Objectif & action

mutualistes

N° 316 • Janvier-février-mars 2013 • 1,75 € • Trimestriel • ISSN : 0154-8530

Mutuelle des Pays de Vilaine

la santé durable, un engagement vital

OPÉRATION PARRAINAGE
Faites le plein d'avantages

BIBLIOTHÉRAPIE
Se soigner sur ordonnance littéraire

ANÉVRISME DE L'AORTE ABDOMINALE
L'importance du dépistage

JEUX DANGEREUX À LA RÉCRÉ
Il faut en parler

PATROUILLES DE PARAPLUIES
Le théâtre de rue au service de la prévention

Soins de support
Pour mieux vivre les conséquences du cancer

MPV

Crédit municipal

« J'ai hérité de bijoux de ma grand-mère et, suite à votre article (n° 315, NDLR)*, j'ai voulu les mettre en dépôt au crédit municipal. On me les a refusés au motif que j'étais un homme ! »* (M. D., Lyon.)

▶ C'est en effet possible : un bijou de femme ne peut être déposé par un homme et un bijou d'homme par une femme, sauf si celui ou celle qui le détient est en mesure de justifier qu'il ou elle en est bien propriétaire. Si vous apportez cette preuve – par exemple en présentant l'acte de notoriété dressé par le notaire qui s'est chargé de la succession –, vous pourrez obtenir un prêt sur gage auprès du crédit municipal.

Huiles essentielles

« Je veux bien inviter les huiles essentielles à ma table (n° 315, NDLR)*, mais ont-elles encore des vertus santé lorsqu'elles sont incorporées dans un plat ou ne sont-elles intéressantes que pour le goût ? »* (Mme R., Royan.)

▶ Si les huiles essentielles possèdent des vertus thérapeutiques, leur utilisation ponctuelle en cuisine ne permet pas d'obtenir des effets immunostimulants, puisqu'elles perdent quasiment toutes leurs propriétés thérapeutiques à haute température. Certaines gardent toutefois leur action antiseptique (lavande, thym, romarin) ou sédative (néroli, petit grain bigaradier), d'autres aident à lutter contre les maux de l'hiver (cannelle). Autre intérêt : les huiles essentielles se conservent longtemps (quelques années) et remplacent avantageusement les herbes fraîches ou séchées et les épices que nous n'avons pas toujours à notre disposition.

Vente d'or

« J'ai récemment vendu des bijoux en or. L'intermédiaire à qui je les ai vendus a prélevé 8 % sur le montant de la vente au titre de l'impôt. Est-ce normal ? Vous n'en parlez pas (n° 313, NDLR)*. »* (Mme P., par courriel.)

▶ C'est tout à fait normal. Le montant de votre transaction supporte la taxe forfaitaire sur les métaux précieux de 7,5 %, ainsi que la CRDS au taux de 0,5 %, soit un total de 8 %. Lorsque la vente se fait par un intermédiaire, comme dans votre cas, c'est lui qui se charge du prélèvement et le reverse au Trésor public. Il existe cependant un autre mode de taxation : l'imposition de la plus-value au taux de 32,5 %, qui s'applique sur la différence entre le prix d'achat et le prix de vente. Un abattement de 10 % par année de détention est appliqué à partir de la troisième, ce qui vous permet de ne pas avoir de taxe à payer sur la plus-value si vous possédez les bijoux ou autres objets en or depuis plus de douze ans. Encore faut-il pouvoir justifier de la date et de la valeur d'achat…

Ostéoporose

« Vous abordez le thème de l'ostéoporose (n° 315, NDLR) *et avancez que la densitométrie osseuse et la prise de calcium et de biphosphonates peuvent être envisagées, sans évoquer leur inutilité, voire leur dangerosité* […]. *Maintenez-vous ces informations ? »* (Mme B., Paris.)

▶ Les deux types de traitement de l'ostéoporose cités dans notre article (biphosphonates et raloxifène) sont les traitements de référence indiqués par la Haute Autorité de santé (HAS, Has-sante.fr, « Comment prévenir les fractures dues à l'ostéoporose », mai 2007). La HAS étant en France le garant des bonnes pratiques médicales, les médecins sont appelés à suivre ses recommandations.
Dans l'extrait du livre joint à votre courrier (*Ces traitements dont il faut se méfier*, de Jörg Blech, Actes Sud), il est fait mention de l'alendronate, un biphosphonate. On y explique qu'une étude sur ce médicament a montré qu'il offrait *« un résultat modeste »* quant à la prévention des fractures. Or, notre article ne mentionne pas ces traitements en prévention, mais en cas de fracture avérée, ce qui n'est pas la même chose…
Entre le moment où notre article a été écrit et sa date de parution, un livre a fait grand bruit : le *Guide des 4 000 médicaments utiles, inutiles et dangereux*, des professeurs Philippe Even et Bernard Debré (Le Cherche-Midi). Ces deux éminents professeurs ont durement critiqué un grand nombre de médicaments prescrits en France. A la rubrique « Ostéoporose » de leur livre, on trouve deux affirmations qui donnent raison à l'auteur des *Traitements dont il faut se méfier* : la densitométrie osseuse (examen qui doit établir le diagnostic d'ostéoporose) a *« une fiabilité insuffisante »* ; *« traiter l'ostéoporose, c'est d'abord tenter de la prévenir et ce n'est pas une affaire de médicaments, mais de régime, de mode de vie et surtout d'activité musculaire suffisamment intense, précoce et continue* […] *poursuivie toute la vie »*. Autrement dit, à titre préventif, le traitement de l'ostéoporose joue effectivement un rôle modeste.
Toutefois, les professeurs Even et Debré maintiennent les traitements dont nous avons parlé dans nos pages *« en cas de risques cliniques et/ou radiologiques manifestes : de loin, en première ligne, les biphosphonates sont les seuls dont le dossier soit solidement établi.* […] *En seconde ligne, viennent le tamoxifène et le raloxifène.* […] *Leurs effets secondaires se limitent à des brûlures œsophagiennes, à des myalgies* (douleurs musculaires) *et arthralgies et à un risque faible de fibrillation auriculaire. »* Des effets moins graves que ceux mentionnés dans le livre *Ces traitements dont il faut se méfier*.

Mutualistes, Courrier des lecteurs, 67, rue Blomet, 75015 Paris. E-mail : courrier@ciem.fr.

Commission paritaire : 0713 M 06546.
Dépôt légal : janvier 2013.
© Mutualistes, Objectif et Action, 2013. Reproduction interdite sans autorisation.

Réalisé avec un papier porteur du Label écologique européen, n° d'enregistrement FI/11/1, fourni par UPM.

Prix du numéro : 1,75 €. Abonnement annuel : 7 € (4 numéros par an) à souscrire auprès de la Ciem, 67, rue Blomet, 75015 Paris.

« Mutualistes », n° 316, janvier, février, mars 2013. Trimestriel d'informations mutualistes et sociales édité par Ciem, Coopérative d'information et d'édition mutualiste, pour Utema (organisme régi par le Code de la mutualité). 67, rue Blomet, 75015 Paris. Tél. 01 44 49 61 00. Fax 01 44 49 61 04. Internet www.ciem.fr.

Directeur de la publication : Gérard Quittard • Directeur délégué : Philippe Marchal • Directeur du développement : Laurent Pasteur • Rédactrice en chef : Sylvie Irissou (redaction@mutualistes.com) • Secrétaire de rédaction : Jérémie Echard • Rédacteurs : Delphine Delarue, Enrique Moreira • Réalisation graphique : Claire Gaspel, Gabrielle Claisse, Anne-Marie Halbardier, Christine Trembley • Chef de fabrication : Cyril Dehay • Régie publicitaire : Mistral Média, 365, rue de Vaugirard, 75015 Paris. Tél. 01 40 02 99 00. Fax 01 40 02 99 01 • Impression : Maury Imprimeur • Couverture © Garo – Phanie.

Ce numéro 316 de « Mutualistes, Objectif et Action » de 32 pages comprend : une couverture et deux pages spéciales (3 et 5) pour la Mutuelle complémentaire d'Alsace ; une couverture et trois pages spéciales (3, 4 et 5) pour la MCCIP, la MIP et la Mutuelle des pays de Vilaine ; une couverture et quatre pages spéciales (pages 3, 4, 5 et 6) pour la Mutcaf ; une couverture et cinq pages spéciales (pages 3, 4, 5, 6 et 22) pour la Mutuelle saint-aubannaise ; une couverture et cinq pages spéciales (pages 3, 4, 5, 21 et 22) pour l'Union mutualiste de prévoyance ; une couverture et six pages spéciales (pages 3, 4, 5, 6, 21 et 28) pour la Memf ; une couverture et sept pages spéciales (pages 3, 4, 5, 6, 21, 22 et 28) pour Sud-Ouest Mutualité ; une couverture et huit pages spéciales (pages 3, 4, 5, 6, 7, 22, 28 et 29) pour Myriade.

n° 316 • janvier-février-mars 2013

2 Courrier des lecteurs

3 Editorial

4 Actualité de la mutuelle
5 Parrainez vos proches

6 Europe
Norvège: un pays qui ne regarde pas à la dépense

7 Economie de la santé

8 Entretien
Questions à Charly Cungi, psychiatre: peut-on se soigner sur ordonnance littéraire?

10 Forme et bien-être
Probiotiques: des bactéries qui nous veulent du bien
11 Alimentation: offrez-vous des petits plaisirs sains

12 Prévention
Jeux dangereux à la récré: et si on en parlait?

© Lemoine – BSIP

13 Cigarette électronique: des volutes qui font débat
Hygiène bucco-dentaire: le sourire, ça s'entretient
14 Anévrisme de l'aorte abdominale: dépister pour pouvoir surveiller ou opérer

15 Médecine
Auto-tests: à pratiquer avec discernement
16 Gynécologue: comment trouver le bon

17 Dossier

© Garo – Phanie

Soins de support: pour mieux vivre les conséquences du cancer

21 Kiosque

22 Web
Médicaments: mieux les connaître, mieux les utiliser

23 Vie pratique
Vivre sa retraite à l'étranger: ça ne s'improvise pas
24 Vendeur à domicile: pour arrondir ses fins de mois

26 Initiatives
Patrouilles de parapluies: le théâtre comme outil de réflexion
30 Réseau des PEP: la solidarité en action

DR

Editorial

Et si la lecture pouvait nous aider à guérir? C'est le principe sur lequel se fonde la bibliothérapie, une discipline en plein essor.
De plus en plus de praticiens prescrivent une « ordonnance littéraire » à leurs patients. Charly Cungi, psychiatre, est l'un d'entre eux et s'en explique en pages 8 et 9, après vos actualités mutualistes.
Dans les cours de récréation, des jeux qui n'en sont pas, tant ils sont violents, se pratiquent dès le plus jeune âge. Plus de 70 % des jeunes de 7 à 17 ans disent connaître ces « jeux », mais 17 % les considèrent sans danger. Problème: 44 % n'en ont jamais parlé avec un adulte, souvent parce qu'ils n'osent pas. Il faut briser ce silence: informer, expliquer, alerter; rappeler aussi des valeurs essentielles comme le respect de soi et des autres (page 12).
Chaque année, en France, de 6 000 à 8 000 personnes meurent de la rupture d'un anévrisme de l'aorte abdominale. Pourtant, les facteurs de risque et les mécanismes de cette pathologie sont connus et, si les personnes exposées se faisaient dépister en passant une simple échographie, la mortalité pourrait être nettement abaissée (page 14).
Notre dossier est consacré aux soins de support du cancer: suivi diététique, soins esthétiques, soutien psychologique, activité physique font aujourd'hui pleinement partie de la prise en charge des patients, parce qu'ils permettent de mieux vivre les conséquences de la maladie et des traitements et accroissent les chances de guérison (pages 17 à 20).
Après la rubrique « Vie pratique », vous découvrirez, en page 26, une compagnie de théâtre de rue qui propose aux passants d'écouter, à l'abri de parapluies-chapiteaux, de courtes histoires sur des thèmes comme le racisme, la condition féminine, mais aussi le dépistage du cancer du sein. Des thèmes toujours abordés avec humour, pour amener à la réflexion sans dramatiser et faire ainsi changer les comportements. Une démarche de prévention originale, citoyenne, politique.
Toute l'équipe de la Mutuelle des pays de Vilaine et de « Mutualistes » vous souhaite une heureuse année 2013. ◆

Patrick Bélisson, président

Mutuelle des Pays de Vilaine
la santé durable, un engagement vital
13 rue des Douves - 35600 REDON
www.mutuellepaysdevilaine.fr

Mutuelle des Pays de Vilaine

la santé durable, un engagement vital

Chère mutualiste, Cher mutualiste,

Au nom des administrateurs et des salariés de la Mutuelle des pays de Vilaine, nous vous offrons nos meilleurs vœux pour 2013 : santé, bonheur, solidarité et sobriété heureuse.

Patrick Bélisson, président — Marie Renée Briand, directrice

« La planète Terre est à ce jour la seule oasis de vie que nous connaissons au sein d'un immense désert sidéral. En prendre soin, respecter son intégrité physique et biologique, tirer parti de ses ressources avec modération, y instaurer la paix et la solidarité entre les humains, dans le respect de toute forme de vie, est le projet le plus réaliste, le plus magnifique qui soit. »

Mouvement pour la terre et l'humanisme

PARRAINEZ VOS PROCHES jusqu'au 15 avril 2013

Simple et rapide :

1. Adhérent satisfait de la **Mutuelle des pays de Vilaine**, vous nous transmettez les coordonnées d'un proche à qui **vous souhaitez recommander notre mutuelle**.
2. Nous le contactons de votre part et lui transmettons une proposition de **mutuelle personnalisée**,
3. Votre proche adhère à la Mutuelle des pays de Vilaine :
   - **vous, parrain, recevez un cadeau d'une valeur de 30 €,**
   - **votre proche, filleul, reçoit aussi un cadeau d'une valeur de 30 €.**

30 € pour le PARRAIN
30 € pour le FILLEUL

Au choix :
arbres et arbustes, panier de courses bio, massages, produits de beauté cosmébio, livres, DVD...

Règlement du parrainage disponible sur
www.mutuellepaysdevilaine.fr

Coupon à retourner à

Mutuelle pays de Vilaine,
13, rue des Douves, BP 90646, 35600 Redon.

OAM316

Vous : le parrain

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

Code postal .....

Commune.....

Téléphone fixe .....

Portable .....

E-mail @ .....

Votre proche : le filleul

Nom .....

Prénom .....

Date de naissance .....

Adresse .....

Code postal .....

Commune.....

Téléphone fixe .....

Portable .....

E-mail @ .....

© Ekanger – Fotolia

Norvège

Un pays qui ne regarde pas à la dépense

L'organisation des services de santé norvégiens est placée sous la responsabilité de l'Etat, au travers du ministère de la Santé. Ce système, financé par l'impôt, est accessible à tous les résidents, sans qu'ils aient besoin d'adhérer à une assurance privée. La prise en charge de tous les hôpitaux par l'Etat, dès juin 2001, a permis d'éliminer les listes d'attente pour la consultation d'un spécialiste, mais a contribué à faire de la Norvège l'un des pays de l'OCDE où les dépenses de santé par habitant sont les plus élevées.

A l'instar de ses deux voisins, la Suède et la Finlande, la Norvège a placé l'organisation et le financement du système de soins sous l'autorité du ministère de la Santé. Celui-ci est assisté de plusieurs agences techniques, parmi lesquelles l'Agence nationale sanitaire et sociale, chargée de donner des conseils techniques au gouvernement, aux parlements et aux collectivités locales en matière de santé, le Conseil norvégien de la santé, autorité indépendante de supervision des services sanitaires et sociaux, et l'Institut de santé publique, dont l'objectif est la prévention et la promotion de la santé publique.

Décentraliser pour un meilleur accès

Mais le véritable cœur du système de soins norvégien, ce sont les services municipaux de santé, responsables à la fois de la prévention, des services des généralistes, de la rééducation et des soins courants. Tout cela est du ressort des communes et des autorités régionales de santé, qui sont, elles, chargées de faire appliquer la politique du ministère.

En matière de santé publique, la Norvège met tout en œuvre pour faciliter l'accès aux généralistes. Ainsi, le nombre de praticiens est proportionnellement plus important dans les régions où les communications sont difficiles, particulièrement en hiver, et là où l'habitat est dispersé. En imputant la responsabilité de la gestion des généralistes aux municipalités, l'Etat s'assure une meilleure répartition des besoins spécifiques par territoire.

Soins quasi gratuits, mais médicaments payants

Tout Norvégien peut donc se rendre dans un dispensaire ou chez un médecin, où il recevra la plupart des soins courants. Il ne lui sera pas demandé d'avancer les frais, qui sont pris en charge par l'Assurance nationale (l'équivalent de notre Assurance maladie), mais simplement de s'acquitter du « reste à charge ». Appelé « quote-part », celui-ci s'élève à 136 couronnes norvégiennes (NOK) [environ 18,40 euros] chez un généraliste et à 307 couronnes (41,50 euros) chez un spécialiste – où il sera plus élevé si la consultation n'a pas été prescrite. Toutefois, comme les Islandais et les Suédois, au-delà d'un certain montant annuel de dépenses de santé (268 euros en 2012) les Norvégiens bénéficient d'une carte d'accès gratuit aux soins. Ce montant est revalorisé une fois par an par l'Assurance nationale.

Quant aux soins dentaires de base, ils sont gratuits… du moins jusqu'à 18 ans. Entre 18 et 20 ans, une participation de 25 % est demandée, et au-delà ils sont totalement à la charge du patient, sauf dans certains cas d'orthodontie, d'accident du travail ou si une chirurgie lourde est nécessaire. De la même manière, tous les médicaments sont à la charge du patient, sauf dans certaines situations : pour les patients atteints d'affection lourde ou de longue durée, par exemple, il existe des ordonnances les dispensant de payer leur traitement.

Un hôpital qui coûte cher à l'Etat

Toujours dans l'idée de rendre les soins plus accessibles, le Parlement norvégien a voté, en juin 2001, une réforme hospitalière majeure portant sur deux points : le transfert de la propriété des hôpitaux à l'Etat et l'organisation de ces derniers en entreprises. Les centres hospitaliers sont ainsi devenus des personnes juridiques que l'on peut attaquer, ce qui a augmenté le niveau d'exigence de qualité des soins. Cela n'a cependant pas entraîné une baisse des dépenses. Toutes les hospitalisations dans un établissement public sont en effet intégralement prises en charge par l'Etat. A cela s'ajoute que le pays possède 85 hôpitaux et plus de 270 centres publics de médecine spécialisée (services d'ambulances, instituts psychiatriques, maternités…) pour seulement 4,5 millions d'habitants. L'Etat a injecté près de 9,5 milliards d'euros en 2010 dans ces établissements, ce qui fait de la Norvège l'un des pays européens et le premier des pays nordiques dépensant le plus par habitant pour la santé de ses citoyens. Mais le jeu en vaut sûrement la chandelle, puisque, hormis sur le plan cardiovasculaire, l'état de santé des Norvégiens semble être parmi les meilleurs. ◆

Enrique Moreira

© Eisenhans – Fotolia

Les dépassements d'honoraires enfin limités

Après d'âpres négociations, l'Assurance maladie, les syndicats de médecins et l'Union nationale des organismes d'assurance maladie complémentaire (Unocam) ont finalement signé, le 25 octobre, un accord visant à limiter les dépassements d'honoraires. Le texte prévoit tout d'abord la mise en place d'un contrat d'accès aux soins dans lequel les médecins de secteur 2 s'engageront à diminuer le montant de leurs dépassements en échange d'une prise en charge de leurs cotisations sociales. Leurs patients seront alors mieux remboursés par la Sécurité sociale, et les mutuelles incitées à prendre en charge les dépassements facturés. Ce contrat entrera en vigueur au 1er juillet 2013, à condition qu'un tiers des médecins éligibles y adhèrent. Seconde mesure : la création d'un système de sanctions pour les dépassements d'honoraires jugés excessifs. Parmi d'autres critères, un plafond de tarif de 70 euros devrait permettre d'engager des procédures, bien qu'il ne s'agisse pas d'un seuil formel.

PLFSS 2013

Pas de déremboursement, mais de nouvelles taxes

Malgré l'opposition du Sénat, le projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) pour 2013 a été adopté par le Parlement lors d'un vote ultime à l'Assemblée nationale le 3 décembre. Le texte définitif table sur 4,6 milliards d'euros de recettes nouvelles et 2,4 milliards d'euros d'économies, pour limiter le déficit à 11,4 milliards d'euros cette année et permettre ainsi une progression de 2,7 % de l'objectif national des dépenses d'assurance maladie (Ondam). Si ce budget ne comporte pas de déremboursement de médicaments ou d'augmentation des franchises médicales, il prévoit une hausse des taxes appliquées à la bière et au tabac. Ces mesures permettront de dégager respectivement 480 et 250 millions d'euros en année pleine. Parmi les dispositions les plus critiquées, le texte instaure, à partir du 1er avril, une contribution additionnelle de solidarité pour l'autonomie (Casa) de 0,3 % sur les pensions des retraités imposables ; celle-ci devrait rapporter 450 millions d'euros dès 2013 et 600 millions les années suivantes. La taxe spéciale sur les conventions d'assurance (TSCA), qui concerne entre autres les contrats responsables mutualistes, a quant à elle été maintenue, mais devrait être modulée lors du prochain PLFSS, en 2014. Du côté des dépenses, le projet de loi introduit notamment une prise en charge à 100 % de l'IVG pour toutes les femmes et de la contraception pour les mineures de 15 à 18 ans.

L'encadrement de l'activité privée à l'hôpital repoussé

L'exercice libéral de la médecine à l'hôpital ne sera finalement pas mieux contrôlé, du moins pour l'instant. Introduite par les députés dans le PLFSS 2013 *(lire ci-contre)*, une disposition qui prévoyait un encadrement plus strict des consultations privées en secteur hospitalier afin de limiter les dépassements d'honoraires a finalement été rejetée par la commission des Affaires sociales de l'Assemblée nationale. Une proposition de loi de portée plus complète sur la question devrait être présentée avant l'été.

© JPC-Prod – Fotolia

Non-recours aux aides sociales : des milliards d'euros en suspens

Selon les chercheurs de l'Observatoire des non-recours aux droits et aux services (Odenore), chaque année en France 5,7 milliards d'euros de revenu de solidarité active (RSA), 700 millions d'euros de couverture maladie universelle complémentaire (CMUC) et 378 millions d'euros d'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS) ne seraient pas réclamés par les personnes qui pourraient en bénéficier. Ce phénomène, qui aggrave la pauvreté, est essentiellement dû à un défaut d'information, à la complexité des démarches administratives ou encore à la honte ressentie par certains destinataires.

Déserts médicaux : un salaire minimum garanti aux jeunes généralistes

© Burger – Phanie

Pour remédier au manque de praticiens dans les déserts médicaux, la ministre de la Santé, Marisol Touraine, a annoncé la création dès le début de cette année d'un salaire minimum de 55 000 euros annuels, soit 4 600 euros mensuels, destiné aux jeunes généralistes qui accepteront de s'installer dans ces zones. Si leurs revenus n'atteignent pas ce montant, la différence leur sera versée, pendant deux ans, par la Sécurité sociale. Cette mesure, première d'un plan de lutte global qui doit encore être détaillé au moment où nous écrivons ces lignes, est jugée insuffisante par MG France, le premier syndicat de médecins généralistes.

Page réalisée par Delphine Delarue

Questions à **Charly Cungi,** psychiatre

DR

Peut-on se soigner sur ordonnance littéraire ?

Lorsque l'on va mal, lire peut faire partie du traitement et aider ainsi à la guérison. D'ailleurs, de plus en plus de praticiens prescrivent à leurs patients une ou plusieurs lectures : c'est ce que l'on appelle la bibliothérapie. Explications du docteur Charly Cungi, psychiatre, spécialiste des thérapies cognitivo-comportementales*.

***Mutualistes.* – La bibliothérapie est-elle une thérapeutique récente ?**

▶ **Dr Charly Cungi.** – Pas si récente que ça ! Il est vrai que l'on publie aujourd'hui de nombreux livres axés sur des troubles particuliers. Cela dit, dès l'apparition du livre, la plupart des gens ont découvert tout seuls que la lecture pouvait les aider à résoudre certaines de leurs difficultés.

N'est-ce pas tout de même une des modes du moment ?

▶ Si la bibliothérapie se développe et fait parler d'elle, c'est tout simplement parce que le patient a accès à plus d'informations et assimile ainsi davantage de connaissances, en particulier sur ce qui se rapporte à ses problèmes. Cela lui permet d'en comprendre les mécanismes, de savoir ce qui les entretient ou les aggrave. Une personne qui a de l'asthme, par exemple, va d'abord lire parce qu'elle a besoin de comprendre sa maladie ; viendra ensuite la question « Qu'est-ce que je peux faire ? », et là encore la lecture pourra l'aider.

Vous arrive-t-il de conseiller des livres à vos patients ?

▶ Très régulièrement, et d'ailleurs eux-mêmes me le demandent. En psychothérapie comme en médecine, la bibliothérapie aide au traitement. Il faut toutefois la « tailler sur mesure », au cas par cas. Si je préconise un ouvrage sur la dépression, c'est que le patient est dans ce contexte. La lecture doit alors lui permettre d'« ouvrir l'espoir », c'est-à-dire de constater que son problème est connu, qu'il n'est pas seul à l'avoir et, enfin, qu'il existe des solutions. Pratiquer la bibliothérapie, c'est avant tout apporter de l'espoir et des solutions grâce à la lecture. Mais la prescription de livres est aussi utilisée pour ce que l'on appelle les tâches assignées, autrement dit les « devoirs » que le patient a à faire entre les séances : il pourra s'agir de lire un chapitre d'un livre, dont on discutera ensemble au rendez-vous suivant.

Le livre peut-il être à l'origine d'un déclic psychologique ?

▶ Oui. J'appelle cela l'effet « mère Denis » ou « C'est ben vrai ». A partir du moment où le lecteur se reconnaît dans un personnage ou une situation, il y a une stimulation : « Si je me reconnais, je ne suis pas seul, alors comment les autres ont-ils fait pour s'en sortir ? » Dans les cas de dépendance, de tocs ou de troubles alimentaires, par exemple, les livres de témoignage sont très utiles. *Jusqu'à la lie*, de Jean-Louis Lemoine, a ainsi permis à des patients alcoolo-dépendants de se retrouver dans la galère décrite et d'y puiser de l'espoir, car l'auteur a réussi à arrêter de boire. Ce genre de livre montre qu'il n'y a rien de magique, que le chemin n'est certes pas facile, mais qu'il existe. Cela aide à avancer.

Peut-on dire que la lecture permet de faire face ?

▶ Elle permet non seulement d'affronter un certain nombre de difficultés, mais aussi d'envisager les choses autrement. Dans notre culture, nous fonctionnons avec l'idée qu'il faut redresser ce qui est tordu, mais il est intéressant de donner la priorité au développement personnel, car c'est la meilleure manière de prévenir les rechutes. On finit presque toujours par sortir d'une dépression, par exemple, mais comment éviter la rechute ? La littérature, dans ce cas, est très intéressante.

Le bibliocoaching, un nouveau concept

Emilie Devienne* a créé le concept de bibliocoaching – la rencontre entre la lecture et le coaching – pour répondre le mieux possible aux problèmes de vie privée ou professionnelle. *« Au cours de la séance, qui dure environ une heure, j'interroge la personne sur sa vie, sur ce qui l'amène dans mon cabinet, puis je me donne une dizaine de jours pour réfléchir, avant de lui envoyer deux ou trois titres d'ouvrages qui lui ressemblent. Il peut s'agir de livres de développement personnel, de romans, d'essais, de recueils de poésie, de nouvelles… Les personnes reviennent me voir à leur convenance : certaines lorsqu'elles ont tout lu, d'autres non. On fait le point sur le ou les livres, sur les passages qui leur ont plu ou déplu, sur ce qui les a marquées et, finalement, sur les enseignements qu'elles peuvent en tirer. »*
Les derniers titres recommandés ? *Les débutants*, d'Anne Serre, et *L'amour est à la lettre A*, de Paola Calvetti, à une femme confrontée simultanément à une crise dans son couple et au départ de ses enfants.

* Bibliocoach à Paris et à Aix-en-Provence. Pour plus d'infos : Emilie-devienne.com.

© Garo – Phanie

Lorsque le lecteur se reconnaît dans un personnage ou une situation, une stimulation se produit : il constate qu'il n'est pas seul face à ses problèmes, que d'autres ont réussi à s'en sortir, et ce constat l'aide à avancer.

Quels types de livres prescrivez-vous ?
► Outre des livres de développement personnel, je prescris surtout des romans ou des extraits de romans. Si l'on a une bonne bibliothèque dans la tête, c'est pratique, parce que les romanciers ont déjà tout décrit ! Dernièrement, j'ai prescrit *Le joueur* de Dostoïevski à une personne « accro » au jeu, ou encore les *Nouvelles* de Buzzati à une patiente très centrée sur le sentiment d'irréalité ou d'étrangeté. Celle-ci s'est dit qu'elle n'était pas folle et que d'autres avaient vécu cet état. Le théâtre fonctionne bien, également : quand on lit *Roméo et Juliette*, certaines choses de notre propre expérience se rejouent. Il y a aussi des livres axés sur des questions relationnelles – « Comment aider les gens que j'aime » ou « Comment me sortir de cette relation difficile ». Ce sont par exemple les ouvrages d'Isabelle Nazare sur les pervers ou ceux de Marie-France Hirigoyen sur le harcèlement moral. Tout le monde s'y est reconnu, d'une façon ou d'une autre. Sans oublier *La maladie de Sachs*, de Martin Winckler, qui a aidé de nombreux médecins – première profession où le taux de suicide moyen est de trois à cinq fois plus important chez les femmes, et deux fois chez les hommes, que dans l'ensemble de la population. Ce livre a appuyé là où ça faisait mal, des patients s'y sont retrouvés, en ont parlé à leur propre médecin, et un dialogue s'est instauré. C'est une dynamique très intéressante.

Mais un livre inapproprié ou mal interprété ne peut-il pas se révéler dangereux ?
► C'est un danger, mais il n'est pas plus important là qu'ailleurs. La plupart des gens arrivent à traiter l'information et à faire un tri. Certains non, et il faut alors les aider. Il y a toutefois moins de risques qu'il n'y paraît. Si une personne fragile « tombe dans le panneau » par le biais d'une littérature un peu « gourou », cela signifie que, de toute façon, elle y serait tombée d'une manière ou d'une autre. Le problème est son point de fragilité, et non la lecture. Je ne pense pas que l'information puisse nuire. ◆

Propos recueillis par Patricia Riveccio

* Charly Cungi est aussi l'auteur de *Faire face aux dépendances : alcool, tabac, drogues, jeu, Internet* (Retz, 248 pages, 22,90 euros) et de *Faire face à la dépression* (Retz, 224 pages, 22,90 euros).

Institut mutualiste Montsouris : « On se fait une lecture ? »

Le livre et la lecture sont très présents à l'Institut mutualiste Montsouris (IMM, Paris). *« Il y a ici un séminaire intitulé "Babel, psychanalyse et littérature" qui se tient une fois par mois depuis vingt-cinq ans »*, souligne le professeur Maurice Corcos, responsable du département de psychiatrie de l'adolescent et du jeune adulte. *« La création artistique, et la littérature en particulier, est fondamentale,* ajoute-t-il, *surtout en ce qui concerne le suivi des adolescents en difficulté. Nombre de nos patients ont connu des premières années très difficiles, qui ont aliéné leur vie. La lecture, en accompagnement des autres soins, les fait accéder à une projection, comme au cinéma, de ce que pourrait être leur vie, et cela leur ouvre une perspective. Ceux qui s'en saisissent peuvent se dégager d'une évolution mortifère. Ils n'obéissent plus à ce qui a présidé à leur développement, ils ne subissent plus l'histoire tragique de leurs parents : ils font l'histoire, ils sont maîtres de leur devenir, grâce à cette capacité imaginative élargie. »* A l'IMM, on organise aussi des lectures à deux, patient-soignant, mais attention, précise le professeur Corcos, *« ce qui marche, dans le rôle de soignant ou de parent, c'est lorsque l'on fait quelque chose ensemble. C'est la raison pour laquelle, si vous ajoutez "thérapie" à "biblio", l'enfant ne va pas adhérer, il considérera qu'il est "traité". Moi, je préfère lui dire : "Allons ouvrir un livre." »*

Probiotiques

Des bactéries qui nous veulent du bien

Ventre ballonné, intestin irritable, infections à répétition, fatigue et déprime inexpliquées… Et si tout cela pouvait être traité, voire évité, en consommant simplement des probiotiques, les bactéries protectrices de notre flore intestinale ?

A l'âge adulte, notre microflore intestinale pèse environ 2 kilos et contient 100 000 milliards de bactéries, réparties en quelque 500 espèces. Seules 30 à 40 de ces espèces représentent 99 % d'un écosystème essentiel au maintien d'une bonne santé.

Un écosystème protecteur, mais fragile

C'est grâce à lui, en effet, que *« l'intestin laisse entrer dans l'organisme les bonnes substances (nutriments, vitamines), nécessaires au fonctionnement de celui-ci, tout en éliminant les bactéries pathogènes, les toxines »*, explique Danièle Festy, pharmacienne*. Hélas, ce filtre protecteur est fragile : une alimentation riche en protéines et en graisses, la prise de médicaments (anti-inflammatoires, antibiotiques), l'âge, les changements hormonaux (ménopause), une insuffisance thyroïdienne ou surrénalienne ou encore le stress peuvent dérégler la flore bactérienne et perturber tout l'écosystème intestinal. Conséquences : un affaiblissement du système immunitaire, des troubles digestifs, mais aussi des douleurs articulaires, des inflammations, etc. C'est là que peuvent intervenir les probiotiques.

Réparer la flore intestinale

S'ils sont consommés en quantité adéquate, ces micro-organismes vivants (bactéries, levures) vont avoir une action réellement bénéfique : *« Les probiotiques réparent la flore intestinale*, précise Danièle Festy. *En premier lieu, la digestion, le transit, l'inflammation du côlon (la colite) et les ballonnements seront améliorés, mais à la longue les défenses immunitaires seront accrues, les intolérances alimentaires, les allergies et les affections cutanées (comme l'acné) diminuées, les cystites récidivantes enrayées, la gestion du poids sera plus facile… Et presque chaque étude sur les probiotiques apporte des applications thérapeutiques nouvelles ou renforce les résultats précédents ! »*
Et les prébiotiques ? Ce sont des fibres alimentaires qui servent de nourriture, d'« engrais » aux probiotiques : ils les aident à se multiplier et stimulent ainsi le développement de la flore intestinale. On les trouve dans l'alimentation *(lire l'encadré ci-dessus)*, tout comme les probiotiques, auxquels ils peuvent également être associés sous forme de compléments alimentaires.

La prise de probiotiques permet d'améliorer la digestion, mais aussi d'accroître les défenses immunitaires.

© Boissonnet – BSIP

Pour que ça marche…

Ces compléments alimentaires se présentent soit en sachets de poudre à diluer (ils arrivent plus vite dans l'intestin), soit en gélules (celles-ci doivent être gastro-résistantes). Ils sont vendus en pharmacie, mais attention, il ne s'agit pas d'acheter n'importe quelle boîte : il existe plus de 500 familles de probiotiques, et toutes n'ont pas les mêmes qualités ni les mêmes propriétés. *« Il faut donc bien choisir "sa" ou "ses" souches en fonction du résultat recherché »*, avertit Danièle Festy *(lire l'encadré ci-dessous)*. Demandez conseil à votre pharmacien pour trouver le produit adapté à votre profil.
Assurez-vous également que la concentration est au moins égale à 3 milliards de lactobactéries vivantes et stables par gramme de produit. Enfin, contrôlez la fraîcheur de vos probiotiques, en vérifiant leur date de péremption, car au-delà ils ne sont plus vivants et perdent toute utilité. ◆

Patricia Riveccio

* Danièle Festy est également l'auteur de *Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques*, paru chez Leduc.s Editions (288 pages, 15,90 euros).

Mettez-les au menu

Les probiotiques : aliments fermentés, par exemple lait fermenté (il contient plus de probiotiques que le yaourt), yaourt, choucroute, olives et même pain au levain.
Les prébiotiques : artichaut, topinambour, poireau, oignon, banane, chicorée, pissenlit, ail.

Des souches différentes en fonction des troubles

Ballonnements : choisissez des probiotiques sans prébiotiques et si possible avec enzymes. Les souches à privilégier : *Bifidobacterium* diverses, *Lactobacillus acidophilus*, *rhamnosus* LGG ou *plantarum*.
Cystite : les probiotiques adhèrent aux muqueuses du système urinaire et empêchent les bactéries ennemies de s'installer. Les souches à privilégier : *Lactabacillus acidophilus* ou *rhamnosus*, *Bifidobacterium bifidum*, *longum* ou *plantarum*.
Prise d'antibiotiques : les probiotiques aident à reconstituer la flore digestive et à éviter le développement de mycoses intestinales ou vaginales. Les souches à privilégier : *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactococcus lactis*.

© ispstock2 – Fotolia

Alimentation

Offrez-vous des petits plaisirs sains

Ils ont leurs amateurs, leurs « accros » et parfois même leurs clubs : certains aliments sont garantis « 100 % plaisir », et par chance ils sont bons pour la santé. On aurait tort de s'en priver.

Le thé, volutes et volupt(h)és

Boisson la plus consommée au monde après l'eau (15 000 tasses chaque seconde), le thé a su convaincre les scientifiques de ses propriétés médicinales. Riche en polyphénols, il lutte contre le vieillissement et prévient l'ostéoporose, ainsi que certains cancers, notamment ceux de la prostate et des ovaires. Sa théine réveille les facultés physiques et intellectuelles, stimule la mémoire et protège le cerveau de la dégénérescence (parkinson, alzheimer). Le cœur lui aussi en profite, car le thé rééquilibre le cholestérol, diminue la tension artérielle et le taux de triglycérides et semble protéger des accidents vasculaires cérébraux (AVC). Enfin, ses vertus minceur sont établies : il est diurétique, augmente le métabolisme (autrement dit, il accroît la dépense de calories) et tendrait à réguler la glycémie et à réduire le stockage des graisses sur l'abdomen.

La bonne dose : de trois à cinq tasses par jour, en privilégiant le thé vert ou noir.

Le café, baume du cœur et de l'esprit*

« Booster » de vigilance grâce à ses vertus psychoactives, le café est bénéfique pour la mémoire et lutte contre la maladie d'Alzheimer, le déclin cognitif ou encore la dépression. Ses propriétés digestives expliquent qu'on le boive après le repas : il augmente la sécrétion d'acide gastrique et d'enzymes pancréatiques, accroît la motricité du côlon et favorise le développement de « bonnes » bactéries dans la flore intestinale. C'est aussi la toute première source d'antioxydants (qui combattent le vieillissement), avec près de 37 % de nos apports alimentaires (contre 33 % pour le thé, 10 % pour le chocolat et 7,5 % pour les fruits et légumes). Il est parfois décrié pour ses effets secondaires (palpitations, tremblements, anxiété, accroissement du risque de glaucome chez les plus de 50 ans), mais ceux-ci ne surviennent qu'en cas d'abus.

La bonne dose : entre une et quatre tasses par jour, soit de 100 à 400 mg de caféine.

Le chocolat, c'est la santé

Bénéfique pour le moral et même anti-déprime (une étude a montré que la dégustation de deux carrés par jour modifiait favorablement l'humeur des dépressifs), le chocolat a quasiment tout bon. Il améliore les fonctions cérébrales, plus particulièrement le flux sanguin et l'oxygénation du cerveau, et favorise la capacité de mémorisation et la rapidité de réflexion. Bien sûr, il est gras, mais ses graisses, apportées par le beurre de cacao, ne sont pas néfastes une fois ingérées : l'un de ses acides gras saturés se transforme même, lors de la digestion, en acide oléique, bénéfique pour les artères. Mieux, sa forte teneur en polyphénols et autres antioxydants permet de réduire le taux de « mauvais cholestérol » (LDL) et d'augmenter celui du « bon » (HDL), tout en luttant contre les pathologies du vieillissement. Selon des chercheurs américains, les amateurs de chocolat vivraient en moyenne un an de plus que les autres !

La bonne dose : environ 20 g par jour, le plus noir possible (contenant au moins 70 % de cacao).

© Volff – Fotolia

Le miel, de l'or liquide

Le miel, ce délice doré fabriqué par les abeilles à partir du nectar des fleurs, est connu pour son effet cicatrisant sur les plaies. Le secret ? Il contient, outre de l'eau (20 %) et des sucres (plus de 75 %, essentiellement du glucose), des sels minéraux, des oligoéléments, des flavonoïdes (antioxydants), des vitamines, des protéines et, surtout, des substances antimicrobiennes ultra-efficaces. Plus digeste que le sucre, il lutte contre l'acidité gastrique et améliore la flore intestinale, tout en limitant les fermentations. Il est par ailleurs plus efficace chez l'enfant pour lutter contre la toux que les sirops vendus en pharmacie. Il est certes très sucré et doit donc être consommé avec modération. Cela dit, l'index glycémique du miel d'acacia, par exemple, reste très modéré (32), ce qui en fait un aliment moins nocif que le sucre pour les diabétiques.

La bonne dose : contre la toux, une cuillère à café le soir pour les enfants de moins de 11-12 ans, deux pour les plus grands. Pour tous, le miel peut remplacer le sucre dans les desserts ou la confiture sur les tartines.

La banane, tout sourire

C'est le fruit idéal du petit déjeuner ou du goûter à tous les âges, et des études ont récemment montré que la banane était aussi efficace qu'une boisson énergétique pour éviter le coup de pompe du sportif. En Australie, elle a été surnommée « l'aliment de la bonne humeur », sans doute à cause de ses vertus anti-fatigue et anti-déprime. Elle renferme en effet de la dopamine et de la sérotonine, deux neurotransmetteurs impliqués dans la forme et le moral. Elle est également riche en potassium, qui lutte contre l'hypertension et réduit l'acidité de l'organisme, et apporte des fibres douces, bénéfiques à ceux qui souffrent d'aigreurs digestives ou de diarrhée.

La bonne dose : une par jour. ◆

Isabelle Delaleu

* Selon une formule de Giuseppe Verdi.

Jeux dangereux à la récré
Et si on en parlait ?

La cour de récréation serait-elle un lieu à haut risque ? Une chose est sûre : les jeux violents et agressifs s'y multiplient dès la maternelle, souvent dans le plus grand secret. Aux adultes de trouver les mots pour briser le silence et alerter les enfants sur les risques liés à ces pratiques.

Jouer est indispensable dès le plus jeune âge : cela apporte du plaisir à l'enfant, tout en contribuant à son développement psychoaffectif. Mais *« il y a des jeux qui n'en sont pas, quand ils consistent en pratiques dangereuses aux conséquences potentiellement dramatiques »,* explique Hélène Romano, spécialiste des psychotraumatismes*. Certains ont récemment attiré l'attention, à la suite d'accidents graves ou même de décès (on recense plus de 200 morts depuis 1995, selon l'Apeas**). D'autres sont banalisés, alors qu'une étude TNS-Sofres de 2007 auprès d'enfants de 7 à 17 ans relevait que 71 % d'entre eux connaissaient l'existence de ces « jeux » et que 12 % y avaient déjà participé.

© Lemoine – BSIP

Pas de « joueurs » types

Ces pratiques à risque ne sont pas l'apanage d'enfants violents, instables ou suicidaires. On les rencontre à tous les âges, dès la maternelle, dans tous les types d'établissement scolaire et à tous les niveaux sociaux. Entraînés par la curiosité, poussés par l'effet de groupe, parfois aussi contraints parce que menacés de représailles ou d'exclusion de la « bande », les enfants y jouent de manière occasionnelle ou plus régulièrement, expérimentant les deux postures : victime (d'étranglement, de coups...) ou « donneur ». Tout cela dans le plus grand secret.

Que se passe-t-il dans leur tête ?

Il est vrai que, dans notre société, la prise de risque est valorisée. Chez l'enfant, elle est constitutive de son développement, en l'aidant à s'autonomiser vis-à-vis de ses parents. Pour autant, avant l'âge de 8 ou 9 ans, il n'a pas conscience du caractère irréversible de certains accidents et de la mort, qu'il n'intègre que progressivement. A l'adolescence, la prise de risque devient une preuve symbolique de la sortie de l'enfance. Les « défis » peuvent aussi être favorisés par des difficultés personnelles mettant le jeune en souffrance psychique (drame familial, sensation d'abandon, culpabilité...) et le poussant à une conduite mortifère.

Les jeux dangereux sont connus par 71 % des 7 à 17 ans et sont à l'origine de plusieurs décès chaque année.

Des violences banalisées

Si les jeux d'asphyxie font peur, les agressions restent pour certains adultes aussi anodines qu'une simple bagarre de cour d'école. Or, souligne Hélène Romano, *« ces pratiques ne constituent pas des rituels, elles sont sans enjeu – contrairement aux bagarres – et, surtout, elles sont associées à des violences psychologiques, allant des insultes et grossièretés au harcèlement, au racket, à des menaces de représailles ou de mort ».* Parfois, l'agression est filmée, puis diffusée sur Internet. Conséquences : des accidents et des séquelles physiques, mais aussi psychologiques (troubles du comportement et de l'humeur, isolement, agressivité, anxiété, décrochage voire phobie scolaire).

« Déverrouiller » le secret

Difficile d'aborder le sujet de front avec son enfant. Comme le constate Hélène Romano, les jeunes se taisent : crainte de sanctions, gêne, honte ou culpabilité les *« verrouillent souvent dans le secret ».* Il est impératif de ne pas stigmatiser ces pratiques ni au contraire de les banaliser, mais de connaître leur existence ainsi que les signes d'alerte (marques sur le cou, traces de coups, violents maux de tête...). Ouvrir la discussion, informer sans sanctionner, rappeler des notions de respect de soi, de l'autre, de la vie..., est également essentiel. Il faut enfin offrir à l'enfant un univers le plus sécurisant possible, dans lequel le dialogue et la reconnaissance de son individualité, de ses angoisses et de ses souffrances l'aident à s'exprimer autrement. ◆

Isabelle Delaleu

Des pratiques à risque

Les « jeux » d'asphyxie. Jeu du foulard, du cosmos, de la grenouille, des poumons, de la cravate, mais aussi « rêve bleu », « rêve indien », « baiser du dragon » ou encore « trente secondes de bonheur » : tous consistent, par strangulation, compression des carotides ou de la cage thoracique, apnée..., à ralentir l'irrigation sanguine du cerveau, provoquant troubles et perte de conscience, hallucinations, voire pire, car le risque de lésions irréversibles est réel.

Les « jeux » d'agression. Jeu du cercle infernal, de Beyrouth, du bouc émissaire, du mikado, de la canette, du petit pont massacreur, de l'as de pique : dans ces « jeux » intentionnellement violents, un groupe d'enfants agresse un des leurs. La « castreuse » consiste à projeter un enfant sur un obstacle pour qu'il se blesse les parties génitales.

Les « jeux » de mort. Ce sont de véritables défis, avec mise en danger : « le toréador » consiste à traverser des rails de chemin de fer ou de métro, « l'ange blanc » à sauter dans le vide...

* Hélène Romano est l'auteure de *L'enfant et les jeux dangereux*, publié chez Dunod (128 pages, 14,50 euros).
** Association de parents d'enfants accidentés par strangulation. Site : Jeudufoulard.com.

© Boissonnet – BSIP

Cigarette électronique

Des volutes qui font débat

Un million de Français l'ont testée, 500 000 « vapotent » quotidiennement : la cigarette électronique suscite un réel engouement. Que faut-il en penser ?

La e-cigarette, c'est quoi ?

Cette fausse cigarette est une sorte d'aérosol, alimenté par une pile rechargeable, dans lequel on glisse des cartouches d'une solution liquide (du propylène glycol ou du glycérol végétal) à l'arôme de tabac (ou de cerise, de menthe…), contenant ou pas de la nicotine. Elle s'utilise comme une cigarette classique.

Pourquoi est-elle appréciée des fumeurs ?

Il n'y a pas de combustion, donc pas de goudrons ni autres substances toxiques issues du tabac et émises lors de celle-ci. La « fumée » produite est essentiellement de la vapeur d'eau, ce qui permet de l'utiliser partout (bar, restaurant, hôtel) et évite les odeurs désagréables. Enfin, le prix est nettement inférieur à celui des cigarettes.

Permet-elle de moins fumer, voire d'arrêter ?

C'est une des principales motivations d'achat. Toutefois, aucune étude ne le prouve et les fabricants n'utilisent pas cet argument : la cigarette électronique deviendrait alors un « dispositif médical » et serait soumise à des contrôles beaucoup plus stricts.

Est-elle dangereuse ?

On n'en sait rien : elle n'est soumise à aucun contrôle, ni validation, ni évaluation. Tant que les cartouches ont une concentration en nicotine inférieure à 10 mg, elle n'est pas considérée comme un médicament et n'a donc pas besoin d'une autorisation de mise sur le marché (AMM). Mais si les liquides utilisés ne sont *a priori* pas toxiques, on connaît mal leurs effets une fois chauffés.

Qu'en pensent les autorités sanitaires ?

Elles sont contre, car on dispose de très peu d'études médicales – et toutes contradictoires – consacrées à ses potentiels méfaits sur la santé ou atouts pour le sevrage tabagique. L'Afssaps*, en 2011, a donc déconseillé son usage, arguant en outre de la poursuite de la dépendance à la nicotine et de l'utilisation chez les jeunes et les non-fumeurs, qu'elle pourrait rendre dépendants.

Et les pros, qu'en disent-ils ?

« Je ne peux absolument pas la conseiller, car nous ne savons rien, ni sur sa toxicité ni sur son efficacité dans l'aide au sevrage, déclare le docteur Marion Adler, médecin tabacologue. *Certes, elle n'est probablement pas pire que la cigarette traditionnelle. Si un patient me dit qu'elle l'aide, je ne vais pas lui dire de ne pas l'utiliser… Mais il me semble essentiel de rappeler que, pour arrêter de fumer, on dispose de méthodes validées, efficaces et non toxiques, comme les substituts nicotiniques : pourquoi ne pas plutôt les essayer ? »* ◆ **Jeanne Gabin**

* Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé, devenue Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) en 2012.

Hygiène bucco-dentaire

Le sourire, ça s'entretient

De plus en plus de personnes négligent leurs dents et donc leur sourire. Une étude publiée récemment par l'Association dentaire française* révèle les causes, mais aussi les conséquences morales et sociales de ce laisser-aller.

Le sourire est parfois une source de complexes qui troublent l'estime de soi : selon une enquête publiée en novembre dernier par l'Association dentaire française (ADF)*, 51 % des Français ont déjà évité de sourire pour ne pas montrer leur dentition, principalement au travail. Des dents jaunes, abîmées, mal plantées ou pas soignées sont à l'origine d'un vrai problème social, d'autant que 60 % de nos concitoyens trouvent les personnes souriantes plus séduisantes et considèrent le sourire comme un élément précieux du visage. Manque d'hygiène bucco-dentaire (27 % des Français ne se brossent pas les dents deux fois par jour et 42 % n'ont pas consulté de dentiste au cours des douze derniers mois) et soucis économiques sont les principales raisons de ce laisser-aller : 46 % de la population et 53 % des femmes avouent négliger leur sourire pour des raisons financières.

© I love images – BSIP

Face à ce constat, l'Association française des omnipraticiens odontologistes pratiquant l'implantologie (Afopi) a apporté son soutien aux Restos du cœur en proposant pendant trois jours, en décembre, des travaux d'implantologie rapides et gratuits à une centaine de patients. Objectif : donner un coup de pouce à des personnes en situation précaire, pour lesquelles les problèmes dentaires sont un frein au retour à la vie professionnelle. ◆ **J. G.**

* « Sourire et santé bucco-dentaire », Opinion Way pour l'Association dentaire française (ADF), novembre 2012.

A suivre : le prochain dossier de Mutualistes *(n° 317, avril 2013) sera consacré à la santé bucco-dentaire des seniors (NDLR).*

Anévrisme de l'aorte abdominale

Dépister pour pouvoir surveiller ou opérer

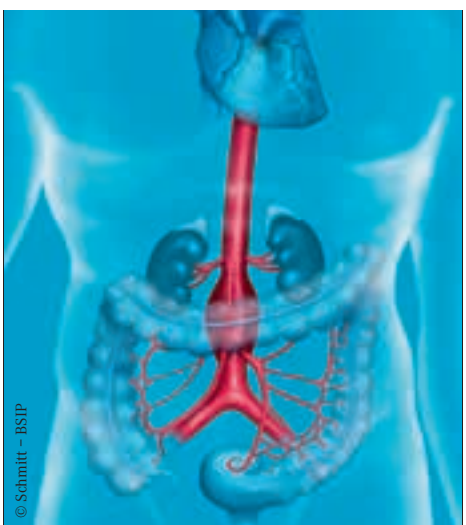
La rupture brutale d'un anévrisme de l'aorte abdominale est responsable de 6 000 à 8 000 décès chaque année. Une mortalité qui serait fortement réduite si le dépistage était systématique, permettant une prise en charge adaptée.

L'aorte abdominale est la plus importante artère de l'organisme. Elle naît à la sortie du cœur, descend dans le thorax et se termine dans l'abdomen, où elle se divise en de nombreuses branches qui vont assurer l'irrigation en sang et en oxygène du cerveau et des différents organes. Son diamètre est d'environ 18 mm et peut varier de plus ou moins 4 mm. L'anévrisme se définit par un élargissement de l'aorte, dont les bords ne sont alors plus parallèles. Son diamètre peut ainsi augmenter de plus de 50 %. Le risque devient majeur lorsqu'il dépasse 50 mm, puisque cela entraîne la mort dans 50 % des cas.

Les personnes les plus exposées sont les hommes à partir de 60 ans, la fréquence et l'importance des anévrismes augmentant ensuite avec l'âge. Les femmes, elles, sont cinq fois moins touchées. Les principaux facteurs de risque sont l'athérosclérose – le dépôt de plaques graisseuses sur la paroi de l'aorte –, l'hypertension artérielle, le tabagisme et des antécédents familiaux d'anévrisme *(lire également l'encadré « Echographie recommandée »)*.

Absence de symptômes

Le problème est que, quel que soit le stade de détérioration de l'aorte – même à un niveau avancé –, l'anévrisme ne produit aucun symptôme. Le plus souvent, il est découvert par hasard, lors d'un examen radiologique réalisé pour une autre pathologie : échographie abdominale, scanner abdominal ou lombaire, écho-doppler au cours du bilan d'une artériopathie, etc. Et une fois détecté, il doit être pris en charge le plus rapidement possible. *« Le seul traitement est chirurgical,* affirme le docteur Jean Ichou, chirurgien vasculaire à l'hôpital privé de la Seine-Saint-Denis, *mais si sa taille ne justifie pas l'intervention, une surveillance par échographie tous les six mois ou tous les ans doit être mise en place. »*



L'anévrisme est une dilatation localisée de la paroi de l'aorte. La rupture de cette « poche » peut être fatale. Ici, un anévrisme sous-rénal, souvent dû à l'athérosclérose.

Quand l'opération se révèle nécessaire, deux techniques sont possibles. Le traitement chirurgical classique consiste, après ouverture de l'abdomen, à remplacer la portion d'aorte malade par une prothèse cousue à la partie saine de l'artère. La seconde technique, la voie endovasculaire, est réalisée sous contrôle radiologique et consiste à faire glisser par l'artère fémorale, au niveau de l'aine, jusqu'à l'anévrisme une endoprothèse qui sera fixée par un stent (ressort métallique). *« C'est désormais le traitement de référence de première intention, si les conditions anatomiques sont réunies »*, ajoute le docteur Ichou.

Les deux méthodes requièrent une anesthésie générale, mais, comparée à la chirurgie classique, la voie endovasculaire entraîne moins de complications peropératoires – en d'autres termes, la mortalité postopératoire est très diminuée (1 à 2 %). Elle convient particulièrement aux personnes âgées fragiles.

Un suivi postopératoire très strict

Les suites opératoires sont aussi différentes d'une technique à l'autre. La chirurgie classique nécessite un séjour en réanimation de plusieurs jours. Lorsque l'on pratique la voie endovasculaire, des « endofuites » se produisent dans environ 15 % des cas, autrement dit on constate la persistance d'un flux sanguin entre la prothèse et l'aorte. D'où la nécessité d'un suivi très strict par scanner ou écho-doppler tous les six mois les deux premières années suivant l'intervention, puis chaque année, car certaines fuites dans la prothèse peuvent nécessiter une réintervention. ◆ **Suzanne Kestenberg**

Echographie recommandée

Afin d'éviter une rupture de l'aorte abdominale, le dépistage par échographie est recommandé aux hommes de plus de 60 ans fumeurs ou anciens fumeurs, ainsi qu'aux femmes de plus de 60 ans fumeuses ou hypertendues. Il est aussi indiqué dès 50 ans chez les hommes et les femmes dont un parent, un frère ou une sœur a présenté un anévrisme aortique.

Un dépistage gratuit à l'hôpital

A l'initiative de la Société française de médecine vasculaire, une trentaine de CHU ont pratiqué, le 29 mars 2012, le dépistage gratuit de l'anévrisme de l'aorte abdominale. L'opération sera reconduite cette année, mais à l'heure où nous écrivons ces lignes la date n'est pas encore connue.

Plus d'infos sur : Reseau-chu.org.

Auto-tests
A pratiquer avec discernement

Les laboratoires pharmaceutiques proposent aujourd'hui de nombreux tests d'auto-diagnostic, à réaliser chez soi, sans prescription médicale. Plébiscités par les patients, ces « auto-tests » sont-ils réellement utiles et quel est leur degré de fiabilité ? Le point sur cinq d'entre eux, qui rencontrent un réel succès auprès du public.

Ovulation

Comment ça marche ? A partir d'un échantillon d'urine, le test indique les deux jours de fertilité optimale du cycle. S'il se révèle positif, il est recommandé d'avoir des rapports sexuels dès que possible, pour maximiser les chances de conception. Son taux de fiabilité avoisine les 90 %, selon les laboratoires qui le commercialisent.
Prix indicatif : environ 20 euros.
L'avis du pharmacien* : *« C'est un test relativement cher. Le plus souvent, les jeunes femmes ne l'utilisent que lorsqu'une période d'au moins six mois sans contraception s'est écoulée sans qu'une grossesse soit intervenue. »*

Grossesse

Comment ça marche ? Le test mesure la présence de l'hormone spécifique de la grossesse (HCG) dans les urines. En cas de résultat positif, certains tests vous précisent en outre depuis combien de semaines vous êtes enceinte.
Prix indicatif : environ 7 euros.
L'avis du pharmacien* : *« La fiabilité de ce test est supérieure à 99 % lorsqu'il est utilisé à partir de la date présumée des règles. Mais attention, pour un résultat optimal, il est préférable de le faire le matin au réveil, quand les urines sont le plus concentrées. »*

Ménopause

Comment ça marche ? Comme un test de grossesse : on peut lire le résultat cinq minutes après avoir uriné sur la bandelette réactive. Si deux traits apparaissent, le test est positif. Il est toutefois recommandé de le refaire au bout de quinze jours pour confirmer la ménopause.
Prix indicatif : environ 15 euros.
L'avis du pharmacien* : *« Le résultat n'est pas fiable : du fait des fluctuations hormonales et d'une éventuelle prise de pilule au moment du test, il faudrait le refaire et le refaire… En cas de test positif, on doit de toute façon en parler à son gynécologue, qui saura comment réagir et prescrira éventuellement une analyse de sang. »*

Infection urinaire

Comment ça marche ? Les paramètres que le test contrôle dans les urines permettent de détecter une infection dès les premiers signes. Si le résultat est positif, il faut porter le flacon au laboratoire, afin de préciser les bactéries en cause, ce qui permettra de mettre en œuvre un traitement adapté.
Prix indicatif : environ 10 euros.
L'avis du pharmacien* : *« C'est un test fiable, qui peut se révéler utile en cas de cystites à répétition. Par ailleurs, de nombreux pédiatres le prescrivent chez le bébé en cas de forte fièvre inexpliquée, pour vérifier s'il y a ou non une infection urinaire en évitant le prélèvement par poche. »*

N'achetez pas sur Internet

Les auto-tests disponibles en pharmacie bénéficient du marquage CE et subissent les mêmes contrôles que tous les diagnostics in vitro. Leur limite réside surtout dans leur mode d'utilisation (lisez attentivement la notice) et dans leur interprétation (demandez conseil à votre pharmacien). *« Attention, en revanche, aux auto-tests vendus sur le Net,* alerte Mme Bichet, pharmacienne à Paris, *et particulièrement à ceux qui proposent le dépistage VIH : les Américains utilisent ces derniers depuis plusieurs mois, mais la prudence reste de mise en France, où ils ont été jugés non conformes à la législation et manquant de fiabilité. Même chose pour le test PSA* (pour le dépistage du cancer de la prostate, NDLR), *interdit en France, mais lui aussi vendu sur Internet. Les résultats peuvent être mal interprétés et risquent de vous amener à vous focaliser sur un problème qui en réalité n'existe pas. »*

© Garo – Phanie

La limite des auto-tests réside en partie dans la difficulté à interpréter le résultat.

Cholestérol

Comment ça marche ? Le test se pratique à l'aide d'un autopiqueur, qui permet de recueillir l'échantillon sanguin. Si le taux est supérieur à 2 g/l, il faut consulter son médecin traitant.
Prix indicatif : environ 15 euros.
L'avis du pharmacien* : *« Je ne vois pas tellement l'intérêt de pratiquer cet auto-test. Le taux de cholestérol pris tout seul ne veut pas dire grand-chose et doit être interprété par un médecin, qui pourra décider de le compléter par un examen clinique. »*

Stress oxydatif

Comment ça marche ? Le stress oxydatif résulte d'un déséquilibre entre la production de radicaux libres et leur neutralisation par les antioxydants, nos cellules étant alors exposées à un vieillissement accéléré. L'auto-test acido-basique indique le taux d'oxydation de l'organisme par la réaction colorée d'un échantillon d'urine.
Prix indicatif : environ 14 euros.
L'avis du pharmacien : *« Cela peut être utile en présence d'autres facteurs de risque comme l'hypertension, le tabagisme…, afin d'évaluer la capacité de défense de l'organisme et de la corriger ensuite avec l'aide du médecin. »* ◆ **Patricia Riveccio**

* Nos remerciements à la pharmacie Bichet, à Paris (XIIIe arr.).

Gynécologue
Comment trouver le bon

Une femme qui prend soin de sa santé sait qu'elle doit se rendre régulièrement chez le gynécologue, et cela tout au long de sa vie. Autant choisir le médecin qui aura les qualités requises pour que ce suivi se passe le mieux possible, dans la confiance et la sérénité.

La visite chez le gynécologue, ce passage obligé où l'on doit dévoiler son intimité à un quasi inconnu, est souvent synonyme d'appréhension. Pourtant, c'est bien ce médecin qui est l'interlocuteur privilégié à chaque étape de la vie d'une femme (premières règles, contraception, IVG, projet de bébé, suivi de grossesse, ménopause). Avec un examen complet et un frottis recommandé au moins une fois par an, c'est également lui qui assurera le suivi gynécologique. Alors, autant mettre toutes les chances de son côté pour débusquer le praticien avec lequel on se sentira en confiance. Voici quelques conseils pour vous aider à faire le bon choix.

© Chassenet – BSIP

Un bon feeling

Pour commencer, n'hésitez pas à profiter de l'expérience de vos proches. Interrogez vos amies, vos collègues ou les membres de votre famille : elles ne vous recommanderont qu'un médecin dont elles sont satisfaites et vous serez ainsi rassurée sur ses compétences. Sachez qu'à chaque visite de routine votre gynécologue doit vous faire un examen complet : palpation des seins, toucher vaginal et pose du spéculum. Ensuite, *« le plus important, c'est le feeling*, explique Marie, 48 ans. *Si je ne me sens pas à l'aise chez un médecin, je n'y retourne pas »*. Etre sereine dans le cabinet de son gynéco est fondamental. Vous devez pouvoir lui poser toutes les questions que vous souhaitez sans être gênée, qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme. Le choix du sexe du médecin est par ailleurs propre à chacune : les plus pudiques auront tendance à choisir une femme, d'autres penseront qu'un homme aura plus de recul sur les problèmes féminins... Cela dit, quel que soit son sexe, un médecin reste un médecin. Ici, c'est donc une question de perception, il suffit juste de s'écouter.

Votre gynécologue doit être à votre écoute, notamment pour pouvoir vous proposer la contraception la mieux adaptée à votre profil.

Accessibilité et disponibilité

Autres qualités indispensables à un bon gynécologue : l'accessibilité et la disponibilité. Choisissez un cabinet proche de chez vous ou de votre lieu de travail et vérifiez bien que vous ne devrez pas attendre plusieurs semaines avant d'obtenir un rendez-vous.
Par ailleurs, lors de la consultation, votre gynécologue doit prendre le temps de vous écouter. *« Au-delà de l'écoute, il faut qu'il sache entendre nos demandes,* précise Sofia, 33 ans. *Quand, après la naissance de mon enfant, j'ai voulu me faire poser un stérilet parce que la pilule ne me convenait plus, ma gynécologue a refusé, en affirmant que ce n'était pas toujours bien toléré. Elle m'a proposé un implant, mais avoir quelque chose sous la peau, très peu pour moi ! Résultat : je suis sans contraception et je cherche un autre médecin. »* Un gynécologue disponible saura vous proposer, quelle que soit votre situation, la solution la plus appropriée. Pour cela, il doit bien vous connaître et maîtriser votre histoire médicale.

Pas de discours moralisateur

Un examen gynécologique ne doit pas vous faire mal. Si vous souffrez, vous devez le dire. Ici encore, le dialogue s'impose. Le praticien doit pouvoir vous rassurer et vous expliquer ce qu'il fait. S'il est trop brutal lors de l'examen, mais aussi pendant l'entretien, pas la peine d'insister, changez de médecin ! Un gynécologue se consulte à des moments de la vie où l'on peut être particulièrement fragilisée, et la délicatesse est trop importante pour en faire abstraction.
Sachez enfin qu'un bon médecin ne doit jamais vous juger ou vous faire la morale. Vous pouvez oublier votre contraceptif, avoir une relation non protégée, tomber enceinte sans l'avoir décidé ou tout simplement de pas vouloir d'enfant, cela ne concerne que vous. Votre médecin n'a pas à vous donner son avis, il est seulement là pour vous accompagner sur le plan médical. ◆

Delphine Delarue

Dossier réalisé par Suzanne Kestenberg

© Garo – Phanie

SOINS DE SUPPORT
Pour mieux vivre les conséquences du cancer

Soutien psychologique, suivi diététique, soins esthétiques et activité physique adaptée sont désormais complémentaires des traitements spécifiques du cancer dans un nombre grandissant d'établissements. Le résultat ? Une amélioration de la qualité de vie des malades et de plus grandes chances de guérison.

Durant des décennies, les cancérologues ont eu pour priorité de sauver la vie de leurs patients. Aujourd'hui, il leur incombe également d'atténuer les effets indésirables des traitements, un domaine dans lequel ils s'investissent de plus en plus, aidés pour cela par des équipes de recours. Lors des Etats généraux du cancer en 1998, le concept de prise en charge globale des patients a été réclamé par le public. C'est ainsi qu'ont été créés les soins de support, soutenus par les Plans cancer. Au départ focalisé sur le traitement de la douleur et les soins palliatifs, leur champ s'est élargi à de multiples spécialités : rééducation fonctionnelle, psycho-oncologie, socio-esthétique, nutrition, activité physique adaptée, sans oublier l'accompagnement social.

Ces soins ne sont certes pas une découverte, mais la nouveauté réside dans le fait qu'ils font désormais partie des traitements. De plus en plus d'établissements disposent d'un service dédié aux soins de support, qui travaille en concertation avec les cancérologues et est directement accessible aux malades. Gratuites durant les traitements, les prestations y sont assurées par des professionnels et des bénévoles d'associations intervenant à l'hôpital ou à l'extérieur *(lire l'encadré « Pour en savoir plus », en page 20).*

« Cette évolution de la prise en charge des malades vient de ce que l'on guérit toujours plus de cancers, souligne le professeur Ivan Krakowski, oncologue au centre Alexis-Vautrin (groupe Unicancer), à Nancy, et président de l'Association francophone pour les soins oncologiques de support (Afsos). *En outre, certains cancers se chronicisent. Les malades doivent donc être aidés pour gérer leurs séquelles physiques ou psychiques de manière à reprendre pied dans leur vie. »* Les soins de support augmentent-ils les chances de guérison ? *« Oui,* affirme le professeur, *quand on parvient à lutter contre la douleur et la fatigue, quand on est mieux nourri, quand on est accompagné sur un plan psychologique, on a plus de chances de prolonger sa vie ou de s'en sortir. Nombre de publications ont montré ces aspects positifs, y compris pour le cancer du poumon. »*

La Ligue contre le cancer aux avant-postes

La Ligue contre le cancer joue un rôle important dans le développement des soins de support, en finançant des postes au sein des centres de soins, mais aussi en proposant de plus en plus souvent une prise en charge psychologique, esthétique ou sociale hors des établissements. Il faut savoir, en effet, que la durée des hospitalisations baisse et que de nombreux traitements contre le cancer se font en ambulatoire. Chaque comité départemental de la ligue dispose ainsi d'un local hors des hôpitaux, où sont organisées de nombreuses activités gratuites (prise en charge psychologique individuelle, groupe de parole, conseils en image, soins esthétiques, atelier cuisine, art-thérapie, etc.), moyennant un abonnement modique. Les personnes intéressées peuvent se renseigner auprès :

- de la ligue (0 810 111 101 ; Ligue-cancer.net) ;
- de ses 103 comités départementaux ;
- des espaces de rencontre et d'information (ERI) au sein des hôpitaux.

Le comité de Gironde de la ligue, en partenariat avec la caisse d'assurance retraite et de la santé (Carsat) Aquitaine, propose dans tout le département un ensemble de services à domicile aux malades en cours de traitement qui ne peuvent pas se déplacer. Ceux-ci peuvent bénéficier de trois séances gratuites de conseils socio-esthétiques, de sophrologie individuelle ou de réflexologie plantaire. Pour plus d'infos : 05 56 33 22 50 ; domapeseo@gmail.com.

Aide psychologique : les femmes et les enfants d'abord

Malgré les progrès des traitements, le cancer demeure dans l'esprit des malades associé à la mort, à la douleur et à un avenir incertain. Vingt pour cent des patients souffrent de dépression dans l'année suivant le diagnostic. D'où la présence fréquente de psychologues dans les services de cancérologie. L'institut Gustave-Roussy, à Villejuif, propose la palette d'aides la plus diversifiée : consultations individuelles, mais aussi pour les couples ou les proches du patient, groupes de parole pour les femmes atteintes d'un cancer du sein, pour les enfants dont un parent est malade ou pour les parents d'un enfant suivi en pédiatrie. *« Le soutien le plus demandé est l'entretien individuel,* constate Nicole Landry-Dattée, psychologue psychanalyste. *Le groupe de parole proposé en fin de traitement aux femmes ayant eu un cancer du sein est également très apprécié, car il les aide dans la reprise de leur vie quotidienne. »* Et les hommes ? *« Ils sont peu demandeurs,* poursuit la psychologue, *car ils ont plus de difficultés à exprimer leur ressenti. On les voit davantage quand ils ne savent pas comment aider leur compagne malade. Ils viennent demander des conseils au moment du diagnostic ou d'une rechute, ou encore en cas de décès. Ils ont alors besoin d'être soutenus dans leur comportement vis-à-vis de leurs enfants. »* Quant aux enfants des patients, ils viennent aux groupes de parole accompagnés de leurs parents et de leurs frères et sœurs. Ces séances sont l'occasion de bien leur expliquer les ressorts de la maladie. *« Le plus souvent, pour protéger les enfants, le terme "cancer" n'est pas utilisé dans les familles,* observe Nicole Landry-Dattée. *Dans ce cas, nous voyons les parents avant la séance de groupe et leur demandons de prononcer ce mot à la maison. C'est très important. Les enfants doivent connaître la vérité, on évite ainsi qu'ils ne se sentent honteux ou coupables de la maladie de leur parent. »* Par ailleurs, le groupe les renforce : ils constatent qu'ils ne sont pas seuls dans cette situation. Mieux : les groupes de parole se terminant par un goûter, il n'est pas rare qu'ils échangent alors leur numéro de téléphone et leur e-mail. Entraide et complicité assurées !

C'est souvent parce qu'ils ne savent pas comment aider leur compagne malade que les hommes demandent un entretien psychologique individuel.

© Burger – Phanie

Une ordonnance de beauté

Les cheveux qui tombent, les cils et les sourcils qui disparaissent, les ongles qui durcissent, se fendillent, épaississent et deviennent douloureux... L'état dans lequel les malades se retrouvent après certaines « chimios » a incité depuis longtemps des associations d'esthéticiennes bénévoles à forcer les portes des services de cancérologie. Aujourd'hui, aucun cancérologue ne s'étonne de leur présence à l'hôpital. Le plus souvent, le maquillage n'est pas une priorité : il ne s'agit pas tant de beauté que de dignité. *« Bien sûr, on retrace les sourcils pour rehausser le regard,* précise Marie-Pierre, esthéticienne de l'association CEW France *(lire l'encadré « Pour*

Soins esthétiques et ateliers maquillage permettent de pallier les conséquences de certaines « chimios » sur l'apparence physique. Une façon, aussi, de préserver sa dignité.

© Antonessa/Photonotto – BSP

en savoir plus », en page 20), attachée à l'Institut Curie depuis douze ans. *Mais les patientes ont d'abord besoin d'une bonne hydratation du visage, et l'on accompagne ce soin d'un massage de détente. C'est pour elles la relaxation assurée. Certaines pleurent, d'autres parlent beaucoup… Le toucher permet de libérer des émotions. »* La pose d'un vernis à base de silicium sur les ongles des mains et des pieds fait partie des soins nécessaires : ce vernis les renforce et les empêche de tomber. Parfois, une épilation s'impose, car certains médicaments développent la pilosité.
L'association CEW France a installé des centres de beauté gratuits dans quatorze hôpitaux à Paris, cinq en Ile-de-France et sept en province. Pour sa part, l'association La Vie de plus belle *(lire l'encadré « Pour en savoir plus », en page 20)* organise des ateliers beauté, également gratuits. Quarante esthéticiennes viennent ainsi, par groupes de deux, donner une fois par mois dans une vingtaine d'hôpitaux des conseils de maquillage et de coiffure. Des moments de détente qui remontent le moral et font oublier la maladie durant deux heures.

Méfiez-vous des traitements miracles

Certaines organisations cherchent à profiter de la vulnérabilité des personnes atteintes d'un cancer pour leur vanter des méthodes qui ne sont pas validées scientifiquement et peuvent se révéler dangereuses. Il faut se méfier de ceux qui :
• dénigrent les traitements contre le cancer et conseillent de les arrêter ;
• promettent des résultats supérieurs aux méthodes pratiquées dans les hôpitaux ;
• proposent une séance gratuite ou, au contraire, demandent de régler des séances à l'avance ;
• conseillent aux malades de se couper de leur famille et de leur médecin pour favoriser leur guérison.
En cas de doute, le patient a tout intérêt à parler des propositions ainsi faites à l'équipe médicale qui le suit ou à son médecin traitant.
Il peut également appeler :
• la plateforme Cancer info de l'Institut national du cancer au 0 810 810 821 ;
• la Ligue nationale contre le cancer au 0 810 111 101.

© Arcus – Fotolia

Certains établissements font régulièrement appel à des chefs étoilés pour proposer des menus sur-mesure aux malades. Parce que conserver le goût de s'alimenter aide à conserver le goût de vivre.

Une alimentation sur mesure

S'alimenter durant les traitements est souvent problématique. Si les nausées sont en général maîtrisées, d'autres troubles peuvent persister. Les diététiciennes y font face par des astuces. *« Par exemple, si les muqueuses buccales sont gonflées, nous conseillons de mixer les aliments pour obtenir une texture onctueuse, d'éviter les épices et les aliments acides, de consommer des glaces ou des sorbets,* explique Gaëlle Bettinger, diététicienne au centre de lutte contre le cancer Paul-Strauss, à Strasbourg. *En cas de perte d'appétit, il est bon de fractionner les repas ou de les enrichir avec du lait en poudre, des œufs ou de la crème fraîche. »* Sous traitement, il n'est pas rare d'avoir un dégoût de la viande. *« Celle-ci peut être remplacée par du poisson, des œufs, des laitages ou encore de la poudre de protéine »,* conseille la diététicienne. Au malade qui a perdu du poids, on proposera des potages enrichis ; celui qui a subi une opération abdominale devra éviter les aliments épicés, froids ou riches en fibres. L'important est de garder au maximum le goût de s'alimenter, voisin du goût de vivre. Au centre Paul-Strauss, les malades sont soignés « aux petits oignons » grâce à une « vraie cuisine » sur place, dite en chaîne chaude, qui permet de faire du sur-mesure pour ceux qui ont du mal à s'alimenter. Mieux : de temps en temps, un chef étoilé est invité à se mettre aux fourneaux. Le 17 octobre dernier, c'était le tour de Nicolas Stamm, chef de *La Fourchette des ducs* à Obernai (deux étoiles au Michelin). Ces repas, servis en grande tenue par des étudiants en restauration, sont un régal pour les yeux et les papilles des malades.

L'activité physique, meilleur remède anti-fatigue

La plupart des malades ressentent une fatigue persistante durant leur traitement. Que leur proposer ? *« Une activité physique régulière,* répond le docteur Carole Maître*, gynécologue et médecin du sport, *car la fatigue n'est pas un frein à celle-ci. »* Aussi paradoxal que cela puisse paraître, une vingtaine d'études

Grâce à une activité physique adaptée, les malades retrouvent la maîtrise de leur corps et renouent avec des sensations qui les aident à reprendre confiance en eux.

© Kneschke – Fotolia

ont montré le bénéfice d'une activité physique sur la fatigue, à condition d'adapter les pratiques à l'état général du patient, à son âge et à ses antécédents en matière de pratique physique ou sportive. Certains établissements ont ainsi fait appel à des associations sportives proposant une activité adaptée. A l'hôpital Saint-Louis, à Paris, les malades traités pour un cancer se voient proposer de la marche nordique et du tennis ; aux centres Léon-Bérard, à Lyon, et Eugène-Marquis, à Rennes, le choix se fait entre la marche et la gym douce. A l'hôpital Avicenne, à Bobigny, les malades peuvent suivre des cours de karaté-do et de Médiété** sous les auspices de l'association Cami *(lire l'encadré « Pour en savoir plus »)*, créée par Thierry Bouillet, radiothérapeute à Avicenne. Cette association a d'ailleurs essaimé dans plusieurs établissements, dont les hôpitaux Georges-Pompidou et la Pitié-Salpêtrière, à Paris, l'institut Gustave-Roussy ou encore le centre hospitalier d'Avignon, auxquels il faut ajouter une vingtaine de cours organisés en ville un peu partout en France. Ces derniers sont encadrés par des éducateurs sportifs diplômés « Sport et cancer », qui connaissent les impacts physiques et psychologiques des divers cancers et des parcours de soins. Avant de s'inscrire à ces cours, les malades passent des tests simples destinés à vérifier leur condition physique, le but étant de se remettre tout en douceur à une activité régulière et progressive, de retrouver la maîtrise de son corps en y prenant plaisir... Bref, de renouer avec des sensations qui aident à reprendre confiance en soi.

Rêver, rire, s'évader…

Au-delà des soins de support de base, certains hôpitaux ont développé divers moyens propres à booster le moral des malades. A l'institut Gustave-Roussy, on a installé un piano sur le plateau des consultations. Plusieurs fois par semaine, des pianistes s'y relayent durant trente à quarante-cinq minutes pour offrir aux patients une parenthèse musicale. Dans une dizaine de services de cancérologie pédiatrique, les enfants guettent avec impatience les clowns du Rire médecin *(lire l'encadré « Pour en savoir plus »)*, qui selon les besoins arrivent en fanfare ou à pas feutrés. Avec malice et poésie, ils dérident aussi les parents des petits malades et aident les soignants dans leur pratique : un enfant qui rit ne sent plus les piqûres. ◆

* Lors du colloque « Activité physique et cancer du sein », à Paris, le 2 octobre 2012.

** Cette méthode permet d'apprendre à utiliser le corps de façon rationnelle, l'objectif étant d'acquérir le mouvement juste et de développer concentration et récupération.

Les clowns du Rire médecin dérident les petits malades et leur font oublier l'hôpital pour un moment.

© Grison – Le Rire médecin

Pour le bien-être des enfants hospitalisés

Nombre de services pédiatriques sont organisés pour rendre la vie à l'hôpital aussi proche que possible de la vie normale d'un enfant. A l'Institut Curie, par exemple, les parents peuvent être présents au quotidien auprès de leur enfant malade, pour partager ses repas, l'aider dans sa toilette ou encore l'accompagner lors des soins. Pour les accueillir, une maison des parents, située à cinq minutes de l'hôpital, a été ouverte il y a plus de vingt ans. A l'institut, la scolarité est assurée par deux enseignants. En outre, des activités ludiques (arts plastiques, poterie, ateliers d'écriture et de musique pour les ados, etc.) ont lieu chaque jour sous la responsabilité d'une éducatrice. *« Depuis janvier 2013, il existe également une structure adolescents-jeunes adultes »,* souligne le docteur Orbach, pédiatre. Cette salle est équipée de matériel informatique, de consoles de jeux, de livres, de revues et de jeux divers.
De nombreuses initiatives sont financées ou co-financées par l'Association des parents et amis d'enfants hospitalisés à l'Institut Curie (Apaesic). C'est par exemple le cas du passage dans les chambres de Blouses roses, toujours en binôme, apportant aux malades des petits cadeaux (fleurs et papillons en papier, BD, etc.) qui leur font oublier l'hôpital un moment.

Pour plus d'infos : Apaesic.org.

Pour en savoir plus

Associations d'aide aux malades :
- CEW (Cosmetic Executive Women, association de managers des métiers de la beauté) France : Cew.asso.fr.
- La Vie de plus belle : 01 45 51 20 14 ; contact@laviedeplusbelle.org ; Laviedeplusbelle.org.
- Cami (Cancer, Arts martiaux et Informations)-Sport et Cancer : 06 34 23 04 39 ; info@sportetcancer.com ; Sportetcancer.com.
- Vivre comme avant (soutien moral par des bénévoles passés par la maladie, visites dans les hôpitaux) : 01 53 55 25 26 ; Vivrecommeavant.fr.
- Le Rire médecin : 01 42 72 41 31 ; contact@leriremedecin.asso.fr ; Leriremedecin.asso.fr.

A lire : *Rose magazine,* distribué gratuitement dans les hôpitaux et les centres de lutte contre le cancer. A découvrir également sur le site Rosemagazine.fr.

Pour encore plus d'informations, rendez-vous sur **Mutualistes.com**.

Plus jamais mal au dos

Souvent qualifié de « mal du siècle », le mal de dos est symptomatique d'une époque : celle de la sédentarité et de la généralisation de la position assise. Il concerne chacun d'entre nous, et ses conséquences peuvent être graves : stress, douleurs chroniques, isolement socioprofessionnel, dépression… Cet ouvrage très complet permettra au lecteur de prendre le mal par la racine, en apprenant tout d'abord à mieux connaître son dos. L'auteur détaille aussi les meilleurs remèdes antidouleur et les traitements les plus efficaces et explique, schémas à l'appui, comment ménager et fortifier ce « pilier corporel ». Un livre pédagogique, à parcourir en complément d'une consultation chez le médecin.

Mal de dos, le guide, du docteur Charley Cohen. Editions du Dauphin, sixième édition (352 pages, 23 euros).

Le bio a enfin sa bible

Aujourd'hui, les produits bio font partie du quotidien de nombreux Français. Parmi ces derniers, 6 % affirment en consommer chaque jour, 23 % une fois par semaine et un sur quatre au moins une fois par mois. Pour aider ces consommateurs soucieux de leur santé, de la qualité des produits et de l'environnement, l'une des collaboratrices de *Mutualistes*, Patricia Riveccio, a rédigé ce bel ouvrage, véritable bible en matière d'alimentation biologique. Comment reconnaître les vrais labels, quels sont les principaux produits de la filière, où les acheter et à quel prix, comment les cuisiner… : le bio n'aura bientôt plus de secret pour vous.

La bible du bio dans ma cuisine, de Patricia Riveccio. Guy Trédaniel éditeur (520 pages, 22,90 euros).

Système de santé

Pour un hôpital plus humain

Claire Compagnon, ex-directrice du développement à la Ligue nationale contre le cancer, et Thomas Sannié, membre de l'Association française des hémophiles et du conseil de surveillance de l'AP-HP, ont voulu à travers ce livre témoigner de ce que vivent certains patients hospitalisés, malgré l'existence de textes garantissant leurs droits. A l'hôpital, expliquent-ils, l'usager peut rencontrer le meilleur, mais aussi le pire : qui n'a pas entendu parler de la maltraitance hospitalière et des mauvaises conditions d'accueil des malades et de leurs proches ? Pour les auteurs, limiter les causes de ce malaise au manque de personnel et aux budgets serrés est insuffisant et contre-productif. Selon eux, des solutions existent et elles commencent par une meilleure écoute des représentants des usagers, une réorganisation des services et l'introduction dans la formation des professionnels de santé de la dimension relationnelle de leur métier. Peut-être un peu « à charge » contre le monde hospitalier, cet essai a le mérite de proposer des pistes pour humaniser l'accompagnement de ceux qui sont confrontés à la maladie et à la souffrance.

L'hôpital, un monde sans pitié, de Claire Compagnon et Thomas Sannié. L'Editeur (256 pages, 18 euros).

Mieux vivre avec ses petits défauts

« Je ne suis jamais content », « Je ne termine jamais rien », « Je suis hyper-susceptible »… Nous portons tous notre lot de petits défauts, ces « boiteries de l'âme » contre lesquelles nous nous sentons impuissants et qui ont le pouvoir de nous gâcher la vie. Pourtant, il existe des astuces pour mieux vivre avec ces fragilités sans forcément passer par la case divan. Ce guide répertorie une centaine de situations de la vie quotidienne, avec pour chacune des analyses et des conseils de psys réunis par des experts de *Psychologies magazine*. Une lecture bien utile, et même indispensable à qui souhaite atteindre la tranquillité intérieure.

Conseils de psys, 100 réponses d'experts pour mieux vivre ses petits travers, préface de Christophe André. Express Roularta Editions, collection « Psychologies » (352 pages, 15 euros).

Des solutions contre le stress de l'enfant

Si le stress demeure une réaction normale et nécessaire de l'organisme, il est aujourd'hui largement entretenu par la société de consommation et la course à la performance. Les enfants y sont particulièrement vulnérables, d'autant qu'ils vivent dans un contexte de bouleversements : insécurité économique, crise de la famille et des valeurs… Parce que les situations stressantes peuvent perturber leur développement, il est important qu'ils apprennent à les gérer le plus tôt possible. En faisant le point sur le stress et en proposant des stratégies pour le combattre, cet ouvrage aidera les parents à soutenir leur enfant au quotidien.

Attention, enfant sous tension ! Le stress chez l'enfant, de Germain Duclos. Editions du CHU Sainte-Justine (152 pages, 14,95 euros).

Page réalisée par Delphine Delarue

Médicaments

Mieux les connaître, mieux les utiliser

Des fiches pratiques pour la posologie, des informations sur les effets indésirables ou encore des conseils sur le contenu de la pharmacie familiale : Internet vous aide à mieux utiliser les médicaments afin d'éviter les erreurs préjudiciables à votre santé*.

Sante-az.aufeminin.com

Le site Santé-az, édité par le magazine Aufeminin.com, est doté d'un onglet « Médicaments » qui vous permet de trouver d'un simple clic la fiche pratique de telle ou telle spécialité : prix de vente et remboursement, mais surtout indications et contre-indications, posologie et effets indésirables. Des infos très utiles, en particulier si vous avez égaré ou jeté la notice. La recherche est encore facilitée par un classement par catégories (allergologie, antalgiques, anti-inflammatoires, cardiologie, contraception, dermatologie, appareil digestif, neurologie, ophtalmologie, rhumatologie...), situé à gauche de la fenêtre d'accueil.

Eurekasante.fr

Vidal met à la disposition du grand public ce site certifié HON Code**. Son plus ? De vrais dossiers pédagogiques, pour les internautes perdus dans la nébuleuse médicamenteuse : qu'est-ce qu'un médicament, bien prendre son traitement, en comprendre les effets indésirables ou les interactions, connaître les médicaments gênants dans la pratique sportive..., autant de sujets traités à la rubrique « Médicaments ».

Le site répertorie aussi, de façon complète, cinq mille spécialités par noms de marque ou par principes actifs, avec une fiche pratique pour chacune.

Cyclamed.org

Connaître la posologie des médicaments, c'est bien, mais cela ne suffit pas : pensez à vérifier leur date de péremption. Cyclamed vous apporte des conseils sur le bon usage des médicaments et répond à nombre de questions concernant leur date de péremption, leur date de conservation (pour

les sirops, notamment) et leur stockage. Sachez, par exemple, qu'il faut les conserver à l'abri de l'humidité, de la lumière et de la chaleur, autrement dit ni dans la salle de bain ni dans la cuisine, les deux lieux « préférés » des Français... Enfin, le site rappelle que les médicaments inutilisés ou périmés ne doivent pas être jetés dans la cuvette des toilettes ou le lavabo ou encore avec les ordures ménagères, mais être rapportés chez le pharmacien afin d'être incinérés.

Sante.gouv.fr

Que signifient les différents pictogrammes figurant sur les boîtes de médicament ? Que peut-on faire contre la résistance aux antibiotiques ? Comment sait-on qu'un médicament est autorisé ou non à la vente ? Un petit quiz ludique est téléchargeable sur le site du ministère de la Santé (taper « Quiz comment bien utiliser les médicaments » dans la fenêtre « Rechercher », puis cliquer sur « Les outils sécurité des patients »), pour permettre aux internautes de faire le point sur leurs connaissances et de lutter contre leurs idées reçues. Il se veut didactique et rappelle donc, grâce aux réponses détaillées en fin de questionnaire, les bons réflexes à adopter. ◆ **Vanessa Pageot**

* Les informations données sur ces sites ne se substituent pas à une visite chez le médecin traitant ou aux recommandations du pharmacien.
** Site santé certifié par la fondation Health on the Net (HON), en collaboration avec la Haute Autorité de santé (HAS).

Achat sur Internet : attention, danger

Quatre-vingts pour cent des médicaments vendus sur Internet sont des contrefaçons ou ne sont pas conformes. *« Il ne faut jamais acheter de médicaments sur Internet, car il n'y a aucun contrôle sur ces produits,* rappelle M. Laspougeas, du Conseil national de l'ordre des pharmaciens. *Au mieux, les substances qu'ils contiennent ne sont pas actives, et ce ne sont donc que des placebos, le seul risque étant alors de s'être fait escroquer. Mais il existe aussi de vrais dangers pour la santé : nous avons vu des médicaments vendus sur le Web qui présentaient des doses élevées de mercure, de cyanure ou de plomb. Or ces substances, mal dosées, peuvent être létales. »*
En France, selon l'Agence nationale de sécurité du médicament, les douanes ont confisqué 427 000 médicaments de contrebande et de contrefaçon au cours de l'année 2012.

Vivre sa retraite à l'étranger
Ça ne s'improvise pas

C'est une tendance en nette progression : une fois la retraite venue, de plus en plus de seniors quittent la France pour s'installer à l'étranger, dans l'espoir d'améliorer leurs conditions de vie. Un changement radical, qu'il faut toutefois bien préparer si l'on veut éviter les déconvenues.

On estime à 200 000 le nombre de Français de plus de 65 ans qui ont choisi de passer leur retraite à l'étranger. Quête d'un climat plus doux, d'un meilleur niveau de vie, d'une fiscalité plus favorable… : les raisons qui poussent à s'expatrier sont variées. Les destinations de prédilection ? Le Maroc, la Tunisie, l'Espagne, le Portugal et la Belgique. Mais quel que soit le pays choisi, tout quitter pour changer d'horizon, ça ne s'improvise pas. Remplir certaines formalités se révèle même indispensable…

Avant le départ, sept démarches incontournables

1 Informez-vous auprès du consulat ou de l'ambassade de votre pays d'accueil sur les documents que vous devez fournir (passeport, visa…).

2 Signalez votre départ à votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), ou à la Mutualité sociale agricole (MSA) si vous relevez de ce régime, afin de garantir le remboursement de vos frais de santé. Si vous ne quittez pas l'Union européenne (UE), la caisse vous remettra un document spécifique qui vous permettra de vous inscrire auprès du système local de sécurité sociale. Si vous partez hors UE, la Sécurité sociale française a pu passer une convention avec son homologue local (c'est ce qu'elle a fait, par exemple, avec l'Algérie, le Maroc ou encore la Tunisie), et vous bénéficierez alors de la protection sociale du pays d'accueil. Dans le cas contraire, il faut adhérer à la caisse des Français de l'étranger (0 810 11 77 77 ; Cfe.fr).

3 Renseignez-vous sur les vaccinations nécessaires auprès du centre médical de l'Institut Pasteur (0 890 710 811 ; Cmip.pasteur.fr).

4 Souscrivez un contrat d'assistance sanitaire et de rapatriement, surtout si votre pays d'accueil ne dispose pas de structures de soins suffisantes.

5 Pour continuer à percevoir vos pensions, informez vos caisses de retraite de votre changement d'adresse, elles vous indiqueront la marche à suivre. Attention, si vous percevez l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa), celle-ci ne vous sera plus versée, car il faut résider en France pour en bénéficier.

6 Actualisez votre situation fiscale en communiquant votre nouvelle adresse à votre service des impôts. Fiscalement, vous serez domicilié dans votre pays d'accueil et dépendrez du centre des impôts des non-résidents.

7 Si vous vous rendez dans un pays hors UE, vous devez fournir au service des douanes un inventaire détaillé des biens que vous faites transporter, avec indication de leur valeur, ainsi que la preuve de votre transfert de résidence (votre passeport, par exemple, sur lequel figure le visa). Aucune formalité douanière n'est à effectuer si vous restez dans l'UE.

© Burger – Phanie

A vos agendas

Le 27 février 2013 se tiendra le salon S'expatrier mode d'emploi, à la cité internationale universitaire de Paris (17, boulevard Jourdan, XIVe arr.).

Pour plus d'infos : Expatriermodedemploi.org.

A l'arrivée, rendez-vous au consulat

Dès l'arrivée dans votre pays d'accueil, rendez-vous au consulat et faites-vous inscrire sur le registre des Français établis hors de France. Cette formalité simple, gratuite et non obligatoire peut vous apporter de nombreux avantages, et en particulier :

- vous permettre d'être informé sur le pays, en matière de sécurité notamment ;
- vous faciliter l'accomplissement de certaines formalités administratives et l'obtention de documents officiels. La présentation d'un certificat d'inscription au registre vous simplifiera par exemple les procédures douanières. ◆

Pour en savoir plus : maison des Français de l'étranger (MFE), ministère des Affaires étrangères, 48, rue de Javel, 75015 Paris. Tél. : 01 43 17 60 79 (du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 12 h 30). Site : Mfe.org.

Retraite : demandez un entretien personnalisé dès 45 ans

Vous travaillez ou avez travaillé et aurez donc droit, le moment venu, à la retraite. Que vous soyez salarié, fonctionnaire ou travailleur indépendant, vous pouvez obtenir un entretien personnalisé dès l'âge de 45 ans. Il vous suffit d'en faire la demande à votre caisse de retraite, par téléphone, par lettre ou par courriel. Si vous êtes salarié, par exemple, vous pouvez contacter au choix la Caisse d'assurance retraite et de santé au travail (Carsat) ou votre caisse Arrco ou Agirc. Vous serez tout d'abord invité à vérifier si votre relevé de situation individuelle reflète bien votre carrière, afin d'optimiser la qualité des calculs qui seront faits lors de l'entretien. Ce relevé est envoyé tous les cinq ans à toute personne âgée d'au moins 35 ans qui s'est ouvert des droits à la retraite ; vous pouvez également le demander à votre caisse de retraite ou encore le consulter sur le site de votre régime de retraite (par exemple sur Lassuranceretraite.fr pour les salariés). Restera à fixer un rendez-vous avec votre organisme de retraite, afin de faire gratuitement le point sur votre carrière.

Pour en savoir plus : Info-retraite.fr.

Vendeur à domicile
Pour arrondir ses fins de mois

Vêtements, bijoux, cosmétiques, ustensiles de cuisine, produits d'entretien… : les articles les plus variés se vendent à domicile. En France, plus de 145 marques se disputent ce secteur de la distribution et 350 000 personnes y travaillent, le plus souvent à temps partiel, tout simplement pour s'assurer un complément de revenus. Pourquoi pas vous ?

© I love images – BSIP

La vente à domicile, également appelée vente directe, peut se pratiquer sous deux formes : le porte à porte ou, plus couramment, la réunion privée, un concept lancé par une célèbre marque de bols à couvercle hermétique. Pour quelques-unes des 350 000 personnes qui, en France, pratiquent cette activité, elle constitue la seule source de revenus professionnels, mais pour près de 90 % des vendeurs à domicile, ce n'est qu'un moyen d'arrondir les fins de mois, en complément d'un autre emploi ou de la retraite. C'est aussi, pour certains, l'occasion de faire des rencontres et de conserver du lien social.

Une grande autonomie d'organisation

Toute personne majeure peut devenir vendeur à domicile, quels que soient sa formation, son expérience professionnelle, son âge, son lieu de résidence… Si ceux qui exercent cette profession peuvent être salariés ou travailleurs indépendants (commerçants, par exemple), la plupart préfèrent le statut de vendeur à domicile indépendant (VDI)*. Il faut dire que celui-ci laisse une grande autonomie dans l'organisation et la fréquence des opérations de vente.

Rémunération à la commission

Le VDI est payé à la commission : il perçoit entre 20 et 35 % sur les ventes qu'il réalise. Question rémunération, tout dépend donc de ses qualités commerciales et de son réseau de clients potentiels. Celui qui a la possibilité de faire découvrir ses produits à un large public a de grandes chances d'accroître ses revenus de façon significative : on estime que trois ventes dans le mois rapportent autour de 400 euros.

Attention au cumul

Vous êtes salarié et désirez devenir VDI ? C'est possible, à condition d'être loyal envers votre employeur. L'activité de vente directe ne doit pas, en effet, constituer une pratique concurrentielle – vérifiez votre contrat de travail, il peut comporter une clause de non-concurrence. Sachez en outre que, pendant un arrêt de travail pour maladie, vous ne pouvez vous livrer à aucune activité, car vous risqueriez de devoir rembourser les indemnités journalières versées, éventuellement assorties d'une pénalité.

Indemnisé par Pôle emploi, vous avez le droit de cumuler vos allocations de chômage avec des revenus tirés de vos ventes, mais sous certaines conditions. Si vous étiez déjà VDI lorsque vous vous êtes retrouvé au chômage, le cumul intégral est possible. Dans le cas contraire, un nombre de jours dans le mois non indemnisables par Pôle emploi sera calculé à partir de vos revenus de vendeur. Ces jours ne seront pas perdus, mais repousseront d'autant la fin du versement des allocations. N'oubliez donc pas de déclarer votre rémunération de vendeur, en début de mois, lorsque vous actualisez votre situation de demandeur d'emploi auprès de Pôle emploi.

Enfin, si vous êtes un ancien salarié désormais à la retraite, ce nouveau travail sera sans incidence, à condition que vous ayez liquidé toutes vos pensions et que vous les ayez obtenues à taux plein. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre caisse d'assurance retraite et de santé au travail (Carsat) et de votre caisse complémentaire Arrco ou Agirc. ◆

* On compte 279 760 VDI, contre 16 441 salariés et 3 799 indépendants.
Pour plus d'infos : Fvd.fr, le site de la Fédération de la vente directe.

Ne pas se tromper de marque

Pour choisir la marque que vous allez vendre, vérifiez attentivement :
- la qualité des produits proposés ;
- les obligations qui vous sont imposées (détenir un stock minimum, suivre une formation payante…) ;
- les conditions de la collaboration, notamment le pourcentage de la commission ;
- la garantie de reprise des stocks invendus.

Le chiffre à retenir

3 %, c'est le rendement net moyen, en 2011, des contrats d'assurance-vie en euros, selon l'Autorité de contrôle prudentiel (ACP).

Les bureaux d'aide aux victimes se mettent en place

En cas d'agression, de cambriolage…, vous pouvez agir en justice pour faire valoir vos droits et obtenir réparation. Pour savoir comment procéder, deux possibilités : s'adresser à une association d'aide aux victimes ou à un bureau d'aide aux victimes (BAV). Composés de représentants d'association, les BAV ont en effet pour mission de renseigner les victimes sur les démarches à entreprendre et de les informer tout au long de la procédure pénale. Il en existe actuellement trente et un et d'autres se mettent progressivement en place dans chaque tribunal de grande instance, sur tout le territoire national.

Pour connaître les coordonnées d'une association d'aide aux victimes ou du BAV le plus proche : Justice. gouv.fr, rubrique « Justice en région ».

© Sanders – Fotolia

Impôts : comment faire une réclamation en ligne

Vous n'êtes pas d'accord avec le montant de l'impôt qui vous est demandé ? Vous pouvez faire une réclamation en ligne sur le site Impots.gouv.fr, depuis votre espace personnel sécurisé. Cette procédure est valable pour tout problème concernant l'impôt sur le revenu, la taxe d'habitation, la taxe foncière, la redevance TV, mais pas sur l'ISF.

© Auremar – Fotolia

Harcèlement sexuel

Une nouvelle définition

© Chassenet – BSIP

Est qualifié de harcèlement sexuel *« le fait d'imposer à une personne, de façon répétée, des propos ou des comportements à connotation sexuelle qui soit portent atteinte à sa dignité en raison de leur caractère dégradant ou humiliant, soit créent pour elle une situation intimidante, hostile ou offensante »*. Voilà la nouvelle définition donnée par l'article 222-33 du Code pénal. Est également considéré comme tel *« le fait, même non répété, d'user de toute forme de pression grave, dans le but réel ou apparent d'obtenir un acte de nature sexuelle, que celui-ci soit recherché au profit de l'auteur des faits ou au profit d'un tiers »* – cette seconde définition permettant de réprimer un acte isolé. Le harcèlement sexuel est puni de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 euros d'amende (au lieu d'un an de prison et 15 000 euros auparavant). Ces peines peuvent être portées à trois ans de prison et à 45 000 euros en présence d'une circonstance aggravante (abus d'autorité, mineur de moins de 15 ans, vulnérabilité de la victime due à son âge, maladie, infirmité, déficience, grossesse, situation économique ou sociale, plusieurs auteurs ou complices). La victime de tels agissements peut porter plainte dans les trois ans.

Pour plus d'infos : circulaire du ministère de la Justice, 7 août 2012, à consulter sur Justice.gouv.fr, rubrique « Textes et réformes ».

Le chiffre à retenir

En France métropolitaine,

44,4 %

des 55-64 ans

travaillaient en 2011. Un taux en progression de 3,2 points en un an et de 11 points depuis 2000.

Source : Direction de l'animation de la recherche et des études statistiques (Dares), ministère du Travail, *Dares analyses*, n° 2012-49, 24 juillet 2012.

Chauffage collectif, mais consommation individualisée

Vous vivez en appartement et votre immeuble est équipé d'un chauffage commun ? D'ici le 31 décembre 2017, des appareils de mesure permettant de déterminer la consommation de chaleur de chaque logement vont devoir être installés (sauf si cette opération est techniquement impossible). Les dépenses engendrées par cette installation seront à la charge du propriétaire. Avec ce dispositif, les frais de combustibles (gaz, fuel…) de l'immeuble seront répartis en fonction des informations recueillies par les appareils. Les frileux risquent de voir la facture s'alourdir !

Pour plus d'infos : Anil.org, rubrique « Analyses et commentaires », puis « Analyses juridiques », décret du 23 avril 2012.

Que valent les terres agricoles ?

Si vous possédez des terres agricoles et voulez avoir une idée de leur valeur, reportez-vous au barème indicatif paru dans le *Journal officiel* du 14 juillet 2012*. Celui-ci donne, pour chaque département découpé en zones, la valeur dominante de l'hectare, correspondant au prix le plus souvent pratiqué, et les valeurs maximale et minimale, c'est-à-dire les prix pratiqués pour les terres les plus chères et les moins chères. Un exemple ? Dans le pays de Bray, dans l'Oise, la valeur dominante d'un hectare de prairie est de 5 620 euros, la valeur maximale de 16 450 euros et la minimale de 3 420 euros.

* Consultable sur Legifrance.gouv.fr, rubrique « Les autres textes législatifs et réglementaires », puis « Arrêté du 5 juillet 2012 ».

Maison de retraite : un dossier administratif unique

Afin de simplifier les démarches administratives des familles, toutes les maisons de retraite doivent désormais utiliser le même dossier de demande d'admission. Il suffit donc de remplir un dossier et de le photocopier pour présenter une demande dans différents établissements. Le modèle type de ce document, qui porte la référence officielle Cerfa 14732*01, est téléchargeable sur le site Service-public.fr, rubrique « Formulaires ».

Pages réalisées par Catherine Doleux

Patrouilles de parapluies

Le théâtre comme outil de réflexion

Depuis un an, la compagnie Star Théâtre propose un concept original de théâtre de rue : des patrouilles de comédiens, équipés de parapluies-chapiteaux, arpentent le bitume et invitent les passants à écouter de petites histoires drôles destinées à les faire réfléchir. A l'occasion d'Octobre rose*, la compagnie était présente sur le marché parisien de Belleville pour faire la promotion du dépistage organisé du cancer du sein.

Ce matin-là, la petite pluie fine qui tombe sur le marché de Belleville, à Paris (XIXe arr.), n'est pas un problème pour les comédiennes de la compagnie Star Théâtre. Protégées par leurs grands parapluies roses en forme de tétons, celles-ci invitent les passants à venir s'abriter pour écouter une petite histoire sur le thème du cancer du sein. Organisée dans le cadre d'Octobre rose*, cette patrouille de parapluies est née d'une rencontre avec la Mutualité française Ile-de-France, *« qui cherchait une façon originale et ludique de faire passer son message de prévention »*, raconte Isabelle Starkier, fondatrice de la compagnie. Un message destiné à inciter les femmes âgées de 50 à 74 ans, et en particulier celles qui restent habituellement à l'écart des dispositifs de prévention, à participer au programme national de dépistage organisé. Ces femmes, souvent en difficulté financière, isolées socialement ou de culture étrangère, ne sont pas réceptives aux campagnes de sensibilisation orchestrées au niveau national : *« Lorsqu'elles reçoivent la lettre de l'Assurance maladie les invitant à se faire dépister, certaines la mettent de côté, ne comprenant pas de quoi il s'agit »*, explique Isabelle Bertrand, chef de projet santé à la Mutualité française Ile-de-France. Et quand elles connaissent le dispositif, d'autres peuvent tout simplement avoir peur du diagnostic, de la mort, ou craindre d'être mal jugées. Dans certaines communautés, en effet, la maladie reste synonyme de punition, voire de malédiction.

Dédramatiser pour mieux faire passer un message

Pour malgré tout toucher ces femmes, la Mutualité française Ile-de-France a contacté la compagnie d'Isabelle Starkier. Depuis un an, celle-ci adapte son concept de patrouilles de parapluies à différentes causes. Des actions ont ainsi été menées lors de la Journée contre le racisme, à l'occasion de la Journée de la femme ou encore pendant la Semaine du développement durable. *« Le principe est d'offrir le théâtre partout et pour tous en allant à la rencontre du public,* souligne la comédienne. *Pour nous, c'est un acte politique, au sens grec du terme. A l'origine, le théâtre s'adressait aux citoyens pour les faire rire, pleurer, rêver, réfléchir et les amener à modifier leur comportement. »*

Les comédiennes invitent les passants à venir sous leur parapluie pour écouter une petite histoire sur le thème du cancer du sein.

© Photos : Mergui – FNMF

Le stand d'information de la Mutualité française Ile-de-France, qui a fait appel aux patrouilles de parapluies à l'occasion d'Octobre rose.

Pour coller parfaitement à la demande de la Mutualité, l'un des auteurs de la compagnie, Pascale Hillion, a écrit trois textes faisant sauter un à un les freins au dépistage. Celui joué par la comédienne Marie-Joséphine Nga sur le marché de Belleville raconte par exemple, avec beaucoup d'humour et de tendresse, l'histoire d'une femme africaine qui ignore tout du cancer du sein et qui se laisse finalement convaincre de l'intérêt du dépistage. *« Pour parler de cette maladie grave, nous avons souhaité utiliser le rire,* ajoute Isabelle Starkier. *C'est une façon de dédramatiser un peu la question et de prendre du recul. »* Et ça marche : l'un des spectateurs embarqués sous le parapluie de Marie-Joséphine approuve l'initiative et promet qu'il en parlera aux femmes de son entourage, *« parce* [qu'il] *les aime ».* ◆

Delphine Delarue

* Mois dédié au dépistage organisé du cancer du sein. Star Théâtre : 63, place du Docteur-Félix-Lobligeois, 75017 Paris. Tél. : 06 21 05 19 81. Site : Startheatre.fr.

Nouveauté 2013

Préservez son capital dentaire

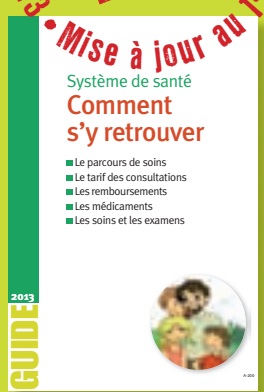
Ce guide détaille les principes incontournables d'une bonne hygiène bucco-dentaire, mais aussi les maladies auxquelles sont exposées les dents et les différents traitements disponibles. Bref, tout pour garder le sourire tout au long de la vie !

NOUVELLE ÉDITION • Mise à jour au 1er janvier 2013

Cinq guides essentiels pour mieux comprendre !

3,90€ le guide (port compris)

Mise à jour 2013 de tous nos guides



- Des réponses à toutes vos questions sur la complexité de notre système de santé.

- L'anticipation est le meilleur moyen de conserver une bonne santé tout au long de sa vie.

- Se préparer dès maintenant pour vivre longtemps en conservant le maximum de vitalité.

- Un outil indispensable pour réapprendre à manger normalement, selon ses envies.

Les 5, c'est mieux — **13,90 € seulement** — la série complète des guides au lieu de ~~19,50 €~~ — **29 % de réduction**

A retourner sous enveloppe avec mon règlement à **Mutualistes – Guides CIEM : 67, rue Blomet, 75015 Paris**

Bon de commande

Guides	RÉF.	PRIX	QTÉ	TOTAL
Système de santé	A300	3,90 €		
Bilan de santé	B300	3,90 €		
Senior, et alors ?	D300	3,90 €		
Manger bien	E300	3,90 €		
Dentaire	F300	3,90 €		
Forfait 5 guides	G300	**13,90 €**		
			Frais de port	gratuit
			TOTAL	

Offre valable jusqu'au 30 juin 2013 en France métropolitaine seule, dans la limite des stocks disponibles. Livraison des produits : 3 semaines environ après traitement de votre commande. **Les guides étant imprimés début février 2013, les premières expéditions ne parviendront que durant la seconde quinzaine de ce mois.** Selon l'article L127-20 du Code de la consommation, vous disposez d'un délai de 7 jours pour nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais d'envoi et de retour seront à votre charge. Conformément à la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées.

J'indique mes coordonnées : 18PV

☐ Mme ☐ M. Nom

Prénom

Adresse (n° et voie)

CP Ville

Téléphone

Date de naissance

E-mail

✗ Ci-joint mon règlement par chèque bancaire à l'ordre de CIEM pour la somme de ..... €

A retourner sous enveloppe avec mon règlement à **Mutualistes – Guides CIEM : 67, rue Blomet, 75015 Paris**

25 - 30 mars 2013

www.clemi.org

24e SEMAINE DE LA PRESSE ET DES MÉDIAS DANS L'ÉCOLE®

Illustration : Maëlle Brientini • Logotype SPME : Yves Bernier • Conception graphique : Jean-Jacques Desuraune

ministère éducation nationale

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

CLEMI

LA POSTE

STP

Syndicat des Éditeurs de la Presse Magazine
Syndicat de la Presse Quotidienne Nationale
Syndicat de la Presse Quotidienne Régionale – ARPEJ
Syndicat de la Presse Quotidienne Départementale
Syndicat de la Presse des Jeunes

UNI-Presse
Présence des presses de France dans le monde

Maintenir le lien social en milieu rural

Parce que le maintien du lien social est primordial pour les personnes âgées vivant dans les campagnes, la fédération Loire-Atlantique des Familles rurales propose, en partenariat avec la Fondation de France, un accueil de jour itinérant qui leur permet de se réunir ponctuellement. Baptisé « Un jour part'âgé », ce service gratuit sillonne chaque jour un canton différent et s'installe dans une salle mise à disposition par les services municipaux, afin d'organiser des jeux de société, des séances de lecture, des animations autour de la mémoire ou encore des ateliers de cuisine ou de relaxation.

Familles rurales, fédération de Loire-Atlantique: 35 A, rue Paul-Bert, 44100 Nantes. Tél.: 02 40 58 26 78. Site: Famillesrurales.org/loireatlantique, rubrique « Services aux familles ».

DR

Délinquance

Marcher pour s'en sortir

Lorsque Bernard Ollivier se retrouve à la retraite, à la fin des années 90, il perd goût à la vie et tombe dans une profonde dépression. Il se lance alors sur le chemin de Compostelle, et c'est la révélation: ces 2 300 kilomètres de randonnée lui permettent de se reconstruire totalement. Son expérience, il choisira de la transmettre aux jeunes délinquants en créant Seuil, au début des années 2000, avec l'idée d'utiliser la marche comme outil de réinsertion. Aujourd'hui, l'association propose à des mineurs en difficulté de faire une longue randonnée dans un pays étranger, accompagnés seulement d'un éducateur. L'occasion pour ces adolescents de sortir de leur quotidien, de dépasser leurs limites et de découvrir qu'ils possèdent déjà en eux les ressources nécessaires à leur reconstruction. Un livre retrace cette formidable aventure humaine: à découvrir*.

* *Marcher pour s'en sortir: des vies mal parties, bien arrivées...*, sous la direction de David Le Breton, Daniel Marcelli et Bernard Ollivier, préface de Boris Cyrulnik. Erès (160 pages, 19 euros). Seuil: 31, rue Planchat, 75020 Paris. Tél.: 01 44 27 09 88. Site: Assoseuil.org.

© Andes

Fruits et légumes frais pour tous

Lutter contre le gaspillage alimentaire, aider les plus démunis à se nourrir et agir contre l'exclusion: tel est le triple objectif du chantier d'insertion Le Potager de Marianne. Installée en 2008 au cœur de Rungis par l'Association nationale de développement des épiceries sociales (Andes), cette plate-forme, qui emploie une quinzaine de salariés en parcours d'insertion, trie les produits frais invendus sur le marché avant de les acheminer vers les structures d'aide alimentaire d'Ile-de-France. Des chantiers identiques ont été ouverts à Perpignan en 2009, à Marseille en 2010 et à Lille en 2011.

Le Potager de Marianne, à Rungis: 01 46 86 81 40. La Cistella de Marianne, à Perpignan: 04 68 82 56 63. La Banaste de Marianne, à Marseille: 04 84 26 81 54. Le Gardin de Marianne, à Lille: 03 62 65 81 49. Site: Epiceries-solidaires.org, rubrique « Accessibilité fruits et légumes ».

A l'écoute des mères en souffrance

Avoir des difficultés à créer des liens avec son enfant, être débordée par ses sentiments, se sentir épuisée au point de ne plus pouvoir faire face: autant de symptômes révélateurs d'un baby-blues, voire d'une dépression post-partum. Aujourd'hui, ces affections, qui peuvent avoir des répercussions graves sur le nouveau-né, ne sont plus taboues. Pour informer le grand public, mais surtout soutenir ces femmes et leur permettre de partager librement leur expérience, l'association Maman blues a mis en place un forum de discussion sur Internet et créé des relais avec groupes de parole dans plusieurs départements (Paris, Seine-et-Marne, Drôme, Rhône et Haute-Garonne).

Maman blues: maison des associations, boîte 53, 22, rue de la Saïda, 75015 Paris. Site: Maman-blues.fr.

Taxi partagé entre seniors

DR

Pour permettre aux retraités franciliens qui ne peuvent pas emprunter les transports en commun de conserver malgré tout leur mobilité, la Scop Cityzen Mobility a créé, en partenariat avec l'association Social Club et la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav), un service de taxi partagé aux tarifs avantageux. Le principe de « Senior mobilité » est simple: le voyageur réserve son taxi et retrouve, en voiture, d'autres personnes effectuant approximativement le même trajet. Il règle ensuite sa course (8 euros dans Paris intra-muros, 10 euros pour un Paris-banlieue, 15 euros pour un Paris-aéroport) avec un « chèque mobilité » émis au moment de la réservation. A la fin du mois, il reçoit une facture où figure le récapitulatif des courses effectuées.

Cityzen Mobility: 104, avenue de la Résistance, 93100 Montreuil. Tél. réservation taxi: 01 41 58 14 03. Site: Cityzenmobility.fr, rubrique « Les services ».

Page réalisée par Delphine Delarue

Réseau des PEP

La solidarité en action

Le mouvement des Pupilles de l'enseignement public (PEP) est mal connu en France. Pourtant, avec leurs 700 structures et services au profit de plus de 300 000 enfants, ados et familles, les PEP sont aujourd'hui l'un des premiers réseaux associatifs dans les domaines de l'éducation, des loisirs, du social et du médico-social. Au cœur de leur action : la solidarité, depuis bientôt un siècle.

DR

Rejoindre le centre de vacances Malibert de Babeau-Bouldoux (Hérault), ça se mérite : situé à la limite des départements du Tarn et de l'Aude, perché à flanc de coteaux, il n'est accessible que par une petite route escarpée. Le bout du monde, mais surtout un petit coin de paradis pour les jeunes vacanciers qui viennent y séjourner. Malibert, une ancienne ferme implantée sur un domaine de 240 hectares, peut accueillir jusqu'à 125 enfants de 4 à 12 ans. *« Ils sont en immersion dans la nature,* précise Pascal Tersy, directeur du centre, *et, passé un temps d'adaptation* (la plupart d'entre eux sont citadins, NDLR), *ils s'investissent à fond dans les animations proposées. »* Le séjour, de deux jours à une semaine, s'articule autour de cinq activités : nature, poney, jardin, mini-ferme et astronomie. Cette dernière, par exemple, permet aux enfants de découvrir le système solaire en 3D, de manipuler un télescope ou de fabriquer une fusée à eau. A la mini-ferme, ils s'occupent des animaux (ovins, caprins, porcs...) ou apprennent les gestes du jardinier autour de quatre terrasses aménagées et d'une serre.

Accès de tous aux loisirs, à l'éducation et à la santé

Le centre de vacances Malibert est géré par l'association départementale des Pupilles de l'enseignement public (PEP) de l'Hérault. *« Inscrite dans le mouvement de l'économie sociale et solidaire,* explique Didier Molines, directeur général, *notre association met en place des actions éducatives et sociales pour accompagner les enfants, les ados et leurs familles, à travers quinze structures et services répartis sur l'ensemble du département et animés par plus de quatre cents professionnels. »* On citera notamment une maison d'enfants à caractère social (Mecs), qui héberge des jeunes en situation précaire dans le secteur de Sète, un institut médico-éducatif (IME) de 41 places à Saint-André-de-Sangonis ou encore le centre de vacances de Palavas-les-Flots. *« Chaque association départementale fonctionne en parfaite autonomie de gestion »,* souligne Didier Molines.

95 associations départementales

Ce sont ainsi 95 associations départementales, en métropole et dans les DOM, qui gèrent des structures dans les domaines de l'éducation et des loisirs, du social et du médico-social. Le réseau PEP est aujourd'hui l'un des premiers réseaux propriétaires et gestionnaires de centres de vacances et de découvertes en France. Depuis quelques années, les PEP se sont également lancés dans le secteur de la petite enfance : crèches, relais assistantes maternelles, accueil d'enfants en situation de handicap... Enfin, dans 84 départements, un service d'assistance pédagogique à domicile (Sapad) assuré par des enseignants permet à près de 6 000 élèves malades ou victimes d'un accident de poursuivre malgré tout leur scolarité, de chez eux. Décidément, après quatre-vingt-quinze ans d'existence et d'innovations sociales, les PEP ont du peps ! ◆

Jean-François Rebeyrol

Fédération générale des PEP : 5-7, rue Georges-Enesco, 94026 Créteil cedex. Tél. : 01 41 78 92 60. E-mail : accueil@lespep.org. Site : Lespep.org.

Près d'un siècle d'engagement

Créés en 1915 par des universitaires et des enseignants de l'école publique pour apporter une aide matérielle aux orphelins de guerre, les PEP ont rapidement étendu leur action aux secteurs de l'éducation et des loisirs, du social et du médico-social. Centres de vacances, classes découvertes, scolarisation à domicile des enfants malades ou accidentés, instituts médico-éducatifs, accueil de jeunes et d'adultes en situation de handicap* : ce sont aujourd'hui près de 700 établissements et services qui bénéficient chaque année à plus de 300 000 enfants, adolescents et familles venus de tous horizons. Objectif : œuvrer pour le droit et l'accès de tous à l'éducation, à la culture, à la santé, au travail et à la vie sociale. La solidarité et la laïcité sont en effet restées au cœur des valeurs du mouvement des PEP depuis ses origines.

* Toutes les coordonnées des structures et services d'accueil sont disponibles sur le site Lespep.org.

Collection exclusive

Opalia

Un large choix de montures Les Opticiens Mutualistes.

Même le prix est élégant.

À PARTIR DE

75€*

*Voir conditions en magasins.
VISAUDIO SAS-RCS Paris B 492 361 597 au capital social de 1 600 000 euros. AGENCE DUFRESNE DORRIGAN SCARLETT

LES OPTICIENS MUTUALISTES

Les Opticiens Mutualistes,
pour le prix et pour l'esprit.

“Sans mutuelle,
la Sécu ne suffit plus.
Autour de moi, des gens
renoncent à se soigner.
C’est ça, la solidarité ?”

FNMF - Organisme régi par le Code de la mutualité - SIREN 304 426 240 - Photo : Getty Images June,TwentyFirst.

Sans mutuelle, la santé devient hors de prix.

Dépassements d’honoraires, optique, prothèses dentaires…
Il faut agir maintenant pour rétablir l’accès de tous à des soins de qualité.
Nous, mutualistes, sommes convaincus que notre pays doit impérativement respecter son pacte social.
Nous nous battons pour qu’il soit de nouveau possible de garantir à chacun une vraie protection sociale, reposant sur la Sécu ET les mutuelles.
Retrouvez nos propositions sur mutualite.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Vos mutuelles unies pour une société plus solidaire