n°129
TRIMESTRIEL
MARS 2023
PRIX : 0,76 €

Mutuelle Verte magazine

santé

LES SENIORS ET LA DÉPRESSION : UN TROUBLE À PRENDRE AU SÉRIEUX

prévention

CERVICALES : LES BONS GESTES POUR LES PRÉSERVER

actualité

COMMENT DIMINUER CERTAINES DÉPENSES DE SANTÉ ?

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
comment diminuer certaines dépenses de santé ?

08 | Préuention
Cervicales : les bons gestes pour les préserver

10 | Santé
Les seniors et la dépression : un trouble à prendre au sérieux

12 | Bien-être
Ces aliments qui réchauffent notre corps

14 | Santé
La dysphagie, ou la difficulté à avaler

16 | Gros Plan
Ophtalmologiste, ophtalmologue, oculiste, opticien, orthoptiste : qui fait quoi ?

18 | Test
Mangez-vous trop sucré ?

19 | Voyage en France
Bordeaux

22 | Environnement
Loi antigaspi et obligation de reprise

24 | Offres Privilèges Adhérents

25 | Envie de lire ?

26 | Brèves

Edito

La question du pouvoir d'achat et du coût de la vie demeure un sujet majeur de préoccupation dans l'opinion publique. Le contexte économique et politique n'a fait que renforcer ce phénomène, particulièrement sensible pour de nombreux foyers. La pression inflationniste pèse sur les budgets domestiques, ce qui implique de faire des choix et des arbitrages souvent douloureux.

Pourtant, il apparaît clairement que l'accès aux soins ne doit en aucun cas servir de variable d'ajustement, sous peine de conduire à une considérable régression en termes de Santé Publique. C'est une conviction portée de longue date par La Mutuelle Verte. Et si rien n'est gratuit, des solutions existent pour réduire voire annihiler certains restes à charge pour le patient.

Le "100 % Santé" est à ce titre une alternative évidente de cette approche puisqu'il permet une prise en charge intégrale, par l'Assurance Maladie et les Complémentaires Santé, de soins et d'équipements dans les domaines de l'optique, du dentaire et de l'audition. Cette mesure, dans laquelle La Mutuelle Verte s'est engagée pleinement dès 2019, doit continuer à être soutenue, considérant qu'elle permet à tous de bénéficier de soins essentiels (voir page 4).

Par ailleurs, les réseaux de soins ont également pour vocation d'accompagner les adhérents, en les orientant vers des professionnels de santé à même de leur apporter des tarifs avantageux limitant leur reste à charge (voir page 7). C'est en définitive notre conception de notre mission. Permettre à nos adhérents de disposer d'un large choix d'options leur permettant d'écarter la plus mauvaise d'entre elles : renoncer à des soins adaptés et de qualité.

Aussi, toutes nos équipes sont mobilisées pour répondre, conseiller et accompagner chacun d'entre vous parce que la Santé est un bien précieux qu'il convient de préserver en toutes circonstances.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

INFO

Au vu des réflexions incontournables en matière de préservation de l'Environnement, les formes de diffusion de Mutuelle Verte Magazine doivent plus que jamais être repensées. C'est pour cela qu'à l'avenir, les adhérents disposant d'un compte sur nos services en ligne recevront exclusivement la version numérique de notre magazine. Néanmoins, pour tous ceux qui n'auraient pas d'accès à cette interface numérique, la version papier perdurera.
Par ailleurs, le dernier numéro de l'année, qui regroupe les informations les plus importantes, notamment concernant la vie statutaire de notre Mutuelle, continuera à être adressé à tous par courrier.
Ainsi, en réduisant drastiquement son tirage annuel, La Mutuelle Verte entend contribuer à son échelle à l'indispensable effort collectif pour l'avenir de notre planète.

COMMENT DIMINUER certaines dépenses de santé ?

À l'heure où le pouvoir d'achat devient une préoccupation majeure, de nombreux Français renoncent encore à s'équiper d'une paire de lunettes à leur vue ou à se faire poser une prothèse dentaire.
L'offre "100 % santé" prévoit des soins et un large choix d'équipements de qualité pour tous, 100 % remboursés.
Quant aux réseaux de soins, ils sont également une alternative à l'inflation car ils œuvrent à favoriser l'accès à des prestations santé de qualité au meilleur coût.

La réforme du "100 % Santé" a été pensé pour améliorer l'accès aux soins en supprimant les barrières financières dans le domaine de l'optique, de l'audiologie et des soins dentaires. Instauré en 2019, ce dispositif permet l'accès à des équipements de qualité dont le financement est pris en charge à 100 % par l'assurance maladie et les organismes complémentaires.

COMMENT FONCTIONNE LE "100 % SANTÉ" ?

Toute personne bénéficiant d'un "contrat responsable [1]" par sa mutuelle et qui respecte le parcours de soins peut bénéficier de l'offre "100 % Santé".

Cette offre propose un ensemble de prestations de soins et d'équipements identifiés dans un panier spécifique pour trois postes de soins : l'optique (les lunettes de vue), le dentaire (les prothèses dentaires) et l'audition (les aides auditives). Ce panier est pris en charge intégralement, sans frais supplémentaire à la charge de l'assuré.

Les paniers de l'offre "100 % Santé" ont été définis par les professionnels de santé et les fabricants de dispositifs concernés, en collaboration avec l'Etat, l'Assurance Maladie et les Complémentaires Santé (qui financent à elles seules 77 % de cette réforme selon le baromètre de l'Union Nationale des Organismes Complémentaires d'Assurance Maladie). Leur volonté commune étant de proposer un large choix de produits de qualité afin de répondre aux attentes de chacun.

(1) : Un contrat responsable est un contrat qui prévoit des planchers et des plafonds de prise en charge et encourage le patient à respecter le parcours de soins.

Concrètement, l'opticien et l'audioprothésiste consultés doivent vous proposer un devis avec au moins un des équipements dit "100 % Santé".

Le dentiste consulté propose un devis avec un plan de traitement précisant les soins à réaliser. Dans le devis du dentiste doit figurer le panier "100 % Santé" entièrement remboursé, si les soins à réaliser existent dans l'offre.

Après cela, chacun reste libre de choisir son soin, son équipement ou d'opter pour des équipements en dehors de l'offre "100 % Santé".

Les différents paniers de soins

- **Les soins regroupés dans le panier dit "100 % Santé" bénéficient d'une prise en charge intégrale.**
- **Les soins du panier à "tarifs maîtrisés[2]" voient leurs tarifs encadrés, ce qui permet un reste à charge modéré pour l'assuré. Le montant de la prise en charge de ces soins par les Complémentaires Santé dépend des garanties prévues au contrat de l'assuré.**
- **Les soins du panier à "tarifs libres" sont pris en charge par les Complémentaires Santé selon les garanties prévues au contrat de l'assuré et les plafonds règlementaires.**

OPTIQUE : QUELS ÉQUIPEMENTS POUR LE PANIER "100 % SANTÉ" ?

Les équipements optiques sont divisés en 2 classes :

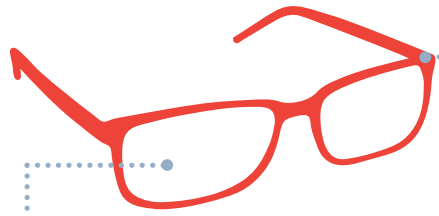
- La classe A correspond au panier "100 % Santé".

Les verres utilisés répondent à tous les types de correction. Ce sont des équipements esthétiques et performants (amincissement, anti-rayures, anti-reflets). Leurs prix sont plafonnés.

- La classe B correspond au panier à "tarifs libres" et les montures sont prises en charge dans la limite maximum de 100 euros par les organismes complémentaires (conformément au plafond du "contrat responsable" et au contrat complémentaire santé souscrit).

COMMENT ACCÉDER À L'OFFRE "100 % SANTÉ" ?

Le professionnel de santé doit automatiquement vous le proposer. Si ce n'est pas le cas, vous êtes totalement en droit de le lui réclamer, sachant que les prestations qui entrent dans l'offre "100 % Santé" sont d'un excellent niveau qualitatif.



100 % SANTÉ

1 monture

Prix limite de vente : **30 €**

17 modèles adultes

10 modèles enfants

2 verres (classe A) toutes corrections

Prix limite de vente (en fonction de la correction) :

- **Verres unifocaux : entre 65 € et 235 €**
- **Verres multifocaux : entre 150 € et 340 €**

TRAITEMENT :

- AMINCISSEMENT
- ANTI-REFLETS
- ANTI-RAYURES

RENOUVELLEMENT :

- **Tous les 24 mois pour les 16 ans et plus (12 mois en cas d'évolution minimum de la vue)**
- **12 mois pour les moins de 16 ans (délai raccourci en cas d'évolution de la vue)**

(Prise en compte de certaines pathologies "fixées par arrêté" engendrant une dégradation rapide des performances oculaires médicalement constatées)

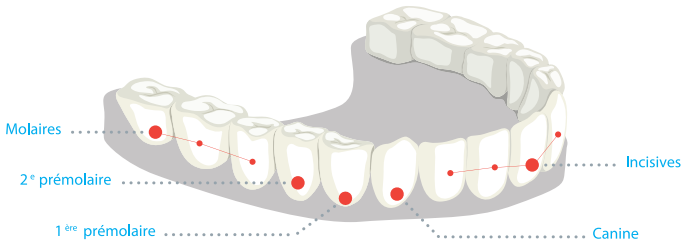
(2) : Panier existant uniquement en dentaire.

DENTAIRE : QUELLES PROTHÈSES POUR LE PANIER "100 % SANTÉ" ?

Il existe 3 paniers pour les prothèses dentaires.

- Le panier "100 % Santé" : les couronnes, bridges et appareils mobiles sont intégralement remboursés.
- Le panier aux "tarifs maîtrisés" : les couronnes, bridges et appareils mobiles de ce panier ont des prix plafonnés. Selon les conditions de votre contrat de complémentaire santé, il peut y avoir un reste à charge modéré.
- Le panier aux "tarifs libres" : le reste à charge peut être plus important, selon les conditions de votre contrat de complémentaire santé.

100 % SANTÉ



COURONNE MÉTALLIQUE
TOUTES LES DENTS
Facturation max : **290 €**

COURONNE CÉRAMIQUE MONOLITHIQUE (ZIRCONE)
INCISIVES - CANINES - PRÉMOLAIRES
Facturation max : **440 €**

COURONNE CÉRAMOMÉTALLIQUE ET CÉRAMIQUE MONOLITHIQUE (HORS ZIRCONE)
INCISIVES - CANINES - 1ERES PRÉMOLAIRES
Facturation max : **500 €**

BRIDGE MÉTALLIQUE
TOUTES LES DENTS
Facturation max : **870 €**

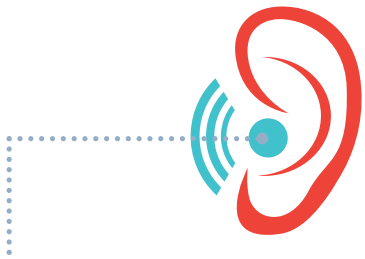
BRIDGE CÉRAMOMÉTALLIQUE
REMPLACEMENT D'INCISIVES
Facturation max : **1465 €**

AIDES AUDITIVES : QUELS ÉQUIPEMENTS POUR LE PANIER "100 % SANTÉ" ?

Il y a 2 classes d'aides auditives :

- La classe 1 correspond au panier "100 % Santé" avec des équipements intégralement remboursés. Les appareils 100 % Santé sont de bonne qualité et d'une efficacité équivalente à celle de modèles plus chers, a estimé l'association de consommateurs UFC-Que choisir.
- La classe 2 correspond au panier "tarifs libres" ou Le niveau de remboursement dépend des garanties de votre contrat de santé.

100 % SANTÉ



GARANTIES
30 jours d'essai avant achat
4 ans de garantie fabricant

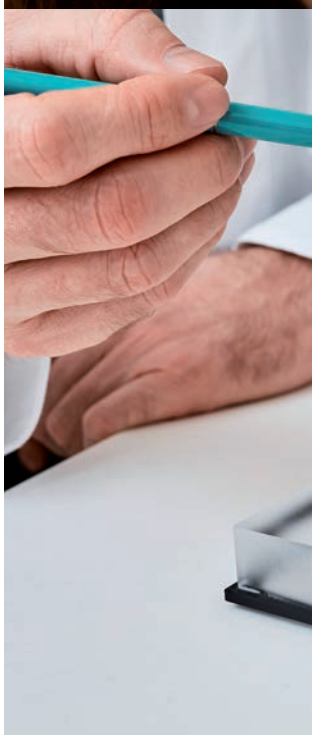
1 aide auditive (classe 1)

Prix limite de vente :
≥ 20 ans : 950 € / oreille
< 20 ans : 1400 € / oreille

TYPES D'ÉQUIPEMENT :
- CONTOURS D'OREILLE CLASSIQUE
- CONTOURS D'OREILLE DÉPORTÉ
- INTRA-AURICULAIRE

OPTIONS D'ÉQUIPEMENT
(AU MOINS 3 OPTIONS INCLUSES)
- SYSTÈME ANTI-ACCOUPHÈNE
- CONNECTIVITÉ SANS FIL
- RÉDUCTEUR DE BRUIT DU VENT
- SYNCHRONISATION BINAURALE
- SYSTÈME ANTI-RÉVERBÉRATION
- BANDE PASSANTE ÉLARGIE

RENOUVELLEMENT :
- **Un équipement tous les 4 ans**



5 RAISONS POUR FRÉQUENTER LES RÉSEAUX DE SOINS

Des tarifs avantageux
Des prestations de qualité
Des services préférentiels
Un tiers payant généralisé
Des soins partout en France

LES RÉSEAUX DE SOINS, UNE ALTERNATIVE À PRENDRE EN COMPTE

L'objectif des réseaux de soins est de faire baisser le reste à charge des patients pour certains soins, moins bien remboursés par l'assurance maladie, tels que l'optique, le dentaire et l'audition. Pour cela, ils nouent des partenariats avec des professionnels de santé qui s'engagent à réduire leurs tarifs tout en respectant des critères de qualité précis.

Les professionnels qui rejoignent un réseau de soins s'engagent, en signant une convention, à répondre à des critères de qualité tant au niveau de l'équipement vendu (lunettes ou prothèses auditives) qu'en matière de services. Par exemple, les opticiens s'engagent à proposer tous les types de verres référencés par le réseau. Pour s'assurer de la mise en œuvre de ces prestations, les structures gérant des réseaux contrôlent régulièrement les professionnels affiliés.

En plus des tarifs négociés, vous profitez de nombreux services et garanties spécifiques incluses, comme une garantie casse avec un remplacement à l'identique pour une paire de lunettes ou d'une garantie dépannage pour un appareil auditif…

Vous pouvez aussi bénéficier du tiers payant à hauteur de la garantie de votre contrat, ce qui vous dispense d'avancer vos frais de santé.

En tant qu'adhérent à La Mutuelle Verte, vous avez accès à un réseau de soins et aux avantages qu'il offre, alors n'hésitez pas à vous renseigner avant d'effectuer vos soins.

À noter que les professionnels de santé partenaires sont présents partout en France car la proximité avec l'adhérent est un critère prépondérant. Pour connaître la liste des professionnels du réseau proches de chez vous, rendez-vous dans votre espace adhérent sur internet ou sur votre application mobile.

LMV

CERVICALES : les bons gestes pour les préserver

Très sollicitées notamment par les personnes qui travaillent sur ordinateur, les cervicales sont souvent atteintes de raideurs et de douleurs parfois intenses. Comment soulager et prévenir les cervicalgies ?

Selon l'Assurance Maladie, 10 % des salariés seraient victimes de douleurs au niveau des cervicales. Des raideurs encore plus présentes chez les personnes qui travaillent sur un écran d'ordinateur en raison d'une mauvaise position.

Empilées les unes sur les autres, les vertèbres cervicales sont au nombre de 7. Les deux premières, à savoir l'atlas et l'axis, permettent à la tête d'être stable et mobile et les muscles du cou, qui entourent les différentes vertèbres, de maintenir certaines positions et de réaliser des mouvements particuliers. Très sollicités, ces muscles peuvent être à l'origine de l'apparition de cervicalgies.

DOULEURS, RAIDEURS ET MAUX DE TÊTE

Les cervicalgies se manifestent par des douleurs au niveau de l'arrière du cou et deviennent chroniques quand elles durent plus de 6 mois par an. Elles limitent les mouvements de la tête. Quand elles irradient vers l'épaule et le bras, il s'agit de névralgies cervico-brachiales provoquées par une souffrance de la racine nerveuse cervicale. Les cervicalgies s'accompagnent quelquefois de maux de tête, d'une grande fatigue, de la sensation de perdre de l'équilibre et de contractures anormales des muscles du cou.

"Il faut différencier les cervicalgies pathologiques, qui peuvent être d'origine traumatique, infectieuse, inflammatoire ou tumorale, des cervicalgies que l'on peut caractériser de communes. Ces dernières sont des douleurs ressenties dans la région du cou, à travers une sensibilité des tissus qui le compose (peau, muscles, articulations, etc.), mais sans lésion anatomique", explique Romain Marques, ostéopathe et formateur.

Les cervicalgies communes sont souvent liées au mode de vie. "Il faut évoquer les facteurs physiques (sursollicitations au-delà des capacités du moment), le contexte émotionnel et affectif (stress, doutes, ruminations) et socio-environnemental (hygiène de vie, conditions de travail, etc.). Il n'existe pas une cause unique mais souvent un ensemble de facteurs qui évoluent avec le temps", précise Romain Marques.

PRISE EN CHARGE ADAPTÉE

Dans la plupart des cas, ces cervicalgies disparaissent au bout de quelques jours et des antalgiques peuvent réduire les douleurs. Les colliers cervicaux et les minerves ne sont plus conseillés, sauf sur des très courtes périodes et si les douleurs sont très intenses. Car ils peuvent provoquer un affaiblissement des muscles du cou et une accentuation de la contracture. "La thérapie manuelle proposée par les masseurs-kinésithérapeutes et les ostéopathes peut permettre de retrouver du confort, de même que la mobilisation active progressive, facile à mettre en place", conseille Romain Marques.

Pour prévenir les cervicalgies, il faut avant tout adopter une bonne position devant l'ordinateur sans oublier de faire des pauses et veiller à la qualité de sa literie et de son oreiller en particulier. "Au quotidien, il n'y a pas de mauvais gestes ou habitudes. Tant que vous ressentez du confort dans vos postures, aucune n'est mauvaise si ce ne sont des positions prolongées. Lorsque vous ressentez de l'inconfort, c'est le moment de changer de position ou de bouger !", conclut Romain Marques.

VIOLAINE CHATAL

Des conseils pour soulager la nuque

Pour réduire la tension au niveau de la nuque, vous pouvez effectuer plusieurs fois par jour des étirements. Vous pouvez réaliser des mouvements de haut en bas et de droite à gauche avec la tête ou des mouvements d'épaule, en faisant des rotations vers l'avant ou vers l'arrière.

Vous pouvez aussi pétrir vos trapèzes en effectuant un mouvement de va-et-vient avec vos doigts ou frictionner cette zone en réalisant des cercles dans un sens puis dans l'autre.

Des patchs chauffants posés en haut du dos peuvent également soulager vos raideurs.

LES SENIORS ET LA DÉPRESSION : un trouble à prendre au sérieux

Parce que ses symptômes sont souvent associés au vieillissement, la dépression reste encore trop banalisée et sous-diagnostiquée chez les personnes âgées. Au moindre signe, elle doit pourtant être systématiquement recherchée. Tout simplement parce que cette maladie augmente le risque de suicide et diminue la durée de vie, alors que des traitements efficaces existent.

"Être triste avec l'avancée en âge, non, ce n'est pas normal, explique le docteur Olivier Drunat, responsable du service de psychogériatrie de l'hôpital Bretonneau, à Paris. Lorsque l'on vieillit, on a du mal à se déplacer, on voit moins bien, on entend moins bien… De nombreuses personnes pensent donc que c'est logique d'être déprimé. Ce qui n'est pas du tout le cas."

Comme pour le reste des adultes, la dépression est une maladie qui se soigne chez la personne âgée. Mais encore faut-il pouvoir la repérer. Chez les anciens, "les premiers signes ne sont pas forcément évocateurs, précise le docteur Drunat. Le sujet âgé ne sera pas tout de suite enclin à parler de ses sentiments ou de ses émotions. Il évoquera d'abord des douleurs somatiques récurrentes ou de la fatigue. Mais si on l'interroge davantage, on retrouve bien les symptômes de la dépression : de la tristesse, une perte de plaisir et d'élan, des troubles du sommeil, de l'appétit, de la mémoire et des idées suicidaires".

ENVIRON 15 % DE LA POPULATION ÂGÉE CONCERNÉE

Des éléments à ne pas négliger quand on sait que les plus de 65 ans représentent la tranche de la population la plus à risque de suicide. Selon une étude de l'Inserm

publiée en 2011, les personnes âgées de 65 à 74 ans se suicident trois fois plus souvent que les 15-24 ans (six fois plus souvent chez les 85-94 ans). De plus, quand une personne âgée accomplit un geste suicidaire, sa détermination est telle qu'elle entraîne plus souvent le décès.

Ces chiffres montrent l'ampleur de la maladie dépressive chez les anciens. Elle concernerait environ 15 % des seniors (contre 4 % de la population générale) et "jusqu'à 20, 30 % des personnes en unité de soins de longue durée ou en maison de retraite", ajoute le docteur Drunat. Plusieurs facteurs expliquent l'émergence de la dépression chez la personne âgée : le veuvage, la maladie, l'éloignement géographique des enfants et des petits-enfants ou encore la perte d'autonomie et l'accumulation des handicaps.

ALZHEIMER ET AVC

La dépression tardive peut aussi être liée à une vulnérabilité cognitive. "Chez les personnes qui n'ont aucun antécédent psychiatrique en particulier, les premiers signes de dépression peuvent annoncer le début d'une démence, comme la maladie d'Alzheimer", constate Olivier Drunat.

On sait aussi que l'accident vasculaire cérébral (AVC) favorise la dépression. "Lorsqu'il y a un AVC, il faut surveiller de près le patient. On sait que la dépression grève le pronostic de l'accident vasculaire cérébral : on récupère moins bien et on met plus de temps à se remettre."

Lorsque la dépression est diagnostiquée, sa prise en charge est la même que chez le sujet plus jeune. Le médecin met en place un traitement à la fois basé sur les antidépresseurs (de préférence les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine) et le suivi psychothérapeutique. "Le soutien psychologique est fondamental, conclut le docteur Drunat. Il se fait à plusieurs niveaux : le médecin traitant, l'infirmier à domicile, les proches ont également un rôle à jouer."

Chez la personne âgée, cette prise en charge a la même efficacité que dans le reste de la population. D'où l'importance de repérer la maladie le plus tôt possible.

Aliisa Waltari

Des initiatives pour prévenir l'isolement des anciens

L'isolement des personnes âgées fait partie des facteurs de risque de la dépression. Pour y remédier, de nombreuses initiatives sont menées partout en France. Parmi elles, "Mamie Boum", une plateforme qui met en relation des seniors avec de jeunes étudiants partageant les mêmes centres d'intérêt. Ces derniers proposent des visites à domicile, en Ehpad, ou de l'accompagnement aux sorties.

• www.mamie-boom.com

Autre exemple avec "Cokpit", dont l'objectif est de valoriser les compétences de cadres à la retraite en les mettant au profit des PME pour des activités de conseil.

Enfin, dernier exemple avec "Homiz", une autre plateforme de mise en relation, cette fois entre des seniors ayant une chambre disponible et des étudiants à la recherche de logement. En échange d'un loyer modeste, ces jeunes assurent une présence rassurante à domicile et peuvent aussi rendre différents petits services (courses, vaisselle…).

CES ALIMENTS qui réchauffent notre corps

Pendant la saison hivernale, tous les moyens sont bons pour avoir bien chaud. Savez-vous que certains aliments ont le pouvoir d'apporter de la chaleur à notre organisme ?

La consommation de certains ingrédients a un effet réchauffant encore plus efficace que l'ingestion de plats chauds, qui ne donnent que brièvement de la chaleur au corps. Les aliments riches en sélénium et en zinc (légumineuses surtout, pois chiche, lentilles, haricots blancs, huîtres, foie de veau, thon, céréales comme le riz brun ou l'avoine…) contribuent au bon fonctionnement de la thyroïde et aident ainsi le corps à mieux supporter le froid.

Préparez-vous aussi pendant l'hiver des ragoûts avec des légumes racines comme des carottes, des salsifis, des rutabagas, des navets, des patates douces. Riches en amidon, les légumes racines ont des temps de digestion plus longs que les légumes feuilles. Cet effort digestif est créateur de calories, apporte de l'énergie et de la chaleur.

Les autres aliments dotés de ce pouvoir ? Le miel, la betterave, le poivron, tous les agrumes (citron, orange…), certains oléagineux comme les amandes, le pou-

let, la viande rouge, l'avoine, les poissons. "Tous ces aliments ont la capacité de favoriser la sudation, d'évacuer les toxines du corps ce qui contribue à une meilleure circulation sanguine et donc qui réchauffe l'organisme", explique Sophie Benabi, thérapeute en ayurvéda, spécialisée dans la nutrition. Pensez aussi à consommer des courges. "Elles réchauffent de façon indirecte l'organisme car elles redonnent de l'énergie au corps qui va mieux fonctionner", détaille-t-elle.

LES ÉPICES, GRAINES ET AROMATES À PRIVILÉGIER

Des épices comme la cannelle, le gingembre, le cumin, le curcuma et le clou de girofle sont à intégrer dans vos plats dès que possible en hiver car elles stimulent la thermogenèse (production de chaleur de l'organisme par augmentation du métabolisme des cellules). "Ces épices font partie des aliments chauffants en Ayurvéda", indique Sophie Benabi. Ajoutez-les en fin de cuisson dans vos plats pour bénéficier de leurs principes actifs (lors de la cuisson, une bonne partie se volatilise).

Le poivre et le piment agissent aussi sur la thermogenèse grâce à une molécule qu'ils contiennent : la capsaïcine. Elle stimule la circulation sanguine et fait monter la sensation de chaleur. Bénéficiez également des effets chauffants des graines de moutarde, de cumin ou de coriandre. "Faites-les revenir au tout début de la cuisson dans un peu de matière grasse (huile d'olive par exemple ou beurre clarifié) pendant 30 secondes afin que leurs principes actifs puissent se libérer de la graine", conseille Sophie Benabi. Les herbes aromatiques et condiments suivants : l'ail, l'origan, le laurier, le thym, le romarin ont également des propriétés réchauffantes. Le thym notamment active la circulation sanguine et réchauffe ainsi les extrémités.

Boire régulièrement du café et du thé est aussi une bonne idée en hiver car ces boissons stimulent légèrement la thermogenèse. En revanche, contrairement aux idées reçues, l'alcool ne réchauffe pas !

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

Deux boissons ayurvédiques pour vous réchauffer

• Le lait d'or ou Golden Milk :

Testez cette boisson chaude à base de lait animal ou végétal, de curcuma et de poivre avec un peu de matière grasse (huile de coco ou beurre clarifié).

125 ml de lait, 1 cuillerée à café d'huile de coco, une cuillerée à café de pâte de curcuma (pour la réaliser : 125 ml d'eau + 30 g de curcuma + 1/2 cuillerée à café de poivre noir moulu).

• Le café ayurvédique :

Additionnez votre café d'un peu de cardamome, de poivre, de cannelle et de petits morceaux de gingembre frais, autant d'épices qui réchauffent. (Cette boisson peut être également efficace en cas de congestion nasale).

LA DYSPHAGIE, ou la difficulté à avaler

La dysphagie, autrement dit la difficulté à déglutir et par conséquent à avaler boissons et aliments, est un trouble plus fréquent que l'on pense. En France, 2 millions de personnes en souffriraient.

La dysphagie se manifeste par un blocage qui empêche la descente de certains aliments, et parfois même de liquides, dans l'œsophage. Elle se distingue de l'odynophagie, qui elle est caractérisée par une douleur empêchant d'avaler. L'aphagie, enfin, désigne l'absence de déglutition. La dysphagie peut avoir plusieurs causes. C'est la raison pour laquelle elle peut être traitée par un oto-rhino-laryngologiste (ORL), un gastro-entérologue ou un neurologue.

DES CAUSES MULTIPLES

"La dysphagie débute généralement par une gêne au niveau de la gorge et peut être intermittente ou permanente", observe le docteur Vincent Burcia, Secrétaire Général du Syndicat National des Médecins Spécialisés en ORL et chirurgie cervico-faciale (SNORL), avant de préciser : "Sur la quarantaine de patients que je reçois chaque jour, environ cinq en souffrent." Quand ce problème de déglutition touche des enfants, on parle plus volontiers du syndrome des troubles de l'oralité, un phénomène qui peut être réactionnel à un événement traumatisant, comme une fausse route. "La dysphagie engendrée alors par cet accident peut déboucher sur un trouble psychosomatique", prévient-il.

Mais la cause la plus classique est certainement le reflux gastro-œsophagien, défini par une remontée acide de l'estomac dans l'œsophage. "Qu'il y ait ou pas pyrosis, souligne le médecin, c'est-à-dire une sensation de brûlure, il y a une réponse des cellules qui peuvent générer en retour une inflammation, un œdème, voire une pro-

duction de mucus qui encombrent la gorge et entravent la déglutition." Lors de l'examen clinique, l'ORL explore la gorge, bien sûr, mais aussi les oreilles et les fosses nasales. "J'inspecte également les cordes vocales afin de voir l'hypopharynx qui s'abouche dans l'œsophage." Un accident domestique, comme une absorption d'eau de Javel au cours de l'enfance, peut avoir un lien avec la dysphagie. "Cela peut avoir causé une sténose qui aurait rétréci le diamètre de l'œsophage", explique-t-il.

QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

La dysphagie dite d'aggravation progressive est la plus inquiétante. "Quand il y a crescendo des symptômes, on peut en effet craindre un cancer de la gorge ou de l'œsophage", confirme le docteur Burcia.

Il ajoute que "lorsqu'elle est associée à une douleur à l'oreille, c'est alors un symptôme très suspect de cancer". Par ailleurs, le diverticule de Zenker est identifié comme une autre cause de dysphagie : une sorte de poche, tel un jabot, s'est formée sur la paroi à l'entrée de l'œsophage, dans laquelle la nourriture reste coincée. "Le principal symptôme constaté est la régurgitation par le malade d'aliments non digérés", indique l'ORL.

UNE MALADIE NEUROLOGIQUE

Les pathologies neurodégénératives comme Parkinson, la maladie de Charcot, Alzheimer ou des séquelles d'un accident vasculaire cérébral (AVC) peuvent également entraîner une dysphagie. "Le temps buccal, celui de la déglutition, est le seul temps volontaire dans le processus d'absorption des aliments, précise le spécialiste. Le reste est un temps involontaire. Il faut donc que la sensation soit bonne pour que la contraction soit efficace."

En cas d'anomalie de la commande neurologique, certains produits permettent de gélifier les liquides pour ne pas risquer une fausse route. On peut, par exemple, conseiller aux patients souffrant de séquelles d'AVC de boire de l'eau pétillante. Chez la personne âgée, notamment, la déshydratation peut provoquer ou aggraver une dysphagie, car il est difficile de déglutir lorsque l'on a la bouche sèche.

Hormis, les maladies neurodégénératives, qui affectent les perceptions chez les personnes âgées, ces dernières peuvent connaître de surcroît une fonte musculaire importante. Appelée sarcopénie, cette diminution de la masse musculaire peut bien entendu aussi atteindre la gorge. Lorsqu'il y a un trop grand amaigrissement, il est possible qu'il y ait trop d'espace dans la gorge et que la contraction nécessaire à la déglutition ne puisse plus s'effectuer.

"Passé 60 ans, il est donc fortement déconseillé de chercher à perdre du poids", prévient le spécialiste, ajoutant que l'alcool et le tabac, cancérogènes notoires, augmentent fortement le risque de dysphagie.

ISABELLE COSTON

Ophtalmologiste, ophtalmologue, oculiste, opticien, orthoptiste : QUI FAIT QUOI ?

Ils sont tous spécialistes des yeux. Mais quelles sont les différences entre ces professionnels de la santé visuelle ? Quelles sont leurs missions respectives ? Quels actes délivrent-ils ? Quelle formation ont-ils suivie ?

L'OPHTALMOLOGISTE, L'OPHTALMOLOGUE ET L'OCULISTE

Ces trois termes désignent en réalité un seul et même métier, bien que celui d'ophtalmologiste soit aujourd'hui le plus utilisé. Diplômé en ophtalmologie après environ 10 années d'études de médecine, ce professionnel de santé est le médecin spécialiste de la vue. Il traite les maladies de l'œil et les affections de la vision. Pour détecter les anomalies du système optique, il procède à différents examens regroupés dans le bilan ophtalmo. La mesure de l'acuité visuelle (vision de loin et vision de près) permet par exemple de détecter une myopie, un astigmatisme ou une presbytie et de déterminer si la prescription de corrections s'impose (lunettes ou lentilles).

Selon l'âge et la santé du patient, il peut également pratiquer un fond d'œil. Cet examen consiste à observer, à travers la pupille, les structures internes de l'œil (le vitré, la rétine et le nerf optique). Il aide à repérer de nombreuses affections comme des anomalies de la forme du nerf optique dues au glaucome, des lésions de la rétine causées par la myopie ou encore des tumeurs de la rétine. L'ophtalmologiste mesure en outre la tension oculaire, un examen indispensable au dépistage et à la prise en charge des maladies comme le glaucome. Il examine aussi les champs visuels, acte également utile au diagnostic et au suivi de nombreuses pathologies telles que l'hypertension intraoculaire, les neuropathies optiques ou la DMLA.

Enfin, l'ophtalmologiste a aussi des compétences chirurgicales : c'est lui qui réalise les interventions comme celles de la cataracte, du glaucome ou de la rétinopathie par exemple.

L'OPTICIEN

Titulaire d'un BTS (bac + 2), l'opticien est un professionnel paramédical habilité à délivrer des lentilles et à réaliser des lunettes de vue sur prescription de l'ophtalmologiste. En fonction des paramètres indiqués sur l'ordonnance par le médecin, il fabrique et ajuste les lunettes en taillant les verres et en les plaçant sur la monture, propose les lentilles adéquates et contrôle la qualité de la vision après correction.

L'opticien peut également renouveler, sous conditions, les lunettes de ses patients en les adaptant à l'évolution de leur vision après avoir réalisé un contrôle de la vue. L'ordonnance initiale doit toutefois être en cours de validité, c'est-à-dire qu'elle doit dater de moins de cinq ans pour les patients âgés de 16 à 42 ans et de moins de trois ans pour les plus de 43 ans. Les enfants de moins de 16 ans devront quant à eux obligatoirement consulter un ophtalmologiste pour pouvoir changer de lunettes.

Pour les lentilles, le renouvellement est également possible chez l'opticien avec une ordonnance initiale datant de moins d'un an pour les moins de 16 ans et de moins de trois ans pour les plus de 16 ans. Dans tous les cas, le renouvellement des lunettes et des lentilles ne peut se faire qu'à condition que l'ophtalmologiste ne s'y oppose pas. Si c'est le cas, il indiquera sur l'ordonnance qu'il est contre le renouvellement de vos lunettes chez l'opticien. Il vous faudra alors passer d'abord par lui.

L'ORTHOPTISTE

Également professionnel paramédical, l'orthoptiste détient un certificat de capacité obtenu après trois années d'études universitaires. Il travaille sur ordonnance de l'ophtalmologiste et assure des actes de rééducation et de réadaptation de la fonction visuelle. Son rôle est aussi de participer à des actions de dépistage des troubles de la vue et des maladies oculaires en pratiquant des examens comme l'évaluation des capacités visuelles ou l'analyse d'un fond d'œil.

Un décret paru en avril 2020 autorise en outre les orthoptistes à renouveler, sous certaines conditions, les prescriptions de lunettes : la dernière ordonnance de l'ophtalmologiste doit dater de moins d'un an pour les patients âgés de moins de 16 ans, de moins de cinq ans pour les 16-42 ans et de moins de trois ans pour les plus de 42 ans. Le renouvellement de lentilles est également possible, sachant que la prescription initiale doit dater de moins d'un an pour les moins de 16 ans et de moins de trois ans pour les 16 ans et plus. Enfin, comme c'est le cas avec l'opticien, le renouvellement par l'orthoptiste n'est possible que si l'ophtalmologiste ne s'y oppose pas ou en cas de contre-indications prévues par l'arrêté du 25/01/2023.

ALIISA WALTARI

TEST : mangez-vous trop sucré ?

1 - *Vous buvez des jus de fruit, des sodas ou des boissons énergisantes :*

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

2 - *Dans votre thé ou votre café, vous ajoutez :*

- ❏ A – Un à deux morceaux de sucre
- ❏ C – Rien
- ❏ B – Un demi-morceau de sucre

3 - *Vous consommez des plats préparés :*

- ❏ C – Très rarement
- ❏ A – Tous les jours
- ❏ B – De temps en temps

4 - *Au supermarché, vous choisissez des produits :*

- ❏ A – Qui me font plaisir
- ❏ C – Avec un Nutri-Score A ou B
- ❏ B – Qui me font plaisir mais avec le meilleur Nutri-Score possible

5 - *Vous terminez généralement votre repas par :*

- ❏ A – Un gâteau ou un crème dessert
- ❏ B – Un produit laitier (yaourt, fromage blanc…) sucré
- ❏ C – Un produit laitier non sucré ou un fruit

6 - *Au goûter, vous mangez le plus souvent :*

- ❏ A – Des barres chocolatées ou des sucreries
- ❏ B – Des gâteaux faits maison
- ❏ C – Un fruit ou une poignée d'amandes

7 - *Vous mangez du pain :*

- ❏ C – Complet ou au seigle
- ❏ A – Blanc, comme la baguette
- ❏ B – Blanc ou complet, en alternance

8 - *Vous vous rendez dans un fast food :*

- ❏ A – Plusieurs fois par semaine
- ❏ B – Plusieurs fois par mois
- ❏ C – Moins souvent

RÉPONSES

Vous avez une majorité de A. Votre consommation de sucre semble trop importante. Vous pouvez changer quelques-unes de vos habitudes pour diminuer la quantité de sucre que vous ingérez : privilégiez les plats faits maison et évitez les produits ultratransformés qui contiennent des sucres cachés, limitez les jus de fruits, les sodas, les gâteaux, les bonbons et les produits chocolatés.

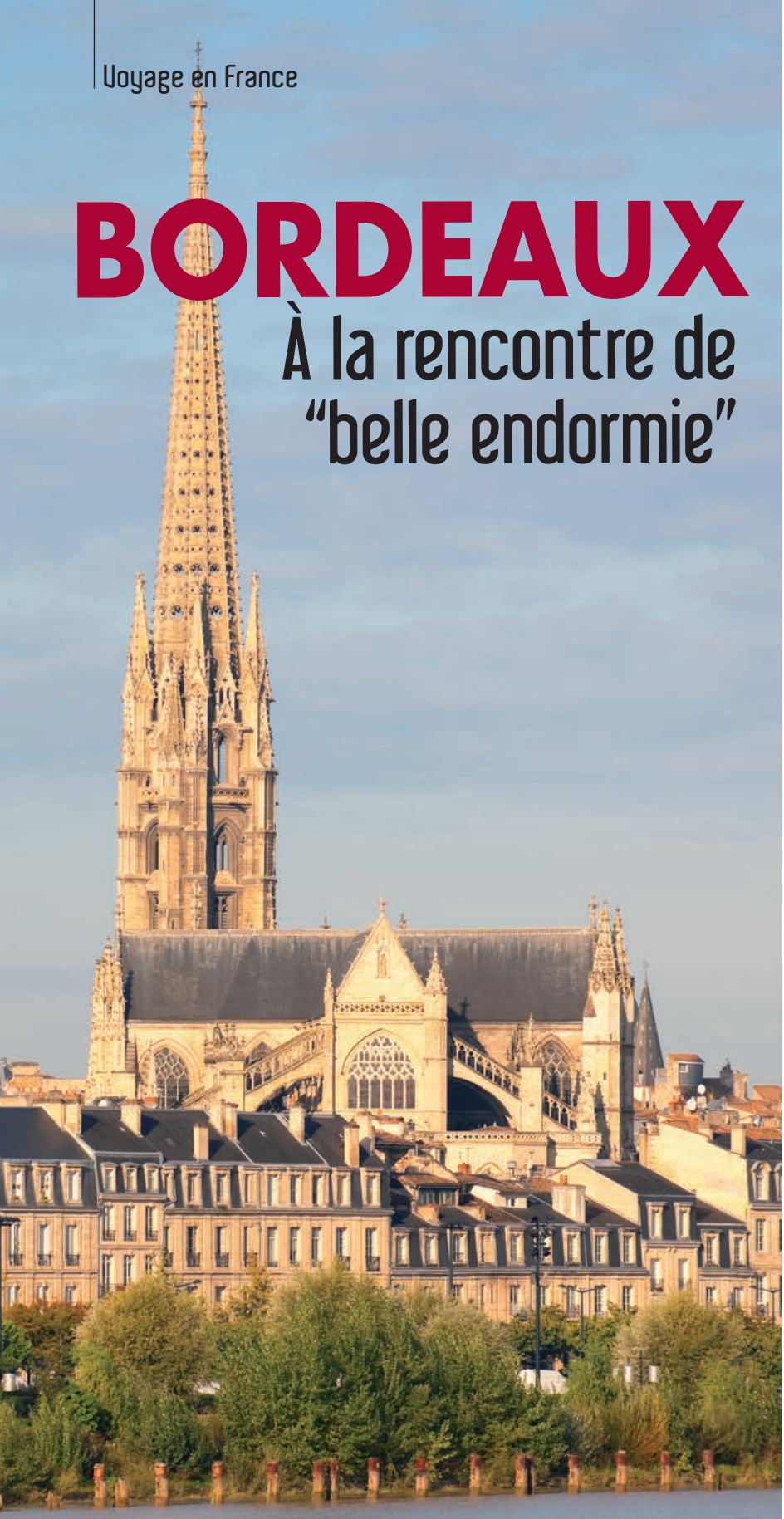
Vous avez une majorité de B. Votre consommation de sucre semble correcte. Vous pouvez aller plus loin en réduisant encore la part du sucre dans votre alimentation : optez pour des céréales complètes (pain, riz, pâtes…), diminuez les quantités de sucre quand vous cuisinez ou encore choisissez des produits avec un Nutri-Score A ou B.

Vous avez une majorité de C. Votre consommation de sucre semble faible. Continuez dans cette voie.

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

BORDEAUX

À la rencontre de "belle endormie"



Autrefois appelée "la belle endormie", en partie à cause du grand calme qui y régnait, Bordeaux est bien plus qu'une ville réputée pour ses vins : entre son patrimoine à couper le souffle et son histoire intrigante, elle a tout pour vous séduire.

Ville du Sud-Ouest, située sur la Garonne, Bordeaux est connue de tous les Français… Que dis-je ! Bordeaux est connue au-delà des frontières françaises… Et pour cause : son vin et ses domaines viticoles. Il est vrai qu'une bonne bouteille de Bordeaux peut mettre tout le monde d'accord. Mais cette charmante ville a aussi de nombreuses autres surprises à découvrir ou redécouvrir en tout temps.

LA PLACE DE LA BOURSE ET LE MIROIR D'EAU

Classé au Patrimoine mondial de l'Unesco, le centre-ville de Bordeaux possède un grand nombre de bâtiments remarquables, dont la Place de la Bourse. Construite au début du XVIIIe siècle, elle est un lieu iconique de la ville puisqu'elle marque l'arrivée de l'architecture classique. Cette grande place est entourée de deux bâtiments : le Palais de la Bourse et l'Hôtel des Douanes.

Juste en face et depuis quelques années, on peut admirer le Miroir d'eau, une grande esplanade remplie d'un mince filet d'eau. Une astucieuse idée puisqu'il permet de refléter la place de la Bourse et les quais pour en créer une vision d'ensemble harmonieuse et magnifique.

LA PLACE DES QUINCONCES

De par ses dimensions exceptionnelles, la place des Quinconces est l'une des plus vastes places d'Europe. D'un côté, à l'ouest, elle arbore fièrement le Monument aux Girondins et son impressionnante fontaine aux nombreuses sculptures symboliques. ►

La place des Quinconces et la fontaine des Girondins

De l'autre côté, à l'est, face à la Garonne, elle est ornée de deux colonnes rostrales : l'une représentant le commerce et la seconde représentant la navigation, les vocations premières de la ville au XIXe siècle.

LE TRIANGLE D'OR

La Place de la Comédie est au cœur du quartier, de cette partie de ville appelée "triangle d'or", délimité par le cours de l'Intendance, les allées de Tourny et le cours Georges Clémenceau. On la surnomme ainsi pour la richesse de son patrimoine avec le Grand Théâtre. Également lieu de convergence, la Place de la Comédie converge vers la célèbre Place des Quinconces, et vers la plus longue rue piétonne d'Europe : la rue Sainte-Catherine, reliant la Place de la Comédie à la Place de la Victoire, avec plus de 230 commerces.

LA TOUR PEY-BERLAND ET LA CATHÉDRALE SAINT-ANDRÉ

Plus important édifice religieux de Bordeaux, la Cathédrale Saint-André a été construite au XIe siècle et a accueilli plusieurs mariages royaux. À l'intérieur, vous y découvrirez des magnifiques vitraux, et des orgues incroyables. De plus, la Cathédrale possède une architecture particulière et imposante puisque son clocher est séparé du reste du bâtiment. Pour remplacer le clocher d'origine, jugé trop instable pour soutenir les cloches, la Tour Pey-Berland a été construite au XVe siècle. Lieu idéal pour profiter d'une belle vue panoramique sur Bordeaux et ses nombreux monuments, il est possible de se rendre à son sommet, à 66 mètres de hauteur… à condition de gravir les 200 marches !

La place de la Bourse et le miroir d'eau

LES CHARTRONS

C'est le quartier des brocanteurs et des antiquaires par excellence ! La visite commence par l'incontournable rue Notre-Dame, où les magasins d'antiquités se mélangent à des enseignes plus récentes : c'est ce mélange qui donne au quartier des airs de Marais parisien. C'est aussi l'endroit idéal pour se rafraîchir et se restaurer autour de sa Halle octogonale métallique du XIXe siècle.

Si vous êtes de passage un dimanche, n'oubliez pas le marché sur les quais : l'occasion de s'approvisionner auprès des étals avant de pique-niquer sur les berges. Un rendez-vous parfait avec vue sur la rive droite.

LA CITÉ DU VIN

Bien qu'il existe de nombreuses manières de découvrir les célèbres vins bordelais, la Cité du Vin est l'une des plus célèbres attractions touristiques de Bordeaux. Avec son architecture futuriste, elle présente la grande histoire du vin, et propose évidemment une petite dégustation au sommet du bâtiment avec vue imprenable sur la ville. Que vous soyez amateur de vin ou simplement curieux, c'est une visite immanquable.

L'ÉCO-QUARTIER DARWIN

Quartier alternatif et atypique installé dans une ancienne caserne militaire de 10.000m², Darwin est un lieu propice aux développements et initiatives en tout genre. Du plus grand restaurant bio de France, en passant par de nombreuses œuvres de street art ou encore un espace de co-working, le site porte une attention particulière à l'écologie, avec l'utilisation d'énergies renouvelables et de matériaux recyclés.

SAINT-EMILION ET ARCACHON

À moins d'une heure en voiture, le Bassin d'Arcachon est un lieu incontournable du pays français. C'est là-bas qu'on y trouve la fameuse Dune du Pilat, plus grande dune de sable d'Europe, haute d'environ 107 mètres, qui offre une vue panoramique magnifique. En bord de mer, vous y découvrirez le célèbre Cap-Ferret, où l'on vous conseille de goûter les huîtres, accompagnées de vin blanc : un régal !

De l'autre côté, à l'est, à moins d'une heure également, partez à la découverte de la cité médiévale de Saint-Emilion. Cité chargée d'histoire située au cœur du célèbre vignoble bordelais, Saint-Emilion est unique en son genre du fait de l'importance de ses propriétés viticoles, de la qualité de ses vins et de la majesté de son architecture et de ses monuments.

PAULINE THANNEUR

La Porte Cailhau

La Cité du Vin

Inauguré en 1822, le pont de pierre fut le premier construit à Bordeaux sur ordre de Napoléon 1er

Un petit tour chez "La Toque Cuivrée" ou chez "Baillardran" pour goûter d'authentiques canelés.

Canelé ou Cannelé ?

Le cannelé est le petit gâteau emblématique de Bordeaux et de son arrière-pays. Il est reconnaissable à sa forme cylindrique, sillonnée et à sa texture caramélisée... Qui le font ressembler un peu à une toque cuivrée !

L'orthographe la plus couramment utilisée est celle à 2 N : le cannelé ! C'est bien le mot qui sert à décrire les cannelés en général, quelle que soit leur aire de fabrication. La plupart des autres orthographes sont fausses : cannelais, cannelet, canelet...

En revanche, si le gâteau provient de Bordeaux, il est correct d'écrire canelé avec un seul N ! Cette graphie a été instaurée en 1985. Elle a pour but de certifier l'origine bordelaise, un peu comme une AOC ! Avec un N, les "canelés" sont donc forcément bordelais et réalisés selon la recette authentique.

LOI ANTIGASPI et obligation de reprise

Chaque année, les Français jettent plus de 9 millions de tonnes d'objets encore utilisables. La loi Agec impose aux distributeurs de proposer des solutions de reprise des produits usagés. Obligations réglementaires, options de reprise, gestion des invendus : le point sur la question.

Depuis l'année dernière, la loi Antigaspillage pour une économie circulaire (Agec) impose à toutes les entreprises la reprise des produits usagés. Objectif : réduire le gaspillage et développer le don et le réemploi solidaire. Ne concernant jusqu'alors que les équipements électriques et électroniques, l'obligation est désormais étendue à tous les secteurs, notamment celui de l'ameublement. Des nouvelles règles qui s'appliquent différemment selon la taille de la surface de vente.

En pratique, retenez que les enseignes dépassant 200 m2 sont tenus de reprendre (sans frais) les meubles usagés, sur place ou lors de la livraison en cas d'achat de biens similaires. Pour les magasins de plus de 1.000 m2, la reprise est effectuée sans contrepartie. Les conditions de reprise doivent être clairement spécifiées avant la conclusion de la vente : le client doit être informé du lieu de reprise (en magasin, lors de la livraison ou sur un point de collecte).

À noter également : la loi s'applique aux boutiques en ligne réalisant plus de 100.000 euros de chiffre d'affaires annuel.

DES SOLUTIONS CONCRÈTES

Autre avancée notable : mobilier usagé et invendus doivent être systématiquement proposés à des associations de lutte contre la précarité et/ou à des structures de l'économie sociale et solidaire. Afin de faciliter la mise en œuvre de cette mesure, Éco-mobilier, un organisme à but non lucratif agréé par le ministère de l'Écologie, a créé une plateforme en ligne dédiée. Le principe : distributeurs et fabricants publient des petites annonces des meubles à sauver, consultables uniquement par les associations.

Éco-mobilier a également conçu et déployé des bennes dédiées pouvant accueillir 30 m3 de meubles et matelas chacune. Les rebuts sont récupérés afin d'être recyclés ou valorisés comme source d'énergie. Côté communication, la loi antigaspi améliore l'information des consommateurs. Le fameux logo Triman (le bonhomme noir au milieu d'un cercle, avec trois flèches dirigées vers l'extérieur) obligatoire sur les biens soumis à l'éco-participation a été assorti de consignes de tri sur les emballages et notices.

GEEV, L'APPLI DE DONS ANTIGASPI

Certains n'ont pas attendu la loi pour donner une seconde vie aux objets. Lancée en 2017, Geev est aujourd'hui la première application de dons d'objets et de nourriture entre particuliers en France. Surnommée "Le bon coin du gratuit", l'application compte 3,5 millions d'utilisateurs. Elle a permis à ce jour de remettre en circulation plus de 16 millions d'objets et enregistre 700.000 échanges entre particuliers chaque mois.

Geev objet, regroupe tous les dons d'objets gratuits autour de vous et dans toute la France. Donner c'est facile, postez en quelques secondes et proposez un vélo gratuit, un meuble gratuit ou tout autre objet que vous n'utilisez plus afin de lui offrir une seconde vie !

Geev nourriture, regroupe tous les dons alimentaires gratuits dans toute la France. Vous partez en vacances et votre frigo est plein ? Vous avez cultivé trop de légumes dans votre jardin ? En postant une annonce, vous pouvez donner tous les aliments qui ne sont pas périmés.
Plus d'infos sur : www.geev.com/fr

CÉLINE DURR

Ces Offres Privilèges vous permettent de bénéficier de réductions, de promotions ou d'autres avantages offerts par nos partenaires.

L'accessibilité à ces offres est un avantage réservé aux adhérents de La Mutuelle Verte (sans surcoût de cotisation).

Bénéficiez de 20 % de réduction sur les forfaits cures

THALASSOLEIL

www.thalassoleil.fr

Offrez-vous une parenthèse bien-être et profitez de notre offre spéciale adhérents à prix tout doux !

Venez découvrir nos nombreux forfaits de soins en solo , en duo , en famille (soins pour enfants à partir de 8 ans), enveloppement d'algues, soins spécifiques dos ou jambes lourdes, massage, soin du visage, gommage du corps....., possibilité de bons cadeaux valables 1 an pour toutes vos occasions!

Alors n'hésitez plus et venez profiter d'une pause bien-être à THALASSOLEIL !

Pour tous renseignements, contactez-nous au 04.93.73.55.07

Bénéficiez de 10 % de remise sur l'hébergement

LES CABANES DU JARDIN DE PIERRE

www.cabanesdujardindepierre.com

Si vous avez envie de légèreté, douceur, sérénité, tranquillité et/ou de laisser l'enfant qui sommeille remonter à la surface... c'est bel et bien dans les jolies cabanes perchées dans les arbres en Côtes d'Armor, au bord des plus hautes falaises de Bretagne, que vous pourrez réaliser tous ces vœux!

Les deux magnifiques cabanes au cœur d'un écrin de verdure d'1,2 Ha, entre végétation luxuriante, cours d'eau, petits oiseaux et écureuils bienveillants vous attendent.

Alors, n'attendez plus !

Bénéficiez de 10 % de réduction sur toutes les balades

ATLANTIDE

www.atlantide1.com

Atlantide promenades en mer propose des excursions dans le Parc National des calanques, des sorties à la découverte des cétacés et des escales à Porquerolles.

Installé sur le port de Bandol, Atlantide propose des excursions marines vers les calanques en demi-journée (sorties labellisées "Esprit parc national"), vers Porquerolles (escale de 6h30), et des sorties à la découverte des cétacés (labellisées "High Quality Whale Watching").

L'équipe de l'Atlantide peut aussi vous accueillir en plus petit comité à bord de son semi-rigide ; elle propose même des affrètements privés.

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

L'Enfant du volcan • Ghyslène Marin

Saint-Avre, village de la Creuse vidé par l'exode rural. Le château, devenu un orphelinat, vient d'accueillir des enfants d'ailleurs, dont Mila, une petite Réunionnaise, arrachée à son île et à sa famille. La fillette trouve auprès d'Ernestine et d'Hector, les épiciers du village, un peu de réconfort. Or, l'attachement profond qui se crée entre ce couple sans enfant mais débordant d'amour et cette gamine livrée à la solitude et au racisme semble contrarier les autorités administratives... Ghyslène Marin signe un roman où la fiction se mêle à l'histoire. Au-delà de la grande sensibilité avec laquelle il décrit le lien qui se crée entre des êtres blessés, L'Enfant du volcan donne chair à ce drame vécu par des milliers d'enfants déplacés entre 1962 et 1984 vers des communes dépeuplées de la métropole, dans une totale indifférence.

© Editions Albin Michel

La Dernière Reine • Jean-Marc Rochette

Gueule cassée de 14, Édouard Roux trouve refuge dans l'atelier de la sculptrice animalière Jeanne Sauvage. Elle lui redonne un visage et l'introduit dans le milieu des artistes de Montmartre. En échange, Édouard lui fait découvrir la majesté du plateau du Vercors et l'histoire du dernier ours qu'il a vu tué quand il était enfant. Au cœur du Cirque d'Archiane, il lui dévoile la Dernière Reine et incite Jeanne à créer le chef-d'œuvre qui la fera reconnaître. Dans la veine des grands romans-feuilletons du 19e, La Dernière Reine croise les destins du dernier ours du Vercors et d'Édouard Roux. Le Loup, homme et animal se confrontent dans un récit puissant, mêlant questionnements écologiques, féminisme, histoire d'amour et histoire de l'art.

© Editions Casterman

Précipice • Céline Denjean

2022, Sarrouilles, petit village des Pyrénées. Valériane Ducuing reprend connaissance chez elle. Bâillonnée, immobilisée par un savant entrelacs de sangles, elle repose au fond de sa baignoire. Un instant plus tard, elle réalise que le robinet coule et que l'eau monte lentement. À son oreille, une voix murmure : "Tu vas mourir, Valériane." La jeune femme est sauvée in extremis par l'irruption d'un tiers. Avant de prendre la fuite, son agresseur tague trois lettres sur le carrelage : MPC.

Louise Caumont est dépêchée sur les lieux. Au regard de la mise en scène retorse, Louise redoute le début d'une série de crimes. Ses craintes se confirment quand le tueur récidive. Alors que les meurtres s'enchaînent, un point commun apparaît : les victimes ont fréquenté le même lycée d'élite...

© Editions Michel Lafon

Materner • Sonia Krief

Sortir vite fait bien fait de la maternité, choisir entre allaitement au sein ou au biberon, laisser son bébé pleurer, ne pas trop le prendre dans les bras, lui faire faire ses nuits rapidement, reprendre le travail fissa, perdre ses kilos, ne pas négliger sa vie de couple... Le quotidien des jeunes mamans, et des parents en général, est pavé d'injonctions. Et les besoins physiologiques élémentaires dans tout ça ? Submergés par ces impératifs, nous avons perdu la notion de ce qu'est une grossesse, un accouchement et même un bébé, pour nous concentrer uniquement sur le résultat.

Sonia Krief rassure les parents et leur donne confiance en les aidant à retrouver le vrai sens du mot "materner", à savoir prendre le temps de la maternité. Pour le bonheur des bébés et celui des parents !

© Editions Larousse

La pilule du lendemain gratuite pour les majeures

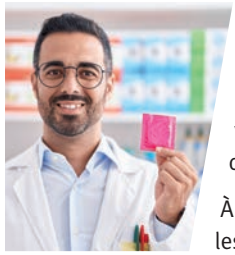
Depuis le 1er janvier 2022, toutes les femmes, quel que soit leur âge, peuvent bénéficier gratuitement, en pharmacie et sans ordonnance, de la contraception d'urgence hormonale, plus connue sous le nom de "pilule du lendemain".

Jusqu'à présent, ce dispositif était réservé aux jeunes femmes mineures.

Pour rappel : la pilule du lendemain est composée d'un comprimé unique à prendre le plus rapidement possible, dans les trois à cinq jours (selon sa composition), qui suivent le rapport sexuel sans contraception.

Le préservatif masculin gratuit en pharmacie pour les jeunes de moins de 26 ans

Mineurs ou majeurs, tous les jeunes âgés de moins de 26 ans peuvent, à présent, se procurer gratuitement des préservatifs masculins en pharmacie et ce, sans ordonnance. Cette mesure a été annoncée en décembre dernier par le Président de la République, Emmanuel Macron. Elle est entrée en vigueur le 1er janvier.



Cette décision vient compléter un dispositif déjà en place depuis 2022 qui permet aux jeunes femmes, de 12 à 25 ans, de se voir délivrer la majorité des contraceptifs en officine, sans avance de frais. Mais elles doivent présenter une ordonnance et leur carte Vitale (ou une attestation de droit à l'Assurance maladie).

À noter que les consultations chez un médecin ou une sage-femme ainsi que les examens nécessaires à la contraception sont eux aussi gratuits.

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 :
V. Chatal - I. Coston
C. Durr - AS. Glover-Blondeau
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 (RFBSIP, Shotprime Studio, Ilolab, Z. Maxim, J. Chabraszewski, Monticellllo, Food-pictures, JL. Ichard, SpiritProd33, S. Figurnyi, L. Andronov, A. Demyanenko, Ink drop, InsideCreative, Nudphon, Cinematri, DmitryStock, Africa Studio, Deagreez)

Impression
IAPCA Riccobono
Rue de Liège
83490 le Muy

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

Numéro tiré à 30.140 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 !