# Mutuelle Verte magazine

[Santé

## Le Dossier Médical Partagé : votre carnet de santé numérique

[Prévention

## Movember : le mouvement de sensibilisation à la santé des hommes

[Santé

## Mon enfant a un ami imaginaire : c'est grave ?

N°119 • Trimestriel - Septembre 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 | Santé
Le Dossier Médical Partagé (DMP) : votre carnet de santé numérique

06 | Santé
Mon enfant a un ami imaginaire : c'est grave ?

08 | Bien-être
Syndrome de l'intestion irritable : un impact fort sur la qualité de vie

11 | Préuention
Port du masque : les gestes à éviter

12 | Préuention
November : le mouvement de sensibilisation à la santé des hommes

14 | Bien-être
Quand chanter est un soin

16 | Gros plan
D'où viennent les phobies ?

18 | Eco "logique"

19 | Voyage
Porto Rico

22 | Société
Les espaces verts : nos alliés pour une meilleure santé

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

# Edito

Au sortir de la trêve estivale, difficile d'aborder cette rentrée avec légèreté et enthousiasme, crise sanitaire oblige. Si la Recherche progresse chaque jour dans la compréhension de la COVID-19 et les méthodes pour la combattre, force est de constater que les zones d'ombre demeurent nombreuses et préoccupantes.

Pour autant, ce serait une erreur que de céder à l'abattement, de se laisser gagner par la sidération. Au bout de ce long tunnel, il y aura des jours plus sereins. Faire le dos rond et ne pas compromettre l'avenir sont les deux principaux mots d'ordre qu'il convient de garder à l'esprit.

Et cela passe, évidemment, par un strict respect des consignes sanitaires. Port du masque et distanciation, lavage des mains, tous ces gestes qui sont rentrés dans nos quotidiens depuis quelques mois mais dont on peut trop facilement s'exonérer par lassitude ou inconfort.

Se protéger et protéger les autres, c'est un acte de prudence, mais aussi de responsabilité, pour ne pas dire un acte citoyen. L'enjeu est bien là : combattre l'épidémie par l'engagement de tous, par la solidarité, par l'esprit de corps et par le bon sens aussi.

Au printemps, La Mutuelle Verte avait dû se résoudre à reporter son Assemblée Générale, traditionnellement tenue en juin. À ce jour, nous ne pouvons que constater que les indicateurs ne laissent pas entrevoir d'amélioration sensible de la situation sanitaire à brève échéance. Aussi, rassembler dans un espace clos Administrateurs et Délégués venus de toute la France n'apparaît pas judicieux au vu des risques de contagion qui en découlent. Le Conseil d'Administration a donc décidé de tenir notre Assemblée Générale en octobre à huis clos avec un vote des Délégués par correspondance. Bien entendu, le Magazine de décembre en fera le compte-rendu, comme à son habitude.

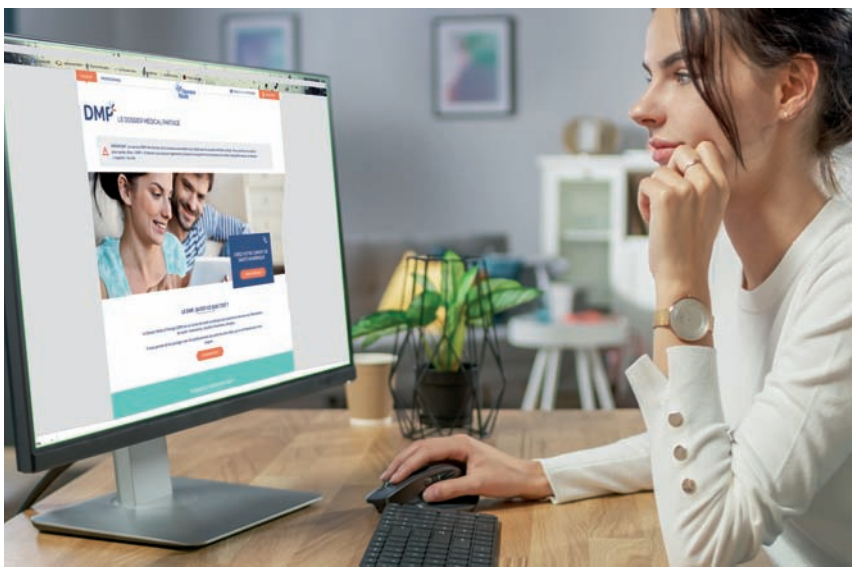
Si les semaines qui viennent sont unanimement considérées comme étant appelées à être difficiles, je veux garder en tête l'état d'esprit formidable qui a marqué les épreuves vécues au printemps dernier. Solidarité, engagement et résilience. Si chacun prend soin de lui-même et de son entourage, notre société sortira du combat contre la COVID-19 victorieuse, voire grandie.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

# Le Dossier Médical Partagé (DMP) : votre carnet de santé numérique

**Disponible gratuitement sur Internet, le Dossier Médical Partagé (DMP) est en quelque sorte l'équivalent digital de votre carnet de santé. Il permet de conserver en ligne vos données médicales et de pouvoir les partager avec les différents professionnels de santé qui vous suivent.**

Confidentiel et sécurisé, le Dossier Médical Partagé (DMP) conserve précieusement vos informations de santé en ligne et au même endroit, ce qui permet de ne pas les oublier. Pathologies et allergies éventuelles ; traitements médicamenteux et soins ; comptes rendus d'hospitalisation et de consultation ; résultats d'examens ; personne à prévenir en cas d'urgence, directives anticipées pour la fin de vie, ainsi que l'historique des soins des 24 derniers mois (alimenté automatiquement par l'Assurance Maladie), le DMP vous permet de partager toutes ces informations avec votre médecin traitant et tous les professionnels de santé qui vous prennent en charge (même à l'hôpital) et qui en ont besoin pour vous soigner.




Mieux informés, plus rapidement, les professionnels de santé évitent ainsi de prescrire des examens inutiles ou redondants car ils connaissent vos antécédents médicaux et les traitements que vous suivez.

Le Dossier Médical Partagé est particulièrement utile pour les personnes ayant souvent recours aux soins comme les patients atteints d'une maladie chronique ou les femmes enceintes.

## Comment créer son DMP ?

Il suffit de quelques minutes pour créer simplement et facilement votre DMP sur le site : www.dmp.fr.

Attention, le service de création du DMP en ligne est disponible uniquement pour les assurés majeurs du Régime Général et des régimes spéciaux gérés par la CPAM.

Pour les autres Régimes (comme la MSA), votre DMP peut être créé en pharmacie ou auprès d'un professionnel de santé équipés. Vous pouvez également créer votre DMP auprès d'un conseiller de votre organisme d'assurance maladie.

Une fois votre DMP actif, parlez-en à votre médecin lors de chaque consultation, il pourra alors l'alimenter avec les informations utiles à votre suivi médical.

## Quand et comment consulter son DMP

Vous pouvez consulter votre DMP à tout moment en vous connectant avec vos identifiants sur le site : www.dmp.fr. ou via l'application DMP destinée exclusivement à la consultation par les patients*.

Disponible sur smartphone ou sur tablette, l'application vous permet, où que vous soyez, de : consulter vos données de santé ; visualiser les actions réalisées sur votre DMP ; gérer les accès à votre DMP et l'enrichir en y ajoutant les données utiles à votre suivi médical (attention, vous ne pouvez pas créer de DMP par l'application).

## Le DMP est-il vraiment sécurisé ?

Toutes les données de santé sont stockées sur un serveur hautement sécurisé, agréé par le Ministère de la Santé. Les informations contenues dans le DMP peuvent être utilisées uniquement pour l'amélioration de votre suivi médical. Toute autre utilisation est interdite. À chaque instant, vous continuez à contrôler l'accès à vos données. Vous pouvez ajouter ou masquer vous-même un document et même décider de supprimer votre DMP si vous le souhaitez.

Le DMP relève du secret médical. Seuls les professionnels de santé qui vous prennent en charge ont accès à votre Dossier Médical Partagé, en fonction de leur profession et de leur spécialité. Votre médecin traitant dispose cependant de droits particuliers : il peut accéder à l'ensemble des informations qui y sont regroupées, même celles qui ont été masquées.

À tout moment, vous pouvez : mettre fin à l'autorisation d'accès d'un professionnel de santé (sauf votre médecin traitant qui a toujours accès à toutes les données) ou encore fermer votre Dossier Médical Partagé. Une fois celui-ci fermé, plus personne n'aura accès à votre DMP, cependant, les données seront conservées pendant 10 ans au cas où vous voudriez le réactiver dans ce laps de temps.

Ni la médecine du travail, ni les mutuelles et assurances, ni les banques, ni votre employeur ne peuvent accéder à votre Dossier Médical Partagé. Enfin, tout accès à votre DMP par un professionnel de santé non autorisé constituerait un délit passible d'une peine d'emprisonnement et d'une amende.

Toutefois, tout médecin régulateur du Samu peut, en cas d'urgence, accéder à votre DMP. Si votre état présente un risque immédiat pour votre santé, un professionnel de santé peut également y accéder. Cette situation est appelée "accès en mode bris de glace". Une trace de tous ces accès en urgence figure dans votre DMP. Vous pouvez modifier cet accès à tout moment depuis les paramètres de votre compte.

LMV

***À l'issue de la création de votre DMP auprès d'un professionnel de santé ou en pharmacie, vos identifiants de connexion vous seront remis afin de pouvoir vous connecter sur le site www.dmp.fr***

## Infos +

**www.dmp.fr** : Pour ouvrir son DMP en ligne.

L'application "DMP Dossier Médical Partagé" est disponible sur "App Store" et "Google Play"

# Mon enfant a un ami imaginaire : c'est grave ?

**Entre 2 et 5 ans, beaucoup d'enfants s'inventent un, voire plusieurs, compagnons imaginaires. Invisibles, ils prennent cependant beaucoup de place. Doit-on s'inquiéter de cette présence fictive mais ô combien encombrante ? Est-ce un signe d'instabilité ou de problèmes psychologiques chez l'enfant ?**

Depuis quelque temps, Ninon, 4 ans, parle beaucoup avec Bernardo. Il est omniprésent. Il l'accompagne dans son bain, à table… Elle entame de grandes discussions avec lui au moment d'aller au lit.

Ses parents jouent le jeu, lui attachent sa ceinture dans la voiture, lui mettent son assiette à table, mais finissent par le trouver parfois un peu trop envahissant. D'autant que Bernardo est invisible et qu'il n'existe que dans la tête de leur petite fille. Il est à la fois son confident et son meilleur ami.

L'imagination des enfants est fertile, et leur rapport avec la réalité est parfois déroutant pour les adultes. La plupart ont des doudous qui représentent pour eux bien plus que de simples peluches mais tous les enfants n'ont pas forcément un ami imaginaire.

Quand le doudou est considéré par les psychologues comme un objet transitionnel qui rattache l'enfant à sa mère, l'ami imaginaire, lui, représente un phénomène un peu plus complexe. Animal, enfant ou objet, il peut prendre en effet différentes formes dans l'univers onirique de l'enfant. Ce dernier peut même se créer plusieurs compagnons fictifs, qui ont chacun leur propre personnalité. On a remarqué, notamment, qu'ils apparaissaient souvent dans des périodes d'instabilité, affective ou matérielle, à l'occasion d'un déménagement, d'une séparation, par exemple, voire au moment de l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur au sein de la famille.

## Un ami qui réconforte…

C'est un phénomène relativement courant et, de l'avis des psychologues, les parents n'ont généralement pas de raison de s'inquiéter. Anne Vachez-Gatecel, psychologue clinicienne et auteur de l'ouvrage L'enfant et l'imaginaire, expliquait en 2016, lors de l'émission télévisée Les Maternelles, que l'ami imaginaire était une sorte de relais au doudou, à savoir un moyen de se rassu-

rer. “Tous les enfants n’en ont pas besoin. En tout cas, c’est quelque chose qui les aide à passer des moments de solitude. Je conseille au pédiatre de jouer le jeu parce que cela va permettre de faire supporter à l’enfant la piqûre qui va peut-être l’angoisser. Si ça se passe bien pour l’ami imaginaire, ça se passera bien pour lui”, soulignait-elle, avant d’ajouter que : “Cet ami imaginaire, c’est aussi une création qui traduit cette capacité qu’a l’enfant de trouver par lui-même une solution à la difficulté qui se présente à lui.” Il est donc une sorte d’alter ego qui porte pour lui certains sentiments, certaines demandes ou certains plaisirs.

## ... et qui aide à grandir

Il lui permet en outre de mieux accepter le fait de grandir, c’est-à-dire de comprendre qu’il a des limites et qu’il doit renoncer à certaines choses. Vers l’âge de 3 ans, le petit doit en effet quitter la position de toute puissance dans laquelle il a imaginé pouvoir rester toute sa vie.

L’entrée à l’école, aussi, peut être un moment délicat et l’ami imaginaire peut lui faciliter ce passage. Il l’aide à aller vers le monde, à se séparer de sa mère. Il sert également à incarner les peurs que peut avoir l’enfant. En racontant, par exemple que les parents de Bernardo l’enferment dans un placard lorsqu’il fait des bêtises, Ninon fait passer un message à ses parents. Elle les teste pour voir s’ils approuvent ou non ces punitions.

## Jouer le jeu, mais pas trop

Il est parfois difficile pour les adultes de savoir quelle est la bonne attitude à adopter. Emmanuelle Rigon, psychologue clinicienne recommande de “ne pas casser la construction imaginaire de l’enfant, mais de ne pas non plus faire de la surenchère. Il faut quand même cultiver l’ambiguïté, poursuivait-elle. Il est important que l’enfant comprenne que vous savez qu’il sait que ce n’est pas une vraie personne. En restant dans le second degré, on lui permet de rester sur le mode de l’imaginaire, mais les parents ne sont pas obligés pour autant de rentrer totalement dans son jeu”.

Une opinion partagée par Anne Vachez-Gatecel, qui précise que :

“Ce n’est pas à l’adulte d’anticiper. On rentre dans le jeu parce que c’est l’enfant qui l’amène et qui en a besoin, mais en même temps il ne faut pas mettre systématiquement une assiette pour l’ami imaginaire si l’enfant ne l’a pas demandé.”

Il n’y a donc pas de raison de s’inquiéter, même quand cet ami fictif prend beaucoup de place. En revanche, on peut en parler à son pédiatre “lorsque l’on sent que l’enfant s’enferme dans cette histoire et qu’il n’a plus de relations avec les autres. Quand l’ami imaginaire l’empêche d’être dans l’altérité, dans le jeu”, indique Anne Vachez-Gatecel, avant de conclure : “Sinon, c’est une richesse pour l’enfant de créer quelque chose. On sent très bien qu’il va pouvoir, dans toute situation, même en étant adulte, avoir la capacité, de lui-même, de trouver une solution pour être moins seul, pour être moins dans l’anxiété.”

Catherine Chausseray

# Syndrome de l'intestin irritable : un impact fort sur la qualité de vie

**Le syndrome de l'intestin irritable touche 5 à 10 % de la population. Encore mal compris, ce trouble du fonctionnement de l'intestin est souvent responsable d'une gêne importante pour les patients qui en souffrent. Heureusement, il est possible d'atténuer les symptômes avec des traitements adaptés et de prévenir la survenue de nouveaux épisodes.**

Appelé auparavant syndrome du côlon irritable ou colopathie fonctionnelle, le Syndrome de l'Intestin Irritable (SII) est une maladie fréquente qui concerne 5 à 10 % de la population et plus particulièrement les femmes, qui sont deux fois plus touchées que les hommes.

On estime qu'un tiers des consultations chez les gastro-entérologues sont dues à ce syndrome.

## Douleurs et gêne

Le SII cause des troubles du fonctionnement de l'intestin qui entraînent différents symptômes. Il se définit ainsi par la présence de douleurs abdominales, par des sensations de spasmes ou de crampe dans le ventre. Il peut s'accompagner, dans neuf cas sur dix, de ballonnements qui rendent, par exemple, pénible le port de vêtements serrés, en particulier après les repas. Enfin, le SII se manifeste par des troubles du transit : une constipation ou des diarrhées, voire une alternance des deux. "Les symptômes sont importants et cette maladie chronique peut avoir un impact fort sur la qualité de vie des patients qui sont perturbés dans leur quotidien", indique le docteur Pauline Jouët, hépato-gastro-entérologue à l'hôpital Ambroise-Paré à Boulogne-Billancourt, membre du conseil d'administration de la Société Nationale Française de Gastro-Entérologie (SNFGE).

## Des mécanismes multiples à l'œuvre

Les mécanismes de survenue du SII demeurent divers et encore mal connus, mais un trouble de la

motricité intestinale est généralement observé. Les contractions de l'intestin grêle et du côlon sont soit trop fortes, soit trop faibles et les aliments se déplacent trop rapidement ou trop lentement, entraînant une diarrhée ou une constipation. Des anomalies de la sensibilité intestinale peuvent également être en cause : les malades ressentent plus péniblement des phénomènes pourtant normaux, comme les flatulences. Une micro-inflammation intestinale ou des anomalies de la flore bactérienne (ou microbiote) digestive peuvent être présentes. Dans les deux tiers des cas, les patients rapportent une majoration des troubles en lien avec l'alimentation.

## Des facteurs favorisants

"Le SII est favorisé par la fatigue ou les situations de stress (changements dans le quotidien, voyages, etc.), explique le docteur Pauline Jouët. D'autres facteurs peuvent déclencher la maladie comme un épisode infectieux ou une inflammation aiguë." Du fait de sa chronicité, cette pathologie évolue avec des périodes de crise et d'amélioration, voire d'accalmie.

Ainsi, pendant les périodes de repos ou de vacances, les symptômes ont tendance à diminuer. Par ailleurs, si le SII n'augmente pas le risque de développer un cancer du côlon ou une maladie inflammatoire chronique intestinale, il peut toutefois s'accompagner au fil du temps d'autres pathologies comme la fibromyalgie, le syndrome de vessie douloureuse (cystite interstitielle), le syndrome de fatigue chronique ou d'autres troubles digestifs comme la dyspepsie (difficulté à digérer). "Il faut rassurer les patients, le SII ne diminue pas l'espérance de vie, modère l'hépato-gastro-entérologue. Il est sans gravité même s'il occasionne une gêne importante."

## Un diagnostic complexe

Si les malades décrivent bien de graves symptômes, "les examens eux (de type fibroscopie ou endoscopie), sont souvent normaux", admet le docteur Jouet avant d'ajouter : "Mais la mise en évidence lors d'explorations effectuées dans le cadre de protocole de recherche d'anomalies comme un problème de motricité de l'intestin, une micro-inflammation, une hypersensibilité ou une dysfonction du lien cerveau-intestin confirment bien qu'il s'agit d'une vraie pathologie, qui n'est pas que « dans la tête du patient » comme certains peuvent le croire".

Le diagnostic repose principalement sur un interrogatoire de la personne et sur un examen clinique. Pour pouvoir parler de syndrome de l'intestin irritable, les douleurs doivent être présentes au moins un jour par semaine sur les trois derniers mois et s'inscrire sur une durée de six mois au moins.

Des examens complémentaires sont utiles dans certains cas : lorsque les douleurs apparaissent après 50 ans ou après un séjour à l'étranger, qu'elles surviennent la nuit, qu'il existe d'autres signes cliniques (amaigrissement, sang dans les selles, fièvre...) et qu'on ►

suspecte une autre pathologie (maladie cœliaque, maladie de Crohn, cancer colorectal…).

## Des médicaments qui soulagent

Une fois le diagnostic confirmé, les objectifs de la prise en charge sont de diminuer l'intensité et la fréquence des symptômes, d'améliorer la vie quotidienne en réduisant la sévérité de la maladie et d'identifier les facteurs et aliments déclenchant les symptômes, ainsi que le rôle de certains événements dans la survenue de la maladie.

S'il n'existe pas de médicament qui permet de guérir définitivement cette pathologie, les traitements soulagent généralement les patients. "Notre but est d'agir sur les douleurs grâce à des antispasmodiques qui empêchent la contraction des muscles de l'intestin", explique la médecin.

"Nous prescrivons aussi des ralentisseurs de la motricité intestinale en cas de diarrhée et des laxatifs en cas de constipation. En deuxième intention, nous pouvons proposer, en cas de douleurs chroniques quotidiennes invalidantes, un traitement par antidépresseur à petite dose."

## Les mesures hygiéno-diététiques à mettre en œuvre

En complément des traitements médicamenteux, les professionnels de santé conseillent aux patients d'adapter leur hygiène de vie. "Nous préconisons de manger à des horaires réguliers, de faire trois repas par jour en évitant d'en sauter un, de s'alimenter ni trop ni trop peu à chaque repas de façon à éviter la sensation de trop-plein ou au contraire la sensation de faim, de manger lentement et au calme, de bien mastiquer les aliments pour en faciliter la digestion et de boire 1 à 1,5 litre d'eau chaque jour pour une bonne hydratation", liste le docteur.

En l'absence d'allergie ou d'intolérance, aucun aliment n'est exclu de l'alimentation. Il est toutefois recommandé de consommer des fibres en quantité normale, mais bien réparties sur la journée, de réduire les aliments gras, les boissons contenant de la caféine, les boissons gazeuses, l'alcool et d'éviter les aliments producteurs de gaz (pois, haricots secs, brocolis, chou, oignons, son). Les conseils diététiques sont bien entendu ajustés en fonction de chaque situation individuelle et, si besoin est, une consultation auprès d'une diététicienne peut être programmée pour accompagner au mieux le patient.

Il faut noter que la réalisation de tests d'allergie alimentaire est coûteuse et n'a pas démontré son intérêt pour orienter la prise en charge diététique des patients.

LÉA VANDEPUTTE

## Des alternatives au traitement

Pour améliorer son quotidien, le malade peut pratiquer une activité sportive. Elle favorise la résistance à la fatigue, améliore le sommeil, diminue l'anxiété et permet la relaxation. La marche est l'activité physique de base, car elle peut être pratiquée à tout âge et partout.

Mais, tous les mouvements de la vie quotidienne comptent, qu'ils soient effectués au travail et lors des loisirs.

D'autres activités peuvent participer à retrouver une certaine qualité de vie : "Les exercices de relaxation, la méditation, l'hypnose et surtout les techniques d'autohypnose, apportent un réel bénéfice puisqu'ils diminuent le stress, facteur favorisant du SII, observe la spécialiste. L'hypnose agit sur la sensibilité viscérale et modifie les activations cérébrales en réponse à une stimulation de l'intestin."

## Infos +

**Apssii.org** : Le site de l'association de patients Apssi.

# PORT DU MASQUE : LES GESTES À ÉVITER

**Le port du masque est utile s'il est difficile de maintenir la distance d'au moins un mètre entre chaque personne, comme dans les transports en commun et dans les commerces, ou si l'on est en contact avec des personnes fragiles. Mais pour que cette barrière de protection contre le Covid-19 soit pleinement efficace, il faut respecter certaines règles. Faisons le point sur ce qu'il faut faire et ne pas faire pour bien utiliser son masque.**

**Toucher le masque,** et plus particulièrement la partie centrale où se trouve le filtre, ce qui le rend inefficace.

**Le mettre sous le nez ou sur le menton** au risque de se contaminer.

**Le jeter par terre :** il met 450 ans à se décomposer dans la nature.

**Oublier les gestes barrières.** Le masque ne remplace pas le lavage des mains et la distanciation physique.

## COMMENT METTRE UN MASQUE ?

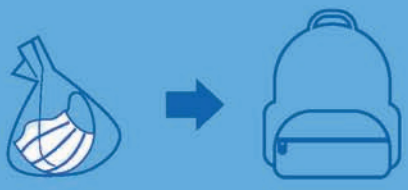
**1.** Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec un gel hydroalcoolique.

**2.** Le saisir par les élastiques ou par les lanières pour l'appliquer sur le visage ou pour l'enlever.

**3.** Bien l'ajuster au niveau du nez en pinçant la barre rigide, puis l'abaisser sous le menton.

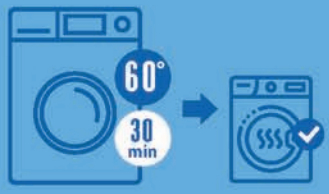
**4.** Le changer ou le jeter au bout de 4 heures ou dès qu'il est humide.

## QUE FAIRE D'UN MASQUE USAGÉ ?



**TRANSPORT DU MASQUE**
Le placer dans un sac en plastique fermé.

**MASQUE JETABLE**
Le jeter, avec le sac plastique, à la poubelle.




**MASQUE EN TISSU RÉUTILISABLE**
Le laver et le sécher de préférence au sèche-linge ou, à défaut, à l'air libre.

# Movember : le mouvement de sensibilisation à la santé des hommes

**L'objectif de Movember est d'informer le grand public sur les maladies masculines et de récolter des dons. Pour faire parler de lui, le mouvement a choisi un mode d'action pour le moins original : il encourage ceux qui le souhaitent à porter la moustache durant tout le mois de novembre en signe de soutien.**

Une moustache en forme de guidon pour certains, un postiche en carton pour certaines, deux grandes lignes courbes dessinées pour imiter Dali… Voici le signe de ralliement pour soutenir le mouvement Movember. Ce mot-valise est issu de la contraction de "Mo", moustache en argot australien et de "November", novembre en anglais. Tout au long du mois, il sensibilise le grand public à la santé masculine dans le but de financer la recherche sur ce thème.

## Plus de quinze ans d'existence

"Le mouvement est né en 2003 en Australie, quand trois amis se lancent le défi de se laisser pousser la moustache, raconte Aliénor Descours de Guernon, responsable de la Movember Foundation France. Face à l'intérêt et à la curiosité qu'ils suscitent dans leur entourage, ils décident de transformer leur jeu en quelque chose de positif et ils choisissent de récolter des dons pour la recherche sur le cancer de la prostate."

Très rapidement, leur initiative fait des émules et devient virale sur le web. L'aventure se poursuit au Canada et au Royaume-Uni. "Les fondateurs créent en 2005 une association, poursuit Aliénor Descours de Guernon. Ils s'emparent de nouvelles thématiques et collectent désormais des fonds pour leurs propres programmes de recherche sur le cancer de la prostate, des testicules, mais aussi sur la santé mentale et plus précisément sur la prévention au suicide." En France, les premiers moustachus solidaires du mouvement apparaissent sur les réseaux sociaux dès 2007, mais ce n'est qu'en 2012 que la campagne est officiellement lancée.

## Un phénomène populaire sur Internet

Movember s'est largement répandu au fil des années grâce à Internet : "Nous avons une plateforme dédiée qui nous permet à la fois de recueillir des dons directement en ligne et de fédérer la communauté de nos Mo Bros et nos Mo Sistas, c'est-à-dire les hommes et les femmes qui nous soutiennent", explique la responsable avant d'ajouter : "Nous sommes aussi très présents sur les réseaux sociaux, comme Facebook, ce qui nous permet de toucher un large public de tous les âges et de tous les sexes."

## Les Bacchantes : une course solidaire

Depuis 2012, l'association Les Bacchantes organise "des courses pas sérieuses pour une cause sérieuse", afin de collecter des fonds au profit de la recherche contre le cancer de la prostate.

Femmes et hommes de plus de 16 ans peuvent s'inscrire pour participer à l'une des quatre courses qui ont lieu cette année.
Une seule condition : porter la moustache. Qu'elle soit naturelle ou artificielle, les participants sont invités à faire preuve d'imagination. Paris devrait accueillir la course le 11 novembre, puis Aix-en-Provence le 15 novembre.

Plus en savoir plus : www.lesbacchantes.org

Au mois de novembre, les internautes sont en effet nombreux à poster une photo d'eux arborant une moustache naturelle ou artificielle. En parallèle de ces actions virtuelles, de nombreux événements sont organisés en réel sur tout le territoire.

"Movember donne des outils clés en main aux communautés, aux entreprises ou aux collectivités qui souhaitent participer et planifier une course, une rencontre, un concert ou une soirée solidaire, précise Aliénor Descours de Guernon. Le mouvement appartient à tout le monde."

Léa Vandeputte

## Infos +

**fr.movember.com** : Le site de la Movember Foundation France.

# Quand chanter est un soin

**Tout le monde en a déjà fait l'expérience : certaines musiques ou chansons ont le pouvoir d'apaiser les angoisses et de réveiller des émotions ou des souvenirs parfois très profondément enfouis. Les séances de thérapie par le chant apportent aux personnes âgées dépendantes des moments d'apaisement, de bien-être et même de joie.**

Depuis 2005, Elisabeth Réminiac, art-thérapeute, travaille pour plusieurs établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) de la Mutualité Française Finistère-Morbihan. Sur indication médicale, elle y dispense des séances d'art-thérapie à dominante musique auprès de personnes atteintes de pathologies liées au vieillissement, voire de démences comme la maladie d'Alzheimer.

"Il existe deux grands courants d'art-thérapie, explique-t-elle : l'art-thérapie traditionnelle, qui est une psychothérapie à support artistique, et l'art-thérapie dite moderne, que je pratique, où j'utilise ce qui fonctionne encore chez la personne. L'activité artistique est alors un moyen pour aller chercher chez elle l'expression, la communication, la relation."

La jeune femme intervient dans un objectif thérapeutique, fixé par le médecin qui l'oriente vers les patients qui en ont le plus besoin. "C'est un travail d'équipe, auquel psychologue et infirmières sont associées", souligne-t-elle. Après chaque séance, qui peut être collective ou individuelle selon les cas, une fiche d'évaluation est

remplie sur le logiciel de l'établissement, et des bilans sont régulièrement effectués.

## Rompre l'isolement

Avec le chant vient souvent aussi l'envie de partager. Les personnes âgées évoquent leur jeunesse et cela permet de recréer du lien, lors des séances de groupe, notamment. "Au début, elles marmonnent, c'est très discret, puis elles chantonnent et finissent par chanter. Tout se fait progressivement, à leur rythme. De voir les autres le faire, ça leur donne envie. Et puis le ressenti n'est pas du tout le même avec la musique en live qu'avec un enregistrement audio. Les pieds bougent, les bras miment les mouvements du chef d'orchestre."

Pour pallier les difficultés physiques, auditives ou visuelles, Elisabeth Réminiac utilise de temps en temps un micro ou se rapproche (elle s'accompagne avec différents instruments : guitare, accordéon…). Elle s'adapte. Son répertoire est très vaste, pour répondre à tous les goûts. Elle fait aussi des séances individuelles pour les plus introvertis ou ceux qui sont alités.

## Le pouvoir des chansons

"Lors des premières rencontres, beaucoup me disent qu'ils ne savent pas chanter, mais même si c'est plus ou moins bien, tout le monde sait chanter", témoigne Elisabeth Réminiac, avant d'ajouter que : "des enfants de résidents se sont émus d'entendre pour la première fois de leur vie leur mère ou leur père chanter."

La musique permet de remonter le temps et de réveiller des souvenirs très anciens. Certains, qui sont à un stade avancé de la maladie d'Alzheimer, "ne parlent plus mais sont capables en revanche de fredonner une chanson en entier, constate-t-elle. Ce sont celles de leur enfance qui restent le plus longtemps dans leur mémoire." Son but : aller chercher dans les émotions, donner la possibilité de s'exprimer, montrer que l'on est encore capable de faire des choses.

## Des bulles de bonheur

Pendant le confinement, la jeune femme a contribué à rendre l'isolement des résidents moins pesant. "J'ai eu le cas au mois de mai d'un monsieur très apathique qui, contre toute attente, a chanté durant toute la séance. Après mon départ, il a continué. Il a chanté tout le reste de la journée, raconte-elle en souriant. Quand je vois quelqu'un arriver en fauteuil, la tête complètement penchée, je me dis parfois que je ne vais pas réussir. Mais cela arrive rarement. Ce sont de petites choses. Des fois c'est juste un regard, des yeux qui pétillent, d'autres fois j'ai un sourire ou un « merci ». J'assiste quasiment à une naissance de la personne. Je ne suis pas une magicienne, mais il y a souvent quelque chose qui se passe, un changement d'humeur. Ils reprennent un peu goût à la vie, une petite flamme se rallume."

L'art-thérapeute se souvient avec émotion d'un patient en fin de vie : "Le personnel soignant m'avait indiqué qu'il avait été professeur de philosophie à Paris et qu'il aimait la musique classique et les chansons à texte. Je l'ai vu cinq fois. Je ne savais pas si cela lui faisait du bien, mais un jour il a ouvert les yeux et il m'a dit : "C'est beau, merci".

Catherine Chausseray

# D'où viennent les phobies ?

**Peur de la foule, du noir, des trous, des araignées,... Il existe toutes sortes de phobies, souvent associées à un traumatisme survenu plus tôt dans la vie de la personne qui en souffre. Alexandra Lecart, psychologue clinicienne et psychothérapeute, en explique les raisons et les solutions thérapeutiques qui existent pour retrouver confiance dans l'objet ou la situation de crainte.**

Si certaines phobies insolites sont aujourd'hui mises en avant par les médias, comme la phobie scolaire (didaskaleinophobie) ou l'administrativophobie, la phobie administrative, il existe des dizaines d'autres phobies singulières comme celle des fruits (carpophobie), des masques (maskaphobie), des trous (trypophobie), de la foule, (agoraphobie), de prendre l'avion (aviophobie) ou des araignées (arachnophobie)...

Impossible de toutes les énumérer tant elles sont nombreuses. "Il y a autant de phobies que d'objets", explique la psychanalyste Irène Diamantis.

Si le "phobogène", l'objet ou la situation qui déclenche ces phobies, peut surprendre, voire amuser, la souffrance des phobiques est parfaitement réelle. L'amaxophobie, ou la peur de conduire, qui s'intensifie souvent lorsque le véhicule prend de la vitesse et s'engage sur l'autoroute, peut être très invalidante.

## Grand et petit traumas

Si ces peurs démesurées sont infinies et varient d'un individu à un autre, toutes trouveraient leur origine dans un grand ou un petit trauma plus ancien. "Lors d'un événement traumatisant, survenu dans les premières périodes de la vie jusqu'à la période jeune adulte, la personne phobique cristalli-

se sa peur du danger et, probablement, de la mort sur un objet qui se trouvait à proximité à ce moment-là par un phénomène d'association, où l'objet est la peur directe comme un accident de voiture, ou une morsure de chien", précise Alexandra Lecart, psychologue clinicienne et psychothérapeute.

L'une de ses patientes se souvient parfaitement de l'événement qui déclencha sa phobie des roues. Alors qu'elle était enfant, sa grand-mère la promenait en poussette avant de tomber et de saigner en se cognant sur les roues de la voiturette. "L'enfant a certainement dû ressentir une situation de grand danger pour la personne qu'elle aimait, et elle a alors cristallisé sa peur de risque d'intégrité physique sur les roues", explique la spécialiste en précisant que la phobie s'installe alors pour éviter de se retrouver à nouveau confronté à une situation interprétée comme dangereuse, à la manière d'une technique d'évitement et de survie.

## Se soigner grâce à la philo et aux casques 3D

Il existe aujourd'hui différents types de thérapies pour soigner ces phobies et reconsidérer ces objets parfaitement anodins. Si les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) permettent de confronter la personne phobique à l'objet ou à la situation phobogène, Alexandra Lecart propose également des thérapies virtuelles qui s'appuient sur les casques 3D, pour amener le patient à vivre une situation "in virtuo", donc en sécurité avec le psychologue et de manière préparée et progressive, avant de pouvoir l'appréhender dans le réel "in vivo".

La psychologue recommande aussi la psychothérapie existentielle, basée directement sur la psychophilosophie et permettant ainsi de s'interroger sur soi, son existence ou son rapport à la mort par exemple, et la thérapie analytique sur la situation traumatisante à l'origine de la phobie. Dans une approche globale et intégrative, plusieurs thérapies pourront être mêlées.

Capucine Bordet

## De nombreuses phobies

Quelques autres peurs particulières comme celle des chats (ailurophobie), des chiens (cynophobie), des rongeurs (musophobie), des serpents (ophiophobie), des oiseaux (ornithophobie), de parler (logophobie), de conduire (amaxophobie), des maladies (nosophobie), de se baigner (ablutophobie), du train (sidérodromophobie), de vomir (émétophobie), d'uriner (cystophobie), des clowns (coulrophobie), de la laideur (dysmorphophobie), de rougir en public (éreutophobie), du regard des autres (blemmophobie), de la nudité (gymnophobie), de l'accouchement (tokophobie) du bonheur (chérophobie), d'être seul (autophobie) ou bien, la peur d'avoir peur (phobophobie)...

## Infos +

**Les phobies ou l'impossible séparation :** Le livre d'Irène Diamantis (éditions Flammarion - voir page 25)

# 10 ÉCOGESTES
## POUR SE PASSER DU PLASTIQUE

Réduisez votre utilisation de matière plastique par des petits gestes du quotidien. Et lorsque vous ne pouvez pas faire l'impasse, pensez à bien trier pour mieux recycler.

**1.** Achetez en vrac vos céréales, fruits secs, biscuits, café…

**2.** Préférez les charcuteries et fromages vendus à la coupe.

**3.** Optez pour les fruits et légumes non emballés.

**4.** Utilisez du savon et du shampooing solides.

**5.** Fabriquez vous-même vos produits ménagers.

**6.** Utilisez de la vaisselle et des ustensiles réutilisables.

**7.** Ayez toujours sur vous un sac pour faire vos courses.

**8.** Buvez l'eau du robinet.

**9.** Troquez vos récipients en plastique contre des modèles en verre.

**10.** Portez des matières naturelles (coton bio, lin, chanvre…).

**La chasse au plastique est ouverte ! Jouets, sacs, emballages, cotons-tiges, couverts… de nombreux objets qui nous entourent sont en plastique. Évitons au maximum de les utiliser.**

# Porto Rico

**Porto Rico, parfait mélange des cultures caribéenne, africaine, espagnole et américaine, est une destination de rêve pour les 2.5 millions de voyageurs qui s'y rendent chaque année. Les Taínos, peuple primitif établis bien avant l'arrivée des colons européens, nommaient cette terre sauvage "Boriquén", la "terre du fier seigneur". État libre rattaché au territoire américain, Porto Rico est une île riche de cinq siècles d'histoire.**

Découverte en 1493 par Christophe Colomb lors de son deuxième voyage transatlantique, l'île de Porto Rico (ou "Puerto Rico" en anglais et en espagnol) devint un bastion important de l'Empire espagnol qui y développa un système complexe de fortifications. Après les efforts d'aménagement entrepris par le général Alejandro O'Reilly, la Révolution française puis les campagnes de Simon Bolivar et la Guerre de Sécession firent affluer de riches planteurs qui exportèrent rhum, sucre et café vers les États-Unis. L'esclavage n'y fut aboli qu'en 1873. Les émigrants arrivés sur le sol américain à New-York furent baptisés les Newyoricains. Ce sont eux qui chantent, dansent et s'opposent aux Jets dans la comédie musicale, adaptée au cinéma, "West Side Story".

Puerto Rico est une île des Grandes Antilles bordée au nord par l'Océan Atlantique et au sud par la mer des Caraïbes. L'archipel de Puerto Rico se situe à l'est de la République Dominicaine et à l'ouest des îles Vierges. Il est composé de l'île principale du même nom ainsi que de plusieurs petites îles dont Vieques, Culebra et Isla Mona. Sable fin, eau turquoise, les plages sont sublimes et propices à la détente. La température annuelle moyenne est de 26 degrés, de quoi en profiter toute l'année même si le climat est de type tropical humide. La saison la plus humide s'étale de mai à octobre encourageant la formation des ouragans et tempêtes tropicales. Six mètres de pluies annuelles tombent sur la forêt El Yunque.

Faune et flore endémiques caractérisent Puerto Rico : on trouve de nombreuses mangroves le long du littoral sans oublier les fragiles récifs coralliens de l'archipel. Côté vie animale, on y trouve la grenouille coqui, emblème national, ainsi que des dauphins, baleines et des lamantins des Caraïbes. ►

San Ruan

## San Ruan

San Juan, capitale de Porto Rico, mérite qu'on s'y consacre au moins la journée entière. Fondée au début du XVIe siècle, San Juan compte plus de 400 habitations de type colonial espagnol restaurées datant des XVIème et XVIIème siècles. La plus ancienne ville d'Amérique, après Cuzco au Pérou, est classée au patrimoine mondial de l'Unesco.

La vieille ville encore bien conservée et son architecture coloniale tranche avec une image de métropole aux allures modernes, principalement pour son front de mer sur lequel ont poussé comme des champignons les immeubles de type gratte-ciel. Les activités commerciales y sont florissantes ce qui permet à San Juan de se démarquer par son dynamisme économique.

Longez la mer vers le port par la belle promenade du Paseo de El Morro. Jetez également un coup d'œil à l'Hôtel de Ville, sur la jolie Plaza de Armas et sur la Plaza Colón veillée par une statue du découvreur de l'Amérique. Ceinte par des remparts et forteresses dans le but d'être protégée des attaques de pirates et des Anglais, San Juan constitue un bon point de départ pour une excursion sur la petite île de Porto Rico.

La forteresse de San Cristóbal est aussi un des monuments à voir même si elle est un peu moins grande que celle d'El Morro.

Parmi les autres monuments, il ne faut pas rater l'église San José datant de 1532, la deuxième plus ancienne d'Amérique, de style gothique, une rareté sous ces latitudes.

Une autre des attractions principales de San Juan est le Fort Saint Felipe. Cette citadelle haute d'environ 49 mètres et construite au cours du XVIème siècle par les Espagnols, servait à contrer les attaques maritimes et contrôler l'entrée par voie maritime. Ce fort, dont la construction a duré 248 ans, est un véritable symbole d'histoire.

## Ponce

Ponce, la Porta Caribe "porte des Caraïbes", sur la côte sud de l'île est la deuxième ville du pays après San Juan. Cette ville de grande importance historique compte environ 150.000 habitants et possède une atmosphère balnéaire détendue, des styles architecturaux variés et quelques-uns des meilleurs musées de l'île comme le passionnant Tibes Indian Ceremonial Center. À 15 minutes au nord du centre de la ville vous avez la possibilité de visiter un village arawak reconstruit sur un site archéologique amérindien. S'y trouvent également l'endroit des fouilles ainsi qu'un jardin botanique et le musée.

Autre musée attestant de l'excellence culturelle de la ville, le Ponce Museum of Art. C'est un musée

La forteresse d'El Morro

*Plaza Las Delicias (Ponce)*

moderne, le plus beau de toutes les Caraïbes, complété par le Museum of the History of Ponce et le Puerto Rican Music Museum.

Le centre colonial a été préservé, on compte près d'un demi-milliard de dollars alloués à son entretien. Pour un cœur de ville déclaré "trésor national", rien n'est trop cher. Il abrite plusieurs plazas et églises, des bâtisses coloniales richement décorées, quelques somptueuses fontaines et la caserne de pompiers qui vaut le coup d'œil. Le charme de Ponce tient aussi à ses angles de rue chanfreinés (incurvés), suite à un ancien règlement municipal qui visait à faciliter le passage des chariots transportant des maisons en bois d'un site à un autre. La cathédrale de Notre-Dame de Guadeloupe qui domine la plaza Las Delicias est un incontournable de votre visite de Ponce.

## El Yunque

La forêt tropicale classée réserve nationale, El Yunque, d'une superficie de 11.200 hectares est riche d'une exceptionnelle biodiversité. Plus de 400 espèces d'arbres et de fougères y poussent à l'abri de toute présence humaine, exceptée celle des randonneurs et autres amoureux de nature. 23 espèces d'arbres n'existent qu'ici. Une grande partie est composée des collines de la Sierra de Luquillo, avec le mont Toro, un sommet culminant à 1.078 m. Administrée par le service des forêts des États-Unis, elle est l'unique forêt tropicale du territoire américain. La zone est sillonnée par 13 sentiers bien entretenus, de la promenade de 15 minutes le long d'un chemin asphalté à la grande randonnée jusqu'au sommet d'El Yunque.

Marion Juskowiak

*El Yunque*

## Rio Camuy Cave Park

Le parc de grottes Rio Camuy regorge de curiosités géographiques. Cette région karstique au relief déchiqueté du nord-est de Porto Rico est émaillée de dolines et de formations calcaires surréelles. Plus de 200 grottes y ont été découvertes, dont certaines de la taille d'un gratte-ciel, tandis que la Camuy River est l'une des plus grandes rivières souterraines du monde.

La grotte est ouverte au public et se visite en 90 minutes. La caverne Clara de Empalme est accessible en minibus, vous pourrez observer les nombreuses chauves-souris qui y vivent. Ensuite, vous empruntez le sentier "Tres pueblos" pour rejoindre la Cueva Catedral. Selon les guides, elle abrite 42 pétroglyphes, des dessins autochtones gravés dans la roche.

Le parc de grottes Rio Camuy est facilement accessible depuis San Juan lors d'une excursion d'une journée.

## Infos +

**Office de Tourisme Porto Rico :** www.office-tourisme-usa.com

**Formalités :** Passeport valide.

**Langues :** Espagnol, anglais.

# Les espaces verts : nos alliés pour une meilleure santé

**Les scientifiques sont aujourd'hui d'accord pour affirmer que vivre au contact d'espaces verts est favorable pour la santé, qu'elle soit physiologique ou mentale. Leur présence améliore la qualité de l'air, encourage l'activité physique et renforce le sentiment d'appartenance à la communauté.**

Les études se suivent et le confirment : la présence d'espaces verts à proximité des lieux d'habitation est bénéfique au bien-être des populations. Tout d'abord en ce qui concerne la santé mentale : une synthèse de travaux observationnels réalisée par le cabinet Asterès pour l'Union nationale des entreprises du paysage (Unep) rappelle que les arbres, parcs, aires de loisirs et autres sentiers "offrent un cadre propice à la détente, à l'apaisement et à la récupération au stress".

À leur contact, le risque d'anxiété et de dépression est diminué, et, selon une étude japonaise de 2009, les variables corporelles (concentrations de cortisol salivaire, rythme cardiaque et pression sanguine) s'améliorent.

La même année, des travaux menés aux Pays-Bas décrivent la densité des espaces verts urbains comme facteur déterminant de bien-être. D'autres études accusent quant à elles l'urbanisation d'être responsable du mal-être croissant dans les pays développés ou en voie de développement.

## Une meilleure santé à la fois ressentie et diagnostiquée

Plusieurs enquêtes régionales et nationales, conduites auprès de milliers de personnes, ont mis en avant “une relation positive entre l’état de santé déclaré par les citadins et la proximité de leur logement avec des espaces verts”, souligne le cabinet Asterès. Un bon état de santé ressenti qui correspond aussi à la santé réelle diagnostiquée par les médecins.

Des travaux hollandais ont par exemple observé une “plus faible morbidité parmi les personnes les plus entourées d’espaces verts, [qui sont associés à] une moindre prévalence des maladies cardiovasculaires, des troubles musculo-squelettiques, des problèmes respiratoires, des migraines, des vertiges et du diabète.”

Conclusion : toujours selon Asterès, une hausse de 10 % de la densité de verdure dans les villes ferait économiser à l’Assurance maladie pas moins de 56 millions d’euros par an du fait de la réduction de la prévalence de l’asthme et 38 millions grâce à la baisse de l’hypertension.

## Ions positifs et ions négatifs

Mais comment expliquer tous ces bienfaits ? On sait que les espaces verts, les arbres en particulier, améliorent la qualité de l’air. En limitant la concentration de particules fines, ils permettraient de lutter contre les inflammations pulmonaires, l’athérosclérose et les problèmes cardiaques. La présence de parcs et de jardins encourage aussi les populations à pratiquer une activité physique et renforce le sentiment d’appartenance à la communauté. On s’y retrouve pour se détendre, prendre l’air et se ressourcer. Rien de mieux pour retrouver le moral.

Enfin, si l’on se sent mieux après une promenade en bord de mer, une balade dans la forêt ou une randonnée à la montagne, l’explication est aussi à chercher du côté des ions positifs ou négatifs, ces petites particules présentes dans l’air chargées électriquement.

Les scientifiques ont constaté que les atmosphères trop concentrées en ions positifs (comme en milieu urbain pollué) étaient associées au développement de l’asthme, de la fatigue chronique, des céphalées, des allergies ou de l’état dépressif. Se mettre au vert, là où se concentrent les ions négatifs, permet au contraire de se régénérer.

Delphine Delarue

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).

## PIERRE & VACANCES

À chaque envie ses vacances ! Déjà l'heure ! Pensez à préparer Noël en famille ou à vos prochaines vacances d'hiver tout shuss dans de magnifiques domaines skiables dans les Alpes et Pyrénées. Appartements confortables et chaleureux en bord de mer ou au pied des pistes, Résidences Premium et espace bien-être. Tarifs préférentiels sur les forfaits et matériel de ski en réservant à l'avance. Bénéficiez jusqu'à **- 35 %** sur votre hébergement + 5 % de remise sur les activités RendezvousCheznous.

www.pierreetvacances.com/mutuelleverte

## AXEO SERVICES

Spécialiste des services aux particuliers, AXEO vous propose une large gamme de prestations vous offrant simplicité efficacité et qualité. Que ce soit pour un besoin ponctuel ou régulier, nos intervenants qualifiés et spécifiquement formés aux gestes barrières interviendront en toute sécurité à votre domicile afin de répondre à vos besoins en ménage, bricolage, garde d'enfant... Bénéficiez de **5 %** de réduction sur l'ensemble de nos prestations ponctuelles et de deux heures offertes dans le cadre de la souscription à un contrat régulier d'un minimum de 6 mois.

0801 802 500

## LE PARC DES OISEAUX

Implanté au cœur de la Dombes (région Auvergne-Rhône-Alpes), le Parc présente 3000 oiseaux, représentatifs de 300 espèces venues du monde entier. Sur plus de 35 hectares, les oiseaux évoluent en toute liberté dans 26 espaces de présentation aux ambiances paysagères inspirées par leurs milieux naturels d'origine. Dépaysement garanti pour ce voyage autour de monde !
Bénéficiez de **2 euros** sur le plein tarif.

www.parcdesoiseaux.com

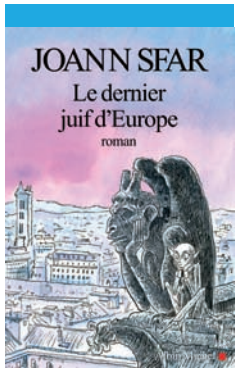
## I-VIZION

Dans la région PACA, la société I-VIZION est spécialisée depuis plus de 10 ans dans l'installation et la maintenance de systèmes de sûreté pour les professionnels et les particuliers. Vous souhaitez des informations sur les systèmes de vidéoprotection, contrôle d'accès ou détection d'intrusion ? Nos équipes sont à même de vous accompagner, de répondre rapidement à toutes vos questions. Bénéficiez de **10 %** de réduction sur votre première installation.

www.i-vizion.fr

**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".



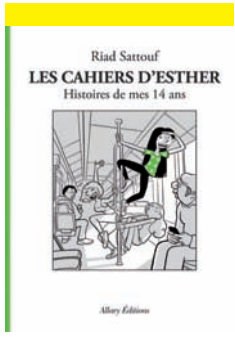

## Le Dernier Juif d'Europe • Joann Sfar

"Je ne me doutais pas que l'histoire de mon père me mènerait à faire équipe avec Ionas, un vampire centenaire et amoureux, Rebecka, sa copine psy divorcée d'un fantôme, et une rabbine. Mais quand c'est arrivé, j'ai trouvé ça normal. Presque".

"Ces pages racontent aussi comment mon père a tenté de ne plus être juif, et comment, avec tout ce que l'on me mettait sur le dos, j'ai eu le sentiment d'être le dernier juif d'Europe."

Joann Sfar ressuscite le fantastique et l'humour désespérés de Kafka ou de Malamud dans cette fable où les monstres offrent un miroir hyperréaliste à la singerie moderne.

**© Editions Albin Michel**




## Les Cahiers d'Esther - tome 5 Histoires de mes 14 ans • Riad Sattouf

Esther apprend à danser le floss, commence à s'intéresser à la politique (juste un peu), se demande comment on peut vivre normalement alors que des SDF dorment dans la rue et s'entraîne à dire " je m'en balek " en espagnol grâce à Nacho, son correspondant. Évidemment, elle écoute Angèle, et elle imagine que tous les jeunes du monde vont sauver la Terre en se donnant la main ("c'est un peu niais mais j'y crois"). À la fin de l'album, elle vit de grands événements. On lui retire son appareil dentaire, elle a un petit ami nommé Abdelkrim (un garçon "génial" mais qui vit à Metz, une ville "hyper loin"), puis elle entre en 3e. Désormais, elle fait partie des grandes.

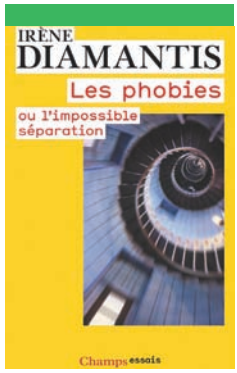
**© Editions Allary Eds**

## La lionne rouge • Marion Cabrol

Le zoo d'Amnéville. Dans le froid de l'hiver lorrain, deux veilleurs font leur ronde de nuit. Rien d'inhabituel, semble-t-il, dans le parc animalier endormi... jusqu'à ce qu'un scintillement attise leur curiosité. Celui d'une lampe torche allumée, braquée sur le bassin des ours polaires. Au fond duquel semble les scruter le regard terrifié, figé dans une expression d'épouvante, d'un corps sans vie, à moitié dévoré, bercé par le remous de l'eau désormais teintée de sang.

Une plongée dans l'univers sombre du zoo : le quotidien des soigneurs, la vie des animaux en captivité, les trafics, les mouvements activistes...

**© Editions Hugo Poche**




## Les phobies ou l'impossible séparation • Irène Diamantis

Il y a ceux qui redoutent les serpents, ceux qui craignent la nuit noire, ceux qui ne supportent pas les portes fermées, ceux qui haïssent l'avion, ceux qui se révèlent incapables de traverser les ponts...Chacun de nous apporte sa contribution à la liste infinie des phobies. On réduit souvent la phobie à la peur de certains objets. Explication un peu courte, souligne Irène Diamantis, parce qu'elle manque l'essentiel : le vertige du sujet phobique, qui, au mépris de toute logique, s'installe dans un mode de suppositions où tout devient possible. Car la phobie est véritablement une maladie de la séparation. Alors que le sujet se construit en se séparant de sa mère, la phobie le ramène à un état fusionnel, hors du temps, qui lui interdit de penser. Illustré de nombreux cas cliniques, ce livre porte un regard très novateur sur les phobies ordinaires et moins ordinaires.

**© Editions Flammarion**

### L'application StopCovid

StopCovid est une application qui permet de vous prévenir immédiatement si vous avez été en contact rapproché dans les derniers jours avec une personne que vous ne connaissez pas et qui vient d'être testée positive au COVID-19. Si vous avez téléchargé l'application, vous êtes informé lorsque vous avez été en contact rapproché (à moins d'1 mètre de distance pendant au moins 15 minutes) avec une personne (par exemple dans les transports en commun ou dans un commerce), qui vient d'être testée positive et qui est aussi utilisatrice de l'application.
Si vous avez téléchargé l'application et que, malgré vos précautions, vous venez d'être testé positif, vous pouvez alerter l'ensemble des personnes utilisatrices de l'application avec qui vous avez été en contact rapproché dans les derniers jours et que vous avez peut-être contaminées. Vous leur permettez d'être prises en charge médicalement dans les meilleurs délais (et donc réduire leurs risques de complication) et d'éviter qu'elles contaminent à leur tour de nouvelles personnes. L'application StopCovid est disponible sur Google Play et App Store.
Cette application utilise uniquement le Bluetooth de votre téléphone.
Les données stockées sur le téléphone et sur le serveur sont automatiquement effacées après 14 jours (les données de géolocalisation ne sont pas utilisées par l'application Stopcovid).
Plus d'infos : www.gouvernement.fr

### Activ'Dos, l'appli pour prévenir votre mal de dos

Disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play, Activ'Dos est un véritable coach à votre service pour prévenir la lombalgie, mais également agir si la douleur survient. Intuitive, Activ'Dos regroupe trois grandes fonctionnalités : la première, vous permet de mieux connaître votre dos et la lombalgie à travers de l'information et des quiz. La deuxième vous permet d'avoir un coach dans votre téléphone et de découvrir avec lui des exercices de relaxation, d'étirement et de musculation à réaliser au travail, ou à la maison, mais aussi les bons gestes du quotidien. la troisième fonction vous propose un suivi de votre activité et de votre douleur.

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
C. Bordet - C. Chausseray
D. Delarue - M. Juskowiak
France Mutualité
F. Rea - L. Vandeputte

*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 (L. Aramburu, BillionPhotos.com, Sunny studio, EvgeniiAnd,Leedsn Rafinade, S4svisuals, Peterschreiber.media, Deagreez, JustLife, Y. Olena, T. Lazarev, Aletia2011, J. Sokolovska, Eyetronic, Iagodina, Terovesalainen, Gorodenkoff, Sdecoret, Dennisvdwater, Miami2you, G. Bryant, Dbvirago, Maridav, W. Imagery)

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 68.100 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 !*