

Guide Prévention



**Des conseils pour
une meilleure
protection
habitation, auto et
santé**



Sommaire

Page

Partie 1 : Un habitat plus sûr

Prévenir les accidents domestiques	3
Réduire le risque de cambriolage	4
Une multirisque habitation adaptée	5
Des assurances qui vous suivent sur votre lieu de vacances	6
Prévoir sa vie de senior	7

Partie 2 : Auto, adopter une bonne conduite

Respecter le Code de la route	9
La ceinture de sécurité n'est pas accessoire	11
Alcool et voiture : un cocktail mortel	12
Bien assurer sa voiture	13
Entretien son véhicule	14
Préparer son départ pour les vacances réussies	15

Partie 3 : Santé, un esprit dans un corps sain

Complémentaire santé une précaution indispensable	16
Choisir sa contraception	17
Sexualité, évitez les risques	18
Tabac : réussir à s'arrêter	18
Adopter une bonne hygiène de vie	19
Partir en vacances l'esprit tranquille	20

Partie 1 : Un habitat plus sûr

● Prévenir les accidents domestiques

La maison est en général perçue comme un lieu sécuritaire, pourtant un grand nombre d'accidents s'y produit. Il y aurait en France environ 11 millions d'accidents domestiques par an, 4,5 millions de blessés. Les risques sont partout : il est essentiel de tenter de les prévenir.

1. Des gestes simples au quotidien

Chutes, noyades, électrocutions, brûlures... les accidents domestiques sont multiples et, dans certains cas, très graves. Ils sont la première cause de mortalité chez les enfants de moins de 15 ans. Organisez votre maison pour la rendre plus sûre.

Quelques réflexes simples peuvent permettre d'éviter le pire, par exemple :

- **Pour éviter les intoxications** par les produits ménagers, ne les rangez pas à portée des enfants. Préférez aussi des produits d'entretien munis d'un bouchon "de sécurité". N'utilisez jamais une bouteille à usage alimentaire pour contenir un autre produit, comme de l'eau de javel.
- **Pour prévenir les chutes des enfants** de leur chaise haute, achetez une chaise avec la norme NF puériculture qui garantit leur sécurité. Ne laissez jamais votre enfant seul sur sa chaise. Choisissez un lit avec des barreaux serrés pour que votre enfant ne puisse y passer la tête.
- Pour éviter les chutes en général, choisissez des tapis anti-dérapants, évitez de descendre les escaliers en chaussettes, etc.
- **Pour éviter les brûlures**, veillez à ce que l'eau de votre robinet ne dépasse 50°C et tournez systématiquement la queue de la casserole vers l'intérieur de la plaque de cuisson. Protégez la cheminée d'un pare-feu.
- **Pour éviter la noyade**, ne laissez jamais un **enfant seul dans la baignoire** même l'espace de quelques instants et même si le niveau de l'eau n'est que de 20 cm.

Un site Internet <http://www.accidents-domestiques.com> vous explique pièce par pièce les dangers courants de la maison et comment les éviter. Vous pouvez également consulter le site <http://www.sto-pauxaccidentsquotidiens.fr>. Pour connaître les sources de pollution dans la maison, rendez-vous sur <http://www.prevention-maison.fr>.

Par précaution, vous pouvez également apprendre les gestes qui sauvent, ils sont expliqués sur le site Internet de la Croix-Rouge (<http://www.croix-rouge.fr/>)

2. Souscrire une garantie des accidents de la vie

Quand on est victime d'un accident de la vie, il n'y a souvent aucun responsable vers qui se tourner pour demander une indemnité. Vous glissez dans votre salle de bain, vous vous brûlez gravement en cuisinant... Bien entendu, l'Assurance Maladie et votre complémentaire santé prennent en charge les dépenses de santé. Mais, comme il n'y a aucun responsable, vous n'obtiendrez aucune indemnisation pour le préjudice subi et la modification des conditions de vie que l'accident peut engendrer. La souscription d'une garantie des accidents de la vie (appelée contrat GAV) peut apporter une solution. Elle couvre les dommages corporels qui résultent des suites d'événements accidentels. Ainsi, moyennant le paiement d'une cotisation, votre famille (votre couple marié ou non et votre enfants à charge) bénéficie d'une protection efficace.

Le contrat GAV garantit tous les événements accidentels qui pourraient vous causer un dommage ou entraîner un décès (sauf les accidents de la circulation et les accidents professionnels) : non seulement les accidents domestiques (chute, brûlure) mais aussi les accidents dans le cadre des loisirs (voyage, sport), les catastrophes naturelles... L'indemnisation intervient dans un bref délai si vous subissez un dommage corporel grave. L'accident doit entraîner un taux d'incapacité d'au moins 30 %. Certains contrats proposent, moyennant une cotisation un peu plus élevée, une indemnisation à partir d'un taux d'incapacité permanente et partielle de 10 et même 5 %.

© Uni-Editions – Mai 2010

● Réduire le risque de cambriolage

Même s'il est impossible de vous prémunir contre tout risque de cambriolage, certaines précautions peuvent vous permettre d'améliorer la sécurité de votre domicile.

1. Choisir de bons équipements

Équipez votre porte d'un système de fermeture fiable. Choisissez par exemple une serrure homologuée A2P (Assurance prévention protection) par le Centre national de prévention et de protection (CNPP). Selon le nombre d'étoiles (de 1 à 3), vous serez assuré d'une résistance aux tentatives de forçage. Depuis peu, vous pouvez aussi choisir une entreprise certifiée A2P service. Cette certification témoigne de la qualité de l'installation et du service après-vente (retrouvez la liste des installateurs certifiés sur le site Internet www.cnpp.com). Protégez les parties vitrées accessibles par des barreaux métalliques. Et surtout, n'oubliez pas de fermer votre porte à clé ou de fermer les fenêtres, laissées ouvertes pour favoriser l'aération, si vous vous absentez.

2. Les solutions de télésurveillance

La télésurveillance permet de faire contrôler son domicile à distance. Des détecteurs d'ouverture de portes et de fenêtres et des radars captant les mouvements sont reliés par votre ligne téléphonique à une station de télésurveillance. Elle intervient quand une alarme se déclenche. L'opérateur effectue alors les opérations prévues à votre contrat. Il peut notamment se rendre sur place. Si vous le souhaitez, vous pouvez opter pour un contrat qui détecte en plus les débuts d'incendie ou les coupures de courant intempestives. Les tarifs varient selon les prestations auxquelles vous souscrivez. Comptez entre 20 et 30 € par mois pour un abonnement au service de base et, par exemple, de 30 à 45 € pour un abonnement avec intervention sur place.

© Uni-Editions – Mai 2010

● Une multirisque habitation adaptée

Au fur et à mesure des années, vous avez très certainement acquis de nouveaux biens et développé votre patrimoine mobilier... sans forcément penser à modifier votre contrat d'assurance habitation. Il est pourtant essentiel de vérifier que sa multirisque habitation est toujours adaptée à votre situation.

1. Évaluez vos biens à leur juste valeur

Si vos biens ne sont pas assurés pour leur valeur réelle, en cas de sinistre, une part du dommage restera à votre charge. Mieux vaut augmenter le montant des biens protégés déclarés, même si votre prime va, elle aussi, augmenter puisque le coût de l'assurance est lié à l'importance du risque. À l'inverse rien ne sert de surévaluer vos biens, vous payerez une assurance trop chère et vous ne serez pas mieux couvert.

L'évaluation et la réactualisation de la valeur de vos biens constituent donc une étape essentielle. Listez tous vos objets, pièce par pièce afin de ne rien oublier. Pour vos objets de valeur (oeuvre d'art, bijoux, meubles anciens...), recourrez si besoin à un professionnel (commissaire-priseur, bijoutier, antiquaire). Faites établir un devis pour connaître le coût estimatif d'une évaluation. Relisez aussi attentivement votre contrat. En effet, les objets de valeur sont généralement garantis dans la limite d'un pourcentage (par exemple 20 %) du capital total assuré. Par exemple, si vos biens sont assurés à hauteur de 30.000 € et que la garantie de vos objets de valeur est plafonné à 20 %, vous ne percevrez, en cas d'indemnisation, que 6.000 € au titre de ces objets. Dans ce cas, mieux vaut prendre une assurance spécifique pour ces biens.

2. Faire jouer la concurrence

Rien ne vous oblige à conserver ad vitam aeternam le même assureur. Même si vous ne déménagez pas, vous pouvez résilier votre contrat à l'échéance sans aucun motif. Ceci peut vous permettre non seulement de faire un point sur l'étendue de vos garanties mais aussi de faire jouer la concurrence. Faites établir plusieurs devis. De plus en plus d'assureurs proposent une garantie "valeur à neuf" qui peut se révéler très utile. En cas de sinistre, les biens volés ou détériorés qui sont garantis valeur à neuf seront indemnisés sans tenir compte de leur vétusté. Cette garantie ne porte généralement que sur des biens récents, par exemple de moins de cinq ans. Si votre assureur actuel n'accepte pas de baisser ses tarifs face à la concurrence, n'hésitez pas à en changer. Vous devez toutefois respecter un préavis de deux mois pour résilier votre contrat (pour une échéance fixée au 1er juillet, demandez la résiliation par courrier au plus tard le 30 avril).

© Uni-Editions – Mai 2010

● **Des assurances qui vous suivent sur votre lieu de vacances**

Pour que vos vacances ne soient pas gâchées par un imprévu, mieux vaut assurer vos arrières et faire le point sur vos assurances avant le départ.

1. Les formalités auprès de l'assureur

Les dommages que vous pourriez causer dans le cadre de vos activités de loisirs sont en principe couverts par votre assurance responsabilité civile comprise dans votre contrat multirisque habitation. Mais attention, la pratique de certains sports dangereux peut nécessiter une déclaration préalable à votre assureur. Parfois, il vous sera demandé une extension de garantie ou la souscription d'un nouveau contrat d'assurance. Si vous possédez une carte bancaire haut de gamme, une assurance est souvent prévue pour la pratique du ski.

2. Carte bancaire : des assurances intégrées

Pensez en premier lieu à régler vos billets avec votre carte bancaire. Si vous détenez une carte internationale (de type Visa ou Mastercard par exemple), vous bénéficiez en effet d'une couverture. Les services d'assistance varient selon le type de carte. Avec une carte haut de gamme (de type Gold par exemple), les prestations sont importantes (assurance montagne, dommages aux véhicules de location...). Relisez impérativement votre contrat carte bancaire, vous disposez certainement de nombreuses garanties pour vos voyages. Vous pouvez ainsi être couvert contre les aléas de voyage : retard d'avion et de bagages, perte, vol ou détérioration de bagages, annulation ou interruption de voyage... Vous pouvez aussi être assurés (vous et votre famille) contre les risques d'accidents subis ou causés à un tiers. Enfin, des services d'assistance peuvent également être inclus : assistance médicale rapatriement, hospitalisation), assistance en cas de poursuite judiciaire... L'important est de prendre connaissance de l'étendue des garanties avant votre départ afin d'évaluer la nécessité de souscrire des assurances complémentaires.

3. Carte bancaire : un moyen de paiement sûr quand on part en vacances

Avant de partir, assurez-vous que vous disposez de moyens de paiement suffisants (liquidités, carte de crédit, chèques de voyage...) pour couvrir vos vacances et le voyage retour.

Les précautions pour votre carte de crédit

En vacances, vous dépensez souvent plus qu'à l'accoutumée. Pensez à vérifier vos plafonds de carte bancaire (retrait, paiement) et à les relever temporairement si besoin. Assurez-vous d'avoir une carte internationale, si vous partez à l'étranger. Elle vous permet de retirer de l'argent dans les distributeurs automatiques et d'effectuer des paiements auprès des commerçants affiliés au réseau mentionné sur votre carte (Visa, Eurocard/Mastercard). Pensez à emporter avec vous les coordonnées de votre banque et le numéro à composer en cas de perte ou de vol de la carte bancaire.

D'autres solutions pour payer sans carte bancaire

Si vous possédez des chèques vacances, ils peuvent être utilisés pour vos dépenses de transport, hébergement, restauration, loisirs culturels et sportifs. Vérifiez tout de même au préalable que le commerçant les accepte. Enfin, pour plus de sécurité, vous pouvez commander à votre banque des chèques de voyage facilement échangeables en argent liquide, les voyageurs chèques. Cette solution présente un double intérêt : vous maîtrisez votre budget vacances (vous partez seulement avec la somme allouée à vos vacances) et vous n'avez pas d'argent liquide sur vous. Leur utilisation est très sécurisée : vous les signez une première fois à votre agence bancaire, lorsqu'ils vous sont délivrés. Puis, vous les contresignez au moment de leur utilisation auprès des commerçants qui les acceptent ou devant le guichetier de l'agence bancaire où vous les échangez contre des devises. En cas de perte ou de vol, aucun danger car il est en principe impossible pour un tiers de les utiliser. Ils vous sont remplacés gratuitement dans un délai de 24 à 48 heures. Pensez simplement à conserver les références des chèques qui vous ont été délivrés.

© Uni-Éditions – Mai 2010

● Prévoir sa vie de senior

La population française vieillit et le nombre de personnes dépendantes croît sensiblement, particulièrement à partir de 80 ans. Avec l'âge, les soucis de santé se multiplient, l'équilibre est moins sûr et les risques de chute augmentent. Pour profiter pleinement de sa vie de senior, mieux vaut anticiper en aménageant son habitat et en assurant les dépenses de santé.

1. Assurer ses vieux jours

Il peut être prudent de souscrire une assurance pour anticiper les fortes dépenses liées à la perte d'autonomie. On appelle perte d'autonomie l'impossibilité d'accomplir seul des actes de la vie quotidienne (se nourrir, s'habiller, aller aux toilettes, se déplacer dans le logement, etc.). En fonction du nombre d'actes que l'on ne peut plus effectuer sans aide, la perte d'autonomie est jugée partielle ou totale. En souscrivant une assurance dépendance, vous percevrez une rente mensuelle à vie non imposable lorsque ce risque survient.

Le montant de la cotisation d'un contrat d'assurance dépendance est fonction de votre âge au moment de la signature du contrat et du montant de la rente choisie en cas de dépendance partielle ou totale. Plus vous souscrivez tôt, moins vos cotisations sont élevées. Attention, au-delà d'un certain âge, toute souscription se révèle impossible (autour de 75 ans en général). Bien entendu, le niveau de garantie détermine aussi le montant de la cotisation. Au moment de la souscription, vous choisissez le montant de la rente mensuelle à vie que vous souhaitez percevoir en cas de dépendance. Vous avez aussi le choix entre une protection dépendance totale et partielle, ou une assurance ne couvrant que la dépendance totale. Il est préférable d'opter pour la première solution plus protectrice, mais les cotisations diffèrent fortement. Faites établir des simulations. Plusieurs points doivent attirer votre attention avant de signer. Prenez connaissance du délai de carence pendant lequel vous n'êtes pas assuré après la souscription du contrat. De la même façon, lorsque la dépendance est reconnue, il est urgent de recevoir la rente au plus vite. Vérifiez le délai dans lequel celle-ci sera versée. Enfin, comparez les avantages qui peuvent s'ajouter à la couverture dépendance : capital pour aménager le logement, assistance, plate-forme d'écoute...

2. Aménager son logement

Beaucoup de personnes préfèrent adapter leur logement à leur mobilité réduite plutôt que de le quitter pour un établissement spécialisé. L'installation de barres d'appui, d'un siège de douche, de prises électriques à portée de main, etc., permet d'évoluer dans un environnement plus sûr afin de rester chez soi le plus longtemps possible. En déplaçant la chambre au rez-de-chaussée ou en remplaçant la baignoire par une douche à siphon de sol, le logement devient plus fonctionnel. Un avantage fiscal peut être accordé si vous installez des équipements pour personnes âgées ou handicapées dans votre résidence principale. Ces dépenses ouvrent droit à un crédit d'impôt égal à 25 % du prix d'achat TTC des matériaux et des frais de main d'oeuvre dans la limite d'un plafond global de 5.000 € pour une personne seule (10.000 € pour les couples mariés ou pacsés). Ces sommes sont majorées de 400 € par personne à charge.

L'Agence nationale de l'habitat (Anah) accorde des subventions aux propriétaires ou aux locataires sous certaines conditions pour améliorer l'accessibilité du logement ou l'adapter au handicap. Ces différentes aides sont listées sur <http://www.anah.fr/les-aides/>

Vous pouvez également vous renseigner auprès du service social de votre mairie, du centre communal d'action sociale ou du centre local d'information et de coordination (Clic, <http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr/>)

Ces travaux peuvent concerner des équipements sanitaires (lavabos à hauteur réglable, baignoire à porte, surélévateur de baignoire, WC pour personnes handicapées...), mains courantes, barres de maintien, ou mobiliers à hauteur réglable... Pour plus de détails, renseignez-vous auprès de votre centre des impôts (sur les aspects fiscaux) ou de l'agence départementale d'information sur le logement (coordonnées disponibles sur www.anil.org) ou contactez le Pact-Arim (coordonnées sur www.pact-habitat.org) pour obtenir des conseils ou une aide afin de monter un dossier administratif ou financier, voire un accompagnement pendant les travaux.

Dans un souci d'information du public, la Caisse nationale pour la perte d'autonomie (CNSA) a mis en place un portail www.aides-techniques-cnsa.fr sur lequel sont recensés les principaux équipements spécifiques à la perte d'autonomie et le prix des fabricants indiqué. Les recherches se font par type de besoin (effectuer des tâches domestiques, se mouvoir, etc.).

Pour obtenir davantage d'informations sur le thème de la dépendance, consultez notre guide : <http://www.credit-agricole.fr/les-outils-pratiques/guides/dependance/comprendre-la-perte-d-autonomie/que-signifie-la-perte-d-autonomie/que-signifie-la-perte-d-autonomie.html>.

© Uni-Editions – Mai 2010

Partie 2 : Auto, adopter une bonne conduite

● Respecter le Code de la route

Sur la route, chaque infraction constatée est sanctionnée par une amende, parfois par une perte de points sur son permis de conduire. Si votre solde devient nul, vous devez restituer votre permis de conduire à la préfecture. Pour pouvoir le repasser, il vous faudra alors attendre six mois.

1. Consulter son solde de points

Certaines infractions entraînent automatiquement un retrait de points sur votre permis de conduire qui en compte douze. Il peut s'écouler plusieurs semaines avant que la sanction soit effective. La lettre vous en informant parvient tardivement. Pour prendre connaissance de votre capital de points restants, vous devez vous rendre en préfecture ou en sous-préfecture, ou consulter la rubrique Télépoints sur le site du ministère de l'Intérieur http://www.interieur.gouv.fr/sections/a_votre_service/vos_demarches/permis-conduire-points/infos-releve-integral. Mais, pour obtenir le capital de vos points, vous devez être en possession de votre numéro de dossier et de votre code confidentiel personnalisé. Ces éléments sont disponibles en préfecture et sous-préfecture ou figurent sur les lettres envoyées par le ministère de l'Intérieur aux conducteurs ayant perdu au moins 3 points.

2. Récupérer ses douze points

Votre capital de points se reconstitue après trois ans sans infraction. Toutefois pour les petites contraventions commises à compter du 1er janvier 2007 qui ont entraîné le retrait d'un point, ce dernier est rendu après un délai d'un an sans nouvelle infraction.

Si votre solde atteint six points, vous en êtes informé par lettre recommandée avec avis de réception. Elle indique que vous pouvez suivre un stage de sensibilisation à la sécurité routière. Il en sera même si vous perdez 3 points en une seule fois. Cette formation payante (au moins 250 €) permet de récupérer jusqu'à quatre points. Mais elle ne peut intervenir que tous les deux ans pour un même conducteur. Enfin, si vous perdez tous vos points, vous perdez votre droit à conduire et devez repasser votre permis de conduire (avec une période probatoire de 6 mois lors de laquelle vous en disposerez que de 6 points) en respectant un délai de 6 mois après la perte.

Zoom sur quelques sanctions

Infractions		Amende forfaitaire	Amende forfaitaire minoré(1)	Amende forfaitaire majoré(2)	Retrait de points
Arrêt ou stationnement	Payant (non-paiement de l'horodateur)	11 €	-	33 €	-
	Gênant (trottoirs, pistes cyclables, arrêts de bus, livraison, taxi ...)	35 €	-	75 €	-
	Très gênant (emplacements handicapés, voies des bus)	135 €	-	375 €	-
Excès de vitesse	Jusqu'à 19 km/h (si la vitesse maximale autorisée est supérieure ou égale à 50 km/h)	68 €	45 €	-	1 point
	Jusqu'à 19 km/h (si la vitesse maximale autorisée est inférieure ou égale à 50 km/h)	135 €	90 €	375 €	1 point
	De 20 à 29 km/h	135 €	90 €	375 €	2 points
	De 30 à 39 km/h	135 €	90 €	375 €	3 points + jusqu'à 3 ans de suspension de permis
	De 40 à 49 km/h	135 €	90 €	375 €	4 points + jusqu'à 3 ans de suspension de permis
	De 50 km/h et plus	Jusqu'à 1.500 €	-	-	6 points + jusqu'à 3 ans de suspension de permis
Utilisation du portable		35 €	22 €	75 €	2 points
Refus de priorité		135 €	90 €	375 €	4 points + jusqu'à 3 ans de suspension de permis
Non-respect de l'arrêt du stop		135 €	90 €	375 €	4 points + jusqu'à 3 ans de suspension de permis
Défaut de port de la ceinture		135 €	90 €	375 €	3 points

(1) paiement dans les 3 jours de remise du procès-verbal ou dans les 15 jours qui suivent son envoi

(2) paiement après le 45^{ème} jour

Pour consulter le tableau des principales infractions et leur sanction :

<http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F19460.xhtml>

● La ceinture de sécurité n'est pas accessoire

Chaque année, les accidents de la route font de nombreuses victimes. Le défaut de port de Ceinture de sécurité est encore, en France, le troisième facteur de mortalité sur les routes après l'alcool et la vitesse (Bilan de l'accidentologie routière 2006). Dès 20 Km/h, un choc sans ceinture de sécurité peut être mortel. Pour réduire les risques et protéger vos passagers, prenez toutes les précautions nécessaires.

1. 1 personne = 1 place = 1 ceinture

En circulation, le conducteur et ses passagers doivent porter une ceinture de sécurité homologuée. Depuis le 1^{er} janvier 2008, chaque passager doit d'ailleurs occuper seul une place équipée d'une ceinture. Ainsi, les enfants ne peuvent plus partager une même place, pratique jusqu'alors tolérée. Enfin, chaque occupant doit être confortablement installé et bien attaché avec une ceinture dans un dispositif approprié à sa morphologie et à son poids. Pour les bébés jusqu'à 13 kg, un lit nacelle est nécessaire. Il peut s'installer à l'arrière parallèlement à la banquette ou dans un siège installé dos à la route à l'avant ou l'arrière de la voiture. Dans le cas où l'enfant est transporté à l'avant, dos à la route, n'oubliez pas de désactiver le coussin de sécurité frontal (airbag). Pour les enfants de 9 à 18 kg, un siège doté de harnais (siège baquet) ou un siège avec tablette de protection (siège à réceptacle) qui se place face à la route s'impose. Enfin, à partir de 15 kg, il vous faut installer vos enfants dans un siège de taille supérieure ou utiliser un coussin rehausseur. Il est par ailleurs interdit de transporter un enfant de moins de 10 ans à l'avant de la voiture, sauf s'il est placé, face à l'arrière, dans un siège spécialement conçu pour être installé à l'avant, si le véhicule ne comporte pas de sièges arrières, ou s'ils sont momentanément inutilisables ou déjà occupés par d'autres enfants de moins de dix ans. Côté taxi, rien ne change. Les chauffeurs eux-mêmes peuvent déroger à l'obligation du port de la ceinture, mais pas les passagers. Toutefois, les taxis sont dispensés d'installer les enfants qu'ils transportent dans un système spécifique de retenue.

2. Les sanctions encourues

Chaque adulte, conducteur ou passager, qui n'a pas bouclé sa ceinture de sécurité s'expose à une amende forfaitaire de 135 € (contravention de 4^{ème} classe). Le conducteur encourt quant à lui une sanction supplémentaire : un retrait de 3 points de son permis de conduire. Par ailleurs, il est également responsable des enfants âgés de moins de 18 ans. Il lui appartient de s'assurer que chaque passager mineur est bien retenu par un dispositif adéquat. À défaut, il peut se voir infliger une amende de 135 € pour chaque jeune non attaché.

Pour en savoir plus : www.securite-routiere.gouv.fr

© Uni-Editions – Mai 2010

● **Alcool et voiture : un cocktail mortel**

Aujourd'hui, tout conducteur le sait. Boire ou conduire, il faut choisir ! L'idéal est donc de ne pas boire si l'on doit prendre le volant. Mais où se situe réellement la limite ? Comment ne pas dépasser le taux d'alcoolémie autorisé ?

1. Les dangers de l'alcool au volant

Les effets de l'alcool sur la conduite sont autant de risques d'accidents. L'alcool provoque un rétrécissement du champ visuel, une diminution des réflexes. Il altère l'appréciation des distances et des largeurs et augmente la sensibilité à l'éblouissement. Enfin, il a un effet euphorisant qui favorise une surestimation de ses capacités. Bref, le comportement d'un conducteur sous l'influence de l'alcool est dégradé et source de 34 % des accidents mortels recensés en France chaque année selon la Sécurité routière.

2. La règle des deux verres

Pour respecter la réglementation en vigueur, votre taux d'alcoolémie au volant doit être inférieur à 0,5 gramme d'alcool par litre de sang (0,25 mg par litre d'air expiré). Il est conseillé de se limiter à deux verres. Car, chaque verre consommé équivaut à 10 g d'alcool pur, soit 0,25 g d'alcool par litre de sang. Gardez à l'esprit que si vous buvez un verre de bière (25 cl à 5°), de vin (12,5 cl de 10 à 12°) ou de whisky (3 cl distillé à 40°), votre taux d'alcoolémie sera le même : 0,25 g d'alcool par litre de sang. Attention, ces contenances sont celles servies dans les cafés et bars. À la maison, on a tendance à augmenter les doses. Dans ce cas, contentez-vous de boire un verre pour ne pas dépasser le seuil autorisé. Sachez aussi que pour un même verre consommé, le taux d'alcoolémie peut être sensiblement supérieur chez les femmes, les personnes très minces ou les personnes âgées. Par ailleurs, la consommation de médicaments (antibiotiques, anxiolytiques, tranquillisants) augmente les effets de l'alcool.

3. Le temps pour éliminer

Une personne en bonne santé élimine environ 0,10 g d'alcool par heure. Si vous avez bu un apéritif, un verre de vin à table et une coupe de champagne au dessert, chaque verre s'ajoute ce qui fait environ 0,75 g/l. Comptez environ 7 heures et demi, à compter du dernier verre, pour éliminer complètement l'alcool absorbé et 2 heures et demi pour atteindre le seuil autorisé. Attention, cette règle n'est valable que s'il n'y a pas de nouvelle consommation alcoolisée et avec les réserves évoquées ci-dessus (pas de surdosage des verres, alcoolémie variable selon la corpulence, le sexe...).

4. Mesurer son alcoolémie

Pensez à acheter des éthylotests chimiques à usage unique. Vous pourrez ainsi vérifier avant de prendre la route si le seuil maximum légal autorisé est dépassé. Sachez qu'un éthylotest électronique est réutilisable et affiche le taux d'alcoolémie. Bien entendu, si vous êtes au-dessus du seuil ne prenez pas le volant ou confiez-le à une personne n'ayant pas bu. Et, même si les idées reçues ont la vie dure, sachez qu'aucun "truc" ne permet de réduire le taux : ni l'aspirine, ni le café noir, ni l'eau. L'idéal est d'attendre sur place le temps nécessaire pour éliminer l'alcool.

● **Bien assurer sa voiture**

Vous êtes tenu d'assurer votre voiture au moins "au tiers". Bien entendu, vous pouvez opter pour une couverture plus large. Et là, les offres sont nombreuses. Le montant de la cotisation n'est d'ailleurs pas le seul critère de choix.

1. Au tiers ou tous risques ?

L'assurance "au tiers" couvre les dommages que vous pouvez causer à des tiers non responsables de l'accident. En revanche, les dégâts de votre véhicule restent à votre charge (sauf si l'accident est provoqué par un tiers, dans ce cas son assurance joue). Pour plus de sécurité, et si la valeur de votre véhicule le justifie, optez pour une protection plus large : la garantie "dommages collisions". Elle couvre les dommages matériels causés à votre véhicule, que vous soyez responsable ou non de l'accident. Mais, vous n'obtenez réparation que s'il s'agit d'une collision avec un véhicule, un piéton ou un animal identifié. Enfin, la formule "tous risques", plus protectrice, vous couvre quelle que soit la cause de l'accident et quelle que soit votre responsabilité.

2. Surveillez les formules proposées

Vérifiez si le contrat d'assurance comprend une garantie conducteur. Certains assureurs l'incluent automatiquement. D'autres la proposent en option moyennant un complément de prime. Elle indemnise le conducteur responsable de l'accident pour ses blessures. Prenez aussi connaissance des conditions de l'assistance. Des contrats vous offriront une assistance quelles que soient la panne et la distance qui vous séparent de votre domicile, d'autres imposeront certaines conditions et une distance minimale (entre 25 et 50 km). Pour une comparaison efficace, vous devez aussi tenir compte du montant des franchises. Il s'agit de la somme qui reste à votre charge en cas de dommages. Pensez également à vérifier comment l'expert évaluera la valeur de votre véhicule en cas de vol ou d'accident. Les décotes peuvent être très importantes. Afin d'assurer une forte indemnisation, vous pouvez souscrire une option. Si le véhicule est très récent, le remboursement se fera selon la valeur d'achat. Pour une voiture plus âgée, la valeur de l'expert peut être majorée. Enfin, il est aussi possible de s'assurer contre les pannes mécaniques. Cela vous protège contre de nombreux ennuis mécaniques. Vos frais de réparation pièces et main d'oeuvre sont ainsi pris en charge. Exit les factures imprévues qui plombent le budget !

3. Jeunes conducteurs, attention à la note !

Les assureurs sont un peu moins indulgents avec les jeunes qui, statistiquement, provoquent plus d'accidents que les autres conducteurs. Ils appliquent en général une franchise plus importante en cas d'accident et une surprime sur deux ans, voire trois ans, ce qui alourdit quelque peu le montant de la cotisation d'assurance. Toutefois, les jeunes ayant eu leur permis grâce à la conduite accompagnée bénéficient d'un traitement de faveur, puisque la surprime est réduite.

© Uni-Editions – Mai 2010

● **Entretien son véhicule**

Quels que soient l'usage et l'âge de votre véhicule, il est important de le soumettre au contrôle et de l'entretenir régulièrement. Seule solution pour vous assurer tranquillité et sécurité routière.

1. Les contrôles simples à faire soi-même

Pensez à vérifier régulièrement la pression et l'usure de vos pneus, les niveaux du liquide de refroidissement, du liquide de frein, d'huile et du lave-glace. Nettoyez le pare-brise et les vitres aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur ; n'oubliez pas les rétroviseurs. Assurez-vous de l'efficacité des essuie-glaces et contrôlez de temps en temps que les ampoules des phares, feux stop et clignotants fonctionnent.

2. Le recours à un professionnel

Si votre véhicule est très récent et équipé d'électronique, il est préférable que vous vous rendiez chez un concessionnaire ou un agent de la marque de votre véhicule, même si le prix est élevé. Il dispose de l'équipement nécessaire pour trouver et réparer la panne. De plus, il connaît parfaitement votre voiture. Pensez à surveiller le carnet d'entretien de votre véhicule afin de ne pas rater les rendez-vous obligatoires dans le cadre de la garantie. Pour une voiture un peu plus ancienne, vous pouvez opter pour un garagiste indépendant. Les centres auto vous permettront également de faire des économies si vous devez changer une pièce d'usure (freins, amortisseurs, pot d'échappement...). La prise en charge est sans rendez-vous et le prix souvent au forfait. Attention, pour une réparation plus délicate, préférez un garagiste indépendant le travail sera plus soigné et les conseils souvent meilleurs.

3. Un contrôle technique à ne pas oublier

En 2010, n'oubliez pas de passer votre voiture au contrôle technique si sa date de première mise en circulation est 2006 ou si votre véhicule a été contrôlé en 2008. Cet examen ne peut être accompli que par des centres agréés. Dix fonctions essentielles du véhicule sont ciblées : immatriculation, freinage, direction, éclairage-signalisation, visibilité, liaisons au sol, structure de la carrosserie, équipements de sécurité, organes mécaniques, pollution/niveau sonore. Depuis le 1^{er} janvier 2008, le contrôle technique a été renforcé. Les visites portent désormais sur 116 points de contrôle. Les 10 défauts techniques les plus souvent relevés sont : le déséquilibre important entre les freins avant et l'arrière, la teneur excessive en CO₂ des gaz d'échappement ou l'impossibilité de la contrôler, l'usure trop importante des pneumatiques, la trop grande opacité des fumées d'échappement, l'inefficacité globale du frein de stationnement, un jeu trop important entre la rotule et l'articulation du train, le non-fonctionnement d'un feu stop ou des feux de position, la détérioration importante des flexibles de frein.

4. La sécurité en deux roues

Certains lycéens, étudiants ou cadres urbains raffolent du deux-roues pour leurs déplacements quotidiens. La pratique n'est pourtant pas dénuée de risques. Les conducteurs de deux-roues sont très exposés en cas d'accident de la route car il n'y a aucune carrosserie pour les protéger.

Le moyen de prévention le plus efficace ? Le respect de règles essentielles ! En cas d'intempéries, roulez plus lentement afin d'éviter les dérapages sur la chaussée glissante. Évitez les feuilles mortes, la boue, les lignes blanches, le sable... qui réduisent votre adhérence. Et bien sûr, respectez le Code de la route. Ne débridez pas votre véhicule, c'est strictement interdit par la loi, respectez les règles de priorité, ne vous faufilez pas entre les voitures, signalez systématiquement vos changements de direction et surtout gardez vos distances de sécurité. En deux-roues, l'anticipation est une règle d'or.

● Préparer son départ pour des vacances réussies

Quels que soient l'usage et l'âge du véhicule, il est important de le soumettre au contrôle et de l'entretenir régulièrement. Seule solution pour vous assurer tranquillité et sécurité routière.

1. Prendre soin de son véhicule

Si vous partez en vacances au volant de votre véhicule, quelques précautions s'imposent pour que votre voyage s'effectue en toute sécurité. Vérifiez les niveaux avant votre départ (huile, liquide de frein, liquide de refroidissement...) ainsi que l'état et la pression des pneus. La visibilité est essentielle sur la route. Nettoyez les vitres de votre voiture (intérieur et extérieur) et les feux de croisements. Chargez bien votre véhicule : les objets les plus lourds doivent être mis le plus bas possible et veillez à ne pas le surcharger. Si vous possédez une caravane ou une remorque, appelez votre assureur pour vérifier qu'elle est couverte par votre contrat assurance auto. Et attachez-la correctement. Vérifiez les fixations, notamment le bon verrouillage de la tête d'attache.

Si vous partez en camping-car, respectez impérativement le nombre de places autorisées inscrit sur la carte grise. Il ne dépend en aucun cas du nombre de couchages ou de sièges disponibles. Par ailleurs, pensez à vous renseigner auprès de la mairie pour connaître les aires de stationnement et de repos qui vous sont réservées. Vous pouvez aussi prendre contact avec la Fédération Française des Associations et Clubs de Camping-Cars www.ffacc.fr ou par téléphone : 01 45 58 57 86.

2. Etudier son itinéraire

Étudiez bien votre itinéraire avant de prendre la route. Utilisez des cartes routières ou connectez-vous sur les sites Internet Mappy (www.mappy.fr) ou ViaMichelin (www.viamichelin.fr). Ces sites permettent aussi de calculer le coût du carburant consommé et le prix du péage. Évaluez votre temps de parcours en comptant des arrêts toutes les deux heures et de dix minutes au moins. La pause est essentielle pour limiter la fatigue visuelle et ne pas augmenter votre temps de réaction. Réservez une nuit d'hôtel si une étape est nécessaire. Si vous avez le choix, ne partez pas les jours de grande affluence (vacances scolaires, jours fériés...). Consultez l'état du trafic et les problèmes de circulation attendus (travaux par exemple) sur www.bison-fute.equipement.gouv.fr ou www.autoroutes.fr. Enfin, vérifiez la météo. Pluie, canicule, brouillard, autant d'éléments à prendre en compte pour bien anticiper son voyage, par exemple sur www.meteo.fr ou par téléphone au : 08 92 68 02 + n° du département (0,34 €/mn).

3. Savoir donner l'alerte en cas de besoin

En cas de nécessité et si vous êtes témoin d'un accident, d'un malaise..., vous devez réagir en donnant l'alerte. L'objectif est de déclencher la venue rapide des secours adaptés sur les lieux. Dans tous les cas, n'oubliez pas que votre interlocuteur ne sait rien et ne voit rien de ce qui se passe près de vous et que les moyens qu'il mettra à disposition dépendent de ce que vous direz. Une annonce calme, claire et complète garantit la rapidité des secours. Il existe trois numéros de téléphone d'urgence en France : le Samu (15), les pompiers (18) et police secours ou la gendarmerie (17). Enfin, le 112 est le numéro d'urgence européen à utiliser via un téléphone fixe ou portable. Votre message doit être le plus précis possible. Identifiez-vous. Donner votre nom, prénom et le numéro de téléphone d'où vous appelez. Expliquez où vous êtes situé et comment accéder au lieu de l'accident. Donnez la nature de l'accident (circulation, malaise...). Précisez le nombre de victimes, décrivez-les et précisez leur état (âge approximatif, sexe, si la victime parle, est inconsciente, saigne, respire..., précisez leur position couchée, debout...). Évoquez également les risques majeurs que vous constatez (risque d'explosion, d'incendie, d'effondrement...). Une fois que vous avez terminé, ne raccrochez pas le premier, attendez les instructions du service de secours. Par exemple, "Allô, le 18 ? Bonjour, je m'appelle..., je vous appelle du 06... Je me trouve place de la République à Bordeaux. Je viens d'être témoin d'une collision entre une voiture et un vélo. Le cycliste est blessé. C'est un garçon d'environ 10 ans. Il est allongé sur la chaussée, ne parle pas et ne bouge pas. Une personne l'a allongé sur le côté. Il y a des témoins qui font ralentir la circulation."

Partie 3 : Santé, un esprit dans un corps sain

● Complémentaire santé, une précaution indispensable

La complémentaire santé n'est pas obligatoire mais elle est essentielle pour faire face à de lourdes dépenses. Elle complète le remboursement de la Sécurité Sociale. Quelques conseils pour faire le bon choix.

1. Focus sur les remboursements

Faites le point sur les besoins de votre famille. En général, chaque assureur décline ses contrats en 3 ou 4 formules : du moins cher, et donc du moins protecteur (l'entrée de gamme), au plus cher mais avec des niveaux de remboursements élevés (le haut de gamme). Si vous portez des lunettes ou des lentilles, ou si vous avez des besoins en prothèses dentaires ou en orthodontie, seuls des contrats à protection accrue vous assureront une indemnisation correcte (ces lourdes dépenses étant faiblement remboursées par l'Assurance Maladie). Après avoir comparé le remboursement de ces dépenses onéreuses, regardez aussi celui des dépenses courantes (pharmacie, consultations de généraliste et de spécialiste).

2. Comparer les cotisations

Avant de choisir une complémentaire santé, faites faire plusieurs devis. Les tarifs sont exprimés en cotisation, c'est-à-dire la somme que vous paierez chaque mois ou chaque trimestre pour être assuré. Pour comparer les offres proposées, demandez les prix sur la même base (contrat d'entrée, milieu ou haut gamme par exemple). Entrez ensuite dans le détail des remboursements. Les tarifs varient selon la composition de votre famille, votre sexe, votre âge, votre profession et votre lieu de résidence. Avant de vous engager, prenez connaissance du temps nécessaire avant d'obtenir une couverture totale. Un délai de carence est généralement imposé pendant lequel vous paierez votre cotisation sans pouvoir être remboursée. Certains contrats distinguent les dépenses importantes (optique, soins dentaires) pour lesquels le délai de carence est d'au moins six mois et les dépenses courantes pour lesquelles il est moindre voire inexistant.

3. La CMU complémentaire

Si vos ressources sont modestes, vous pouvez bénéficier d'une complémentaire santé gratuite : la CMU complémentaire. Si vos ressources sont légèrement supérieures au plafond d'obtention de la CMU complémentaire, vous avez droit à un contrat aidé, c'est-à-dire une aide à l'acquisition d'une complémentaire (100 € pour les moins de 16 ans, 200 € pour les 16-49 ans, 350 € pour les 50-59 ans et 500 € pour les 60 ans et +). Ce montant est plafonné au montant de la cotisation annuelle due. Si l'Assurance maladie juge que vous pouvez accéder à ce dispositif, elle vous fournit une attestation à présenter à la complémentaire santé de votre choix.

Pour bénéficier de la CMU complémentaire ou de l'aide à l'acquisition d'une complémentaire, vos ressources mensuelles (si vous résidez en métropole) ne peuvent dépasser, au 1^{er} juillet 2009, le barème suivant :

Composition du foyer	Pour bénéficiaire de la CMU Complémentaire	Pour bénéficiaire de l'aide à l'acquisition d'une complémentaire
Personne seule	627 €	752 €
2 personnes	940 €	1.128 €
3 personnes	1.128 €	1.354 €
4 personnes	1.316 €	1.579 €
5 personnes	1.657 €	1.880 €
Personne supplémentaire	+ 301 €	+ 251 €

Pour en savoir plus : <http://www.cmu.fr>

● Choisir sa contraception

1. La contraception orale

La pilule contraceptive demeure un des moyens les plus fiables pour contrôler sa fertilité et certainement le plus utilisé. Il s'agit d'un contraceptif hormonal qui agit en bloquant l'ovulation. Son principal atout ? Son efficacité : + de 99 % ! Exit les idées reçues : elle ne cause aucune stérilité, ne provoque aucun cancer et les pilules faiblement dosées n'entraînent pas de prise de poids importante. Son seul inconvénient ? Sa prise quotidienne, vécue comme une contrainte par bon nombre de femmes. D'autres méthodes de contraception hormonale ont vu le jour ces dernières années : patch à coller sur la peau, implant (petite baguette insérée sous la peau pour 3 ans). Le taux d'efficacité est identique à celui de la pilule, le mode d'action est d'ailleurs le même puisque ces deux dispositifs diffusent des hormones. Enfin, signalons la pilule du lendemain, un contraceptif d'urgence à prendre très rapidement après un rapport mal ou non protégé. Elle peut empêcher la nidation (implantation de l'oeuf fécondé dans la paroi de l'utérus). Attention, cela doit rester une contraception d'exception.

2. Le stérilet, deuxième contraceptif en France

Le stérilet (ou dispositif intra-utérin) est un objet en plastique contenant soit du cuivre, soit de la progestérone. Il est placé dans l'utérus par le médecin, pour une durée de trois à cinq ans, selon le modèle. Il agit sur la muqueuse de l'utérus en empêchant l'implantation de l'ovule fécondé. Il est très fiable et souvent bien toléré. Les effets secondaires sont assez rares. Souvent recommandé aux femmes ayant déjà accouché, il est aujourd'hui proposé aux femmes qui n'ont pas encore eu d'enfant.

3. La contraception locale

Les préservatifs, masculins et féminins, constituent une barrière physique entre les spermatozoïdes et l'ovule. Ils assurent une double protection car ce sont aussi les seuls moyens de contraception à apporter également une garantie contre les maladies sexuellement transmissibles (sida, blennorragie, herpès, syphilis, hépatite B). Bon marché et facile d'utilisation, le préservatif masculin, représente le moyen de contraception le plus courant dans le monde. Le préservatif féminin a été mis au point dans les années 1990. Son efficacité est comparable au préservatif masculin. Disponible en pharmacie, il est constitué d'un étui en polyuréthane muni à chaque extrémité d'un anneau cylindrique qui convient aux personnes allergiques au latex. Contrairement au préservatif masculin, il peut être mis en place quelques heures avant le rapport sexuel ce qui permet de ne pas interrompre l'acte. Son utilisation nécessite une bonne connaissance de son anatomie.

4. Les autres modes de contraception

D'autres méthodes contraceptives, notamment de type hormonal, ont prouvé leur efficacité : l'anneau vaginal ou contraceptif est placé dans le vagin pour trois semaines pendant lesquelles il délivre une association micro-dosée d'oestrogènes et de progestérones ; l'implant sous-cutané, placé sous anesthésie locale, qui délivre pendant trois ans une solution progestative ; le patch contraceptif, collé sur la fesse, l'abdomen, la face extérieure du bras ou la partie supérieure du torse, pour une semaine.

● Sexualité, évitez les risques

La peur du Sida avait favorisé, à la fin des années 80, l'utilisation du préservatif ce qui avait ralenti la propagation des maladies sexuellement transmissibles (MST). Aujourd'hui, on constate malheureusement un relâchement. Le danger est pourtant toujours présent.

1. Le préservatif, seule solution efficace

On n'a encore rien trouvé de mieux que le préservatif masculin et féminin pour se protéger et protéger les autres d'une maladie sexuellement transmissible. Et, le Sida demeure une maladie mortelle. Aucun vaccin n'existe pour s'en prémunir et aucun traitement ne permet de l'anéantir. La protection est plus que jamais d'actualité. Si vous avez pris un risque et avez été exposé au virus du Sida, un traitement peut vous être proposé pour limiter le risque de contamination (notamment aux services d'urgence des hôpitaux). Il se compose de plusieurs médicaments actifs contre le VIH et il doit être pris pendant quatre semaines. Pour que son efficacité soit la meilleure possible, il faut le débiter immédiatement et respecter attentivement les prescriptions du médecin. Pour plus d'informations, contactez Sida Info service au 0 800 840 800 (24h sur 24), appel confidentiel anonyme et gratuit ou www.sida-info-service.org

2. L'âge ne protège pas des MST

À tort, certains pensent que le préservatif est réservé à une population plus jeune. Et, qu'à partir d'un certain âge, on est moins exposé et donc on peut prendre plus de risques. Attention, l'âge ne protège pas des infections sexuellement transmissibles et du Sida en particulier. Le taux d'infections récentes (contamination depuis moins de six mois) parmi les personnes dont la maladie a été diagnostiquée en 2008 est de 19 % chez les plus de 50 ans (Institut national de veille sanitaire). Alors, ne vous croyez pas à l'abri et utilisez un préservatif, surtout lors d'une nouvelle rencontre.

© Uni-Éditions –Mai 2010

● Tabac : réussir à s'arrêter

Depuis le 1^{er} janvier 2008, il est interdit de fumer dans les lieux publics. L'occasion est peut-être venue de vous libérer de la nicotine, même s'il n'existe aucune solution miracle.

Rappelons que le tabac tue plus de 65 000 personnes chaque année (cancer, maladies cardio-vasculaires) et qu'un fumeur sur deux meurt des conséquences du tabagisme.

1. Substituts et médicaments

La motivation est primordiale pour arrêter de fumer même si elle n'est pas suffisante en raison de la dépendance induite par la cigarette. C'est pourquoi substituts et médicaments peuvent considérablement vous aider et augmenter vos chances de réussite. Les patchs délivrent de la nicotine en continu ce qui permet d'atténuer les symptômes de sevrage liés au manque. Leur utilisation est prévue sur trois à quatre semaines, à partir d'une dose de départ que vous diminuez progressivement. Les substituts par voie orale : gommes à mâcher, comprimés et pastilles à sucer s'utilisent "à la demande" pour endiguer les envies de fumer ou associés à des patchs, en cas de forte dépendance nicotinique. Les médicaments, eux, sont disponibles uniquement sur prescription médicale. Les traitements évoluent sans cesse ; renseignez-vous auprès de votre médecin.

2. Les autres méthodes

Les trucs et astuces pour arrêter de fumer sont aussi nombreux qu'inefficaces pour la plupart d'entre elles. En France, les autorités sanitaires reconnaissent la validité de certains traitements et méthodes :

- les substituts nicotiques et les médicaments (voir paragraphe précédent),
- les thérapies cognitives et comportementales (TCC) pour modifier ses habitudes et comportements, et pour gérer les situations de stress et éviter les rechutes,
- l'efficacité de l'acupuncture, de l'homéopathie, de la mésothérapie, de l'hypnose, de la relaxation, de la sophrologie... n'a pas été prouvé scientifiquement, mais le corps médical s'accorde pour dire que ces traitements peuvent constituer une aide complémentaire pour certains fumeurs.

L'accompagnement par un professionnel de santé est fortement recommandé.

Outils

Adresses utiles Tabac-info-service : Tél. 0 825 309 310 (0,15 €/mn), de 8 h à 20 h du lundi au samedi et sur internet : www.tabac-info-service.fr Comité national contre le tabagisme Prévention Tabac

● Adopter une bonne hygiène de vie

Faire du sport et manger sainement contribuent à préserver votre santé. C'est en effet la clé pour prévenir grand nombre de maladies.

1. Sport, s'y remettre

Nombreux sont ceux qui négligent l'exercice d'une activité sportive, faute de temps ou d'envie. Généralement toutes les excuses sont bonnes pour reporter l'effort. Marche, course, gymnastique, natation, sport collectif... il y en a pourtant pour tous les goûts ! Vous vous sentirez mieux dans votre corps mais aussi mieux dans votre tête. Il est grand tant de vous y remettre. Le sport, c'est la santé ! Il est toujours bénéfique. À chacun d'adapter l'activité en fonction de ses goûts, ses capacités physiques et ses disponibilités.

2. Fruits et légumes, la base d'une alimentation saine

Ils sont indispensables pour une alimentation saine et équilibrée. Consommez-les à raison d'un minimum de cinq par jours. Ils sont les meilleurs alliés de notre forme qu'ils soient frais, en conserves ou surgelés. Ils sont pauvres en calorie, riches en fibres et minéraux (potassium, magnésium, calcium) et micronutriments (vitamines et oligoéléments), ce qui protège notre organisme. Leur rôle est d'ailleurs essentiel dans la prévention de certaines maladies ou dans la détérioration des organes. Ils influent par exemple sur l'obésité et le diabète grâce à leur pauvreté en calorie, agissent sur le cholestérol et les accidents vasculaires cérébraux... Afin de préserver au maximum les vitamines et oligoéléments des légumes, respectez bien le temps de cuisson. Vous perdrez un minimum de leurs bienfaits. Préférez la cuisson à la vapeur et si vous les cuisez à l'eau, utilisez-en le moins possible et attendez l'ébullition avant de les y plonger.

© Uni-Éditions – Mai 2010

● Partir en vacances l'esprit tranquille

Votre départ en vacances approche, avez-vous pensé à faire le point sur vos vaccinations ? Certaines d'entre elles nécessitent plusieurs injections et d'autres ne peuvent pas être effectuées en même temps. Il est donc préférable de consulter un médecin deux mois avant votre départ afin d'établir votre calendrier vaccinal.

Et pour des vacances vraiment réussies, mieux vaut emporter une trousse à pharmacie pour parer aux petits maux ou aux blessures bénignes.

1. Faire le point sur les vaccinations

Quelles vaccinations quand on part en France ?

Les vaccins constituent de puissants outils de prévention des maladies infectieuses. Il est impératif de ne pas les négliger. Et, quelle que soit votre prochaine destination de voyage, cela doit être l'occasion de mettre à jour les vaccinations obligatoires ou recommandées en France :

- pour les adultes : mise à jour des vaccinations diphtérie, tétanos et poliomyélite
- pour les enfants : toutes les vaccinations incluses dans le calendrier vaccinal français (voir www.sante.gouv.fr).

Quelles vaccinations quand on part à l'étranger ?

Les vaccinations internationales obligatoires sont des vaccinations exigées pour l'entrée dans certains pays. Il s'agit essentiellement de la fièvre jaune pour de nombreux pays, et de la méningite à méningocoque pour les pèlerins se rendant à La Mecque. Il n'existe donc pas de programme vaccinal unique et identique pour tous. Les recommandations sont différentes selon votre destination, votre âge et vos conditions de séjour. Vous pouvez consulter les recommandations minimales sur http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html

Vous pouvez également prendre contact avec le centre de vaccinations le plus proche de chez vous. Vous trouverez les coordonnées sur http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/fiches-reflexes_12464/faire_12465/sante-vaccinations_12472/index.html

© Uni-Éditions – Mai 2010

2. Partir avec une trousse à pharmacie adaptée

Pour prendre soin de toute votre famille et plus particulièrement de vos enfants en vacances, constituez-vous une bonne trousse à pharmacie adaptée à votre destination pour faire face à tous les petits bobos. Le contenu de votre trousse de secours doit en effet être adapté à votre destination, à la durée de votre séjour ainsi qu'à votre mode de voyage. L'idéal est de vous faire conseiller par votre pharmacien. Une visite chez votre médecin traitant s'impose pour certaines prescriptions.

Votre trousse doit d'ores et déjà contenir certains produits de base. Pour nettoyer et désinfecter, pensez à prendre un antiseptique local ou des packs incluant désinfectants et compresses stériles, une pommade antiseptique et cicatrisante, et un collyre antiseptique pour les yeux. Pour la fièvre et la douleur, du paracétamol s'avère indispensable. N'oubliez pas un lait écran solaire, une crème pour hydrater la peau desséchée par le soleil et surtout le sel marin, une crème pour calmer les coups de soleil, un produit pour prévenir les piqûres d'insectes, un antihistaminique, des sachets de solutés de réhydratation toujours utiles, surtout chez les nourrissons (en cas de diarrhée, de vomissements ou de forte chaleur), un gel à base d'arnica pour les bleus et les bosses. Côté matériel, emportez un thermomètre, des pansements, des compresses stériles, des bandes élastiques, des ciseaux, une pince à épiler (pour retirer une écharde ou un dard).

© Uni-Éditions – Mai 2010