

N°50

Mutame ESSENTIEL



SANTÉ
Le syndrome
fibromyalgique

UN IMPÔT SUR
NOTRE SANTÉ ?
C'EST NON !

MUTUALITÉ

Taxe sur la santé :
mauvais coup pour le budget
des ménages

Famille

Bébé qui pleure,
parents
qui craquent !





Daniel Lemenuel
Président

Essentielle doit-être notre revue

Depuis quelque temps les mutuelles font l'objet de toutes les attentions :

- de la part de leurs adhérents ce qui constitue un fait légitime,
- de la part des gouvernants ce qui pourrait être tout aussi légitime également si ce n'était au détriment des intérêts de ces mêmes adhérents.

Aujourd'hui l'adhérent s'inquiète, comment pourrait-il en être autrement. Comment accéder à une complémentaire santé si les taxes et les prélèvements continuent à s'accumuler sur les mutuelles. Pire, encore, est le risque de voir apparaître des propositions commerciales à bas prix qui n'apporteront aucune couverture santé, aucune couverture sociale, aucun réconfort si ce n'est de payer, payer pas cher, mais pour rien.

Mutame n'est pas restée insensible à cet environnement hostile et a multiplié ses actions auprès des responsables et représentants politiques locaux et nationaux de tout bord.

Pour marquer cette volonté de bouger dans l'intérêt de ses adhérents, Mutame a souhaité évoluer tant au niveau de son image avec un nouveau logo, que de son expression avec une nouvelle communication.

À ce titre j'espère que vous apprécierez la présente publication avec :

- de nouvelles couleurs au logo de l'Union (Vert et rouge), logo que nous avons présenté au salon des maires 2011 à Paris,
- un format différent pour le rendre plus attractif,
- douze pages pour rester dans l'information essentielle au lieu de 16 pages,
- une impression sur papier recyclé.

Soucieux de limiter nos charges de gestion nous nous sommes attachés à limiter les frais d'impression et de routage.

Notre publication doit rester sur l'actualité liée à la santé, un lien essentiel entre les mutuelles de l'Union et l'adhérent avec toujours un encart régional pour être au plus près de l'actualité locale.

Mais pour que la communion entre l'adhérent et Mutame soit totale, je vous invite à proposer les sujets que vous souhaitez voir traiter dans cette revue.

Cette revue essentielle est la notre et à ce titre, elle se doit d'être interactive.

Mutualité **04**

Taxe sur la santé : mauvais coup pour le budget des ménages

Santé **06**

Le syndrome fibromyalgique

Famille **08**

Bébé qui pleure, parents qui craquent !

Prévention **10**

Épidémie de rougeole : ne pas baisser la garde

Jardinage **11**

Les plantes condimentaires

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 - FNMF
Couverture : © Albert Schleich - Fotolia.com
Conception et réalisation : C.A.G., Paris.
Impression : PRN - ZI Ouest - 28 rue du Poirier - BP 90180
14 652 Carpiquet - Imprimé sur papier recyclé PEFC.

Tirage : 42 000 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 - 75 462 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 - 75 006 Paris).





Photo: Getty Images / PNF - Organisation régie par le Code de la mutualité - RNHM 304 426 240

Taxe sur la santé : mauvais coup pour le budget des ménages

Le gouvernement a décidé de doubler la taxe sur les contrats de complémentaire santé. Cette mesure pèse lourdement sur le budget des ménages, puisqu'elle entraîne une augmentation inéluctable des cotisations des mutuelles. Depuis le 1^{er} janvier, tous les contrats mutualistes sont taxés à 7 %.

étaient entièrement exonérés de cette taxe sur les contrats d'assurance. Pour quelle raison ? Parce que ces garanties respectent des obligations fixées par les pouvoirs publics eux-mêmes lors de la dernière réforme de l'assurance maladie. Ces complémentaires santé incitent ainsi les assurés sociaux à respecter le passage par le médecin traitant et comprennent la prise en charge d'au moins deux prestations de prévention.

Des contrats « vertueux » durement frappés

En optant massivement pour ces couvertures santé, les adhérents mutualistes ont fait preuve d'un sens de la responsabilité qui a sans doute permis de réguler les dépenses de santé de notre pays. Or, aujourd'hui, un constat s'impose : ces contrats « vertueux » sont encore plus durement frappés par l'augmentation de la taxe que les autres contrats de complémentaire santé.

Une hausse des cotisations des mutuelles est malheureusement inéluctable

Doublement de la taxe sur votre complémentaire santé ! Le gouvernement a décidé de faire passer de 3,5 % à 7 % la taxe sur les contrats dits « solidaires et responsables ». Cette mesure, prise à la fin de l'année 2011, sans aucune concertation, a choqué tous ceux qui consacrent une part croissante de leur budget à la santé de leur famille. Jusqu'en 2010, les contrats responsables



L'accès aux soins est menacé



Étienne Caniard,
Président de la Mutualité Française.

La hausse de la taxe sur les contrats mutualistes constitue une véritable « injustice sociale », s'indigne le président de la Mutualité Française, qui fédère la quasi-totalité des mutuelles. Pour Étienne Caniard, elle va pénaliser directement les usagers et entraver l'accès aux soins.

Vous présidez la Mutualité Française, qui regroupe la quasi-totalité des mutuelles santé en France. Le gouvernement a décidé de doubler la taxe sur les conventions d'assurance (TCA), à laquelle sont assujettis les contrats dits « solidaires et responsables » depuis 2011. Quelle est votre réaction ?

Étienne Caniard – Les gouvernements ont souvent eu tendance à considérer les mutuelles davantage comme une variable d'ajustement financier que comme un acteur responsable dans l'organisation de la protection sociale et de l'accès aux soins. Cette tendance s'est considérablement accentuée depuis quatre ans. Matignon a pensé, à tort, que le doublement de la taxe des contrats solidaires et responsables passerait inaperçu en le présentant comme une mesure technique de suppression d'une niche fiscale qui aurait atteint ses objectifs. La réalité est tout autre. Il s'agit d'un choix délibéré de taxation indirecte des Français, non pas en fonction de leurs revenus mais de leurs besoins de santé.

Pourquoi cette mesure va-t-elle à l'encontre d'une meilleure organisation des soins ?

Étienne Caniard – Les difficultés d'accès aux garanties complémentaires et donc aux soins risquent de modifier les comportements des patients dans le sens d'un plus grand recours à l'hôpital, par exemple pour les urgences. Paradoxalement, cette taxation des complémentaires pourrait augmenter les dépenses de l'assurance maladie tout en dégradant la santé de nos concitoyens par un recours aux soins plus tardif. Cette mesure va totalement à l'encontre d'une meilleure organisation des soins. Si les contrats solidaires et responsables ont bénéficié d'une exonération intégrale jusqu'en 2010, c'était pour inciter les assurés sociaux à suivre le parcours de soins coordonnés et limiter la sélection des risques. En outre, elle accentuera la dérégulation et favorisera l'exclusion par la sélection des risques. Il s'agit, ni plus ni moins, d'une grande injustice sociale !

Le gouvernement avait-il un choix plus équitable pour les Français ?

Étienne Caniard – Le recours à la CSG aurait été la fois plus juste et plus efficace. La fiscalisation des contrats responsables n'est qu'une mesure d'affichage et de façade, destinée à rassurer les marchés sur la volonté du gouvernement de réduire les déficits publics. Le gouvernement a délibérément choisi de faire peser sur les usagers une très grande partie de l'effort budgétaire, alors que des secteurs entiers de l'économie en sont totalement exemptés. C'est une erreur dans la mesure où ce sont moins les institutions qui sont taxées que leurs membres. La répercussion de cette taxe sur les tarifs des cotisations sera mécanique, rapide et se traduira par une augmentation du coût des complémentaires.

Propos recueillis par
Paula Ferreira et Jean-Michel Molins

Devant le refus des pouvoirs publics d'entendre raison et de revenir sur leur décision, une hausse des cotisations des mutuelles est malheureusement inéluctable pour 2012. En effet, les mutuelles ont l'obligation d'équilibrer leur budget et ne peuvent pas se permettre d'être en déficit. En outre, depuis plusieurs années, elles doivent supporter des charges supplémentaires liées en grande partie aux désengagements successifs de la Sécurité sociale : augmentation des forfaits à l'hôpital, baisse de prise en charge des médicaments, participation obligatoire au Fonds de financement de la couverture maladie universelle (CMU). En tant que citoyens, les mutualistes sont conscients de la nécessité pour notre pays de prendre des mesures propres à stopper l'endettement public. Mais ils peuvent s'étonner que les pouvoirs publics fassent peser une si grande partie de l'effort sur les usagers du système de santé, alors que d'autres sources de financement sont oubliées.

Sylvie Livet

Les adhérents mutualistes ont fait preuve d'un sens de la responsabilité



UN IMPÔT SUR NOTRE SANTÉ ? C'EST NON !

Signez la pétition de la Mutualité Française !

L'ensemble des mutuelles se mobilisent pour protester contre la taxation supplémentaire des contrats de complémentaire santé. Pour participer à ce mouvement, nous vous invitons à signer la pétition que vous retrouverez sur le site Internet www.mutualite.fr

www.mutualite.fr

Le syndrome

fibromyalgique

La fibromyalgie est d'autant plus difficile à appréhender que chez un sujet en état d'apparente bonne santé extérieure, toute douleur invisible est complexe à imaginer.

Ce qui est tout à fait remarquable, c'est la fixité et l'unicité du tableau clinique du syndrome fibromyalgique tant chez un même patient que d'un patient à l'autre et quelles que soient les contrées d'un pays industrialisé. La présentation clinique reste similaire, le patient consulte pour des « douleurs partout », de la fatigue intense et des troubles de la sphère psychologique (concentration, attention, humeur...)

Les symptômes associés sont nombreux : intestin irritable, vessie irritable, intolérance au froid, à l'effort et au stress, syndrome des jambes sans repos sont quelques uns des symptômes associés. Nul ne sait s'il faut confondre ces plaintes avec le syndrome de fibromyal-

gie ou s'il s'agit de co-morbidités sur un terrain prédisposant génétique ou environnemental.

L'examen en dehors des points douloureux reste remarquablement pauvre en l'absence de pathologie concomitante. Il s'agit d'un diagnostic d'élimination et

*Entre 600 000
et 800 000 patients
seraient atteints*

un bilan complet, en particulier biologique, doit être réalisé afin de ne pas passer à côté d'une cause secondaire curable de ce syndrome douloureux : rhumatisme inflammatoire, maladies de système, dia-

bète phosphoré, myofasciite à macrophages (biopsie musculaire)...

Le syndrome fibromyalgique est une anomalie du traitement de la douleur au niveau central, mais sans qu'on sache si c'est la cause ou la conséquence.

La problématique de la fibromyalgie se comprend à l'aune du circuit de la douleur. Les résultats de l'imagerie cérébrale permettent de concevoir, sans plus de précision dans l'immédiat, les centres nerveux supraspinaux comme origine commune de tous ces éléments : anomalies de la perception douloureuse, troubles du sommeil, fatigue, troubles cognitifs, anxiété, dépression. Les réponses du cerveau ne sont alors plus adaptées. Tout geste simple devient ainsi douloureux.

Depuis 2007, l'activité des associations de patients et les questions écrites (près de 150) à l'Assemblée nationale ont été le signe d'un activisme important. Ces questions portaient sur l'élaboration de documents d'information et de recommandations de bonnes pratiques, l'organisation de la prise en charge et du suivi des ma-

lades, la reconnaissance du syndrome fibromyalgique comme maladie et son inscription dans la liste des ALD (affection de longue durée), l'état de la recherche et la prévention.

En France, entre 600 000 et 800 000 patients seraient atteints par ce syndrome. Un rapport de l'Académie de médecine a été publié en janvier 2007 et conclue à la réalité du syndrome fibromyalgique.

Le rapport d'orientation de la HAS en juillet 2010 reconnaît également l'existence de ce syndrome tout en notant que l'absence de prise en charge scientifiquement validée ne doit pas conduire à laisser les patients sans réponse.

Toutefois, les formes infantiles, des formes associées à d'autres maladies (arthrose, obésité, maladies auto-immunes), les formes familiales, doivent faire l'objet d'études complémentaires.

Des études génétiques doivent être poursuivies, celles qui portent sur le polymorphisme des gènes des systèmes sérotoninergiques et des catécholamines ayant donné des résultats intéressants.

Il faut y associer la prise en compte d'éventuels facteurs d'environnement.

Des sources considèrent le caractère psychologique ou psychosomatique du syndrome fibromyalgique comme déterminant. Ils pointent, à l'appui de cette thèse, une corrélation entre le syndrome fibromyalgique et la dépression, voire entre le syndrome fibromyalgique et d'autres troubles psychiques. Dans cette perspective, le syndrome fibromyalgique regrouperait une série de réponses (douleurs, fatigue) à des situations ou des environnements stressants ou exigeants.

La prédominance féminine du syndrome fibromyalgique alimente les débats. Cette prédominance serait-elle une preuve du caractère socio-psychologique, non organique de l'origine de la fibromyalgie, les femmes subissant des contraintes spéci-

fiques et y répondant à travers une symptomatologie particulière ? Ou bien, faut-il chercher des causes spécifiques à la biologie féminine (par exemple certains déséquilibres hormonaux) pour conforter les thèses affirmant l'origine organique de la fibromyalgie ?

La pathologie concerne-t-elle davantage des femmes en raison de leur mauvaise adaptation au contexte sociétal ? La seconde hypothèse est étudiée avec soin. Ainsi, l'hypothèse est faite d'un épuisement de l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien (axe du stress) ou d'antécédents de traumatisme. Le dérèglement de la perception de la douleur est-il la cause ou la conséquence ?

Plusieurs études ont cherché à décrire chez les personnes diagnostiquées le rôle des déterminants de santé ou des facteurs de l'environnement dans la survenue et le développement du syndrome fibromyalgique, sans toutefois parvenir à établir de lien avec la survenue de ce syndrome.



On ne sait finalement pas s'il s'agit alors de facteurs de risque ou du résultat de la condition du patient, ce qui ouvre un questionnement complémentaire sur une éventuelle prévention de ce syndrome.

Docteur Jean-Luc RENEVIER
Rhumatologue de l'Hôpital
de Meulan les Mureaux

Carole ROBERT,
Présidente de Fibromyalgie France

32, rue de Laghouat - 75018 PARIS - Tél. : 01 43 31 41 02
www.fibromyalgie-france.org

La pathologie concerne-t-elle davantage des femmes ?

« Ma fibromyalgie et moi cohabitons depuis quelques années, chacune voulant avoir le monopole sur l'autre..., mais je me suis battue pour ne pas me laisser "dévorer" et je pense avoir réussi.

Oh rien de bien compliqué, pour arriver à faire ce que j'ai envie de faire ou programmé, je fais des concessions... Je privilégie le fait de me faire plaisir au moins deux fois par semaine : une sortie, une visite, une invitation je participe à une activité. C'est vital pour mon bien-être, pour me remonter le moral et recharger un peu mes batteries, même si le soir et le lendemain, je dois ralentir et me reposer. Je profite de l'instant présent et partagé avec d'autres personnes que ma famille.

J'ai besoin de petits riens qui arrivent à booster mon moral. J'évite de me laisser aller et être dominée par la fibromyalgie... Pour y arriver, je privilégie une promenade, une activité et évite de m'isoler chez moi. J'ai besoin de voir du monde, ça me permet de ne pas être emprisonnée, mais de vivre à côté de ma fibromyalgie ! »

Danielle

« C'est après de multiples visites médicales et radios négatives, que le diagnostic a été fait : fibromyalgie.

Fatigue, voire épuisement, spasmes des muscles, douleurs des tendons et ligaments de la tête aux doigts des pieds et des mains, sensations de brûlures, picotements, démangeaisons, arythmie cardiaque, hypersensibilité aux éléments extérieurs, très peu de vie sociale ; endormissement difficile, sommeil peu réparateur, je me lève, quasiment plus fatiguée que lorsque je me couche... Voici mon quotidien, 24h/24, 7 jours/7.

Surtout je voudrais savoir d'où vient ce syndrome, où en est la recherche, ne pas prendre des médicaments préconisés pour d'autres pathologies et peut-être dangereux pour ma santé, comment revivre normalement. »

Brigitte

« Depuis que dame fibro est entrée dans ma vie, je mène un combat quotidien contre moi-même. En effet, avec tout son lot de manifestations : douleurs, blocages, troubles de la mémoire, troubles auditifs, troubles de la vision..., la maladie est une véritable entrave. Je vis enchaînée.

Aujourd'hui, c'est le corps qui est bloqué. Demain, c'est l'esprit qui le sera...

Il faut en permanence composer le quotidien selon les symptômes du jour.

Le combat est d'autant plus difficile que la maladie est invisible et il faut rajouter à la partition le regard des autres qui ne comprennent pas toujours nos blocages qu'ils soient physiques ou cognitifs (troubles de la parole, de la mémoire...). Ah dame fibro quand tu nous tiens ! »

Dominique



© Brebca - Fotolia.com

Bébé qui pleure, parents qui craquent !

Les pleurs répétés d'un nourrisson laissent de nombreux parents désespérés. Demander de l'aide à son pédiatre dédramatise souvent la situation. Des solutions existent : reconnaître la signification des cris de l'enfant, apprendre à le bercer et ...s'autoriser un peu de détente !

Une petite chose rouge et hurlante ! Oscar, un beau bébé âgé aujourd'hui de 4 mois, était méconnaissable quand il faisait une énorme crise de larmes. Deux ou trois fois par jour. « Ses crises ont commencé quinze jours après sa naissance et ont duré un mois et demi, se souvient Marc, son papa, un informaticien de 33 ans. Ce n'est pas ainsi que je l'avais rêvé... J'avais 10 à 15 minutes de patience, ma femme un

peu plus. Nos amis nous répétaient que c'était des caprices et qu'il ne fallait pas lui céder ! »

La faim, la fatigue, le besoin d'être changé... Un grand nombre de causes justifient les pleurs d'un bébé. Après avoir tout vérifié, les jeunes parents se découragent face à cet enfant toujours insatisfait. Un désarroi qui a fini par créer des tensions entre eux, ce qui les décide à en parler à un pédiatre.

Le praticien a commencé par les rassurer en les informant que les pleurs d'un nourrisson sont fréquents. Ils sont souvent provoqués par de douloureux maux de ventre dus à son système digestif immature. D'où les crises survenant après le biberon. Il leur explique aussi qu'Oscar est un « bébé ventouse », qui a besoin d'être réconforté dans leurs bras. Et il leur montre comment porter leur bout de chou pour le calmer avec la main sous ses fesses et en le tenant contre leur corps.

Même plusieurs fois par jour, les pleurs d'un bébé sont tout à fait normaux

Enfin, le couple ne se sent plus seul face aux hurlements de son petit. « Rien que de savoir que ce n'était pas de notre faute... ni de la sienne, cela nous a détendus. Nous étions moins stressés », reconnaît Marc.

« Ce n'est pas un caprice »

« Même plusieurs fois par jour, les pleurs d'un bébé sont tout à fait normaux, insiste le Dr Gérard Demay, un pédiatre parisien. Trois enfants sur quatre hurlent. Ce n'est

pas un caprice. Il faut le prendre, le bercer, le mettre peau à peau contre soi. Il doit sentir la chaleur du corps du parent. »

Outre le pédiatre, les services départementaux de protection maternelle et infantile (PMI) peuvent apporter une aide précieuse aux jeunes parents désemparés. Leurs soignants (médecins, puéricultrices...) connaissent bien le phénomène d'épuisement du parent qui craque face aux pleurs répétés d'un nourrisson. « Il peut alors arriver qu'une personne "pète un

Le meilleur outil de prévention, c'est le dialogue

plomb" et secoue le bébé », reconnaît la Dre Muriel Passi-Pêtre, directrice du service santé et PMI du conseil général du Rhône.

« À la PMI, nous sommes informés de toutes les naissances, poursuit-elle. Nous essayons d'anticiper les problèmes en repérant les parents les plus vulnérables : très jeunes mères, isolées, dont c'est le premier enfant... ».

La jeune maman reçoit une invitation pour un rendez-vous chez elle ou à la PMI. « On lui explique alors pourquoi son bébé pleure, indique cette directrice. Nous lui apprenons à reconnaître les différentes sortes de pleurs : pleurs de faim, de fatigue... »

Des groupes de parole

La PMI du Rhône propose également de petites animations sur Internet. On y apprend les différentes solutions pour échapper au stress provoqué par un bébé : sortir avec l'enfant, téléphoner à un proche... Elle a aussi mis en place des groupes de parole destinés aux parents et animés par un médecin ou une puéricultrice.

« Mais pour nous, affirme la Dre Passi-Pêtre, le meilleur outil de prévention, c'est le dialogue entre un professionnel de santé et les parents. On propose aux personnes en difficulté une rencontre avec un psychologue ou une puéricultrice. Cela entre dans une sorte de processus de bienveillance qui se transmet au bébé. Le stress du parent atteint le bébé. Il faut en sortir en lui parlant, cela le détend. »

Enfin, les spécialistes de la puériculture regrettent unanimement l'effacement d'une actrice historique auprès du tout-petit : la grand-mère ! Elle berçait l'enfant et le calmait en lui chantant une berceuse...

Nadine Allain

Bébé secoué : 200 drames par an

Secouer un bébé parce qu'on ne peut plus supporter ses hurlements est un geste d'énerve-ment aux conséquences souvent dramatiques. Il en résulte un traumatisme crânien appelé « syndrome du bébé secoué ». Avec des conséquences souvent irréparables, puisque ces graves lésions du cerveau peuvent entraîner la mort dans 10 à 40 % des cas. La majorité des autres conservent d'importantes séquelles à vie.

Au moins 200 syndromes du bébé secoué se produiraient chaque année en France, selon la Haute Autorité de santé (HAS). Tous les milieux sociaux sont concernés. Un chiffre sans doute fortement sous-estimé. Comme les signes évocateurs sont encore mal connus, le diagnostic peut être difficile à établir.



© Albert Schleich - Fotolia.com



Épidémie de rougeole : ne pas baisser la garde

Depuis 2008, la France est en proie à une épidémie de rougeole qui gagne régulièrement du terrain. Cette maladie – pas aussi bénigne qu'on le croit – peut provoquer des complications graves, voire mortelles. La vaccination est le moyen le plus sûr et le plus efficace pour s'en prémunir, mais aussi pour en protéger son entourage.

L'épidémie de rougeole n'est pas terminée. « On doit s'attendre à une nouvelle vague épidémique dès la fin de l'année, avec un pic survenant au printemps, comme nous l'avons observé lors des années précédentes », rapporte la Dre Denise Antona, médecin épidémiologiste au département des maladies infectieuses de l'Institut de veille sanitaire (InVS). Ces prévisions font froid dans le dos.

La rougeole, qui était devenue rare en France au début des années 2000, a amorcé son retour dès 2008. Depuis le début de l'épidémie, près d'un tiers des malades ont été hospitalisés en raison de complications graves et dix en sont morts. « Nous avons traversé trois vagues épidémiques : la première en 2008-2009 avec plus de 1 700 cas notifiés, la deuxième en 2009-2010 avec plus de 3 300 cas et la troisième en 2010-2011, explosive, avec plus de 16 000 cas », rappelle la spécialiste. La France n'avait recensé que 47 cas en 2007.

Une couverture vaccinale insuffisante

Cette épidémie est due essentiellement à « des couvertures vaccinales insuffisantes pour enrayer la circulation du virus, liées à une mauvaise adhésion de la population aux recommandations diffusées », souligne la Dre Antona. Le vaccin contre la rougeole est recommandé dans le calendrier vaccinal depuis 1983 et combiné avec ceux contre la rubéole et les oreillons depuis 1986. Au cours des années suivantes, la couverture vaccinale a progressivement augmenté, entraînant une diminution



© NatUlrich - Fotolia.com

des cas mais sans jamais atteindre le niveau permettant d'entraver totalement la circulation du virus.

L'épidémie actuelle touche tout particulièrement les personnes nées après 1980, non vaccinées ou n'ayant reçu qu'une seule dose, et qui n'ont pas attrapé la rougeole dans leur enfance. Il en est de même pour les bébés âgés de moins d'un an, car on n'administre pas le vaccin rougeole-oreillons-rubéole (ROR) avant 12 mois, ou 9 mois pour ceux qui fréquentent les crèches. Ces populations sont aussi celles qui présentent le plus de risques de développer des complications graves.

Une mauvaise connaissance du risque

La rougeole est extrêmement contagieuse. Un seul malade peut contaminer quinze à vingt personnes, contre deux à quatre pour la grippe.

Depuis l'explosion du nombre de cas, les pouvoirs publics enchaînent les messages pour inciter la population non protégée – notamment les 15-30 ans – à se faire vacciner, mais sans succès. Or il suffit d'avoir reçu deux doses du vaccin ROR, même tardivement, pour être immunisé à vie.

Plusieurs raisons peuvent expliquer pourquoi ces messages sont peu entendus. D'abord, « il y a une mauvaise connaissance du risque », constate la Dre Antona. La rougeole a la réputation d'être une maladie bénigne, ce qui est vrai dans la majorité des cas. Pourtant, elle peut aussi entraîner de graves complications, notamment des encéphalites ou des broncho-pneumonies. « Nous avons compté plus de 900 cas de pneumopathies graves, dont 9 mortels », déplore-t-elle. Pour les encéphalites, qui peuvent laisser de graves séquelles, « nous avons recensé 26 cas, dont un décès ».

Une prévention individuelle et collective

Autre explication : les Français ont tendance à se méfier des vaccins. La plupart d'entre eux ne se sentent pas concernés ou craignent de souffrir d'effets secondaires. Or le ROR dispose d'un excellent recul. Il ne s'agit pas d'un vaccin considéré comme risqué. Les rumeurs évoquant un risque d'autisme ont été balayées dans les années 2000.

« On sait que l'élimination de la rougeole n'est possible que si 95 % de la population est correctement immunisée, indique la Dre Antona. Les experts sanitaires recommandent depuis 1996 l'injection de deux doses et non plus d'une seule, afin de s'assurer que le vaccin « a pris » et que la personne est correctement protégée. »

« Tout le monde est concerné par la vaccination contre la rougeole, martèle l'épidémiologiste. C'est un acte de prévention individuelle, mais aussi collective. » Elle relève que tous les décès ainsi que les séquelles observées auraient pu être évités si les malades eux-mêmes avaient été vaccinés et, pour les plus fragiles, si leur entourage avait été immunisé. Se faire vacciner, c'est donc se prémunir, mais aussi ne pas servir de vecteur à la rougeole et donc protéger les plus fragiles.

Alexandra Capuano



Les plantes condimentaires

Elles sont certainement les plus faciles à cultiver par le jardinier débutant. De plus, elles demandent peu de place et peuvent être, pour la plupart, cultivées en pleine terre ou en pot.

Il faut seulement faire attention à 3 points :
La rusticité : certaines, comme le basilic, sont frileuses et doivent être rentrées avant les premiers gels, d'où une culture en pot pour éviter les rempotages fastidieux
Le caractère vivace ou annuel : sous nos climats certaines sont à cultiver comme annuelles, d'autres comme le thym ou le romarin sont vivaces, voire arbustives.
La composition du sol : en pot, on utilise souvent un terreau et dans 95% des cas, il n'y a pas de problème. En revanche, en pleine terre, il faut faire attention aux terres

excessivement argileuses. Si la ciboulette, la cive ou la menthe s'en accommodent, il n'en est pas de même avec l'estragon, le romarin ou le thym... Ces dernières peuvent pourrir avec des hivers pluvieux. Dans ce cas, enlever une trentaine de centimètres de terre, verser 5 cm de gravillons au fond, puis combler avec un peu de terre de jardin, de terreau de feuilles bien décomposé et de sable par tiers.
Les plantes condimentaires ne doivent pas être placées près d'autres plantes, comme les rosiers, que vous aurez tendance à traiter contre les maladies ou insectes nuisibles.

Le thym

Il s'agit d'un petit arbuste de la même famille que la lavande, de 10 à 30 cm de haut, sur 30 cm et plus d'envergure, au feuillage aromatique et à fleurs mellifères. Il résiste bien à la sécheresse et jusqu'à des températures de -15°C en hiver.
Il pousse en sol bien drainé, mais pauvre et supporte bien le calcaire, en exposition chaude et ensoleillée dans le potager, en rocaille, pot ou jardinière.
Le semis est peu fiable même s'il arrive qu'il se fasse naturellement ; lui préférer la division de touffe en mars/avril, avec un repiquage en septembre si nécessaire.
La récolte des feuilles avec une partie des tiges a lieu de juin à septembre au fur et à mesure des besoins.



© Undesam - Fotolia.com

Il est préférable de renouveler les plantes tous les 2 ou 3 ans car elles vieillissent mal.

Utilisation : pour l'assaisonnement des viandes ou en infusion
Egalement en médecine pour plaies, piqures, manque d'appétit, estomac, rhumatisme, sinusite, toux, convalescence, coqueluche

Le Romarin

Également de la même famille que le thym, légèrement moins rustique que lui. C'est un arbuste de 50 cm à 1.50 m de haut, préférant les sols secs et les emplacements ensoleillés.



© Birgit Kutzera - Fotolia.com

Les fleurs donnent un miel réputé. Une légère taille au printemps après sa floraison a essentiellement pour but de lui conserver une forme harmonieuse. Il ne doit pas être rabattu trop court ; une branche de bois mort sans bourgeons ni feuilles ne formera pas de nouveaux rameaux

Il se multiplie facilement au printemps ou à l'automne par bouturage ou marcottage ; plus difficilement en été par semis car sa germination est lente.
Utilisation : en cuisine pour les sauces de gibier, lapin ou volaille, poisson, fromages

Nous parlerons plus tard du Basilic, des menthes, du Laurier sauce...

Avec cetelem et votre mutuelle,
vous bénéficiez d'avantages.
Pensez-y !

Réservé aux
fonctionnaires
mutualistes



crédit Cetelem

Venez le vérifier :

Sous réserve d'acceptation de votre dossier par BNP Paribas Personal Finance. Pour tout crédit immobilier, l'emprunteur dispose d'un délai de réflexion de 10 jours. L'achat est subordonné à l'obtention du prêt. S'il n'est pas obtenu, le vendeur remboursera les sommes versées. Aucun versement de quelque nature que ce soit ne peut être exigé d'un particulier avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent. Cetelem est une marque de BNP Paribas Personal Finance. Établissement de crédit, S.A. au capital de 453 225 976 €, 542 097 902 RCS Paris, siège social : 1, bd Haussmann 75009 Paris, N° Orias : 07 023 128 – (www.orias.fr), Assureurs : Cardif Assurance vie et Cardif Assurances Risques Divers.