins, ils apparaissent sous l'effet de frottements et de pressions pendant la marche. Voici quelques conseils simples pour prévenir leur apparition.

Les cors sont constitués de deux parties : un noyau arrondi, dense, translucide et visible sur la peau du pied, et une pointe en forme de cône renversé, qui pénètre dans les couches cutanées profondes.

Lorsqu'ils sont durs, les cors peuvent entraîner des douleurs gênantes durant la marche. Mais certains sont mous. Ils présentent alors une couleur blanchâtre et une consistance spongieuse, dues à la sueur produite entre les doigts de pied.

Souvent, ces cors ont une bordure rouge, voire enflammée, et leur centre comporte un point noir (d'où leur nom d'"oeil-de-perdrix"). Ceux-ci peuvent s'infecter.

Pour éviter leur survenue, optez pour des chaussures assez larges, adaptées à la forme de vos pieds. Les femmes portant souvent des chaussures étroites et à talons hauts ont tendance à davantage en souffrir car celles-ci favorisent les frottements et l'excès de pression sur l'avant pied. Même fragilité pour les sportifs qui sont, eux, exposés à des frottements récurrents dus aux marches et courses prolongées et fréquentes.

En outre, vérifiez régulièrement l'état de vos pieds pour détecter précocement la moindre anomalie : rougeur, apparition d'une rugosité...

Prises tôt, ces anomalies sont plus faciles à traiter. Lavez vos pieds tous les jours et séchez-les bien sans oublier l'espace entre les orteils. Enfin, si vous avez la peau sèche, appliquez une crème hydratante.

PSM : DESTINATION SANTÉ

Produits de santé : l'avis des patients pris en compte

Pour améliorer l'évaluation des produits de santé, la Haute Autorité de Santé (HAS) a pris l'initiative de consulter les patients. Ils sont en effet les mieux placés pour évoquer les effets des traitements et décrire l'impact du parcours du soin sur leur quotidien et leurs proches.

Lancée fin novembre, l'expérimentation de la Haute Autorité de Santé (HAS) va permettre d'ouvrir le remboursement de ces produits de santé. "Les patients disposent d'un savoir spécifique sur les maladies qui les touchent et les traitements existants", explique la HAS. En vue d'un remboursement par l'Assurance Maladie et de la fixation du prix par le Comité Economique des Produits de Santé (CEPS), chaque produit de santé sera donc en partie évalué par les malades.

Les points de vue sur les produits de santé (les bénéfices des médicaments, les ressentis sur la qualité de vie) seront recueillis par les associations de patients et d'usagers via des questionnaires déjà disponibles sur internet, pour les médicaments comme pour les dispositifs médicaux. Des informations d'ordre éthique, sociétal ou social seront également les bienvenues. Quant aux aidants, eux aussi pourront s'exprimer.

Sont concernés "les nouveaux médicaments, les produits de santé bénéficiant déjà d'une prise en charge et en attente de l'obtention d'une nouvelle indication, ou ceux que la HAS réévalue périodiquement". Les dispositifs médicaux "présentant un caractère innovant ou pouvant avoir un impact sur les dépenses de santé" sont aussi inclus.

Sous réserve de l'accord des industriels, la liste finale sera publiée le en fin d'année et mise à jour chaque semaine. Jusqu'ici la HAS rendait ses avis à partir "d'analyses de données cliniques ou en vie réelle, de données médico-économiques ou encore sur des expertises scientifiques". Les malades étaient entendus lors "de consultations ponctuelles d'associations ou [impliqués] par la présence de patients ou usagers dans les commissions".

A noter : chaque année, la HAS traite plus de 150 procédures d'instruction pour les médicaments et une centaine pour les dispositifs médicaux.

PSM : DESTINATION SANTÉ

L'otite séreuse : une maladie à ne pas négliger

Très fréquente chez les jeunes enfants, l'otite séreuse se caractérise par une accumulation de liquide derrière le tympan. Généralement bénigne et non douloureuse, elle risque toutefois de s'installer dans le temps, puis de conduire à une baisse d'audition pénalisant l'acquisition du langage et la socialisation.

L'otite séreuse se manifeste par un épanchement de liquide plus ou moins épais derrière le tympan pendant une période de plus de deux mois. Elle est généralement due à une mauvaise aération de l'oreille moyenne, puis à une inflammation de la muqueuse.

"Chez les jeunes enfants âgés de 18 mois à 5 ans environ, la trompe d'Eustache est souvent enflammée par des rhino-pharyngites à répétition ou obstruée par de grosses végétations, précise le Docteur Jean-Marc Juvanon, ORL au centre hospitalier de Fontainebleau (Seine-et-Marne) et membre de la Société Française d'Oto-Rhino-Laryngologie (SFORL). La ventilation de l'oreille se fait donc mal et c'est ce qui provoque l'accumulation de liquide."

Les rhino-pharyngites sont en outre favorisées par la vie en collectivité, qui intervient au moment où les enfants n'ont pas encore constitué le stock d'anticorps nécessaire pour se protéger des maladies. Le tabagisme des proches, les allergies ou les pathologies respiratoires comme l'asthme jouent également un rôle.

Bien qu'elle ne soit pas douloureuse, l'otite séreuse, généralement bénigne, peut, si elle s'installe dans le temps, devenir particulièrement handicapante. Elle entraîne automatiquement une baisse d'audition et risque d'exposer l'enfant à un retard dans l'acquisition du langage. Ainsi, un petit qui semble mal entendre, fait constamment répéter, s'isole, joue seul, parle fort ou s'énerve facilement doit alerter. Le mieux est alors de le conduire chez un médecin.

Quels traitements ?

"Quand l'épanchement s'infecte, cela cause une otite aiguë, ajoute le docteur Juvanon. Et c'est la répétition de ces otites aiguës douloureuses qui permet de révéler la présence d'une otite séreuse persistante dans l'oreille moyenne. Entre les épisodes d'infection, l'épanchement demeure, puis se

réinfecte.” Dans ce type de cas, un bilan ORL s’impose. Seul l’oto-rhino-laryngologiste dispose des instruments permettant de mesurer la pression dans l’oreille et de visualiser avec certitude la présence de l’épanchement derrière le tympan.

Une fois le diagnostic établi, un traitement à base de corticoïdes sera souvent prescrit. Si cela ne fonctionne pas, que la baisse d’audition devient très importante et que les tympans commencent à s’abîmer, une chirurgie pourra être envisagée. “La plupart du temps, on enlève les végétations et on agit sur l’épanchement en pratiquant une paracentèse sous anesthésie générale, c’est-à-dire que l’on perce le tympan pour aspirer le liquide”, explique le Docteur Juvanon. En cas d’otite aiguë fébrile et hyperalgique (très douloureuse), l’ORL peut aussi pratiquer la paracentèse en urgence, “à vif”, pour soulager rapidement le nourrisson.

Afin d’éviter la récidive de l’otite séreuse, le chirurgien décide souvent de poser des drains (les fameux yoyos ou diabolos) au niveau des tympans pour maintenir l’aération de l’oreille. Ces drains tomberont naturellement au bout de six à neuf mois, rejetés par les tympans. Si l’épanchement se reproduit, la pose de drains de plus longue durée sera envisagée.

Complications

Dans la grande majorité des cas, l’otite séreuse touche les deux oreilles en même temps, mais, parfois, elle ne s’attaque qu’à un seul côté et le diagnostic devient alors particulièrement compliqué. L’enfant compense son défaut d’audition par l’oreille épargnée et l’otite séreuse peut passer inaperçue durant de longs mois, voire des années. Le tympan devient de plus en plus fin, peut se déformer, puis se creuser vers l’intérieur. A ce stade, la perte d’audition est irréversible. L’étape suivante (heureusement de plus en plus rare) est le cholestéatome, une prolifération épidermique à l’intérieur de l’oreille. Il s’agit là d’une maladie grave, qui nécessite une intervention chirurgicale.

ALIISA WALTARI

Les conseils de prévention

Pour éviter la survenue des otites, la première chose à faire est de laver régulièrement le nez de votre enfant avec du sérum physiologique. Si son nez coule, mouchez-le souvent et apprenez-lui à le faire seul, surtout lorsqu’il entre à la crèche ou à l’école maternelle.

Soyez attentif à son audition et faites régulièrement vérifier l’état de ses tympans par le médecin généraliste. En cas de doute, demandez un bilan complet chez l’ORL.

Infos +

Pour avoir plus d’informations sur l’otite séreuse, voir le site : **www.orl-hopital-lariboisiere.com**

Gauchers et droitiers : quelles différences ?

En France, environ 13 % de la population est gauchère. Cette préférence motrice, longtemps mal vue et aujourd'hui bien acceptée, soulève de nombreuses questions et engendre des gauchers des droitiers.

Etre gaucher ou droitier, ce n'est pas seulement écrire de la main gauche ou droite. "Dans le langage courant, c'est la main d'écriture qui détermine le fait d'être droitier ou gaucher, explique Nicolas Raynal, psychomotricien et Secrétaire Général adjoint de la Fédération Française des Psychomotriciens. Or c'est l'ensemble de nos comportements moteurs qui sont asymétriques. Nous sommes plus performants avec une main qu'avec l'autre, avec un pied qu'avec l'autre et même avec un œil et avec une oreille qu'avec l'autre. Cette asymétrie est liée au fonctionnement du cerveau. Il existe des différences entre les deux hémisphères qui se traduisent sur le plan moteur." Ainsi, pour une action précise, comme lancer une balle ou se brosser les dents, chacun utilise une main plutôt que l'autre.

Un côté plus performant que l'autre

Cette préférence est en partie liée à la biologie. Même si le fait d'avoir des parents gauchers augmente les chances de l'être soi-même, le facteur environnemental intervient aussi grandement. En effet, l'enfant apprend en explorant et en reproduisant les gestes et les comportements de son entourage.

"Nous ne naissons pas vraiment gaucher ou droitier, nous le devenons aussi par expérience, souligne Nicolas Raynal. Au cours du processus de latéralisation, l'enfant va développer une préférence et spécialiser un côté de son corps. C'est vers l'âge de 6 ou 7 ans au plus tard que cette préférence va s'installer de façon claire." Pourtant, certains peuvent utiliser indifféremment la main gauche ou la main droite pour une même tâche. Les vrais ambidextres sont très rares, précise le psychomotricien. Une main est toujours plus stimulée que l'autre. Cette asymétrie permet aussi de coordonner les gestes de nos deux mains, qui remplissent des rôles différents, pour être plus efficaces ensemble.

S'adapter au monde des droitiers

Certaines tâches restent toutefois plus compliquées pour les gauchers que pour les droitiers. "Je ne peux pas utiliser correctement certains ouvre-boîtes ou certaines paires de ciseaux qui sont conçus pour les droitiers. Je suis obligé de changer de main ou de trouver un stratagème pour parvenir à mes fins", illustre Benoît, 34 ans.

même si cela l'aide ou non", recommande le psychomotricien. Laisser le choix est d'autant plus important que, "au-delà de la préférence manuelle, le fait d'être gaucher est aussi constitutif de l'identité de la personne et lui permet de se définir par rapport aux autres", analyse-t-il. Dès lors, il est primordial de donner la possibilité à l'enfant gaucher de se distinguer de la majorité de ses camarades.

Les gauchers doivent ainsi s'adapter et mettre en place des stratégies. Ecrire, par exemple, leur demande un effort particulier. "Comme nous écrivons de gauche à droite, les gauchers ne voient pas les lettres qu'ils tracent, car leur main vient les recouvrir. Ils doivent donc adopter des attitudes de compensation pour surmonter cette particularité. Mais, malgré tout, les gauchers n'écrivent pas plus mal que les droitiers", affirme Nicolas Raynal.

Les industriels développent de plus en plus d'outils adaptés aux gauchers. "Les stylos pour gauchers, par exemple, peuvent constituer une aide, mais ils ne doivent pas être imposés à l'enfant qui apprend à écrire. On peut lui proposer de tester le stylo pour qu'il se rende compte par lui-

Les atouts des gauchers

Jusqu'à la moitié du XXe siècle, il était interdit aux écoliers d'écrire avec la main gauche, sous peine d'être punis. Le fait d'utiliser sa main gauche était mal vu et chargé d'une symbolique lourde : alors que la droite représentait la rectitude, la vertu et le bien, la gauche incarnait le mal.

La langue française a gardé les traces de cette mauvaise image. "Etre gauche", "passer l'arme à gauche" ou "se lever du pied gauche", par exemple, font encore partie du langage courant. Aujourd'hui, les gauchers sont largement acceptés. Ils ne sont plus contraints d'utiliser leur main droite et, parmi les personnalités (sportifs, musiciens, hommes politiques ou scientifiques), les gauchers sont même mis en avant.

Etre gaucher peut s'avérer d'ailleurs un atout, notamment dans le sport. Le gaucher a un avantage statistique en cas de confrontation directe avec un adversaire, dans des disciplines comme l'escrime, la boxe ou encore le tennis. En effet, les droitiers étant plus nombreux, le sportif est plus habitué à avoir en face de lui un adversaire qui utilise sa main droite. Il est donc déstabilisé par les gestes d'un gaucher. Enfin, s'il n'est pas prouvé qu'ils soient plus intelligents ou plus créatifs que les autres, les gauchers ont généralement une meilleure perception de l'espace.

LÉA VANDEPUTTE

Faire un bilan chez le psychomotricien

Quand l'enfant n'arrive pas à déterminer une préférence pour l'une ou l'autre de ses mains, ou si une maladresse ou une malhabileté est détectée, il est conseillé de se rendre chez un psychomotricien.

"Le professionnel fera un bilan psychomoteur complet et évaluera le processus de latéralisation de l'enfant, indique le psychomotricien Nicolas Raynal. En fonction des résultats, une rééducation pourra être mise en place. Il s'agira d'aider l'enfant à prendre conscience de la latéralité de son corps à travers des activités motrices et des manipulations d'objets.
Ces exercices lui permettront de choisir le côté avec lequel il est le plus efficace". Un bilan psychomoteur est réalisé uniquement sur prescription médicale.

37 Mieux préserver ma santé bucco-dentaire

Quelles sont les agressions ?

Plaque dentaire bactérienne :

C'est un dépôt translucide à la surface des dents, qui se forme rapidement après les repas. Elle est composée de bactéries, à l'origine des caries et des infections des gencives. En vieillissant, elle s'épaissit et se calcifie pour former le tartre.

Gingivite et parodontite :

La gingivite est une inflammation des gencives, responsable des saignements observés lors du brossage. Elle est due soit à l'action de la plaque dentaire, soit à des dérèglements hormonaux (puberté, grossesse, ménopause…). Non traitée, la gingivite évolue en parodontite : une inflammation des tissus qui maintiennent la dent en place. La dent peut alors se déchausser… et parfois tomber. Plus de la moitié des dents perdues sont saines !

Caries :

Transformés en acide par la plaque dentaire, les sucres détruisent la surface des dents et y creusent peu à peu des cavités. Ce sont les caries, douloureuses et surtout destructrices pour les dents.

Traitement des caries : agir le plus tôt possible

Soins conservateurs : Si la carie n'est étendue qu'aux couches minérales, le dentiste peut garder la dent vivante.

Dévitalisation : Si la pulpe est atteinte ou si les dégâts provoqués par la carie sont trop importants, le dentiste doit dévitaliser la dent avant toute reconstruction.

Extraction : Lorsque la couronne et les racines sont atteintes, il ne reste plus qu'une solution : extraire la dent.

Comment se défendre contre les agressions ?

Brossage :

Après chaque repas et avant le coucher, le brossage vertical élimine la plaque bactérienne. Il faut s'y tenir strictement : 2 à 3 minutes, avec application.

Le fluor :

Chez les enfants, le fluor aide à la fixation de l'émail. Il reste utile tout au long de la vie : reminéralisation de la surface des dents, ralentissement de la formation de la plaque dentaire. L'eau apporte habituellement la dose de fluor nécessaire.

Pour en Savoir +

www.ufsbd.fr : L'Union française pour la santé bucco-dentaire propose un panorama complet sur la santé, le brossage et les soins dentaires.

www.mtdents.info : Ce programme de prévention délivre des conseils dentaires et donne accès à la liste des dentistes conventionnés.

L'hygiène buccale quotidienne est contraignante, mais elle est indispensable pour conserver une bonne santé bucco-dentaire. Nous n'avons qu'un jeu de 32 dents pour toute une vie ! Voici quelques repères simples pour les préserver.

Au moins une visite par an chez le dentiste :

Seul un dentiste peut identifier une carie avant qu'elle ne devienne visible et douloureuse. Il pourra également vous proposer le comblement des sillons dentaires, une technique efficace de prévention des caries. Les visites de contrôle permettent de maintenir une bonne santé buccodentaire… Et elles doivent démarrer tôt, dès l'âge de 6 ans ! L'Assurance maladie a d'ailleurs lancé le programme M'T dents : vous avez un enfant âgé de 6, 9, 12, 15 ou 18 ans ? Vous recevrez, un mois avant son anniversaire, un courrier l'invitant à se rendre chez le dentiste conventionné de votre choix pour un examen de prévention gratuit.

Éviter le grignotage de sucreries :

Le sucre favorise l'installation de la plaque dentaire. Transformé en acide par les bactéries, il provoque une déminéralisation de l'émail, ouvrant la voie à la carie.

À QUOI ÇA SERT ?

Brosse à dents et dentifrice :
Le duo incontournable de l'hygiène dentaire pour éliminer la plaque dentaire. Préférez une brosse souple à bout arrondi (les brosses dures peuvent blesser la gencive et rayer l'émail dentaire). Après une centaine de brossages, elle n'est plus efficace, aussi est-il indispensable d'en changer tous les deux à trois mois.

Brosse à dents électrique :
Notamment chez les enfants, elle permet de pallier un brossage souvent approximatif, grâce à un mouvement rotatif et oscillatoire automatique.

Fil dentaire :
Il joue le même rôle que la brosse à dents – l'élimination de la plaque dentaire – mais dans des recoins que celle-ci ne peut atteindre : les espaces entre les dents.

Solution dentaire :
En bain de bouche, elle permet de nettoyer les zones les plus inaccessibles de la denture, toujours pour lutter contre la plaque dentaire. Elle vient donc en complément de la brosse et du fil dentaire.

Hydropropulseurs :
En projetant un jet d'eau sous pression, ils récurent la surface des dents et éliminent la plaque dentaire.

FICHES A COLLECTIONNER - © FNMF - 37 / Mieux préserver ma santé bucco-dentaire

Le Japon (1ère partie)

Puisqu'il est impossible de savourer le Japon en seulement quelques pages, je vous propose un volet en deux parties. Nous commencerons par évoquer les villes de Tokyo et de Kyoto et leurs contrastes, puis nous visiterons le Mont Fuji. Enfin nous nous laisserons emporter par les bienfaits des Onsen, ces fameuses sources chaudes qui appellent la curiosité.

Hiérarchie, respect de la souveraineté et des traditions, ordre et discipline. Pendant des millénaires, le Japon a vécu selon des principes bien définis qui l'ont conduit à se cloisonner pour ne pas être influencé par la démesure des autres pays. Les Samouraïs, ces légendaires guerriers apparus au XIIème siècle, répondaient à un code d'honneur et de vertus irréprochable en complète adéquation avec les forces impériales. Par la force des choses, le Japon a ouvert ses frontières aux Etats-Unis puis aux autres pays occidentaux dans la seconde partie du XIXème siècle grâce à un traité commercial. Peu à peu, le Japon s'ouvre à la modernité sans perdre de vue cette volonté de marquer sa puissance. Une nouvelle marine japonaise efficace, un important armement et enseignement militaires, une économie grandissante grâce à une philosophie toute simple où il s'agit de copier et faire pareil en moins cher... Aujourd'hui, nous connaissons le Japon comme étant une grande puissance mondiale mais aussi un lieu de culte et de pèlerinage, le pays des sumos et de la cérémonie du thé, une terre de beauté et de sérénité.

De Tokyo ...

Pour un pays vivant en totale autarcie au XIXème siècle, le Japon s'est ouvert depuis au monde de façon exponentielle. Près de 35 millions d'habitants se partagent extravagance et modernité d'un côté, nature et spiritualité de l'autre. Ces contrastes se ressentent particulièrement à l'évocation de deux grandes villes, Tokyo et Kyoto. A la fois mégalopole de l'excès et de la démesure, Tokyo laisse place également aux traditions anciennes. Soif de découvertes ? Tokyo vous abreuvera ! En tant que Capitale du Japon, Tokyo est véritablement le cœur de la culture nippone.

Poumon économique du pays, capitale administrative, plus grande mégalopole avec près de 14 millions d'habitants, une architecture moderne et visionnaire… Tokyo est la ville aux mille et une facettes. Les quartiers de Shinjuku, Ginza, Asakusa, Shibuya ou Odaiba vous transporteront dans des univers différents qui vous donneront une sensation d'infini.

Partez à la découverte du plus grand marché aux poissons au monde, Tsukiji, puis assistez à un tournoi de Sumo, l'un des spectacles favoris des nippons. Le reste de la journée peut être consacré à la visite du quartier de Chiyoda, le centre du Palais Impérial, des ministères et les sièges sociaux des plus importantes firmes japonaises. Enfin, changement de décor avec la découverte de Shinjuku, l'endroit à ne pas manquer pour tous les amateurs de shopping et d'édifices incarnant la modernité. Après avoir savouré ce festin Tokyoïte, rendez-vous à 513 kms de là…

… A Kyoto

Une ville où il fait bon vivre, régie selon des valeurs pures… Le respect, l'harmonie et la sérénité s'expriment à travers les paysages, l'architecture ancestrale et le comportement des kyotoïstes. A Kyoto, il est comme une évidence de comprendre l'essence même du shintoïsme, religion fondée sur la pureté et l'harmonie avec la nature, et du bouddhisme.

Situé sur l'île principale Honshu dans la région du Kansai, Kyoto, en tant que Capitale Culturelle du Japon, offre avant tout un environnement traditionnel fait de temples, de sanctuaires, de jardins et de monuments classés au Patrimoine Mondial de l'Unesco.

Lorsque l'on se dirige vers l'un de ses nombreux temples, Kiyomisudera ou Ryōan-ji par exemple, notre esprit est comme transporté dans le passé, un passé qui raconte l'histoire même de Kyoto. Le Kinkaku-ji ou pavillon d'or fut la résidence de Yoshimitsu Ashikaga qui régna au japon de 1368 à 1394 pour ensuite devenir un temple recouvert de feuilles d'or. Son reflet dans l'étang et ses arbres aux couleurs changeantes n'apportent que plus de beauté.

Puis, le jardin sec du temple Ryoan-ji incarne, quant à lui, la symbiose avec la nature grâce à son lit de gravier de kaolin (type d'argile). Les graviers représentent l'océan et les rochers, les montagnes. Après ce bain de sérénité, dirigeons-nous vers le quartier Gion, le quartier des Geishas où nous rencontrerons ces emblématiques artistes au raffinement unique. Enfin, le centre-ville est idéal pour trouver de jolies boutiques et des restaurants aux mille et une senteurs...

Le Mont Fuji et ses Onsens

Selon un proverbe japonais, "Celui qui gravit le Mont Fuji une fois est un sage, celui qui le fait deux fois est un fou". Et il est vrai que gravir ce géant de 3776 mètres n'est pas de tout repos ! Le Mont Fuji ou Fujisan est la montagne la plus emblématique du Japon.

Considéré comme actif, ce stratovolcan est situé au centre du Japon, en zone de subductions ou plusieurs plaques tectoniques entrent en contact, et fait partie du parc national de Fuji-Hakone-Izu comme les cinq lacs de Fuji qui l'entourent. Inscrit au Patrimoine Mondial de l'Unesco depuis 2013, Le Mont Fuji est majestueux avec un sommet immaculé par la neige. Nous comprenons, en observant ce colosse aux courbes parfaitement symétriques, que la Nature n'a pas de limites...

Source d'inspiration spirituelle pour les uns, source d'inspiration artistique pour les autres, le Fujisan est aussi pur de l'extérieur que de l'intérieur. En effet, ses eaux souterraines donnent naissance aux Onsen, ces fameuses sources d'eau chaude qui appellent au thermalisme. Ces eaux sont une véritable source de bien-être aux vertus thérapeutiques. L'effet secondaire du volcanisme est aussi la géothermie qui permet aux habitants de se chauffer et de faire la cuisine.

Au-delà des mangas, des jeux vidéo et de la robotique, le pays du soleil levant est riche en spiritualité. J'espère que ces quelques lignes vous auront fait entrer en symbiose avec une philosophie qui est propre aux japonais, un état d'esprit pur qui nous conduit à se poser de nombreuses questions existentielles... Rendez-vous au prochain volet !

Mélissa Furic

Le Ryokan

Auberge traditionnelle du Japon, le Ryokan est une expérience à ne surtout pas manquer...

Construit essentiellement à base de bois, de bambous et de papiers de riz, cet hébergement insolite pour les occidentaux, apparaît comme une pause sérénité pour les japonais.

Un sol recouvert de tatami traditionnels, portes coulissantes, futon... La coutume nippone se veut élégante et raffinée selon un ensemble de règles à respecter, comme enlever ses chaussures avant d'entrer dans le Ryokan. Bonne immersion dans la culture et la vie traditionnelle japonaises...

Infos +

Ambassade du Japon :
7 Avenue Hoche - 75008 Paris
Tél : 01 48 88 62 00
www.fr.emb-japan.go.jp

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

Langue : le Japonais

Pollution intérieure : aérez votre logement !

Les Français passent la majorité de leur temps dans des espaces clos, que ce soit au bureau, à l'école ou encore à la maison. Or l'air intérieur est cinq à sept fois plus pollué que l'atmosphère extérieure et 10 % des logements comportent même des concentrations très élevées de plusieurs polluants. Pour limiter l'impact de ces substances sur la santé, des solutions existent.

L'air que nous respirons à l'intérieur n'est pas toujours de bonne qualité. Les sources potentielles de pollution dans les bâtiments sont en effet nombreuses : appareils à combustion, matériaux de construction et d'ameublement, activité humaine (tabagisme, produits d'entretien…), air extérieur. Cette pollution a un impact sur la santé et peut faire émerger des symptômes tels que maux de tête, vertiges, irritation des yeux, du nez ou de la peau, allergies, asthme…, voire causer des intoxications et favoriser le développement de certains cancers. Pour lutter contre la pollution intérieure, Santé Publique France et le Ministère de l'Environnement listent les bons gestes à adopter.

Une règle d'or : aérer

Il est recommandé d'aérer au moins dix minutes par jour, été comme hiver, afin de contribuer au renouvellement de l'air intérieur et de diminuer la concentration des polluants. Il est également important de veiller à l'entretien de son système de ventilation pour en maintenir l'efficacité. Les bouches d'entrée et de sortie d'air ne doivent pas être obstruées, afin de pouvoir évacuer l'humidité excessive et de réduire ainsi le risque de développement de moisissures.

Entretenir son chauffage

Les appareils de chauffage défectueux peuvent émettre du monoxyde de carbone. Ce gaz inodore et non irritant est toxique et peut même s'avérer mortel. Il est donc fortement conseillé de faire vérifier son appareil de chauffage et de faire ramoner sa cheminée chaque année par un professionnel qualifié.

Bien utiliser les produits d'entretien

L'utilisation de produits d'entretien peut générer des substances

polluantes. Respecter les doses recommandées et aérer systématiquement après utilisation permet de préserver une bonne qualité de l'air. De même, mieux vaut éviter de mélanger les produits d'entretien, par exemple un détartrant avec de l'eau de Javel, afin de ne pas provoquer d'émanations indésirables de chlore, un gaz irritant. Enfin, les produits doivent être stockés dans un local aéré et loin des sources de chaleur.

Ne pas fumer à l'intérieur

Le tabac est le premier polluant présent dans les logements et il génère de nombreux composés (goudrons, monoxyde de carbone, métaux lourds...) très néfastes pour la santé du fumeur et celle de ses proches. Même lorsque l'on fume la fenêtre ouverte, les polluants sont absorbés par les rideaux, les tissus ou les moquettes et continuent d'être émis plus tard dans l'air intérieur.

Bannir les parfums d'ambiance

La combustion de l'encens génère des polluants irritants ou cancérigènes comme le formaldéhyde et le benzène. Les désodorisants d'intérieur, eux, émettent des polluants volatils dont certains peuvent être toxiques. Il est donc préférable de limiter leur utilisation.

Réduire la présence d'allergènes

L'environnement intérieur est particulièrement propice au développement des acariens. Pour limiter leur présence, il convient d'éviter l'humidité, de ne pas surchauffer, de laver régulièrement draps, couettes et oreillers et d'utiliser un aspirateur à filtre HEPA (filtre à haute efficacité). Certaines personnes peuvent aussi être allergiques aux animaux domestiques. Pour diminuer les effets des allergènes, l'animal doit être lavé et brossé fréquemment et l'accès aux chambres doit lui être interdit.

Et les plantes dépolluantes ?

Les plantes d'intérieur n'ont aucun effet prouvé sur la diminution des polluants de l'air. Par ailleurs, l'entretien des plantes peut conduire à utiliser des pesticides. Si tel est le cas, le traitement doit autant que possible être effectué en extérieur et, sinon, la pièce doit être aérée pendant et après l'application du produit.

Bricolage : prendre ses précautions

Les logements neufs ou récemment rénovés ont généralement des niveaux plus élevés de polluants. Les produits de bricolage (peintures, colles, vernis, cires, diluants...) peuvent, en effet, dégager des substances toxiques pendant et après les travaux. Le choix des matériaux utilisés doit de préférence s'orienter vers ceux étiquetés A+, indiquant un faible niveau d'émission de polluants volatils.

Les apports de l'environnement extérieur

La qualité de l'air extérieur a une influence sur l'air intérieur. Par exemple, à proximité d'une route à fort trafic, il est préférable d'aérer son logement en dehors des heures de pointe. En zone agricole, il est conseillé de ne pas ouvrir ses fenêtres pendant les périodes de traitement des cultures.

BENOÎT SAINT-SEVER

Le cas spécifique du radon

Le radon est un gaz radioactif inodore d'origine naturelle. Il est particulièrement présent dans certaines zones de France comme l'Auvergne, le Limousin, la Franche-Comté, la Corse ou la Bretagne.

Ce gaz, qui vient du sous-sol, peut s'infiltrer dans les habitations qui ne sont pas assez étanches au niveau du sol et s'accumuler dans les espaces clos. Il est le deuxième facteur de risque de cancer du poumon derrière le tabac.

Dans une zone à risque, la principale solution pour limiter la concentration en radon de son logement consiste à renouveler l'air régulièrement. Des mesures peuvent également être prises pour améliorer la ventilation et l'étanchéité du bâtiment par rapport au sol.

Infos +

Pour connaître la concentration en radon de votre commune, rendez-vous sur le site de l'Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire : **www.irsn.fr.**

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

LE MAS DES EAUX CLAIRES

En Camargue, dans un domaine de 30 hectares en zone préservée, à 10mn d'Arles et la vallée des Baux de Provence, en bordure du Petit-Rhône, entre plage et marais, le Mas des Eaux Claires vous accueille, dans un confort quatre étoiles et quatre épis, nécessaire pour des familles souhaitant découvrir les beautés de la Camargue dans d'agréables conditions.

www.masdeseauxclaires.fr

STARTING LIFE

Situé à Ollioules près de Toulon (83), Starting Life est une salle de sport qui vous propose des cours adaptés à chaque profil. Son espace détente avec hammam, jacuzzi et sauna, son espace esthétique, son système de garderie...
Au-delà d'être une salle de sport, Starting Life a pensé à tout pour votre bien-être.

www.starting-life.fr

MER MORTE

Mer Morte confectionne pour vous des produits cosmétiques aux minéraux de la mer morte.
Découvrez des gammes complètes pour le visage et le corps avec les marques "Etre" et "Pure Minéral", Eshel... Maquillage, crèmes nourrissantes pour le visage et le corps, produits pour cheveux... Le produit qui vous correspond vous attend !

www.mermorte.fr

WONDERBOX

Avec plus de 14 500 activités dès 29.90 euros, séjours, bien-être, sport, gastronomie, aventure, ...ou bien multithématiques, vous serez sûr de réussir votre cadeau.
Chic et merveilleux, chaque coffret Wonderbox est fait pour elle, pour lui, pour la famille ou pour deux, et ce, dans toutes les régions de France et à l'étranger.

www.wonderbox.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".

L'Âge de Glace 5

La quête permanente de Scrat pour attraper son insaisissable noisette le catapulte dans l'espace, où il déclenche accidentellement une série d'événements cosmiques qui vont transformer et menacer le monde de l'Âge de Glace. Pour sauver leur peau, Sid, Manny, Diego et le reste de la bande vont devoir quitter leur foyer et embarquer dans une nouvelle aventure pleine de comédie.

© 20th Century Fox

Souchon-Voulzy
Le Concert

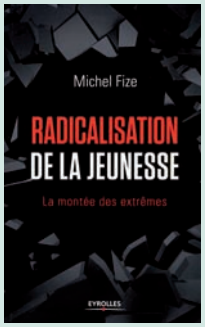
Alain Souchon et Laurent Voulzy se produisent ensemble pour la première fois en concert et interprètent tous leurs plus grands titres en duo. Témoignage unique d'une parenthèse enchantée, véritable voyage dans le temps en toute complicité, où chantent avec et en chœur des enfants de 7 à 77 ans.

Sega 3D Classics Collection

Retrouvez neuf grands classiques de SEGA qui ont été remasterisés pour tirer parti de la 3D. Retrouvez aussi deux jeux qui font leur début en Europe sur Nintendo 3DS, à savoir Maze Walker et Power Drift. De plus, Fantasy Zone II: The Tears of Opa-Opa, une extension du superbe Fantasy Zone II, est également inclus.

© Koch Media

Radicalisation de la jeunesse
Michel Fize



La montée du radicalisme, religieux et politique, a nettement marqué l'Europe ces derniers mois.

Engagement djihadiste, vote d'extrême-droite... La séduction croissante qu'exercent "les extrêmes" sur une fraction de la jeunesse en colère, en proie à l'inquiétude ou désabusée, interroge. Cette jeunesse serait-elle sacrifiée ? Et le serait-elle, seule ? Michel Fize, sociologue reconnu dresse un portrait scientifique extrêmement rigoureux des jeunes tentés par le radicalisme.

© Editions Eyrolles

Prendre soin de son intestin
Takanori Naganuma

Bien plus qu'un simple organe de la digestion, notre intestin joue un rôle central dans la gestion de nos émotions. Il est donc urgent de lui redonner sa juste place. Grâce à des explications scientifiques claires et solides, à des conseils nutritionnels simples et faciles à adopter, l'auteur nous invite à désobstruer notre ventre pour revenir à une vie plus simple, plus naturelle, et retrouver ainsi notre place dans le monde.

© Editions Belfond

J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !
Ombeline Hoor

© Editions Belfond

Comment bien manger avec un petit budget ? Réduire ses déchets et économiser du temps et de l'argent ? Désencombrer sa maison et transmettre les bons réflexes à ses enfants ? Comment prendre soin de soi sans substances nuisibles ? Acheter moins, c'est surtout acheter mieux. Se libérer du superflu et se concentrer sur l'essentiel... un système économique qui va dans le bon sens : plus sain, plus juste, plus vertueux !

Un bus itinérant pour dépister les glaucomes

Pour sa campagne de sensibilisation au dépistage du glaucome, l'Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels (UNADEV) organise dans plusieurs villes de France, d'octobre 2016 à mai 2017, des rendez-vous d'information et des dépistages gratuits pour les personnes de plus de 40 ans. Un ophtalmologiste, assisté d'un orthoptiste, les accueille à bord d'un cabinet médical itinérant, afin de procéder à quatre examens indolores. Le glaucome, qui apparaît avec l'âge, est dû à une mauvaise vascularisation du nerf optique ou à une pression trop élevée dans le globe oculaire. Il ne provoque aucun symptôme durant les premières années d'évolution, mais détériore progressivement et de manière irréversible le nerf optique. C'est la première cause de cécité totale. Plus d'un million de personnes en France sont touchées, mais environ la moitié l'ignore. Le calendrier de la tournée du Bus du glaucome est consultable sur le site : www.unadev.com

Une plateforme d'écoute contre le harcèlement scolaire

Le harcèlement scolaire concerne plus de 700.000 élèves en France. Il se définit comme "une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique au sein de l'établissement scolaire", rappelle le Ministère de l'Education Nationale. "Elle est le fait d'un ou de plusieurs élèves à l'encontre d'une victime qui ne peut se défendre." Pour ce faire, le numéro vert 30 20 "Non au harcèlement", ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h (sauf les jours fériés), est animé par l'association Ecole des Parents et des Educateurs (EPE) d'Île-de-France. "Cette plateforme d'écoute transmet, avec l'accord des appelants, les situations de harcèlement aux 300 référents harcèlement de l'Education Nationale."

Médicaments falsifiés : l'ANSM lance une alerte

Les falsifications de médicaments échappent à tous les contrôles permettant de garantir au consommateur leur qualité en termes d'efficacité et de sécurité. Achetés par des particuliers généralement sur Internet, les produits contrefaits pénètrent en France le plus souvent par transport postal. Ils peuvent être également proposés dans divers points de vente physiques, tels que des herboristeries ou des magasins de vente au détail. Pour tout signalement ou information complémentaire, contactez : insmp@ansm.sante.fr

Publication trimestrielle éditée par

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

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

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Magazine
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
C. Chausseray - I. Coston
M. Furic - PSM
F. Rea - B. Saint-Sever
L. Vandeputte - A. Waltari

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

Photographies
La Mutuelle Verte, Thinkstock, Shutterstock, Fotolia.com (Svetamart, Mapics, Eyetronic, Pigprox, Yuko Japan, Sara_winter, D. Ersler, R. Przybysz, Stasique, Ohsuriya, Pixelot, R. Kneschke, S. Kacso, JPC-PROD, Eléonore H, Studio Grand Ouest, Minerva Studio, Goodluz, Production Perig, koszivu, Fotofabrika R. Ien, Korzhyts, Von Schonertagen, S. Nivens, R. Hoetink)

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 84.000 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Mutuelle Verte Parrainage

Avantages du Parrain :

Recevez une déduction minimum de 30 euros sur votre cotisation complémentaire santé*, ou, sur demande, de l'équivalent en chèques cadeaux, pour l'adhésion de tout filleul ayant souscrit, sans autre intermédiaire, une complémentaire santé à titre individuel.

Ce montant augmentera de 5 euros à chaque nouveau parrainage* réalisé lors d'une même année civile.

Ainsi, lors d'une même année civile vous bénéficiez des réductions suivantes :

30 euros au 1er parrainage - **35 euros** au 2ème parrainage - **40 euros** au 3ème parrainage et ainsi de suite...

En réalisant 15 parrainages sur une même année civile, vous pouvez donc bénéficier d'une réduction cumulée de vos cotisations **de 975 euros**, ou de l'équivalent en chèques cadeaux.

Si en plus vous êtes désigné comme l'un des 3 "meilleurs parrains de l'année" vous recevrez **200 euros supplémentaire** en chèques cadeaux*.

Pour les parrains relevant d'un contrat collectif et pour lesquels la cotisation à La Mutuelle Verte est réglée par l'intermédiaire de leur employeur, l'avantage sera accordé automatiquement sous la forme de chèques cadeaux.

Avantages du Filleul :

Grâce à vous, **votre filleul bénéficiera d'une réduction de 30 euros*** sur sa cotisation complémentaire santé (cette offre ne pourra être cumulée avec d'autres avantages).

Dans le cadre de cette opération de parrainage, seuls les adhérents chefs de famille nouvellement inscrits à La Mutuelle Verte peuvent être qualifiés de filleuls.

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

Vous êtes satisfait de La Mutuelle Verte, alors parrainez vos proches et faites leurs découvrir tous les avantages et les qualités de votre mutuelle :
tiers payant généralisé, remboursements garantis en 48h en cas d'avance, assistance, accès aux réseaux santé, offres privilèges ...

Remplissez et renvoyez le bulletin de parrainage ci-dessous sans affranchir l'enveloppe à :
La Mutuelle Verte - Libre réponse 20266 - 83049 Toulon Cedex 9

Bulletin de Parrainage

LE PARRAIN

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

Nom : ..... Prénom : .....

LE FILLEUL

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

Né(e) le : ..... Adresse : .....

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

E-mail : .....

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

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

Je souhaite être contacté(e) par un conseiller entre 8h30 et 19h au : ..... ENTRE ..... & ..... h

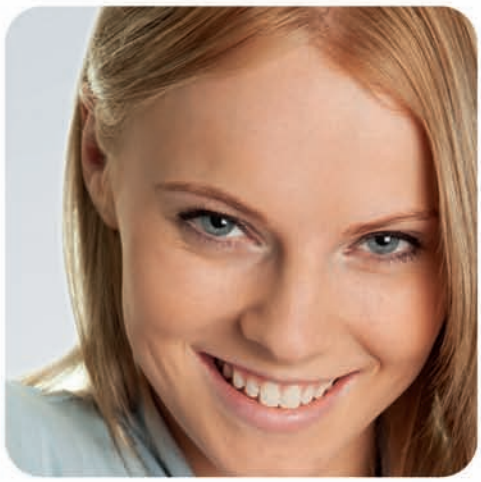
Conjoint : Né(e) le : ..... Profession : .....

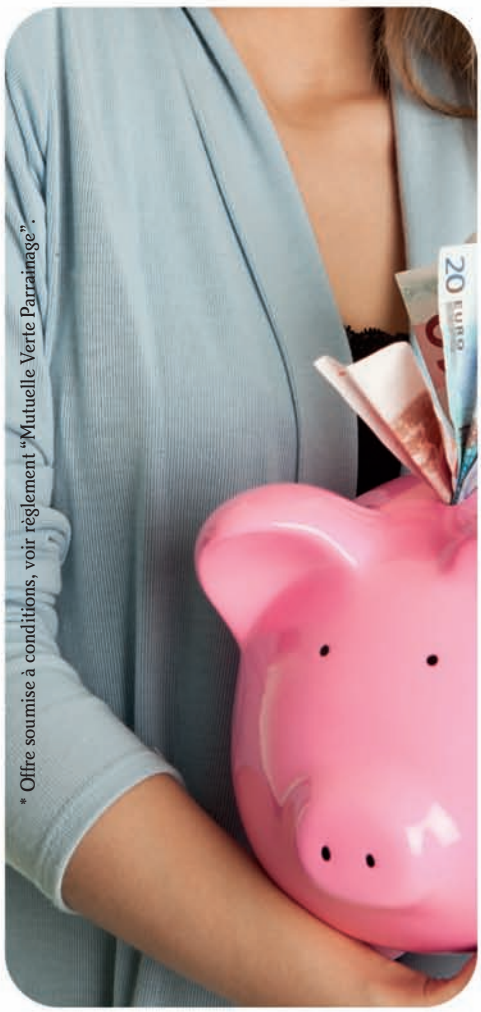
❑ Salarié(e) ❑ Travailleur Non Salarié ❑ Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire : .....

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

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

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





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

Mutuelle Verte
Parrainage

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