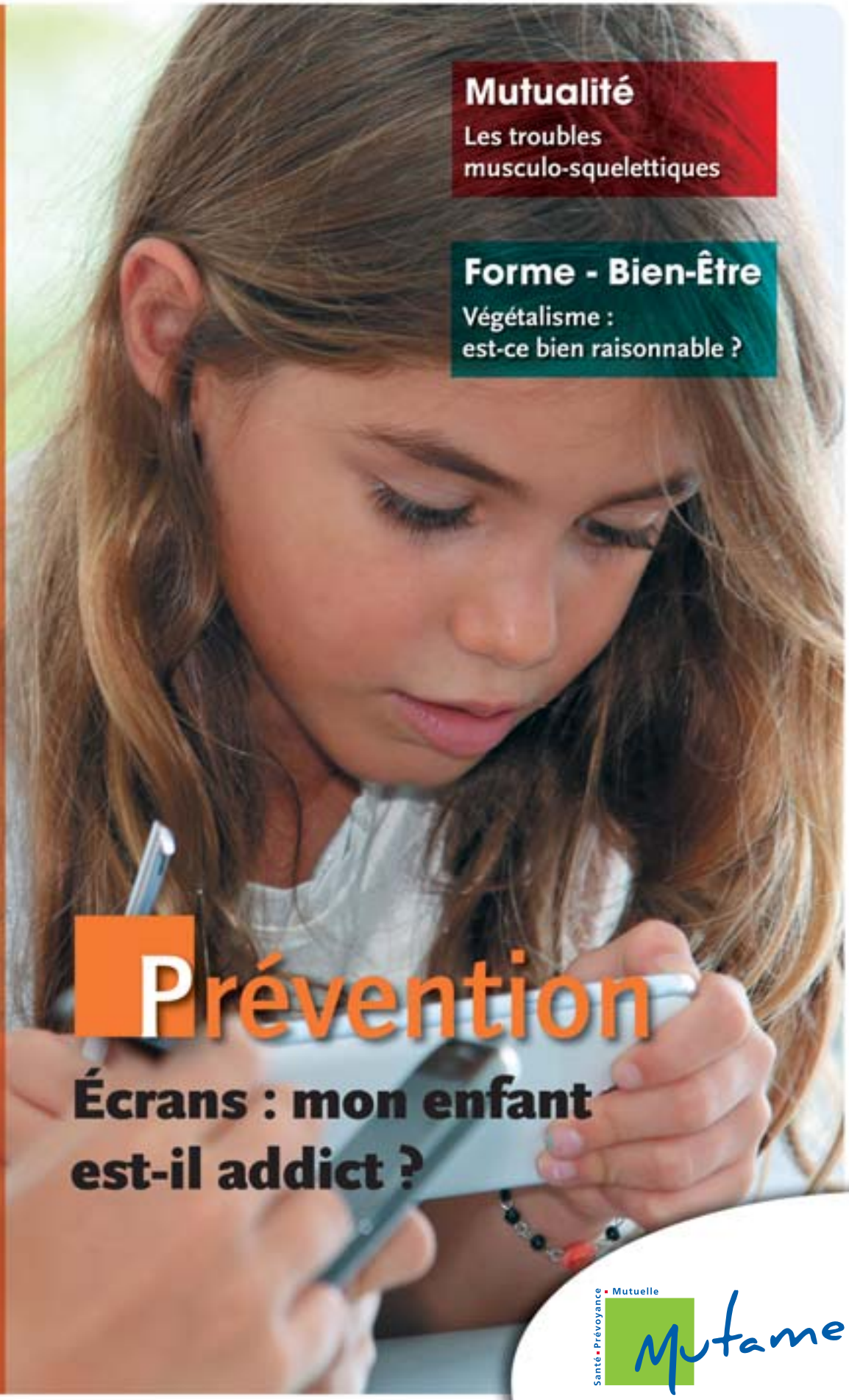
La revue trimestrielle de la Mutualité des Agents Territoriaux et Membres Extérieurs - Janvier 2018 - 0,60€

Mutame ESSENTIEL

N°74



Mutualité

Les troubles musculo-squelettiques

Forme - Bien-Être

Végétalisme : est-ce bien raisonnable ?

Prévention

Écrans : mon enfant est-il addict ?

Adhérente MUTUALITÉ FRANÇAISE

Mutuelle Santé Prévoyance Mutame

VOUS AVEZ LE DON DE CHANGER LES CHOSES

60 ANS D'ACTIONS DE TERRAIN 6 LOIS GAGNÉES

Continuons ensemble
le combat contre la misère

ZÉRO CHÔMEUR DE LONGUE DURÉE
FAIRE RECULER LE CHOMAGE
DALO GARANTIR L'ACCÈS AU LOGEMENT
LUTTER CONTRE LES EXCLUSIONS
CMU GÉNÉRALISER L'ACCÈS AUX SOINS
RMI/RSA CRÉER DES MINIMAS SOCIAUX

POUR DONNER EN LIGNE WWW.ATDQM.FR

ATD QUART MONDE

espace effort sur le support

Édito

Daniel Lemenuel
Président

Une nouvelle année

L'année 2017 vient de se clôturer sur deux événements significatifs :

• Le premier événement, la dissolution de l'Union Mutame Garanties.
Cette union que nous avions créée en complément de l'Union Mutame avait pour objet de dissocier les activités vie (allocations obsèques et allocations orphelins) des activités non vie (cautionnement de prêts immobiliers). Au fil du temps l'Union Mutame Garanties s'avérait être plus contraignante qu'efficace. En conséquence en Assemblée Générale du 20 décembre 2017, les délégués présents ont décidé à l'unanimité de dissoudre l'Union Mutame Garanties et de solder en une seule fois les allocations orphelins en cours.

• Le second événement, le regroupement de trois mutuelles membres de l'Union Mutame le 27 décembre 2017. Cet événement est caractéristique. Il s'inscrit dans une logique de solidarité au sein d'une union qui rassemble.

Le nombre des mutuelles évolue mais les acteurs et les bénéficiaires restent les mêmes. La cohérence et l'esprit au sein de l'union perdurent.

Notre détermination reste entière : porter un projet commun profitable à tous.

Tout cela peut paraître paradoxal mais derrière il y a une vraie volonté d'optimiser et rationaliser notre organisation nationale avec l'ambition de promouvoir et développer notre action et nos activités.

À ce titre, nous avons comme dessein pour les prochains mois de reconfigurer l'Union Mutame pour en faire une structure nationale souple et contemporaine qui saura répondre aux attentes et besoins de nos adhérents.

Le contexte politico-économique n'est certainement pas propice à l'éclosion d'une structure mutualiste performante et pertinente dans le domaine de la complémentaire santé et la prévoyance, mais nous devrons et saurons nous adapter.

Aussi formulons, ensemble, le vœu de voir nos ambitions aboutir.

À toutes et à tous mes meilleurs vœux de santé, réussite et bonheur pour cette nouvelle année 2018.

Sommaire

Forme - Bien-Être 04
Végétalisme : est-ce bien raisonnable ?

Prévention 06
Écrans : mon enfant est-il addict ?

Médecine 08
Varices : éviter les complications

Vrai-faux : tout savoir sur le défibrillateur

Mutualité 10
Les troubles musculo-squelettiques

Jardinage 11
C'est quand le merle sifflera que l'hiver s'en retournera

Jointes à l'édition nationale Mutame Essentiel, des pages spéciales régionales numérotées de 1 à 4.

Mutame ESSENTIEL

Magazine trimestriel édité par Mutame
Mutualité des agents territoriaux et membres extérieurs.
Directeur de la publication : Daniel Lemenuel
Responsable de la rédaction : Gilles Ledoyen
Articles : Mutame, Mutuelles, France Mutualité
Crédit photos : Shutterstock, Fotolia
Couverture : Fotolia - © goodluz
Conception et réalisation : C.A.G., Paris.
Impression et routage : PRN - ZI Ouest
28, rue du Poirier
BP 90180 - 14652 Carpiquet

Tirage : 32 500 exemplaires - **Dépôt légal :** à parution
N° de CPPAP : 0221 M 07699
N° ISSN Édition nationale : 1763-6574
N° ISSN Édition locale : précisé sur les pages spéciales régionales jointes.

Union Mutame
63, boulevard de Strasbourg - 75010 Paris
Union régie par le livre II du code de la mutualité
SIREN N° 784 854 499

Toute correspondance doit être adressée à :
Mutame - 63, boulevard de Strasbourg - 75010 Paris

© Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (art. L. 122-4 du code de la propriété intellectuelle). Toute copie doit avoir l'accord du Centre français d'exploitation du droit de copie, (20, rue des Grands Augustins - 75006 Paris).

© Shutterstock

Végétalisme : est-ce bien raisonnable ?

La multiplication des scandales sanitaires, l'hégémonie de l'industrie agroalimentaire et, surtout, les images chocs tournées dans certains abattoirs ont conduit de nombreux consommateurs à se tourner vers le végétalisme. Exempt de tout produit d'origine animale, ce régime particulier expose à un certain nombre de carences qu'il convient de bien connaître avant de se lancer.

Le refus de tuer ou de faire souffrir les animaux, c'est généralement ce qui motive la plupart de ceux qui optent pour le végétalisme. Ce régime alimentaire exclut la consommation de viande, de poisson, de fruits de mer et de tout autre produit d'origine animale, comme le lait, les œufs ou encore le miel. Une alimentation exclusivement basée sur le monde végétal, exempte de graisses animales saturées, censée aussi préserver de l'obésité et des maladies cardiovasculaires. Attention toutefois : « *Cela ne peut fonctionner que si l'on maîtrise parfaitement les équivalences nutritionnelles,* prévient le docteur Catherine Lacrosnière, nutritionniste à Paris. *Il faut rappeler que nous ne savons pas fabriquer nos protéines et que nous dépendons d'acides aminés provenant exclusivement de l'alimentation.* » En éliminant la source de protéines la mieux assimilable par l'organisme, les végétaliens s'exposent à un certain nombre de carences néfastes.

Fer, vitamine B12 et calcium

Parmi ces carences : le fer, que l'on trouve essentiellement dans la viande rouge. Indis-

Végétarien, végétalien, vegan : quelles différences ?

• **Le végétarien** choisit d'exclure toute chair animale de son alimentation : il ne consomme donc ni viande, ni poisson, ni fruits de mer. Ce type de régime est généralement motivé par la volonté de lutter contre la souffrance animale et de préserver sa santé (on sait désormais qu'une trop grande consommation de viande rouge peut entraîner des troubles cardiovasculaires). Certains végétariens évoquent aussi le souci de protéger l'environnement de l'élevage intensif et des pollutions que celui-ci peut engendrer.

© Shutterstock

• **Le végétalien** choisit quant à lui de ne consommer que des produits issus du monde végétal : il rejette la viande, le poisson, les fruits de mer, mais aussi les produits laitiers, les œufs ou encore le miel. À travers ce régime alimentaire, un végétalien exprime surtout son refus de l'exploitation animale. Une motivation que l'on retrouve aussi dans le veganisme, qui s'apparente à un véritable mode de vie.

• **Le vegan** est celui qui décide de vivre sans faire souffrir les animaux, que ce soit pour se nourrir, se vêtir ou autre. Il ne consomme aucun produit d'origine animale et choisit en plus de ne pas porter de cuir, de laine, ni d'utiliser des produits cosmétiques testés sur des animaux.

pensable au métabolisme, il favorise la production de globules rouges, préserve de l'anémie et joue un rôle au niveau musculaire. Les végétaliens risquent également de manquer de vitamine B12, présente surtout dans la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs. Essentielle au bon fonctionnement du système sanguin et nerveux, cette vitamine est pratiquement absente des aliments d'origine végétale. Enfin, en supprimant les œufs et les produits laitiers, le végétalisme expose à une déficience en calcium, utile à la constitution et à l'entretien de la masse osseuse. À noter également qu'une alimentation dépourvue de poisson et de produits de la mer peut conduire à une carence en zinc, un oligo-élément qui renforce le système immunitaire, et en acides gras oméga 3, qui participent au développement neurologique.

Suivi régulier chez le médecin

Pour éviter ces carences, « *toute personne adepte du végétalisme devrait être suivie par un médecin et faire des prises de sang de contrôle régulières* », indique le docteur Lacrosnière. Pour couvrir l'ensemble des besoins, les nutritionnistes conseillent de consommer de l'eau minérale riche en calcium et d'associer les protéines végétales des légumineuses à des céréales pour les apports en acides aminés, par exemple des haricots rouges ou des lentilles (très riches en fer) avec du maïs, comme cela se fait en Amérique centrale, ou des pois chiches avec de la semoule, comme dans le Maghreb. On recommande aussi de conserver les assaisonnements à base d'huile de colza et d'huile de noix, riches en oméga 3.

Si, malgré ces précautions, le médecin constate des carences, des complémentations, voire des traitements spécifiques devront être mis en place. Il s'agit notamment d'éviter l'anémie (provoquée par le manque de fer et de vitamine B12), qui se traduit par une plus grande sensibilité aux infections et une très grande fatigue.

« *D'une manière générale, le végétalisme est une alimentation que je ne conseille pas, comme beaucoup de mes confrères* », souligne le docteur Lacrosnière. Et de conclure : « *Même en faisant très attention, les risques de carence sont tout de même importants. Peut-être vaut-il mieux se tourner vers le végétarisme et accepter de consommer au moins des œufs et des produits laitiers.* »

Aliisa Waltari

Les enfants peuvent-ils suivre un régime végétalien ?

Comme l'adolescence, l'enfance est une période de pleine croissance où l'alimentation doit être la plus variée et la plus équilibrée possible. Parce qu'il exclut toutes les sources de protéines animales et expose à des carences en fer, en vitamine B12, en zinc et en oméga 3, « *le végétalisme est à proscrire chez les enfants, affirme le docteur Catherine Lacrosnière, nutritionniste. Il arrive que certains parents végétaliens imposent tout de même cette alimentation à leur enfant. Il faut alors être particulièrement vigilant et vérifier, par des prises de sang régulières, qu'il ne manque de rien.* » Si l'enfant présente des carences, une complémentation devra être envisagée, même si en principe « *un enfant ne devrait pas être complémenté du tout* ». À noter aussi que les jus et les aliments à base de soja ne sont pas adaptés aux besoins nutritionnels des plus jeunes. Ils sont même contre-indiqués chez les nourrissons et les enfants de moins de 3 ans par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) et la Société française de pédiatrie.

© Shutterstock

Écrans : mon enfant

est-il addict ?

Smartphone, ordinateur, tablette, console de jeux vidéo… Les écrans ont progressivement envahi notre quotidien. Chez les enfants et les adolescents, cette omniprésence peut entraîner des pratiques excessives avec des conséquences parfois proches de celles de l'addiction : chute des résultats scolaires, rupture des liens familiaux et sociaux ou encore troubles du sommeil et de l'alimentation.

Un ordinateur et une tablette partagés par toute la famille, une télé HD au milieu du salon, une console de jeux par enfant et un smartphone pour chacun : la multiplication des écrans dans les foyers français se confirme. Selon le Conseil supérieur de l'audiovisuel, au premier semestre 2017, on en comptait en moyenne 5,5 types par ménage. Cette omniprésence, qui a profondément modifié les habitudes familiales, n'est pas sans risque, notamment pour les enfants et les adolescents. Mal utilisés, ces appareils peuvent entraîner des pratiques excessives, voire dangereuses. « *Si l'on ne peut pas vraiment parler d'addiction, au sens d'une dépendance qui nécessiterait un sevrage, certains enfants et adolescents peuvent effectivement développer des comportements particulièrement toxiques vis-à-vis des écrans* », explique le docteur François-Marie Caron, pédiatre à Amiens et spécialiste des écrans pour l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afpa).

Première conséquence d'un usage excessif : des nuits agitées et un sommeil peu réparateur. Certains jeux vidéo, en parti-

culier ceux de combat basés uniquement sur l'excitation, font perdre la notion du temps. L'enfant passe alors des heures devant sa console, oubliant la fatigue et la faim.

Réseaux sociaux

Les réseaux sociaux jouent aussi un rôle important sur le manque de sommeil. Via leur smartphone, nombreux sont les ados qui échangent jusque tard dans la nuit. Certains programment même des réveils nocturnes pour vérifier leur compte Facebook ou Instagram. « *Ici, c'est la lumière bleue diffusée par les écrans qui pose problème, précise le médecin. Elle fait baisser la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, ce qui retarde l'endormissement.* »

Chez les plus jeunes, l'usage excessif des écrans induirait également des troubles du développement. « *Les enfants d'âge scolaire exposés à plus de trois heures de télévision par jour présentent davantage de retard dans l'acquisition du langage, ainsi que des troubles de l'attention et de la concentration* », observe le médecin. Des difficultés que l'on retrouve chez les adolescents, avec toutes les conséquences que cela peut avoir sur les résultats scolaires. « *C'est justement la chute des notes à l'école qui doit alerter les parents. Si l'utilisation qu'un enfant a des écrans ne lui permet plus de faire correctement ses devoirs, de suivre en classe, mais aussi d'avoir une heure d'activité physique par jour comme le recommande l'OMS, il faut s'interroger.* »

La rupture des relations avec les copains, la décomposition des liens familiaux et l'isolement permanent dans sa chambre sont tant de signes à prendre en compte. Dans ces cas-là, la consultation chez un médecin devient indispensable. Il s'agira de désamorcer la situation et de mettre en place de nouvelles pratiques. À noter aussi que les consultations jeunes consommateurs (CJC) proposent une prise en charge spécifique aux ados dépendants de leurs écrans. Le plus souvent, « *le repli sur les activités numériques est le signe d'une souffrance que l'enfant cherche à oublier* », indique l'Afpa. D'où la nécessité de consulter un professionnel rapidement.

La règle du 3-6-9-12

Pour un bon apprentissage de l'usage des écrans, l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afpa) recommande aux parents d'appliquer la règle du « 3-6-9-12 ». Elle correspond à des pratiques adaptées aux différents âges de l'enfant. Avant 3 ans, par exemple, un tout petit a surtout besoin d'interagir et d'échanger avec son environnement. L'Afpa conseille donc de privilégier les histoires lues et les jeux traditionnels et d'éteindre la télévision. Les outils numériques ne doivent jamais être utilisés pour calmer l'enfant (ils ont en réalité l'effet inverse), ni pendant les repas ou avant le sommeil.

© Shutterstock

Entre 3 et 6 ans, l'association préconise de fixer des règles claires sur le temps d'écran autorisé, de respecter les âges indiqués pour les programmes télé, de n'utiliser les écrans que dans le salon et de privilégier les jeux numériques interactifs où l'on joue à plusieurs. Entre 6 et 9 ans, en plus des règles précédentes, on peut commencer à discuter avec son enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans et à l'informer sur ce que sont Internet et les réseaux sociaux.

De 9 à 12 ans, l'Afpa invite les parents à déterminer avec leur enfant l'âge à partir duquel il aura son propre téléphone mobile. On décide aussi s'il a l'autorisation d'aller sur Internet et à combien de temps d'écran il a droit dans la journée. Enfin, après 12 ans, l'adolescent peut surfer seul sur Internet, mais en respectant des horaires déterminés. On l'informe au sujet du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.

Les pédiatres poussent également les parents à couper le wifi et à éteindre les mobiles pendant la nuit.

Dialogue et fermeté

Pour éviter d'en arriver là, les spécialistes insistent sur l'importance du dialogue au sein de la famille. « *L'apprentissage du bon usage des écrans se fait dès la maternelle,* souligne le docteur Caron. *L'enfant doit toujours être accompagné dans sa découverte. Il faut parler avec lui de ce qu'il fait avec les écrans, de ce qu'il y trouve et de ce que cela lui procure.* » Ensuite, des règles claires peuvent être fixées, comme l'interdiction des écrans à table, l'obligation de recharger le smartphone en dehors de la chambre durant la nuit ou les temps d'écran journaliers autorisés. « *Définir avec les enfants comment on concilie la vie de famille, les devoirs et l'activité physique avec l'usage des écrans est une bonne façon de réfléchir tous ensemble* », conclut le docteur Caron. Les règles établies devront bien sûr être respectées par toute la famille, grands-parents compris. Même si, parfois, quelques entorses pourront être tolérées, pendant les vacances par exemple.

Delphine Delarue

Varices : éviter les complications

Les varices, causées par la dilatation permanente d'une veine superficielle, peuvent apparaître chez les jeunes, mais leur prévalence augmente avec l'âge. Les négliger peut entraîner des complications, elles doivent donc être traitées et contrôlées régulièrement.

© Shutterstock

Des fourmillements, des démangeaisons, une sensation de lourdeur dans les jambes, des crampes aux mollets ou un gonflement des chevilles et des pieds sont les premiers signes annonçant une maladie variqueuse chronique, due à un mauvais retour du sang vers le cœur. Les varices concernent 20 % des plus de 35 ans et 40 % des plus de 60 ans. Si les femmes sont les plus touchées, les hommes ne sont pas non plus épargnés. Ces derniers consultent d'ailleurs souvent trop tard, lorsqu'ils sont au stade des complications.

Les personnes à risque

« *Il existe des facteurs de risque identifiés, comme l'hérédité, l'âge, la grossesse, la taille, sur lesquels il est difficile d'exercer une action* », indique Nicolas Neaume, vice-président de la Société française de phlébologie (SFP), qui ajoute que « *le type de travail, la sédentarité et de longues stations debout favorisent la survenue de la maladie veineuse chronique, responsable des varices* ». L'excès de poids, le manque d'exercice, l'exposition à la chaleur ou encore le soulèvement répété d'objets lourds sont également des facteurs de risque.

Surveiller les complications

Les varices ne sont pas qu'un problème d'esthétique : sans suivi médical, elles risquent d'entraîner de graves complications. Lorsque la varice s'aggrave, la présence de taches sur la peau peut annoncer l'émergence d'un ulcère variqueux, une plaie qui apparaît sur le tiers inférieur de la jambe et dont « *[la] fréquence est de 7 % chez les plus de 70 ans* », précise le spécialiste. Une rupture de la veine ou encore une phlébite, c'est-à-dire la formation d'un caillot de sang, peuvent également être causées par une varice non soignée. C'est la raison pour laquelle « *un examen ultrasonographique (écho-Doppler) devra être réalisé, afin de cartographier la maladie veineuse et de prescrire le traitement le plus adéquat* », souligne Nicolas Neaume.

Un traitement personnalisé

« *La compression élastique, par le port de bas de compression, et les médicaments veinotoniques soulagent efficacement les patients de la symptomatologie liée à leur insuffisance veineuse,* poursuit le phlébologue. *En fonction du stade, de l'anatomie et de la topographie des varices, différents types de traitement peuvent être proposés.* » Il existe en effet plusieurs interventions possibles : la sclérothérapie, par l'injection indolore d'un produit qui sclérose ou obture la veine défaillante ; le traitement endoveineux thermique, par laser ou radiofréquence ; le traitement chirurgical, qui consiste à ôter les veines superficielles malades en préservant les veines saines. Le docteur Neaume insiste sur l'efficacité des traitements endoveineux, « *qui se réalisent en ambulatoire, avec ou sans anesthésie locale, et qui permettent un recouvrement immédiat des activités professionnelles* ».

La prévention au quotidien

« *Bien qu'elle ne prévienne que faiblement le développement des varices, l'hygiène de vie reste importante,* poursuit-il Nicolas Neaume. *Les mesures d'hygiène veineuse reposent sur l'exercice physique, la mobilisation et la surélévation des jambes.* » Le spécialiste énumère de nombreux sports bénéfiques pour prévenir les varices : la marche, la course à pied, la natation, le cyclisme, le ski de fond, la danse… Il recommande également de faire travailler régulièrement l'articulation de la cheville. Il déconseille par ailleurs de porter des vêtements trop serrés, des talons trop hauts ou trop plats, de prendre des bains chauds, de faire des séances de hammam ou de sauna et de s'exposer au soleil.

Catherine Chausseray

Vrai-faux : tout savoir sur le défibrillateur

Chaque année, en France, entre 40 000 et 50 000 personnes décèdent d'un arrêt cardiaque. Grâce à l'utilisation d'un défibrillateur automatisé externe (DAE), les chances de survie augmentent, malheureusement les Français sont encore réticents à s'en servir à cause d'idées reçues. Le point sur cet outil indispensable pour sauver des vies, avec Pascal Cassan, médecin conseiller national de la Croix-Rouge française.

Il faut avoir suivi une formation pour pouvoir utiliser un défibrillateur

Faux. « *Il n'est pas nécessaire d'avoir une formation spécifique à la défibrillation, car l'appareil guide, tout au long de la procédure, la personne qui l'utilise,* explique le docteur Pascal Cassan. *Si la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement, il faut d'abord appeler le 15, débuter le massage cardiaque – c'est dans ce domaine qu'une formation est souhaitable, afin d'apprendre les bons gestes (lire l'encadré) – et demander ensuite à quelqu'un d'aller chercher le défibrillateur. Une fois celui-ci arrivé, on peut l'allumer et suivre les instructions.* » La démarche est simple : il faut dénuder la poitrine de la victime et placer les électrodes selon les schémas figurant sur la machine. Le défibrillateur va alors analyser le rythme cardiaque et indiquer si un choc électrique est nécessaire.

Si je ne l'utilise pas à bon escient, je risque de blesser la personne

Faux. « *Il n'y a pas de risque de blesser la victime,* insiste le médecin. L'*appareil détermine si le rythme cardiaque est anormal – c'est ce que l'on appelle la fibrillation – et c'est lui qui décide ou non d'envoyer un choc électrique.* » Il existe deux types de défibrillateurs automatisés externes (DAE) : les semi-automatiques, qui indiquent au sauveteur qu'il faut appuyer sur un bouton pour obtenir un choc, et les automatiques, qui agissent sans intervention extérieure.

Le DAE ne peut pas être utilisé sur les enfants

Faux. « *Chez les enfants, il est recommandé d'utiliser les électrodes pédiatriques, si la machine en dispose, mais en leur absence on utilisera le DAE avec les électrodes pour adultes,* indique Pascal Cassan. *Les défibrillateurs conviennent à tout le monde, aussi bien aux enfants qu'aux personnes âgées. Il faut cependant être vigilant chez les personnes qui portent un stimulateur cardiaque ou une chambre implantable sous la peau au niveau de la clavicule. Mieux vaut alors placer les électrodes environ deux doigts en dessous.* »

Il ne remplace pas le massage cardiaque

Vrai. « *Le massage cardiaque et le défibrillateur sont complémentaires,* souligne le docteur Cassan. *Le sauveteur doit débuter la réanimation le plus tôt possible et ne pas attendre que le DAE arrive. Chaque minute compte.* » La réanimation cardio-pulmonaire se caractérise par une succession de compressions thoraciques (massage cardiaque) et d'insufflations (bouche-à-bouche). Elle a pour objectif de faire circuler du sang oxygéné dans les organes et le cerveau en attendant l'arrivée des secours, afin d'éviter l'apparition de lésions. En l'absence de formation à cette technique, mieux vaut se limiter à deux compressions thoraciques par seconde, soit cent vingt par minute.

Les DAE sont difficiles à trouver

Vrai et faux. « *Il y a des défibrillateurs dans les lieux publics, comme les gares ou les grands magasins, et dans certains lieux privés, notamment les grandes résidences ou les entreprises, mais ils ne sont pas toujours bien visibles* », déplore Pascal Cassan. On estime que la France compte entre 100 000 et 130 000 DAE. Ils sont le plus souvent signalés par un logo vert avec un cœur barré d'un éclair.

Léa Vandeputte

Où se former à la réanimation cardio-pulmonaire ?

© Fotolia

« Il existe deux types de formations au cours desquelles on peut apprendre à faire une réanimation cardio-pulmonaire et à se servir d'un défibrillateur automatisé externe (DAE), **explique Pascal Cassan, médecin conseil de la Croix-Rouge.** ***Une formation courte d'une heure permet d'acquérir les gestes de base de la réanimation cardio-pulmonaire et de l'utilisation du DAE. Une formation plus longue de prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1), d'une durée de sept à huit heures, inclut quant à elle tous les gestes de premiers secours (savoir réagir face à une personne qui saigne, qui s'étouffe, qui est inconsciente ou qui ne respire pas…).*** **» La Croix-Rouge et les sapeurs-pompiers proposent ces formations.**

© Fotolia.com

Les troubles musculo-squelettiques

Entretien avec Marc Doubinsky, Kinésithérapeute.

Suite à une sciatique et une hernie discale, je n'ai pas retrouvé la mobilité du pied de la jambe concernée. Y a-t-il quelque chose à faire pour y remédier ?

Votre question est vaste et complexe, je pense qu'il faut se rapprocher de votre médecin généraliste. Dans l'attente, vous pouvez étirer le mollet : membre inférieur en arrière à plat et tendu, talon au sol. L'autre est devant et se fléchit en douceur. Concernant le muscle qui relève le pied, on peut le stimuler en marchant quelques pas sur les talons.

Que conseillez-vous à une personne travaillant sur ordinateur 8 h par jour souffrant du haut du dos et ayant les épaules contractées dès le milieu de la matinée ?

En dehors d'une analyse du poste de travail, on peut exécuter toutes les heures une dizaine de rotations lentes des épaules et des omoplates en maintenant les bras le long du corps, dans un sens puis l'autre.

S'asseoir sur une grosse balle de pilâtes pour travailler au bureau peut-il aider à prévenir le mal de dos ?

Oui, si vous maîtrisez bien la technique, notamment la prise de conscience « bas du dos creux ou rond » (on utilise également les termes « lordose ou gainage »). Sinon, il faut demander des précisions à votre « enseignant ».

Caissière, j'effectue beaucoup de gestes répétitifs au cours de la journée. Je souffre beaucoup des mains et des coudes à la fin de la journée. Que puis-je faire pour me soulager ?

Votre activité répétitive peut être compensée en alternant le côté de défilement du tapis de caisse, si cela est possible. Lors des pauses et chez vous, il est important de vous étirer. Par exemple : le membre supérieur tendu, paume de la main à plat contre un mur, pouce en haut, on effectue une rotation lente du corps dans le sens opposé.

Que pensez-vous des sièges « assis-à genoux » ? Aident-ils à soulager le dos ? Font-ils mal aux genoux ?

Bonne solution pour la diversité posturale avec un meilleur « placement spontané » de la colonne lombaire, en alternance dans la journée avec d'autres formes d'assises.

Connaissez-vous l'antigym : http://antigymnastique.com ? Qu'en pensez-vous ? Cette gym peut-elle aider à prévenir les troubles musculo-squelettiques ?

Très bonne approche pour prendre conscience et repérer les multiples nuances de votre corps. Ceci est fondamental dans la prévention des troubles musculo-squelettiques et également dans la pratique d'un sport.

Travaillant debout toute la journée, quelles chaussures dois-je porter ? Plutôt plates ou avec un talon ?

Dans la pratique, il n'y a pas de recettes standards ! Faites-vous confiance, essayez différentes hauteurs, formes, matières. Si rien n'y fait, demandez conseil à votre médecin quant à l'opportunité d'un bilan podologique pour prescription ou non de semelles orthopédiques.

Quel est votre avis sur le fait de travailler sur l'ordinateur debout ? Ne risque-t-on pas de provoquer une sciatique ou d'avoir mal au dos ?

Non, la position debout est plutôt favorable pour le placement « naturel » de la colonne en respectant ses courbures. Dans ce cas, les membres inférieurs seront plus sollicités.

Je suis jardinier et je travaille beaucoup à genoux avec le dos courbé. Que puis-je faire pour avoir moins mal ?

Adaptez au mieux vos positions et réfléchissez avant d'agir. Utilisez des protections de genoux comme des coques de protection destinées aux carreleurs, ou asseyez-vous en tailleur si la situation le permet. Discutez avec votre médecin quant à l'indication ou non d'une ceinture lombaire pour les situations à risque.

J'ai souvent les doigts crispés car je fais un travail de précision. Quels exercices me conseillez-vous pour détendre mes mains ?

Avant toute chose, choisissez l'outil adapté au niveau ergonomique, quitte à l'améliorer par vous-même ! Pensez aux positions des différentes parties du corps qui, dans la concentration, peuvent entraner des tensions musculaires exagérées. Toutes les heures, procédez à l'étirement de vos doigts : les mains jointes, poussez alternativement l'ensemble de vos doigts d'un côté et de l'autre lentement, 3 fois de chaque côté.

Jardinage

« C'est quand le merle sifflera que l'hiver s'en retournera. »

© Fotolia

Décembre, dernier mois de l'année, le mois préféré des enfants, des odeurs de chocolat chaud, d'épices et des cadeaux. C'est un mois joyeux même s'il peut être froid, pluvieux ou neigeux. Décembre des villes et villages qui s'habillent de leur manteau de lumière et ouvrent leur porte aux plus beaux marchés de noël, Montbéliard, Colmar, Riquewihr, Reims, Lyon, Nice et enfin je ne peux terminer sans parler de celui du Barcarès. Oui même les Catalans ont leur marché de noël.

Décembre par contre s'il apporte joie dans le cœur et étoiles dans les yeux n'est pas le mois de nos amis à aiguilles vertes ! Cette année encore des milliers de sapins et épicéas vont passer sous la lame pour faire de nos villes et foyers un enchantement pour les yeux et les narines. Si le sapin nordmann reste vert et ne perd pas ses aiguilles, il a l'inconvénient de ne pas parfumer la maison, l'épicéa si !

Qui ne se souvient pas de l'odeur particulière de noël ? L'odeur de l'épicéa fraîchement coupé, de l'agrume que ce soit la mandarine ou l'orange et de la cannelle. Ce mélange parfumé qui nous inonde en décembre n'est simplement que les odeurs de notre enfance.

Si vous souhaitez conserver votre conifère qu'il soit coupé ou en pot, il faut éviter de le mettre trop proche d'une source de chaleur. Il faut humidifier la base du tronc (le mettre dans du sable humide et refaire le plein d'eau de temps en temps peut être une solution). Lors de votre achat de conifère si vous le choisissez avec ses racines afin de le replanter après noël, veillez à bien identifier l'endroit ou le roi de noël sera replanté. Évitez de le mettre pendant toute la durée des fêtes à l'intérieur, décorez-le à votre guise et placez le dehors, c'est assurer une meilleure reprise. Je ne peux pas vous conseiller autre chose. Dans le cas contraire offrez-vous un sapin sans racine pour les fêtes et un sapin pour planter dehors, vous ferez deux heureux : vous qui allez le décorer et le sapin qui sera acheté à la bonne saison de plantation et planté dans de parfaites conditions de reprise.

Décembre est aussi le moment de faire des vœux pour le futur alors faisons tous celui de sauver les palmiers.

Effectivement, une catastrophe écologique qui nous touche tous plus ou moins va changer la face des villes méditerranéennes. Nos palmiers sont en danger, je dirais même plus en sursis. Effectivement si la magie des transports permet de se déplacer d'un bout à l'autre de la terre en peu de temps, elle est aussi un moyen à un certain nombre de parasites de voyager clandestinement jusqu'à nous. C'est ainsi qu'un papillon Sud-Américain et un charançon Asiatique ont débarqué sur les côtes européennes

Le papillon Paysandisia archon est né en Amérique du sud. Pour pondre, les femelles choisissent un palmier et déposent leurs œufs à la base des feuilles. Les larves migrent alors vers le cœur de l'arbre pour se nourrir. C'est la mort assurée du palmier. C'est dans les années 1990 que ce joli papillon ravageur arrive apparemment en Espagne.

Le charançon rouge Rhynchophorus ferrugineus est un insecte ravageur qui est particulièrement préoccupant. Le charançon perce les palmes où la larve se développe. Le palmier dépérit jusqu'à la mort de celui-ci. Il est arrivé ici dans les années 2006.

Aujourd'hui, il est triste d'imaginer le sud de la France (mais aussi l'Italie, l'Espagne, le Portugal...) sans ses palmiers, pourtant...

Si vous souhaitez plus de renseignements et participer à la grande famille de personnes qui souhaitent sauver les palmiers, je vous recommande ce site : sauvonsnospalmiers.fr

Sylvain MARTELET, Administrateur de Mutame Territoire de Belfort, nouveau directeur adjoint des services techniques de Saint-Estève (66)

© DR

IL N'EST JAMAIS TROP TÔT POUR VÉRIFIER VOTRE AUDITION

BILAN AUDITIF GRATUIT*

+ 1 MOIS D'ESSAI OFFERT**

SUR LES AIDES AUDITIVES

AUDITION MUTUALISTE

VOTRE AUDITION. NOTRE PRIORITÉ.

AUDITION MUTUALISTE

* Bilan à but non médical, ne permettant pas l'essai offert ou la vente d'aides auditives sans ordonnance. ** Offre valable sur présentation d'une prescription médicale datant de moins de 6 mois, pour une ou deux aides auditives, dont les conditions de prêt vous seront détaillées dans votre centre par votre audioprothésiste. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Janvier 2018. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597 au capital social de 6 000 000 euros. SCORE DDB