n°127
TRIMESTRIEL
SEPTEMBRE 2022
PRIX : 0,76 €

Mutuelle Verte magazine

actualité

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MUTUELLE VERTE

prévention

SÉDENTARITÉ : ATTENTION DANGER !

santé

LES BIENFAITS DES ALIMENTS FERMENTÉS

gros plan

TROUBLES BIPOLAIRES : UN DIAGNOSTIC SOUVENT TROP TARDIF

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 | Santé
Les bienfaits des aliments fermentés

10 | Préventions
Sédentarité : attention danger !

12 | Santé
Sténose carotidienne : quand les artères carotides se bouchent

14 | Bien-être
L'impact des sons de la nature sur la santé

16 | Gros Plan
Troubles bipolaires : un diagnostic souvent trop tardif

19 | Voyage en France
Rennes : capitale de Bretagne

22 | Société
Le coliving pour rompre la solitude des seniors

24 | Offres Privilèges Adhérents

25 | Envie de lire ?

26 | Brèves

Edito

Alors que l'été touche à sa fin, l'heure de la rentrée approche. Pour les complémentaires Santé, telles que La Mutuelle Verte, le Projet de Loi de Finance de la Sécurité Sociale constitue une échéance majeure, à l'automne, qui donne chaque année le ton des évolutions à venir pour le monde de la Santé. Au lendemain d'une succession d'échéances électorales, le monde mutualiste se tient prêt à faire face aux orientations qui découleront de ce texte, en espérant que les efforts entrepris pour défendre nos convictions et valeurs auront pu l'imprégner.

Si le gros de la crise sanitaire semble maintenant derrière nous, il serait peu judicieux de céder à la tentation du déni. La nécessité d'un système de Santé solide et efficace ne peut plus aujourd'hui faire débat. L'opposition entre rationalité économique et qualité du soin a montré toutes ses limites ; il convient d'en tirer les enseignements.

Modestement, La Mutuelle Verte apporte sa contribution à cette réflexion : le modèle que nous suivons affiche des résultats qui méritent qu'on s'y arrête. Gestion rigoureuse, dynamisme commercial, capacité d'innovation, autant de thèmes qui ont pu être abordés lors de notre Assemblée Générale du 17 juin dernier, à Bordeaux, dont vous trouverez un compte rendu dans ce magazine (voir page 4).

À la richesse des échanges s'est ajouté le plaisir pour les délégués et administrateurs de se retrouver après deux Assemblées Générales consécutives à huis clos. Si les outils permettant les rassemblements en distanciels ne manquent pas de qualité, il est indéniable que la possibilité de se réunir à nouveau, en toute sécurité, apporte un supplément d'humanité et de chaleur dont la saveur nous avait bien manqué.

Pour autant, quels que soient les aléas auxquels nous serons confrontés demain, La Mutuelle Verte demeurera au service de ses adhérents, fidèle aux engagements et aux valeurs qui sont les nôtres.

Gérard Henry
Président

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de La Mutuelle Verte

Lors de la clôture des débats de l'Assemblée Générale 2019, personne ne pouvait imaginer qu'il se passerait autant de temps avant qu'administrateurs et délégués puissent à nouveau être réunis. Au regard des effets terribles de la pandémie de COVID-19 sur tous les pans de notre société, il est clair que ces considérations logistiques et organisationnelles apparaissent bien anecdotiques. Pourtant, un parfum de renouveau flottait dans l'atmosphère, le 17 juin dernier.

Après deux éditions successives à huis clos, c'est la Caisse Régionale du Crédit Agricole Aquitaine qui a accueilli l'Assemblée Générale de La Mutuelle Verte, dans ses locaux bordelais. Un évènement avec une saveur particulière après une longue période de recours contraint au distanciel, du fait de la crise sanitaire.

À deux reprises, l'esprit de responsabilité avait primé, afin de préserver la santé des délégués et administrateurs, compte tenu du contexte épidémique. La gouvernance qui prévaut au sein de La Mutuelle Verte n'a pas été mise en suspens malgré tout. Tout a été mis en œuvre pour y parvenir car l'esprit mutualiste ne peut pas s'accommoder de compromis sur les valeurs fondamentales qui le définissent : transparence, dialogue, responsabilité. Une conviction partagée, dans sa présentation introductive, par M. Philippe SANTACATALINA, Directeur Crédits, Organisation et Logistique du Crédit Agricole d'Aquitaine, hôte de cette Assemblée Générale. *"Lorsque l'on est une banque coopérative, il faut incarner ce modèle par des actes concrets"*.

Philippe SANTACATALINA Directeur Crédits, Organisation et Logistique du Crédit Agricole d'Aquitaine.

"LE SYSTÈME DE SANTÉ QUE NOUS APPELONS DE NOS VŒUX EST SOLIDAIRE, ÉQUITABLE ET BIENVEILLANT".

"Il fait primer la prévention et l'innovation, le pragmatisme de terrain. Il est ouvert sur le monde et sur la société à laquelle il prend part".

Pour le Crédit Agricole d'Aquitaine, cela passe par une volonté forte de porter des valeurs de proximité avec le territoire, d'implication des sociétaires, d'innovation et d'expertise dans la relation-client. Une optique et des préoccupations qui ne sont pas étrangères à notre Mutuelle.

Parce que, comme le souligne le Président Gérard HENRY dans son discours introductif, au cœur de l'ADN de La Mutuelle Verte réside une finalité simple : "faire société". En prenant soin les uns des autres en période de crise, quitte à s'imposer une forme d'inconfort.

En se rassemblant et en faisant corps lorsque le contexte sanitaire le permet à nouveau. Le lien social et la chaleur humaine, l'échange, sont autant de biens précieux à partager et entretenir.

NEUTRALITÉ ET FORCE DE PROPOSITION

Ce sont ces valeurs que le monde mutualiste entendait porter, tout au long d'une année marquée par plusieurs échéances électorales majeures. Le Président tient à lever en premier lieu toute ambiguïté : La Mutuelle Verte n'a pas pour vocation d'investir le champ du politique, ni de prendre part de façon partisane aux campagnes électorales. Pour autant, le monde mutualiste s'attachera à défendre les convictions qui sont les siennes, et à mettre la lumière sur les grands enjeux pour notre société, en matière de Santé et de Soin. ***"Le système de Santé que nous appelons de nos vœux est solidaire, équitable et bienveillant. Il fait primer la prévention et l'innovation, le pragmatisme de terrain. Il est ouvert sur le monde et sur la société à laquelle il prend part."*** précise le Président.

L'accès, pour le plus grand nombre, à des soins de qualité constitue un indicateur essentiel pour jauger le niveau de développement d'une société. En France, la progression des déserts médicaux et la difficulté rencontrée pour étoffer les effectifs de soignants apparaissent comme des signaux d'alerte préoccupants, qu'il serait absurde de dédaigner.

Gérard HENRY le martèle : La Mutuelle Verte, aux côtés de la Mutualité Française, est pleinement disposée à apporter sa contribution aux efforts collectifs pour améliorer notre système de Santé.

Pour autant, le monde mutualiste se doit d'être vigilant : s'il a fait trop souvent l'objet d'attaques injustes et infondées, il ne doit pas perdre sa capacité à faire son autocritique. De toute évidence, plusieurs acteurs mutualistes peinent à tenir à l'écart la logique marchande, et cultivent une ambiguïté tout à fait délétère. Tout est affaire d'équilibre : le modèle assurantiel a sa propre logique, légitime et respectable, mais incompatible avec la culture mutualiste dont les ambitions et les moyens sont par nature différents.

Gérard HENRY
Président de La Mutuelle Verte

Gérard Henry l'affirme : ***"Le Mutualisme n'est pas un slogan, un positionnement marketing ou une posture. C'est la clé de voûte de notre action, la colonne vertébrale de notre mouvement."*** Or, feindre de l'ignorer constitue une erreur stratégique. Il est capital de lutter collectivement contre cette dérive et contre tout ce qui viendrait alimenter cette dynamique mortifère.

Il n'y a pas de fatalité : le modèle mutualiste est à la fois éthiquement pertinent et économiquement viable. *"Notre exemple prouve de manière incontestable que le modèle mutualiste peut fonctionner efficacement, garantir une qualité de service de haut niveau pour les bénéficiaires sans renoncer à une gestion responsable et équilibrée"*, expose Gérard HENRY.

EN 2022, LA MUTUELLE VERTE A TOUJOURS LE VENT EN POUPE

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : la crise sanitaire, les taxes prélevées pour en amortir les coûts induits, les effets de ciseaux et de rattrapage des soins, rien n'aura altéré la bonne santé de La Mutuelle Verte.

Pourtant, les écueils n'ont pas manqué. Le succès du "100 % Santé", dans sa configuration complète, incluant Dentaire, Optique et Aides Auditives, a notamment lourdement pesé sur les charges supportées. Une réforme d'importance qui a nécessité de s'adapter, pour La Mutuelle Verte, au gré des évolutions réglementaires, selon un schéma détaillé par Marie-Madeleine DUBEC, Directrice Générale. *"Initiée en 2019, le 100 % Santé a progressivement étendu son champ d'intervention, pour être complet en 2021. Or, l'engouement pour cette opportunité a, en toute logique, augmenté la masse des montants de prise en charge, pour La Mutuelle Verte."*

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale
de La Mutuelle Verte

Mais il convient d'accueillir positivement ce phénomène, selon Gérard HENRY : si l'on peut discuter des méthodes ayant présidé l'élaboration du "100 % Santé", ou les modalités de sa mise en œuvre, un constat implacable s'impose. L'engouement pour cette mesure est la preuve incontestable qu'elle répond à un besoin réel des bénéficiaires. Qu'elle comble un manque manifeste et permet un meilleur accès à des soins essentiels. En tant que structure mutualiste, on ne peut que s'en réjouir.

Dans le même temps, la Résiliation Infra Annuelle est entrée en vigueur, avec pour objectif affiché de stimuler la concurrence entre les complémentaires Santé. Une fausse bonne idée plus d'une fois dénoncée par le Président Gérard HENRY, considérant que la mesure ne pouvait qu'aboutir à des résultats diamétralement opposés au but recherché. Plus de concurrence n'induit pas nécessairement des contrats plus complets pour un coût moindre. Au contraire, susciter une confrontation commerciale plus agressive entre les acteurs, c'est faire primer le marketing et le culte du prix bas sur la qualité des prestations et la solidarité intergénérationnelle. *"La surenchère est une impasse : nous ne nous y engagerons pas"*, affirme Gérard HENRY.

L'analyse des résultats commerciaux de 2021 semble valider cette analyse. La Résiliation Infra Annuelle aura eu un impact assez faible sur les contrats. La confiance témoignée par nos adhérents nous honore et établit le bien-fondé de nos choix stratégiques. C'est un socle précieux qui soutient la solidité financière de notre Mutuelle et qui explique pour partie sa bonne santé économique.

Régis BERNARD, Trésorier de La Mutuelle Verte, apporte des précisions corroborant cette évaluation : les charges induites par plusieurs évènements au cours de l'année 2021 (report de soins de 2020 en 2021, succès du « 100 % Santé », Taxe COVID…) ont pu être absorbées sans conduire le budget de La Mutuelle dans le rouge. Un résultat stable dû à la maîtrise des charges d'exploitation, à l'anticipation et à l'adaptation rapide aux contraintes administratives toujours plus exigeantes.

Comme le souligne Régis BERNARD, *"ce résultat n'est pas une fin en soi mais il constitue un gage de sécurité pour nos assurés et partenaires."*

Régis BERNARD
Trésorier Général
de La Mutuelle Verte

La recette de ce succès n'a rien de secret : en premier lieu, une gestion prudente des ressources, et des frais de gestion rationalisés, parmi les plus bas du marché en proportion. Ensuite, un dynamisme commercial qui ne se dément pas.

Marie-Madeleine DUBEC, Directrice Générale, note que le cap des 170.000 personnes gérées est dépassé au 1er janvier 2022, soit une progression de 32.000 bénéficiaires en 3 ans.

Une croissance qui s'accentue grâce à une politique commerciale qui met l'accent sur la qualité de services et l'adaptation de nos offres aux besoins. Ainsi, les résultats sont au rendez-vous, que ce soit sur les contrats individuels ou sur les contrats collectifs. *"Une marque de confiance de la part d'un public peu volatil et exigeant quant à la qualité du service rendu"*, confie Marie-Madeleine DUBEC.

L'occasion pour le Président Gérard HENRY de saluer la formidable implication de toutes les équipes de La Mutuelle Verte. Choisir de fonder l'offre sur la qualité de services implique de disposer d'outils efficaces et de prestations finement ciselées. Mais aussi et surtout d'équipes capables de s'en saisir et de les faire vivre en entretenant une relation-client professionnelle, rigoureuse, bienveillante et chaleureuse.

Cela méritait bien l'hommage rendu par Gérard HENRY : *"Malgré la pandémie qui ne nous a pas épargnés, malgré la nécessaire adaptation au contexte des conditions de travail, les équipes ont tenu bon et ont assuré leurs missions sans faillir."*

L'AVENIR SE PRÉPARE AUJOURD'HUI

Pour autant, le Président met en garde : les succès obtenus ne permettent pas de préjuger des évolutions futures. Les réussites de demain se préparent aujourd'hui. À ce titre, dans la droite lignée des orientations privilégiées par La Mutuelle Verte, un mot d'ordre s'impose : innover, sans cesse, pour ne pas subir les tendances du marché.

En matière d'innovation technique, la Mutuelle a su prendre la vague du numérique et peut compter sur des acquis solides. Marie-Madeleine DUBEC, Directrice Générale précise que *"le projet de la dématérialisation est extrêmement avancée, permettant d'envisager, dans un court terme, un traitement numérique de l'essentiel des documents reçus et émis (courriers, attestations, demandes de renseignements…). L'impact n'est pas neutre puisque les gains en matière de temps, de productivité, de sécurité, se révèlent sensibles"*. Dans la même veine, il est dorénavant possible de souscrire un contrat intégralement en ligne, pour les adhérents individuels. *"Grâce à cet outil, le prospect a la possibilité, en quelques minutes, de manière totalement digitale, de souscrire une garantie complémentaire Santé"*, précise Marie-Madeleine DUBEC. Lancée courant 2021, la formule a manifestement convaincu et séduit puisqu'elle concerne déjà 28 % des nouvelles adhésions.

Mais ce parti pris du développement du numérique doit nécessairement s'accompagner d'efforts importants de montée en gamme des processus garantissant la sécurité des flux et le stockage de données. Sensibilisation et formation des personnels, audits des infrastructures informatiques, renforcement du Plan de Continuité d'Activité, constituent le fil rouge de l'action de La Mutuelle Verte, en matière de prévention des risques numériques.

Gérard HENRY complète cet exposé en ajoutant que choisir le numérique n'implique pas de renoncer à l'humain. D'abord parce qu'il ne fait aucun doute que la relation-client qui a été bâtie pierre par pierre depuis de nombreuses années est une force et un facteur différenciant qu'il est impensable de sacrifier sur l'autel de la modernité. Ensuite parce que, pour une partie non négligeable de nos bénéficiaires, l'accès au numérique ne coule pas de source. Notre démarche demeurera résolument inclusive, considérant que *"le confort, l'efficacité et l'innovation ne doivent pas prendre le pas sur nos convictions et nos valeurs. L'outil est à disposition de la mutuelle et de ses adhérents. Pas l'inverse ! "* précise-t'il.

À l'heure de conclure l'Assemblée Générale, le Président Gérard HENRY a souhaité évoquer le 45e anniversaire de La Mutuelle Verte, qui n'a pu être célébré en 2021, pour cause de huis clos. On peut aujourd'hui espérer que ces deux années de crise resteront une parenthèse historique. En tout cas, rendez-vous est pris pour 2026 afin de célébrer ensemble les 50 ans de notre mutuelle.

LMV

LES BIENFAITS des aliments fermentés

L'idée de laisser proliférer des bactéries parmi nos aliments peut sembler incongrue. Et pourtant, la fermentation est un mode de conservation ancestral. Ce processus permet la prolifération de "bonnes" bactéries bénéfiques pour notre organisme.

Yaourt, pain au levain, choucroute ou encore cornichons : tous ces mets fermentés faits maison suscitent un regain d'intérêt ces derniers mois. La fermentation est un procédé utilisé depuis longtemps (notamment avant l'apparition des réfrigérateurs et des congélateurs), car elle sert avant tout à prolonger la durée de vie des produits. Sous l'action d'un ferment naturellement présent ou ajouté par l'homme (présure, levain, kéfir…), l'aliment s'acidifie, ce qui empêche la pourriture ou le développement de "mauvaises" bactéries ou de champignons. Cette transformation modifie son goût, mais aussi son profil nutritionnel.

MIEUX DIGÉRER

La fermentation a pour effet de changer la composition de l'aliment. Elle va notamment dégrader ce que l'on appelle les facteurs antinutritionnels.

Ces substances empêchent la libération de certains nutriments, comme le calcium, le zinc ou encore le fer. Grâce à l'action du ferment, ils deviennent disponibles et assimilables par l'organisme. Autre bénéfice : la concentration en vitamines augmente. C'est le cas notamment de la vitamine B12 (ou cobalamine), indispensable à la production des globules rouges et au bon fonctionnement du système nerveux.

La fermentation agit par ailleurs sur la vitesse de digestion de la nourriture et, par conséquent, sur la manière dont le corps absorbe les différents nutriments. Mieux vaut ainsi privilégier le pain au levain à celui fabriqué avec de la levure, car le composé difficile à digérer (l'acide physique) y est dégradé. De même, les personnes intolérantes au lactose peuvent consommer des yaourts et des fromages, mieux supportés que le lait.

DES EFFETS SUR LE MICROBIOTE

Les mets fermentés sont riches en micro-organismes. Mais ceux-ci peuvent-ils venir enrichir notre microbiote, c'est-à-dire toutes les bactéries, levures, virus et champignons qui peuplent notre intestin et participent à notre système immunitaire ? Pour répondre à cette question, des chercheurs de l'université de Stanford (États-Unis) ont étudié les impacts d'une alimentation riche en aliments fermentés sur 18 personnes, et ce, pendant 10 semaines. Leurs résultats, publiés dans la revue Cell en juillet 2021, font apparaître une augmentation de la diversité microbienne dans le microbiote et une réduction des niveaux d'inflammation.

Attention aux fausses allégations

"Renforce l'immunité", "Aide l'organisme à se défendre", "Active la santé", «"Équilibre la flore intestinale"... Aucune de ces allégations santé concernant les aliments fermentés n'est admise à ce jour.

L'Autorité européenne de sécurité des aliments reconnaît seulement les bienfaits de deux types de ferments contenus dans les yaourts, qui soulagent l'intolérance au lactose.

Ce constat positif ne permet toutefois pas d'affirmer qu'un tel régime alimentaire a un effet protecteur, ou bien qu'il a la capacité de prévenir des pathologies telles que le diabète. Les chercheurs poursuivent donc leurs investigations sur le sujet.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE FERMENTATIONS

La fermentation lactique, ou lacto-fermentation, transforme les sucres en acides lactiques. Attention, même si le mot "lactique" peut faire penser au lactose, il n'a rien à voir avec le lait. On utilise cette technique pour conserver les produits laitiers (yaourts et fromages), la charcuterie (saucissons), les champignons ou les légumes (choux, betteraves, carottes...).

La fermentation alcoolique transforme les sucres en éthanol. C'est ainsi que sont confectionnés le pain, la bière ou encore le vin.

La fermentation acétique transforme l'éthanol en acide éthanoïque, ce qui permet notamment d'obtenir du vinaigre.

BENOÎT SAINT-SEVER

SÉDENTARITÉ : attention danger !

Qui n'a jamais entendu les sempiternelles recommandations : faire 30 minutes de sport par jour ou encore marcher dix mille pas quotidiennement ?

Quels risques encourent ceux qui ne s'y conforment pas ? Et surtout, cela compensera-t-il toutes les heures passées sans bouger du reste de la journée ?
Attention aux conséquences insoupçonnées de la sédentarité.

Ce n'est pas un secret : la grande majorité des Français ne bouge pas assez. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), cette inactivité chronique est même devenue un véritable fléau de santé publique. Pour alerter, l'Agence avance un chiffre étonnant : "95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis, révèle-t-elle dans un communiqué publié en février 2022. Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés."

Même si ce chiffre paraît exagéré étant donné qu'il a été établi à partir de trois critères qu'il fallait réunir, à savoir 30 minutes de travail cardio-respiratoire cinq fois par semaine, 40 minutes de musculation et 40 minutes d'assouplissement hebdomadaires, le ministère de la Santé confirme que "moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé." L'étude de l'Anses montre, en outre, de fortes disparités : d'une part, 70 % des femmes sont en deçà de tous les seuils contre 42 % des hommes et, sans surprise, les sédentaires sont plus nombreux en ville qu'en milieu rural.

DISTINGUER LA SÉDENTARITÉ DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE

Si chacun est informé sur le fait qu'un certain degré d'activité physique est nécessaire pour rester en bonne santé, peu, en revanche, savent distinguer l'inactivité de la sédentarité. Car les deux termes n'ont pas la même signification.

Le premier désigne l'absence ou le manque d'activité physique par rapport aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui en préconise 30 minutes au minimum cinq jours sur sept pour les adultes et au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents. Le second, lui, représente le fait de rester trop longtemps allongé ou assis, en dehors du temps de sommeil.

Cela correspond, par exemple, au temps passé assis, au travail devant son ordinateur, à l'école, dans les transports ou bien lors des moments de loisirs, notamment devant les écrans. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, des séances de sport ne compensent pas les effets délétères de cette totale inaction.

NE PAS RESTER ASSIS (TROP LONGTEMPS)

Souvent comparée au tabagisme car elle est la cause d'une hausse de la mortalité, cette sédentarité galopante s'est bien installée dans les pays développés, où le secteur tertiaire prédomine. En France, les adultes passent en moyenne 7 heures par jour assis et 38 % dépassent les 8 heures, ce d'autant plus qu'ils sont jeunes (42 % des 18-44 ans, contre 31 % des 45-64 ans).

Au-delà de 8 heures, chaque heure supplémentaire passée assis augmente le risque de mortalité globale de 12 % et de décès cardiovasculaire de 22 %. La position assise prolongée accroît la libération de ghréline, une hormone qui stimule l'appétit et qui favorise, par conséquent, l'obésité. Elle concourt aussi à élever le taux de sucre sanguin et la pression artérielle.

Quant aux muscles, ils perdent, logiquement, de leur tonus. Il est donc primordial lutter contre l'immobilité en se levant au moins toutes les heures afin d'effectuer quelques mouvements. On peut, par exemple au travail, profiter de ses coups de fil pour se dégourdir les jambes et aller voir un collègue au lieu de lui envoyer un mail ou rester debout dans les transports en commun…

ISABELLE COSTON

STÉNOSE CAROTIDIENNE : quand les artères carotides se bouchent

Très fréquente après 60 ans, la sténose carotidienne, qui se manifeste par un rétrécissement partiel des artères carotides dû à des dépôts de graisse, est responsable d'environ un tiers des accidents vasculaires cérébraux (AVC). Découverte par hasard dans la plupart des cas, cette pathologie se prend en charge par traitement médicamenteux, mais peut aussi nécessiter une intervention chirurgicale en cas d'obstruction trop importante.

Principales artères du cou, les deux carotides sont la source essentielle d'oxygène et de nutriments nécessaires au bon fonctionnement du cerveau et de la rétine. Elles se divisent chacune en deux vaisseaux : la carotide externe, qui alimente plutôt le cou et le visage, et la carotide interne, chargée de nourrir la rétine et l'hémisphère cérébral. Avec l'âge, des dépôts de graisse (plaques d'athérome) peuvent progressivement obstruer ces artères, ce qui entraîne une réduction de leur calibre : on parle alors de sténose carotidienne.

Très fréquente après 60 ans, cette pathologie se détecte souvent par hasard, à l'occasion d'examens réalisés pour d'autres motifs. "Mais si une des plaques se détache, elle va former un caillot sanguin qui bloquera la circulation et privera ainsi le cerveau d'oxygène (embolie cérébrale, NDLR) : c'est l'accident vasculaire cérébral", indique l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). L'AVC peut aussi se produire lorsque la carotide est trop obstruée (thrombose) et que l'afflux sanguin vers le cerveau est insuffisant.

TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX ET HYGIÈNE DE VIE

Lorsque l'on découvre une sténose, que ce soit par hasard (sténose asymptomatique) ou à la suite d'examens consécutifs à un accident ischémique transitoire ou à un AVC (sténose symptomatique), une échographie

doppler est réalisée pour déterminer le taux d'obstruction de l'artère. Dans tous les cas, la prise en charge associera "le contrôle des facteurs de risque cardiovasculaire et un traitement par antiagrégant plaquettaire (qui fluidifie le sang) et statine (diminue le taux de cholestérol dans le sang)", explique la Société de Chirurgie Vasculaire (SCVE).

Selon la sévérité de la sténose, la surveillance se fera par une écho-doppler semestrielle ou annuelle. "Le traitement des facteurs de risque cardiovasculaires que sont l'hypertension, le diabète et le LDL cholestérol (le mauvais cholestérol, NDLR) est primordial, insiste le professeur Jean-Louis Mas, chef du service de neurologie de l'hôpital Saint-Anne et président de la fondation pour la recherche sur les AVC. Aux médicaments s'ajoutent aussi des modifications des habitudes de vie : arrêter absolument de fumer, pratiquer une activité physique, limiter l'alcool et avoir une alimentation équilibrée."

ABLATION DE LA PLAQUE D'ATHÉROME

Si l'obstruction de l'artère est modérée, cette prise en charge sera suffisante. En revanche, si 70 % de son diamètre est bouché et qu'un accident cérébral a déjà eu lieu, la Haute Autorité de Santé (HAS) recommande la chirurgie. Il s'agira alors de pratiquer une ablation de la plaque d'athérome (endartériectomie) réalisée sous anesthésie générale ou locorégionale.

Si l'accident cérébral est mineur, l'opération devra être réalisée dans les jours suivants, un peu plus tard s'il est majeur. Entre 50 et 69 % d'obstruction de l'artère, la chirurgie peut également être indiquée. La décision sera prise en fonction du profil du patient. Enfin, si la sténose carotidienne est découverte alors que l'accident cérébral n'a pas encore eu lieu (sténose asymptomatique), l'intervention sera envisagée à partir de 60 % d'obstruction.

Elle est cependant très loin d'être systématique. "Grâce aux progrès du traitement médical, on s'est aperçu que le risque de premier infarctus cérébral chez les personnes atteintes de sténose asymptomatique avait diminué, explique le professeur Mas. Actuellement, on se demande si la chirurgie apporte vraiment quelque chose de plus chez ces patients". Plusieurs essais sont en cours en France et à l'étranger pour tenter d'éclaircir cette question.

DELPHINE DELARUE

AVC : ne passez pas à côté des signes d'alerte

L'accident vasculaire cérébral se manifeste par différents symptômes : une déformation de la bouche ; une faiblesse d'un côté du corps et des troubles de la parole.

Ces trois signes sont des alertes absolues. Il faut immédiatement composer le 15. Parfois, l'obstruction de l'artère cérébrale se résorbe d'elle-même sans séquelle. On parle alors d'accident ischémique transitoire.

Les symptômes, sont les mêmes que l'AVC mais ne durent que quelques minutes. Ils signalent un risque d'AVC plus grave (AVC majeur) et constituent également une urgence nécessitant un appel au 15.

L'IMPACT DES SONS DE LA NATURE SUR LA SANTÉ

Rien de tel qu'écouter l'eau d'une rivière couler ou les oiseaux chanter pour se sentir apaisé, révèlent plusieurs études sur le sujet. Des résultats à prendre en considération pour intégrer ces sons à son environnement... autant que possible.

L'environnement naturel a plus de bienfaits que l'on ne pourrait le penser. Des chercheurs de l'université d'Ottawa, au Canada, se sont intéressés aux sons produits sur 221 sites répartis dans 68 parcs nationaux à travers le monde.

Leur conclusion montre que le bruit de l'eau améliore les performances cognitives et le moral, tandis que le doux chant des oiseaux réduit le stress de 28 %. Les travaux ont également porté sur les propriétés bénéfiques des arbres. Les "bains de forêt" diminuent la pression artérielle et le rythme cardiaque, font baisser le taux de sucre dans le sang et renforcent le système immunitaire.

REPOSER SON ESPRIT, GAGE DE BONNE SANTÉ

Si les scientifiques ont du mal à justifier ces résultats, une hypothèse ressort : un environnement acoustique comportant plus de sons naturels qu'urbains, ou autres, est l'indicateur d'un environnement plus sécuritaire, gage de repos psychique. Les sons fluides, comme l'eau d'une cascade, permettent également de masquer ceux, plus agressifs, de la circulation en ville et des différentes activités humaines, sources de stress.

La pollution sonore et ses effets sur la santé sont mieux connus depuis une dizaine d'années. Ainsi, une étude de 2014 publiée dans la revue The Lancet montrait que l'exposition au bruit perturberait le sommeil, induisant davantage de somnolence diurne, augmenterait l'incidence des maladies cardiovasculaires et réduirait les performances cognitives des enfants à l'école.

Des résultats confirmés par des travaux menés en 2015 par la société savante : l'American Heart Association conclut que le bruit accroît la tension artérielle et le rythme cardiaque. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 800.000 années de vie seraient ainsi gâchées en Europe par ce fléau.

SE RECONNECTER À LA NATURE

Pour réduire l'impact d'un environnement sonore trop bruyant, plusieurs actions de santé publique ont été mises en place à l'échelle nationale et européenne. La directive européenne du 25 juin 2002 a notamment défini les bases communautaires de la lutte contre le bruit et imposé des cartes stratégiques de bruit dans des territoires urbains. Protéger la tranquillité sonore des citoyens est également au cœur du 3e et du 4e "Plan National Santé Environnement" (PNSE).

Plusieurs structures dédiées à la petite enfance (crèches, écoles) ou aux soins (hôpitaux) mettent par exemple en place des détecteurs de bruit et instaurent des temps calmes pour limiter les nuisances sonores désagréables. Recréer les sons de la nature est une tendance qui se développe timidement en entreprise, suivant le concept de la "biophilie". Ce terme, inventé par le psychanalyste Erich Fromm, désigne l'amour que porte l'être humain à l'ensemble des écosystèmes naturels. Se reconnecter à la nature ne passe donc pas seulement par la re-végétalisation des espaces de travail, mais également par l'écoute des sons de la nature, un bon moyen pour être plus apaisé et productif.

RAPHAËLLE BARTET

TROUBLES BIPOLAIRES : un diagnostic souvent trop tardif

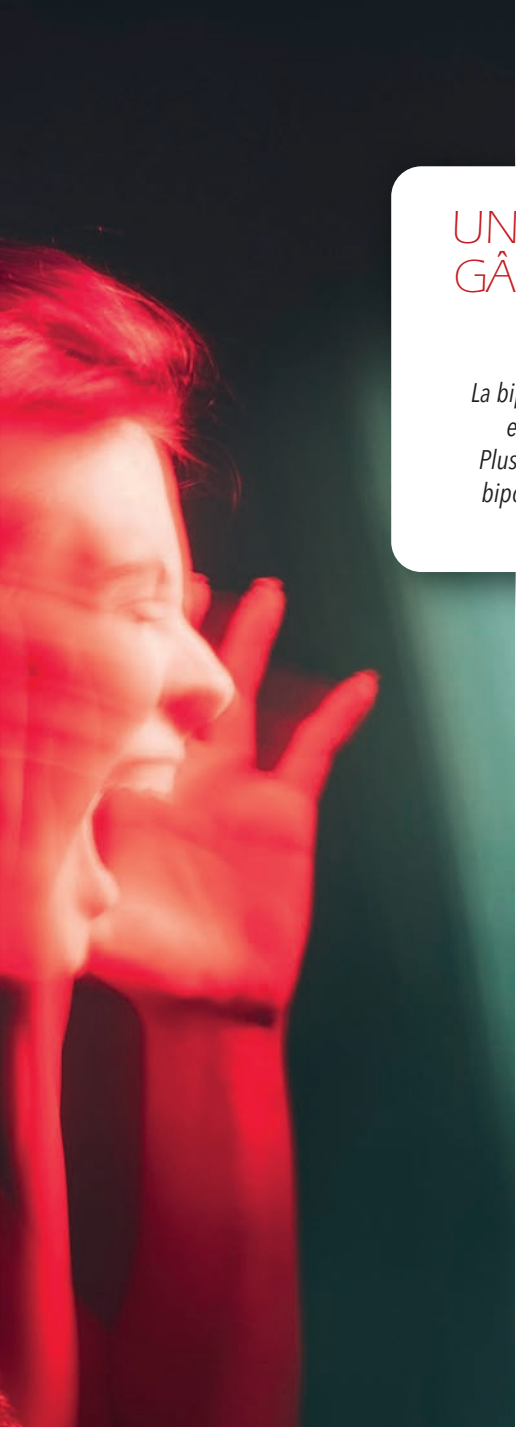
Également appelée trouble maniacodépressif, la bipolarité est une pathologie complexe et mal connue. Elle affecte l'humeur et entraîne des phases d'euphorie et de dépression, plus ou moins graves selon les personnes qui en souffrent.

En France, on estime que les troubles bipolaires toucheraient 1 % à 2,5 % de la population, soit entre 650.000 et 1.650.000 personnes. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) les place au sixième rang mondial des handicaps, mais cette pathologie est encore trop souvent sous-diagnostiquée. "Le plus grave, pour les troubles de l'humeur et les troubles bipolaires, ce sont les retards de diagnostic", constate en effet Valérie Le Moal, psychiatre au CHRU de Brest-Hôpital de Bohars et référente du centre expert de la Fondation FondaMental de Brest.

Le plus souvent, la pathologie est décelée à la suite d'une crise, mais elle peut aussi être confondue avec une dépression. "Il est difficile de faire la différence entre une dépression dite unipolaire, autrement dit quand le moral d'une personne est constamment bas, et une dépression bipolaire, laquelle alterne avec des phases dites hypomaniaques (phases d'hyperactivité, moins fortes que les phases maniaques) qui peuvent passer inaperçues", détaille la spécialiste, avant d'ajouter : "C'est lorsque le traitement à base d'antidépresseurs ne procure aucune amélioration, notamment, que le diagnostic peut s'orienter vers des troubles bipolaires."

POSER LE BON DIAGNOSTIC

Pour détecter un trouble bipolaire, le psychiatre s'appuie uniquement sur un examen clinique, car il n'existe pas encore de biomarqueurs qui permettraient de confirmer le diagnostic, par une IRM ou des analyses sanguines, par exemple. Aujourd'hui, deux syndromes sont identifiés par



UNE PATHOLOGIE QUI GÂCHE LE QUOTIDIEN DES PATIENTS

La bipolarité, qui se manifeste principalement entre 15 et 25 ans et dure toute la vie. Plus grave, l'espérance de vie des personnes bipolaires est réduite de dix ans par rapport à la population générale.

le psychiatre : le syndrome dépressif, qui se traduit par une diminution de l'humeur, de l'énergie et des activités, et le syndrome maniaque, qui lui se manifeste par l'exact contraire, à savoir une augmentation de l'énergie, de l'activité et de l'humeur.

"Ces deux syndromes sont absolument en miroir et doivent répondre à des critères de durée et de retentissement pour pouvoir être appelés épisodes maniaques ou dépressifs", précise le Docteur Pierre-Alexis Geoffroy

Malheureusement, avant qu'un trouble bipolaire ne soit diagnostiqué, il faut attendre dix ans en moyenne. Or plus le trouble est traité tôt, meilleur est le pronostic. Mais la recherche avance à grands pas et les scientifiques placent beaucoup d'espoir dans le développement de biomarqueurs, qui permettraient d'identifier plus tôt le trouble bipolaire et donc de le traiter plus efficacement.

QUOTIDIEN DIFFICILE ET RISQUE DE MORTALITÉ ACCRU

La bipolarité, qui se manifeste principalement entre 15 et 25 ans et dure toute la vie, gâche le quotidien des patients. Ces derniers peuvent connaître des problèmes cognitifs, comme des troubles de la mémoire ou de l'attention, et voient très souvent leur sommeil perturbé. "Une insomnie sans fatigue peut être le signe d'un épisode maniaque, ou encore se manifester à travers une fatigue excessive, souligne FondaMental. La bipolarité se caractérise également par l'impossibilité de pouvoir gérer ses émotions, et cette hyperactivité émotionnelle s'incarne dans des comportements irritables, colériques. Elle peut aussi donner lieu à des troubles anxieux."

Plus grave, l'espérance de vie des personnes bipolaires est réduite de dix ans par rapport à la population générale. Les tentatives de suicide sont plus nombreuses parmi ces patients, sujets à des épisodes dépressifs. Parmi ceux qui ne sont pas traités, 20 % mettent fin à leur vie. Par ailleurs, les troubles bipolaires s'accompagnent d'une forte comorbidité. D'autres troubles se greffent à la maladie (alcoolisme, diabète, dysthyroïdie, etc.), faisant par exemple encourir le risque de succomber à d'autres pathologies, comme une maladie cardiovasculaire. Enfin, les conduites à risque (sexualité, addictions, dépenses) sont fréquentes et associées au handicap.

LA PROMESSE DE TRAITEMENTS INNOVANTS ET PERSONNALISÉS

L'importance des facteurs génétiques a été démontrée. Les chercheurs ont constaté que, chez les personnes ayant des antécédents familiaux, le risque d'avoir un trouble était supérieur à celui de la population générale. En étudiant le génome de plusieurs patients, ils ont observé des variations génétiques plus fréquentes, ainsi que des variations rares, voire uniques, dans certaines familles. Ils en ont déduit un risque augmenté de développer un trouble bipolaire. ►

En identifiant des gènes impliqués dans le transport du calcium dans les cellules (nécessaire à la communication entre les neurones), ils soupçonnent les troubles bipolaires d'être liés à ce problème de connexion. Ces découvertes récentes vont permettre le développement de traitements personnalisés.

Mais la génétique n'explique pas tout. Les scientifiques estiment qu'elle peut être la cause de la survenue de la maladie dans 60 % des cas, les 40 % restants étant le fruit de facteurs environnementaux. C'est la raison pour laquelle les chercheurs suivent également la piste immuno-inflammatoire, qui s'avère prometteuse pour mieux diagnostiquer et traiter les troubles bipolaires. "Nous savons aujourd'hui que les troubles bipolaires sont l'interaction entre un terrain génétique favorisant et des facteurs environnementaux, note le Professeur Marion Leboyer. Les patients bipolaires sont porteurs de variants génétiques qui expliquent qu'ils se défendent moins bien que les autres face à des agressions extérieures telles que le stress, en particulier au début de la vie. Cette interaction entre ce terrain génétique et ces facteurs environnementaux déclenche une cascade immuno-inflammatoire qui va persister tout au long de la vie et tout au long des épisodes aigus (dépressifs et maniaques)."

Si la cause profonde de la maladie reste encore à découvrir, les médecins savent aujourd'hui avec certitude qu'il existe une vulnérabilité génétique et psychologique prédisposant aux troubles bipolaires. Dans ce cas, ce sont certains facteurs extérieurs qui joueront un rôle déclencheur dans l'apparition de la maladie : un deuil, une rupture, un épisode de stress intense.

CATHERINE CHAUSSERAY

Des centres experts pour diagnostiquer, évaluer et accompagner

"Les symptômes de la bipolarité pouvant être confondus avec ceux d'une dépression, il faudrait davantage alerter les généralistes sur ce sujet, car le retard de diagnostic peut s'expliquer en partie par un manque de connaissances concernant cette pathologie", remarque Valérie Le Moal, psychiatre référente du centre expert de la Fondation FondaMental de Brest, qui souhaite "la mise en place d'outils pour sensibiliser les médecins." L'entourage, aussi, devrait être plus interrogé, car les répercussions des crises bipolaires sur la famille sont insuffisamment prises en compte, regrette la psychiatre. Les proches peuvent penser que la personne est simplement cyclothymique, et donc ne réagissent pas assez tôt. "Actuellement, 40 % des dépressifs pourraient en réalité souffrir de bipolarité sans être diagnostiqués", souligne-t-elle, avant de préciser que "les médecins, mais aussi les patients, peuvent s'adresser directement au centre expert par courrier ou par e-mail."

Pour diagnostiquer de manière précise la forme de bipolarité dont souffre le patient, il est crucial de bien identifier les symptômes. Plusieurs entretiens sont menés, puis un bilan psycho-neurologique est établi. Les centres experts permettent une prise en charge complète, où interviennent diététiciens, psychologues ou spécialistes du sommeil. "L'hygiène de vie fait partie de la prise en charge, elle est même essentielle, insiste Valérie Le Moal. Il y a une grosse part d'éducation thérapeutique".

Une fois que le diagnostic est posé, un traitement est mis en place. Les patients sont revus au minimum une fois par an pendant trois ans, le temps que le traitement soit stabilisé, qui est à vie lorsqu'il y a des rechutes.

Des réunions mensuelles sont organisées entre tous les centres experts afin de mettre à jour les connaissances et de faire évoluer la recherche.

RENNES : capitale de Bretagne

Rennes est une ville aux multiples facettes : qualité de vie, richesse culturelle, patrimoine architectural d'exception, bref elle séduit à tous les coups. À la fois cité étudiante et familiale, c'est une ville où il fait bon vivre. Alors le temps d'un week-end ou des vacances, partez à la découverte de la ville où flâner est l'activité préférée des Rennais.

Située au cœur de l'Ille-et-Vilaine, Rennes se visite pour elle-même. Le patrimoine architectural de la capitale de la Bretagne est unique avec une diversité d'époques et de styles qui laisse sans voix ses visiteurs. En dehors des trésors dont elle regorge, Rennes est avant tout une destination idéale pour un week-end ou de vacances entre amis et en famille. Souvent élue ville des plus agréable à vivre en France, Rennes reste une cité dynamique et jeune à taille humaine. La ville dispose même du label "Villes et pays d'art et d'histoire" depuis 1986. Alors, partons à sa découverte !

LE COUVENT DES JACOBINS

Le couvent des Jacobins a été transformé en centre des congrès, mais est surtout un ancien lieu de pèlerinage et de rayonnement intellectuel, datant de 1369. Avant sa restauration, lors de fouilles archéologiques, beaucoup de sépultures ont été découvertes, dont la dépouille d'une noble bretonne parfaitement conservée dans son sarcophage. Aujourd'hui, le couvent accueille des événements culturels grand public et abrite l'Office de Tourisme.

L'Hôtel de ville

LE CENTRE HISTORIQUE

Flânez dans les rues et découvrir les ruelles pavées telles que les rues de la Psalette, du Chapitre et du Saint-Sauveur. On y découvre également les maisons en pans de bois aux riches façades colorées ! Surprenant me direz-vous, mais pas tant que ça quand on sait que Rennes est une des villes abritant le plus de maisons à colombages que Strasbourg. Son centre historique abrite aussi la plupart des monuments incontournables de Rennes, comme l'hôtel de ville, la cathédrale Saint-Pierre de Rennes ou encore l'opéra.

L'HÔTEL DE VILLE

Construit en 1720, l'Hôtel de ville a un style très original. Composé de trois monuments, deux pavillons reliés par des ailes de clavecin et, une tour de l'horloge, l'Hôtel de ville est un magnifique héritage de l'esprit du XVIIIème siècle. Aujourd'hui, il abrite la mairie et sa salle des mariages, et un Panthéon, en hommage aux Rennais morts pour la France.

Les Portes Mordelaises

LES PORTES MORDELAISES

Au XVème siècle, les Portes Mordelaises étaient l'entrée principale de la ville. Constituées d'une grande porte servant au passage des véhicules de l'époque, et d'une petite porte pour les piétons, entourées par deux tours symétriques, les Portes Modelaises servaient de système de défense et étaient fermées par un double pont-levis. C'est un des seuls vestiges restants des remparts de la ville.

LA CATHÉDRALE SAINT-PIERRE

Rare exemple de basilique romaine en Bretagne, la cathédrale Saint-Pierre est inspirée de la basilique Saint-Pierre (du même nom) de Rome. La cathédrale, reconstruite de nombreuses fois et en perpétuels travaux pendant des siècles, cache de magnifiques vitraux, une voûte surprenante et de grandes orgues datant du XIXème siècle. Et pour la petite histoire, sachez que la cathédrale Saint-Pierre a été le lieu de couronnement des ducs et duchesses de Bretagne, et a donc accueilli des moments clés de l'Histoire de France.

LE PARLEMENT DE BRETAGNE

Bijou architectural de Rennes, le Palais du Parlement de Bretagne date du XVIIème siècle, et est ouvert à la visite toute l'année. Détruit par un incendie en 1994, il a été entièrement restauré et accueille aujourd'hui la cour d'appel de Bretagne et la cour d'Assises d'Ille-et-Vilaine. Prenez le temps de découvrir les plafonds et décors uniques, et n'oubliez pas la salle emblématique, la Grand'Chambre, qui, malgré la restauration, garde un stigmate du terrible incendie.

L'OPÉRA

Inauguré en 1836 et doté d'une salle à l'italienne de 642 places (ce qui en fait l'un des plus petits opéras de France) l'Opéra de Rennes se situe sur la place centrale face à l'hôtel de ville. Détruit en 1856 par un feu mal éteint dans la cheminée du foyer public, il est question de démolir ce qu'il reste du théâtre pour le reconstruire quelques rues plus loi. Finalement le Maire retire son projet par souci d'économie et il est décidé de rénover le théâtre selon les plans de son architecte : Charles Millardet.

LES QUAIS DE LA VILAINE

La Vilaine est le fleuve qui traverse la ville de Rennes. Profitez d'une belle journée ensoleillée pour vous promener en son bord et posez-vous pour admirer la ville et ses bâtiments, les péniches et faites une halte aux jardins de la confluence. Pour les plus sportifs, vous pouvez aussi louer un kayak ou un paddle et visiter Rennes sur l'eau !

LE MARCHÉ DE LA PLACE DES LICES

Rendez-vous au marché de la place des Lices, deuxième plus grand marché de France ! Vous y trouverez plus de 280 producteurs locaux dans un sublime cadre entouré de demeures à pans de bois. Depuis près de 4 siècles, c'est un rendez-vous incontournable des touristes et des locaux. Et surtout n'oubliez pas de goûter la fameuse galette saucisse, un casse-croûte reconnu et approuvé !

PAULINE THANNEUR

Le Parlement de Bretagne

L'Opéra de Rennes

Les quais de la Vilaine

Le Parc du Thabor

Le parc du Thabor : jardin remarquable

Ce parc est l'un des plus séduisants de France. Classé jardin remarquable, cet ancien jardin des moines de l'abbaye bénédictine Saint-Melaine fut aménagé par Denis Bühler, célèbre paysagiste du XIXe siècle. le Thabor abrite sur plus de 10 hectares, sur le point le plus haut de la ville, des jardins à la française, un parc à l'anglaise, un jardin botanique avec plus de 3 000 espèces ainsi qu'une immense roseraie (plus de 980 variétés), une volière, une ferme, des jets d'eaux, une cascade et des sculptures, des jeux pour enfants, un manège, un bar-restaurant, un théâtre de verdure...
Les serres de l'Orangerie conçues en 1862 par Martenot accueillent désormais des expositions.

LE COLIVING pour rompre la solitude des seniors

La crise sanitaire a amplifié l'isolement des personnes âgées. Conciliant intimité et solidarité, l'habitat intergénérationnel permet de réinventer les relations et de développer une qualité de vie pour tous. Focus sur cette tendance en plein essor.

Vivre ensemble mais chacun chez soi. Né aux États-Unis dans les années 2000, le coliving, de "co", ensemble et "living", vivre, s'implante progressivement dans l'Hexagone. Selon un rapport BNP Paribas paru en 2019, le marché représente plus de 5.000 places en France et devrait atteindre 14.500 lits d'ici 2023.

Prisé des étudiants et des jeunes actifs, le coliving attire de plus en plus les seniors en quête d'autonomie et de lien social. "La dimension intergénérationnelle est au cœur de notre ADN", explique Marie Vidal, fondatrice de la société Homies, qui a ouvert deux espaces de ce type dans la métropole lilloise. Sur la vingtaine de locataires, trois sont âgés de plus de 60 ans.

"Nous cherchons une complémentarité dans les profils. La présence des aînés rassure les plus jeunes. Pour les retraités, c'est une vraie réponse à la solitude". La formule gagnante : au sein d'une grande maison, des studios privés, entièrement équipés avec sanitaires indépendants, et des espaces communs (cuisine, salon, salle à manger, jar-

din). Des services dignes de l'hôtellerie : assurance, ménage, internet haut débit, abonnement Netflix et panier mensuel de produits de première nécessité sont même inclus dans le loyer. La convivialité d'une colocation, sans les désagréments !

FAVORISER LE MAINTIEN À DOMICILE

D'ici 2060, un Français sur trois aura plus de 60 ans. Pour répondre au vieillissement de la population et à la crise du logement, le Parlement a voté en 2018 la loi Elan. Objectif : permettre aux personnes âgées en perte d'autonomie de conserver un "chez soi" tout en partageant des espaces et un projet de vie commun. Fruit du partenariat entre Eiffage Immobilier et le bureau d'ingénierie sociale Récipro-Cité, les maisons Cocoon'Ages s'inscrivent dans cette droite ligne. En France, elles représentent un parc de 1.508 logements dont 30 % sont actuellement occupés par des retraités.

Ces logements sociaux se distinguent par leurs équipements adaptés. "Les appartements sont évolutifs, confortables et non stigmatisants, afin de favoriser le maintien à domicile des aînés", explique Serge le Boulch, fondateur de Récipro-Cité. Point fort du dispositif : une conciergerie de quartier pour tous les petits services de la vie quotidienne (café, pressing, garderie, etc.) et surtout, une salle commune appelée Maison des projets où les habitants peuvent partager un repas, se rencontrer, cuisiner ou bricoler, accompagnés du "gestionnaire animateur", un salarié de Récipro-Cité présent quatre jours par semaine.

L'humain au cœur du dispositif : un concept qui fonctionne. Une dizaine de résidences ont fleuri en France, et quinze sont en cours de réalisation.

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).

HANDICARE

www.handicare-monte-escaliers.fr

Bénéficiez de 10 % de remise sur l'achat d'un monte-escalier

Les accidents de la vie, ou simplement prendre de l'âge : certains événements peuvent conduire à installer un monte-escalier pour continuer à rester chez soi, en toute autonomie. Handicare figure parmi les fabricants de monte-escaliers leaders sur le marché et propose des solutions sur-mesure, adaptées à vos besoins.

Handicare garantit un service de proximité grâce à son réseau de plus de 60 distributeurs en France, et c'est là toute la différence ! Formés et certifiés par les équipes Handicare, les partenaires agréés sauront vous conseiller vers le meilleur choix pour votre installation.

Élaborés et installés dans le strict respect des normes en vigueur, tous les monte-escaliers sont silencieux, sûrs et faciles à utiliser.

BREIZH YOURTE

www.breizh-yourte.fr

Bénéficiez de 5 % remise sur les forfaits 7 nuits.

Dans une nature préservée, à 100 m de la rivière La Laïta... Un gîte insolite pour une nuit ou un séjour dans notre yourte traditionnelle mongole. Notre yourte, seule sur le site, permet d'accueillir 1 à 5 personnes. Vous profiterez aussi d'une grande pièce à disposition avec cuisine équipée, salle de douches, toilettes et salle de détente (totalement privatisée).

Découvrez le sud de la Bretagne ; profitez des activités à partir de Breizh Yourte telles qu'une balade en canoë sur la Laita, des sensations en Paddle Board, les sentiers pédestres, massages bien-être et la plage toute proche. Offrez-vous une pause cocooning (ouvert toute l'année), votre yourte est chauffée grâce au poêle à bois central (et radiateur électrique).

LES GENTLEMEN DU DEMENAGEMENT

www.gentlemen-demenagement.com

Bénéficiez de 8 % de remise sur les prestations.

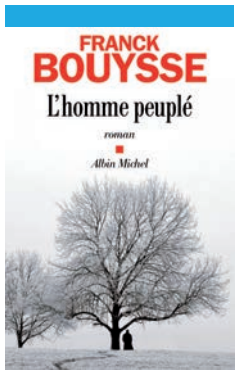
50% Gentlemen, 50% Déménageurs, 100% à votre service.

Les Gentlemen du Déménagement, ce sont 80 entreprises de déménagement offrant un réseau de 130 agences en France. Chacune de nos sociétés adhérentes partage les mêmes valeurs : l'attention portée aux objets et mobiliers que vous nous confiez, l'écoute du client, le professionnalisme.

4 formules vous sont proposées :
"Dynamic" : vous emballez tout, nous transportons.
"Confort" : nous emballons et déballons vos objets fragiles.
"Confort Plus" : nous emballons tout, nous déballons vos objets fragiles.
"Grand Confort" : nous nous occupons de tout.

Chaque année, ce sont plus de 50 000 familles qui nous font confiance.

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



L'Homme peuplé • Franck Bouysse

Harry, romancier à la recherche d'un nouveau souffle, achète sur un coup de tête une ferme à l'écart d'un village perdu. C'est l'hiver. La neige et le silence recouvrent tout. Les conditions semblent idéales pour se remettre au travail. Mais Harry se sent vite épié, en proie à un malaise grandissant devant les événements étranges qui se produisent.

Serait-ce lie à son énigmatique voisin, Caleb, guérisseur et sourcier ? Quel secret cache les habitants du village ? Quelle blessure porte la discrète Sofia qui tient l'épicerie ? Quel terrible poids fait peser la mère de Caleb sur son fils ? Entre sourcier et sorcier, il n'y a qu'une infime différence.

© Editions Albin Michel

Johnny Hallyday, jour de chance • F. Lecoeuvre - Y. Sougey-Fils

Il y a 5 ans, le 5 décembre 2017, Johnny Hallyday tirait définitivement sa révérence. Cet artiste hors norme a accompagné la vie des Français pensant 57 ans. Les Éditions du Signe publient une Bande Dessinée sur le destin singulier de cette idole qui a touché plusieurs générations. De sa naissance le 15 juin 1943 à ses débuts de chanteur, de ses premiers pas sur scène à ses premiers grands succès, cette BD relate de façon précise et documentée les grandes étapes du destin extraordinaire de l'idole des jeunes.

Johnny Hallyday a été le détonateur d'un grand chambardement musical et sociologique, et a tout vécu à cent à l'heure. Cette BD restitue avec force, intensité, détails et véracité le parcours passionnant de Johnny Hallyday.

© Editions Du Signe

Bellicae • Marc Laine

Le corps mutilé d'un adolescent est retrouvé dans la citadelle d'Arras, alors qu'il n'y a aucune raison pour qu'il soit venu à cet endroit de son plein gré. Mickaël, Natsumi et Simon, flics à la DIPJ de Lille, sont amenés à enquêter sur ce crime, qui n'est malheureusement que le premier d'une atroce série...

Les jeunes victimes sont massacrées dans des lieux remplis d'histoire, et le trio devra découvrir ce qui se cache derrière une telle mise en scène. Cette investigation périlleuse les mènera très loin, dans les contreforts de Briançon.

Un thriller ténébreux, qui nous emmène dans un road-trip palpitant.

© Editions Nouveaux Auteurs

Le grand livre de l'extracteur de jus • Collectif

On n'y pense pas toujours, mais les jus, smoothies et autres boissons sont le meilleur moyen de traverser les saisons en pleine forme !

Riches en énergie et en goût, conservant parfaitement toutes les qualités nutritives des aliments en évitant la cuisson, les boissons réalisées grâce à la pression à froid de votre extracteur de jus vous apporteront tout ce qu'il vous faut pour être en forme toute l'année !

Avec 300 recettes et autant d'astuces, de variantes et de conseils, vous trouverez forcément le jus qui vous fait envie, le cocktail d'énergie dont vous avez besoin ou le nectar de fruits qui vous fera fondre ! Et ce n'est pas fini : ne jetez rien, récupérez la pulpe des fruits et des légumes pour la cuisiner !

© Editions Larousse

Laver ses vêtements neufs avant de les porter

Les vêtements et les chaussures contiennent de nombreuses substances chimiques. Sur la base des résultats de l'étude qu'elle a menée, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a proposé au niveau européen une restriction pour plus de 1000 substances en vue de renforcer la sécurité des consommateurs en limitant la présence de substances dont le potentiel allergisant était connu et afin d'interdire la présence de tous les colorants dits "dispersés" qui servent notamment à la coloration des fibres synthétiques qui sont souvent en cause dans la survenue d'allergies cutanées. En attendant, l'Anses rappelle aux consommateurs l'importance de laver, avant de le porter pour la première fois, tout vêtement susceptible d'entrer en contact avec la peau, en suivant les recommandations de lavage préconisées par le fabricant.

Baby blues : un entretien de prévention désormais obligatoire

Depuis le 1er juillet dernier, pour mieux accompagner les jeunes mères dans les semaines qui suivent la naissance, un entretien postnatal précoce leur est proposé systématiquement. Il peut être réalisé par une sage-femme ou un médecin entre la 4e et 8e semaine après l'accouchement. L'objectif de cet entretien est : de repérer les premiers signes de la dépression du post-partum (état dépressif ou anxieux, fatigue, humeur instable...) ; d'identifier d'éventuels facteurs de risques qui exposent les parents à cette dépression (isolement, événement stressant...) et d'évaluer les éventuels besoins de la femme ou du couple en termes d'accompagnement.

Le professionnel de santé peut proposer un 2e entretien entre la 10e et la 14e semaine qui suivent l'accouchement, afin de continuer l'accompagnement s'il le juge nécessaire ou à la demande du ou des parents.

Publication trimestrielle éditée par

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

www.mutuelleverte.com
facebook.com/LaMutuelleVerte

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Magazine
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
P. Thanneur - F. Rea
Agence Nationale de la Presse Mutualiste :
R. Bartet - C. Chausseray
I. Coston - D. Delarue
C. Durr - 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 (Marugod83, LR Photographies, Dimitri, Bernard 63, C. Haupas, Kealia, New Africa, N. Bene, D. Petke/EyeEm, Jchizhe, Photographee.eu, Golubovy, Valerii, Pixel-Shot, blackday), Thierry Lavernos, Eiffage, Récipro-Cité.

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 66.480 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 !