

LE MUTUALISTE

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

4 GRASSE
Nouvelle agence

5 MUTUELLE
Découvrez notre nouveau site web

RÉSEAU DE SERVICES
ET DE SOINS
La clinique Jean-Paoli

14 TECHNICIEN DE
LABORATOIRE
Analyser pour mieux soigner

DOSSIER

Les pouvoirs de la méditation

N° 57

JUIN 2018 • 0,78 € TRIMESTRIEL

mutuelles du soleil



**L'APPLICATION
EST DISPONIBLE !**

**Téléchargez-la
gratuitement**

Toutes mes infos santé dans mon mobile



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play

mutuelles du soleil



© Mutuelles du Soleil

Les délégués, ambassadeurs de la mutuelle

Le groupe Mutuelles du Soleil tiendra son assemblée générale le 23 juin à Nice. L'évènement est d'importance car il s'agit de la première réunion de l'ensemble des délégués que vous avez élus en décembre 2017. En janvier dernier, j'ai pu rencontrer les nouveaux délégués à l'occasion de l'installation officielle des quatre conseils territoriaux créés cette année. Ces derniers sont placés sous la présidence de :

- Jean-Pierre Fantone, pour la section Gard-Hérault,
- Alain Chamarry, pour la section Alpes-Vaucluse,
- Jean-Claude Sebastia, pour la section Bouches-du-Rhône-Var,
- Roland Comte, pour la section Alpes-Maritimes-Monaco-autres.

Cette rencontre a permis de mesurer l'implication, la motivation et la volonté des élus de remplir leur rôle d'ambassadeurs de Mutuelles du Soleil sur le terrain, dans chaque quartier, dans chaque village. Chacun des délégués, avec son histoire personnelle, ses compétences et ses qualités propres, aura à cœur de nous faire connaître et, dans toute la mesure du possible, apprécier. Entièrement bénévoles, ils sont la marque de notre spécificité mutualiste. Ils assurent la permanence de nos valeurs d'entraide, de solidarité et de partage, lesquelles, tout autant que la gestion la plus rigoureuse de nos différents services, constituent notre raison d'être. Grâce aux délégués et aux administrateurs qu'ils élisent, Mutuelles du Soleil est bien plus qu'un simple assureur complémentaire du risque maladie.

Jean-Pierre Gay,
président Mutuelles du Soleil

Optique

« Les centres optiques Mutuelles du Soleil sont-ils uniquement destinés aux adhérents Mutuelles du Soleil ? »

Bérangère M.



© Mutuelles du Soleil

Les centres optiques appartenant au groupe Mutuelles du Soleil sont ouverts à tous, adhérents ou non. Les personnes non adhérentes peuvent profiter toute l'année de grandes marques de lunettes à petits prix,

quant aux adhérents, ils bénéficient d'offres promotionnelles complémentaires au cours de l'année. Nos six magasins d'optique sont situés à Manosque, Gap, Nice, Marseille (Prado et Canebière) et Avignon.

☑ **Retrouvez** les adresses de nos magasins sur MutuellesduSoleil.fr.

Accueil temporaire en Ehpad

« Mon père âgé de 87 ans vit chez nous et ne peut pas nous accompagner lors de nos prochaines vacances d'été, existe-t-il une solution d'accueil dans votre Ehpad ? » **Marie J.**

L'accueil en Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) peut être organisé sur une période déterminée, il s'agit alors d'un « séjour temporaire ». Ce dernier répond à différents besoins ou attentes de la personne elle-même et de son aidant naturel ou professionnel lorsqu'elle vit à domicile. Ce type de séjour est utilisé lors de l'absence momentanée de la famille (vacances, hospitalisation...), lors d'une période particulière durant laquelle le logement n'est pas adapté (en travaux, trop chaud l'été ou trop froid l'hiver par exemple), après une hospitalisation, etc. Le séjour temporaire participe ainsi au maintien à domicile. Quatre places sont réservées à l'accueil temporaire tout au long de l'année à l'Ehpad Les Mélodies à La Roque-d'Anthéron. La durée du séjour varie selon le souhait de la personne et peut aller d'une semaine à trois mois.

☑ **Les équipes des Mélodies** sont à votre disposition pour vous renseigner au 04 42 99 38 56.

Le Mutualiste Mutuelles du Soleil : édité par Mutuelles du Soleil, régies par le livre II du Code de la Mutualité • N° SIREN : 782 395 511 • 36/36 bis, avenue Maréchal-Foch, CS 91296, 06005 Nice Cedex • Tél. 04 91 12 40 00 • Directeur de la publication : Michel Mallet • Rédactrice en chef : Cyrielle Lainé • Secrétaires de rédaction : Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, prépresse : Ciem • Impression : Mury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45 330 Malherbes • Tirage : 116 630 exemplaires • Commission paritaire : 0220 M 07164 • ISSN : 1 955-723X • Prix : 0,78 € • Abonnement : 4 numéros 3 € • **N° 57, juin 2018** • Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER) • Couverture : © Shutterstock.



Prévention

Une campagne de dépistage réussie

Le groupe Mutuelles du Soleil a organisé, entre mars et juin, huit journées gratuites de dépistage pour les adhérents âgés de plus de 60 ans.



Les ateliers ont rencontré un franc succès avec près de 300 adhérents dépistés.

Les agences Mutuelles du Soleil de Nice Californie, Cannes, Avignon, Marseille Castellane, Montpellier, Nîmes, Manosque et Toulon ont accueilli des ateliers de dépistage gratuits pour les adhérents de plus de 60 ans. Test de glycémie, prise de la tension artérielle, contrôle de l'acuité visuelle et test auditif ont été réalisés par les professionnels de santé du réseau de services et de soins du groupe. Notre partenaire Audika a de son côté proposé les dépistages auditifs dans l'ensemble des villes excepté Marseille où ils ont été assurés par l'audioprothésiste du groupe Mutuelles du Soleil.

Faciliter l'accès aux soins

Les dépistages sont destinés à rechercher les signes d'une maladie qui ne s'est pas encore déclarée, à l'aide de différents tests. Fidèle à sa mission dans le domaine de la santé, Mutuelles du Soleil facilite, en organisant ces journées, l'accès aux soins et à la prévention des seniors. A l'issue des ateliers, les adhérents ont répondu à un questionnaire de satisfaction destiné à recenser leurs impressions et leurs propositions d'amélioration. Parmi eux, 91 % se sont déclarés très satisfaits. Ces excellents résultats encouragent le groupe Mutuelles du Soleil à renouveler sa campagne de dépistage en 2019.



Grasse

Nouvelle agence

L'agence de Grasse a déménagé et vous accueille désormais au 23, boulevard du Jeu-de-Ballon. Les conseillers Mutuelles du Soleil sont à votre disposition le lundi de 14 heures à 17 h 30, et du mardi au vendredi de 9 h 15 à 12 h 15 et de 14 heures à 17 h 30. Votre agence, plus spacieuse et moderne, est directement joignable au 04 93 09 45 25. N'hésitez pas à rendre visite à nos conseillers afin d'adapter au mieux votre couverture santé en fonction de votre situation familiale et de vos besoins. Vous bénéficierez de conseils personnalisés et pourrez découvrir la gamme de produits prévoyance, retraite et obsèques.

 **Retrouvez** la liste complète des agences Mutuelles du Soleil sur Mutuellesdusoleil.fr.

Régime obligatoire

Une seule adresse pour vos courriers

L'ensemble des courriers concernant le régime obligatoire doivent être envoyés à l'adresse suivante :

6, avenue du Parc-Borély, CS 60013, 13295 Marseille Cedex 08

Plus aucun courrier ne doit être posté à l'adresse 33, chemin de l'Argile. Cette information est importante car tous les courriers envoyés à l'ancienne adresse seront perdus, ce qui engendrera des retards inévitables dans les délais de traitement.



@ Shutterstock

Mutuelle

Découvrez notre nouveau site web

Plus ergonomique, clair et moderne, le nouveau site Internet Mutuelles du Soleil est accessible aussi bien depuis un Smartphone, une tablette ou un ordinateur. Il présente les activités du groupe et vous permet d'accéder à votre espace privé.

Nouveauté ! Il est désormais possible de prendre rendez-vous en ligne pour rencontrer l'un de nos conseillers clientèle. Rendez-vous sur la page « Nos agences » et cliquez sur « Demandez un rendez-vous ».

☐ **Pour en savoir plus :** Mutuellesdusoleil.fr.



@ Shutterstock

Réseau de services et de soins

Clinique Jean-Paoli

La clinique Jean-Paoli située en Arles au 19, rue Pierre-Renaudel appartient au réseau de service et de soins du groupe Mutuelles du Soleil.



La clinique Jean-Paoli située en Arles accueille les patients nécessitant une réadaptation cardio-vasculaire.

DR

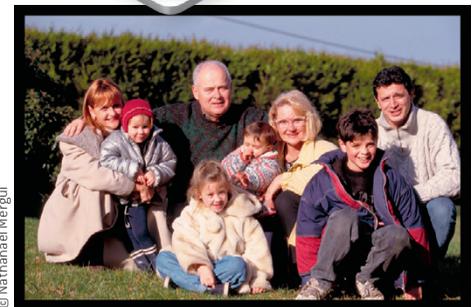
La clinique Jean-Paoli est spécialisée dans le domaine de la cardiologie. Elle suit, dans d'excellentes conditions médicales et hôtelières, les patients nécessitant une réadaptation cardiovasculaire après un événement cardiaque aigu ou confrontés à des pathologies traitées en amont dans un établissement médico-chirurgical de court séjour. La clinique peut également accueillir de multiples autres pathologies : explorations médicales diverses, bilans de diabète en court séjour de semaine, éducation thérapeutique et diététique, aide à la reprise de l'autonomie, accompagnement et suivi gériatologique.

Une offre de soins complète

Elle compte 14 lits de soins et rééducation cardiaque (post-événement coronarien ou chirurgie cardiaque) et 26 lits de médecine destinés à traiter les pathologies cardiaques (dont cinq lits de surveillance continue), mais aussi gériatriques, pneumologiques, etc. L'équipe médicale est composée de cardiologues, d'un généraliste spécialisé en diabéto-nutrition, d'un gastroentérologue, d'un neurologue, d'un pneumologue, d'un rhumatologue, d'un endocrinologue, d'une diététicienne et d'un kinésithérapeute. Enfin, la clinique propose une unité de polysomnographie destinée à étudier la qualité du sommeil de ses patients.

Les admissions s'effectuent sept jours sur sept et 24 heures sur 24, également en urgence. La présence médicale est permanente, y compris les week-ends et jours fériés.

☐ **Plus d'informations** après orientation par votre médecin généraliste au 04 90 99 34 00 (accueil administratif).



@ Nathanaël Mergui

Indépendants

Pensez à votre retraite

Mutuelles du Soleil a mis en place un produit retraite dédié aux travailleurs indépendants. Il offre une performance optimale pour chaque type d'épargnant, une enveloppe fiscale attractive avec la loi Madelin et la sécurité d'une retraite garantie. Il est également possible d'investir sur des sociétés de gestion reconnues. Vous choisissez le mode de gestion qui vous convient – « confort » ou « patrimonial » – selon votre profil. Durant votre épargne, choisissez des options de prévoyance en cas d'arrêt de travail ou de décès ainsi que de nombreuses options de rente au moment du départ à la retraite.

☐ **Plus d'informations** dans l'agence la plus proche de chez vous. Liste des agences disponible sur Mutuellesdusoleil.fr.



La méditation connaît aujourd'hui un tel engouement qu'elle n'est pas loin de devenir un phénomène de société. On lui prête de nombreux bienfaits, notamment sur l'équilibre émotionnel et la santé : sa pratique régulière permettrait de diminuer le stress, l'anxiété, la colère et la tendance à la dépression. Elle renforcerait aussi les facultés d'attention, le système immunitaire, ainsi que le bien-être général.

Les pouvoirs de la MÉDITATION

« **D**epuis que je médite, je sens vraiment un changement, confie Isabelle. Dire que ça a changé ma vie serait un peu exagéré, mais je suis tout de même beaucoup plus calme, je prends davantage de recul sur les événements de ma vie et j'arrive à mieux me concentrer au bureau. » Cela fait bientôt deux ans que cette assistante de direction de 35 ans se rend une fois

par semaine dans un centre bouddhique parisien pour deux heures de méditation guidée. Une pratique qu'elle essaie de reproduire chez elle, chaque matin pendant vingt minutes. « C'est une vraie discipline, pas toujours facile à mettre en œuvre, mais s'y tenir vaut vraiment le coup », assure-t-elle. La méditation et ses différentes pratiques issues du bouddhisme séduisent



Méditer en entreprise ?

aujourd'hui des centaines de milliers de personnes en Occident. Rien qu'en France, on ne compte plus le nombre d'ouvrages et de CD parus ces dernières années sur le sujet. Dans les salles de sport, les entreprises, les hôpitaux ou les écoles, tout le monde s'y met. Une chose est sûre : méditer n'est plus une simple histoire de moines himalayens, de hippies en mal d'exotisme ou d'ermites illuminés.

Des bienfaits avérés

« Dans une société si turbulente, individualiste, avec les transports en commun, le stress au travail et la sollicitation permanente des nouvelles technologies, les gens ont un besoin profond de regard intérieur, constate Elisabeth Drukier, moniale bouddhiste et directrice du centre bouddhique tibétain Kalachakra, à Paris. La méditation permet une meilleure compréhension de ce qui se passe en nous, dans le monde des émotions. Elle nous aide à cultiver des pensées plus positives, plus altruistes, davantage ouvertes sur le monde et sur l'humanité. Les effets sur le bien-être

*C'est bien connu, Google œuvre au bonheur de ses salariés. Comme de nombreuses entreprises américaines qui cherchent à gérer le stress de leurs équipes surmenées, le roi des moteurs de recherche propose, sur son campus de la Silicon Valley, des cours de *mindfulness* (ou méditation de pleine conscience) ouverts à tous ses employés. Les puristes de la méditation ironisent sur le fait que ce soit précisément le géant d'Internet, source continue de sollicitations et d'éparpillements, qui entende donner des leçons en matière de calme mental et d'attention. Pour d'autres, c'est plutôt l'utilisation de la méditation comme outil au service de la performance et de la productivité en entreprise qui pose un sérieux problème d'éthique.*

émotionnel sont d'ailleurs avérés : ils ont été démontrés par de nombreuses études. » Des expérimentations scientifiques ont en effet montré que la zone cérébrale associée à la compassion était considérablement plus active chez les personnes qui avaient une longue expérience méditative. Les grands méditants développeraient en outre des facultés de concentration hors du commun. Et ce n'est pas tout : même pratiquée à plus court terme, la méditation a des effets positifs. Des chercheurs de Harvard ont par exemple prouvé qu'une pratique quotidienne pendant seulement quelques semaines agissait positivement sur le

fonctionnement de l'amygdale, la zone du cerveau impliquée dans le traitement de la peur, de l'aversion ou de l'anxiété. Grâce à tous ces travaux, on sait aussi que méditer de façon régulière diminue le stress, la tendance à la colère, l'hypertension et qu'elle permet de mieux gérer les douleurs chroniques.

En pleine conscience

Parmi les différentes pratiques méditatives introduites en Occident par les grands maîtres bouddhistes, comme le Tibétain Chögyam Trungpa, le Birman Goenka ou le Vietnamien Thich Nhat Hanh, celle qui séduit le plus est la médi-

La méditation de pleine conscience, qui consiste à fixer son attention sur l'instant présent, permet de mieux contrôler le stress et l'anxiété, et de ne pas se laisser envahir par les émotions négatives.



tation dite de pleine conscience (ou « mindfulness »). Dès la fin des années soixante-dix, le docteur Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts, s'en inspire pour élaborer un programme de gestion de la douleur et de l'anxiété, la *Mindfulness based stress reduction* (MBSR). Basée sur des techniques de concentration et de respiration empruntées aux moines tibétains, celle-ci s'adresse dans un premier temps aux malades chroniques. Progressivement, des centaines

d'hôpitaux à travers le monde se mettent à l'utiliser pour soulager les douleurs postopératoires de leurs patients et celles associées aux maladies graves.

Savourer l'instant présent

« La méditation de pleine conscience est un entraînement attentionnel à ce qui se passe dans l'instant présent, c'est-à-dire ici et maintenant, moment après moment, sans jugement et sans réaction, explique la psychologue Anne-Céline Milanov, qui anime des groupes de méditation *Mindfulness*

based cognitive therapy (MBCT, une variante de la MBSR développée par un psychologue canadien pour les patients atteints de troubles émotionnels) à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Il s'agit d'une prise de conscience du corps et du fonctionnement de l'esprit, avec une attention spécifique portée aux pensées et aux émotions, à la façon dont elles naissent et dont elles peuvent complètement nous submerger. » Tout le monde a déjà expérimenté ce type de mécanisme : quand on est déprimé ou anxieux, nous avons tendance à ruminer des pensées négatives et à lutter contre les émotions qui y sont associées. « Or, cela ne fait que renforcer et solidifier les états émotionnels douloureux, poursuit Anne-Céline Milanov. Pratiquer la pleine conscience nous amène à pouvoir accueillir ce qui se passe de manière plus ouverte, en laissant ces pensées être en nous au lieu de chercher à les analyser et à s'en débarrasser. On les laisse s'exprimer en gardant de la distance. Et rapidement, on se rend compte qu'elles ne reflètent pas forcément la réalité. Ce ne sont le plus souvent que des constructions mentales qui n'ont pas beaucoup d'importance. » En somme, il s'agit simplement d'entraîner son esprit à explorer d'autres chemins que ceux habituellement empruntés, pour voir les choses sous un angle différent. Et ça marche ! Une étude récemment publiée dans *The Lancet* a démontré que la médi-

Gare aux charlatans !

Sites Internet douteux, spams, publicités en ligne, tracts distribués dans les transports en commun : les gourous auto-proclamés ne reculent devant rien pour exploiter l'engouement suscité par la méditation. Ils promettent l'atteinte du nirvana par la pleine conscience en quelques jours, la réussite dans tous les domaines, voire la gloire ou la richesse (alors même que la méditation invite plutôt à la libération des préoccupations mondaines). Attention : tomber sur un charlatan peut vite se révéler catastrophique pour les plus fragiles. Renseignez-vous plutôt par le bouche-à-oreille, auprès de structures reconnues, comme l'Ecole occidentale de la méditation (Ecole-occidentale-meditation.com) ou l'Association pour le développement de la *mindfulness* (ADM, Association-mindfulness.org), ou encore auprès de fondations et de centres créés par des guides spirituels bouddhistes confirmés. Ces structures n'exigent pas la conversion et proposent généralement des initiations laïques à la méditation.



En savoir plus

A lire :

- *Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, de Christophe André, L'Iconoclaste, 304 pages, 24,90 €.
- *Méditer, 108 leçons de pleine conscience*, de Jon Kabat-Zinn, Les Arènes, 188 pages, 24,80 €.
- *L'art de la méditation*, de Matthieu Ricard, Pocket, 160 pages, 6,30 €.
- *Être au monde, 52 poèmes pour apprendre à méditer*, de Fabrice Midal, Les Arènes, 250 pages, 24,90 €.

Pour les enfants :

- *Calme et attentif comme une grenouille*, d'Eline Snel, Les Arènes, 160 pages, 24,80 €.
- *Tout est là, juste là : Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, de Jeanne Siaud-Facchin, Odile Jacob, 288 pages, 25,90 €.

tation était aussi efficace que les anti-dépresseurs pour prévenir les rechutes de dépression. Est-elle pour autant le remède à tous les maux du corps et de l'esprit ? Evidemment non. En matière de dépression par exemple, même si elle diminue les risques de rechute, elle ne l'empêche pas. Sans doute la méditation aide-t-elle tout simplement à mieux vivre, à être plus attentif à soi-même et aux autres et à davantage prendre conscience de « la précieuse existence humaine et de tout ce qu'elle apporte, comme le remarque Elisabeth Drukier, autrement dit cette capacité formidable à réfléchir, à observer ses pensées et à s'améliorer dans la bienveillance pour le bien-être de tous ». Se poser, se taire, observer ce qui se passe en soi, apaiser son esprit : la méditation peut aussi être envisagée comme une sorte de discipline hygiénique quotidienne, qui nettoie le mental de toutes les perturbations et de toutes les sollicitations qui nous harcèlent continuellement.

Delphine Delarue

La méditation à la portée de tous

Aujourd'hui, chacun peut s'initier par des CD, des livres ou des stages à la méditation de pleine conscience.

La *mindfulness* est une pratique laïque inspirée de la tradition bouddhiste, développée dans les années 1970 par le docteur Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts. Ses nombreux ouvrages, mais aussi ceux, pour la France, du psychiatre Christophe André ou du philosophe Fabrice Midal (voir l'encadré « En savoir plus ») ont permis à ce type de méditation de gagner peu à peu l'adhésion du grand public. Avec un peu d'assiduité et de motivation, on apprend, en centrant son attention sur l'instant présent, à se libérer des pensées négatives.

► Combien de temps faut-il pratiquer avant de ressentir des effets bénéfiques ?

Selon certains pratiquants, des changements peuvent être perçus dès la première séance « C'est très "soulageant", d'un coup, de s'asseoir et de ne rien avoir à faire ni rien à réussir, assure Anne-Céline Milanov, psychologue à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Juste se concentrer sur sa respiration, être là, avec ses sensations, même si c'est difficile parce que l'esprit a toujours tendance à vagabonder dans le passé ou dans le futur. Finalement, nous ne sommes jamais vraiment là, nous sommes tout le temps dans l'anticipation ou dans les souvenirs, et c'est très fatigant pour le moral. » Cette simple prise de conscience aiderait, déjà, à mieux savourer l'instant présent.

► A quelle fréquence et quel est le meilleur moment ?

C'est cependant bien dans la répétition, dans la pratique quotidienne que semble se trouver le salut. « L'idéal est de méditer chaque jour, précise Elisabeth Drukier, directrice du centre bouddhique tibétain Kalachakra, à Paris. De préférence le matin, au moment où l'esprit est le plus clair, quand il n'a pas encore été distrait par tout un tas d'objets extérieurs. Et en ce qui concerne la durée, peu importe : cinq minutes, dix, quinze ou trente, chacun fait à son rythme, en fonction de ses possibilités. » L'essentiel est de s'accorder un peu de temps pour « faire sa petite gymnastique mentale, apaiser son esprit, l'aider à être davantage dans la simplicité, l'authenticité et la réalité, conclut Anne-Céline Milanov. A un moment donné, on a tous besoin de se reconnecter à qui on est, non ? »

► Et les enfants ?

Dès l'âge de cinq ans, les enfants peuvent eux aussi être initiés à la méditation de manière ludique. Par de petits exercices de respiration, de relaxation, ils vont à la découverte de leurs sensations, prennent conscience de leur corps et apprennent ainsi à se concentrer et à mieux contrôler leurs émotions. Il existe pour cela des ouvrages et des méthodes destinées aux enfants, mais aussi aux adolescents (voir encadré « En savoir plus »).

D. D.

Prévention

Bien choisir ses cosmétiques pour éviter les substances indésirables

Il n'est pas rare que des substances toxiques se cachent dans les cosmétiques. Savoir les repérer est nécessaire pour bien choisir ses produits d'hygiène et de beauté.

Crèmes de soins, shampoings, maquillage, savons, gels douche, déodorants ou encore dentifrices peuvent contenir un, voire plusieurs ingrédients dangereux pour la santé. Des allergènes, des substances irritantes, des perturbateurs endocriniens ou des éléments identifiés comme cancérigènes possibles entrent en effet souvent dans la formule de produits que l'on utilise au quotidien.

Des promesses alléchantes et parfois trompeuses

Pas question, donc, d'acheter les yeux fermés. Un prix élevé ou une marque reconnue ne sont pas forcément des gages de sûreté. Ne vous fiez pas non plus aux mentions « testé dermatologiquement » ou « hypoallergénique », qui ne garantissent en rien l'absence d'allergènes. Attention lorsqu'un ingrédient naturel est mis en avant sur l'emballage, car il est possible que le produit n'en contienne qu'une infime quantité. Par ailleurs, l'indication « sans parabènes » ne signifie pas que le produit est au-dessus de tout soupçon : ces conservateurs sont généralement remplacés par d'autres produits chimiques tout aussi nocifs comme le BHA, suspecté d'être cancérigène et perturbateur endocrinien, ou le méthylisothiazolinone, allergisant.

Décrypter les étiquettes

Pour être vraiment certain d'acheter un produit sain, il faut apprendre à déchiffrer les étiquettes. Comme pour les produits alimentaires, les ingrédients y sont cités par ordre décroissant de quantité. La revue *60 millions de consommateurs*, qui a constaté que « les produits les plus vertueux avaient une composition plus réduite que la moyenne », recommande de privilégier les listes courtes (moins d'une dizaine d'ingrédients). Enfin, pour repérer les ingrédients naturels, meilleurs pour la santé, sachez que ces derniers sont écrits en latin. Le terme anglais qui leur est accolé détermine leur nature. Ainsi, le beurre de karité sera mentionné *Butyrospermum parkii butter*, et l'huile de coco, *Cocos nucifera oil*.

Une appli pour faire le tri

Il est vrai que décoder les étiquettes demande du courage... et de bons yeux ! C'est la raison pour laquelle l'association de



© Shutterstock

consommateurs UFC-Que Choisir a lancé l'application gratuite QuelCosmetic. Armé de votre Smartphone, il vous suffit de scanner le code-barre du produit ou d'entrer son nom pour savoir immédiatement, selon que l'on est une femme enceinte, un bébé, un enfant, un adolescent ou un adulte, si celui-ci est sans danger. L'appli propose aussi une liste alternative de produits sans substances nocives.

Isabelle Coston

Et les crèmes solaires ?

Indispensables pour se protéger des ultraviolets (UV), les produits solaires ne sont malheureusement pas toujours exempts de substances toxiques. Choisir une crème bio permet d'éviter les composés chimiques, car les filtres solaires des crèmes classiques peuvent contenir, en petite quantité, des perturbateurs endocriniens comme la benzophénone. Les filtres bio, eux, sont élaborés à partir de minéraux, mais ces derniers sont parfois intégrés sous forme de nanoparticules. Bien que les dangers des « nanos » sur la santé ne soient pas avérés, il est recommandé, par précaution, de préférer les crèmes aux sprays afin d'éviter tout risque d'inhalation, notamment chez l'enfant.

Les dangers du sucre caché

Cet ouvrage riche en couleurs relate l'expérience menée par Damon Gameau, réalisateur et écrivain australien, sur le sucre caché. Pendant soixante jours, il n'a consommé que des aliments industriels souvent considérés comme sains et équilibrés : des céréales de petit déjeuner, des yaourts à 0 %, des biscottes, des compotes, des soupes... Le résultat a été particulièrement inquiétant : il a pris plus de huit kilos, a développé un prédiabète et a vu son humeur se dégrader. Au travers de son récit plein d'humour, l'auteur dénonce l'omniprésence du sucre dans l'alimentation, mais, surtout, il donne de précieux conseils pour apprendre à déchiffrer les étiquettes et à mieux choisir ses produits.

📖 **Sugarland**, de Damon Gameau, Thierry Souccar éditions, 19,90 euros, 288 pages.



DR

Rougeole : un vaccin indispensable

Les autorités sanitaires s'inquiètent du risque d'épidémie de rougeole. Entre novembre et mars, 913 cas ont été comptabilisés en France et le décès d'une jeune femme de 32 ans a malheureusement été enregistré. Pour lutter contre la maladie, le ministère de la Santé rappelle que la vaccination reste la seule véritable protection. Il recommande aux personnes nées à partir de 1980 de vérifier leur statut vaccinal dans leur carnet de santé. Il faut avoir reçu deux doses pour être correctement protégé. En cas de doute, mieux vaut consulter son médecin.



Prévention du cancer : donnez votre avis

La Ligue contre le cancer a lancé une grande concertation citoyenne pour recueillir l'avis de tous, avec en ligne de mire l'organisation des premiers Etats généraux de la prévention des cancers, qui se tiendront les 20 et 21 novembre 2018. Une première consultation a déjà eu lieu en mai ; une deuxième se déroulera du 16 août au 10 septembre. La Ligue espère ainsi apporter des « propositions novatrices » afin d'améliorer les politiques de prévention.

📖 Plus d'infos sur Ligue-cancer.net.

Santé sexuelle

Plus de prévention auprès des jeunes

La Stratégie nationale de santé sexuelle 2018-2020 présentée par le gouvernement met l'accent sur la prévention, notamment envers les jeunes. Les autorités proposent par exemple de transformer la consultation « IST-contraception », mise en place chez le généraliste et le gynécologue pour les adolescentes entre 15 et 18 ans en une consultation globale « santé sexuelle » au bénéfice des filles comme des garçons. Autre mesure phare : un « pass » permettra aux moins de 25 ans d'obtenir gratuitement des préservatifs dans le cadre d'un programme d'information et de prévention.

Les symptômes de l'électrohypersensibilité reconnus

L'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) reconnaît, dans un rapport, la véracité des effets ressentis par les personnes qui disent souffrir d'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques, émises par les appareils électroménagers, les installations électriques ou encore le wifi. Elle conclut, en revanche, « à l'absence de preuve expérimentale solide permettant d'établir un lien de causalité entre l'exposition aux champs électromagnétiques et les symptômes décrits par les personnes se déclarant électrohypersensibles ».



© Shutterstock

Prise de mélatonine : pas toujours sans risque

Les compléments alimentaires contenant de la mélatonine – une hormone sécrétée naturellement la nuit et favorisant le sommeil – sont en vente libre en France, mais ne sont pas pour autant anodins. Les gélules renfermant de la mélatonine de synthèse, couramment utilisées pour lutter contre les insomnies, peuvent provoquer des effets indésirables. Alertée par de nombreux signalements, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) les déconseille donc à certaines populations à risque (femmes enceintes, enfants, personnes fragiles...). Demandez conseil à votre médecin avant d'en acheter.



Infos santé

Distinguer le vrai du faux

« Des chercheurs découvrent une pommade contre la maladie de Lyme », « Grâce à l'acupuncture, on peut réaliser une opération à cœur ouvert » : ces gros titres, à la fois étonnants et enthousiasmants, se révèlent souvent totalement erronés. Dans son livre, Florian Gouthière, journaliste scientifique, nous apprend à détecter les fausses informations. Il donne des critères simples qui permettent d'évaluer si l'on peut faire confiance ou, au contraire, s'il faut se méfier de ce qui est annoncé.



Science, santé, doit-on tout gobé ? de Florian Gouthière, Belin, 18 euros, 428 pages

Des séances chez le psy prises en charge

À **100%**

Dans le double objectif d'améliorer l'accès aux soins des patients souffrant de dépression légère et de réduire la consommation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques, l'Assurance maladie expérimente, sur une période de trois ans, la prise en charge à 100 % de séances – prescrites par le médecin traitant – chez un psychologue agréé. Ce dispositif, déjà effectif dans le Morbihan, les Bouches-du-Rhône, la Haute-Garonne et planifié à l'automne prochain dans les Landes, prévoit la prise en charge de vingt séances au maximum. Ces dernières sont directement réglées par la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), sans dépassement d'honoraires possible.



Attention aux lentilles colorées

Les ophtalmologues mettent en garde les patients contre l'usage de lentilles colorées. Les infections de la cornée dues au port de lentilles sont une cause fréquente d'hospitalisation : « En moyenne, nous avons deux admissions par semaine. Pour des lentilles colorées, mais aussi des lentilles classiques mal utilisées, pas adaptées ou utilisées avec des défauts d'hygiène », a expliqué à Ouest France le professeur Frédéric Mouriaux, chef du service d'ophtalmologie du CHU de Rennes. Demandez toujours l'avis d'un spécialiste avant de porter des lentilles de contact, les dégâts causés à la cornée par une infection peuvent être graves et irrémédiables.

Un Français sur six ignore qu'il est hypertendu

Un tiers des adultes est atteint d'hypertension artérielle (HTA) d'après Santé publique France, qui constate une stagnation de la prévalence de la maladie en France depuis dix ans, alors qu'elle est en baisse dans la plupart des pays. De plus, près de la moitié des hypertendus ignorent qu'ils le sont et beaucoup d'autres négligent leur traitement. Or, l'HTA « constitue un facteur de risque majeur de pathologies cardio-neuro-vasculaires », rappelle l'agence sanitaire. Elle recommande donc de se faire dépister et de contrôler annuellement sa tension chez son médecin traitant.

Audition Mutuelles du Soleil

Faire de votre audition une priorité

Engagée dans l'accès aux soins pour tous, Mutuelles du Soleil compte au sein de son réseau de services et de soins, deux centres d'audition à prix mutualistes.

En France, 45 % des personnes de plus de 50 ans déclarent avoir de réelles difficultés à entendre et à comprendre leurs interlocuteurs. Cette baisse d'audition liée à l'âge, appelée presbycusie, est irréversible, mais il existe des solutions pour y remédier. Avec la miniaturisation, le design des aides auditives a beaucoup progressé et il existe des appareils tellement discrets qu'ils sont quasi invisibles.

Un professionnel à votre écoute

Dès que vous décelez une gêne auditive, et avant que celle-ci ne prenne de l'ampleur, il est nécessaire de procéder à un diagnostic. La première étape consiste à consulter un médecin oto-rhino-laryngologue (ORL). C'est lui qui déterminera votre profil auditif en pratiquant un audiogramme et qui vous prescrira une aide auditive. Puis, au sein des deux boutiques Audition Mutuelles du Soleil, Jérôme Le Berre, audioprothésiste diplômé d'Etat, vous accompagnera et vous aidera à retrouver un confort de vie grâce à une meilleure

audition. Ce professionnel poursuivra son accompagnement par une séance de tests dans un laboratoire totalement insonorisé. Il identifiera ensuite précisément les situations pour lesquelles vous ressentez des difficultés à percevoir les sons qui vous entourent.

Une offre dédiée aux adhérents

Le groupe Mutuelles du Soleil a pour règle d'or la qualité de service et la satisfaction des attentes et besoins de chacun. Pour un appareil milieu de gamme d'une valeur de 1 100 à 1 300 euros, vous bénéficiez d'une réduction de 100 euros par oreille*. Pour un appareil intermédiaire d'une valeur de 1 400 à 1 600 euros, la réduction sera de 150 euros par oreille*. Enfin, pour un appareil haut de gamme d'une valeur de 1 700 à 1 900 euros, vous économiserez 200 euros par oreille*. Grâce aux avancées technologiques, à la prise en charge de la Sécurité sociale et de votre complémentaire santé (selon les conditions de votre garantie), les prothèses deviennent de plus en plus abordables.



Discrets, les appareils à la pointe de la technologie sont désormais rechargeables, plus besoin de piles.



Un suivi personnalisé

L'audioprothésiste vous présentera différentes solutions auditives afin de choisir avec vous un appareillage sur mesure. Après la première adaptation, les réglages seront automatiques afin d'améliorer votre confort. Jérôme Le Berre vous garantit un suivi personnalisé tout au long de votre adaptation et vous conseillera sur l'utilisation et l'entretien au quotidien de votre nouvel appareil.

*Détail de l'offre en magasin, valable jusqu'au 31 août 2018.

Où trouver Audition Mutuelles du Soleil ?

L'audioprothésiste Jérôme Le Berre vous accueille :

- au **31, La Canebière, 13001 Marseille**, les lundis, mardis, mercredis et vendredis, de 10 heures à 12 h 30 et de 14 heures à 18 heures. Tél. 04 95 09 34 37.
- au **255, avenue du Prado, 13008 Marseille**, les jeudis de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 heures à 18 heures. Tél. 04 91 29 77 72.

E-mail : audition@mutuellesdusoleil.fr.

Technicien de laboratoire médical

Analyser pour mieux soigner

A l'hôpital, le technicien de laboratoire effectue des analyses qui permettent au médecin d'établir un diagnostic et d'orienter le traitement du patient.

Le technicien de laboratoire médical est peu connu du grand public, mais il est pourtant un maillon indispensable au bon déroulement de la chaîne de soins. Anaïs Benac exerce ce métier depuis quatre ans dans le laboratoire d'anatomo-cyto-pathologie d'un hôpital toulousain. Son quotidien est rythmé par les analyses. « Nous recevons le plus souvent des prélèvements de tumeurs, mais nous devons aussi parfois analyser des membres ou d'autres parties du corps humain », indique la technicienne. Ces situations, qui peuvent être difficiles, nécessitent un grand professionnalisme. « Il faut faire la part des choses et se dire que notre travail permet d'aider les médecins à mieux soigner les patients », considère la jeune femme.



Anaïs Benac analyse des tumeurs pour aider les médecins à adapter les traitements à chaque patient.

La pièce et de la peser "à l'état frais". »
Le prélèvement est ensuite placé dans du formol pendant vingt-quatre heures, ce qui a pour effet de stopper les réactions et de favoriser la conservation. On dit alors qu'il est "fixé". « Dans un second temps, le prélèvement est découpé en morceaux et placé dans une machine qui remplace le formol par de la paraffine, poursuit Anaïs. Les blocs ainsi créés sont coupés en fines lamelles, d'une épaisseur de l'ordre du micron, qui sont déposées sur des lames en verre. Ces dernières sont observées au microscope : c'est ce que l'on appelle l'étude histologique. Les lamelles sont colorées afin de faire ressortir les différentes cellules. On peut aussi pratiquer une analyse immunohistochimique pour identifier les protéines fabriquées par les cellules tumorales ou une analyse pour détecter une anomalie dans l'ADN de la tumeur. »

Une succession d'étapes

Après avoir réceptionné le prélèvement, les techniciens suivent une procédure très précise. « Nous commençons par l'enregistrer et lui attribuer un numéro, explique Anaïs. Puis, nous réalisons une analyse macroscopique. Il s'agit de décrire ce que l'on voit à l'œil nu, de mesurer

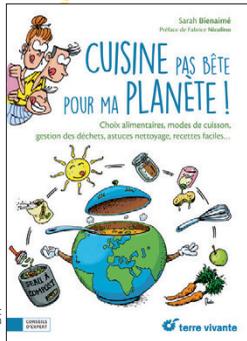
Aider au diagnostic et au traitement

Parfois, les chirurgiens peuvent solliciter le laboratoire pendant une opération pour réaliser une analyse dite extemporanée. « Lors d'une opération, nous recevons la tumeur directement par le monte-charge du bloc opératoire situé en dessous ou à proximité du laboratoire, raconte Anaïs. Nous avons une vingtaine de minutes pour réaliser l'analyse dont le résultat sera déterminant pour la suite de l'opération. » Pour le médecin, le travail du technicien de laboratoire médical est donc décisif. En plus d'établir le type et le stade de la tumeur, celui-ci donne de précieuses informations qui permettent d'adapter le traitement à chaque patient. Tous les prélèvements sont conservés entre dix et vingt ans pour pouvoir être de nouveau analysés ou pour aider la recherche, si le patient y a bien entendu consenti.

Devenir technicien de laboratoire médical

Après le baccalauréat, deux ans d'études sont nécessaires pour obtenir un brevet de technicien supérieur (BTS) analyses de biologie médicale. Les étudiants peuvent, s'ils le souhaitent, suivre des cours pendant une année supplémentaire afin de décrocher une licence professionnelle.

Léa Vandeputte



Penser écologie même en cuisine

« Limiter l'impact environnemental de ton coup de fourchette », tel est l'objectif ambitieux proposé au lecteur de ce livre. Il pourra y apprendre à choisir ses aliments pour cuisiner local et de saison, à gérer ses déchets grâce au compostage, à favoriser le bon mode de cuisson ou encore à nettoyer sans polluer. Un livret d'une trentaine

de recettes « pour cuisiner bio-écolo-beau sans se prendre la tête » vient compléter ces informations.

📖 *Cuisine pas bête pour ma planète*, de Sarah Bienaimé, Terre vivante, 15 euros, 174 pages.

Gérer au mieux son argent

Vous vous demandez comment gérer votre budget au quotidien, devenir propriétaire, obtenir des aides, créer votre activité ou encore aborder la retraite ? Consultez Mesquestionsd'argent.fr, un site complet, pratique et pédagogique,

développé par la Banque de France. Facile

d'accès, il s'articule autour de huit rubriques (« Budget », « Compte bancaire », « Assurance », « Epargne et placements », « Retraite », « Financer un projet », « Faire face aux difficultés », « Questions d'économie ») et cent thématiques. Il dispose aussi d'une boîte à outils (vidéos, lettres-types, simulateurs, contacts de proximité).



@Shutterstock

80 km/h sur les « routes de campagne »



@Shutterstock

Au 1^{er} juillet 2018, la vitesse maximale sur les axes secondaires passera de 90 à 80 km/h. Si cette décision en mécontente plus d'un, la Sécurité routière la défend fermement. « La vitesse est la première cause des accidents mortels en France (31 %), rappelle-t-elle*. Le réseau routier sur lequel les accidents mortels sont les plus fréquents est celui des routes à double sens sans séparateur central (55 % de la mortalité routière). » Outre le fait de sauver plusieurs centaines de vies chaque année, la mesure permettrait aussi « d'améliorer la fluidité et de diminuer les émissions polluantes dans l'environnement ».

*Securite-routiere.gouv.fr.

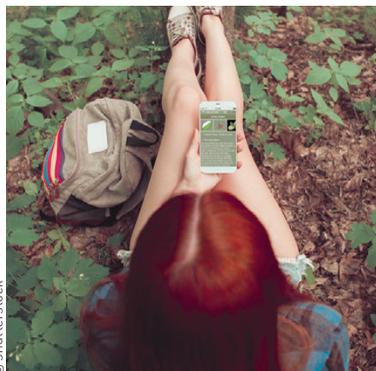
Conso

Vers des produits plus durables

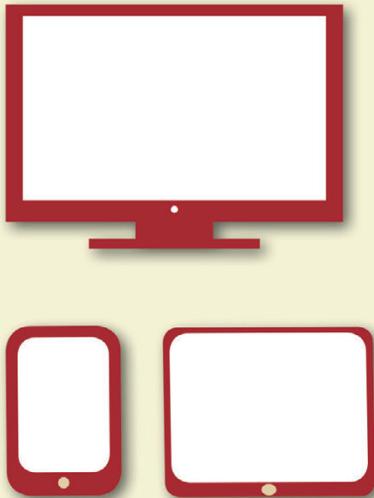
Le Premier ministre, Edouard Philippe, a présenté le 23 avril, cinquante mesures pour engager la transition vers une économie circulaire – autrement dit une économie qui s'inscrit dans le cadre du développement durable. Parmi les pistes annoncées, un indice de durabilité et de réparabilité des produits devrait voir le jour. Dès le 1^{er} janvier 2020, cet affichage simple sera obligatoire sur les équipements électriques, électroniques et électroménagers. L'objectif est d'allonger leur durée de vie et d'encourager les consommateurs à réparer plutôt qu'à jeter.

Balades en forêt : suivez le guide

Profitez de vos balades en forêt pour satisfaire votre curiosité de manière ludique. L'Office national des forêts (ONF) a créé des applications, téléchargeables gratuitement sur Google Play et l'Apple Store, qui proposent des itinéraires de promenade en pleine nature, signalent les points remarquables du parcours à la manière d'un audioguide de musée ou encore vous font participer à des jeux d'aventures scénarisés ou à des chasses au trésor. Avant d'emprunter les chemins forestiers, consultez la liste des applis disponibles sur le site de l'ONF : ONF.fr, rubrique « Loisirs nature », puis « Loisirs en forêt » et « Découvrir la forêt sur Smartphone ! ».



@Shutterstock



RDV DANS VOTRE ESPACE ADHÉRENT

Quelques clics suffisent !

De nombreux actes de gestion
disponibles en ligne !

Visualiser vos
remboursements
et leurs détails

Consulter votre
contrat

Modifier vos
coordonnées
médiatiques et
postales

Déclarer un
changement de
situation, ajouter
un bénéficiaire

Modifier
votre RIB

Payer
vos cotisations
en ligne

L'espace adhérent est accessible depuis la page d'accueil du site www.mutuellesdusoleil.fr, cadre « Votre espace privé »



mutuelles du soleil