Mutuelle Verte magazine

MERCI

N°118 • Trimestriel - Juin 2020 • Prix : 0,76 €

Artisans
Commerçants
Professions Libérales

découvrez nos garanties santé
spécialement conçues
pour répondre aux besoins
des Travailleurs Non Salariés.

**De plus, en bénéficiant
du cadre fiscal de la Loi Madelin,
vous déduisez vos cotisations
de vos revenus imposables.**

la mutuelle verte

Des **Garanties complètes**
à des **Tarifs compétitifs**

Vous avez des salariés ? Depuis le 1er janvier 2016, toutes les structures doivent proposer une complémentaire santé collective obligatoire. Ces contrats santé d'entreprise doivent répondre à certaines obligations, définies dans le cadre de la Loi de Sécurisation de l'Emploi (ANI).
La Mutuelle Verte vous conseille et vous aide pour mettre votre entreprise en conformité.

Votre contact au : **04 94 18 50 55**

04 | Actualité
Le point sur les masques "grands publics"

06 | Santé
Covid-19 : les asthmatiques doivent absolument poursuivre leur traitement de corticoïdes

08 | Bien-être
Pleine conscience : savourer l'instant présent

11 | Revue de Presse

12 | Santé
Cryothérapie : quand le froid soigne les blessures et accélère la récupération

14 | Préventions
Comment aider un hypocondriaque ?

16 | Gros Plan
Les labels bio protègent-ils vraiment la santé et l'environnement ?

18 | Eco "logique"

19 | Voyage
La Bavière

22 | Société
Le burn out parental : quand papa et maman sont à bout

24 | Offres Privilèges Adhérents

25 | Envie de lire ?

26 | Brèves

Edito

Espérer le meilleur tout en se préparant au pire. Un mot d'ordre profondément ancré dans la culture des complémentaires Santé, et La Mutuelle Verte n'y fait pas exception. Anticiper et se préparer à tous les "scénarios-catastrophes" fait partie de nos impératifs, tant il est clair que, le cas échéant, tout l'édifice du système de Santé français doit tenir bon, aucune de ses composantes ne devant faillir. Plus qu'une mise à l'épreuve des organisations, c'est bien d'un tour de force solidaire, collectif, dont il s'agit, aux côtés de tous les acteurs de la Santé.

Aussi, face à cette crise sanitaire brutale et de grande ampleur, nous avons su, sans délai, mettre en œuvre un Plan de Continuité de l'Activité, garantissant le maintien de nos prestations tout en préservant la sécurité de nos collaborateurs. Ainsi, au cours de ces longues semaines, les équipes de La Mutuelle Verte ont poursuivi leur mission, au service des adhérents, confinés, à distance, mais pleinement opérationnels.

Nous avons donc pu prendre notre part de ce travail de l'ombre, parmi tous les acteurs qui ont contribué à rendre accessible au plus grand nombre un objectif commun à tous : prendre soin de soi, prendre soin des autres. C'était pour nous une priorité : faire en sorte de ne pas ajouter de l'inconfort et de l'incertitude pour nos adhérents, dans une situation de trouble particulièrement éprouvante.

En revanche, c'est avec grand regret que nous avons dû repousser notre Assemblée Générale qui devait se tenir au mois de juin. Nous ne manquerons pas d'informer en temps et en heure les délégués sur la nouvelle date envisagée et les détails de sa tenue, dès que nous aurons plus de visibilité.

Mais par cet édito, le Conseil d'Administration et moi-même tenions surtout à saluer le courage et le dévouement des soignants et, plus largement, de tous ceux qui, en première ligne, ont été confrontés à la maladie et se sont mobilisés pour lutter contre cette épidémie et son cortège de souffrance et d'angoisse.

Au nom de La Mutuelle Verte, je tiens à leur témoigner toute notre gratitude.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

Le point sur les masques « grand public »

Le port d'un masque barrière est devenu la norme avec le déconfinement. Obligatoire dans les transports en commun, il est également conseillé dans l'espace public, dans les commerces, voire au travail.

Porter un masque "grand public" est désormais préconisé par les autorités sanitaires pour protéger les autres et soi-même du Covid-19. Le président de la République, Emmanuel Macron, l'a indiqué dans son allocution télévisée du 13 avril : "en complément des gestes barrière que vous connaissez bien et qu'il vous faudra continuer à appliquer, l'État, à partir du 11 mai et en lien avec les maires, devra permettre à chaque Français de se procurer un masque grand public." Cette annonce a toutefois soulevé bon nombre de questions sur sa mise en œuvre dont voici les réponses.

Quelle efficacité ?

Le masque "grand public" à usage unique ou en tissu réutilisable ajoute une barrière physique et permet d'améliorer le niveau de protection face au virus. Il évite la projection vers l'entourage des gouttelettes émises par celui qui le porte et protège de celles émises par la personne en face sans toutefois avoir les mêmes performances que les masques de type FFP2, réservés quant à eux aux soignants.

Il vient donc compléter les gestes barrière : se laver les mains très souvent, tousser ou éternuer dans son coude, utiliser un mouchoir à usage unique, se saluer sans se serrer la main et éviter

les embrassades, respecter une distance d'un mètre minimum entre les personnes.

L'Association Française de Normalisation (AFNOR) a, de son côté, publié un "Guide d'exigences minimales, de méthodes d'essais, de confection et d'usage" qui encadre la fabrication des masques en tissu type "bec de canard" ou "à plis". Destiné aux entreprises comme aux particuliers, celui-ci comporte des recommandations de conception et d'usage pour une efficacité optimale. "Sa conception selon les règles de l'art, sa fabrication et son contrôle de qualité de la production restent à la responsabilité du fabriquant", tient cependant à prévenir l'association.

Où en trouver ?

Ces produits jetables ou réutilisables sont disponibles dans les pharmacies et en grande distribution.

Certaines collectivités (mairies, métropoles, départements ou régions) ont annoncé avoir passé commande pour pouvoir en distribuer gratuitement à chacun de leurs administrés. L'État prendra d'ailleurs en charge 50 % de leur coût (dans la limite d'un prix de référence).

Par ailleurs, les entreprises en fournissent à leurs employés, les collectivités à leurs salariés, l'Éducation Nationale à ses personnels et aux élèves, et les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) et les associations aux publics vulnérables.

Combien ça coûte ?

"Le prix maximum de vente aux consommateurs des masques à usage unique (de type chirurgical) est fixé à 95 centimes d'euros toutes taxes comprises l'unité (soit 47,50 euros la boîte de 50 masques)", indique le Ministère de l'Économie avant d'ajouter : "En revanche, les masques "grand public" en tissu se prêtent mal à ce type de régulation."

La Direction générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF) assurera tout de même un suivi. "Si ces relevés des prix mettaient en évidence des abus manifestes, notamment des marges excessives de certains acteurs, des actions complémentaires seront décidées", assure le ministère.

Peut-on les fabriquer soi-même ?

Le site du gouvernement l'encourage : "Les particuliers sont incités à se confectionner eux-mêmes des masques." Il propose même un tutoriel mais de nombreux autres sont disponibles sur internet. Deux à trois couches de tissu sont nécessaires. Il est recommandé de le choisir avec un maillage serré, qui ne laisse pas passer le soleil, mais suffisamment souple pour épouser la forme du visage.

Comment bien mettre et enlever son masque ?

Avant toute chose, il faut bien s'être lavé les mains à l'eau et au savon ou avec un gel hydroalcoolique. Pour mettre le masque, il faut le tenir par les lanières élastiques puis l'ajuster de manière à recouvrir le nez, la bouche et le menton. Puis l'enlever toujours par les élastiques en le décollant du visage. Il doit être changé toutes les quatre heures ; plus souvent s'il s'est humidifié ou endommagé.

Comment laver les masques en tissu ?

Les autorités préconisent de les laver en machine avec de la lessive pendant 30 minutes à 60°C minimum. Pour les faire sécher, il est possible de les laisser à l'air libre ou d'utiliser un sèche-linge ou un sèche-cheveux.

Benoît Saint-Sever

Infos +

www.afnor.org : Le site de l'Association Française de Normalisation.

www.gouvernement.fr : Retrouvez un tutoriel pour fabriquer un masque soi-même.

Covid-19 : les asthmatiques doivent absolument poursuivre leur traitement de corticoïdes

Au regard des données actuelles, les personnes asthmatiques ne sont pas surreprésentées parmi les victimes du nouveau coronavirus. Mais elles doivent impérativement poursuivre leur traitement de corticoïdes. C'est la seule façon de contrôler leur asthme et d'éviter la détérioration de la défense bronchique qui les rendrait plus vulnérables en cas d'infection.

Il faut que les personnes souffrant d'asthme se rassurent : "Pour le moment, elles ne sont pas surreprésentées parmi les victimes du coronavirus, explique la professeure Cécile Chenivesse, pneumologue, cheffe du service de pneumologie et immuno-allergologie au CHU de Lille. De même, au regard des données dont on dispose actuellement, il n'y a pas d'association entre le fait d'être asthmatique et celui de présenter des formes plus graves de Covid-19."

Si le risque semble effectivement moindre chez les personnes atteintes d'asthme de formes légère à persistante, il pourrait en revanche, selon le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP), être plus élevé chez les asthmatiques sévères. "Ces patients sont ceux qui ne répondent pas bien aux traitements classiques et qui ont besoin de fortes doses, précise la professeure Chenivesse. Mais ces formes particulières ne représentent qu'un tout petit pourcentage des cas d'asthme, de l'ordre de 5 % seulement."

Quoi qu'il en soit et dans tous les cas, les personnes asthmatiques doivent impérativement poursuivre leur traitement, répètent, depuis le début de la crise sanitaire, les pneumologues de l'association Asthme et Allergies, mais aussi ceux de la Société de Pneumologie en Langue Française (SPLF) ou les allergologues de la Société Française d'Allergologie (SFA).

Maîtriser l'inflammation bronchique

La bonne observance des traitements est, à ce jour, la seule façon de maîtriser l'inflammation bronchique et de limiter les exacerbations d'asthme (crises aiguës). "On sait que le bon contrôle des symptômes limite les risques de présenter une poussée d'asthme en cas d'infection virale", rappelle Asthme et allergies.

En clair : la véritable inquiétude des spécialistes est qu'un asthmatique contracte le Covid-19 lorsque son asthme n'est pas contrôlé, c'est-à-dire à un moment où la défense bronchique est moins bonne. Ce qui le rendrait alors, théoriquement, plus vulnérable au coronavirus et davantage suscep-

tible de développer des complications. Pour les formes persistantes d'asthme, un traitement de fond quotidien, associant un bronchodilatateur de longue durée d'action et des corticoïdes (anti-inflammatoires stéroïdiens) inhalés est indispensable, rappellent les pneumologues.

Petite précision d'importance : contrairement à ce qui a été observé avec les anti-inflammatoires non stéroïdiens (dits "AINS", tels que l'aspirine et l'ibuprofène), les corticoïdes inhalés "n'exposent pas à un risque d'infection virale respiratoire plus sévère en général et d'infection par le Sars-cov-2 (Covid-19)", précise la SFA. Les patients peuvent donc continuer à les prendre sans inquiétude.

Questionnement sur les corticoïdes oraux

En revanche, les corticoïdes oraux (comme le Solupred, par exemple), ceux que l'on prend au long cours dans le traitement de l'asthme sévère, sont suspectés d'induire des formes plus graves de Covid-19 en cas d'infection. "Mais c'est encore purement théorique, tempère la professeure Chenivesse, cela n'a pas été observé."

Ici aussi, le traitement doit donc absolument être maintenu "à la dose minimale efficace", souligne la SFA. L'arrêter pourrait en effet être dommageable. Les spécialistes de l'asthme sévère qui suivent ces malades savent très bien comment gérer la corticothérapie orale au long cours pendant l'épidémie, c'est à eux "de mesurer le bénéfice risque au cas par cas", ajoute Cécile Chenivesse.

Les corticoïdes oraux sont également prescrits sur des périodes plus courtes pour traiter les périodes d'exacerbation de la maladie. Là encore, les abandonner pourrait être néfaste à la personne asthmatique. "Or, on voit certaines situations où les médecins attendent les résultats de tests au Covid-19 avant de débuter les corticoïdes oraux sur les exacerbations d'asthme : il ne faut surtout pas faire ça, conclut Cécile Chenivesse. Le traitement doit toujours être commencé sans attendre, que le patient soit infecté par le coronavirus ou pas." C'est sa vie qui en dépend.

Aliisa Waltari

Infos +

lesallergies.fr : Retrouver toute l'actualité liée à la Société Française d'Allergologie.
splf.fr : Le site de la Société de Pneumologie.

Attention aux risques de confusion

La saison des pollens est synonyme, pour de nombreux Français allergiques, d'épisodes fréquents de rhinite, de conjonctivite et/ou d'asthme. "Provoquant toux et sifflement, ces symptômes peuvent être confondus avec ceux du Covid-19", avertit la Fédération Française d'Allergologie. Celle-ci appelle donc les personnes qui se savent allergiques "à bien évaluer la nature des symptômes" et à ne penser au coronavirus que si ces derniers sont différents "de ceux habituellement ressentis".

Pour rappel, le Covid-19, dans sa forme la plus classiquement décrite, se manifeste par un syndrome grippal, c'est-à-dire de la fièvre, de la fatigue, des frissons, de la toux, des maux de tête diffus, voire une gêne respiratoire. A cela s'ajoute aussi la perte du goût et de l'odorat, sachant que tous ces symptômes ne sont pas systématiques.

Dans l'asthme, les symptômes de toux ou de gêne respiratoire ne sont pas permanents et interviennent par crises, ce qui n'est pas le cas dans l'infection au Covid-19. Avec ce virus, ces symptômes persistent plusieurs jours et peuvent s'aggraver très rapidement.

Dans tous les cas, des difficultés à respirer, surtout associées à un sentiment d'asphyxie, doivent conduire à appeler le 15.

Pour les crises d'asthme classiques, suivez votre protocole habituel et appelez votre médecin traitant.

Pleine conscience : savourer l'instant présent

Introduite par les grands maîtres bouddhistes, la méditation séduit aujourd'hui des centaines de milliers de personnes en occident. Dans les salles de sport, les entreprises, les hôpitaux ou les écoles, tout le monde s'y met. Parmi ses différentes pratiques, la méditation dite de pleine conscience (ou mindfulness) est celle qui rencontre le plus de succès. Elle permettrait de diminuer l'anxiété, le stress, la tendance à la dépression et renforcerait le système immunitaire ainsi que le bien-être général.

Aujourd'hui, méditer n'est plus seulement une affaire de moines zen ou d'illuminés mystiques retirés du monde. On est aussi très loin du premier mouvement d'intérêt pour la méditation qui remonte à l'époque de la contre-culture des années 60, au moment où il s'agissait plutôt de contester l'ordre social établi par tous les moyens. Désormais, les hippies en mal de folklore ont troqué leurs tuniques à fleurs pour des costumes trois pièces ou des jeans-baskets et la communauté occidentale des méditants s'est élargie à toutes les catégories socioprofessionnelles. Devenue phénomène de société, la méditation fait vendre des livres et télécharger des applications par millions. Un engouement qui s'explique "peut-être par le fait que nous sommes dans une époque particulièrement agitée, individualiste et stressante, constate Jorge Dana, membre actif de l'association pour le développement de la mindfulness (ADM).

De nombreuses personnes ressentent de l'insatisfaction dans leur vie en général et une certaine souffrance, au travail en particulier où ils se sentent fatigués, agressés, surmenés, voire harcelés. Il y a aussi la sollicitation permanente des nouvelles technologies et des réseaux sociaux : on a l'impression d'être noyé dans la masse."

On le sent bien : les gens semblent avoir besoin de se poser et de revenir à certaines valeurs plus positives et bienveillantes.

L'œuvre de Jon Kabat-Zinn

Il existe de nombreuses formes de méditations, pour la plupart issues de cultures ou de spiritualités ancestrales. Parmi les pratiques introduites en occident par les grands maîtres comme le Tibétain Chögyam Trungpa, le Birman S. N. Goenka ou le Vietnamien Thich Nhat Hanh, la plus répandue est justement celle de la pleine conscience (ou mindfulness). Dès la fin des années 70, Jon Kabat-Zinn, chercheur en biologie et médecin au centre hospitalier du Massachussetts, lui-même méditant de longue date, décide de laïciser cette pratique.

Il s'en inspire pour élaborer un programme structuré de gestion du stress, de la douleur et de l'anxiété, le MBSR (Mindfulness based stress reduction). Basé sur des techniques de concentration et de respiration empruntées au bouddhisme et au yoga, celui-ci s'adresse d'abord aux malades de l'hôpital. Les bénéfices décrits par les patients (amélioration du sommeil, des douleurs, diminution du stress et de l'anxiété) permettent la diffusion de la MBSR aux Etats-Unis.

Progressivement, des centaines d'hôpitaux à travers le monde commencent à l'utiliser pour soulager les douleurs postopératoires de leurs patients et celles associées aux maladies graves. Le programme original de Jon Kabat-Zinn sert ensuite à l'élaboration de protocoles spécifiques dans la prévention des rechutes dans les domaines des addictions et des troubles dépressifs.

Introduction tardive en France

En France, l'introduction est plus lente, plus compliquée, notamment dans les hôpitaux universitaires où certains médecins, attachés à la science traditionnelle comme remède à tous les maux, restent réfractaires à la méditation.

C'est le célèbre psychiatre Christophe André qui, en 2004, est le premier à recourir officiellement à la pleine conscience pour ses patients.

Quelques années plus tard, il est suivi par le professeur Corinne Isnard Bagnis, néphrologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. "La maladie chronique n'est qu'une succession de situations stressantes : attendre les résultats des examens, la prochaine consultation avec le médecin, la prochaine IRM, remarque-t-elle. Tout cela est très angoissant, les patients ont vraiment beaucoup de difficultés à vivre leur quotidien. La méditation de pleine conscience leur permet de regagner de la confiance en eux, de prendre plus de recul par rapport à leur maladie et de ne pas laisser la douleur prendre toute la place."

Entraînement à l'art d'être vraiment présent

"La pratique de la pleine conscience repose sur un entraînement attentionnel à l'art d'être présent à ce que l'on vit, instant après instant, ici et maintenant, avec curio-

sité, bienveillance et sans jugement", précise Jorge Dana, également instructeur MBSR. En somme, il s'agit de mettre en veille le pilote automatique qui nous gouverne habituellement. "La plupart du temps, nous sommes plongés dans notre cinéma intérieur, captivés par nos pensées et nos émotions, ajoute Jorge. Nous ressassons un passé qui n'est plus ou nous nous projetons dans un avenir incertain : c'est très fatigant pour le moral. Nous vivons comme si nous étions ailleurs, absents à nous-mêmes et aux autres."

C'est encore pire lorsque l'on est déprimé ou anxieux : on a tendance à ruminer les pensées négatives, ce qui ne fait que renforcer les états émotionnels douloureux. La pleine conscience permet d'observer la façon dont naissent les émotions et les pensées, qu'elles soient positives ou négatives, et comment elles peuvent nous submerger.

En nous aidant à observer le fonctionnement du corps et de l'esprit, elle nous permet "d'accueillir ce qui se passe en nous de manière plus ouverte", poursuit le professeur Isnard Bagnis. On calme l'agitation du mental, on laisse les pensées et les sensations s'exprimer, être là, en gardant de la distance, sans forcément chercher à les analyser ou à s'en débarrasser.

Pas de remède miracle

Cela fait des années que les scientifiques, américains en particulier, cherchent à comprendre les effets de la méditation sur le fonctionnement du cerveau. De grandes universités (Princeton, Harvard…) mènent régulièrement des travaux sur le sujet. Grâce à toutes ces recherches, on sait désormais que méditer de façon régulière, en pleine conscience, réduit le stress, l'anxiété, la tendance à la colère, l'hypertension. La méditation renforcerait aussi le système immunitaire et le bien-être.

Est-ce pour autant la panacée, le remède à tous les maux de l'esprit ? "Bien sûr que non, souligne Jorge Dana. Ce n'est pas la solution à tous les problèmes. La vie sera toujours la vie, avec ses joies, mais aussi ses douleurs, ses pertes, ses deuils. Le MBSR essaie juste modestement de calmer l'agitation naturelle de l'esprit et de donner des outils pour se recentrer, pour apprécier davantage les événements agréables et être mieux armé face aux difficultés de l'existence. Après, c'est à chacun de voir comment il s'approprie l'expérience et ce qu'il en retire."

Se poser, se taire, observer ce qu'il se passe, apaiser son mental, être dans l'instant présent : la pleine conscience aide déjà simplement à mieux vivre. A condition de la pratiquer régulièrement, à raison de quelques minutes par jour (dans l'idéal vingt à trente minutes), comme une petite gymnastique quotidienne.

DELPHINE DELARUE

Attention aux charlatans

Très à la mode, la pleine conscience n'échappe pas aux tentatives d'exploitation des gourous auto-proclamés et autres charlatans. On vous promet d'atteindre l'éveil en quelques jours, la réussite dans tous les domaines, la performance absolue en entreprise, la gloire ou encore la richesse.

Pour être sûr d'être face à des professionnels sérieux, renseignez-vous plutôt par le bouche-à-oreille et auprès des structures reconnues comme l'Ecole occidentale de la méditation (association à but non lucratif) fondée par Fabrice Midal ou l'association pour le développement de la mindfulness dont tous les instructeurs ont été formés au programme de Jon Kabat-Zinn aux Etats-Unis.

Infos +

Association-mindfulness.org : Le site de l'association pour le développement de la mindfulness.

ecole-occidentalemeditation.com

Moustique tigre : 67 départements concernés

Cette année, la saison des moustiques démarre précocement “avec 89 départements déjà concernés dans la deuxième quinzaine d’avril”, explique le site spécialisé Vigilance-Moustiques.

L’expansion du moustique-tigre progresse quant à elle de façon “pectaculaire” : l’insecte est désormais présent dans 67 départements parmi lesquels 57 sont placés en “vigilance rouge” (le moustique y est “officiellement implanté et actif”).

Cette année, six nouveaux départements rejoignent cette liste : la Charente, le Cher, la Loire-Atlantique, les Yvelines, les Deux Sèvres et la Vienne. Vecteur de maladies tropicales comme la dengue ou le chikungunya, le moustique tigre est l’une des espèces les plus invasives au monde.

Les cas locaux de contamination sont toutefois rarissimes sur notre territoire et concernent en majorité les personnes ayant séjourné à l’étranger, dans les zones où ces virus circule activement.

FRANCE MUTUALITÉ

Emoface, un jeu éducatif pour les personnes autistes

Emoface est une application qui a été testée et développée avec des enfants et des adultes autistes, afin de permettre aux personnes atteintes de ce trouble (elles sont 700 000 en France, dont 100 000 sont âgées moins de 20 ans) de mieux communiquer avec leur entourage.

L’appli leur apprend à reconnaître les sentiments qui s’expriment sur les visages, à améliorer l’expression de leurs propres émotions et à développer aussi leurs compétences sociales. Peur, joie, souffrance, colère…

Le joueur s’applique, en cochant des réponses, à identifier certaines émotions à travers les expressions faciales de Greg, un personnage 3D.

Il doit ensuite choisir le comportement approprié en fonction du sentiment exprimé. A son tour, avec la fonction “miroir virtuel”, il fait produire à son avatar les expressions faciales (clignement des yeux, sourire…) les plus en rapport avec l’émotion qu’il extériorise.

Grâce à des interactions avec d’autres avatars animés, dans différents contextes, qui demandent de choisir une émotion ou une phrase plutôt qu’une autre, il améliore sa compréhension des situations avant de les affronter dans la vie réelle (aller chez le boulanger, demander de l’aide…).

Une appli innovante et particulièrement adaptée aux jeunes.

FRANCE MUTUALITÉ

Cryothérapie : quand le froid soigne les blessures et accélère la récupération

La cryothérapie, autrement dit le soin par le froid, est de plus en plus utilisée pour soulager les douleurs et traiter certaines blessures comme les entorses, les tendinites ou encore les lombalgies. Elle donne aussi d'excellents résultats pour améliorer la récupération musculaire chez les sportifs de haut niveau.

La cryothérapie englobe plusieurs techniques, de la plus simple à la plus sophistiquée. "Au départ, cela consistait à refroidir une zone du corps, à l'aide, par exemple, d'une poche de gel glacée ou d'un spray gazeux", explique Jean-Philippe Ramirez, kinésithérapeute du sport à Carcassonne et membre de la Société Française de Traumatologie du Sport (SFTS).

Au fur et à mesure, se sont développés deux nouveaux procédés : l'immersion de tout ou partie du corps dans de l'eau glacée et, plus récemment, son exposition à un froid intense, compris généralement entre – 110 °C et – 140 °C, dans une cuve ou une chambre spéciale pendant une à trois minutes.

Les trois grandes vertus du froid

La cryothérapie combat la douleur, stoppe l'inflammation et améliore la circulation sanguine. "Que ce soit dans un bain aquatique à 10 °C ou

dans une chambre à – 140 °C, le principal but est de calmer la douleur", souligne Jean-Philippe Ramirez. Convaincu par l'efficacité de cette méthode thérapeutique, il utilise dans son cabinet des bombonnes de gaz CO_2, munies d'un pistolet qui projette du froid à – 70 °C. "Cela provoque un choc thermique local. Cette baisse très rapide de température stimule les récepteurs situés sur la zone refroidie. Grâce à cette neurostimulation, le cerveau envoie un influx nerveux qui favorise la réparation des tissus endommagés."

Régénérer le muscle

Particulièrement utile chez les sportifs ayant subi des chocs, la cryothérapie bloque non seulement le processus inflammatoire, mais favorise aussi la récupération et la régénérescence musculaires, car elle accélère l'élimination de l'acide lactique et favorise l'apport de nutriments (glucides et protéines).

"La vasoconstriction causée par le froid entraîne une vasodilatation réflexe, donc un afflux important de sang, précise le kinésithérapeute. Pendant l'effort, avec ou sans choc, des microlésions et des saignements apparaissent. Le muscle se détruit avant de se reconstruire, et le froid limite au maximum l'inflammation grâce à la vasoconstriction. En favorisant la vascularisation, il permet aussi une régénération plus rapide du muscle."

Des applications médicales

La cryothérapie gazeuse commence à se développer dans certaines cliniques, particulièrement en rhumatologie. Elle est utilisée pour soigner les polyarthrites rhumatoïdes, les maladies déformantes ou encore les spondylarthrites.

D'autres pathologies peuvent être traitées efficacement par cryothérapie, comme la lombalgie ou la sciatique.

Cette pratique est aussi intéressante pour soulager les patients atteints d'hémiplégie (paralysie d'un côté du corps), qui connaissent une hypercontraction permanente, car elle ralentit la conduction nerveuse.

Bien que ces nouvelles techniques n'aient pas été encore validées scientifiquement, elles sont très prometteuses. "On constate des résultats visibles, notamment une diminution des blessures musculaires, des inflammations tendineuses, de meilleures capacités pour réitérer l'effort au cours des jours suivants", assure le kiné, avant d'ajouter : "Je soigne les lombalgies, les sciatiques, les inflammations du dos avec la technique des ondes de choc et des massages, auxquels j'associe la cryothérapie. En effet, pourquoi mettre du chaud sur du chaud alors que l'on obtient plus de résultats avec le froid ?"

Isabelle Coston

Infos +

www.s-f-t-s.org : Le site de la Société Française de Traumatologie du Sport

Comment aider un hypocondriaque ?

Vivre dans l'angoisse de la maladie, tel est le quotidien des personnes qui souffrent d'hypocondrie. Malgré le discours rassurant des professionnels de santé, rien n'y fait : l'obsession persiste et la situation devient difficile pour les proches. Quelques clés pour comprendre cette pathologie et savoir comment réagir avec les conseils de Élisabeth Angevin, psychologue et psychothérapeute.

Ils se diagnostiquent les symptômes d'une pathologie grave, attendent avec angoisse des résultats d'analyse, consultent moult médecins et spécialistes, vivent dans la peur de tomber malades : "Ils", ce sont les hypocondriaques. 5 à 10 % des consultations chez le médecin généraliste seraient liées à l'hypocondrie.

Si elles sont souvent moquées ou tournées en dérision, comme dans le film "Supercondriaque", réalisé par Dany Boon (2014), les personnes concernées par cette pathologie font face à une véritable souffrance.

"Il s'agit d'un trouble psychiatrique caractérisé par une inquiétude excessive pour tout ce qui touche à sa propre santé, explique Élisabeth Angevin, psychologue, psychothérapeute et présidente du Syndicat des psychologues en exercice libéral (Spel). Des résultats d'examens négatifs ou un avis médical rassurant ne parviennent pas à apaiser cet état anxieux, proche de la phobie, qui peut devenir très invalidant."

Un impact sur la vie personnelle et professionnelle

Ce trouble a un impact sur tous les aspects du quotidien du patient. “Sa vie entière tourne autour de la maladie, c’est une obsession”, constate Élisabeth Angevin. Elle peut parfois prendre des proportions énormes : “Par peur d’être contaminé, certains peuvent décider de rester cloîtrés chez eux et de se couper de toute vie sociale”, ajoute-t-elle.

Poursuivre ses activités professionnelles et avoir une vie personnelle enrichissante devient alors très compliqué. D’autant que cet isolement renforce l’angoisse et peut provoquer un état dépressif. Dans ses formes sévères, l’hypocondrie peut augmenter le risque de développer des pathologies de type cardiaque, métaboliques ou encore des maladies mentales.

Un trouble narcissique

Le pic de la maladie a lieu chez le jeune adulte, entre 20 et 30 ans. L’origine de ce trouble est multiple : “Il peut apparaître dès l’enfance mais aussi être lié à la survenue d’un évènement brutal, comme un deuil”, estime la psychologue.

Les proches ne savent pas toujours comment se comporter. Faut-il chercher à rassurer le patient ? L’aider à rationaliser ? Essayer de lui changer les idées, de détourner son attention de sa santé ? “Il n’existe pas de bonne ou de mauvaise attitude, répond Élisabeth Angevin. Les hypocondriaques ont une personnalité narcissique, centrée sur soi et sa santé, ce qui fait qu’ils vont avoir des difficultés à entendre ce que leur entourage essaie de leur faire comprendre. Ce trouble touche à l’ego et au sens que l’on donne à sa vie”

Réussir à surmonter l’angoisse

Dans ce contexte, consulter un psychologue n’est pas une démarche aisée, observe la psychothérapeute : “L’hypocondrie est devenue la raison d’être du patient, elle est enracinée très profondément. La thérapie, qui a pour objectif de lever l’angoisse, va donc bouleverser le fonctionnement de la personne.”

Pour s’y préparer, le rôle de l’entourage est prépondérant. “Les parents, les proches, mais aussi les professionnels de santé doivent ouvrir le dialogue et essayer de faire comprendre à l’hypocondriaque que s’il est bien malade, il ne souffre pas d’une maladie physique”, considère Élisabeth Angevin.

Une fois ce premier pas vers la consultation d’un psychologue effectué, plusieurs techniques peuvent être proposées. “La thérapie familiale est indiquée quand la santé est un thème central dans la famille, note la présidente du Spel. Une autre piste est la thérapie corporelle, comme la sophrologie, qui permet de mieux appréhender la relation entre son corps et son esprit. Enfin, une psychothérapie psychodynamique centrée sur la prise de conscience des processus inconscients peut aussi être efficace.”

Benoît Saint-Sever

Les labels bio protègent-ils vraiment la santé et l'environnement ?

Dans un hors-série publié fin 2019, le magazine 60 millions de consommateurs, qui a analysé plus de 130 produits labellisés, explique que les aliments bio ne sont pas exempts de polluants et de sucres. Ils ne sont pas non plus toujours produits de façon éthique.

Un vrai carton. "En une vingtaine d'années, les aliments bio se sont imposés dans nos assiettes", souligne le magazine 60 millions de consommateurs dans son hors-série spécial labels biologiques. Avec plus de 8 milliards d'euros de produits alimentaires bio achetés en 2017 (17 % de plus qu'en 2016), on est désormais bien loin d'une simple mode. Le détail de ces chiffres fournis par l'Agence bio (Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique) révèle aussi qu'en 2018, plus de neuf Français sur dix déclaraient avoir consommé ce type de denrées. Près de 75 % en mangeaient au moins une fois par mois et 12 % tous les jours. Un succès qui s'explique par la volonté des consommateurs d'adopter une alimentation plus saine et respectueuse de l'environnement.

Mais ont-ils vraiment raison de placer tous leurs espoirs dans les labels bio ? Pour le savoir, 60 millions de consommateurs a passé au crible plus de 130 aliments labellisés de la grande consommation. Verdict : seuls les fruits et légumes seraient dignes de confiance (mêmes s'ils ne sont pas parfaits) avec une mention spéciale pour les pommes et les bananes.

Labels bio peu contraignants

"A l'heure où les scandales alimentaires s'enchaînent, le logo (en particulier AB – agriculture biologique – et le label aux étoiles de l'Union européenne, NDLR) fait figure de Graal. Pourtant, il est loin

d'être sans faille, souligne Christelle Pangrazzi, rédactrice en chef adjointe du magazine. Si la charte du bio garantit une utilisation restreinte des pesticides, elle autorise les mêmes seuils résiduels que dans le conventionnel. De même, elle a beau réduire le nombre des additifs, elle permet, dans les charcuteries, l'usage des nitrites de sodium, reconnus cancérogènes".

Autre point relevé : les consommateurs sous-évaluent très souvent la valeur calorique des aliments bio par rapport à celle des autres produits : « Une pâte à tartiner, bio ou non, c'est avant tout du gras et du sucre ! », rappelle le magazine. Sans parler des gâteaux goûter et apéritifs, des pizzas et des plats cuisinés, pour la plupart aussi gras que les non-bio.

Même chose d'un point de vue environnemental : le label bio accepte l'utilisation de l'huile de palme dans la fabrication des produits qu'il certifie alors que l'on connaît bien les ravages de sa production sur les forêts d'Asie du Sud-Est.

Tandis que les pionniers du biologique souhaitaient un retour vers des exploitations à taille humaine avec des rotations de cultures pour le respect de la biodiversité, certains producteurs se tournent désormais vers des monocultures déployées sur d'immenses parcelles. Résultat : le "labourage excessif" qui a lieu sur ces terres "détruit la microfaune des sols et utilise des engins motorisés polluants".

Et que penser, enfin, de l'impact carbone, considérable, des fruits bio hors-saison et importés de pays lointains et de l'exploitation des travailleurs immigrés dans les champs, en particulier en Espagne et en Italie ?

Pas de pesticides au-dessus des seuils autorisés

Quoi qu'il en soit, un produit estampillé AB offre malgré tout de meilleures garanties que les produits conventionnels : la présence de pesticides est très restreinte et les OGM sont quasi absents. Sur les 130 produits bio étudiés, aucun ne contenait de résidus de pesticides au-delà des seuils autorisés.

Mais l'enquête a tout de même relevé "la présence de polychlorobiphényles (PCB) et de dioxines dans des œufs et du lait bio", affirment les journalistes. Cela est dû au fait que les labels ne contrôlent pas les sols cultivés. Or, on y retrouve parfois des substances polluantes accumulées au fil des années.

Au final, 60 millions de consommateurs conseille de privilégier les nouveaux labels, plus exigeants, comme Bio Cohérence, Nature et Progrès, Demeter ou Biodyn. Côté enseignes, le magazine recommande particulièrement Biocoop, l'une des dernières à être restée indépendante.

Et de conclure : "plus encore que de manger bio les yeux fermés, les démarches les plus efficaces pour protéger l'environnement et sa santé consistent à augmenter sa consommation de fruits et légumes en privilégiant les produits locaux et de saison, à diminuer sa consommation de viandes et de charcuterie et à limiter les produits ultra-transformés". CQFD.

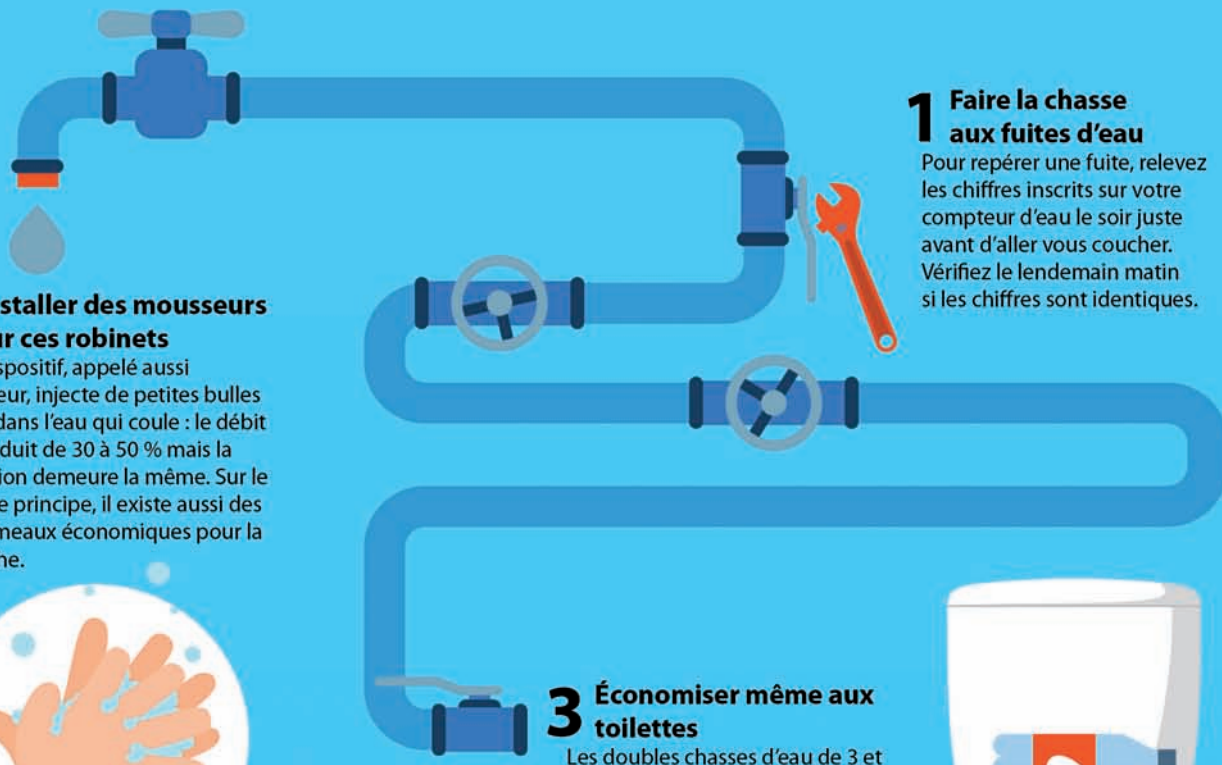
Aliisa Waltari

Infos +

www.60millions-mag.com : Le site du magazine 60 millions de consommateurs.

Cinq écogestes
pour consommer moins d'eau à la maison

Chaque Français consomme 143 litres d'eau potable par jour selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) dont 7 % seulement pour la boisson et la préparation des repas, mais 93 % pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat.
Pour faire des économies et limiter le gaspillage, des solutions simples existent.



1 Faire la chasse aux fuites d'eau

Pour repérer une fuite, relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau le soir juste avant d'aller vous coucher. Vérifiez le lendemain matin si les chiffres sont identiques.

2 Installer des mousseurs sur ces robinets

Ce dispositif, appelé aussi aérateur, injecte de petites bulles d'air dans l'eau qui coule : le débit est réduit de 30 à 50 % mais la pression demeure la même. Sur le même principe, il existe aussi des pommeaux économiques pour la douche.

3 Économiser même aux toilettes

Les doubles chasses d'eau de 3 et 6 litres permettent de limiter sa consommation à chaque utilisation (soit environ 30 m³ d'eau de moins par an pour une famille de quatre personnes). On peut aussi réduire le volume de la chasse à moindre coût en installant une bouteille en plastique remplie d'eau et fermée dans le réservoir.

4 Ne pas laisser couler l'eau inutilement

Lorsqu'on se lave les mains, ou sous la douche, couper le robinet d'eau pendant le savonnage permet d'économiser 12 litres d'eau par minute.

5 Réutiliser l'eau

L'eau de cuisine qui a servi à nettoyer les légumes ou l'eau de pluie récupérée dans un contenant peuvent être utilisées pour arroser le jardin ou les plantes d'intérieur sans rien coûter.

LES FUITES

120 litres d'eau par jour
En moyenne pour un robinet qui fuit.

600 litres d'eau par jour
En moyenne pour une chasse d'eau qui fuit.

Sources : Ademe.fr, Wwf.fr et Ecoconso.be.

La Bavière

La Bavière, ou Bayern chez nos voisins allemands, est aussi appelée République de Bavière ou État libre de Bavière. État fédéral le plus riche et méridional de l'Allemagne, la Bavière cultive une image empreinte toute à la fois de modernité mais aussi de traditions bien vivaces. Montagnes verdoyantes, châteaux et églises baroques, derrière ce cliché se dessine un authentique petit bout d'Allemagne où vivent 12 millions d'habitants.

La Bavière est un des seize Länder allemand, c'est également le plus grand de tous. Située au sud-est de l'Allemagne cet état fédéral regroupe 12,5 millions d'habitants soit 16 % de la population totale allemande. La Bavière partage sa frontière avec l'Autriche, la République Tchèque, la Suisse (lac de Constance) sans oublier les états allemands du Bade-Wurtemberg, de la Hesse, de la Thuringe et de la Saxe. Couvert par le plus grand massif forestier d'Europe Centrale, le massif bavarois se compose de l'une des montagnes les plus anciennes du monde. Son paysage se découpe en quatre zones : les Alpes, les Préalpes, les montagnes centrales de l'est de la Bavière (y incluant le premier parc national d'Allemagne) et le paysage de la côte souabe-franconienne. Le Danube (Donau) et le Main sont les deux grands fleuves qui traversent la Bavière.

Eglise Notre Dame de Nuremberg

Nuremberg

Deuxième ville de la province de Bavière, Nuremberg se situe entre Munich et Francfort c'est la 14eme plus grande ville d'Allemagne. Peu séduisante de prime abord nous vous invitons à prendre le temps de la découvrir. Entièrement détruite par les bombes durant la seconde guerre mondiale, l'ancienne ville médiévale a été reconstruite après 1945 et pas forcément au mieux partout même s'il existe de très beaux bâtiments. Élue tout de même 25 ème ville la plus agréable à vivre au monde, il faut aussi souligner toute la richesse culturelle et économique propre à Nuremberg.

Autre lieu incontournable de Nuremberg, son château Impérial. Il se trouve que le Kaiserburg, le château de Nuremberg, construit au XI eme siècle est l'une des forteresses les plus importantes

Le château impérial de Nuremberg

d'Allemagne puisque les empereurs du Saint-Empire Romain Germanique en ont été les hôtes pendant près de cinq siècles. La Tout Sinwell se visite également. Perché à 30 mètres de hauteur vous découvrirez une vue incroyable sur la ville.

Nuremberg est traversée d'ouest en est par la rivière Pegnitz. Le centre-ville largement piétonnier se parcourt facilement et de façon agréable. Animations, musées et architectures variées feront votre bonheur.

Les espaces verts, échoppes et tavernes rendent également les lieux charmants. À ne pas rater la Place du marché, l'église gothique (Liebfrauen-kirche), la Belle Fontaine (Schöner Brünnen), l'église Notre-Dame de Nuremberg, l'église Saint-Laurent ou l'église Saint-Sébald.

Enfin le musée du Palais de Justice retrace toute la douloureuse histoire du nazisme à travers le célèbre procès de Nuremberg durant lequel les plus hauts dignitaires et criminels furent jugés et condamnés après la Seconde guerre mondiale en 1945.

Munich : la capitale

Au pied des Alpes, Munich, capitale bavaroise, concurrence sérieusement la grande Berlin en termes de fréquentation touristique. Avec près d'un million d'habitants au compteur, la ville reste accueillante et agréable à parcourir surtout au printemps. Ici tout est pensé un maximum pour le confort des piétons, cyclistes et les amoureux de la nature.

Altstadt, autrement dit la vieille ville, a conservé de nombreux édifices anciens qui ouvrent leurs portes aux visiteurs. Ceux qui ont été détruits lors des bombardements en 1945 ont été reconstruits à l'identique. Comptez une journée entière pour le Kunstareal, le quartier des musées : le Museum Brandhorst, le Jüdisches Museum, Deutsches Museum, et le Verkehrszentrum.

Vous l'aurez compris Munich est réputée pour la qualité de sa vie culturelle avec plus d'une soixantaine de théâtres.

La Route du Verre

250 kilomètres pour découvrir tout ce que cache cette incroyable matière qu'est le verre, bienvenue sur la Route du Verre ! Au départ de Neustadt an der Waldnaab jusqu'à Passau cet itinéraire vous en apprendra au sujet de l'artisanat des souffleurs de verre et de la longue histoire de la fabrication du verre en Bavière. Parmi les nombreuses curiosités, citons : le

Porte de la Victoire à Munich

Eglise Saint-Lucas à Munich

Bamberg

musée du verre et les jardins de verre à Frauenau, la pyramide en verre et Zwiesel Kristallglas à Zwiesel...

C'est dans cette région que sont créées les premières verreries il y a 700 ans. La tradition du soufflage de verre par la bouche est encore bien vivante surtout en forêt de Bavière et en forêt du Haut-Palatinat. Plusieurs manufactures de Frauenau, le "cœur de verre" sont ouvertes au public. Dans le Joska Glasparadies à Bodenmais, on trouve la technique du verre cristal avec démonstration.

À Regen, l'artiste verrier Rudolf Schmid a créé 30 arbres en verre plat allant jusqu'à huit mètres de haut. Lorsqu'il fait nuit, promenez-vous dans la forêt en verre à l'éclairage raffiné, une expérience unique !

Enfin dernière étape de votre périple au musée du verre de Passau où plus de 13 000 verres, datant de l'époque baroque jusqu'à nos jours, sont exposés.

Bamberg

Surnommée la Rome de la Franconie, Bamberg, ville construite sur sept collines doit être une étape de votre voyage en Bavière. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1983, Bamberg est née au Moyen-Âge. Elle compte 2300 monuments à son patrimoine historique : églises médiévales, maisons bourgeoises de style baroque... Même si l'on retrouve plusieurs styles architecturaux chaque quartier garde sa personnalité. La vieille ville se divise en trois quartiers : la ville du maraîcher, la ville de l'île et de la ville épiscopale.

Enfin n'oubliez la spécialité locale, la Rauchbier, une bière fumée aux notes de bacon. Et si cette dernière ne vous convient pas, vous trouverez votre bonheur dans l'une des neuf brasseries de la ville auxquelles s'ajoutent 81 autres dans la région, ce qui porte à 200 le nombre de bière différentes.

Marion Juskowiak

"A consommer avec modération"

Le château de conte de fées

Avec ses 1,4 millions de visiteurs par an, le château féérique de Neuschwanstein est l'une des trois attractions touristiques les plus visitées d'Allemagne. Il est situé dans le village Hohenschwangau dans les montagnes de la région bavaroise d'Allgäu.

Le château dispose de plus de 200 chambres, dont 15 seulement ont été complètement finies. Elles se trouvaient à l'étage inférieur les trois locaux de service pour le personnel. Durant votre visite guidée, vous voyez surtout le troisième et le quatrième étage avec les principales pièces du Roi. Le deuxième étage ne fut jamais terminé et à présent il comporte une boutique, une cafétéria et un espace multimédia. Vous verrez sans doute l'une des plus belles vues que vous ayez jamais vues dans un château.

Pour la petite histoire, Walt Disney a visité ce château et s'en est inspiré pour le château de la Belle au bois dormant à Disneyland.

Infos +

Office de Tourisme de Tasmanie : www.en-allemagne.com

Formalités : Carte d'identité

Langues : Allemand, anglais.

Le burn out parental : quand papa et maman sont à bout

Fatigue extrême, sentiment d'être "au bout du rouleau", irritabilité… Au-delà d'un simple passage à vide d'une mère ou d'un père, ces sensations peuvent traduire un état de burn out. Cet épuisement physique, émotionnel et mental toucherait environ 5 % des parents.

Si le syndrome d'épuisement dans le milieu professionnel s'est popularisé, le burn out parental est nettement moins identifié. "Il intervient en effet dans le contexte particulier et intime de la sphère familiale", confirme Corinne Melot, conseillère qualité de vie au travail, sophrologue et co-auteure, avec Élise Lecornet, de l'essai Le burn out parental en 100 questions-réponses. Trois symptômes le caractérisent : "Le premier est un épuisement profond au niveau physique, émotionnel et moral qui dure dans le temps, explique-t-elle. En cela, il est à distinguer de la fatigue passagère. Le second signe à repérer est la distanciation affective avec les enfants. Le parent va s'investir de moins en moins dans la relation, tout en continuant à assurer le quotidien. Il va préparer le repas ou vérifier que son enfant dort bien mais il va effectuer ces tâches de manière mécanique. Les parents disent alors qu'ils ont l'impression d'être "des robots" ou de vivre "en pilotage automatique". Enfin, le troisième symptôme est la perte d'épanouissement dans son rôle de parent. Les personnes qui avaient tendance à idéaliser la vie de famille se disent déçues et expriment le fait qu'on leur en "demande trop".

Des facteurs de risque identifiés

Les hommes peuvent être concernés comme les femmes. Mais ces dernières portent encore majoritairement le poids de la charge mentale et de l'éducation des enfants, ce qui les surexposent par rapport aux pères.

Plusieurs facteurs peuvent favoriser la survenue d'un burn out et "ce ne sont pas forcément ceux qui paraissent évidents, prévient la sophrologue, comme le fait d'être parent d'une famille nombreuse ou d'avoir des revenus modestes ou des enfants en bas âges".

Auteures de Burn-out parental : l'éviter et s'en sortir, les chercheuses belges Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak ont identifié des attitudes pouvant avoir une influence sur la survenue du syndrome d'épuisement. Elles citent notamment le fait d'avoir des difficultés à reconnaître et à accepter ses émotions et celles des autres ; d'avoir le sentiment de ne pas être un bon parent ; de manquer de chaleur avec ses enfants ; d'être désorganisé du point de vue familial ; d'être insatisfait de sa vie conjugale et d'avoir des conflits de couple devant les enfants.

Chercher à se protéger

Si l'on se sent à bout ou si l'on repère un proche qui flanche, "aller voir son médecin généraliste est un premier pas, recommande Corinne Melot. C'est l'interlocuteur à privilégier pour parler de sa situation et éventuellement débuter une prise en charge par la psychothérapie ou par des thérapies alternatives comme la sophrologie ou la méditation par exemple. Ces dernières permettent de "souffler", de prendre un moment pour soi, de lâcher prise et d'apprendre à gérer ses émotions."

Enfin, il ne faut pas hésiter à solliciter de l'aide autour de soi. "Se relayer entre parents, s'arranger entre amis ou demander de l'aide aux grands-parents permet d'alléger la charge", insiste la sophrologue qui ajoute qu'il faut, autant que possible, essayer "de communiquer avec son partenaire notamment, de prendre du temps pour soi et de déléguer pour retrouver un sommeil de qualité".

Benoît Saint-Sever

Un décalage entre vision idéale et réalité

Le burn out parental toucherait 5 % des pères et des mères. Pourtant, le sujet reste tabou. "Depuis notre enfance, nous sommes bercés par les contes de fées et leur promesse "ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants" qui sonne comme une injonction, considère Corinne Melot.

Or, il existe souvent un décalage entre cette vision de la vie de famille idéalisée et la réalité." Il est compliqué de parler de difficultés dans l'exercice de la parentalité quand toute la société clame qu'avoir des enfants est un grand bonheur.

Ce hiatus est d'autant plus violent que, sur les réseaux sociaux, chacun à tendance à se mettre en scène avec sa progéniture dans un contexte magnifié, affichant des images modèles difficiles à retrouver dans la vie de tous les jours.

Ces Offres Privilèges vous permettent de bénéficier de réductions, de promotions ou d'autres avantages offerts par nos partenaires. L'accessibilité à ces offres est un avantage réservé aux adhérents de La Mutuelle Verte (sans surcoût de cotisation).

VOYAGES SEJOURS

CENTER PARCS

"Ici, on s'évade au coeur de nature". Profitez d'un spacieux cottage tout équipé où il fait bon se retrouver ensemble autour d'un barbecue pour les longues soirées d'été. Redécouvrez les joies des nombreuses activités de plein air : balades à vélos ou en segway, accrobranche, tennis, tir à l'arc... et bien d'autres encore. Tout est prêt pour un séjour réussi ! Bénéficiez jusqu'à **- 35 %** sur votre hébergement avec votre offre Mutuelle Verte et BON PLAN : réservez maintenant et décalez sans frais !

www.centerparcs.fr/mutuelleverte

SERVICES

COURS LEGENDRE

Avec “Ma scolarité en visio”, Cours Legendre vous propose une solution de continuité pédagogique complète sur la plateforme Zoom, pour tous les niveaux du CM1 à la Terminale. Pour chaque matière de votre choix, réservez des forfaits hebdomadaires de 5h (1h/jour), en groupes très restreints (3 élèves en moyenne et 5 au maximum). Ces cours sont proposés par nos enseignants de l'Education nationale. Bénéficiez de **5 %** de remise sur l'enseignement à distance...

www.cours-legendre.fr/mutuelleverte

VOYAGES SEJOURS

VACANCIEL

www.vacanciel.com

Les grandes plages du littoral, un bol d'air pur dans les Alpes, des balades bucoliques en pleine nature ... Vous en rêvez ? Choisissez cet été avec Vacanciel des vacances pour vous vider la tête ! Nous serons ravis de vous accueillir en toute tranquillité, avec la mise en place de mesures sanitaires exceptionnelles. Profitez de notre offre privée été avec le code promo **VPETE20**, pour un séjour de 7 nuits minimum, en pension ou location, sur près de 15 destinations ! Jusqu'à **30 %** de réduction et jusqu'à - **295 €** par enfant cumulable avec votre réduction partenaire.

VOYAGES SEJOURS

GOELIA

www.goelia.com/fr/promotions-juillet.php

Goélia propose, en séjours locatifs à la semaine ou en week-end, plus de 130 résidences de tourisme 3* avec des infrastructures de loisirs sur toute la France en Espagne et en Italie.
Nous avons sélectionné pour vous nos "bons plans" pour le mois de juillet. Ces bonnes affaires, remises ou promotions en ligne ne sont ni rétroactives ni cumulables et ne peuvent être réservées que pendant la durée de leur mise en ligne, sous réserve de disponibilité. Bénéficiez de **8 %** de remise toute l'année sur les séjours Goélia.

Retrouvez en détail toutes les Offres Privilèges et découvrez vos avantages et réductions sur notre site : www.mutuelleverte.com (rubrique : Espace Privilèges)

Pour les adhérents n'ayant pas d'accès internet, vous pouvez écrire au Service Communication de La Mutuelle Verte afin de demander le dossier papier regroupant l'ensemble de nos “Offres Privilèges”.

Le Flambeur de la Caspienne • Jean-Christophe Rufin

Le pays : un rêve... Habitué aux destinations calamiteuses, Aurel Timescu, le petit Consul, est pour une fois affecté dans un lieu enchanteur. Bakou, capitale de l'Azerbaïdjan ex-soviétique, est une ville pleine de charme au climat doux, au luxe élégant. À la terrasse de cafés d'allure parisienne, on y déguste un petit blanc local très savoureux. L'ambassade : un cauchemar... Le chef de poste, autoritaire et brutal, est bien décidé à se débarrasser d'Aurel. Le fantôme de sa femme, récemment victime d'un tragique et mystérieux accident, plane au-dessus de l'ambassade. Et l'équipe diplomatique, tétanisée par le deuil, est livrée à la crainte et au soupçon. Il n'en faut pas plus pour qu'Aurel se lance dans une enquête plus folle que jamais.

© Editions Flammarion

Seuls - tome 12 • Bruno Gazzotti, Fabien Vehlmann

Saul est inquiet : il n'arrive pas à utiliser ses pouvoirs à volonté et certains membres du Conseil commencent à se demander s'il est vraiment l'Elu du Bien et, à ce titre, leur empereur légitime. Et suite à des décisions particulièrement cruelles de Saul ? comme celle de marquer les enfants de la Huitième Famille au fer rouge ? de vives tensions sont apparues à Néosalem, rendant tout le monde très nerveux. Pour resserrer la cohésion de son peuple, Saul décide d'organiser de nouveaux jeux... plus intenses que précédemment. Saul décide de sortir Leïla de la Chambre Blanche pour la faire participer. Armée d'un simple couteau, elle doit arriver à attaquer un candidat aux yeux bandés, posté sur une colline et qui dispose d'une mitraillette...

© Editions Dargaud

Il était deux fois... • Franck Thilliez

En 2008, Julie, dix-sept ans, disparaît en ne laissant comme trace que son vélo posé contre un arbre. Le drame agite Sagas, petite ville au cœur des montagnes, et percute de plein fouet le père de la jeune fille, le lieutenant de gendarmerie Gabriel Moscato. Ce dernier se lance alors dans une enquête aussi désespérée qu'effrénée.

Jusqu'à ce jour où ses pas le mènent à l'hôtel de la Falaise... Là, le propriétaire lui donne accès à son registre et lui propose de le consulter dans la chambre 29, au deuxième étage. Mais exténué par un mois de vaines recherches, il finit par s'endormir avant d'être brusquement réveillé en pleine nuit par des impacts sourds contre sa fenêtre...

© Editions Fleuve Eds

L'extraordinaire Marcel • Carole Deschamps

La famille de Carole n'est pas tout à fait comme les autres. Elle a un petit quelque chose en plus : Marcel, leur fils aîné, a trois chromosomes 21. Lorsqu'ils apprennent la nouvelle, le jour de sa naissance, le ciel tombe sur la tête de Carole et Sylvain. Mais très vite, grâce à ce bébé débordant de joie de vivre qui les aide à affronter toutes les difficultés, ils décident d'être heureux et de faire de ce chromosome en plus la chance de leur vie. Carole raconte sans tabou le quotidien de sa famille extraordinaire : la peur, les doutes, la colère, la complexité de la prise en charge médicale et des démarches en tout genre, mais surtout le bonheur de voir grandir un enfant, des parents, une famille. Carole pose avec humour et tendresse son regard sur la trisomie 21, le handicap et, plus largement, la différence.

© Editions Flammarion

Covid 19 : Des brigades sanitaires pour rompre la chaîne de contamination

Depuis le 11 mai, chaque département est censé disposer d'une brigade destinée à repérer les personnes susceptibles d'être atteintes par le Covid-19. En première ligne de ce dispositif : les médecins généralistes. Ces derniers sont chargés d'identifier les membres de la cellule familiale de leurs patients Covid +, voire l'ensemble des personnes susceptibles d'avoir été en contact eux. Leurs coordonnées sont transmises à l'Assurance maladie pour que ses salariés puissent les appeler et les inciter à se faire tester. Les sujets positifs sont ensuite invités à s'isoler pendant 14 jours, chez eux ou dans des hôtels réquisitionnés. Face aux inquiétudes concernant l'atteinte au secret médical, le gouvernement a évoqué un dispositif limité dans le temps.

Plus de produits locaux et de "fait maison" : les Français ont modifié leurs habitudes pendant le confinement

Selon une récente enquête Ifop pour Darwin Nutrition, les Français semblent avoir modifié leurs habitudes alimentaires avec le confinement. Le "fait maison" s'est largement développé : 42 % des sondés consacrent désormais plus de temps à la préparation des repas et 35 % affirment en outre accorder plus d'importance au caractère local des aliments. Une majorité de Français (56 %) envisage de poursuivre cette tendance et de manger plus sain et équilibré après le confinement. Le pourcentage grimpe même à 61 % chez ceux qui ont pris du poids pendant cette période, essentiellement en raison de la baisse des déplacements et de l'activité physique et à l'augmentation de l'anxiété liée au confinement.

Onzic, l'appli pour réviser le brevet et le bac en écoutant du rap

Avec ses 200 chansons de rap dont 40 % sont gratuites, Onzic propose d'apprendre ses cours de terminale ou de troisième (histoire, géographie, philosophie, économie...) tout en s'amusant. Les paroles sont écrites avec des professeurs et des rappeurs indépendants qui prêtent aussi leurs voix. Lancée il y a deux ans, l'application compte déjà 3 millions d'écoutes, et ses deux créateurs, Abou Touré et Dembo Dramé, ne comptent pas s'arrêter en si bon chemin. Ils ont, en effet, participé à l'émission "Qui veut être mon associé" sur M6 et ont su convaincre les investisseurs.

Publication trimestrielle éditée par

La Mutuelle Verte
Siège Social :
78 cours Lafayette - CS 60521
83041 Toulon Cedex 9
Tél : 04 94 18 50 50
Fax : 04 94 22 02 07

www.mutuelleverte.com
facebook.com/LaMutuelleVerte

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Magazine
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
I. Coston - D. Delarue
M. Juskowiak
France Mutualité
F. Rea - B. Saint-Sever
A. Waltari

Les informations ou conseils à caractère médical donnés dans nos articles n'engagent que leurs auteurs. Dans tous les cas, nous recommandons à nos lecteurs de dialoguer avec leur médecin.

Photographies
La Mutuelle Verte, Thinkstock, Shutterstock, Adobe Stock (TTstudio, JFL Photography, Matthias, Schulzfoto, Kavalenkava, Tichr, E. Kalinovskiy, Fizkes, S. Ettmer, Pixel-Shot, Photographee.eu, Merla, Mariesacha, A. bajrich, M. Sbytova, M. Bnacoba, E. Coelfen, Bankerfotos), Eric Bergoen.

Impression
Groupe Riccobono
115 chemin des Valettes
83490 le Muy

Commission paritaire
N°CPPAP : 1024 M 07008
ISSN : 1162.86.26
Dépôt légal : 2543

Numéro tiré à 68.400 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
MEMBRE DE LA

Mutuelle Verte Parrainage

Avantages du Parrain :

Recevez 30 euros minimum sous forme de chèques cadeaux, pour l'adhésion de tout filleul ayant souscrit, sans autre intermédiaire, une complémentaire santé à titre individuel.

Ce montant augmentera de 5 euros à chaque nouveau parrainage* réalisé lors d'une même année civile.

Ainsi, lors d'une même année civile vous bénéficiez des avantages suivants :

30 euros au 1er parrainage - **35 euros** au 2ème parrainage - **40 euros** au 3ème parrainage et ainsi de suite...

En réalisant 15 parrainages sur une même année civile, vous pouvez donc bénéficier d'une somme cumulée **de 975 euros**.

Si en plus vous êtes désigné comme l'un des 3 "meilleurs parrains de l'année" vous recevrez **200 euros supplémentaire** en chèques cadeaux*.

Avantages du Filleul :

Grâce à vous, **votre filleul bénéficiera de 30 euros*** sous forme de chèques cadeaux (cette offre ne pourra être cumulée avec d'autres avantages).

Dans le cadre de cette opération de parrainage, seuls les adhérents chefs de famille nouvellement inscrits à La Mutuelle Verte peuvent être qualifiés de filleuls.

* Offre soumise à conditions, voir règlement "Mutuelle Verte Parrainage".

Vous êtes satisfait de La Mutuelle Verte, alors parrainez vos proches et faites leurs découvrir tous les avantages et les qualités de votre mutuelle :
tiers payant généralisé, remboursements garantis en 48h en cas d'avance, assistance, accès aux réseaux santé, offres privilèges ...

Remplissez et renvoyez le bulletin de parrainage ci-dessous sans affranchir l'enveloppe à :
La Mutuelle Verte - Libre réponse 20266 - 83049 Toulon Cedex 9

Bulletin de Parrainage

LE PARRAIN

Numéro d'adhérent à La Mutuelle Verte* : .....

Nom* : ..... Prénom* : .....

LE FILLEUL

❑ **Mme** ❑ **Mlle** ❑ **M.* :** ..... Prénom* : .....

Né(e) le* : ..... Adresse* : .....

Code postal* : ..... Ville *: ..... Tél. : .....

E-mail : .....

Profession : ..... **Avez-vous déjà une Mutuelle ?** ❑ **OUI** ❑ **NON**

❑ Salarié(e) ❑ Travailleur Non Salarié ❑ Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire : .....

❑ **Je souhaite être contacté(e) par un conseiller entre 8h30 et 19h au :** ..... ENTRE ..... & ..... h

Conjoint : Né(e) le* : ..... Profession : .....

❑ Salarié(e) ❑ Travailleur Non Salarié ❑ Professionnel de Santé - Organisme d'Assurance Maladie Obligatoire : .....

Vos enfants : jusqu'à 21 ans si scolarisés et jusqu'à 25 ans s'ils poursuivent des études supérieures **(Cotisations offertes à partir du 3e enfant)**

Nombre d'enfants* : ..... Années de naissance : .....

Les informations directement collectées auprès de vous font l'objet de traitements automatisés ayant pour finalité l'élaboration d'une offre commerciale personnalisée et la bonne exécution des dispositions liées à la participation au "Mutuelle Verte Parrainage". Les informations marquées d'un astérisque sur le bulletin de parrainage sont obligatoires et nécessaires à l'établissement d'une offre commerciale personnalisée. A défaut, La Mutuelle Verte ne sera pas en mesure de traiter votre demande. Les informations collectées sont à destination exclusive de La Mutuelle Verte et seront conservées pendant 36 mois afin de répondre aux éventuelles actions dérivant de la présente participation au "Mutuelle Verte Parrainage". Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Vous pouvez, pour des motifs tenant à votre situation particulière, vous opposer au traitement des données vous concernant. Dans ce cas, La Mutuelle Verte se réserve le droit, si les circonstances le justifient, d'annuler votre participation sans que sa responsabilité ne soit engagée de ce fait. Pour exercer vos droits, il suffit d'adresser une demande, par voie postale, au Délégué à la protection des données de La Mutuelle Verte, 78 Cours Lafayette – CS 60521, 83041 Toulon Cedex 9, en justifiant de votre identité. En cas de manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

Gagnez jusqu'à 1175 € chaque année*

Offrez 30 € à vos filleuls*

* Offre soumise à conditions, voir règlement "Mutuelle Verte Parrainage".

Mutuelle Verte Parrainage

Parrains et Filleuls,
tout le monde y gagne.

Alors, parlez-en autour de vous !