n°131
TRIMESTRIEL
SEPTEMBRE 2023
PRIX : 0,76 €

Mutuelle Verte magazine

actualité

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MUTUELLE VERTE

infos

CARTE MUTUELLE : À QUOI SERT-ELLE ?

prévention

CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS : SOYEZ VIGILANTS !

santé

CHOISIR UN SPORT AVEC SON ENFANT

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
Assemblée Générale
de La Mutuelle Verte

08 | Société
Responsabilité Sociétale d'Entreprise :
s'engager pour un progrès durable

10 | Infos
Carte mutuelle : à quoi sert-elle ?

12 | Préventions
Cueillette des champignons :
soyez vigilants !

14 | Santé
Choisir un sport avec son enfant

16 | Gros Plan
Kerpape : un fonds de dotation
engagé pour l'innovation sociale

18 | Préventions
Vrai/faux : les médicaments au volant

19 | Voyage en France
Lille : la belle des Flandres

22 | Environnement
Les cosmétiques font
leur révolution écolo

24 | Offres Privilèges Adhérents

25 | Envie de lire ?

26 | Brèves

Edito

Alors que la trêve estivale se profilait à l'horizon, La Mutuelle Verte a tenu, le 19 juin dernier, son Assemblée Générale annuelle, à Aix-en-Provence. Un moment important de partage, de dialogue et de débat avec vos Délégués, pour faire un bilan de l'année 2022 et pour tracer les grandes lignes des enjeux à venir pour notre Mutuelle. Dans une atmosphère conviviale mais assidue, les réalisations récentes et les grands chantiers à venir ont pu être abordés, questionnés et expliqués, considérant que la transparence et la prise de décision collective sont des piliers de notre culture mutualiste (voir page 4).

Je suis, tout comme vous, j'en suis certain, particulièrement attaché aux valeurs qui constituent l'ADN de notre Mutuelle. Je suis convaincu que cette identité nous singularise et fait notre force.

C'est dans cette logique que s'inscrivent les travaux que nous avons entrepris pour structurer et renforcer notre politique RSE. La Responsabilité Sociétale des Entreprises n'est pas qu'un sigle, une mode ou un mot d'ordre. C'est une façon de concevoir notre rôle au sein de l'environnement économique et social, et de faire correspondre nos convictions et nos actions (voir page 8).

Si cet état d'esprit nous est familier, si des avancées significatives ont d'ores et déjà été réalisées, il me paraît indispensable de nous astreindre à cette discipline collective et à ce travail de conscience que toutes les composantes de La Mutuelle Verte s'approprient et cultivent.

Ne jamais transiger avec les valeurs mutualistes, toujours garder à l'esprit l'impératif d'améliorer en continu le service rendu à nos adhérents et bénéficiaires. C'est dans cet engagement que réside la clé de nos succès passés, présents et futurs.

Alors toutes les équipes de La Mutuelle Verte abordent cette nouvelle rentrée automnale avec un enthousiasme intact et une détermination totale à poursuivre en ce sens. C'est ainsi que nous mériterons la confiance et la fidélité dont vous nous honorez.

Gérard Henry
Président

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de La Mutuelle Verte

Après Bordeaux en 2022, c'est à Aix-en-Provence que s'est tenue l'Assemblée Générale de La Mutuelle Verte, le 16 juin dernier. Délégués et Administrateurs ont ainsi pu se retrouver pour un interlude studieux mais convivial, au siège de la Caisse Régionale du Crédit Agricole Alpes Provence.

A l'approche de l'été, l'Assemblée Générale constitue un rendez-vous annuel important dans la vie de La Mutuelle Verte. Plus qu'un passage obligé statutaire, elle représente un temps fort de la gouvernance de la Mutuelle. Une occasion pour le Président Gérard HENRY et pour Marie-Madeleine DUBEC, Directrice Générale, de rendre compte de l'activité de l'année passée face aux Délégués, dans une volonté affirmée de transparence. C'est aussi le moment d'esquisser les pistes de développement, les arbitrages stratégiques et politiques, afin de les soumettre à l'approbation de l'Assemblée Générale.

Marian BARNIER
Responsable du Département Développement RH
Crédit Agricole Alpes Provence

Le choix du lieu d'accueil de cette Assemblée Générale ne devait par ailleurs rien au hasard. Au-delà du partenariat fort et ancien entre le Crédit Agricole et La Mutuelle Verte, la convergence de valeurs entre les deux organisations se révèle manifeste. Proximité avec le territoire, humilité, souci de la qualité du service rendu, volonté d'inscrire son action dans une approche du développement économique local au service de l'intérêt général. Dans son exposé introductif, Marian BARNIER, Responsable du Département Développement Ressources Humaines au sein du Crédit Agricole Alpes Provence, a ainsi pu illustrer ces principes d'actions concrètes. On retiendra notamment cet engagement de consacrer 3 % du résultat net au financement d'actions diverses au service du développement économique local.

Saluée par le Président Gérard HENRY, cette approche fait écho à l'identité et aux choix stratégiques portés par La Mutuelle Verte, lesquels ont largement contribué aux succès observés depuis des décennies. Pour beaucoup, le mutualisme demeure une valeur sûre, un gage de sérieux et de respect d'une éthique fondée sur des principes humanistes et responsables.

À l'heure où le financement de la Santé est l'objet de mouvements profonds et contradictoires, où les principaux acteurs semblent chercher leur voie entre dérégula-

Gérard HENRY
Président de La Mutuelle Verte

tion, compétitivité, efficacité et rentabilité, les valeurs qui sont celles de La Mutuelle Verte constituent une boussole précieuse pour ne pas s'écarter du cap historique du mutualisme.

Le Président Gérard HENRY en rappelle les grands axes : *"faire vivre une gouvernance ouverte et transparente, ne pas transiger avec nos valeurs mutualistes, dire ce que l'on fait et faire ce que l'on dit".*

POUVOIRS PUBLICS : DES INJONCTIONS PARADOXALES

Ces principes sont autant de points de repère essentiels pour faire les bons choix dans un environnement qui fluctue en permanence, au gré des messages adressés par les différentes instances politiques, messages bien trop souvent dénués de cohérence et de clarté.

Consultées et soutenues un jour par le Ministère de la Santé, menacées de ponction le lendemain par les sénateurs, les complémentaires Santé sont prises dans des dynamiques peu lisibles qui rendent particulièrement complexe leur positionnement et leurs perspectives. Or, comme le souligne Gérard HENRY, les mutuelles Santé sont pleinement disposées à apporter leur écot aux réflexions indispensables portant sur l'avenir du financement de la Santé. Dans leur diversité, elles disposent d'un haut niveau d'expertise ainsi qu'une connaissance fine du terrain, et elles ont des interactions au sein du monde de la Santé. Parce que l'urgence est face à nous. *"L'Hôpital Public est en grande souffrance, les déserts médicaux gagnent du terrain et l'offre de soins en pâtit lourdement"*, déplore Gérard HENRY.

On ne peut plus aujourd'hui faire l'économie d'une approche rationnelle, pragmatique et respectueuse de l'ensemble des acteurs. Mais cela passe par une volonté politique clairement affichée et mise en œuvre. Parce que, comme le souligne Gérard HENRY, citant Sénèque *"Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va".*

LA COHÉRENCE ET LA CONSTANCE RÉCOMPENSÉES

Ce parti pris, La Mutuelle Verte l'a fait sien, et les résultats sont au rendez-vous. Une tendance à la croissance du nombre d'adhérent se dessine au cours des dernières années et 2022 n'aura pas fait exception. Les chiffres présentés par la Directrice Générale de La Mutuelle Verte, Marie-Madeleine DUBEC, sont sans équivoques : cette progression raisonnée, maîtrisée, s'est poursuivie en 2022, portant à plus de 183.000 le nombre de personnes gérées. En 5 ans, malgré la crise sanitaire, la croissance atteint 50 %, ce qui relève d'un haut niveau de performance en termes de développement.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale de La Mutuelle Verte

Un équilibre est maintenu entre les différentes composantes du portefeuille d'adhérents comme le détaille Marie-Madeleine DUBEC, qui évoque *"une activité diversifiée, soutenue un par le partenariat avec le Crédit Agricole, mais sans s'y résumer puisque les contrats individuels et collectifs affichent une progression sensible année après année ".*

Malgré un environnement concurrentiel et réglementaire qui tend vers une instabilité, parfois voulue et assumée par les pouvoirs publics, La Mutuelle Verte séduit toujours de ►

nouveaux adhérents de tous profils (Seniors et Travailleurs Non Salariés, PME et collectivités locales) mais parvient surtout à les fidéliser, ce qui valide de fait ses choix stratégiques.

Pour le Président Gérard HENRY, l'analyse est limpide : en restant fort sur les fondamentaux que sont la qualité de service, l'efficacité organisationnelle et l'innovation, La Mutuelle Verte a bâti son succès sur un atout cardinal, la satisfaction client, qui perdure à un niveau élevé. C'est une force qui nous permet d'affronter les aléas politiques et économiques avec la conviction que les options prises sont les plus pertinentes. Et notamment le choix de refuser la surenchère commerciale et le mirage d'une communication agressive, coûteuse, et en définitive délétère.

Régis BERNARD
Trésorier Général de La Mutuelle Verte

Régis BERNARD, Trésorier Général de La Mutuelle Verte, confirme dans son Rapport que les bons résultats commerciaux sont couplés à une gestion rigoureuse et sobre. ***"La maîtrise des charges d'exploitation, entretenue année après année, consolide nos réserves et constitue un gage de sécurité pour nos adhérents et partenaires"***, conclut-il. Avec des cotisations en hausse et des charges contenues, la situation financière de La Mutuelle Verte demeure extrêmement saine, avec un ratio de solvabilité solide et des fondations robustes pour une pérennité durable.

Pour le Président Gérard HENRY, ces bons résultats ne doivent rien au hasard. Toutes les équipes de La Mutuelle Verte ont contribué à cette performance de premier plan, ce qu'il convient de saluer. Le professionnalisme et l'implication de tous portent leurs fruits, ce qui est d'excellent augure pour l'avenir.

2023, UNE ANNÉE DE PROJETS

Et les chantiers ne manquent pas, aussi divers que prometteurs. L'innovation fait partie intégrante de l'ADN de la Mutuelle, ce qui implique d'affiner sans cesse les méthodes, de perfectionner en permanence les outils, notamment numériques. Ce processus a d'ailleurs connu une progression spectaculaire puisque, comme le note Marie-Madeleine DUBEC, ***"84 % des adhérents ont un compte ouvert sur la plateforme Web et 90 % des actes reçus pour règlement aux assurés le sont de façon dématérialisée".*** Une preuve de plus que le développement de l'offre via des outils numériques a rencontré son public. Le gain, en termes d'ergonomie et de productivité, se révèle sensible pour les bénéficiaires comme pour les équipes de la Mutuelle. C'est un effort qui se poursuivra car cela reste un axe essentiel d'amélioration utile au plus grand nombre.

Si l'innovation est un pilier de l'identité de La Mutuelle Verte, la logique partenariale en est un autre. Les liens étroits tissés avec La Mutuelle des Employés Territoriaux de Saint-Raphaël, ***"30 ans de mariage sans nuage"*** selon les mots de sa Présidente, Dominique ATTUYT, en sont une illustration parfaite. Cette alliance, matérialisée par la mise en commun des compétences et des outils au service des adhérents de la Mutuelle des Employés Territoriaux de Saint-Raphaël, a permis de garantir pendant des 30 années un service de qualité, unanimement reconnu. Or, malgré un portefeuille de 1.500 bénéficiaires fidèles et satisfaits, malgré des finances saines et une gestion rigoureuse, la Mutuelle des Employés Territoriaux de Saint-Raphaël a dû faire face à une menace majeure. ***"En raison de l'absence totale de relève parmi les adhérents pour siéger au***

Dominique ATTUYT
Présidente de la Mutuelle des Employés Territoriaux de Saint-Raphaël

Conseil d'Administration", la Mutuelle des Employés Territoriaux de Saint-Raphaël était dans l'impasse, confie sa Présidente, Dominique ATTUYT. Plutôt que d'être dissous, la fusion avec un partenaire est apparue comme la solution la plus pertinente. Au vu de la proximité entretenue de longue date, ***"le rapprochement avec La Mutuelle Verte s'est imposé, pour toutes les parties prenantes, comme la meilleure option possible et, après 70 ans de bons et loyaux services, nous remettons aujourd'hui définitivement et totalement notre santé entre vos mains"***. Ainsi, tous les contrats seront repris et la couverture pérennisée, sans que quiconque ne soit lésé par ce mouvement.

Ce projet, adopté à l'unanimité par l'Assemblée Générale, est emblématique de ce qui constitue l'identité mutualiste : une culture du partenariat, du dialogue et de la solidarité, au service de l'intérêt général.

CAP SUR LA RSE

Pour l'année en cours, la Mutuelle Verte a défini quatre axes prioritaires, lesquels sont exposés par sa Directrice Générale, Marie-Madeleine DUBEC :

• La poursuite d'un développement commercial ciblant conjointement contrats individuels et collectifs, sans oublier de fidéliser le portefeuille existant, est le premier d'entre eux.

• Le second concerne la productivité, une démarche culturelle pour La Mutuelle Verte : rechercher en permanence à améliorer le service rendu à nos adhérents tout en contenant nos frais de gestion.

• Le 3e axe porte sur la Sécurité, physique et numérique, devenu un enjeu incontournable à l'heure où le traitement de données s'est à la fois accéléré et complexifié.

• Enfin, la Responsabilité Sociétale des Entreprises constituera l'un des chantiers phare des prochains mois.

Dans un environnement économique, social et sociétal où la question du Sens s'impose comme un incontournable, La Mutuelle Verte peut compter sur ces valeurs qui façonnent et guident son action.

Mais il serait inconséquent de s'en contenter. Faire vivre le mutualisme, c'est aussi questionner ses pratiques, et ne jamais renoncer à l'exigence. C'est aussi porter fièrement des convictions et être vigilant à les convertir en actes au quotidien.

C'est en ce sens que La Mutuelle Verte souhaite entreprendre un vaste programme visant à structurer sa politique en matière de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE). Cette décision, votée la veille de l'Assemblée Générale par le Conseil d'Administration, prendra effet dès 2023. Comme le souligne Marie-Madeleine DUBEC, ***"il sera possible de capitaliser sur bon nombre de bonnes pratiques déjà ancrées dans les usages de La Mutuelle Verte. Mais l'ensemble des équipes va se confronter à cet exercice qui permettra de poser des jalons et de préparer l'avenir de la Mutuelle sur des bases réfléchies et responsables".***

Le socle de ce travail sera constitué par l'adhésion à la Charte RSE Mutualiste (voir page 8), mais aussi par la rédaction de la "Raison d'Être" de La Mutuelle Verte, qui se voudra ambitieuse et complète. Avant d'être intégrée aux statuts, elle sera présentée à l'Assemblée Générale 2024 et soumise au vote des Délégués. C'est ce qu'impose une gouvernance saine, axée sur le dialogue et la transparence.

Après le traditionnel exercice des questions / réponses avec la salle, le mot de la fin est revenu au Président Gérard HENRY qui a exprimé à nouveau son plaisir de voir à l'œuvre l'extraordinaire vitalité de La Mutuelle Verte. Le résultat d'une alchimie réussie entre rigueur et convivialité, humanisme et performance économique. Les différents sujets abordés ayant été soumis au vote et adoptés, le mandat est clair pour les mois à venir et les perspectives tout à fait exaltantes. C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme et d'optimisme que le Président a acté la clôture des travaux, en remerciant chaleureusement l'ensemble des participants et la Caisse Régionale du Crédit Agricole Alpes Provence.

LMV

RESPONSABILITÉ SOCIETALE D'ENTREPRISE, s'engager pour un progrès durable

La responsabilité sociétale des entreprises (RSE) se définit comme l'intégration volontaire par les entreprises de préoccupations sociales et environnementales à leurs activités commerciales et leurs relations avec les parties prenantes. Elle concerne trois domaines : environnemental, social et économique.

Promulguée en 2019, la loi relative à la croissance et à la transformation des entreprises (Pacte) vise à repenser la place des organisations dans la société, et cela passe par de nouvelles opportunités en matière de Responsabilité Sociétale d'Entreprise (RSE). Ainsi, la loi Pacte modifie la définition juridique de l'entreprise pour intégrer la prise en compte des enjeux sociaux et environnementaux de son activité. Elle prévoit également, pour les entreprises volontaires, l'inscription d'une raison d'être dans leurs statuts afin de préciser leur projet collectif de long terme.

LES ENJEUX DE LA RSE

Une démarche RSE permet à l'entreprise d'être durable et rentable en s'appuyant sur trois piliers : économique, social et environnemental. Cette démarche implique la mise en place d'actions et d'outils spécifiques adaptés pour chacun de ces enjeux.

Sur le plan économique, la démarche RSE impacte la stratégie managériale. Cela s'applique à travers la prise en compte de l'anticipation des risques, l'amélioration de l'efficacité et l'optimisation des coûts pour devenir, sur le moyen et long terme, un réel vecteur de pérennisation de l'activité de l'entreprise.

Le volet social se traduit par des objectifs en matière de conditions de travail, de bien-être et de motivation des collaborateurs. En ce sens, les actions mises en place visent à favoriser la qualité de vie au travail, à encourager le dialogue dans un cadre de travail serein ou encore à favoriser l'égalité, la non-discrimination et la juste rémunération.

Déployer une politique RSE, c'est également l'opportunité pour l'entreprise de s'intéresser à tout l'écosystème dans lequel elle évolue et aux conséquences de ses activités sur l'environnement. Pour agir sur le pilier environnemental, il est primordial d'identifier les principaux impacts (émission de gaz à effet de serre, consommation de ressources, production de déchets, pollutions…) puis de définir un plan d'action pour les réduire et mesurer les résultats.

LA CHARTE DE LA RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE MUTUALISTE

La démarche de responsabilité sociétale mutualiste, fruit d'une réflexion conjointe de la FNMF et d'experts RSE de mutuelles adhérentes, pose l'ambition commune des mutuelles de s'inscrire dans une démarche de progrès collectif en termes de RSE.

Affichant les enjeux de responsabilité partagés et le sens collectif donné à leur action, cette charte constitue la première étape de la démarche. Les principes mutualistes fondamentaux y sont réaffirmés ainsi que la nécessité constante d'innover en tant qu'employeurs et acteurs économiques. L'adhésion à la charte et à la démarche RSE témoigne de la volonté des mutuelles de s'engager toujours davantage vis-à-vis de leurs parties prenantes et démontre leur détermination collective à produire une autre forme de richesse : l'utilité sociale.

LES 7 ENGAGEMENTS RSE DES MUTUELLES

1 - Permettre l'accès de tous à une protection sociale durable

Chacun doit être protégé et accompagné dans tous ses événements de vie : Les mutuelles conçoivent et proposent des offres assurantielles solidaires adaptées, interviennent par leurs actions de prévention pour améliorer la santé de chacun et mettent à disposition du plus grand nombre des réseaux de soins permettant l'accès à une offre de qualité à des tarifs maîtrisés.

2 - Être pleinement acteur de la construction de la protection sociale solidaire

Les principes de solidarité à la base de notre système de protection sociale doivent être promus : Les mutuelles veulent agir pour plus de progrès social en contribuant aux débats qui touchent leurs métiers (santé, droits sociaux, citoyenneté…) et en proposant des réponses innovantes au niveau national ou international.

3 - Favoriser l'exemplarité et l'ouverture dans la vie démocratique

La démocratie fonctionne grâce à l'engagement des citoyens : Les mutuelles se doivent d'attirer et de mobiliser leurs adhérents et leurs salariés, leur apporter une information de qualité, garantir leur représentativité dans leurs instances et améliorer le parcours de leurs élus.

4 - Placer nos collaborateurs au cœur de notre engagement

L'engagement des collaborateurs crée de la valeur pour tous nos publics : il appartient aux mutuelles de lutter contre les discriminations et d'adapter leurs politiques d'emploi et de management aux évolutions de notre société et ainsi de créer les conditions favorables à leur développement professionnel et à leur épanouissement personnel.

5 - Être un acteur du développement local

Le principe même du mutualisme repose sur la proximité entre individus : Les mutuelles œuvrent sur leurs territoires pour répondre au mieux aux attentes de leurs publics, mais aussi pour soutenir l'emploi, les tissus locaux et leurs initiatives.

6 - Faire des choix économiques responsables

Nos choix économiques ont des impacts sur notre société : Les mutuelles s'engagent à conforter une politique d'investissements responsable et transparente ainsi qu'à mettre en œuvre des pratiques d'achats conjuguant performance économique, sociale et environnementale.

7 - Préserver l'environnement

Nos activités ont un impact sur la planète et une santé durable nécessite un environnement de qualité : les mutuelles s'engagent à la fois à réduire leur empreinte environnementale et à travailler sur les liens entre la santé et l'environnement.

LMV - FNMF

CARTE MUTUELLE : à quoi sert-elle ?

La carte de mutuelle, que l'on nomme également carte de tiers payant, vous permet, lorsque vous la présentez à un professionnel de santé, d'avoir la possibilité de ne pas avancer les frais.

Lors de certains de vos rendez-vous médicaux, votre carte mutuelle vous est demandée par les professionnels de santé qui pratiquent le tiers payant. Celle-ci vous permet donc de ne pas avancer les frais qui sont pris en charge par votre complémentaire santé. Elle fonctionne exactement comme la carte Vitale, qui permet quant à elle de ne pas avancer les frais de santé couverts par l'Assurance Maladie Obligatoire.

Votre carte mutuelle informe les praticiens du niveau de remboursement dont vous bénéficiez. On y découvre ainsi les différentes garanties (pharmacie, laboratoire, radiologie…) et leurs barèmes de prise en charge. Elle contient également vos identifiants personnels (numéro de Sécurité Sociale, numéro d'adhérent), la liste des personnes assurées sous votre contrat "conjoint, enfant(s)", la période de validité, le réseau de soins proposé par votre mutuelle…

QU'EST-CE QUE LE TIERS PAYANT ?

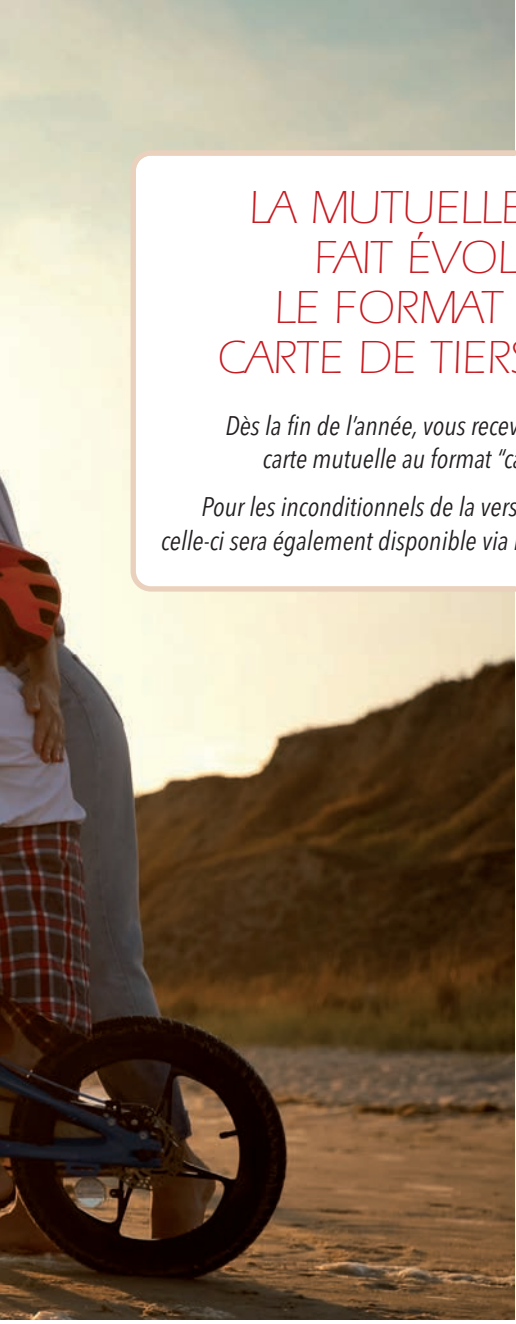
Le tiers payant est un dispositif permettant aux assurés sociaux de ne pas faire l'avance de certains frais médicaux. Il existe deux cas dans lesquels le tiers payant peut intervenir : le tiers payant de la Sécurité Sociale et le tiers payant de la Complémentaire Santé.

• ***Le tiers payant de la Sécurité Sociale**** vous dispense de faire l'avance des dépenses de santé prises en charge par l'Assurance Maladie obligatoire. Pour en bénéficier, il convient de présenter sa carte vitale.

Celle-ci est remise lors du 16e anniversaire du bénéficiaire (avec donc un numéro d'assuré social unique). Elle est gratuite et valable à vie.

• ***Le tiers payant de la Complémentaire Santé**** vous permet la prise en charge des frais de santé non couverts

**Tous les soins ne sont pas concernés et tous les professionnels de santé ne le pratiquent pas.*



LA MUTUELLE VERTE FAIT ÉVOLUER LE FORMAT DE SA CARTE DE TIERS PAYANT

Dès la fin de l'année, vous recevrez votre nouvelle carte mutuelle au format "carte de crédit".

Pour les inconditionnels de la version "dématérialisée", celle-ci sera également disponible via notre application mobile.

VOTRE CARTE DE TIERS PAYANT

VOUS ACCOMPAGNE PARTOUT !

par l'Assurance maladie, à hauteur des garanties prévues dans votre contrat. Le dispositif repose cette fois sur la carte de mutuelle. Selon le niveau de garanties couvertes par votre contrat santé, la mutuelle règle directement la part complémentaire aux professionnels de santé concernés.

TIERS PAYANT INTÉGRAL OU PARTIEL

Certains actes donnent lieu à une prise en charge de la totalité du montant par le tiers payant : Sécurité sociale + mutuelle. Vous n'avez alors plus rien à régler lors de votre passage dans une pharmacie**, un laboratoire d'analyses médicales ou tout autre professionnel de santé conventionné. On parle alors de tiers payant intégral. La télétransmission entre les différents organismes vous assure une gestion simple et immédiate de vos factures de soins. Vous n'avez rien à faire, votre mutuelle s'occupe de tout à votre place.

Mais il peut arriver que seule la part de la Sécurité Sociale soit prise en charge au titre du tiers payant et que vous deviez avancer la part mutuelle (constitué du ticket modérateur, des dépassements d'honoraires éventuels : on parle alors de tiers payant partiel. Dans ce cas, votre mutuelle vous règle le complément à hauteur des garanties décrites dans votre contrat, et des limites règlementaires, dès réception de la facture détaillée ou du justificatif de paiement.

LMV

Vos remboursements en cas de tiers payant partiel : mode d'emploi

- Le professionnel de santé ne vous a fait régler qu'une partie des frais de soins. Le remboursement automatique par La Mutuelle Verte n'est pas garanti bien que le décompte de l'assurance maladie mentionne "transmis à La Mutuelle Verte" ***.

- Vous devez alors nous transmettre un justificatif de paiement ou nous informer par écrit du règlement de ces sommes en précisant la date des soins, le nom du médecin et le montant payé.

- A réception de votre demande et des informations partielles de l'assurance maladie, nous procèderons au remboursement de la part complémentaire à hauteur des garanties décrites dans votre contrat. Sans indication de votre part, le remboursement est suspendu.

Pour éviter ces désagréments, lorsque cela vous est possible, il est plus simple et plus rapide de vous acquitter de la totalité du coût des soins. Vous êtes alors remboursé rapidement et sans aucune démarche de votre part !

*** En cas de refus de substitution par des médicaments génériques, vous ne pouvez pas bénéficier du tiers payant.*

**** Bien que votre décompte porte la mention "transmis à La Mutuelle Verte", nous ne sommes pas en mesure de traiter automatiquement les informations reçues. En effet, dans le flux transmis, le destinataire de la part complémentaire n'est pas indiqué. Aussi, il est indispensable de se rapprocher des services de La Mutuelle Verte pour transmettre les justificatifs de paiement ou à défaut en demander expressément le remboursement.*

CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS, soyez vigilants !

L'arrivée de l'automne annonce le début de la cueillette des champignons. Source de plaisir en tant que mets, certaines espèces n'en demeurent pas moins toxiques voire mortelles. Alors que vous soyez un cueilleur averti ou débutant, restez vigilant et respectez les bonnes pratiques pour une consommation en toute sécurité.

Avant la cueillette :

• Prévoir de préférence un panier en osier, une caisse ou un carton pour déposer ses champignons. Surtout, ne jamais utiliser de sacs en plastique car ceux-ci accélèrent le pourrissement. Séparer les différentes espèces pour éviter le mélange de morceaux de champignons vénéneux avec des champignons comestibles.

• Choisir un lieu de cueillette loin des sites pollués : bords de route, aires industrielles, pâturages, car les champignons absorbent les polluants auxquels ils sont exposés.

• Se renseigner sur les structures proches qui peuvent vous aider à identifier une cueillette en cas de doute (pharmacies ou associations de mycologie).

Pendant la cueillette :

• Ne ramasser que les champignons que vous connaissez parfaitement car certains champignons vénéneux ressemblent beaucoup aux espèces comestibles (faites attention car des champignons vénéneux peuvent pousser à l'endroit où vous avez cueilli des champignons comestibles l'année d'avant).

• Cueillir uniquement les champignons dans un état convenable et prélever la totalité du champignon (pied et chapeau) afin de pouvoir l'identifier plus facilement. Respectez également l'humus qui est essentiel à la vie du champignon. N'enlevez pas de grosses mottes en prenant un champignon, ne retournez pas la terre autour...

• Surtout, éviter de ramasser les jeunes spécimens qui n'ont pas fini de se former, ce qui favorise les confusions, et les vieux champignons qui risquent d'être colonisés par des vers ou des insectes.

Après la cueillette :

• Il faut toujours se laver les mains minutieusement.

• Ne pas oublier de prendre une photo de votre récolte avant la cuisson (utile en cas d'intoxication pour adapter le traitement approprié).

• Conserver les champignons en évitant tout contact avec d'autres aliments au réfrigérateur et les consommer rapidement (maximum 2 jours après la cueillette).

• Ne jamais consommer les champignons crus. Le mieux est de faire cuire chaque espèce séparément et suffisamment longtemps (de 20 à 30 minutes à la poêle ou 15 minutes à l'eau bouillante avec rejet de l'eau de cuisson). Une bonne cuisson va détruire parasites et bactéries.

• Ne jamais proposer de champignons cueillis à de jeunes enfants. Éviter aux seniors (haut risque de déshydratation et de décès en cas d'intoxication) et aux femmes enceintes d'en consommer (certaines bactéries ou parasites comme la toxoplasmose, à risque pour le fœtus, sont présents dans la terre et pourraient les infecter).

• Ne pas utiliser d'application sur smartphone pour identifier vos champignons. Cette méthode est à l'origine de nombreuses intoxications car ces applications donnent très souvent de faux résultats.

• Ne pas consommer de champignons achetés "à la sauvette" et surtout, si vous avez un doute si un champignon est comestible ou non, demandez l'avis d'un spécialiste, pharmacien ou mycologue, pour l'identifier. Avec près de 30.000 espèces en France, il vaut mieux être prudent.

En cas d'intoxication :

En cas d'apparition de symptômes suite à une consommation de champignons (diarrhées, vomissements, nausées, tremblements, vertiges, troubles de la vue...), ne donnez pas à boire, ne faites pas vomir la victime (le lait n'est pas un antidote), appelez immédiatement un Centre Antipoison en mentionnant cette consommation.

Retrouvez les numéros d'urgence des Centres Antipoison de votre région sur : **www.centres-antipoison.net**

En cas de détresse vitale (perte de connaissance, détresse respiratoire etc.), appelez le 15 ou le 112.

LMV (SOURCES ANSES)

CHOISIR UN SPORT avec son enfant

Pratiquer une activité physique est indispensable au développement harmonieux de l'enfant au niveau physique, psychologique et social. Même si l'éducation physique et sportive est au programme scolaire dès le plus jeune âge, une pratique complémentaire dans les associations sportives ne peut être que bénéfique.

L'activité physique permet à l'enfant de se dépenser physiquement. Elle est associée à de nombreux effets sur la santé (cardio-respiratoire, musculaire, os). Elle aide aussi la coordination de certains gestes et fait prendre conscience à l'enfant de son corps dans l'espace. Elle permet aussi de se défouler, de canaliser l'agressivité, de maîtriser l'attention et de lutter contre l'hyperactivité.

Une pratique physique régulière est associée à une meilleure santé mentale : meilleur contrôle des effets du stress et de l'anxiété, réduction des symptômes de dépression, et même des idées suicidaires chez les adolescents. Elle est également associée à des effets positifs sur la santé du cerveau, les fonctions cognitives et les résultats scolaires. Elle permet de développer la persévérance, l'adaptation à de nouvelles situations et à de nouvelles personnes.

QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE À QUEL ÂGE ?

Peu importe l'activité physique ou sportive, la recommandation de santé publique pour les enfants de moins de 6 ans, est d'avoir au moins 3 heures par jour d'activité physique, soit 15 minutes par heure pour 12 heures d'éveil. Entre 6 et 17 ans, il est recommandé de pratiquer une activité physique d'intensité modérée à élevée pendant au moins 1 heure par jour. Pour les plus petits, l'implication des parents est déterminante pour stimuler leur motricité et proposer des activités.

Jusqu'à 5 ans, l'enfant participe à des activités physiques et des jeux d'éveils. Les mouvements et les activités doivent être variés, amusants, et adaptés à ses capacités. Entre 6 et 10 ans, les enfants s'initient à différents sports et la pratique simultanée de plusieurs disciplines favorise

l'acquisition de gestes variés et complémentaires. Le sport doit préparer l'enfant à courir, sauter, lancer grâce à un sport individuel ou collectif.

À l'école primaire, la marche et le vélo sont les activités à privilégier pour se déplacer dans la ville, avec si possible un accompagnement des parents. Privilégier les pistes cyclables et le transport scolaire actif.

Les jeux dans les parcs participent aussi à l'épanouissement des enfants et permettent de renforcer les liens familiaux et sociaux.

De 10 ans à la puberté, le goût d'apprendre et la capacité de concentration sont plus importants. La pratique d'un sport individuel peut être envisagée : tennis, athlétisme, gymnastique rythmique et sportive, danse, escalade, escrime, aviron, etc. Les sports de combat et les sports collectifs peuvent également être pratiqués : arts martiaux, football, hand-ball, basket-ball.

Un entraînement plusieurs fois par semaine dans le but de performer en compétition est tout à fait possible mais doit être encadré par un éducateur sportif diplômé afin de rester bénéfique au développement de l'enfant. Les parents inquiets pour la santé de leur enfant doivent en parler à l'entraîneur et au médecin.

Il est recommandé de tenir compte de la motivation de l'enfant ou adolescent, comme de celui de son entourage, afin de favoriser le plaisir d'être actif au quotidien.

Où se renseigner ?

On peut se renseigner auprès de la mairie afin de trouver les associations sportives à proximité du domicile familial. Certaines villes, plus grandes, ont une maison des associations ou des Offices Municipaux des Sports (OMS) permettant de connaître précisément les activités physiques et sportives disponibles.

Les associations participent annuellement à des forums organisés par les communes en début d'année sportive. Les éducateurs sportifs ou les dirigeants sont à même de renseigner sur les lieux et horaires des cours proposés.

Il est aussi possible de s'informer auprès des comités départementaux des fédérations sportives.

Ceci est particulièrement important auprès des adolescentes qui ont tendance à arrêter massivement leur pratique sportive.

Pour un enfant de nature turbulente, un sport qui demande un engagement physique comme le judo, la gymnastique, le cyclisme, le hockey, l'athlétisme, ou encore la natation est recommandé. Pour les timides, les sports de combat ou les sports collectifs pourront aider à s'ouvrir aux autres. Mais il n'y a pas de recette magique en la matière.

IL FAUT PARFOIS PLUSIEURS ESSAIS !

Si la pratique approfondie et continue d'un sport permet de développer la persévérance, de se fixer des buts et de trouver les moyens d'y parvenir, il n'est pas toujours facile de trouver tout de suite le sport qui va convenir à l'enfant.

Une stratégie peut consister à lui permettre d'essayer plusieurs activités sportives en l'inscrivant tout jeune à un club ou à une école multisports qui lui permettra de pratiquer toute l'année une multitude d'activités sportives. La diversité des sports pratiqués va lui permettre de développer diverses habiletés et de choisir le sport qui lui convient le mieux.

Il est possible de se mettre tardivement à un sport collectif ou à un sport individuel orienté ou non vers la compétition. Gardons à l'esprit qu'il n'est jamais trop tard pour profiter des bienfaits du sport.

FNMF

KERPAPE : un fonds de dotation engagé pour l'innovation sociale

Créé en 2016, le Fonds de dotation Kerpape, présidé par Eric Richard, a permis de mener le centre Mutualiste de rééducation et de réadaptation de Kerpape, dirigé par Caroline Maringue, vers une dynamique de recherche et d'innovation.

Animé par une énergie permanente, l'objectif du centre est la recherche de solutions permettant, chaque jour, d'améliorer le confort de ses patients et usagers. L'une des problématiques actuelles du fonds de dotation est d'agir pour l'inclusion sociale et professionnelle des personnes en situation de handicap. Coup d'œil sur trois projets clés, dont deux sont toujours en recherche de financement.

UN ACCOMPAGNEMENT VERS L'EMPLOI

Le centre de Kerpape œuvre pour la réinsertion professionnelle des patients à travers l'EMPP. Désignant un Espace de Mobilisation Professionnelle Précoce, ce projet se caractérise par une action d'accompagnement des patients visant à favoriser le maintien dans l'emploi en phase active de soins. Cette démarche permet ainsi aux patients hospitalisés, ou en convalescence, d'initier un parcours de formation. S'inscrivant dans un processus de prise en charge précoce, l'intérêt principal est de prévenir la démobilisation et la désinsertion professionnelle dans le cadre du programme national de l'association Comete France.

De plus, ces parcours participent à la lutte contre la fracture numérique. La généralisation des nouveaux moyens de communication et la dématérialisation massive des démarches courantes conduit à des inégalités sociales liées aux usages, introduisant une nouvelle problématique que l'on nomme "illectronisme". L'EMPP permet d'accompagner les patients dans la prise en main des outils de navigation, de recherche et de communication, favorisant ainsi leur inclusion sociale et offrant un préalable intéressant pour des formations en bureautique. Reconnu par le Conseil Régional de Bretagne, l'EMPP contribue à une offre de formation dans le cadre du programme régional, en lien avec les organismes de formation du territoire.

PROJET "SEXUALITÉ ET HANDICAP"

Dans le but de favoriser l'inclusion sociale des patients et des personnes en situation de handicap, le Fonds de dotation Kerpape soutient le projet "sexualité et handicap", en cours de financement. Avec pour maîtres mots "informer, sensibiliser et expérimenter", l'objectif du programme est de lever les tabous et parler librement de vie intime, affective et sexuelle à travers des consultations individuelles, des programmes d'Education Thérapeutique et des formations pour les professionnels et les proches. De larges thèmes sont abordés allant de l'histoire, l'anthropologie, les fonctions de la sexualité et l'identité sexuelle, à l'anatomie avec la physiologie de la fonction sexuelle ainsi que le fonctionnement homme-femme-couple, en passant par les dysfonctions sexuelles hommes/femmes, les paraphilies, les violences sexuelles et la plainte sexuelle. Du côté des services pédiatriques s'ajoute le volet éducatif autour des notions de contraception et de consentement. Le message est clair, véhiculer l'idée que la sexualité est une composante importante de la santé, qu'elle est possible et encouragée après un handicap. Afin de pouvoir construire une offre complète, ce projet doit s'appuyer sur une équipe pilote dont la vocation est de structurer et développer les consultations "Handicap et Sexualité", ainsi qu'une équipe projet qui met en œuvre les actions dans les différents services d'hospitalisation du centre de Kerpape.

L'ANIMAL COMME THÉRAPEUTE

À travers la médiation animale, le Fonds soutient de nouvelles formes de prises en charge pour les patients du centre. Ce dispositif, conduit auprès d'enfants sans parole verbale et/ou avec des troubles du comportement, permet de développer les capacités de vigilance et ainsi développer les prérequis à la communication. Il permet également de diminuer l'isolement, améliorer l'autonomie, renforcer l'estime de soi, encourager le langage et motiver à la recherche du plaisir. Pour ce faire, cette méthode utilise les liens naturels et bienfaisants se développant spontanément entre les hommes et les animaux, permettant ainsi de stimuler et éveiller les sens, susciter et gérer des émotions et mettre en place une dynamique relationnelle importante.

Propriétaire de trois chevaux qui contribuent à cette médiation animale depuis de nombreuses années, le centre fait appel à un prestataire externe, soutenu par le Fonds, pour mettre en place la médiation par le chien. Ainsi, deux demi-journées par quinzaine sont consacrées à cette activité plus récente dans l'établissement. Ce moyen de rééducation original, pleinement adapté à la population d'enfants accueillie par le centre de Kerpape, offre une pratique non médicamenteuse du soin. Pour poursuivre les actions autour de la médiation animale, le Fonds est en recherche de donations supplémentaires.

LMV

Soutenir l'innovation et le handicap

Depuis 2018, La Mutuelle Verte s'est engagée envers le centre mutualiste en participant activement, au travers du fonds de dotation Kerpape, au développement de projets novateurs au bénéfice des personnes en situations de Handicap.

Si vous souhaitez, vous aussi, contribuer au financement de projets innovants et à l'accompagnement vers une vie sociale et professionnelle pour toutes et tous, vous pouvez faire un don en ligne sur le site dédié : www.fonds-kerpape.bzh/don, ou adresser votre don au Fonds de Dotation de Kerpape BP78 – 56275 PLOEMEUR Cedex.

Votre don est déductible de votre impôt à hauteur de 66 % (si le montant de votre don dépasse 20% de votre revenu imposable, l'excédent peut être reporté sur les 5 années suivantes).

pour plus d'informations sur les actions du Fonds de dotation Kerpape, contactez pascale.stephan@vyv3.fr

VRAI/FAUX : les médicaments au volant

Se soigner ou conduire, il faut choisir ? Prendre le volant nécessite d'être en pleine possession de ses capacités physiques et mentales. Or, la prise de médicaments peut altérer votre vigilance et vous mettre en danger.

Des pictogrammes sur les boîtes indiquent les niveaux de dangerosité

VRAI. Depuis 2007, les médicaments sont classés en trois niveaux de vigilance, identifiables par un pictogramme (une voiture noire dans un triangle coloré) : jaune, niveau 1 ; orange, niveau 2 ; rouge, niveau 3. Le niveau 2 regroupe les antidépresseurs, les antidouleurs, les tranquillisants, les médicaments contre le diabète, l'épilepsie et la maladie de Parkinson, pour lesquels l'avis d'un médecin est recommandé avant de conduire. La conduite est en revanche strictement interdite pour les médicaments de niveau 3 : somnifères, tranquillisants et neuroleptiques.

Un médicament vendu sans ordonnance n'altère pas ma capacité à conduire

FAUX. Même si les risques sont faibles, les médicaments en vente libre ont des effets sur la conduite. Certains sirops contre la toux contenant des dérivés d'opiacés comme la codéine peuvent induire somnolence et vertiges. Leur prise a les mêmes effets qu'une alcoolémie entre 0,5 et 0,8 %.

Plus de 3 % des accidents mortels de la route sont attribués à la prise de médicaments

VRAI. Quelque 3,4 % des accidents mortels sont dus aux médicaments (contre 30 % pour l'alcool). Une exposition à un médicament potentiellement dangereux est retrouvée chez environ 10 % des accidentés de la route.

Hypnotiques et anxiolytiques sont les substances le plus souvent retrouvées chez les accidentés de la route

VRAI. La moitié des accidents est causée par les benzodiazépines, consommés par plus de 11 millions de Français. Utilisés pour soigner l'anxiété et l'insomnie, ils peuvent entraîner sédation, troubles amnésiques, baisse de la concentration et altération de la fonction musculaire.

Les médicaments contre le mal des transports ne présentent aucun risque

FAUX. Certains médicaments présentent un fort effet sédatif. La scopolamine en particulier, antinauséeux agissant sur l'oreille interne et administrée sous forme de patchs, peut provoquer de la confusion mentale, des troubles de la vision et des étourdissements.

Un traitement auquel on est habitué n'a plus d'effet sur la conduite

FAUX. Si le risque est plus important pour les consommateurs occasionnels que pour les consommateurs chroniques, la vigilance reste de mise. En effet, un traitement au long cours n'empêche pas les coups de fatigue ni les affections passagères. Gare aux interactions si vous devez prendre d'autres médicaments.

CÉLINE DURR

Pour en savoir plus : rendez-vous sur le site de la sécurité routière : securite-routiere.gouv.fr.

LILLE : la belle des Flandres

La chambre de commerce et d'industrie

Si on en croit la légende, Lille a été fondée en 640 par les géants Lydéric et Phinaert. Elle sera tour à tour flamande, bourguignonne, espagnole avant de devenir française en 1667 lors de la conquête de la ville par Louis XIV. Aujourd'hui, Lille est la quatrième métropole de France et la Capitale des Hauts-de-France.

Situation de choix, Lille est au carrefour de grandes villes européennes comme Paris, Bruxelles, Londres… Connue à l'internationale pour sa grande braderie, la ville de Lille mérite amplement que l'on y flâne pour quelques jours, à la découverte de son histoire, son patrimoine, son architecture, son ambiance et surtout, son accueil inimitable.

LA GRAND'PLACE

La Grand'Place, ou Place du Général-de-Gaulle, constitue le cœur de la ville. C'est un lieu de rencontre et de passage incontournable des Lillois, dominé par quatre femmes : la Déesse en son centre, commémorant le siège de Lille par les Autrichiens dans les années 1790. Les trois femmes, couronnant le bâtiment de la Voix du Nord, représentent les trois provinces de la région : l'Artois, la Flandre et le Hainaut.

LE BEFFROI DE L'HÔTEL DE VILLE

Plus haut beffroi de la région avec une hauteur de 104 mètres, le beffroi de l'hôtel de ville est considéré comme un symbole de liberté pour toutes les communes des Hauts-de-France, mais également comme un point de repère dans la ville.

La Grand'Place et la Vieille Bourse

Construit pendant l'entre deux-guerres, cet hôtel de ville mêle l'architecture traditionnelle flamande et le béton armé. Classé au patrimoine mondial de l'Unesco, son beffroi, sur lequel sont sculptés les deux fondateurs de Lille, vous offrira en son sommet une vue à 360° sur la ville et ses alentours. Une très belle façon de visiter la ville.

LA VIEILLE BOURSE

Située entre la Grand'Place et la Place du Théâtre, la Vieille Bourse est un ensemble de bâtiments de style Renaissance Flamande. Dès 1652, ce monument, construit à la demande de riches commerçants de la région, est incontestablement le plus beau de la ville. Au sein de sa petite cour intérieure, composée de 24 maisons identiques qui entourent un cloître, votre œil sera forcément attiré par la variété infinie de cariatides qui ornent les pilastres. La Vieille Bourse accueille désormais des joueurs d'échecs et des bouquinistes, ainsi que des cours de tango les soirs d'été.

LE PALAIS DES BEAUX-ARTS

Si quelques nuages chargés de pluie s'invitent durant votre séjour, profitez-en pour visiter le Palais des Beaux-Arts. Sur la Place de la République, face à la Préfecture, ce palais est considéré comme l'un des musées français les plus riches avec ses nombreuses peintures prestigieuses. Vous pourrez y admirer de grandes collections d'œuvres européennes, notamment flamandes et hollandaises en arpentant les allées de ce superbe palais du XIXème siècle. Courbet, Rubens, Rodin, Claudel ou encore Goya sont quelques-uns des artistes exposés en permanence, accompagnés de bien d'autres lors d'expositions temporaires.

Le beffroi de l'Hôtel de Ville et la Porte de Paris

LE VIEUX-LILLE

Les fameuses rues pavées bordées de magnifiques constructions à l'architecture flamande : bienvenue dans le Vieux-Lille ! Quartier incontournable de la ville, ses façades en briques et en pierres témoignent du passé de la ville, du XIVème au XXème siècle. C'est un quartier apprécié tant par les habitants que par les visiteurs. Véritable labyrinthe, celui-ci regorge de galeries d'art, de magasins de luxe et de petites boutiques typiques, ainsi que de nombreux cafés, bars et restaurants très prisés.

Pour les gourmands, il faut commencer par prendre la rue Esquermoise et s'arrêter chez la plus ancienne pâtisserie de Lille : Méert. Ouverte depuis 1721 on y trouve la mythique gaufre fourrée à la vanille qui était la préférée du Général de Gaulle. Puis il faut poursuivre jusque dans la rue de Gand. C'est ici que vous trouverez la plus grande concentration d'Estaminets de toute la ville. Vous pourrez y déguster un Welch, un poulet au Maroilles, du potjevleesch ou de la carbonnade flamande.

"LA TREILLE"

La cathédrale Notre-Dame-de-la-Treille, surnommée "la Treille" fait partie des édifices les plus impressionnants de Lille. N'hésitez pas à aller admirer ses grands vitraux et également vous balader dans le parc arboré qui fait le tour de l'édifice. Derrière la cathédrale vous découvrirez la plus petite maison de Lille ! Immanquable avec sa belle couleur jaune.

LA CITADELLE

Cachée par la verdure de son parc et le Bois de Boulogne, la Citadelle de Lille a été édifiée par Vauban, au XVIIème siècle, sur ordre de Louis XIV. Baptisée "La reine des Citadelles" par Vauban, elle a été construite pour protéger Lille après sa conquête. Lieu de promenade privilégié des Lillois, la Citadelle, en forme d'étoile, se trouve être entourée de 5 bastions. Une belle sortie lors des jours de beau temps.

LA MAISON NATALE DE CHARLES DE GAULLE

Visiter Lille c'est aussi découvrir une partie de l'histoire de France. Ancien homme d'État connu de tous, le général de Gaulle est né dans la maison de ses grands-parents maternels, à Lille, en 1890. Cette demeure bourgeoise du XIXème siècle est aujourd'hui un musée ouvert au public, une aubaine pour tous les passionnés d'Histoire !

L'HOSPICE COMTESSE

Ancien hôpital datant de l'époque médiévale, l'Hospice Comtesse a été fondé par la comtesse Jeanne de Flandre en 1237, et a accueilli des patients jusqu'en 1939. Situé dans le quartier du Vieux-Lille, l'Hospice Comtesse abrite actuellement un musée et témoigne d'une époque révolue.

Le Palais des Beaux-Arts

La Citadelle

L'Hospice Comtesse

Vous pourrez y découvrir une maison flamande des XVIIème et XVIIIè siècle, des collections d'art dans l'ancien dortoir des religieuses ainsi que la "salle des malades" datant du XVème siècle où des expositions sont régulièrement organisées.

PAULINE THANNEUR

La Braderie

Le mot "braderie" apparaît pour la première fois dans un texte du XVe siècle, intimement lié à la "franche foire" médiévale mais la première trace écrite relatant cet évènement date de 1127. De nos jours, la Braderie s'étend sur des centaines de kilomètres de trottoirs et peut accueillir entre deux et trois millions de personnes chaque premier week-end de septembre. La tradition de la Braderie perdure à travers les siècles comme celle des moules-frites. Celles-ci seraient apparues dès le XVe siècle. Elles auraient supplanté le poulet rôti traditionnellement vendu à la Braderie, suite à une maladie décimant les volatiles. Actuellement, ce sont des tonnes de moules et de frites arrosées de bière qui sont englouties en un week-end.

LES COSMÉTIQUES font leur révolution écolo

Plastique recyclé ou végétal, flacons rechargeables, consigne, etc. Le secteur de la beauté multiplie les initiatives pour réduire l'impact environnemental des emballages. Le point sur cette tendance à la hausse.

S'ils ne représentent que 5 % du tonnage global des emballages ménagers, les emballages cosmétiques sont un fléau pour la planète. Soucieux de l'environnement, les consommateurs optent pour des solutions durables. Les géants du secteur l'ont bien compris : pour garder leurs clients, ils doivent se mettre au vert.

DES PACKAGINGS INNOVANTS

En 2021, la Fédération des Entreprises de la Beauté (FEBEA) (qui représente 85 % des volumes produits en France) a adopté le Plastic Act. Objectif : réduire de 15 % la quantité de plastique d'ici à 2025.

Certaines marques n'ont pas attendu l'effet de mode, en optant pour le plastique végétal à base de canne à sucre ou de cellulose de bois, de PET (polyéthylène téréphtalate) 100 % recyclé ou encore de verre allégé. Recyclable à l'infini et moins lourd à transporter, il permet de diminuer jusqu'à 44 % l'empreinte carbone du produit. Autre piste à suivre : les matériaux biosourcés, l'algue, le bambou, le champignon, qui inspirent les jeunes labels émergents.

Le maquillage à la traîne

En dépit des avancées, le secteur du make-up tarde à prendre le virage de l'éco-conception. Les initiatives sont timides et concernent principalement les rouges à lèvres rechargeables du secteur du luxe. Seul Zao, label français 100 % bio, propose pour tous ses produits des emballages en bambou rechargeables.

PLUS DE VRAC ET DE RECHARGES

Selon une étude financée par l'ADEME (Agence de la Transition Écologique), réutiliser nos contenants diminue de 79 % les émissions de CO2. Aujourd'hui, certaines enseignes proposent leur best-seller en version "refill" (recharge) grâce à des pompes à vis qui se désolidarisent du flacon.

Plébiscitée dans l'alimentaire, la vente en vrac gagne elle aussi le rayon hygiène et beauté. La start-up CoZie (pour Consommation objectif Zéro impact environnemental) a ainsi créé La Dozette, un distributeur automatique qui délivre des doses de crèmes, démaquillants et déodorants dans certains magasins bio. Autre levier exploré par les fabricants : les écorecharges. Le principal avantage réside dans leur conception qui nécessite généralement 60 à 65 % de plastique en moins que pour un flacon.

LE RETOUR DE LA CONSIGNE

C'est la meilleure solution pour supprimer les déchets à la source. Plusieurs options sont déjà à l'œuvre sur le marché : des enveloppes pré-affranchies fournies avec l'achat du produit pour le renvoyer une fois terminé et l'emballage vide. Autre solution, des bons de réduction offerts pour chaque contenant vide rapporté, initiative qui a permis à une grande chaîne de distribution d'économiser 53 tonnes de CO^2.

Côté e-commerce, les habitudes changent également. Lancée en 2019, la plateforme "Loop" livre des produits dans des contenants consignés. Quand ils sont finis, un transporteur vient les récupérer à domicile. Ils sont ensuite nettoyés avant d'être à nouveau remplis et livrés. La boucle est bouclée.

CÉLINE DURR

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 10 % de réduction sur votre première installation

I-VIZION

www.ivizion.net

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.

Ils interviennent sur l'ensemble de la région PACA et travaillent avec de nombreux grands groupes.

Vous avez un projet ou vous souhaitez avoir des informations sur les systèmes de vidéoprotection, contrôle d'accès ou détection d'intrusion ? Les équipes d'I-Vizion sont à même de vous accompagner, de répondre rapidement à toutes vos questions ainsi qu'à toute demande de devis personnalisé.

Bénéficiez de 5 % de remise sur l'hébergement d'une nuitée

LE BOIS FAE

www.leboisfae.fr

Au cœur du parc naturel du Verdon, laissez-vous enchanter par un séjour dans une des deux yourtes et découvrir cet habitat nomade confortable et douillet. Une idée de séjour insolite qui vous permettra de vous retrouver au plus près de la nature où calme, quiétude, et grands espaces seront au rendez-vous! Pour les amateurs de chambre d'hôte traditionnelle, nous vous proposons également La Bastidane.

Une grande diversité d'activités s'offrira à vous entre les gorges du Verdon, et le pays du haut Var : randonnées, VTT, vélo, ski, golf, via souterrata, canyoning, rafting, pêche...

Sur le site : wifi, équipement bébé, hamacs, pétanque, hamacs...

Bénéficiez de 10 % de réduction sur l'ensemble du site indemne.fr

INDEMNE

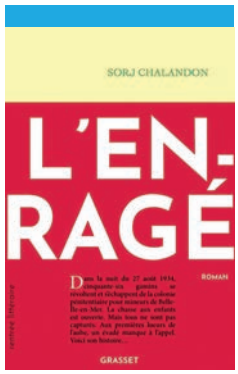
www.indemne.fr

Soins naturels exclusivement composés d'huiles essentielles et végétales, sans aucun composant chimique, pour le traitement dermatologique des peaux atopiques, sensibles, irritées ou même "capricieuses".

En associant plusieurs huiles essentielles, INDEMNE crée des mélanges dits "complexes" particulièrement puissants. Les bienfaits des huiles essentielles se combinent à celles des huiles végétales. Elles favorisent le confort, le bien-être, la santé, la beauté.

Le public les connaît utilisées en massage ou par inhalation mais ignore souvent qu'elles sont aussi très efficaces pour le soin de la peau.

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



L'enragé • Sorj Chalandon

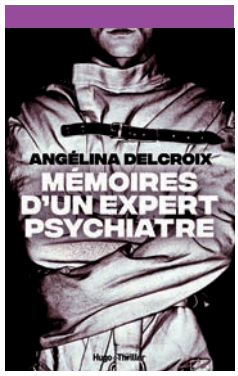
En 1977, le Centre d'éducation surveillée de Belle-Île-en-Mer allait être fermé. Ce mot désignait en fait une colonie pénitentiaire pour mineurs. Entre ses hauts murs, ont été "rééduqués" à partir de 1880 les petits voyous des villes, les brigands des campagnes mais aussi des cancres turbulents, des gamins abandonnés et des orphelins. Les plus jeunes avaient 12 ans. Le soir du 27 août 1934, 56 gamins se sont révoltés et ont fait le mur. Tandis que les fuyards étaient cernés par la mer, les gendarmes offraient une pièce de vingt francs pour chaque enfant capturé. Alors, les braves gens se sont mis en chasse et ont traqué les fugitifs. Tous ont été capturés sauf un. Je me suis glissé dans sa peau et c'est son histoire que je raconte. Celle d'un enfant battu qui me ressemble...

© Editions Grasset

Titeuf - Suivez la mèche • Zep

Dans ce tout nouveau tome, Titeuf se frotte aux questions contemporaines telles que l'environnement, les réseaux sociaux, les dangers d'Internet et même un peu la science ! Il affronte la malédiction de l'appel au tableau avec ses équations impossibles, se confronte aux monstres de la vraie vie et bien sûr, se questionne sur l'amour et le désir, ces choses mystérieuses que son copain Hugo maîtrise un peu mieux que lui. Titeuf est fan de super-héros, il aime le sport mais aussi les animaux, et surtout il adore Ramatou, qui est devenue végétarienne. Pour elle, il est même prêt à revoir le contenu de son assiette ! En classe, Titeuf n'a pas vraiment fait de progrès fulgurants mais il a infiltré le conseil de classe en tant que délégué et, qui sait, il aura peut-être enfin un téléphone portable s'il s'améliore en maths...

© Editions Glénat



Mémoires d'un expert psychiatre • Angélina Delcroix

Adam Jacuri est expert psychiatre auprès de la Cour d'appel de Lyon. Arrivant en fin de carrière, il décide de confier ses mémoires à Jessie Maure, auteure de thrillers.

Alors qu'il prend la décision de se retirer définitivement du circuit en allant vivre sa retraite en Bretagne près de la forêt de Huelgoat, des disparitions inquiétantes vont commencer à affoler la population locale. Adam soupçonne un ancien patient et craint pour sa propre vie, mais la gendarmerie ne le prend pas au sérieux. Alors, quand les premiers corps sont découverts, il décide d'enquêter seul dans cette région vaste et mystérieuse. Ce thriller nous entraîne dans les coulisses des unités pour malades difficiles et dans les labyrinthes psychiques qu'un expert est censé parcourir.

© Editions Hugo Thriller

La montagne, c'est toi • Brianna Wiest

Parmi tous les obstacles qui se dressent sur notre chemin, beaucoup sont dus à nos comportements. Nous agissons délibérément contre nos propres intérêts en adoptant des habitudes destructrices ou en nous engageant dans des relations toxiques. Les causes de cet autosabotage sont nombreuses : le manque de confiance en soi, la peur de l'échec ou du succès, la peur de l'inconnu, la dépression, l'anxiété ou des expériences traumatiques passées. Brianna Wiest nous aide à surmonter cette tendance à l'autosabotage. Nous sommes notre propre pire ennemi, notre propre montagne à gravir, avec ses hauts et ses bas, ses terrains accidentés et ses défis. C'est en procédant à un travail profond d'excavation des souffrances que nous pourrons devenir plus résilients, aborder l'escalade et, enfin, atteindre notre plein potentiel.

© Editions Courrier Du Livre

Déploiement des Maisons de Santé Pluri-professionnelles

Le 13 juin dernier, la Ministre Déléguée chargée de l'Organisation Territoriale et des Professions de Santé, Agnès Firmin Le Bodo, a dévoilé son plan d'action pour doter la France de 4.000 Maisons de Santé Pluriprofessionnelles (MSP) d'ici 2027. Grâce à l'organisation sur laquelle elles reposent, ces structures permettent d'attirer de nouveaux professionnels, d'améliorer leur coordination et ainsi d'augmenter le nombre de patients pris en charge : un outil central pour améliorer l'accès aux soins dans les territoires. Une Maison de Santé Pluriprofessionnelle ouverte, ce sont environ 600 patients de plus vus chaque année. Alors pour accélérer leur développement (il en existe actuellement 2.251) et accompagner les porteurs de projets, de nouveaux moyens financiers sont prévus à hauteur de 50 millions d'euros.

"Mémo Santé Enfant", L'aide-mémoire des parents

"Mémo Santé Enfant" est un service en ligne, ouvert à tous et accessible gratuitement. Vous pouvez compter sur "Mémo Santé Enfant" pour vous rappeler et gérer les évènements santé importants de la vie de vos enfants en toute sérénité : vaccins et rappels, visites médicales obligatoires, suivi des courbes de croissance de votre enfant en fonction de son âge, sa taille, son poids et son IMC... Vous êtes sûr de ne rien oublier ! "Mémo Santé Enfant" garantit la sécurité de vos données et protège la confidentialité des informations santé de vos enfants. Ce site vous propose également, en fonction de l'âge de votre enfant, des conseils santé certifiés par des professionnels de santé. Avec plus de 150 conseils détaillés, vous trouverez des informations fiables aux questions que vous vous posez. Mémo Santé Enfant est proposé à tous les parents d'enfants de 0 à 16 ans. Ce service est disponible sur : www.memo-sante-enfant.fr

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
C. André - P. Thanneur - F. Rea
Agence Nationale de la Presse Mutualiste :
C. Durr - AS. Glover-Blondeau
A. Loiret - C. Perin
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 (S. Novikov, JackF, Matimix, B. Pict, S9photographizm, ClemMT, Irina, Rido, New Africa, Blubber.li, Milkovasa, Drazen, J. Lund, A. Tetyana, Lumerbe) Kerpape.

Impression
IAPCA Riccobono
Rue de Liège
83490 le Muy

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

Numéro tiré à 8.500 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 !