

Famille



**Droits et devoirs
des familles
monoparentales**

Santé

**Éducation thérapeutique
du patient : apprendre
à vivre avec sa maladie**

Médecine



La Maladie de Lyme

Adhérente



MUTUALITÉ
FRANÇAISE



Les pauvres se la coulent douce au RSA. Les pauvres ne veulent pas travailler. Les pauvres sont des pros de la fraude. Les pauvres font des enfants pour gagner de l'argent. Les pauvres n'ont pas besoin de vacances. Les pauvres ne paient pas d'impôts. Les pauvres se désintéressent de la politique. Les pauvres se moquent de la scolarité de leurs enfants. Les pauvres coûtent cher à la classe moyenne. Les pauvres profitent de la CMU pour faire des soins de confort. Les pauvres font tout pour toucher des aides. Les pauvres creusent nos déficits. Les pauvres ne peuvent pas s'intégrer à la société. Les gens qui vivent à la rue ne peuvent pas s'en sortir. Les sans-domicile refusent des hébergements sans raison. Il suffit d'appeler le 115 pour trouver un hébergement. Les sans-abri atteints de troubles mentaux sont violents. Les pauvres ont des droits. Les pauvres peuvent gagner plus avec le RSA. Les pauvres sortiraient s'ils savaient gérer un budget. Les pauvres ne paient pas d'impôts. Les pauvres sont incapables d'élever leurs enfants. Se loger et manger, c'est plus important que la culture. Les vacances, c'est pour ceux qui travaillent. Les étrangers sont attirés par notre protection sociale. Il suffit d'être demandeur d'asile pour bénéficier de tous les droits. Ce sont les étrangers les plus pauvres qui immigreront en France. L'immigration coûte cher à la France. Les migrants viennent profiter de notre système de santé. La lutte contre la pauvreté coûte cher aux classes moyennes. Augmenter le RSA ou les allocations chômage décourage les gens de travailler. La mixité sociale nuit à la réussite scolaire. Les pauvres se la coulent douce au RSA. Les pauvres ne veulent pas travailler. Les pauvres sont des pros de la fraude. Les pauvres font des enfants pour gagner de l'argent. Les pauvres n'ont pas besoin de vacances. Les pauvres ne paient pas d'impôts. Les pauvres se désintéressent de la politique. Les pauvres se moquent de la scolarité de leurs enfants. Les pauvres coûtent cher à la classe moyenne. Les pauvres profitent de la CMU pour faire des soins de confort. Les pauvres font tout pour toucher des aides. Les pauvres creusent nos déficits. Les pauvres ne peuvent pas s'intégrer à la société. Les gens qui ne peuvent pas s'en sortir. Les sans-domicile refusent des hébergements sans raison.

ATD Quart Monde

En finir avec
les idées fausses
sur les pauvres
et la pauvreté



Démontez les idées reçues avec le
livre *En finir avec les idées fausses
sur les pauvres et la pauvreté*.
5 euros dans toutes les bonnes librairies
et sur ww.editionsquartmonde.org



Édito



Daniel Lemenuel
Président

PSM, Priorité Santé Mutualiste

Priorité Santé Mutualiste est un ensemble de services proposés par la fédération nationale de la mutualité française (FNMF) via un service téléphone, un site internet et des rencontres santé.

Pour vos questions de santé, PSM vous apporte des réponses d'experts.

Les témoignages des mutualistes qui ont eu recours sont éloquentes, et ce quel que soit l'accès choisi. Le téléphone pour ceux qui préfèrent échanger par la voix, par Internet pour ceux qui veulent naviguer dans le site, voire chatter avec un expert car chaque semaine, des experts répondent en direct aux questions sur vos préoccupations de santé. Vous pouvez également échanger avec d'autres mutualistes sur les forums.

La richesse du service en matière d'information santé est à la hauteur de l'investissement réalisé par la fédération, c'est-à-dire impressionnant.

C'est un vrai service de santé qui apporte au mutualiste une réponse aux questions qu'il se pose sur sa santé et son bien-être. C'est utile et pertinent et cela sert à quelque chose, les conseils prodigués sont dénués de toute considération financière car PSM n'a rien à vendre.

Pour cette fin d'année, j'ai choisi de faire mon éditto sur ce sujet car j'ai pu constater que nous n'utilisons pas suffisamment cette pépite bien que notre revue comporte tous les trimestres une page dédiée comportant les références à rappeler pour identifier la mutuelle de votre région.

Aussi pour tout problème de santé, toute question relative à la prise en charge des pathologies, n'hésitez pas à consulter PSM par téléphone et pour ceux qui en ont la possibilité, n'hésitez pas à participer aux rencontres locales organisées par la fédération nationale de la Mutualité Française avec le relais des unions régionales et de Mutame.

Bien sûr pour la nouvelle année je forme le vœu que vous soyez tous en pleine forme, mais même en pleine forme n'hésitez pas à consulter les conseils prodigués par les experts de PSM. La diététique, le sport, les petits et gros bobos, avec PSM bénéficiez d'un conseil personnalisé et anonyme, si vous le souhaitez.

C'est un service de mutualistes pour des mutualistes que vous pouvez aussi utiliser pour vos proches.

À toutes et tous, Mutame vous adresse ses vœux les meilleurs de bonne santé, joie et bonheur pour vous et tous ceux qui vous sont chers.



Appelez le :

3935

Plus d'un appel local à partir d'un poste fixe

Sommaire

Santé 04

Éducation thérapeutique du patient : apprendre à vivre avec sa maladie

Médecine 06

La maladie de Lyme

Famille 08

Droits et devoirs des familles monoparentales

Mutualité 10

Les services Priorité Santé Mutualiste : Épidémies hivernales et hospitalisation

Jardinage 11

Le jardin en hiver

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 : Fotolia.com - Phovoir.com.
Couverture : © Goodluz - Fotolia.com
Conception et réalisation : C.A.G., Paris.
Impression : PRN - ZI Ouest
28, rue du Poirier
BP 90180 - 14652 Carpiquet



Tirage : 40 000 exemplaires - Dépôt légal : à parution
N° de CPPAP : 0216 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 - B.P. N° 61 - 75462 Paris Cedex 10

© 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).



Éducation thérapeutique du patient apprendre à vivre avec sa maladie

Être atteint d'une maladie chronique ne se traduit pas simplement par un traitement au long cours : cela conduit à changer ses habitudes quotidiennes pour vivre au mieux avec sa pathologie. Tel est l'un des objectifs de ce qu'on appelle l'éducation thérapeutique du patient. Illustration avec Françoise, 71 ans, qui a pris son diabète en main.

« **A**vec le Réseau Paris diabète, on ne peut rien ignorer de sa maladie, nous confie Françoise, 71 ans, infirmière puéricultrice à la retraite. On apprend à se connaître, à savoir comment la maladie évolue et à éviter l'aggravation de ses problèmes de santé. Cela vous motive pour conserver un cap ! »

Atteinte de diabète de type 2, dit « non insulino-dépendant », Françoise suit depuis 2009 les programmes d'éducation

thérapeutique proposés par ce réseau parisien, qui regroupe 800 professionnels (lire encadré). Encore méconnue, l'éducation thérapeutique du patient (ETP) s'est développée dans les pays occidentaux à partir des années 1980.

Réduire le nombre et la gravité des accidents aigus

C'est en 1972, aux Etats-Unis, que Leona Miller, professeur de diabétologie à l'hôpital de Los Angeles, a publié le premier

article montrant son utilité. « Elle recevait beaucoup de Mexicains immigrés diabétiques dans le coma parce qu'ils ne savaient pas manier l'insuline, relate le Dr Pierre-Yves Traynard, directeur pédagogique du Réseau Paris diabète. Avec la mise en place de conseils personnalisés par téléphone 24 heures sur 24, les accidents aigus ont baissé de moitié. »

La démonstration est faite que les patients sont en capacité d'être partie prenante de leur prise en charge. Quelque quarante ans après, l'éducation thérapeutique peut se résumer par cette formule du Dr Traynard : « Apprendre sur soi et pour soi afin de s'organiser avec ses traitements et vivre au mieux. »

Toutes les spécialités s'occupant de maladies chroniques (asthme, insuffisance cardiaque, Parkinson, diabète, etc.) intègrent aujourd'hui l'éducation thérapeutique du

patient, avec pour premier intérêt la réduction du nombre et de la gravité des accidents aigus.

« Des astuces pour maîtriser sa faim entre les repas »

Deuxième bénéficiaire : améliorer la qualité de vie du patient. Le malade devient ainsi en capacité de moduler son traitement et d'effectuer une autosurveillance. Françoise, qui a vu sa mère diabétique gravement malade, atteinte notamment de thromboses, se montre particulièrement vigilante : « Je ne suis pas une grande diabétique, mais je sais que j'ai une épée de Damoclès au-dessus de ma tête avec cette maladie qui avance cachée. Je suis preneuse de prévention et de programmes éducatifs. »

Au fil des années, elle a suivi les ateliers du Réseau Paris diabète, au rythme de deux ou trois sessions de deux heures. Avec le programme « Manger équilibré », elle a, par exemple, appris à équilibrer

son alimentation, à contrôler sa consommation de sucres et de graisses. « Cela m'a permis de changer mes habitudes, explique-t-elle. Je mangeais trop, en particulier trop de viande. On nous a donné des astuces pour maîtriser notre faim entre les repas. »

Désormais, Françoise distingue mieux les aliments les plus sucrés et ceux qui le sont moins mais dont le sucre passe plus vite dans le sang. Un programme explique comment gérer les « extras alimentaires », comme les soirs de fête, afin d'en limiter les effets : « J'ai appris par exemple que boire de l'eau avant un repas copieux diminue un peu la faim, poursuit-elle. De même, boire à jeun un apéritif, souvent très sucré, est déconseillé ; en revanche, finir le repas avec une note sucrée est moins agressif pour le corps. »

Une éducation pluridisciplinaire et à la carte pour les patients

Un atelier sensibilise à l'importance de

l'activité physique, son action sur la maladie et organise des marches dans Paris. Un autre porte sur la podologie, car les personnes diabétiques doivent se montrer très attentives à l'état de leurs pieds. Françoise a également suivi le programme « Vivre avec son traitement », dans lequel étaient évoquées les piqûres d'insuline. « Pour l'instant, je ne suis pas concernée, précise-t-elle. Mais comme je suis potentiellement "candidate" aux piqûres, je trouve rassurant de bénéficier de ces conseils. »

Aux patients de suivre ces activités éducatives selon leurs besoins. « Pour une femme âgée qui vit à Paris et reçoit quotidiennement des soins infirmiers, cet apprentissage va surtout lui permettre d'apprendre à pallier les accidents aigus et à donner l'alerte à bon escient, indique le Dr Traynard. Cette compétence est rassurante pour les soignants comme pour la patiente. A l'opposé, si on prend une personne qui, par exemple, voyage pour son travail, son alimentation et son cadre de vie changent régulièrement : elle va devoir apprendre à adapter son traitement en permanence. »

Toutes ces interventions sont réalisées par des professionnels formés – généralistes, spécialistes, infirmiers, kinésithérapeutes, etc. – et sont proposées à des groupes de patients : « De la maladie et du traitement, on tire un certain savoir, reconnaît volontiers le Dr Traynard. L'échange des expériences entre patients se révèle souvent très enrichissant. » Décider de suivre un programme d'éducation thérapeutique nécessite d'accepter la maladie et l'anxiété qu'elle peut susciter. Mais en parler avec les autres et apprendre apaise souvent cette angoisse puisqu'elle apporte à chaque patient une meilleure maîtrise de sa situation. Médecins, spécialistes et associations de malades peuvent orienter vers des programmes adaptés à la pathologie et la situation de chacun.

Un dispositif gratuit pour le malade



© Monkey_Bus - Fotolia.com

Le Réseau Paris diabète est un dispositif expérimental financé par l'assurance maladie obligatoire et l'agence régionale de santé (ARS) d'Île-de-France. Tout patient qui adhère au réseau peut bénéficier gratuitement d'un certain nombre de prestations, comme un suivi coordonné par un généraliste ou diabétologue, un bilan diététique et des séances d'éducation thérapeutique de groupe.

Il existe en France près de 3 000 programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP), selon les dernières données du ministère de la Santé : 30 % portent sur le diabète, 15 % sur les maladies cardiovasculaires et 12 % sur les maladies respiratoires. L'intégration d'un programme d'ETP se fait en concertation avec son médecin traitant : le praticien propose à son patient le suivi d'un programme d'ETP adapté. C'est ensuite au patient de contacter la structure. Les programmes d'ETP peuvent se dérouler dans différents lieux de soins : hôpital, centre de santé, association, réseau de santé, etc. Aucune participation financière n'est demandée.

Pour savoir si un programme d'ETP est adapté à votre situation, le plus simple est de demander conseil à votre médecin traitant. Il est aussi possible de consulter la liste des programmes sur le site Internet de son agence régionale de santé (www.ars.sante.fr).

P. L.

Corinne Renou-Nativel



© Flickr-David Morégan

La maladie de Lyme

L'agent pathogène

La maladie de Lyme, ou Borréliose de Lyme, est une maladie infectieuse provoquée par une bactérie, *Borrelia burgdorferi*. Cette bactérie spiralée existe sous de nombreuses variantes appelées souches, qui diffèrent légèrement les unes des autres mais provoquent des symptômes similaires.

La maladie de Lyme existe depuis très longtemps (l'homme fossile vieux de 5300 ans trouvé dans le Tyrol Italien, Ötzi, en était porteur!), mais pour des raisons encore mal connues, sa prévalence augmente de façon spectaculaire au point qu'elle a été classée en 2009 « zoonose prioritaire » par l'InVS (Institut de Veille Sanitaire) et qu'elle est souvent citée comme « maladie émergente ». Cependant, l'Acrodermatite Chronique Atrophiante (ACA) décrite dans la littérature

scientifique dès la fin du XIX^e siècle en Europe est reconnue aujourd'hui comme l'un des symptômes d'une maladie de Lyme au stade tardif. Le nom actuel de la maladie provient de la ville de Lyme, aux États-Unis (Connecticut), où elle a été identifiée dans les années 1980, cette forme américaine donnant principalement des arthrites des grosses articulations. Les souches européennes de *Borrelia burgdorferi* sont beaucoup plus diversifiées et donnent des symptômes différents.

Les vecteurs : les tiques

Bien qu'il existe d'autres modes de contamination, *Borrelia burgdorferi* est le plus souvent transmise par une piqûre de tique. Les tiques peuvent transmettre, outre la maladie de Lyme, une bonne vingtaine d'agents pathogènes, provoquant ce qu'on

appelle des co-infections (on en découvre régulièrement de nouvelles). La tique se contamine lors d'un repas de sang sur un hôte infecté, ou plus rarement elle peut être porteuse dès sa naissance d'organismes pathogènes transmis par la femelle à ses œufs.

Les tiques prolifèrent dans les lieux ombragés et humides, spécialement dans les sous-bois et les lisières de forêts, mais également dans les pâtures, les chemins creux, les haies, les jardins, et parfois les parcs publics des villes... La présence de grands animaux comme les Cervidés, les sangliers, mais aussi le bétail, favorise leur multiplication.

Le froid et la sécheresse ralentissent l'activité des tiques qui se réfugient alors sous les feuilles mortes, dans les anfractuosités du sol. Aussi les périodes de plus grand risque sont-elles le printemps et l'automne. Mais lorsque l'été est frais et pluvieux, l'hiver doux et humide, les tiques peuvent aussi être de sortie.

La tique attend à l'affût sur un brin d'herbe, une fougère, un buisson, le passage d'un hôte potentiel, puis elle se laisse tomber sur lui, et se déplace ensuite sur le corps à la recherche d'un point propice à sa piqûre. Elle déchire ensuite la peau et enfonce dans la blessure son hypostome, sorte de rostre hérissé de dents recourbées vers l'arrière, comme un harpon.

Une fois en place la tique se gorge de sang, pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours, puis elle se détache d'elle-même, se laisse tomber sur le sol où elle effectuera une mue avant de rechercher un nouvel hôte.

On compte ainsi 3 stades successifs : la larve, la nymphe, et l'adulte.

Les larves et les nymphes sont très petites : moins d'un millimètre, et leur piqûre passe le plus souvent inaperçue. Ainsi même si on n'a pas conscience d'avoir été piqué par une tique, on peut développer la maladie de Lyme ou une de ses co-infections.

Les symptômes : phase précoce

La phase précoce de la maladie de Lyme se caractérise parfois, mais pas toujours, par la présence d'un érythème migrant qui s'étend à partir du site de la piqûre. Cette érythème migrant est un signe pathognomonique de Lyme : sa présence suffit à établir le diagnostic. Le traitement antibiotique* doit être commencé immédiatement, sans attendre une sérologie qui prend de toutes façons plusieurs semaines à se positiver. (**Traitement proposé pour un adulte par la conférence de consensus de 2006 : 2 à 3 semaines d'amoxicilline -4 à 6 g par jour - ou de doxycycline -200 mg/jour*). Un autre signe possible est un syndrome pseudo-grippal : fièvre modérée, frissons, maux de tête, douleurs diffuses type courbatures de grippe, douleurs articulaires, fatigue. Toute « grippe » survenant hors saison, dans un contexte d'exposition possible aux tiques, doit faire soupçonner une maladie de Lyme débutante.

Les symptômes : phase disséminée ou Lyme chronique

Lorsque la phase précoce est passée inaperçue ou a été mal soignée, la maladie évolue vers la phase disséminée : la bactérie colonise l'ensemble des organes du corps, conduisant à une grande variété de symptômes, dont aucun n'est vraiment spécifique de Lyme.

Lyme peut imiter presque toutes les pathologies connues, d'où son surnom de « grande imitatrice ».

Les tests sérologiques disponibles actuellement n'ont qu'une sensibilité moyenne de 50 % * (*de 21 à 100 % selon les stades et les études, source : conférence de consensus 2006). Une sérologie négative n'est donc pas une preuve que vous n'avez pas la maladie de Lyme. Le diagnostic doit avant tout être clinique, basé sur les symptômes. Car si aucun symptôme, à lui seul, n'est spécifique de Lyme, le tableau général formé par cette accumulation de symptômes est en revanche très typique.

Deux ensembles de symptômes doivent attirer l'attention :

Une fatigue intense, sans relation avec une cause identifiable, qui varie d'intensité d'un jour à l'autre mais va en s'accroissant au fil du temps, accompagnée de troubles du sommeil.

Des douleurs diffuses, articulaires, musculaires, tendineuses, ligamentaires, dont l'intensité et la localisation varient au cours du temps, là encore sans aucune cause identifiable.

De nombreuses « fibromyalgies » et « syndromes de fatigue chroniques » sont en réalité des maladies de Lyme chroniques.

À ces symptômes essentiels s'ajoutent, selon les cas, de nombreux autres symptômes, dont voici une liste non exhaustive :

- migraines, céphalées,
- difficulté de concentration, perte de mémoire, confusion...,
- douleurs le long des trajets nerveux
- paresthésies - fourmillements, sensations de brûlures,
- arthrites avec gonflement des articulations,
- paralysie faciale, paralysies des membres,
- engourdissement des membres,
- tremblements des membres à l'effort, fasciculations,
- nuque raide, syndrome méningé,
- troubles visuels, photophobie, yeux irrités,
- trouble auditifs, acouphènes, vertiges,
- problèmes cutanés (éruptions diverses),
- problèmes digestifs (estomac, intestins),
- nausées,
- sueurs nocturnes, frissons, fièvres,
- prise ou perte de poids inexplicables,
- insomnies,

- sautes d'humeur,
- dépression, anxiété,
- perte de libido
- troubles du rythme cardiaque...

Au stade disséminé la maladie de Lyme est difficile à soigner et nécessite une prise en charge au long cours.

Évitez les piqûres de tiques !

En forêt, restez sur les sentiers. Si vous devez traverser des zones à risque (hautes herbes, broussailles) portez des chaussures fermées, des vêtements couvrants, une casquette, rentrez le bas des pantalons dans les chaussettes, le tee-shirt ou la chemise dans le pantalon, utilisez des répulsifs sur les jambes et les parties de peau découvertes...

Au retour de la sortie, prenez une douche (pour enlever les tiques non encore fixées), et inspectez soigneusement l'ensemble de votre corps : les tiques peuvent être très petites et leur piqûre est le plus souvent indolore.

À tous les stades, la tique peut transmettre des maladies. Plus la tique reste accrochée longtemps, plus le risque est élevé : il faut donc retirer toutes les tiques le plus vite possible, en utilisant un tire-tique (vendu en pharmacie ou chez les vétérinaires) ou, à défaut, une pince à épiler. N'appliquer aucun produit (alcool, savon) sur la tique, cela augmenterait les risques de contamination.

Une fois la tique retirée cependant, il faut désinfecter la plaie.

Sophie Dubé

France Lyme - Section Orne



Pour tout renseignement
Association France Lyme
www.francelyme.fr
contact@francelyme.fr
Répondeur France Lyme :
06 95 17 40 01
Réseau Borréliose :
www.reseauborreliose.fr



© Goodluz - Fotolia.com

Droits et devoirs

des familles monoparentales

Élever seul ses enfants est une réalité pour une famille sur cinq. À la tête de ses familles monoparentales, 85 % de femmes et seulement 15 % d'hommes. Qu'elle soit choisie ou subie, cette situation a des conséquences financières, professionnelles mais également sur l'éducation des enfants.

Famille monoparentale et autorité parentale conjointe.

Dès lors que la filiation est établie à l'égard de l'autre parent dans l'année de la naissance de l'enfant, l'autorité parentale sera exercée en commun par les deux parents. À défaut de remplir cette condition, une déclaration conjointe du père et de la mère au greffe du tribunal de grande instance ou une décision du juge aux affaires familiales peut également organiser l'exercice

conjoint de l'autorité parentale. Dès lors, toutes les décisions importantes concernant l'enfant devront être prises par les deux parents, concernant la santé, la scolarité ou encore la religion. En revanche, pour les actes usuels, chaque parent est réputé agir avec l'accord de l'autre.

• Des formalités à ne pas oublier.

L'inscription dans un établissement scolaire doit être signée par les deux parents, de même que le contrat passé avec une assistance maternelle. Le choix des activités

extrascolaires, comme plus tard l'orientation scolaire, doit être porté à la connaissance de l'autre parent. Il est également indispensable de recueillir son accord avant toute intervention chirurgicale. Celui qui prend en charge quotidiennement les enfants aura intérêt à se ménager des preuves de l'information de l'autre parent en recourant par exemple à des mails.

• Quel recours face à un parent absent ?

Lorsqu'il s'avère impossible d'exercer en commun l'autorité parentale avec un parent qui se désintéresse de la vie de l'enfant, la vie quotidienne devient vite compliquée. Le juge aux affaires familiales peut alors déléguer l'exercice de l'autorité parentale à un seul parent après avoir constaté le désintérêt manifeste de l'autre parent.

• Les sorties du territoire

Un parent peut accomplir seul les démarches administratives nécessaires à l'obtention d'un passeport. Il est possible de sortir du territoire sans l'accord de l'autre parent. Ces sorties du territoire peuvent être inquiétantes dans l'hypothèse de conflits importants entre les parents et de menace d'enlèvement. Le juge aux affaires familiales pourra alors, dans des circonstances qui restent toutefois excep-

tionnelles, dire que l'enfant ne pourra pas sortir du territoire français sans l'autorisation des deux parents.

Subvenir aux besoins des enfants

Chaque parent doit contribuer à l'entretien de ses enfants à proportion de ses ressources, de celles de l'autre parent ainsi que des besoins de l'enfant. Fixée à l'amiable ou déterminée par le juge aux affaires familiales, cette contribution prend la forme d'une pension alimentaire payée mensuellement par le parent chez qui l'enfant ne réside pas habituellement.

• Quels droits pour le parent qui élève l'enfant en l'absence de pension alimentaire ?

L'allocation de soutien familial peut être versée par la Caisse d'allocations familiales (Caf) au parent qui prend en charge seul l'enfant pendant 4 mois, délai durant lequel il lui faudra saisir le juge aux affaires familiales pour voir fixer une pension alimentaire.

• En cas d'insolvabilité de l'autre parent, quel recours ?

Les caisses d'allocations familiales peuvent

se substituer au parent défaillant en versant l'allocation de soutien familial. Il est alors exigé la preuve de l'impossibilité pour le parent de contribuer à l'entretien de l'enfant. Il faudra saisir le juge aux affaires familiales qui convoquera l'autre parent et constatera que ce dernier est hors d'état de verser une pension alimentaire.

• Que faire pour obtenir le paiement de la pension alimentaire ?

Nombreux sont les parents qui se heurtent au défaut de paiement de la pension et se trouvent contraints d'assumer seuls leurs enfants. Ils doivent alors s'adresser à un huissier de justice et lui remettre le jugement ayant fixé la pension alimentaire. Une saisie sur salaire permet d'obtenir de l'employeur le règlement de la pension, qui est prélevée sur la rémunération du parent débiteur.

Vie de famille et vie professionnelle

Le respect de la vie privée implique que la situation familiale du salarié ne puisse être prise en compte. Les familles monoparentales ne peuvent alors pas bénéficier d'un statut particulier. Pourtant, lorsqu'il n'est pas possible de compter sur l'autre

parent, les choses peuvent se compliquer.

• Que faire avec un enfant malade ?

Le congé pour enfant malade est de 3 jours et peut être porté à 5 jours si l'enfant est âgé de moins de 1 an ou si le salarié assume la charge de trois enfants ou plus âgés de moins de 16 ans. Des dispositions conventionnelles ou un usage d'entreprise peuvent prévoir un nombre de jours supérieur. Il est toujours possible pour l'employeur d'accorder des jours supplémentaires en tenant compte de la situation particulière du salarié et, notamment, dans l'hypothèse d'une famille monoparentale.

• L'aménagement du temps et des conditions de travail

À défaut de convention ou d'accord collectif, le salarié peut former une demande de travail à temps partiel par courrier recommandé avec avis de réception. Cette demande ne peut être refusée que si l'employeur justifie de l'absence d'emploi disponible relevant de la catégorie professionnelle du salarié ou de l'absence d'emploi équivalent. Il peut aussi s'y opposer s'il peut démontrer que le changement d'emploi demandé aurait des conséquences préjudiciables à la bonne marche de l'entreprise. À noter que le télétravail peut aussi être une alternative au temps partiel.

• Une charte sur la monoparentalité en entreprise

L'association K d'urgences a initié avec une vingtaine de structures du privé, des associations et les pouvoirs publics, une charte destinée à permettre l'accompagnement des familles monoparentales dans la vie professionnelle (lire encadré). S'il s'agit en premier lieu de faciliter le recrutement de ces salariés, les quatre axes de cette démarche sont l'organisation du temps de travail, la formation, l'aide à la garde des enfants et au logement. Votre employeur a peut-être adhéré à cette charte.

La Mutualité Française signataire de la charte de la monoparentalité en entreprise



Le président de la Mutualité Française, Étienne Caniard, a signé le 2 juin 2013 la charte de la monoparentalité, promue par la Fondation K d'urgences, présidée par Christine Kelly. Par ce document, les signataires s'engagent à « être attentifs aux salariés en situation de monoparentalité », notamment en leur aménageant, autant que faire se peut, le temps et les conditions de travail et en leur garantissant l'accès aux mêmes opportunités de parcours professionnel.

Rappelant que les mutuelles sont des entreprises engagées dans la société, qui répondent aux besoins des Français en matière de protection sociale, Étienne Caniard a indiqué qu'il est tout à fait naturel pour la Mutualité Française de signer cette charte. Celle-ci recherche en effet des solutions concrètes, notamment en suscitant la création de crèches à horaires décalés, à l'instar du service de garde Mamhique (« petite maman » en breton), dans les Côtes-d'Armor. Pour le président de la Mutualité Française, il s'agit, à travers ces services, « d'éviter que les difficultés s'ajoutent aux difficultés ».

Virginie Mornaud



Les services Priorité Santé Mutualiste Épidémies hivernales et hospitalisation

www.prioritesantemutualiste.fr

**Lundi au vendredi
9 heures à 12 h 30
13 h 30 à 17 heures**



3935

Votre code personnalisé

Mutame Val de France: 4863

Mutame Normandie: 7426

Mutame Savoie Mont-Blanc: 6473

Mutame Rouen Nord Ouest: 7286

Mutame Territoire de Belfort: 3188

Bonjour, quel traitement préventif conseillez-vous pour éviter les rhumes et toux des enfants et des adultes? Un traitement homéopathique vous paraît-il intéressant?

Réponse de l'expert (Dr Chassort, médecin généraliste) :

La meilleure prévention réside dans les attitudes préventives portant sur le contact avec autrui : pas de contact des voies aériennes supérieures (bises, bisous, etc.), en cas de contact manuel, désinfection des mains avec un gel hydroalcoolique ; si quelqu'un est malade dans la famille, lui demander de porter un masque les deux ou trois premiers jours quand lui et ses gouttelettes de salive sont très contagieux. On peut toujours essayer un renfort en vitamine ou de l'homéopathie, à voir

avec votre médecin, car l'automédication, si elle est mal faite, est inutile et peut être dangereuse.

Est-ce que les vitamines, par exemple D ou C, peuvent vraiment aider à lutter contre les épidémies?

Réponse de l'expert (Dr Chassort, médecin généraliste) :

Protéger en renforçant un peu vos défenses naturelles avant d'être malade serait plutôt le meilleur terme ; si vous voulez lutter contre la maladie alors qu'elle est déclarée, les vitamines ne servent alors à rien.

Que pensez-vous des compléments alimentaires (probiotiques) pour renforcer ses défenses immunitaires?

Réponse de l'expert (Dr Chassort, médecin généraliste) :

Pourquoi pas en utilisation préventive, mais aucune étude sérieuse n'a pu valider leur action bénéfique sur des personnes bénéficiant de toutes leurs défenses immunitaires habituelles. Le système immunitaire peut rarement être « surgonflé » comme un moteur, et quand il est à son top, il vous défendra efficacement. Il vaut mieux jouer sur le préventif en vous protégeant des contacts infectieux éventuels : lavage des mains, peu de contact avec les personnes malades.

Est-ce que je dois faire vacciner ma fille de 18 mois contre la gastro? Et la grippe?

Réponse de l'expert (Dr Chassort, médecin généraliste) :

À ma connaissance, il n'y a pas de vaccin actuel contre la gastro entérite hivernale, qui est due à une multitude de virus intestinaux qui ne sont pas dangereux, sauf en cas de déshydratation, ce qui est à

surveiller au cas par cas. Votre fille se vaccinera d'elle-même au contact de ceux-ci. La vaccination contre la grippe est réservée à l'adulte. Il faut y avoir recours à cet âge uniquement sur prescription exceptionnelle par un pédiatre dans des cas très précis. Il vaut mieux protéger votre fille par les mesures préventives répétées mille fois : pas de contact rapproché, lavage des mains avant et après quand on s'occupe d'elle en période d'épidémie.

Dans un établissement hospitalier, à quelle personne précise s'adresser pour obtenir son dossier médical? Sous quel délai approximatif l'obtient-on?

Réponse de l'expert (Dr Marc Espié, cancérologue) :

Cela dépend de l'organisation de l'établissement. En principe, il faut formuler une demande auprès du directeur de l'établissement. Cette demande doit être formulée par écrit et accompagnée d'une copie de la pièce d'identité pour vérifier que la demande concerne bien la personne. Pour les dossiers médicaux datant de moins de cinq ans, l'établissement doit répondre au plus tôt dans un délai de 48 heures et au plus tard sous huit jours ; pour les autres, il faut s'attendre à un délai de deux mois. Il est judicieux de préciser l'urgence, s'il y a lieu, dans le courrier, mais il n'est pas nécessaire de motiver sa demande.

Quels soins est-il possible d'apporter à domicile pour accompagner la fin de vie?

Réponse de l'expert (Martine Nectoux, infirmière clinicienne) :

L'accompagnement d'une personne en fin de vie à domicile doit pouvoir se faire aujourd'hui dans de très bonnes conditions. Pour cela, et en fonction de la complexité de l'état de santé de la personne, celle-ci peut bénéficier d'une prise en charge en hospitalisation à domicile (HAD), et le médecin généraliste peut faire appel à un réseau de soins palliatifs qui a pour mission d'épauler et conseiller les professionnels du domicile.



© LiaraM - Fotolia.com

Le jardin en hiver

Le sol

L'hiver permet de pouvoir bêcher votre sol argileux à grosses mottes : cette terre sera beaucoup plus friable au printemps. C'est le froid qui va décomposer, nettoyer, arranger votre terre pendant hiver.

A l'inverse, si vous avez une terre plus friable dès maintenant avec beaucoup de matière organique, avec de la paille notamment, il suffit de soulever la terre à la fourche. L'hiver fera le reste. Le froid va rentrer à l'intérieur. La terre pourra ainsi être travaillée au printemps.

Ajouter de la cendre de cheminée dans vos massifs et aux pieds des arbres fruitiers. Riche en potasse et en oligoéléments, celle-ci donnera un coup de pouce à vos plantes.

Les arbres et arbustes

Poursuivre les plantations d'arbres et arbustes les jours de beaux temps et lorsque la terre n'est pas gelée.

Planter les végétaux à racines nues en prenant soin « d'habiller les racines » (tailler proprement pour éviter les maladies et équilibrer leur masse) et, éventuellement, de les « praliner » (recouvrir d'une boue de terre argileuse) pour assurer une meilleure reprise.

Planter les rosiers. Planter des bruyères d'hiver (*Erica carnea*). Planter votre sapin de Noël, s'il était en conteneur. Attention, après une longue période passée au chaud il faut le réadapter doucement aux températures froides extérieures. Le conserver à une dizaine de degrés pendant une

semaine avant de le sortir, puis le laisser encore une semaine à température ambiante extérieure avant de le planter définitivement. Pailler copieusement le pied juste après la plantation.

Le potager

Attention : le froid peut être destructeur s'il vous reste quelques légumes au jardin. Il existe des variétés potagères totalement adaptées au potager d'hiver. Carotte, mâche, radis, cardon, endive, fenouil, navet, panais, poireau... La liste des légumes d'hiver est loin d'être restreinte !

En dessous de -5 °C, les chicorées scaroles peuvent geler. Leur mettre un voile d'hivernage pour les protéger encore quelques jours... et pourquoi pas, avoir des chicorées jusqu'à Noël. En revanche les choux ne craignent pas le froid.

Si les salades d'hiver peuvent passer l'hiver au froid, on peut tout de même les protéger avec un plastique rigide pour avancer la production au printemps.

Les fraisiers peuvent aussi supporter des températures très froides mais vous pouvez tout de même mettre un peu de paille pour les protéger des grands froids.

Sur le balcon ou la terrasse

Mettre les plantes d'extérieur à l'abri des courants d'air et de la neige. Les envelopper dans un voile d'hivernage, qui offre la particularité de les protéger tout en les laissant respirer. En rentrant les bulbes de jacinthe à l'intérieur, on peut profiter de leur florai-

son qui embaumera délicatement votre maison et ainsi permettre de patienter jusqu'au printemps et son explosion de couleurs, avec le retour des crocus, tulipes et autres primevères.

Ne pas négliger les rebords de vos fenêtres. Bien préserver les pots de fleurs du gel – surtout ceux en terre cuite, plus exposés aux risques d'éclatement – en utilisant des voiles d'hivernage, du papier à bulles, du carton épais ou même des feuilles mortes. Retirer les soucoupes pour éviter que les pots ne prennent l'eau.

Enfin, créer des points de ravitaillement pour les oiseaux : installer des abris, garnissez-les de graines ou de boules de graisses, et ajoutez de l'eau.

Les outils

Avant d'être stockés à l'abri, les outils ont besoin d'un entretien complet pour faciliter leur utilisation au retour du printemps. Remplacer les manches en bois usés des pelles, râtaux et autres outils utilisés à la main et enduire d'huile les moins abîmés. Désinfecter avec un coton imbibé d'alcool à 90 °C ou à brûler et affûter à l'aide d'une pierre ou d'une lime les outils coupants (cisaille, sécateur, ébrancheur, serpette). Nettoyer avec de l'eau et de la Javel tous les tuteurs, piquets, pots et jardinières.

Généralités

En cas d'importantes chutes de neige, secouez délicatement les branches d'arbres les plus frêles pour que celles-ci ne cassent pas sous le poids des flocons

Terminer les plantations des fruitiers et des haies – si vous ne l'avez pas fait en novembre – et préparer la terre si un semis d'une nouvelle pelouse est prévu au printemps. Éviter enfin de marcher sur le gazon enneigé en janvier, on risque de l'endommager.

Si les plantes ont gelé pendant l'hiver, surtout ne toucher à rien et ne pas les jeter. Il est possible qu'elles se remettent d'aplomb peu à peu. Attendre le printemps pour mieux se rendre compte de la réalité des dégâts causés et couper alors ce qui semble mort.

Daniel Courval,

Président Mutame Rouen Nord-Ouest

Notre mission : améliorer votre vue, pas nos bénéfices.

**Zéro actionnaire. Zéro dividende.
Juste des prix justes.**

■ Pour découvrir la solution optique adaptée à vos besoins, au prix le plus juste, rendez-vous dans l'un de nos 750 magasins en France. Trouvez le magasin le plus proche au

➔ **N° Vert 0 805 500 208** ou sur www.lesopticiensmutualistes.fr

www.lesopticiensmutualistes.fr



**LES OPTICIENS MUTUALISTES
VOTRE VUE. NOTRE PRIORITÉ.**