n°126
TRIMESTRIEL
JUIN 2022
PRIX : 0,76 €

Mutuelle Verte magazine

prévention

BIEN CHOISIR SES VERRES DE LUNETTES

santé

URTICAIRE : LES QUESTIONS QUI DÉMANGENT

santé

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : COMMENT S'EN PROTÉGER ?

dossier

COMMENT RETROUVER CONFIANCE EN SOI ?

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
"MonPsy" : un accompagnement psychologique pour tous

06 | Prévention
Orthodontie : je prends soin de mon appareil dentaire

08 | Santé
Urticaire : les questions qui démangent

10 | Gros Plan
Perturbateurs endocriniens : comment s'en protéger ?

13 | Prévention
bien choisir ses verres de lunettes

14 | Santé
Chronobiologie : le bon rythme pour être en forme

16 | Dossier
Comment retrouver confiance en soi ?

19 | Voyage en France
"Viens-y" à Clermont-Ferrand !

22 | Environnement
Fleurs coupées : une fausse bonne idée ?

24 | Offres Privilèges Adhérents

25 | Envie de lire ?

26 | Brèves

Edito

Après un premier semestre marqué par une levée progressive des restrictions sanitaires et une succession d'échéances électorales, nous nous acheminons vers la trêve estivale alors que bon nombre de questions restent en suspens au titre des orientations politiques à venir pour le monde de la Santé.

Annoncée par le gouvernement comme l'un des axes majeurs de la prochaine stratégie nationale de santé, la prévention devrait être au cœur des futures orientations, répondant aux préconisations du monde mutualiste. "Prévenir plutôt que guérir" : une formule de bon sens pour préserver la Santé du plus grand nombre.

Cela fait d'ailleurs écho au Congrès de la Mutualité Française, qui se tiendra à Marseille du 7 au 9 septembre prochain et dont le thème principal résume l'optique que nous partageons : "Mutualité : territoires d'engagements pour l'entraide et les solidarités". Cette 43e édition mettra l'accent sur la recherche de solutions innovantes pour répondre aux enjeux majeurs du secteur de la Santé.

Beaucoup moins solennelle mais tout aussi importante, la 46e Assemblée Générale de La Mutuelle Verte se déroulera le 17 juin prochain, réunissant à Bordeaux Délégués et Administrateurs, pour la première fois en présentiel depuis 2019. Des retrouvailles joyeuses mais studieuses pour aborder les grands enjeux du moment.

Ce rendez-vous, qui fait la part belle à des échanges directs et à des contacts humains, constitue une étape réjouissante vers une forme de retour à la normale, après deux ans au cours desquels la sécurité de tous imposait de s'astreindre au distanciel.

Je vous souhaite une période estivale épanouissante, active ou reposante, selon vos goûts. Et je vous donne rendez-vous à la rentrée, laquelle s'annonce d'ores et déjà riche et intense en termes d'actualités.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

"MONPSY" : un accompagnement psychologique pour tous

Permettre à tous les Français de bénéficier d'un accompagnement psychologique, c'était la grande annonce du chef de l'État en septembre dernier. C'est désormais une réalité. Lancé début avril, le dispositif "MonPsy" permet de bénéficier de huit séances avec un psychologue, prises en charge par l'Assurance Maladie et les Complémentaires Santé. Mais en pratique, qui peut et comment en bénéficier ?

Depuis le 5 avril 2022, le dispositif "MonPsy" permet aux patients en souffrance psychique d'intensité légère à modérée de bénéficier d'une prise en charge par un psychologue remboursée par l'Assurance Maladie et les Complémentaires Santé. Toutefois, afin de bénéficier de cette prise en charge, certaines règles sont à respecter.

QUI EST CONCERNÉ ?

Le dispositif "MonPsy" est destiné aux personnes "souffrant de troubles dépressifs et anxieux, de troubles du comportement alimentaire, ainsi qu'aux personnes souffrant d'addictions (tabac, alcool et cannabis) sans critère de dépendance".

Cet accompagnement s'adresse donc à tous les Français de plus de 3 ans, souffrant de troubles psychiques de légers à modérés.

En cas de risques plus prononcés types troubles plus sévères ou risques suicidaires, le patient devra être redirigé vers une prise en charge plus adaptée.

QUEL FONCTIONNEMENT ET À QUEL PRIX ?

Si le profil du patient correspond aux critères de la plateforme "MonPsy", le médecin lui remet un "courrier d'adressage". Ce document devra être présenté lors du premier rendez-vous avec le psychologue.

EN FRANCE, ENVIRON 10 MILLIONS DE PERSONNES SONT CONCERNÉES PAR DES TROUBLES PSYCHIQUES D'INTENSITÉ LÉGÈRE À MODÉRÉE

Difficultés à s'endormir ou à rester endormi(e), difficultés pour se concentrer, manque d'appétit, stress, nervosité, inquiétude, irritabilité, agitation, addiction, fatigue, manque d'énergie, dormir trop, manger trop...

Il sera également nécessaire pour se faire rembourser. Dans le cadre de ce dispositif, l'orientation par le médecin est obligatoire.

Une fois orienté, le patient pourra contacter le psychologue partenaire du dispositif de son choix, en consultant l'annuaire disponible sur le site : www.monpsy.sante.gouv.fr.

Outre les coordonnées des professionnels, l'annuaire précise leurs lieux d'exercice ainsi que le public pris en charge (adultes uniquement, enfants/adolescents uniquement, ou adultes et enfants/adolescents). Il sera également indiqué s'ils acceptent de réaliser les séances à distance. Seule la première séance devra forcément se dérouler en présentiel.

Le nombre de séances remboursées sera adapté par le psychologue aux besoins du patient, dans la limite de 8 séances par an.

Les tarifs sont de : 40 euros pour une première séance permettant la réalisation du bilan initial et 30 euros pour les séances de suivi (sept au maximum). Ils comprennent la participation de l'Assurance Maladie à hauteur de 60 % et celle des organismes complémentaires à hauteur de 40 %. Aucun dépassement d'honoraires n'est possible. La durée des séances sera adaptée à la prise en charge de chaque patient. Elle devrait être en moyenne de 55 minutes pour le bilan initial et d'environ 40 minutes pour les séances de suivi.

LMV

Le dispositif "MonPsy' ne concerne pas les urgences et les personnes présentant un risque suicidaire.

Si vous êtes en détresse et/ou si vous avez des pensées suicidaires : Appelez le 3114, accessible 24h/24 et 7j/7 gratuitement en France entière.

Un professionnel de soins formé spécifiquement à la prévention du suicide sera à votre écoute afin de faire le point et de vous proposer des ressources adaptées à vos besoins.

ORTHODONTIE : je prends soin de mon appareil dentaire

Bagues, gouttières, palais… les appareils dentaires nous permettent d'avoir un beau sourire et des dents en pleine santé. Mais pour réussir à coup sûr son traitement orthodontique, il faut aussi adopter les bonnes habitudes.

Les adolescents sont nombreux à suivre un traitement orthodontique et de plus en plus d'adultes s'y mettent aussi. Il existe différents types d'appareils, fixes ou amovibles, qui s'adaptent à toutes les situations. Quelle que soit la solution choisie, il est important d'y faire attention au quotidien.

ÉVITER LES FRIANDISES COLLANTES

Au moment de passer à table, une question se pose : que peut-on manger quand on porte un appareil ? La réponse est pourtant simple. "Il n'y a pas à proprement parler d'aliments contre-indiqués mais il faut prendre quelques précautions", rassure le docteur Christophe Lequart, chirurgien-dentiste et porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD).

"Il vaut mieux toutefois éviter les aliments hypercollants et sucrés comme les caramels ou certains bonbons, car ils peuvent arracher les brackets [les bagues] de la surface des dents ou bien les plots en résine collés sur les dents et qui servent à faire tenir les gouttières, poursuit-il. D'autres aliments mous et sucrés, à l'instar de la banane, peuvent aussi s'accumuler autour de l'appareil. Ces débris favorisent la plaque dentaire et augmentent le risque de survenue de caries si l'hygiène est insuffisante." Le chirurgien-dentiste recommande donc d'avoir une alimentation équilibrée et d'éviter de grignoter entre les repas, "comme pour la population générale".

SE BROSSER LES DENTS APRÈS CHAQUE REPAS

S'il est possible de manger à peu près tout ce que l'on souhaite avec un appareil, il faut en revanche avoir une hygiène bucco-dentaire impeccable. "Il est important de se laver les dents après chaque repas", explique le docteur Lequart. Le brossage doit durer deux minutes et s'effectuer sur toutes les faces des dents. Il doit être complété

par le passage d'une brossette interdentaire (une sorte de petit goupillon) autour des bagues et du fil. Quant aux appareils amovibles, il faut également les brosser consciencieusement avant de les remettre.

À l'école ou encore au bureau, le spécialiste conseille d'avoir toujours avec soi son dentifrice et sa brosse à dents et, surtout, de prendre le temps d'accomplir ces gestes essentiels.

CHOISIR UN DENTIFRICE HAUTEMENT FLUORÉ

Pour prévenir les caries, Christophe Lequart préconise d'utiliser un dentifrice "hautement fluoré". Le fluor a un effet antiseptique vis-à-vis des bactéries présentes dans la plaque dentaire, à l'origine des caries. Il rend également l'émail plus résistant aux attaques acides lors de chaque prise alimentaire et il peut même stopper la progression de la maladie carieuse. "En population générale, l'UFSBD recommande d'utiliser un dentifrice dosé à 1.450 parties par million (ppm) de fluor, indique le docteur. Comme le risque carieux est plus élevé quand on porte un appareil dentaire, on considère qu'il faut augmenter ce dosage. Pour les adolescents de 10 à 16 ans, il vaut mieux choisir un dentifrice bifluoré, à 2.500 ppm, vendu en pharmacie. Puis pour les plus de 16 ans, le chirurgien-dentiste peut prescrire un produit à 5.000 ppm."

NE PAS UTILISER SES DENTS COMME DES OUTILS

Enfin, le docteur Lequart rappelle que "les dents ne sont pas des outils". "Elles servent à mastiquer et à parler mais pas à ouvrir des bouteilles, des emballages ou encore à casser des coquilles", ajoute-t-il. Dans le même ordre d'idée, mordiller ses stylos ou se ronger les ongles sont des gestes à bannir. "Ils peuvent entraîner un décollement des brackets, une usure prématurée des dents mais aussi abîmer les gencives", précise-t-il. Que l'on ait un appareil d'orthodontie ou pas, mieux vaut donc oublier ces mauvaises habitudes.

Léa Vandeputte

URTICAIRE :

Picotements intenses, papules et plaques rouges qui ressemblent à des piqûres d'ortie : l'urticaire est une affection courante de la peau qui touche 15 à 20 % de la population au moins une fois dans sa vie. Le plus souvent brèves et bénignes, les poussées n'en sont pas moins désagréables.

L'urticaire se manifeste par une éruption cutanée sous forme de plaques rouges, planes ou en relief (pa-pules), bien délimitées, de quelques millimètres à quelques centimètres. Ces plaques s'accompagnent de démangeaisons intenses qui peuvent apparaître successivement ou simultanément sur le visage, les bras, les jambes ou le torse, et pouvant migrer.

Une poussée d'urticaire dure le plus souvent quelques heures puis disparaît. Elle peut, moins souvent, persister plusieurs jours : il s'agit alors d'urticaire aigu. Il existe aussi des formes chroniques, qui se prolongent plusieurs semaines, mais elles sont très rares et ne concernent que 1 % à 2 % de la population.

les questions qui démangent

L'URTICAIRE PEUT-ELLE ÊTRE GRAVE ?

Dans la grande majorité des cas, cette affection de la peau est bénigne et ne représente pas de danger. Mais l'éruption peut parfois s'étendre plus en profondeur et gagner les muqueuses. Cela donne généralement des gonflements plus importants au niveau des paupières, des lèvres, de la bouche ou de la gorge, ce qui peut entraîner une gêne à la déglutition et la respiration et, dans certains cas, dégénérer en œdème de Quincke. Il faut alors consulter en urgence.

À QUOI EST-ELLE DUE ?

L'urticaire est due à une hyperactivité de certaines cellules immunitaires, les mastocytes, qui réagissent en libérant de l'histamine au niveau de la peau. C'est cette molécule qui provoque les plaques, les démangeaisons et les gonflements. Les causes de l'urticaire sont très nombreuses et souvent multifactorielles. L'urticaire physique, la forme la plus fréquente, est déclenchée par des contacts de la peau ou des muqueuses avec le froid, la chaleur, la pression ou les frottements sur la peau (vêtements trop serrés, port d'un sac en bandoulière, par exemple). Les poussées peuvent aussi être engendrées par la fatigue, le stress mais également par des maladies inflammatoires ou auto-immunes. Cependant, son origine reste souvent inconnue.

L'ORIGINE PEUT-ELLE ÊTRE ALLERGIQUE ?

Oui, mais elle est beaucoup plus rare (environ 5 % des cas). L'urticaire d'origine allergique se manifeste le plus souvent par une irruption ou un œdème qui survient immédiatement à la suite de l'absorption d'un aliment, d'un médicament (antalgique ou anti-inflammatoire), après une piqûre d'insecte (guêpe ou abeille essentiellement) ou encore au contact de moisissures, de poussières et de pollens. Il faut alors consulter rapidement. C'est l'entretien avec un médecin, parfois complété par des examens spécifiques, qui permettra d'établir précisément l'allergie à l'origine de l'urticaire. Dans tous les cas, si la poussée dure plus de 24 heures, une consultation médicale est toujours recommandée.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS ?

Quel que soit le type d'urticaire, le médecin prescrit des antihistaminiques dont l'objectif est de bloquer la libération d'histamine par les mastocytes de la peau. Ces médicaments sont généralement très efficaces : les plaques rouges et les démangeaisons disparaissent très rapidement et le patient est soulagé en quelques heures. On peut également trouver des antihistaminiques en vente libre chez le pharmacien (auquel il faut toujours demander conseil). Le traitement pourra être prolongé une quinzaine de jours pour les formes aiguës et plusieurs mois si la forme est chronique. Pour lutter contre le stress, l'activité physique et les techniques de relaxation, comme le yoga ou la sophrologie, sont également recommandées en complément. Sachez aussi que les corticoïdes sont déconseillés au long cours en raison du risque de dépendance et de l'aggravation des symptômes (peu à peu, la cortisone devient indispensable à l'organisme et l'urticaire réapparaît dès que l'on arrête le traitement).

Enfin, si l'origine allergique est avérée, un traitement d'éviction des facteurs déclenchant sera mis en œuvre. Le patient se verra également prescrire un stylo injecteur d'adrénaline à utiliser dès les premiers signes d'œdème ou de choc anaphylactique (réaction allergique exacerbée pouvant entraîner le décès).

Aliisa Waltari

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : comment s'en protéger ?

Bien que les scientifiques alertent déjà depuis de nombreuses années sur les dangers des perturbateurs endocriniens pour la santé, ces substances nocives sont pourtant toujours présentes dans les objets du quotidien. Peut-on y échapper… ou au moins limiter son exposition ?

Vous mangez peu gras, peu sucré, peu salé, vous ne fumez pas non plus et vous êtes physiquement actif. Bravo ! Mais si vous pensez cocher toutes les cases pour préserver votre santé, malheureusement vous vous trompez, car c'est sans compter avec les perturbateurs endocriniens (PE) qui se trouvent un peu partout dans les objets du quotidien et l'alimentation. Contenants ou jouets en plastique, produits ménagers ou d'hygiène, cosmétiques, vêtements, aliments… Ces composés chimiques ou d'origine naturelle sont omniprésents. On en boit, on en mange, on en respire, notre peau en absorbe et, bien que certains soient plus vulnérables que d'autres, tout le monde est concerné.

LE SYSTÈME HORMONAL PERTURBÉ

Des bisphénols dans les boîtes de conserve au triclosan dans les dentifrices, en passant par les parabènes dans les cosmétiques, les retardateurs de flammes dans les tissus d'ameublement et les ordinateurs ou les pesticides dans les fruits et légumes, il existe une multitude de PE. Même si leurs effets sont de mieux en mieux connus, tous ne sont pas encore avérés.

Tout d'abord, un PE se définit par son action sur le système hormonal, qu'il dérègle. Il peut, par exemple, modifier la production d'hormones naturelles (œstrogènes, testostérone) en interférant avec leurs mécanismes de synthèse, de transport ou d'excrétion.

Il peut aussi mimer l'action de ces dernières en se substituant à elles dans les mécanismes biologiques qu'elles contrôlent. Un PE peut également empêcher ces hormones de jouer leur rôle en se fixant sur les récepteurs avec lesquels elles interagissent habituellement.

DES PATHOLOGIES DIVERSES

Les conséquences sur l'organisme sont multiples. Les fonctions reproductrices peuvent notamment être altérées, entraînant des malformations génitales chez les bébés, des pubertés précoces chez les enfants ou encore des problèmes d'infertilité chez les adultes. Ces substances sont en outre accusées d'être à l'origine de multiples pathologies. "Les phtalates, ajoutés dans certains plastiques, sont associés aux maladies cardiovasculaires, pointe le docteur Pierre Souvet, cardiologue et président de l'Association santé environnement France (Asef). D'autres perturbateurs endocriniens favorisant l'obésité et le diabète provoquent aussi indirectement des maladies cardiovasculaires", précise-t-il, avant d'ajouter : Les phtalates, le bisphénol, les composés perfluorés (PFC), qui sont également des polluants persistants, sont soupçonnés d'être responsables de troubles cognitifs, d'hyperactivité, de troubles du neurodéveloppement. Les pesticides organophosphorés, eux, sont connus en tant que neurotoxiques."

Concernant les PCB (polychlorobiphényles), interdits depuis 1987 mais qui persistent dans l'environnement (présents dans l'alimentation, les poissons prédateurs) ou les retardateurs de flammes, incorporés dans un grand nombre d'objets usuels afin de limiter les risques d'incendie, les études ont montré qu'ils interféraient dans le fonctionnement de la thyroïde.

LES ENFANTS ET LES FEMMES ENCEINTES PLUS FRAGILES

Les personnes les plus vulnérables sont les enfants, de la naissance à la fin de la puberté, les adultes en âge de concevoir (autant les hommes que les femmes) et les femmes enceintes et allaitantes. Les scientifiques alertent depuis plusieurs années sur la migration de molécules nocives pour la santé des enfants, comme des phtalates ou du bisphénol, lorsque les aliments sont cuits ou réchauffés dans des contenants en plastique. La prise de conscience fait petit à petit son chemin. À partir de 2025, aucun plastique jetable ne sera ainsi autorisé dans les cantines, pas plus que les assiettes, gobelets, pichets, contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe et de service.

Bien que l'on puisse regretter des délais trop longs (pendant lesquels les enfants restent à la merci de ces PE), la loi "Egalim" du 30 octobre 2018 met cependant un frein au risque d'exposition des enfants à des substances soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens.

Autre exemple : le bisphénol A est interdit depuis 2012 en France dans les contenants destinés aux enfants de moins de 3 ans. Mais si l'on n'en trouve plus dans les biberons ou les canettes, "il y a d'autres bisphénols dont on ignore le degré de nocivité", constate Pierre Souvet. Les jeunes garçons et les hommes en âge de procréer sont aussi concernés, puisque "l'on soupçonne aujourd'hui que le bisphénol S serait plus agressif que le A et qu'il aurait une action sur la sécrétion de testostérone, souligne le cardiologue. Il reste aussi beaucoup plus longtemps dans l'organisme, car il s'élimine moins facilement."

Pour finir, même s'il n'y a plus de bisphénol A dans les biberons en plastique, ceux en polypropylène ne sont pas pour autant sans danger : avec la chaleur, ce plastique se dégrade et libère des microparticules, que le nourrisson absorbe en tétant.

Perturbateurs Endocriniens : plus de transparence

Bonne nouvelle pour les consommateurs : un décret oblige les industriels à fournir, depuis le 1er janvier 2022, une liste des produits qui contiennent des perturbateurs endocriniens. En interagissant avec le système hormonal, ces derniers peuvent nuire à la reproduction ou au développement des enfants.

Cette liste, accessible en ligne pour le grand public, concernera les denrées alimentaires, les produits biocides (désinfectants, insecticides, raticides, produits de protection du bois…), phytosanitaires (herbicides, insecticides, fongicides…), les jouets et les cosmétiques.

Si les dispositifs médicaux entrent dans le cadre de cette nouvelle mesure, les médicaments ne sont en revanche pas mentionnés dans le décret.

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

C'est la raison pour laquelle le médecin préconise d'utiliser des biberons en verre, ou au moins d'éviter de chauffer et de mélanger le lait en poudre et l'eau dans le biberon en plastique, mais plutôt dans un récipient en métal inerte comme l'inox, puis de verser cette boisson une fois refroidie à 25 °C dans le biberon. De manière générale, les contenants en verre sont à privilégier pour réchauffer ses plats. "La chaleur, mais aussi la durée de contact, influent sur la nocivité du matériau", explique le docteur Souvet, qui préconise, conformément aux recommandations officielles, de consommer autant que possible des aliments issus de l'agriculture biologique, "car les pesticides ont souvent une activité perturbatrice endocrinienne".

"Il faut bien évidemment protéger tout le monde, mais la femme enceinte, les très jeunes enfants et les adolescents particulièrement", insiste le médecin, favorable à une consultation préconceptionnelle pour alerter les futures mères sur les risques environnementaux pour le développement du fœtus. "Le grand principe, c'est d'éviter les produits chimiques inutiles, comme les parfums, les vernis à ongles, les pesticides… On ne peut pas y échapper, mais on peut faire mieux", assure Pierre Souvet, qui invite à s'informer et à faire profiter ses proches de ses conseils, "au risque de passer pour le casse-pieds de service !" L'enjeu est bien trop important.

Isabelle Coston

BIEN CHOISIR ses verres de lunettes

Anti-lumière bleue ou antireflet, minéraux ou organique... l'éventail de verres de lunettes proposé par les opticiens est vaste et il est difficile de s'y retrouver. Voici quelques clés qui permettent de faire son choix en fonction de sa correction et de son mode de vie.

Muni de son ordonnance, le patient passe du temps chez l'opticien pour sélectionner sa monture de lunettes mais s'intéresse moins aux caractéristiques de ses verres. Pourtant ces derniers constituent des éléments essentiels du confort de vision.

TROIS MATÉRIAUX

Les verres ophtalmiques peuvent être fabriqués dans différents matériaux. Le plus ancien est le verre minéral. Même s'il offre une excellente qualité optique, il est aujourd'hui délaissé par les fabricants car il est lourd et cassant. Le verre organique, issu d'une résine de synthèse, a désormais pris sa place. Il présente l'avantage d'être plus léger, plus confortable, plus mince et de s'adapter à tous les types de montures. En revanche, il se raye facilement. Autre matériau de synthèse disponible, le polycarbonate est encore plus léger mais il est lui aussi sujet aux rayures. Son point fort est qu'il est quasiment incassable.

Il est donc particulièrement recommandé pour les enfants ou pour ceux qui pratiquent des activités sportives.

PLUSIEURS FAMILLES DE CORRECTION

La géométrie du verre joue par ailleurs un rôle important. Le type unifocal ou simple foyer offre une même correction sur toute la surface du verre. Il est utilisé chez les personnes qui sont atteintes de myopie, d'hypermétropie, d'astigmatisme ou encore de presbytie, mais uniquement pour la vision de près. Le verre progressif permet quant à lui de bien voir de loin comme de près, sans aucune rupture.

Des verres mi-distance, appelés aussi "intermédiaires" ou "de proximité", permettent de voir de près (pour lire) et dans la zone intermédiaire (pour travailler devant l'ordinateur par exemple). Ils sont idéaux pour les nouveaux presbytes. Enfin, il existe également des verres bifocaux à double foyer avec deux zones optiques nettement séparées.

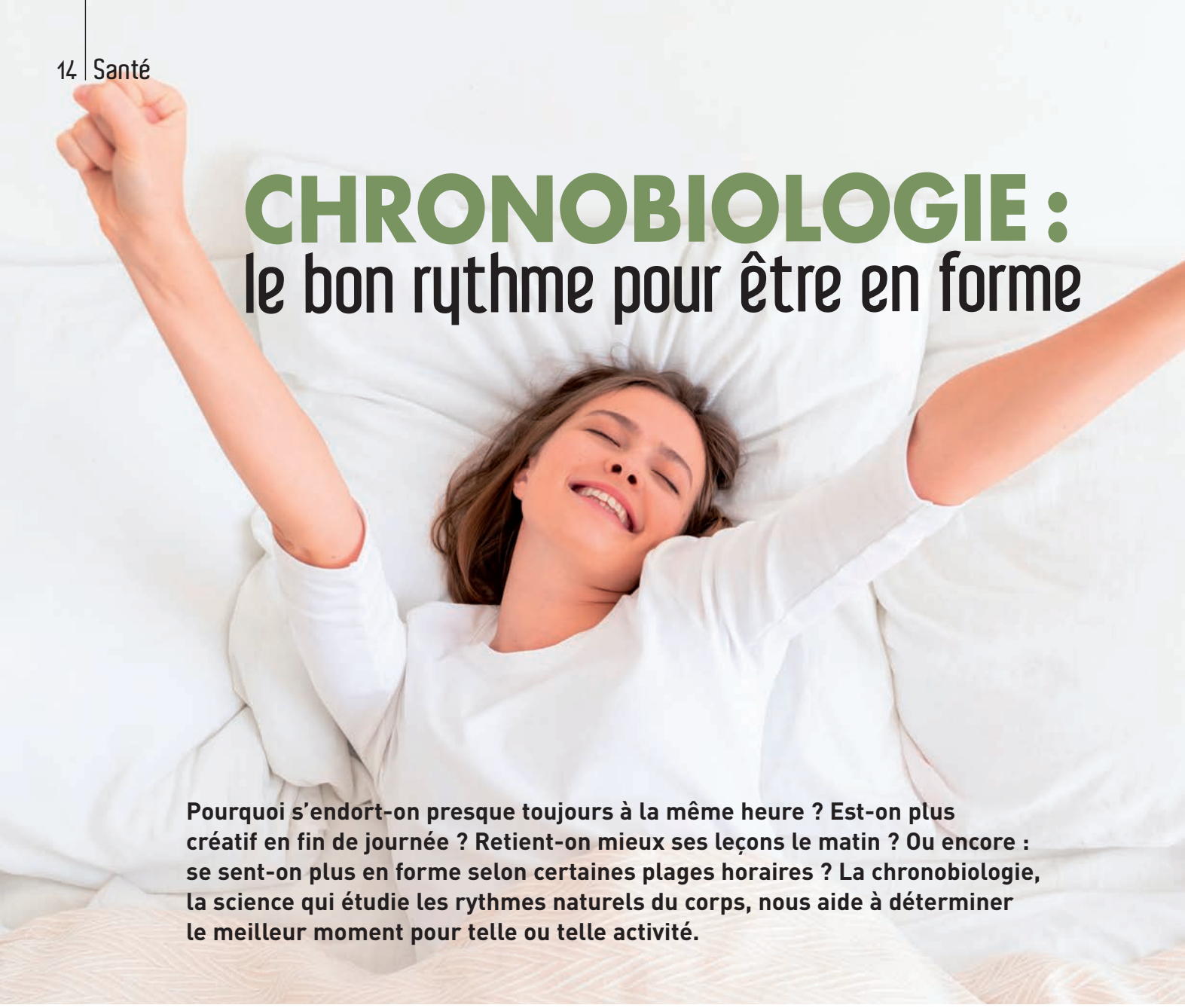
LES TRAITEMENTS DE SURFACE

Un dernier critère doit être pris en compte par le patient : le traitement. L'antireflet améliore la netteté, le contraste et la précision de la vision. Les traitements hydrophobes et antisalissure facilitent le nettoyage et l'antibuée élimine la condensation sur le verre, notamment quand on rentre dans une pièce à l'environnement humide.

Le filtre anti-lumière bleue est conseillé à ceux qui passent du temps devant les écrans. Cette partie du spectre de la lumière, proche de l'ultraviolet (UV), peut en effet perturber le filtre lacrymal de l'œil et, à long terme, altérer la rétine.

S'il vaut donc mieux se protéger en cas d'utilisation intensive de son ordinateur ou de son smartphone, il faut aussi penser à porter des verres teintés lors des activités en extérieur car le soleil est le plus fort émetteur de lumière bleue.

Léa Vandeputte



CHRONOBIOLOGIE : le bon rythme pour être en forme

Pourquoi s'endort-on presque toujours à la même heure ? Est-on plus créatif en fin de journée ? Retient-on mieux ses leçons le matin ? Ou encore : se sent-on plus en forme selon certaines plages horaires ? La chronobiologie, la science qui étudie les rythmes naturels du corps, nous aide à déterminer le meilleur moment pour telle ou telle activité.

Le fonctionnement de chaque organe, et même de chaque cellule du corps humain, est régi par une horloge interne. Toutes sont synchronisées par l'horloge biologique située au cœur du cerveau, dans l'hypothalamus. Tel un chef d'orchestre, elle donne le tempo afin que toutes les horloges soient sur le même rythme.

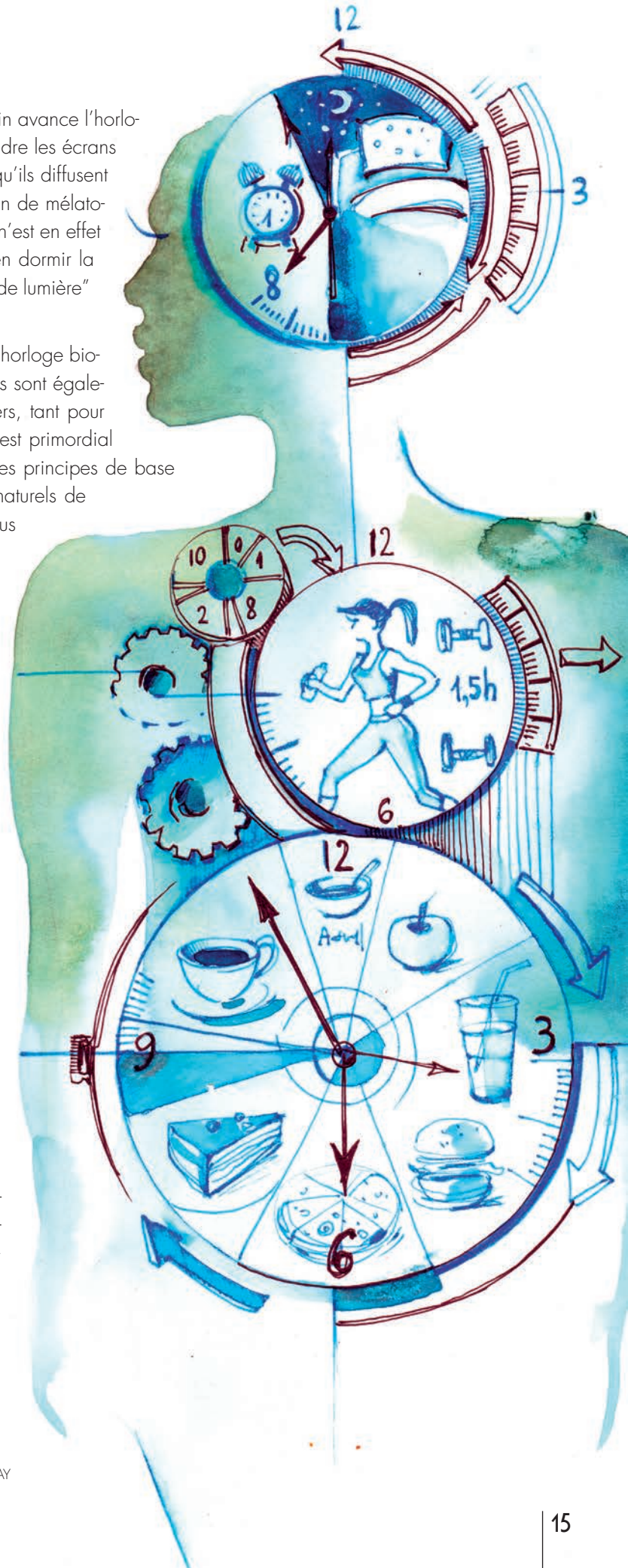
Ainsi, les fonctions métaboliques, digestives, rénales, respiratoires, endocriniennes, nerveuses, bref le fonctionnement du corps dans son ensemble est régulé par cette horloge centrale, calée sur un cycle de 24 heures environ, soit une rotation de la Terre sur elle-même. Du bon réglage des rythmes, appelés circadiens, dépendent l'humeur, le sommeil, la vigilance, le comportement alimentaire et, plus généralement, les performances physiques et cognitives. À l'inverse, une désynchronisation des rythmes peut entraîner des problèmes de santé. La chronobiologie a permis de mieux connaître ces mécanismes. Cette science a d'ailleurs été mise à l'honneur en 2017, avec l'attribution du prix Nobel de médecine à trois chercheurs américains, Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash et Michael W. Young, pour leur découverte des gènes impliqués dans le fonctionnement du rythme circadien. Ils ont montré, notamment, le rôle clé joué par la lumière du soleil, et particulièrement par l'alternance lumière-obscurité pour synchroniser l'horloge biologique.

FAIRE DU SOMMEIL SA PRIORITÉ

La lumière du jour est essentielle au chef d'orchestre, car elle lui apporte les informations dont il a besoin pour donner le tempo. Mais pour passer une bonne journée, encore faut-il avoir passé une bonne nuit, car de la qualité de son sommeil dépendront son humeur et son énergie. Pour cela, certaines règles sont à respecter. Tout d'abord se coucher et se lever tous les jours à la même heure, ensuite s'exposer suffisamment longtemps à la

lumière du soleil. L'exposition lumineuse du matin avance l'horloge, ce qui favorise l'endormissement. Enfin, éteindre les écrans une heure avant le coucher, car la lumière bleue qu'ils diffusent perturbe l'horloge biologique et retarde la production de mélatonine. Cette hormone, connue pour favoriser le sommeil, n'est en effet produite que pendant les périodes d'obscurité. Pour bien dormir la nuit et se sentir en forme la journée, une bonne "hygiène de lumière" est par conséquent nécessaire.

Si la lumière est l'un des facteurs les plus essentiels pour l'horloge biologique, la régularité et l'équilibre des prises alimentaires sont également très importants. S'astreindre à des horaires réguliers, tant pour les repas que pour les diverses activités de la journée, est primordial pour "donner l'heure" à son horloge interne. Une fois ces principes de base posés, il ne vous reste plus qu'à respecter les rythmes naturels de votre corps. Cela vous aidera à choisir le moment le plus adéquat pour vous livrer à vos activités.



L'EMPLOI DU TEMPS IDÉAL

La nuit, nous l'avons vu, la mélatonine libérée aide à plonger dans un sommeil profond. Puis, entre 6 heures et 8 heures du matin, le cortisol prend le relais. Cette hormone sécrétée par les glandes surrénales joue un rôle majeur dans l'équilibre du taux de sucre dans le sang. Elle contribue à fournir l'énergie nécessaire lors d'un effort en délivrant le glucose stocké dans l'organisme. Le matin, juste après le petit-déjeuner, est donc un moment propice à l'activité physique.

Le milieu de matinée est idéal pour les efforts intellectuels. C'est en effet entre 11 heures et midi que l'on est au meilleur de sa forme en matière de mémoire et de concentration.

L'heure du repas a sonné. Prenez le temps de faire une vraie pause déjeuner. Vous y gagnerez plus tard en efficacité. Vers 14 heures, le taux d'insuline est au plus haut. C'est la raison pour laquelle une petite baisse de régime, voire une envie de dormir, peut se faire ressentir. Accordez-vous alors une courte sieste (vingt minutes maximum) pour récupérer énergie et concentration. La sécrétion d'insuline, hormone essentielle à l'assimilation du glucose dans le sang, est très sensible à l'horloge biologique. Des horaires de repas anarchiques peuvent dérégler sa production et favoriser l'obésité ou le diabète.

Entre 15 et 19 heures, on est au top de sa forme : on peut tout aussi bien faire travailler ses méninges que faire des efforts physiques.

CATHERINE CHAUSSERAY

COMMENT RETROUVER CONFIANCE EN SOI ?

La confiance en soi est une qualité très utile pour s'accomplir mais parfois difficile à développer ! Comment trouver les clés pour enfin s'estimer en capacité d'agir et d'aller dans la bonne direction ?

"D'aussi loin que je me souvienne, je n'ai jamais eu confiance en moi. Enfant, je ne me trouvais aucune valeur et je me dépréciais beaucoup. Mes parents, qui m'ont élevée avec l'idée qu'on peut toujours faire mieux, y étaient peut-être pour quelque chose. Je n'ai réussi à passer mes examens et à réussir mes entretiens d'embauche qu'au prix d'un effort immense tant j'étais persuadée d'échouer. Ce n'est qu'en créant ma propre société que j'ai compris que j'étais capable de faire quelque chose de ma vie", témoigne Nina, 35 ans, qui a longtemps manqué de confiance en elle.

La confiance en soi est la sensation intérieure que nous pouvons réaliser ce que nous souhaitons.

Concrètement, c'est elle qui nous permet d'agir sans appréhensions. Elle est différente de l'estime de soi, qui est la valeur que nous pensons avoir.

AVOIR CONFIANCE POUR RÉUSSIR

La confiance en soi est liée aux capacités que nous pensons avoir, alors que l'estime de soi est basée sur la valeur que nous nous accordons.

"C'est un élément fondamental qui n'est pas inné. La confiance en soi est liée à l'estime de soi, qui se construit dès la plus tendre enfance. Cette longue construction de l'estime de soi, par les encouragements, les félicitations mais également par l'apprentissage de l'échec et des progrès qu'il suppose, permet à la confiance en soi de s'épanouir", explique Sophie Millot, psychologue, psychothérapeute et clinicienne du travail. Elle ajoute : "La confiance en soi permet d'oser en partant du principe qu'on est capable d'y arriver."

La confiance en soi permet de se sentir bien dans sa vie et d'atteindre ses objectifs. Elle fait partie du trio "estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi", défini par le psychologue Abraham Maslow dans sa célèbre pyramide des besoins. Sans confiance en soi, l'équilibre intérieur est rompu.

TIMIDITÉ ET CULPABILITÉ : DES SYMPTÔMES FRÉQUENTS

Les personnes manquant de confiance ont des comportements souvent semblables. Ainsi, elles peuvent cacher leurs doutes sous une forme de timidité. Elles se sentent médiocres, rencontrent des difficultés quand il s'agit d'exprimer une opinion différente de celles des autres, culpabilisent facilement et ont beaucoup de mal à faire respecter leurs droits. Elles acceptent difficilement les critiques mais aussi les compliments, comparent en permanence leurs performances à celles des autres et, bien entendu, ont toujours l'impression qu'elles vont échouer.

Le manque de confiance en soi peut avoir des conséquences handicapantes. Ainsi, les personnes concernées ont tendance à s'isoler socialement.

Elles préfèrent aussi subir une situation plutôt que d'agir et ont une tendance à la procrastination qui engendre de la culpabilité. S'instaure parfois un mal-être avec des conséquences négatives sur la vie professionnelle mais aussi sur la vie amoureuse ou familiale.

CARENCE OU EXCÈS ?

Si nombre de personnes manquent de confiance en elles, certaines semblent en avoir trop ! Mais contrairement à une idée reçue, la confiance en soi bien équilibrée n'engendre pas de sentiment de supériorité. "Avoir confiance en soi n'induit pas la prétention. Au contraire, elle permet de se remettre en question, de tenir compte des critiques constructives pour s'améliorer. La prétention serait plutôt le signe d'une fragilité, d'une recherche maladroite de renforcement de l'estime de soi", commente Sophie Millot.

4 FORMES DE CONFIANCE EN SOI

Selon la psychologue Isabelle Filliozat, auteure de plusieurs ouvrages sur la confiance en soi, il existe 4 formes de confiance en soi :

- La confiance de base, aussi qualifiée de "sécurité intérieure", qui est la sensation d'être à sa place dans sa vie.
- La confiance en sa capacité à affirmer et à exprimer ses désirs et ses besoins.
- La confiance en ses capacités, en son intelligence et en ses connaissances.
- La confiance relationnelle et la confiance en la capacité à nouer des relations durables.

Identifier celle qui nous fait le plus défaut permet de réaliser un premier pas. ►

LES CLÉS POUR ACQUÉRIR CETTE QUALITÉ

La confiance en soi se développe et s'entretient tout au long de la vie, il n'est jamais trop tard pour la (re)trouver. "Il faut apprendre à sortir des schémas d'auto-dévalorisation qui entretiennent le manque d'estime. Accepter d'être ce qu'on est et prendre des orientations qui correspondent véritablement à nos objectifs intimes", conseille Sophie Millot. Des clés permettent de développer cette qualité au quotidien ou du moins d'arrêter de se saborder. Vous pouvez commencer par identifier des "zones de confort", à savoir des talents que vous pensez avoir ou des domaines dans lesquels vous vous sentez à l'aise. Définir vos talents et vous en souvenir dès que vous avez des doutes sur vos capacités devrait vous permettre de relativiser.

Essayez ensuite, comme le conseille Isabelle Filliozat, de vous trouver 20 qualités. Cela vous semble insurmontable ? Faites-vous aider de vos proches. Inscrivez-les ensuite sur des Post-it que vous placerez dans des lieux de vie stratégiques, comme votre bureau, votre chambre ou le salon. Dès que vous ressentirez cette désagréable sensation de ne pas être capable d'agir, jetez un œil sur ces Post-it et inspirez profondément pour ressentir ces qualités à l'intérieur de vous. Vous pouvez aussi dresser le bilan des conséquences négatives de votre manque de confiance en vous dans votre vie. Réfléchissez à ce qui se passerait si vous étiez davantage sûr(e) de vous. Et si vous tentiez d'identifier les causes intrinsèques de votre manque de confiance ? Par exemple, demandez-vous pourquoi vous vous répétez dans certaines situations que vous vous sentez "nul(le)". Déconstruire ces croyances solidement ancrées permet de voir la réalité sous un autre jour.

ARRÊTER DE SE DÉVALORISER

Cessez de vous déprécier. Quand vous avez la sensation que vous êtes dans une forme d'incapacité à agir, exprimez votre sentiment à voix haute et imaginez que vous jetez cette sensation à la poubelle. Veillez aussi à respirer profondément quand vous avez de tels sentiments afin de les faire fuir autant que possible. Enfin, gardez à l'esprit qu'avoir confiance en soi ne signifie pas se surestimer. Aussi, acceptez-vous tel que vous êtes en ayant un regard indulgent. Certaines composantes de votre personnalité ne peuvent être changées, contrairement à d'autres. Il faut avoir la sagesse de les différencier, ce qui n'est pas forcément aisé et peut nécessiter l'aide d'un psychologue. "Le choix de la thérapie adaptée dépend surtout de la personne. Psychothérapie d'orientation psychanalytique ou TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales), c'est un choix très personnel", conclut Sophie Millot.

Violaine Chatal

Comment aider son enfant à avoir confiance en lui ?

Certains enfants ont naturellement confiance en eux alors que d'autres en sont incapables sans raison apparente !

C'est à leurs parents de les aider à développer cette qualité. "Ils peuvent le faire en les encourageant avec bienveillance, en leur montrant qu'on peut échouer, recommencer et finalement y arriver.

Un enfant aimé et encouragé prend peu à peu conscience qu'il est capable de faire des choix. Il est sûr de sa valeur même s'il n'est pas parfait. La confiance en soi n'a pas de rapport avec la perfection", explique la psychologue.

Exit les habitudes !

Confortables et rassurantes, les habitudes permettent d'avoir des repères et de ressentir une forme de stabilité. Mais elles peuvent parfois être toxiques, quand elles nous empêchent de nous poser des questions et donc d'évoluer.

Aussi dès que vous en avez l'occasion, essayez de briser la routine : modifiez vos trajets pour aller au travail, essayez de nouvelles saveurs ou explorez des domaines qui vous sont étrangers. Vous verrez ainsi que la nouveauté n'est pas forcément synonyme de remise en question et de mise en danger mais qu'elle permet d'oser.

"VIENS-Y" À CLERMONT-FERRAND !

Située en plein centre de la France et chef-lieu du département Puy-de-Dôme, la ville de Clermont-Ferrand regorge d'histoire, d'art et de paysages envoûtants. Née de l'union des cités rivales Clermont et Montferrand, la ville révèle une architecture surprenante. Riche patrimoine civil et religieux, trésors cachés, authenticité et simplicité sont les maîtres mots pour décrire Clermont-Ferrand. À l'aube des vacances d'été, pourquoi ne pas faire escale dans la cité auvergnate ?

Ah Clermont-Ferrand ! Ses volcans et son usine Michelin… Mais rassurez-vous, la belle ville du centre de la France n'abrite pas que ces deux clichés. Ville d'histoire et d'architecture, à deux pas de la chaîne montagneuse des Puys, elle cache en réalité beaucoup de trésors et un riche patrimoine civil et religieux. C'est aussi un centre universitaire et un centre de recherche majeur dans le pays. Que vous aimiez flâner dans les petites ruelles, visitez les musées, admirer les volcans, ou encore aimez la nature, Clermont-Ferrand est faite pour vous.

LA CATHÉDRALE NOTRE-DAME-DE-L'ASSOMPTION

Cathédrale gothique construite au sommet de la butte centrale formant l'ancien centre de Clermont-Ferrand, elle se trouve au carrefour des différentes rues ►

La Cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption et de la place de La Victoire

et places de l'époque médiévale reprenant le tracé de la ville fortifiée du IIIe siècle. Plus haute cathédrale en pierre noire de lave Volvic édifiée en France, cet édifice bâtit sur plusieurs siècles, est un chef-d'œuvre de l'art architectural religieux, abritant entre autres des peintures murales anciennes et des vitraux.

LA PLACE DE JAUDE

La place de Jaude est la plus grande de Clermont-Ferrand et la plus populaire. Bordée par l'église Saint-Pierre-des-Minimes, par le théâtre du XIXe ou par le grand magasin "Les galeries de Jaude", c'est sur cette place que se fait le shopping, mais pas que. Le secret étant d'y venir à la nuit tombée, pour admirer les somptueux jeux de lumière, avec les belles statues du général Desaix de Nanteuil et de Vercingétorix de Bartholdi.

La place de Jaude

LA BASILIQUE NOTRE-DAME DU PORT

À deux pas de la Cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption se trouve la basilique Notre-Dame du Port. Classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO et haut lieu de l'architecture et de la sculpture locale, ce bâtiment, riche de neuf siècles d'histoire, est l'une des principales églises romanes d'Auvergne. Plusieurs chefs-d'œuvre authentiques, dont la Tentation d'Adam et Eve s'y cache à l'intérieur.

LE MUSÉE D'ART ROGER QUILLIOT

Incontournable pour les amateurs d'art, le musée a ouvert ses portes en 1992. Situé dans les bâtiments d'un ancien couvent des Ursulines, classé moment historique, il propose des peintures monumentales retraçant l'épopée de Roland Furieux, ainsi que le plâtre de la statue de Vercingétorix, et des sculptures de la Vierge dans un style typique de la région. Au final, plusieurs collections d'œuvres d'art, dont certaines sont très anciennes, sont à découvrir.

L'INCONTOURNABLE MARCHÉ AUX PUCES DES SALINS

C'est une visite indispensable à faire sur Clermont-Ferrand. Près de 150 exposants se réunissent tous les dimanches matin, à quelque pas du centre-ville, pour proposer toutes sortes d'antiquités, de livres, d'objets d'art, vaisselles, jouets etc. Chaque week-end c'est environ 7500 personnes qui se donnent rendez-vous au marché aux puces pour chiner, flâner et repartir les bras chargés d'histoire.

L'AVENTURE MICHELIN

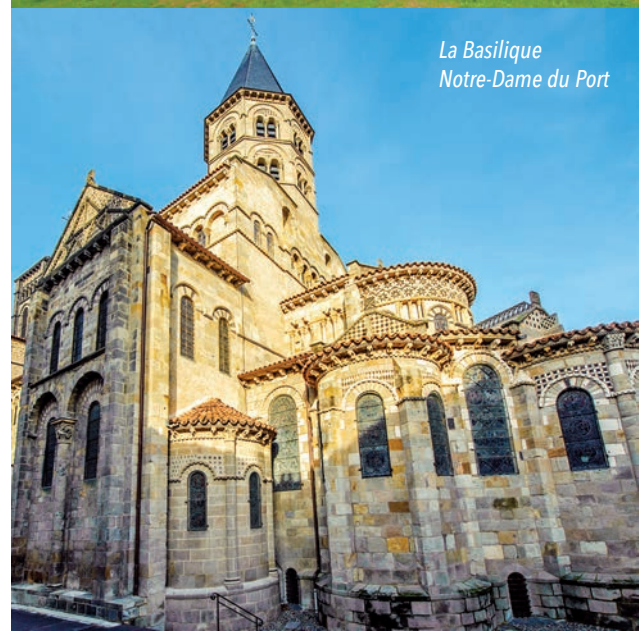
Impossible de parler de Clermont-Ferrand sans évoquer Michelin. L'entreprise de pneumatique a contribué à l'essor de la ville, et, est intimement liée à l'histoire de celle-ci. Vous y découvrirez l'histoire de Michelin et ses différentes innovations en matière de transport, à travers des films, des véhicules et des reconstitutions passionnantes. Que ce soit en famille ou entre amis, ce sera un moment de grandes découvertes.

LES VOLCANS D'AUVERGNE

Attraction la plus populaire de la région d'Auvergne, cette chaîne de volcans est un immense trésor naturel, aujourd'hui classé Grand Site National. Rendez-vous sur le Puy de Dôme où une vue à couper le souffle s'offrira à vous. Et quoi de plus dépaysant que d'emprunter le train à crémaillère pour se rendre au sommet ?

Le Puy de Dôme

Vulcania



La Basilique Notre-Dame du Port

UNE RICHE GASTRONOMIE

Truffade, galette de pommes de terre, tripoux, fromage de la région ou encore potée auvergnat et aligot : voilà de quoi rassasier vos papilles durant votre escale ou votre séjour ! Des plats délicieux et réconfortants proposés dans de nombreux restaurants de qualité, servant des produits frais et savoureux. Bon appétit !

PAULINE THANNEUR

Vulcania

Situé à 20 minutes de Clermont-Ferrand, Vulcania est un parc d'attractions qui permet à chacun de mieux comprendre le fonctionnement des volcans et de notre planète tout en s'amusant.

Lancé par Valéry Giscard d'Estaing, il ouvre ses portes en 2002 au cœur du parc naturel régional des Volcans d'Auvergne.

Le parc accueille des personnes de tous âges avec des activités qui répondent aux différentes attentes de ses visiteurs.

Vulcania est également un parc vivant dans lequel des spectacles sont présentés tout au long de l'année ainsi que des animations spéciales suivant les saisons. En été, le spectacle pyrotechnique Dragon Time qui conclut les 12 nocturnes est à ne surtout pas rater et ne manquera pas de vous époustoufler !

FLEURS COUPÉES : une fausse bonne idée ?

Fête des mères, Saint-Valentin, anniversaires : rien de mieux que des fleurs pour témoigner son amour, son amitié ou dire merci. Sauf que si les fleurs ne sont pas de saison, elles font des kilomètres en avion pour atterrir dans votre salon.

"Dites-le avec des fleurs". La formule est toujours de circonstance mais beaucoup s'interrogent : d'où peuvent venir ces merveilleuses roses rouges fraîchement écloses en février ? Sachant que les roses poussent, normalement, entre mai et novembre sous nos latitudes, si elles ne sont pas de saison, c'est donc qu'il a fallu les faire venir d'ailleurs.

Les roses vendues en hiver dans l'Hexagone, et qui représentent près de la moitié des achats de fleurs des Français, ont effectivement été acheminées depuis des pays lointains comme le Kenya, l'Éthiopie, l'Équateur ou la Chine. Bien que leur origine ne soit jamais mentionnée, en France, neuf fleurs sur dix sont importées.

BEAUTÉS VÉNÉNEUSES

Les réglementations environnementales des pays en voie de développement dans lesquels ces fleurs sont la plupart du temps produites sont beaucoup moins strictes que celles en vigueur dans l'Union Européenne (UE), et en particulier en France. Dans un article intitulé Roses, des bouquets très chimiques, paru en février 2017, le magazine 60 Millions de consommateurs révélait que tous les bouquets de roses en vente dans les grandes enseignes de fleuristes contenaient

des substances chimiques. "Au total, nous avons identifié 49 molécules différentes, dont des substances très persistantes dans l'environnement et des produits dangereux pour les abeilles (chlorothalonil, acétamipride, méthamidophos…)", précisaient les auteurs de l'étude.

La présence de pesticides dans les fleurs d'importation ne constitue pas en soi un problème de santé publique, puisque l'exposition est très faible et "qu'il n'y a pas de risque avéré pour les petits enfants, les chats et chiens qui s'aviseraient de mâchouiller des pétales", indiquaient-ils, avant d'ajouter : "mais tous les pesticides, quels qu'ils soient, dégradent l'environnement en raison de leur persistance dans les eaux, et concourent à nous exposer à un cocktail dont les impacts sont connus : baisse de la fertilité, problèmes de développement chez les enfants, développement de cancers…"

MALAISE SOCIAL

Avant de pouvoir disposer de jolies fleurs dans leur vase, il a bien fallu les faire pousser, ce qui pose une question d'ordre sanitaire. Les petites mains qui les ont cultivées et cueillies ont-elles mis leur santé en danger ? Le reportage paru dans le n° 454 du magazine Géo (décembre 2016), illustrait bien le problème. Il montrait en effet les conditions déplorables, à la fois pour la santé des cultivatrices et pour l'environnement, qu'entraînait la culture intensive des roses le long des rives du lac Naivasha.

L'utilisation massive des engrais et pesticides a pollué durablement les eaux, dont le niveau baisse d'année en année en raison de pompages intensifs. Le site, autrefois riche en biodiversité, est aujourd'hui dévasté. De plus, les ouvrières y travaillent sept jours sur sept, cueillant et empaquetant les fleurs à un rythme effréné et pour un salaire de misère, inférieur au Smic kenyan. Pour les préserver du soleil et des intempéries, les fleurs sont cultivées hors-sol, sous d'immenses serres.

Une fois conditionnées, elles sont ensuite placées en chambre froide avant d'être livrées par avion quarante-huit heures plus tard en Hollande, la plaque tournante du commerce floral. Le prix payé par la nature et les conséquences sociales et sanitaires sont immenses. "La rose du Kenya est souvent vendue en supermarché, pour un prix d'environ un euro pièce, souligne Géo. Le coût de revient de la fleur coupée, à la sortie de la plantation africaine, oscille, lui, entre 4 et 8 centimes d'euros seulement".

"CONSOMMER LOCAL"

Vous pouvez éventuellement trouver des roses produites en France en hiver, mais ces dernières auront forcément poussé sous des serres chauffées et éclairées, et donc énergivores. Préférez donc des variétés de saison, comme les renoncules, les jonquilles, le mimosa ou les anémones, qui poussent en hiver ou dès le début du printemps. Renseignez-vous auprès de votre fleuriste pour connaître leur provenance et éviter ainsi d'offrir un "cadeau empoisonné".

CATHERINE CHAUSSERAY

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 jusqu'à 15% de réduction sur les cures "remise en forme"

ALLIANCE PORNIC

www.thalassopornic.com

Niché au sein d'une crique préservée, en face de l'Île de Noirmoutier. Alliance Pornic vous offre un espace forme et détente de 4000 m² ainsi qu'une équipe de professionnels à votre écoute pour des conseils personnalisés, au cœur d'une nature généreuse, iodée et vivifiante.

Respirez et laissez-vous tenter par des soins de qualité et personnalisés. Une équipe professionnelle, composée de masseurs kinésithérapeutes, de médecins, de diététiciens... vous conseille vers l'activité ou le programme le mieux adapté : cure anti-cellulite, hydromassage, aquagym...

Profitez d'une cure de thalassothérapie au sein d'un des plus beaux hôtels Spa de Bretagne pour retrouver votre forme.

Bénéficiez jusqu'à 10% de réduction sur l'hébergement

DOMAINE D'ESCAPA

www.domaine-escapa.fr

Découvrez le Domaine d'Escapa, un parc de Roulottes, Tipis-Lodges, Carrés d'étoiles, Cabanes perchées dans le Gers 32 (Midi-Pyrénées), entre Toulouse et Bordeaux au cœur de la Gascogne pour séjour insolite au grand air au beau milieu d'un espace naturel préservé de 40 hectares.

le Domaine d'Escapa offre l'originalité d'un mode d'hébergement façon bohème. Virginie, Lilian et toute leur petite famille accueillent les vacanciers dans un "esprit de famille". Piscine, chevaux, âne, poneys, lac et parc forestier permettent de se ressourcer dans la nature.

Bénéficiez d'une Remise globale de 10% sur votre première installation

I-VIZION

www.i-vizion.fr

I-VIZION est spécialisée depuis plus de 10 ans dans les métiers de la sûreté électronique : vidéo protection, système d'alarme et d'intrusion, contrôle d'accès – détection d'intrusion périmétrique...

Ils interviennent sur l'ensemble de la région PACA et proposent différents systèmes et dispositifs de vidéo surveillance issus des dernières générations des plus grands constructeurs d'alarme.

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.

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

Le magasin des jouets cassés • Julien Rampin

Un immeuble parisien comme beaucoup d'autres, avec son ascenseur étroit, ses balcons minuscules et sa cour où se croisent les habitants. C'est l'endroit que Lola a choisi pour prendre un nouveau départ après son divorce, avec son fils de six ans, Léon. Ici vit Martine, dont l'appartement en rez-de-chaussée lui permet d'assouvir sa curiosité en épiant la vie des autres, mais aussi Paul-Henry, un vieux monsieur à l'éternel nœud papillon, qui partage sa passion pour la littérature avec ses voisins et ses abonnés sur les réseaux sociaux.

En apprenant à les connaître, Lola va malgré elle faire voler en éclats des décennies de secrets et de mensonges, qui pourraient bien changer sa propre vie…

© Editions Charleston

Bug - Tome 3 • Enki Bilal

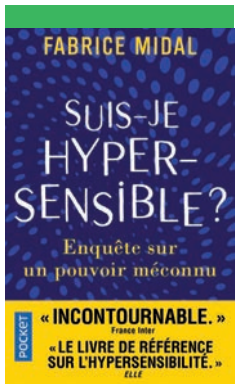
Alors que le grand Bug planétaire a rendu impossible l'accès aux données numériques, l'hypermnésique Kameron Obb est la proie de toutes les convoitises. Traqué à travers le monde par des instances gouvernementales autant que par des groupuscules contestataires, il réussit à communiquer avec sa fille, elle-même kidnappée par de mystérieux ravisseurs… Mais quelle est la véritable nature du Bug ? Est-ce seulement une catastrophe technologique ou bien la conséquence d'une véritable attaque contre l'Humanité ? Dans ce troisième épisode, Enki Bilal se régale dans la mise en scène de nombreuses femmes puissantes, avec une suite de rebondissements ponctuée de réflexions satiriques aussi inattendues que réjouissantes…

© Editions Casterman

Cinabre • Nicolas Druart

Cinabre, c'est la couleur de l'hôtel le plus chic de Toulouse. L'Hôtel Ferdinand fut le théâtre d'un quadruple homicide dans les années 1980. Son directeur, Eugène Ferdinand, y massacra sa famille avant d'être abattu par la police… Les Rois de Pique sont six anciens camarades de promo qui ont fui l'hôpital pour se lancer en indépendants. Lorsque l'un d'eux disparaît après avoir soigné une cliente de l'Hôtel Ferdinand, personne ne semble s'en émouvoir. Seul Elliot Akerman, infirmier sensible et sans concession, va partir à sa recherche. Pendant ce temps, Toulouse vit sous la terreur d'un tueur qui attaque ses victimes au sabre. Est-il isolé ? Et qui doit se sentir menacé ? Pour le capitaine Aubert et son équipe, c'est le début d'un combat sans fin contre une hydre voilée par des nappes de sang.

© Editions Harpercollins



Suis-je hypersensible ? • Fabrice Midal

Vous vous sentez différent des autres. Vous êtes bousculé par trop d'émotions, trop de pensées, trop de sensations. Vous vous en voulez de ne pas être calme, raisonnable, zen.

En réalité, vous avez un don. Découvrez son pouvoir.

Fabrice Midal a rencontré des neurologues, des anthropologues, des psychologues… et vous montre dans ce récit personnel et réconfortant comment vivre avec votre hypersensibilité et en faire une force.

Philosophe et écrivain, Fabrice Midal est l'un des penseurs les plus originaux et percutants de notre temps. Il a publié de nombreux livres à succès traduits dans le monde entier.

© Editions Pocket

Maladie de parkinson : une avancée “révolutionnaire”

200.000 c’est le nombre de personnes touchées chaque année en France par la maladie de Parkinson. Pouvant survenir dès 35 ans et attaquant les neurones producteurs de la dopamine, le traitement miracle pour soigner Parkinson reste encore inconnu. Et pourtant, le CHU de Lille et la start-up InBrain Pharma, sont en train de réaliser des essais cliniques sur une méthode révolutionnaire pour soigner cette maladie. Pour la première fois au monde, ces essais montrent des résultats spectaculaires. La solution ? Administrer directement de la dopamine dans le cerveau : “une pompe électrique contenant le médicament est implantée dans l’abdomen et va envoyer la dopamine dans le cerveau via un cathéter” détaille le Docteur Fisichella. Les patients parviendraient à contrôler parfaitement les symptômes 80 % de leur journée. Peut-être la future solution pour que les malades gagnent en qualité de vie et en autonomie.

Une application pour lutter contre les perturbateurs endocriniens

L’application “Bulle 1 000 jours” destinée à lutter contre les perturbateurs endocriniens permet aux parents et futurs parents d’être accompagnés pendant les mille premiers jours de l’enfant, une période clé dans son développement. Conçue par des médecins et des sages-femmes, en collaboration avec l’Association santé environnement France (Asef) et l’URPS médecins libéraux PACA et l’entreprise Exolis, la “Bulle 1 000 jours”, c’est son nom, est un outil pratique et didactique qui les informe sur les perturbateurs endocriniens. Simple d’utilisation, elle prodigue des conseils éclairés, comme ne pas faire dormir l’enfant dans un lit que l’on vient tout juste d’acheter, ne pas peindre la chambre de l’enfant au cours de la grossesse, laver les vêtements neufs avant de les porter, aérer régulièrement son intérieur ou encore éviter les plats préparés.

L’appli est téléchargeable gratuitement sur Google Play et l’App Store.

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

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 - L. Vandeputte
A. Waltari

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

Photographies
La Mutuelle Verte, Thinkstock, Shutterstock, Adobe Stock (Deagreez, Elnur, D. Khabirov, A. Dean, Malkovkosta, A. Bezuglov, Agence Der, Weyo, rh2010, O. Bilkei, O. Dirson, Nordroden, Anetlanda, Kanachaifoto, Jomoss, Bernard 63, F. Hodiesne, Reservoircom, Img85h, Pressmaster, Varflolomey)

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 66.423 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 !