n°125
TRIMESTRIEL
MARS 2022
PRIX : 0,76 €

Mutuelle Verte magazine

actualité

"MON ESPACE SANTÉ" LE NOUVEAU CARNET DE SANTÉ NUMÉRIQUE

santé

MON AUDITION, J'EN PRENDS SOIN !

prévention

ASTHMATIQUE ET SPORTIF ? C'EST POSSIBLE !

gros plan

RELATIONS ENTRE FRÈRES ET SOEURS : COMMENT ÉVITER LES CONFLITS ?

NOS GARANTIES PRÉVOYANCE VOUS PROTÈGENT *vous et vos proches,* DES ALÉAS DE LA VIE

la mutuelle verte

04 94 18 55 10

www.mutuelleverte.com

Bénéficiez de notre expertise en prévoyance (incapacité, invalidité, perte d'autonomie, retraite, dépendance, décès...) pour vous guider et trouver avec vous la protection adaptée à vos besoins !

04 | Actualité
Pénurie de papier : La Mutuelle Verte à la croisée des chemins

06 | Actualité
"Mon espace santé": le nouveau carnet de santé numérique

08 | Santé
mon audition, j'en prends soin !

10 | Gros Plan
Relations entre frères et sœurs : comment éviter les conflits ?

12 | Préuention
Asthmatique et sportif ? C'est possible !

14 | Préuention
Daltonisme : voir la vie sans toutes ses couleurs

16 | Santé
écrire à la main ou avec un clavier : quelles conséquences sur notre cerveau ?

18 | Santé
Test : évaluez la qualité de votre sommeil

19 | Voyage en France
Toulouse

22 | Société
Mon chat mange trop, que faire ?

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

Edito

Tout porte à croire que 2022 sera une année marquée par une actualité riche et l'on ne peut qu'espérer que les temps difficiles que nous avons vécu sont dorénavant révolus et que le retour à une certaine forme de convivialité n'est à présent plus exagérément optimiste.

Nous nous projetons d'ores et déjà sur notre prochaine Assemblée Générale, qui se tiendra en juin, en présentiel pour la première fois depuis 2019. Ce sera l'occasion d'accueillir comme il se doit vos nouveaux Délégués Individuels, fraîchement élus, appelés à participer à cette instance de gouvernance et à y représenter tous les adhérents.

2022 sera également une année électorale majeure et il est impensable que la Santé ne soit pas au cœur de tous les débats. Si l'on ne peut préjuger de ce qu'il en résultera, il n'est pas interdit d'espérer que la voix du Mutualisme sera entendue. Parce que nous avons des idées à défendre et une vraie connaissance du terrain. Mais aussi une culture de l'intérêt général et du pragmatisme, aux antipodes des querelles politiques ou des luttes partisanes. Nous serons force de propositions et nous nous appliquerons à faire vivre nos prises de position.

Le Magazine que vous avez en main en est la preuve. En effet, la crise mondiale qui pèse actuellement sur l'approvisionnement en papier nous a contraint à changer la nature de celui-ci. Même si notre choix s'est logiquement porté sur un papier issu d'une filière "éco-responsable", notre principal objectif est de diminuer le nombre global d'impression afin de réduire nettement notre empreinte écologique en accentuant notre programme de dématérialisation de certains de nos supports.

C'est pour cela, que nous souhaitons donner la possibilité, aux adhérents qui le désirent, de recevoir nos prochains magazines uniquement en version numérique (voir page 4).

Repenser nos usages et nos pratiques, c'est aussi les aligner sur les valeurs que nous défendons. Elles sont la boussole qui doit continuer à guider notre action et nous conduire à faire les choix les plus justes. Sincérité, humilité, cohérence : les décisions que nous prendrons ensemble ne pourront qu'être bonnes à la lumière de ces convictions.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

PÉNURIE DE PAPIER : La Mutuelle Verte à la croisée des chemins

Cela fait des mois que le secteur de l'édition, et notamment du papier, subit une crise sans précédent. Le papier serait-il sur le point de devenir une denrée rare ? Face à ce constat, La Mutuelle Verte accentue sa volonté de dématérialiser bon nombre de ses supports, comme son magazine trimestriel, qu'elle propose désormais à ses adhérents de recevoir uniquement en version numérique.

Dans un contexte de crise sanitaire mondiale, un phénomène insidieux est passé sous les radars : la pénurie mondiale de papier, qui pèse sur les approvisionnements de bon nombre d'entreprises depuis plusieurs années, s'est encore aggravée à la faveur de la pandémie de COVID-19.

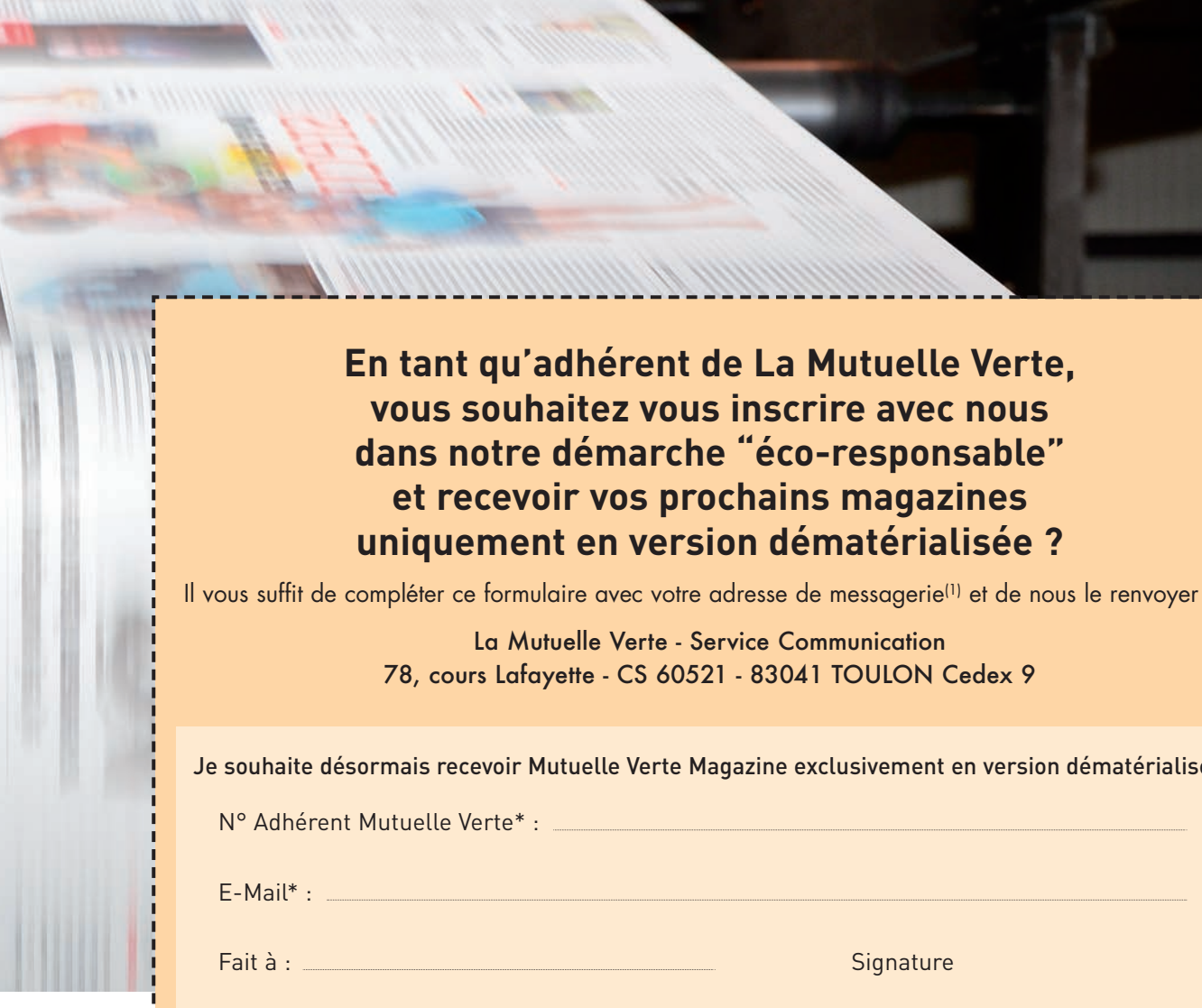
UNE CAUSE MULTIPLE

En cause, une convergence de facteurs divers : une baisse tendancielle de la consommation de papier du fait de la montée en puissance du numérique, un réajustement des capacités de production pour y faire face et un transfert vers la fabrication de carton dont l'e-commerce est très gourmand. En ont résulté des tensions sur l'approvisionnement en papier et des fournisseurs pris en étau à chaque brutale variation de la demande provoquée par la crise sanitaire.

Si l'on ajoute à cela que le marché du papier et sa production sont mondialisés à l'heure où le transport maritime est lui-même soumis à de vives crispations, toutes les conditions sont réunies pour aboutir au résultat que l'on connaît : hausse des prix, délais de livraison fluctuants, défauts d'approvisionnement, absence de visibilité sur les perspectives à venir.

LA MUTUELLE VERTE IMPACTÉE

Aujourd'hui, la situation est si tendue que même La Mutuelle Verte, qui consomme pourtant de moins en moins de papier grâce à ses investissements en matière d'innovation et de dématérialisation, est impactée. L'impression de ce Magazine dans les conditions habituelles s'est avérée tout bonnement impossible. Alors, il a fallu chercher des solutions alternatives, cohérentes économiquement et esthétiquement.



En tant qu'adhérent de La Mutuelle Verte, vous souhaitez vous inscrire avec nous dans notre démarche "éco-responsable" et recevoir vos prochains magazines uniquement en version dématérialisée ?

Il vous suffit de compléter ce formulaire avec votre adresse de messagerie[1] et de nous le renvoyer à :

La Mutuelle Verte - Service Communication
78, cours Lafayette - CS 60521 - 83041 TOULON Cedex 9

Je souhaite désormais recevoir Mutuelle Verte Magazine exclusivement en version dématérialisée.

N° Adhérent Mutuelle Verte* : .....

E-Mail* : .....

Fait à : ..... Signature

Le : .....

(1) : Votre adresse de messagerie sera également utilisée dans la gestion de votre contrat frais de santé.

Les informations directement collectées auprès de vous par La Mutuelle Verte font l'objet d'un traitement ayant pour finalité la passation, la gestion et l'exécution de votre contrat et, plus particulièrement, l'envoi de communication autour de l'actualité santé comme Mutuelle Verte Magazine. Ce traitement se fonde sur votre consentement que vous manifestez en indiquant vos informations sur le formulaire prévu à cet effet. Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires et sont nécessaires. A défaut, La Mutuelle Verte ne sera pas en mesure de traiter votre demande. Les informations directement collectées auprès de vous sont conservées pendant les délais légaux de prescription applicables aux actions dérivant de chaque donnée ou document concerné dans la limite de 10 ans à compter de la cessation de la relation commerciale. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez du droit de demander au responsable du traitement l'accès aux données à caractère personnel vous concernant, la rectification ou l'effacement de celles-ci, la limitation du traitement de vos données personnelles. Vous avez également la possibilité de retirer votre consentement à tout moment. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre courrier au délégué à la protection des données de La Mutuelle Verte, 78 Cours Lafayette – CS 60521, 83041 Toulon Cedex 9. Votre demande d'exercice de droits doit être accompagnée tout élément permettant d'attester de votre identité. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

Nous avons opté pour un papier apportant des garanties en matière de production éco-responsable, au label PEFC, attestant que le celui-ci est issu d'une fabrication respectueuse. Le label PEFC (Programme de Reconnaissance des Certifications Forestières) garantit donc au consommateur que le produit qu'il achète est issu de sources responsables et qu'à travers son acte d'achat, il participe à la gestion durable des forêts en favorisant l'équilibre entre les dimensions environnementales, sociétales et économiques de la forêt.

UN CHOIX D'AVENIR

Pour autant, cela ne doit pas nous dispenser d'une réflexion plus large sur nos pratiques et leurs conséquences sur l'environnement.

Aussi, notre prochain objectif, n'est pas d'arrêter la réalisation ni la diffusion de ce Magazine, qui reste pour nous un vecteur important de notre communication envers tous nos adhérents, mais est bel et bien de réduire au strict minimum le volume d'éditions physiques de notre Magazine.

C'est pour cela que nous demandons aux adhérents qui souhaitent désormais recevoir nos prochaines parutions exclusivement au format numérique, de remplir et de nous retourner le coupon ci-dessus.

Ce sont en somme vos retours qui nous orienteront sur la pertinence et le rythme de cette transition. C'est une force de La Mutuelle Verte : les réflexions comme les décisions sont avant tout collectives.

LMV

"MON ESPACE SANTE": le nouveau carnet de santé numérique

Testé depuis juillet 2021, le nouveau service lancé par le gouvernement "Mon Espace Santé" est désormais en ligne et disponible pour tous les Français depuis le 3 février dernier. Ce nouvel espace numérique personnel a vocation à devenir le futur carnet de santé des patients.

Tout comme les bons (vieux) carnets de santé, "Mon Espace Santé" permet de regrouper l'ensemble des données médicales du patient : tous les documents et informations utiles pour un suivi médical sont stockés sur cette plateforme 100 % sécurisée. Ainsi, retrouver ses ordonnances, ses analyses ou encore ses comptes rendus d'imagerie, et les partager avec ses professionnels de santé devient plus aisé.

QUELS CONTENUS ET QUELS SERVICES ?

Les patients peuvent ajouter dans ce carnet de santé numérique, des informations de santé telles que les ordonnances, les résultats d'analyses, les vaccins et leurs dates, les traitements suivis actuellement et par le passé, les allergies, les comptes rendus d'hospitalisation, radios… Les professionnels de santé peuvent également envoyer des éléments confidentiels aux patients et échanger avec ces derniers sur la messagerie sécurisée.

À noter que viendront prochainement deux nouveaux services, à savoir un agenda de santé pour gérer les rendez-vous médicaux et recevoir des rappels pour les dates clés des examens de contrôle (mammographie, vaccination, bilans…) ; et un catalogue d'applications certifiées par l'État pour fonctionner de pair avec cet espace en ligne. Ces applications permettront, par exemple, le suivi de maladies chroniques pour éviter de se rendre chez son médecin, la téléconsultation, ou encore de prévenir certains maux en cas de questions non urgentes.

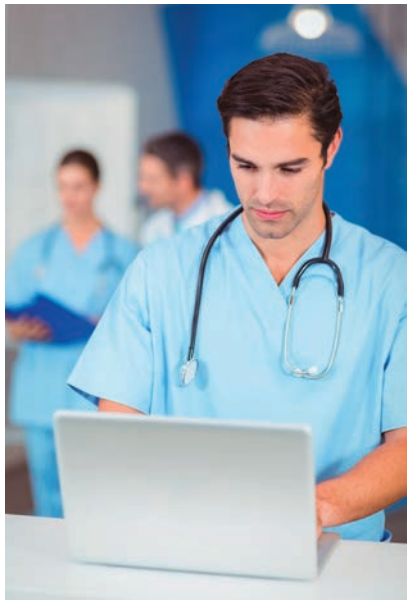
QUI PEUT Y ACCÉDER ?

L'utilisateur est le seul décisionnaire de la visibilité de ce contenu ; il décide quels professionnels de santé peuvent avoir accès à ses documents confidentiels, et les docu-

Le 3 février dernier, l'État lançait son tout nouveau service, "Mon Espace Santé", un carnet de santé numérique destiné à l'ensemble des Français, y compris les enfants. Qualifié de "révolution" par Olivier Véran, le Ministre de la Santé, ce service a pour objectif de remplacer le Dossier Médical Partagé (DMP), en facilitant les démarches et les échanges avec les professionnels de santé.

ments qu'ils décident de partager. Les assureurs et les employeurs y sont formellement exclus.

Pour accéder à ses données, les soignants doivent au préalable demander une autorisation orale ou écrite au patient, et par la suite s'identifier avec une carte nominative. Suite à cet accord, l'équipe médicale du soignant est automatiquement autorisée à consulter cet espace. Toutefois, en situation d'urgence, tout professionnel de santé est autorisé à accéder à l'espace santé du patient, sauf si le patient en question s'est opposé à ce principe (rubrique "Accès en cas d'urgence" de "Mon Espace Santé").



COMMENT ACTIVER SON COMPTE ?

"Mon Espace Santé" sera, par défaut, activé pour l'ensemble des Français, y compris les enfants. Depuis le 31 janvier et jusqu'au 28 mars 2022, l'Assurance Maladie envoie les codes d'activation par courriel ou par courrier aux assurés. Pour activer son compte, il faudra, en premier lieu, se connecter au site monespacesante.fr, via un ordinateur ou un smartphone, utiliser le code reçu et se munir de sa carte Vitale.

Les personnes ne disposant pas des équipements requis, peuvent demander de l'aide à un guichet de Proximité France Services, ou se rendre dans les Caisses Primaires d'Assurance Maladie où des actions de médiation sont menées.

PEUT-ON REFUSER LA CRÉATION DE "MON ESPACE SANTÉ" ?

Même si la création d'un espace personnel est générée automatiquement par l'Assurance Maladie, les assurés possèdent pleinement le droit de s'y opposer. À réception du message indiquant la création du compte, les opposants bénéficient de 6 semaines pour refuser cet accès en se connectant au site internet : monespacesante.fr ou en appelant le 34 22 (service gratuit + prix de l'appel). Passé ce délai, votre espace sera automatiquement créé mais vous pourrez fermer votre compte si vous n'en voulez pas.

À noter que chaque particulier acceptant cet espace en ligne pourra le supprimer à tout moment en se connectant au site. Ses informations deviendront alors inaccessibles mais seront conservées pour une durée de 10 ans, sauf si la case demandant la suppression définitive est cochée.

MES DONNÉES PERSONNELLES SONT-ELLES EN SÉCURITÉ ?

Via la plateforme, il est possible de consulter la liste des professionnels qui ont accédé à cet espace par l'historique d'activité. Le nom du professionnel, l'heure de connexion et le document consulté y sont détaillés. L'assuré reçoit une alerte par courriel à chaque premier accès d'un soignant à l'espace santé. Ce dernier peut choisir de bloquer l'accès à un praticien, ou même interdire la consultation des documents qu'ils souhaitent garder confidentiels.

Qui dit espace en ligne, dit cybersécurité. Sur ce point, le gouvernement affirme avoir fait le nécessaire afin de garantir une sécurité maximale autour des données de santé stockées sur "Mon Espace Santé". Les serveurs hébergeant les données sont basés en France dans le but d'éviter que ces données soient détenues par une société étrangère.

LMV

MON AUDITION,

L'ouïe permet de communiquer, d'apprendre, mais aussi de profiter des plaisirs de la vie. D'où l'importance de la préserver à tout âge et de se faire aider quand son audition baisse.

D'ici 2050, une personne sur quatre aura des problèmes d'audition si aucune mesure de prévention n'est mise en place, selon le premier rapport mondial sur l'audition publié par l'OMS en mars 2021. Aujourd'hui, 1,5 milliard de personnes sont concernées par des problèmes d'audition dans le monde, dont plus de 430 millions souffrent d'une perte modérée à sévère nécessitant une prise en charge. C'est un problème de santé majeur.

L'OUÏE, UN SENS PRÉCIEUX ET FRAGILE

Le système auditif se compose de l'oreille externe, de l'oreille moyenne et de l'oreille interne. L'oreille externe comprend le pavillon, le conduit auditif externe et le tympan. Ce pavillon capte les sons, qui se dirigent ensuite vers le tympan, lequel se met alors à vibrer dans le conduit auditif. Ces ondes sonores poursuivent leur route à travers l'oreille moyenne, jusqu'à l'oreille interne, au niveau de la cochlée. Là, les cellules ciliées ou sensorielles les transforment en signaux nerveux transmis au cerveau par le nerf auditif.

j'en prends soin !

Les otites, les bouchons de cérumen ou les perforations du tympan peuvent provoquer des pertes d'audition, mais c'est surtout l'exposition au bruit qui est pointée du doigt. Présents dans notre environnement habituel, les sons constituent en effet la première cause de nuisances et sont le plus souvent dus aux activités humaines. Le danger de la musique, quant à lui, est sournois, car la nocivité est masquée par le plaisir de l'écoute.

UN FRANÇAIS SUR DEUX N'A JAMAIS RÉALISÉ DE BILAN AUDITIF

Quand elles ne sont pas directement provoquées par le bruit ou des pathologies, les baisses d'audition apparaissent généralement vers la cinquantaine, de façon insidieuse. Le plus souvent, la personne atteinte n'a pas conscience de la dégradation de son audition. L'indice le plus sûr d'apparition de la presbyacousie est la difficulté à entendre en milieu bruyant.

Quel que soit son âge, il est important de prendre soin de son capital auditif, car une ouïe défaillante provoque une limitation des activités sociales, perturbe les rapports familiaux et peut entraîner un risque de rupture de communication avec l'entourage. Aussi, n'attendez pas avant de consulter votre médecin traitant dès que vous constatez que vous entendez moins bien.

L'âge de découverte d'un problème d'audition influence considérablement le résultat obtenu avec des appareils auditifs. Les personnes plus jeunes s'adaptent mieux à ces audioprothèses et à la perception des sons "oubliés". En résumé, il faut consulter un spécialiste dès le début de la soixantaine (plus tôt en cas de problèmes), puis tous les un à deux ans. Les tests auditifs portent sur la perception de sons musicaux (audiogramme tonal) et de la parole (audiogramme vocal).

COMMENT PRÉSERVER SON AUDITION ?

Dans un premier temps, vous pouvez améliorer votre confort d'écoute en prenant certaines précautions. Pour éviter les fameux dialogues de sourds en couple, habituez-vous à ne pas marmonner, penser à haute voix ou parler d'une pièce à l'autre. Pour mieux vous faire entendre et provoquer le même réflexe chez votre interlocuteur, vous pouvez articuler davantage, parler plus lentement, attirer préalablement l'attention avant de prendre la parole, et pourquoi pas observer le visage de la personne avec qui vous parlez pour vous habituer à la lecture labiale !

Parmi les autres bonnes habitudes essentielles, vous pouvez porter un casque antibruit lorsque vous passez la tondeuse ou bricolez avec des outils bruyants. Éloignez-vous des enceintes et portez des bouchons d'oreille en mousse lors des concerts. Pensez également aux bouchons à la piscine. Ne vous lavez pas les oreilles plus de deux fois par semaine et utilisez un spray auriculaire pour faciliter l'écoulement du cérumen.

À un stade plus avancé, seul l'appareillage permet d'améliorer le confort auditif. Conçues pour amplifier les sons les plus faibles tout en atténuant les plus forts, les aides auditives vous permettront de mieux entendre, et donc de rester en contact avec le monde qui vous entoure !

Violaine Chatal

RELATIONS ENTRE FRÈRES ET SŒURS : comment éviter les conflits ?

Ils sont parfois comme chiens et chats, comme les meilleurs amis du monde, ou encore les deux à la fois. La vie au sein d'une fratrie n'est jamais un long fleuve tranquille. Selon les âges et les personnalités des enfants, elle peut être émaillée de chamailleries et de réconciliations.

Tantôt harmonieuses, tantôt conflictuelles, les relations fraternelles sont comme des montagnes russes. Elles font le sel de la vie en famille et permettent de se construire. Mais lorsque les disputes sont trop fréquentes, cela peut devenir problématique. "Ce sont souvent des relations fraternelles assez fusionnelles qui génèrent des conflits et des rivalités, constate Sabine Achard, psychologue de l'enfant et de l'adolescent à Manduel, dans le Gard. Mais la plupart du temps, frères et sœurs s'adorent. Ce qu'ils n'aiment pas, c'est partager leurs parents." Car la jalousie, autrement dit le désir de posséder une personne pour soi et la crainte de la perdre au profit d'un rival, n'est jamais très loin. Quoi de plus difficile, en effet, que de devoir partager l'amour de ses parents ?

À LA RECHERCHE DE L'ATTENTION PERDUE

Lorsque Gabrielle est née, Emma, quatre ans, semblait ravie, mais son comportement a changé. Elle ne voulait plus manger seule ni dormir dans son lit, alors qu'elle était propre depuis plus d'un an, elle a aussi recommencé à faire pipi la nuit. "L'arrivée d'un second enfant est perçue par le premier comme une atteinte à son territoire, or il voudrait conserver

toute l'attention des parents, explique la psychologue. Même s'il est encore très jeune et qu'il ne le perçoit pas intellectuellement, il le ressent et doit s'adapter. C'est la raison pour laquelle il arrive quelquefois que l'on voie une petite régression chez l'aîné, au niveau de la propreté ou de la prise des repas, par exemple, en particulier lorsqu'il n'y a que deux ou trois ans d'écart."

Les enfants ont besoin d'être rassurés sur l'amour qu'on leur porte, mais le sentiment d'insécurité varie selon les personnalités. "Certains sont plus en demande, car ils ont toujours l'impression que les parents préfèrent leur frère ou leur sœur", confirme Sabine Achard, qui poursuit : "La différence, aussi, c'est que l'aîné n'avait, jusqu'à l'arrivée du second, personne devant lui. Il a donc évolué à son rythme et agi sans trop d'analyse. Alors que le cadet, lui, observe davantage le fonctionnement des parents, ce qui entraîne parfois un léger décalage. Bien que ces derniers élèvent strictement de la même façon les deux enfants, ceux-ci réagiront différemment, car les personnalités et les places dans la famille ne sont jamais identiques."

Même si les tiraillements sont plus fréquents lorsque les naissances sont rapprochées, ils peuvent aussi se produire quand il y a un plus grand écart d'âge.

"À partir de 7 ans de différence, on parle d'enfant unique, précise la spécialiste. À cet âge-là, les parents ont répondu à toutes ses attentes, et l'on remarque qu'il y a moins de conflits. Mais tout dépend de l'éducation, de la place qui est accordée à chacun." Il est important, notamment, de mettre sur un pied d'égalité les garçons et les filles, de ne pas jouer sur la rivalité de genre.

UN SENTIMENT D'ADMIRATION

Dans une fratrie, l'aîné jouit toutefois d'une certaine aura. "Il fait souvent figure de super héros aux yeux du plus jeune", indique Sabine Achard, qui ajoute : "Je lui dis alors : ton petit frère (ou ta petite sœur) veut faire tout ce que tu fais, il veut avoir tout ce que tu as. Quand il est arrivé dans votre famille, il y avait un super héros, donc il veut être comme toi. Et là, il me regarde et il fait «pff !»"

Si les parents ont le sentiment qu'une dispute va trop loin, ils peuvent intervenir et laisser les enfants quelques instants chacun de son côté. La plupart du temps, cela suffit à régler le conflit. "L'erreur à éviter, c'est d'en punir un plutôt qu'un autre", insiste la psychologue, qui conseille en outre de réserver, dans la mesure du possible, "des petits moments pour chaque enfant, afin que les parents puissent les voir dans leur singularité".

"Pendant longtemps, la fratrie était considérée comme une entité. Nous savons aujourd'hui qu'elle est constituée d'individus", ajoute-t-elle. Quant aux familles recomposées, les mêmes règles doivent s'appliquer pour tous. "On peut différencier en fonction des âges, mais il ne faut pas que l'un ait le droit de manger ce qu'il veut et l'autre pas. Cela engendre des conflits entre les enfants mais aussi dans le couple", avertit la psychologue.

►

LES COMPARAISONS QUI TUENT

Les disputes et les petites jalousies, banales entre frères et sœurs, participent à la consolidation des liens familiaux, car l'amour se construit petit à petit. Il existe cependant des comportements exagérés. Isabelle, issue d'une fratrie de cinq enfants, se souvient par exemple que sa mère était obligée de mesurer avec précision les doses de sirop qu'elle versait à chacun d'entre eux afin qu'aucun ne se sente lésé. "Cela peut arriver, admet Sabine Achard, mais c'est souvent un enfant en particulier qui induit cette attitude, et les autres suivent."

Que ce soient des tâches collectives ou des jeux, partager des choses ensemble, c'est ce qui permet de se sentir frères. Mais les parents doivent-ils pour autant s'efforcer à tout prix d'être équitables ? "Surtout pas, répond Sabine Achard. Si les parents achètent une paire de chaussures à un enfant parce que c'est nécessaire, ils ne doivent absolument pas se sentir obligés d'en acheter pour tous. Il faut simplement expliquer que les besoins ne sont pas identiques au même moment."

On l'aura compris, un enfant ne ressemble à aucun autre. Il en va de même pour les résultats scolaires. "Dans une même famille, on peut très bien avoir deux enfants qui, à dix ans, n'ont pas du tout le même niveau, note Sabine Achard. L'un peut être un excellent élève quand l'autre connaît des difficultés. Mais cela peut évoluer ensuite." La psychologue recommande par conséquent de "toujours prendre en considération la personne, d'éviter les remarques blessantes du type : Au même âge, ton frère était meilleur que toi ou Tu devrais faire comme ton frère ou ta sœur". Il est important également que chacun puisse avoir ses propres loisirs ou activités.

ADULTES : QUAND LES JALOUSIES PERDURENT

Les réussites des uns et les échecs des autres ravivent les anciennes blessures, les injustices que l'on a pu subir. "En raison de certaines jalousies, j'ai connu des adultes qui n'avaient voulu avoir qu'un seul enfant pour éviter que cette situation se reproduise", révèle Sabine Achard. Quand il y a eu de gros dysfonctionnements familiaux, lorsque les parents ont vraiment fait des différences, il peut alors y avoir des cassures dans la relation familiale, c'est-à-dire plus aucun contact, plus aucun lien entre frères et sœurs." Le choix de couper les ponts avec un frère ou une sœur parce qu'on lui reproche d'avoir été le chouchou est souvent mal vécu par celui qui est rejeté, car il n'est pas responsable de cette situation.

Isabelle Coston

Jumeaux : des erreurs à éviter

Concernant les jumeaux, l'image d'Épinal est celle d'un duo soudé, pourtant ce n'est pas toujours le cas. Xavier et Victoria sont nés il y a 16 ans. Si ces jumeaux font bloc dans l'adversité ; dans la vie quotidienne, ils ne s'entendent pas et se chamaillent sans cesse. Chacun à son tour ayant rencontré des difficultés à l'école, leur mère les a séparés dès la primaire. "Cela leur a permis de mieux s'épanouir, car je me suis aperçue que la personnalité de Victoria avait tendance à étouffer celle de Xavier", témoigne-t-elle.

Il est en effet important d'aider les jumeaux à développer leur propre personnalité. Il est par exemple aujourd'hui admis, contrairement au passé, de ne pas habiller les jumeaux de manière identique. C'est souvent dans le regard des autres que se construit l'identité, or ils n'ont pas forcément les mêmes goûts.

Afin de les différencier, il ne faut pas non plus les inscrire aux mêmes cours de sport ou aux mêmes hobbys. On doit aussi les appeler chacun par leur prénom et non pas "les jumeaux". S'il n'est pas indispensable de les séparer dès la maternelle, on considère en revanche qu'il peut être bénéfique de ne pas les mettre dans la même classe dès l'école primaire.

ASTHMATIQUE ET SPORTIF ? C'est possible !

Contrairement à un préjugé tenace, on peut tout à fait pratiquer un sport lorsque l'on est asthmatique. C'est même vivement conseillé, à condition de prendre quelques précautions.

Ce n'est pas parce que l'on est asthmatique que l'on doit s'interdire tout effort physique de peur de manquer de souffle. Les pneumologues recommandent, au contraire, une activité physique régulière tant que l'asthme est sous contrôle, autrement dit que le traitement de fond permet de mener toutes ses activités quotidiennes sans ressentir de gêne respiratoire. Celle-ci aide à développer la capacité respiratoire et à renforcer les muscles, y compris ceux qui interviennent dans la respiration. De plus, il est prouvé qu'un entraînement régulier permet de réduire la fréquence et l'intensité des crises d'asthme.

CE QU'IL FAUT ÉVITER

"Tous les sports sont possibles, à l'exception de la plongée sous-marine avec bouteilles, explique l'association "Asthme et Allergies". Celle-ci comporte en effet plusieurs risques. Tout d'abord, il est évidemment impossible de soigner une crise d'asthme lorsque l'on est sous l'eau. Ensuite, l'air contenu dans les bouteilles est froid et sec, ce qui peut déclencher une crise. Pour finir, les bouteilles peuvent renfermer des allergènes. L'équitation est contre-indiquée également, car elle cumule le risque d'allergie aux poils des chevaux, à la paille et aux foins des écuries. Il y a des sports plus adaptés que d'autres, comme ceux "qui demandent un effort discontinu ou d'intensité moyenne", précise Asthme et Allergies. À éviter, donc, les marathons, les longues randonnées en montagne ou, de manière générale, les efforts intensifs au long cours qui empêchent de reprendre son souffle.

QUELLE ACTIVITÉ CHOISIR ?

Marche à pied, marche nordique, vélo, tennis, football, natation… ne sont en revanche pas contre-indiqués. Si les sports de plein air sont particulièrement agréables, il faut toutefois prendre en compte certains facteurs susceptibles de provoquer une crise d'asthme. En ville, par exemple, effectuez votre activité sportive de préférence le matin, car, en raison du trafic routier, la qualité de l'air a tendance à se dégrader au fil de la journée. Il faut aussi tenir compte des pollens au printemps. Ils sont particulièrement présents lors des journées chaudes et ventées. Mais un air froid et sec n'est pas non plus idéal, il faut alors essayer d'inspirer par le nez et bien vous réchauffer en fin de séance. Par ailleurs, les sports en salle ne sont pas dénués de risque. Poussières des tapis de gymnastique ou des tatamis, pour les sports martiaux, peuvent aussi provoquer une crise d'asthme.

Avant de commencer un nouveau sport, demandez l'avis de votre médecin. Selon la situation, il pourra vous prescrire un médicament à prendre avant l'effort. Puis, à chaque séance, prévoyez un temps d'échauffement et un temps de retour au calme progressif d'une dizaine de minutes.

Dernier conseil : gardez toujours un bronchodilatateur à portée de main.

Catherine Chausseray

DALTONISME : voir la vie sans toutes ses couleurs

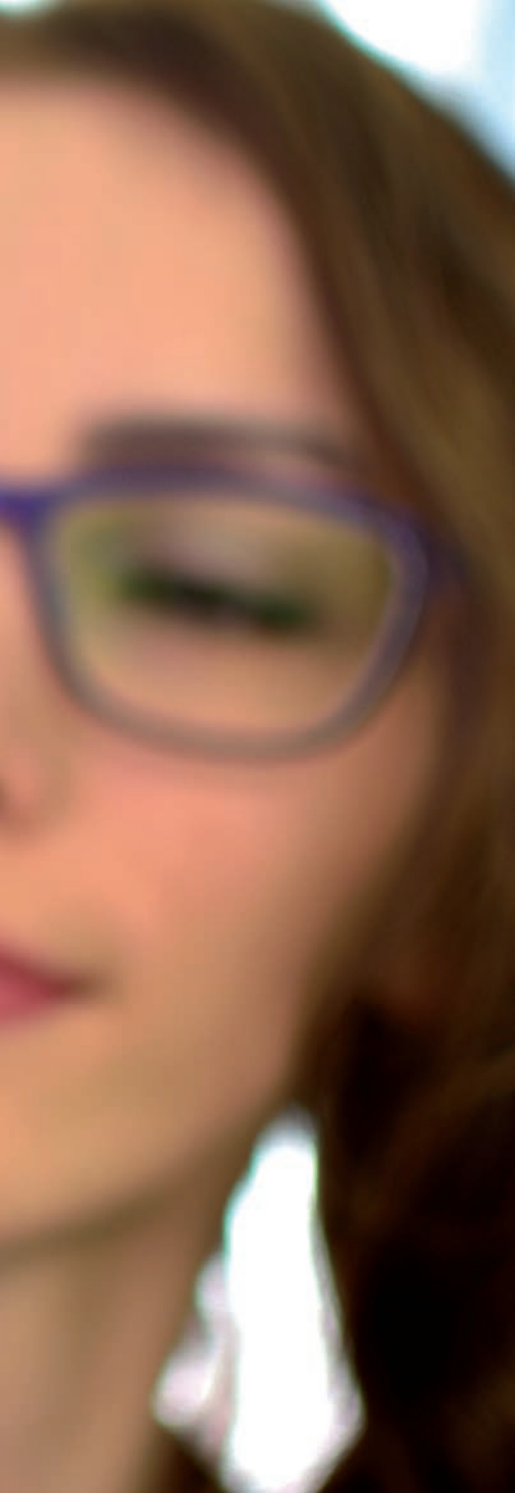
Le daltonisme peut affecter la perception du bleu, du rouge ou du vert notamment. Il ne s'agit pas à proprement parler d'une pathologie mais bien d'une particularité qu'il convient tout de même de dépister.

Imaginez-vous face à un magnifique paysage où s'étalent sous vos yeux des champs de fleurs aux couleurs chatoyantes. Si vous êtes daltonien, vous pouvez bien sûr profiter de ce spectacle, mais vous percevrez peut-être l'herbe d'un vert plus terne, ou bien les pétales roses vous sembleront plus proches du beige. Cette différence est due à une anomalie de la vision qui affecte les couleurs.

UNE HISTOIRE D'ONDES ET DE GÉNÉTIQUE

"Ce sont les cônes, présents au niveau de la rétine de nos yeux, qui nous permettent de distinguer les couleurs, explique le docteur Sabine Defoort-Dhellemmes, ophtalmologue et secrétaire générale adjointe de la Société Française d'Ophtalmologie (SFO). Chacun d'entre eux contient un type de pigment visuel, appelé opsine, qui capte les longueurs d'onde du rouge, du vert ou du bleu." C'est quand ces pigments sont absents ou altérés que l'on est daltonien. "Le plus souvent, c'est la vision du vert qui est touchée", constate l'ophtalmologue.

Le daltonisme reste un trouble assez courant. "Il concerne environ 8 % des hommes et 0,5 % des femmes", précise le docteur Defoort-Dhellemmes. Cette différence d'incidence entre les deux sexes s'explique par une origine génétique. « Le gène du daltonisme est porté par le chromosome sexuel X, indique la spécialiste. Un homme possède un chromosome Y, issu de son père, et un chromosome X, hérité de sa mère. Il suffit que cette dernière transmette le gène anormal pour qu'il soit daltonien.



En revanche, une femme qui a deux chromosomes X n'est daltonienne que si ces deux chromosomes, hérités de ses deux parents, portent le gène défectueux, ce qui est dans les faits plutôt rare."

DÉPISTER PRÉCOCEMENT POUR MIEUX VIVRE AVEC

Si l'on ne peut pas prévenir le daltonisme, il est en revanche assez simple à dépister. "Généralement, on se rend compte qu'un enfant est daltonien lors de la première visite médicale qui se déroule à l'école, explique le docteur Sabine Defoort-Dhellemmes. On utilise le test d'Ishihara (du nom de son concepteur), qui est fiable à partir de l'âge de 6 ou 7 ans. Il s'agit de planches avec une multitude de petites pastilles colorées qui représentent des chiffres. Elles permettent de vérifier facilement si toutes les couleurs sont bien perçues."

Des examens plus approfondis peuvent être ensuite réalisés en cabinet d'ophtalmologie. Malheureusement, il n'existe pas de traitement. Des lunettes et des lentilles qui promettent d'offrir une vision normale peuvent parfois être proposées. Mais "ce ne sont que des filtres qui modifient la vision de certaines couleurs et qui améliorent en partie les contrastes", considère l'ophtalmologue, qui ajoute : "Elles ne soignent pas le daltonisme et ne réparent pas l'absente ou l'altération des pigments."

Malgré tout, le dépistage précoce reste incontournable. "Il permet de poser le diagnostic et d'informer les enfants et leurs parents, estime le docteur Defoort-Dhellemmes. Il faut dédramatiser la situation : les daltoniens vivent très bien au quotidien. La seule limite est que certains métiers des transports ou de la sécurité publique, par exemple, leur sont interdits. Il est donc important de le savoir pour ne pas s'engager dans une voie professionnelle sans issue."

Benoît Saint-Sever

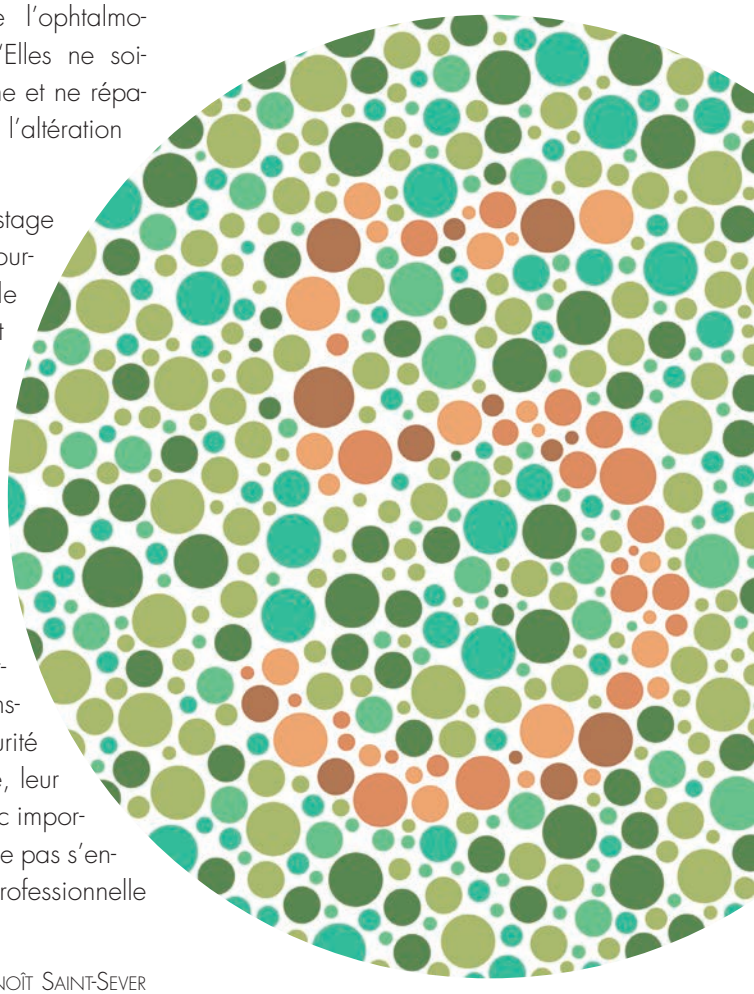
Comment voient les daltoniens ?

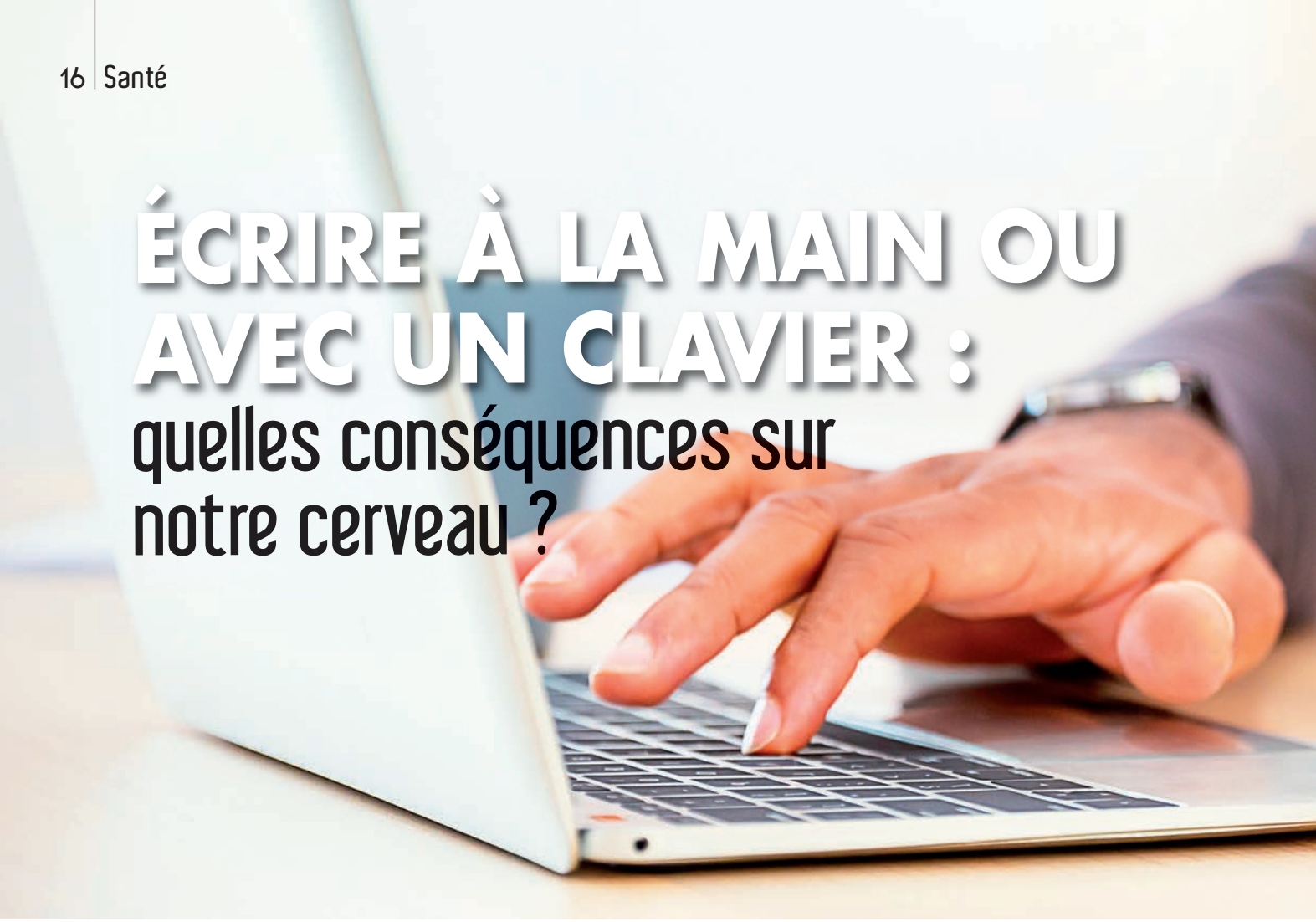
Il existe trois types de daltonisme :

• Les protanopes, qui ne perçoivent pas la lumière rouge. Il y a confusion entre les rouges et les bleus et le vert.

• Les deutéranopes, qui ne perçoivent pas la lumière verte. Il y a confusion entre le vert et le rouge et certaines tonalités de gris, de violet et de bleu.

Les tritanopes, qui ne perçoivent pas la lumière bleue. Il y a confusion entre le bleu et le gris, entre le violet foncé et le noir, entre le vert et le bleu et entre l'orange et le rouge.





ÉCRIRE À LA MAIN OU AVEC UN CLAVIER : quelles conséquences sur notre cerveau ?

L'écriture manuscrite est de plus en plus délaissée au profit de l'écriture dactylographiée. Au quotidien, nous envoyons un grand nombre de messages depuis notre clavier d'ordinateur ou notre téléphone. Ce phénomène est loin d'être anecdotique car il entraîne une modification de l'utilisation de nos capacités cérébrales.

Prendre un papier et un stylo pour se souvenir d'un rendez-vous, écrire une lettre, ou encore rédiger des notes à la main… tous ces gestes se font de plus en plus rares. Les Français ont modifié leurs habitudes avec la multiplication des nouveaux outils numériques et des claviers. Mais ces changements soulèvent une question : quels sont les effets sur le cerveau ?

UNE SOLLICITATION DIFFÉRENTE

La première différence notable entre ces deux types d'écriture tient dans la gestuelle. Écrire avec un stylo sollicite une main, tandis qu'utiliser un clavier nécessite les deux mains. "Et cela change beaucoup de choses du point de vue cérébral, explique Jean-Luc Velay, chercheur en neurosciences cognitives au Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS), interrogé par France Culture en mai 2019. D'un côté, on a un processus qui ne fait travailler que la main dominante, généralement la main droite, qui est gérée par l'hémisphère cérébral gauche, le même qui gère le langage chez la majorité des gens. De l'autre côté, l'écriture au clavier demande une coordination des deux mains, et implique donc d'envoyer des informations à l'hémisphère droit pour piloter la main gauche. Ici, il y a donc un partage de l'écriture entre les deux hémisphères du cerveau."

TRACER DES LETTRES POUR APPRENDRE À LIRE

Chez l'adulte, dont le fonctionnement cérébral est déjà stabilisé, cette différence semble avoir un impact assez faible, ce n'est en revanche pas le cas chez les enfants. Dès le plus jeune âge, l'écriture revêt en effet une grande importance puisqu'elle accompagne l'apprentissage de la lecture. Lors de cette période, le cerveau de l'enfant, qui a déjà développé les aires du langage parlé le long du lobe temporal (situé à l'arrière des tempes), va créer une entrée nouvelle par le biais de la vision.

UN TRAVAIL DIFFÉRENT DEMANDÉ À NOTRE CERVEAU

L'écriture manuscrite est particulièrement importante au moment de l'apprentissage de la lecture et favorise la mémorisation. À l'inverse, l'écriture dactylographiée développe la coordination des deux mains.

Celle-ci va permettre de reconnaître les lettres et de les associer avec les sons correspondants. "La recherche a montré, par exemple, qu'apprendre à écrire en même temps qu'on apprend à lire permet d'apprendre à lire plus rapidement", indique Stanislas Dehaene, titulaire de la chaire de psychologie cognitive expérimentale au Collège de France, dans une vidéo mise en ligne par le ministère de l'Éducation nationale en février 2019.

"Les enfants qui tracent les lettres et qui apprennent le tracé des lettres en cursive mémorisent mieux la forme des lettres et comprennent mieux aussi l'ordre des lettres de la gauche vers la droite, dans un ordre reproductible."

En d'autres termes, l'écriture manuscrite permet à l'élève de s'orienter dans l'espace, favorise le déchiffrage et la reconnaissance des caractères. Le geste répété va aussi permettre au cerveau d'appréhender la ressemblance des lettres dites miroirs, comme le b, le d, le p et le q.

Apprendre à écrire directement sur un clavier semble à l'inverse rendre la lecture plus difficile à acquérir, du fait de la baisse de l'expérience sensori-motrice liée à l'utilisation du stylo.

L'EFFORT FAVORISE LA MÉMORISATION

Le choix du mode d'écriture pourrait aussi avoir un impact plus tard, lors des études supérieures. Les jeunes adultes utilisent majoritairement leur ordinateur pour prendre des notes. Certaines universités ont ainsi fait le choix d'interdire les écrans dans les salles de classe. L'objectif est de favoriser l'attention des étudiants, qui ne sont plus tentés de regarder leurs notifications, mais aussi d'aider à l'assimilation.

L'initiative est bonne, pour Michel Desmurget, chercheur en neurosciences cognitives à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, qui, interrogé pour le documentaire Abus d'écrans : notre cerveau en danger ? diffusé sur France 5 en juin 2020, constate : "L'un des facteurs de mémorisation est : est-ce que ça m'a coûté cher d'acquérir cette information ? L'effort pour le cerveau se mesure en termes attentionnels."

"Quand le cerveau a mis beaucoup d'attention sur une tâche, il va avoir tendance à la mémoriser mieux. La main, elle, coûte : c'est un effort physique, et il faut synthétiser ce qui rentre, ce que l'on écoute, pour écrire et prendre des notes. À l'écrit, on est obligé de reformuler, à la différence du clavier."

Benoît Saint-Sever

TEST : évaluez la qualité de votre sommeil

1 - *Une fois couché, je m'endors généralement :*

- ❏ A – En moins de 15 minutes
- ❏ B – En 16 à 30 minutes
- ❏ C – En plus de 30 minutes

2 - *Je dors en moyenne :*

- ❏ C – Moins de 6 heures par nuit
- ❏ B – Entre 6 et 7 heures par nuit
- ❏ A – Entre 7 et 9 heures par nuit

3 - *J'ai des horaires de sommeil :*

- ❏ A – Réguliers
- ❏ B – Décalés
- ❏ C – Irréguliers et décalés

4 - *Il m'arrive de me réveiller :*

- ❏ C – Toutes les nuits
- ❏ B – De temps en temps
- ❏ A – Rarement

5 - *Je ronfle ou j'ai une respiration bruyante en dormant :*

- ❏ C – Toutes les nuits
- ❏ B – Parfois
- ❏ A – Rarement

6 - *Au réveil, je me sens :*

- ❏ B – Un peu fatigué
- ❏ A – En pleine forme
- ❏ C – Épuisé

7 - *Je me sens somnolent dans la journée :*

- ❏ B – Parfois
- ❏ C – Tous les jours
- ❏ A – Rarement

8 - *J'estime que la qualité de mon sommeil perturbe mon quotidien (fatigue, difficulté de concentration, trouble de la mémoire ou de l'humeur…) :*

- ❏ A – Pas du tout
- ❏ B – Légèrement
- ❏ C – Beaucoup

RÉPONSES

Vous avez une majorité de A. Votre sommeil semble de bonne qualité. Continuez à respecter votre rythme et vos besoins.

Vous avez une majorité de B. Votre sommeil semble parfois perturbé. Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, en semaine comme le week-end. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin pour prendre les bonnes habitudes et bien dormir.

Vous avez une majorité de C. Votre sommeil semble troublé. Parlez-en à votre médecin traitant qui pourra notamment vous prescrire des examens appropriés et vous orienter vers un spécialiste.

Les résultats sont donnés à titre indicatif et n'ont pas pour objectif de remplacer la consultation d'un professionnel de santé.

"Ô TOULOUSE"

Entre l'océan Atlantique et la mer Méditerranée, Toulouse, surnommée la "Ville Rose" est à l'image de la personnalité des gens du sud : authentique et conviviale. Dotée d'un patrimoine historique riche et de monuments magnifiques, Toulouse se classe parmi les plus belles villes de France. Berceau de l'aviation et de l'espace, la Ville Rose fait partie du classement des technopoles les plus avancées en matière de recherches. Vous l'aurez compris, la ville offre une multitude de lieux d'intérêts incontournables. Embarquez pour une charmante balade en bords de Garonne.

Une terrasse baignée de soleil, un accent chantant, des phrases ponctuées d'un "boudu", une "chocolatine" par-ci par-là : pas de doute vous êtes bien à Toulouse ! Première destination préférée des étudiants, la ville est un chef-lieu de la fête mais elle est avant tout une ville où il fait bon vivre, à travers son art de vivre reconnu et son patrimoine d'exception.

Toulouse est également reconnue pour sa gastronomie, son sport emblématique, le rugby à XV et l'inoubliable chanson de Claude Nougaro. Elle a été dénommée auparavant "cité des violettes" en ayant déployé la culture de cette fleur au XIXe siècle avant de devenir la "ville rose" dû au fait de ses nombreuses bâtisses construites avec des briques en terre cuite de cette couleur. Ce titre lui est attribué en 1906 par les professionnels du tourisme.

LE CAPITOLE

Situés en plein cœur historique de la ville, le Capitole et sa place sont des lieux d'intérêts emblématiques. Bâtiment d'architecture néoclassique, construit au XIIème siècle, le Capitole est le siège du pouvoir municipal, logeant à la fois l'hôtel de ville, le théâtre, l'opéra et des salles d'apparat telle que la célèbre salle des Illustres, retraçant l'histoire de Toulouse à travers ses peintures et ses fresques.

la place du Capitole est un lieu est un lieu d'exception et de célébration pour les Toulousains. Son centre est orné de la croix d'Occitanie, dite aussi Croix du Languedoc composée de 12 branches, symbole des comtes de Toulouse au temps des croisades.

... "Voici le Capitole, j'y arrête mes pas" ...

LE COUVENT DES JACOBINS

Situé entre le Capitole et la Garonne, le couvent a été entièrement construit à base de briques roses et fait partie des monuments ayant contribué à surnommer Toulouse, la Ville Rose. Témoignage de l'architecture gothique méridional, le couvent des Jacobins paraît austère de l'extérieur, mais frappe par sa luminosité intérieure.

LA BASILIQUE SAINT-SERNIN

Symbole de Toulouse, la basilique Saint-Sernin est la plus grande église romane de France. Inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, elle est une des anciennes étapes importantes du pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle. La basilique abrite une nef de 21 mètres de haut et ses 11 travées, des cryptes, de nombreuses peintures et surtout le sarcophage de Saint-Sernin.

... "L'église Saint-Sernin illumine le soir" ...

LES QUAIS DE LA GARONNE

Flâner le long de la Garonne est une activité à part entière des Toulousains. C'est l'occasion d'y admirer les plus belles vues de la Ville Rose. Du Pont-Neuf au Pont de Saint-Pierre en passant par le Dôme de la Grave et l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques, les bords de Garonne offrent un magnifique panorama. C'est aussi l'endroit idéal pour décompresser et un lieu de rendez-vous parfait entre amis.

LE CANAL DU MIDI

Autre balade indispensable : les berges du Canal du Midi. Classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Le Canal du Midi a été creusé entre 1666 et 1681 sous l'initiative de Pierre-Paul Riquet. Il s'étend sur 240 kilomètres entre l'étang de Thau, près de Sète, et Toulouse. C'est un lieu magnifique pour se flâner au bord de l'eau ou embarquer à bord d'une péniche pour profiter d'un environnement calme et agréable. Pour les plus téméraires, c'est l'occasion de rejoindre à vélo la ville de Carcassonne (93 kms de Toulouse) grâce à une voie verte aménagée.

DES QUARTIERS EMBLÉMATIQUES

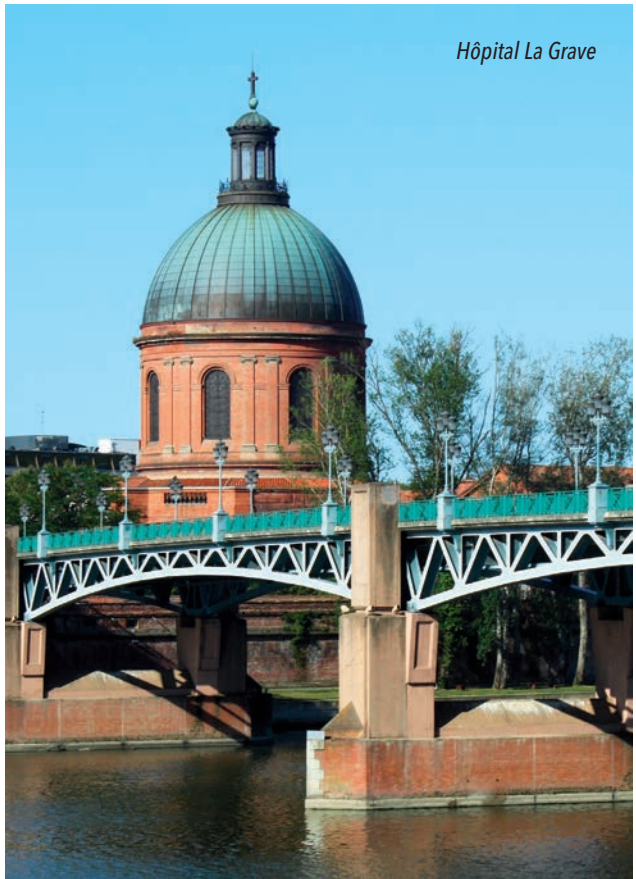
L'un des meilleurs moyens de découvrir la ville est de se fondre dans ses quartiers. Le long de la Garonne, vous découvrirez le sublime quartier des Carmes avec ses rues étroites et ses façades rosées. Incroyablement vivants, Les Carmes regorgent de lieux de visites à ne pas manquer, notamment l'Église Notre-Dame de la Dalbade.

Le quartier Saint-Aubin est un peu le Montmartre toulousain, les artistes, artisans et commerçants sont très actifs et participent grandement au dynamisme de ce quartier populaire.

Si les quartiers Saint-Étienne, Saint-Cyprien et des Chalets sont aussi des lieux de visites et de ballades incontournables, n'oubliez pas de faire une halte dans le jardin Claude Nougaro dans son quartier d'enfance : le quartier des Minimes.

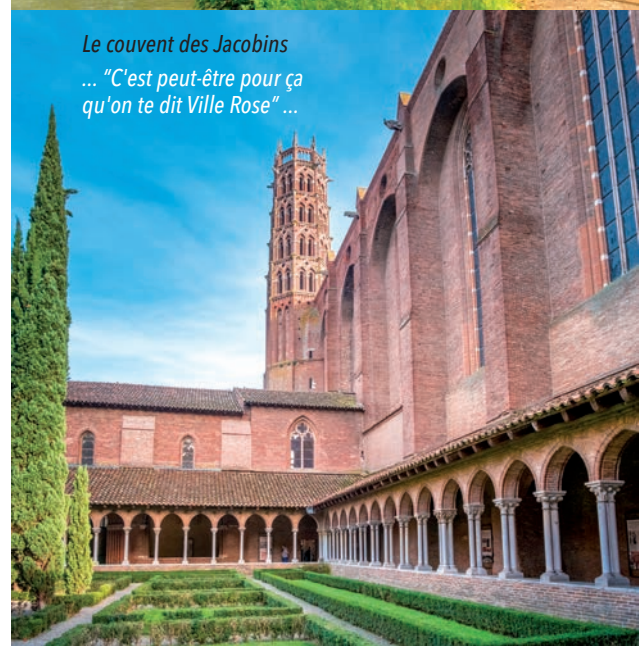
LA CITÉ DE L'ESPACE ET AÉROSCOPIA VILLE D'INNOVATIONS ET DE DÉCOUVERTES

Une immersion totale dans l'espace et la conquête spatiale, c'est ce que propose la Cité de l'Espace. L'occasion de découvrir des expositions interactives et ludiques, d'admirer grandeur nature la fusée Ariane 5, ou de pénétrer dans la réplique exacte de la station spatiale Mir. Une aubaine pour les passionnées d'aérospatial.



Hôpital La Grave

... " L'eau verte du canal du Midi" ...



Le couvent des Jacobins

... "C'est peut-être pour ça qu'on te dit Ville Rose" ...

Et les amateurs d'aviation ne sont pas en reste grâce au musée Aéroscopia. Cet édifice de 7.000 m² dédié à l'histoire de l'aviation expose une collection exceptionnelle d'avions de légende. Rien de mieux pour découvrir l'intérieur du mythique Concorde, de s'aventurer aux commandes d'un simulateur ou encore de construire votre propre avion.

Sans aucun doute, Toulouse a vraiment tous les atouts pour vous enchanter … "Ô mon païs" …

PAULINE THANNEUR

Les places : des quartiers à part entière

Toulouse est une ville à taille humaine, qu'il est facile d'explorer à pied. Toutefois, il est important de préciser que son ambiance et son art de vivre se découvrent tout aussi bien assis à la terrasse d'une de ses fameuses places.

Ces places sont des quartiers à part entière, avec un style d'architecture et une vie de quartier qui font leur singularité.

Entre autres, l'indispensable place du Capitole pour sa vue, la place Saint-Georges très prisée pour ses restaurants, la place de la Trinité animée par ses bars et cafés ou encore, la festive place Saint-Pierre pour des soirées inoubliables.

Mon chat mange trop, QUE FAIRE ?

En France, on estime que près d'un chat domestique sur deux souffre de surpoids, voire d'obésité. Comme chez l'homme, cette pathologie a des effets négatifs sur la santé et peut réduire l'espérance de vie.

Certains chats sont de véritables gloutons : à peine leur gamelle est remplie que son contenu est avalé, ou alors la faim les tiraille au point de miauler et de réclamer sans cesse. Manger trop rapidement et en trop grande quantité est un facteur de surpoids et d'obésité. Le problème est que cette maladie peut entraîner ou aggraver d'autres pathologies comme le diabète, les problèmes urinaires ou dermatologiques, ou encore la boiterie, et peut diminuer également l'espérance de vie : "les chats entre 6 et 12 ans qui sont en surpoids ont deux fois plus de risque de mourir qu'un chat avec un poids normal", indique le docteur Cyril Berg, vétérinaire, dans une vidéo de la Fondation 30 millions d'amis. Pour savoir si son chat est trop gros, il suffit de le palper. "Il n'y a aucun problème à se faire si vous discernez les côtes au toucher, indique la Société Protectrice des Animaux (SPA).

En revanche, si vous ne les sentez pas, il faudra envisager un régime. Concernant le poids, gardez en tête que si votre chat pèse 20 % de plus que ce qu'il devrait faire, alors il est obèse." La suralimentation, la sédentarité et le manque d'activité physique expliquent le plus souvent cette situation. Il y a alors un décalage entre les apports et les dépenses énergétiques. Mais d'autres facteurs entrent en ligne de compte : la stérilisation qui contribue, par exemple, à réduire les besoins nutritionnels, et le stress qui est une cause de boulimie chez le chat tout comme l'ennui.

MODIFIER LE MODE DE VIE

Pour obtenir une perte de poids, la question de la nourriture, parfois trop riche en glucides et en lipides, est capitale. Mieux vaut privilégier des croquettes ou de la pâtée riches en protéines et en fibres, avec un apport raisonnable en matière grasse (lipides) tout en choisissant, avec son vétérinaire, une ration qui permette d'atteindre petit à petit le poids cible. Des accessoires permettent en parallèle de ralentir la prise alimentaire. Les gamelles avec des picots ou des obstacles, et des boules à trous qu'il faut faire rouler pour obtenir des croquettes sont autant de solutions pour rendre l'accès à la nourriture moins aisé. Le but étant de fractionner les repas et d'apporter un sentiment de satiété. "Mais bien sûr, il y a aussi le jeu à mettre en place pour créer de l'activité", conseille le docteur Berg. Plumes, souris en tissu, ficelle, arbre à chat… il faut varier les plaisirs. "Une autre activité consiste à faire des sorties, c'est-à-dire l'emmener se promener au harnais ou en liberté", poursuit-il. Tout au long du processus de perte de poids, un suivi régulier reste indispensable pour adapter ces différentes mesures.

BENOÎT SAINT-SEVER

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).

Bénéficiez de 6 euros de réduction sur le billet 1 jour

FUTUROSCOPE

www.futuroscope.fr

Au Futuroscope, une force magnétique irrésistible emportera petits et grands : la curiosité.

Les visiteurs plongeront au cœur d'une tornade avec la nouvelle attraction unique au monde, Chasseurs de Tornades, et ils en sortiront tout ébouriffés.

L'aventure continuera dans le centre d'entraînement spatial d'Objectif Mars pour devenir astronaute : sensations garanties ! La nuit tombée, ils rêveront les yeux grands ouverts devant ouverts devant le nouveau Spectacle Nocturne : La Clé des Songes.

40 attractions pour partager les meilleurs souvenirs et chacun aura sa préférée. Futuroscope, toutes les forces d'attraction.

Bénéficiez d'1 mois d'abonnement*et de 5% de remise sur tous les services la carte

*sans engagement sur la formule "Essentiel"

AWALEEZ

www.awaleez.com

Avec les services Awaleez ne soyez plus seul face à votre suivi médical ou celui de vos enfants ! Découvrez des prestations pensées pour répondre à vos besoins : accompagnement d'enfants et d'adultes à leurs rendez-vous médicaux et para-médicaux, assistance administrative, livraison de médicaments et de petit matériel médical, soutien psychologique.
Les services Awaleez sont délivrés par des professionnels spécialisés de l'accompagnement. Bénéficiez de 50 % de crédit d'impôt pour toutes les prestations de services à la personne versés en temps réel dès le mois d'avril 2022.

Renseignement au 01 84 600 653
ou **contact@awaleez.com**.

bénéficiez toute l'année de -5% à -10%* de remise

* offre soumise à conditions

MILEADE

reservation-partenaires.mileade.com

Que vous soyez plutôt mer, montagne, campagne ou ville, nous avons le séjour qui vous ressemble. Les formules sur mesure permettent de choisir entre demi-pension, pension complète ou location, en villages vacances ou en hôtel club en France.

34 Villages Clubs et Hôtels en France, aux emplacements d'exception pour répondre à vos mille et une envies d'évasion : des hébergements modernes et cosy, des buffets gourmands, des espaces bien-être en accès libre, des expériences sport, découverte, nature, rando en journée et en soirée, des clubs enfants 3 mois-17 ans gratuits. Les équipes de Miléade sont composées de professionnels passionnés qui s'engagent à rendre votre séjour inoubliable.

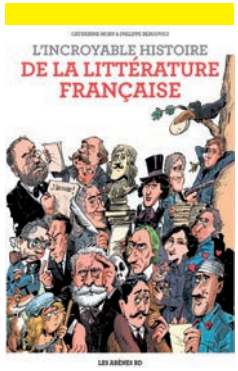
Retrouvez toutes nos Offres Privilèges sur : www.mutuelleverte.com (rubrique : Espace Privilèges)

Numéro deux • David Foenkinos

En 1999 débutait le casting pour trouver le jeune garçon qui allait interpréter Harry Potter et qui, par la même occasion, deviendrait mondialement célèbre. Des centaines d'acteurs furent auditionnés. Finalement, il n'en resta plus que deux.

Martin Hill, 10 ans, vit entre Paris et Londres suite au divorce de ses parents. Par hasard, il est repéré par un producteur et auditionne pour incarner Harry Potter. Bien qu'ayant réussi chaque étape du casting, il n'obtient pas le rôle. Il est celui qui n'a pas été choisi. Ses espoirs s'écroulent et le film est un succès qui le renvoie sans cesse à la vie qu'il aurait pu avoir. Ce roman raconte l'histoire de celui qui n'a pas été choisi.

© Editions Gallimard



L'Incroyable Histoire de la littérature française • C. Mory - P. Bercovici

Savez-vous que Hugo faisait tourner les tables ? Que Balzac a pensé devenir cultivateur d'ananas ? Que Pascal a inventé la première calculette ? Que Baudelaire se teignait les cheveux en vert ? Ou que La Fontaine a écrit des contes grivois ? Au diable statues vermoulues, perruques poussiéreuses et pourpoints défraîchis : L'Incroyable Histoire de la littérature raconte, à travers des anecdotes truculentes, la vie et les œuvres des plus grands auteurs français du XVIe au XXe siècle. Cet album passionnant s'adresse aussi bien aux novices qu'aux férus de littérature. Il transformera à jamais votre vision des écrivains qui, bien que géniaux, restent avant tout... des hommes. Quand une BD s'empare avec humour des classiques et nous présente les génies français dans leur plus simple appareil...

© Editions Les Arenes

Abîmes • Sonja Delzongle

Janvier 1999. Viktor Mendi, un homme d'affaires, et son épouse s'écrasent avec leur avion de tourisme dans le massif pyrénéen du Mont-Perdu. Vingt-quatre ans plus tard, leur fils, Antoine, arrive dans la région. Auparavant en fonction chez les chasseurs alpins, il vient d'obtenir sa mutation dans la gendarmerie du village natal de son père. Très vite, sa supérieure, la redoutable capitaine Elda Flores, comprend que sa nouvelle recrue lui cache quelque chose. Quel secret obsède Antoine ? D'où lui vient cette défiance envers les habitants du village ? Quels liens entretient-il avec la communauté qui vit en autarcie dans la forêt voisine ? Lorsqu'un berger découvre dans son pré sept bonhommes de neige disposés autour du message "Ont vous auras", tracé dans la poudreuse, le village est saisi d'effroi.

© Editions Denoël

Lumière sur le yoga • B.K.S. Iyengar

Une initiation étape par étape par la légende du yoga

Avec plus de six cents photographies et des descriptions minutieuses, cette bible constitue le guide le plus complet et le plus profond jamais écrit sur le yoga, les postures (asanas) et les exercices respiratoires (pranayama).

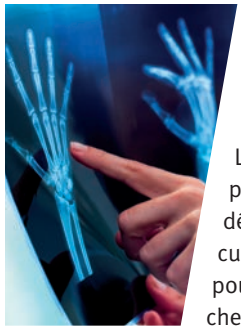
Mâitre du yoga mondialement connu et respecté. l'auteur nous initie simplement à cette science millénaire. Étape par étape, il nous aide à atteindre une santé optimale en faisant appel à l'intelligence de notre corps et de notre esprit. Destiné aussi bien aux débutants qu'aux initiés, cette bible du yoga vous aidera à trouver force et souplesse, à augmenter votre concentration, votre vitalité et votre volonté, et à vous épanouir sur tous les plans.

© Editions Harpercollins

Destruction interdite des invendus non alimentaires

Les marchandises invendues ne peuvent plus être détruites par incinération en France depuis le 1er janvier 2022. Cette mesure, issue de la loi antigaspillage pour l'économie circulaire, est destinée à "obliger producteurs, importateurs et distributeurs à réemployer, réutiliser ou recycler les produits non alimentaires invendus", a rappelé le 10 décembre le Ministère de la Transition Écologique. Seront concernés les produits faisant déjà l'objet de collectes spécifiques (produits électriques et électroniques, piles, textiles, meubles, cartouches d'encres, etc.) ainsi que les produits d'hygiène et de puériculture, les équipements de conservation et de cuisson des aliments, les produits d'éveil et de loisirs, les livres et les fournitures scolaires. Certains de ces produits, qui ne bénéficient pas encore de filière de recyclage, auront jusqu'au 31 décembre 2023 pour se mettre en conformité.

Une nouvelle technique d'imagerie pour détecter l'arthrose



Destruction progressive du cartilage des articulations, l'arthrose peut devenir très invalidante. Selon la Société Française de Rhumatologie, elle touche 8 à 15 % de la population. Actuellement, le traitement est seulement symptomatique : il consiste à soulager la douleur une fois qu'elle est installée. L'Inserm révèle des travaux, menés à l'université Grenoble-Alpes, sur une nouvelle technique d'imagerie qui permettrait de diagnostiquer la maladie plus tôt pour une meilleure prise en charge.

Les chercheurs développent une méthode d'imagerie "par contraste de phase aux rayons X" capable de voir simultanément, et avec plus de détails que les techniques conventionnelles, tous les os et les tissus articulaires, mous et cartilagineux. "Si tout se passe bien, notre technologie pourrait être disponible en clinique d'ici à cinq ans", affirment les chercheurs.

Publication trimestrielle éditée par

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

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
P. Thanneur - F. Rea
Agence Nationale de la Presse Mutualiste :
C. Chausseray - I. Coston
v. Chatal - B. Saint-Sever

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 (Tatiana, Gal, Pololia, Nuzza11, New Africa, S. Bykhunenko, Alexey, Deagreez, Paulaphoto, Tigatelu, Adogslifephoto, O. Doroshin, Borabajk, Phil_Good, Gorodenkoff, M. Zhu, Milosk50, Thieury, Antoine2k, MIPImages)

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 69.400 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 !