n°130
TRIMESTRIEL
JUIN 2023
PRIX : 0,76 €

Mutuelle Verte magazine

prévention

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL : ASSURER LA SÉCURITÉ DE SES COLLÈGUES

actualité

FORTES CHALEURS : ADOPTER LES BONS GESTES

prévention

JOUER POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

santé

LE RIRE : DRÔLEMENT BON POUR LA 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
fortes chaleurs :
adopter les bons gestes

06 | Préuention
jouer pour lutter contre la sédentarité

08 | Bien-être
peur de l'eau : et si vous
vous en débarrassiez ?

10 | Santé
Le rire : drôlement bon pour la santé

12 | Préuention
Sauveteur Secouriste du Travail :
assurer la sécurité de ses collègues

14 | Bien-être
Pourquoi consulte-t-on
un psychomotricien ?

16 | Gros Plan
PUI : des bénévoles au cœur
de l'action !

18 | Préuention
7 conseils pour se baigner
en toute sécurité

19 | Voyage en France
Brest

16 | Environnement
Poisson : comment le consommer
de façon responsable ?

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

Edito

Alors que l'été se profile, les premières chaleurs s'installent dans notre pays, laissant augurer une nouvelle saison caniculaire. Même s'il convient désormais de s'accommoder de cette réalité de plus en plus prégnante, il est capital d'adopter les bons réflexes en matière de prévention. L'hydratation, la préservation de chacun, et notamment des plus fragiles, vis-à-vis de l'exposition solaire et des grandes chaleurs, doivent s'intégrer dans les routines de tous pour que juillet et août demeurent ces mois à part, au cours desquels se fabriquent des souvenirs inoubliables.

La Prévention, en la matière, relève avant tout du bon sens et il est important d'adopter les gestes essentiels pour passer un été serein et reposant (voir page 4).

En revanche, l'heure du repos estival n'a pas encore sonné pour les Administrateurs et les Délégués de La Mutuelle Verte. Notre Assemblée Générale annuelle se réunit à Aix-en-Provence le 16 juin, pour débattre et délibérer sur les évolutions du monde de la Santé et leurs impacts sur la vie de la Mutuelle, mais aussi pour faire vivre la gouvernance ouverte à laquelle nous sommes tous attachés. Gestion, développement commercial, innovations… autant de thèmes qui seront abordés et dont vous retrouverez un compte rendu dans notre magazine de septembre.

Car s'il est convivial et chaleureux, ce rendez-vous constitue un moment important de la vie de notre Mutuelle. Le dialogue, l'échange, la confrontation des points de vue et la prise de décision collective sont autant de piliers fondamentaux de la culture mutualiste qui est la nôtre.

Il me reste à vous souhaiter un été des plus agréables, qu'il soit paisible ou effervescent. Je vous souhaite également de pouvoir prendre le temps de vous ressourcer, de faire le plein de soleil, de détente et de bien-être. En somme, prenez bien soin de vous.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

FORTES CHALEURS : adopter les bons gestes

Après un été 2022 déjà record, les principaux modèles de prévisions saisonnières envisagent un été 2023 anormalement chaud, avec la possibilité de plusieurs périodes caniculaires. Sécheresse, incendies, pollutions de l'air et conséquences sur la santé, ces périodes de fortes chaleurs entraînent de nombreuses répercussions environnementales et sanitaires. Coup d'œil sur les précautions à prendre pour profiter pleinement de la saison estivale.

On parle de canicule lorsque la température extérieure est élevée durant au moins trois jours consécutifs et que cette chaleur reste constante le jour, comme la nuit. Ces vagues de chaleur peuvent devenir extrêmes et difficiles à supporter en raison de leur durée et de leur intensité. Pour s'en protéger, le corps met en action des mécanismes de régulation thermique.

Dès que la température corporelle dépasse 37 degrés, celui-ci génère de la transpiration et la respiration s'accélère afin d'éliminer la chaleur par l'eau et les vapeurs d'eau rejetées. Dans le même temps, les vaisseaux sanguins situés à la surface de la peau augmentent de diamètre pour refroidir le sang. Ce processus vise à éviter l'apparition de problèmes de santé liés aux températures élevées.

SIGNAUX D'ALERTE ET GESTES À ADOPTER

L'exposition a de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme et présente un risque important pour la santé pouvant entraîner de la fatigue voire des accidents graves et mêmes mortels comme la déshydratation ou le coup de chaleur. Parmi les signes qui ne trompent pas : crampes, maux de tête, fièvre élevée, vertiges, nausées… Pour profiter pleinement de l'été et éviter les risques liés à la canicule, quelques conseils sont à mettre en pratique.

Ainsi, il est important de boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée et de manger en quantité suffisante, de préférence des aliments riches en eau ; Il faut mouiller son corps, se doucher régulièrement et utiliser éventuellement un ventilateur ; Il est conseillé de maintenir son loge-

ment au frais, en fermant les volets la journée et d'aérer les pièces tôt le matin, tard le soir et pendant la nuit. ; Par ailleurs les efforts physiques intenses et la consommation d'alcool sont à éviter... Enfin, en période de canicule, il est important de prendre régulièrement des nouvelles de ses proches et d'en donner.

Certains individus présentent plus de risques face à ces périodes de fortes chaleurs, c'est le cas pour les personnes âgées.

À partir de 65 ans, le corps est plus sensible à la chaleur et ne transpire pas assez pour maintenir sa température à 37 degrés, certains séniors ont également du mal à percevoir la soif. Pour éviter les coups de chaleur, ces personnes doivent éviter de sortir aux heures les plus chaudes, entre 11h00 et 21h00.

Concernant les personnes particulièrement exposées à la chaleur dans leur métier, celles-ci doivent prendre davantage de précautions en protégeant leur peau et leur tête du soleil et en prenant régulièrement des pauses, à l'ombre ou dans un endroit frais.

Enfin, les nourrissons et les enfants doivent être attentivement protégés, notamment ceux dont les yeux et la peau sont particulièrement sensibles. Pour cela, veillez à ce qu'ils portent un chapeau et des lunettes de soleil, renouvelez régulièrement l'application de crème solaire et n'exposez jamais les nourrissons directement au soleil.

CONSÉQUENCES ENVIRONNEMENTALES

Les périodes de chaleur qui s'intensifient ne sont pas sans répercussions sur l'environnement. Entre sécheresses durables et intenses sur l'ensemble du pays ou feux de forêts touchant des régions jusque-là épargnées, la canicule se superpose au réchauffement climatique et engendre des dégâts irréversibles.

L'une des principales conséquences concerne les réserves d'eau. En France, les niveaux des nappes phréatiques ne cessent de diminuer. Pour essayer de limiter la catastrophe, des mesures de restrictions sont imposées en période caniculaire : interdiction pour les particuliers d'arroser ou de remplir sa piscine, limitation de la consommation d'eau pour les industriels ou agriculteurs. Nos forêts sont également victimes de ces fortes tempé-

Canicule info service

En cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public.

Le 0800 06 66 66, permet d'obtenir des conseils pour se protéger et protéger son entourage, en particulier les plus fragiles.

Joignable du lundi au samedi de 9h à 19h (appel gratuit depuis un poste fixe).

Et si vous connaissez des personnes âgées, handicapées ou fragiles qui sont isolées, incitez-les à s'inscrire sur le registre de la mairie afin de recevoir de l'aide de bénévole pendant une vague de chaleur.

ratures. Les arbres s'affaiblissent et subissent les attaques de parasites (insectes et champignons), qui sont d'autant plus nombreux que les températures élevées favorisent leur développement. De plus, avec une végétation desséchée, le moindre mégot mal éteint est susceptible d'embraser plusieurs centaines d'hectares en quelques heures.

En parallèle, les climatiseurs et ventilateurs qui tournent à plein régime lors d'un épisode caniculaire, peuvent faire exploser la consommation électrique.

RESTER INFORMÉ

Chaque année, du 1er juin au 15 septembre, Santé Publique France coordonne le Système d'alerte canicule et santé en étroite collaboration avec Météo France.

Pour une information en temps réel de la situation météorologique, vous pouvez consulter la carte de vigilance de Météo France qui est mise à jour deux fois par jour à 6h et 16h sur le site internet : www.vigilance.meteofrance.fr

LMV

JOUER POUR LUTTER contre la sédentarité

C'est une évidence : bouger, c'est bon pour la santé. Mais au quotidien, il est parfois difficile de mettre en pratique les recommandations, notamment quand on travaille ou quand on est atteint d'une maladie chronique. Alors, pour retrouver de la motivation, quoi de mieux qu'un jeu ?

Les Français sont de plus en plus sédentaires. Or ce manque d'activité physique a des répercussions sur la santé et peut favoriser la survenue de pathologies. Kiplin, un éditeur de jeux basé à Nantes et créé en 2014, a décidé de s'attaquer à ce problème.

"L'injonction au sport n'est pas très opérante, nous avons donc pris le parti de créer des jeux-santé sur smartphone en nous appuyant sur l'expertise d'un comité scientifique composé de médecins, de chercheurs et de spécialistes de l'activité physique et du changement de comportement", indique Vincent Tharreau, son fondateur. "Notre objectif est d'inciter les collaborateurs des entreprises et les patients des hôpitaux avec qui nous travaillons à bouger grâce à un outil ludique", ajoute-t-il.

Le concept a déjà su convaincre de grandes sociétés (GRDF, But, Sodexo, Orange, EDF…) et des établissements de santé (le CHU Henri-Mondor à Créteil, l'hôpital européen Georges-Pompidou à Paris, le CHU de Clermont-Ferrand…).

TROUVER DE LA MOTIVATION À PLUSIEURS

Le but du quatrième jeu digital, intitulé L'Odyssée des lucioles est d'éteindre un feu de forêt qui menace la survie des lucioles. Pour cela, le joueur doit intégrer une équipe de trois à cinq gardes forestiers virtuels puis avancer sur plusieurs plateaux et relever différents défis. Pour réussir à aller au bout de cette aventure, les participants doivent s'activer. "Les smartphones disposent tous d'un tracker d'activité, explique Vincent Tharreau. Il suffit de mettre son téléphone dans sa poche et d'aller marcher ou faire du vélo. Le suivi de cette activité physique réelle est alors transformé en points virtuels dans le jeu."

Comme les joueurs font partie d'une équipe, la coopération et les échanges sont mis en avant. "Il faut communiquer via la messagerie avec les membres de son groupe pour pouvoir avancer ensemble, précise le fondateur de Kiplin. Ce mode de fonctionnement permet de créer de la cohésion et participe aussi au maintien du lien social et de la motivation."

Au début du jeu, un questionnaire permet d'évaluer la condition physique. Les objectifs sont alors calibrés pour s'adapter à chacun (sportif aguerri, télétravailleur sédentaire, malade chronique…). En parallèle du jeu, les participants peuvent suivre des cours en visioconférence qui durent environ 30 minutes pour les collaborateurs d'entreprise et une heure à une heure et demie pour les patients. Des enseignants en activité physique adaptée animent ces sessions, proposent des exercices et répondent aux questions.

CHANGER DURABLEMENT LES HABITUDES

Tout au long de l'aventure, qui se déroule pendant deux à trois semaines, les joueurs modifient petit à petit leurs habitudes et augmentent la part de l'activité physique dans leur quotidien. Et ces changements de comportement perdurent dans le temps. "À l'issue de nos challenges, le niveau d'activité physique augmente en moyenne de plus de 50 %, constate Vincent Tharreau. Et un an plus tard, 70 % des participants ont quitté durablement le seuil de sédentarité."

La sédentarité se définit comme une situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique. C'est le cas quand on est dans une position assise (devant un écran d'ordinateur, dans les transports…) ou allongée (pour lire, pour téléphoner…). Réduire le temps où l'on est sédentaire tout en augmentant son activité produit des effets bénéfiques pour la santé. Pour y arriver, il suffit de mettre en place des mesures simples, comme aller chercher son pain à pied au lieu de prendre sa voiture ou encore prendre les escaliers à la place de l'ascenseur. Ainsi, le joueur peut s'approcher des deux heures et demie d'activités d'intensité modérée par semaine préconisées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

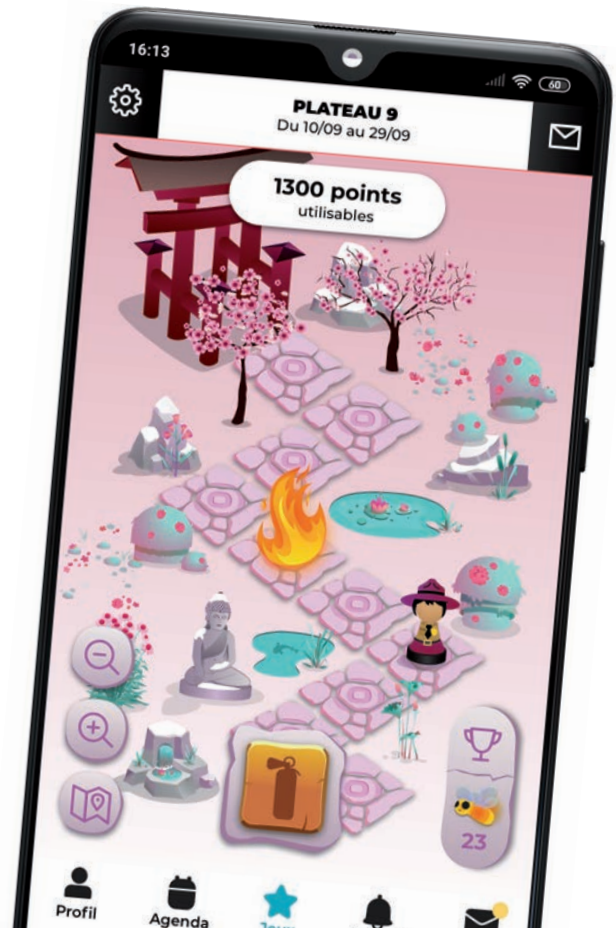
"Les participants arrivent assez facilement à ancrer ces petits changements, qui ne demandent pas de gros efforts, dans leur routine, considère le fondateur de Kiplin. Le jeu est une solution idéale car il permet de toucher un maximum de personnes, de les encourager à bouger plus, tout en s'amusant."

À QUI S'ADRESSE L'APPLICATION ?

L'application s'adresse principalement à deux cibles bien distinctes : d'une part les entreprises qui la mettent à disposition de leurs collaborateurs afin de promouvoir l'activité physique. Et d'autre part les établissements de soins qui ont recours à l'application pour leurs patients atteints de maladies chroniques. L'utilisation de cette plateforme leur est prescrite par leur médecin dans le cadre du dispositif "sport sur ordonnance".

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.kiplin.com

BENOÎT SAINT-SEVER



PEUR DE L'EAU : et si vous vous en débarrassiez ?

Un Français sur cinq a peur de l'eau. Mais il n'est jamais trop tard pour y remédier. Être en confiance, de préférence dans une eau chaude, et procéder en douceur sont des impératifs pour dépasser sa crainte. Ces techniques pour aider les personnes à se familiariser avec cet élément ont des résultats surprenants.

L'eau est un élément fascinant. Associée à des souvenirs heureux pour certains, elle peut éveiller une profonde anxiété chez d'autres. La peur phobique de l'eau s'appelle l'aquaphobie, et se traduit par la peur panique et irraisonnée d'être ou de nager dans l'eau. Elle peut être associée à l'ablutophobie, c'est-à-dire la peur de se noyer.

Pour les personnes qui en sont atteintes, les stages proposés en piscine sont utiles, voire recommandés, en complément d'une thérapie, nécessaire pour identifier l'origine de la peur.

PROCÉDER PAR ÉTAPES

Pour accompagner les personnes à vaincre leur peur, de nombreuses associations animent des stages. C'est le cas du Pied dans l'eau, créée il y a 40 ans par Jean-Pierre Boumati et sa compagne Véronique Dufresnes. Plus que de simples cours de natation, ils proposent des "cours de bien-être aquatique" basés sur une pédagogie chronologique et adaptée. La première étape consiste à vivre une expérience sensorielle. En effet, avant d'apprendre à nager, il convient de se familiariser avec la flottabilité.

"On apprend à nos stagiaires à ne pas paniquer, à rester immobile dans l'eau et à être autonome, explique Jean-Pierre Boumati, ancien animateur de groupes de développement personnel et de thérapie. Ils se libèrent en déconstruisant leurs croyances morbides liées à la peur de l'eau". Le tout doit se faire en confiance, dans un contexte accueillant : un bassin d'eau chaude peu fréquenté, où les élèves ont en partie pied.

D'où vient la peur de l'eau ?

La peur de l'eau trouve généralement son origine durant l'enfance, à la suite d'un événement traumatisant vécu directement (être poussé dans l'eau) ou indirectement (témoin d'une noyade).

Elle peut aussi être transmise par la crainte ou l'interdit véhiculé par les parents : l'enfant va ressentir et intégrer ce sentiment de danger. Cette peur peut également être l'effet d'une perte de confiance survenue après un épisode douloureux (décès d'un proche, séparation…).

Consulter un professionnel de la santé mentale (psychiatre, psychologue) peut être utile pour comprendre d'où provient cette peur et arriver à la surmonter.

AVANCER À SON RYTHME

Comme chaque personne est différente, la méthode doit inévitablement s'adapter. Au Pied dans l'eau par exemple, chacun des quatre maîtres-nageurs présents en permanence dans le bassin fait une proposition d'apprentissage. Le stagiaire ira vers celle qui lui correspond le plus. L'objectif étant de créer des groupes homogènes et de dépasser la crainte du regard de l'autre. De là va naître une synergie qui porte le groupe. Chacun doit donc apprivoiser cet élément à son rythme, en douceur et de façon progressive.

L'IMPORTANCE DU JEU POUR RETROUVER CONFIANCE

Que l'on soit enfant ou adulte, la familiarisation de l'eau passe principalement par le jeu (sauter, plonger…). En effet, l'expérience sensorielle doit être suffisamment convaincante pour invalider les craintes. Vous pouvez par exemple profiter des périodes de chaleur pour vous arroser avec un tuyau d'arrosage, faire des batailles d'eau pour commencer, avant d'essayer de vous baigner.

Mais plus qu'un plaisir, sachez que cet apprentissage a aussi une portée psychologique forte : "Réussir à vaincre une peur que l'on traîne depuis des années est extrêmement gratifiant pour ces personnes, témoigne Jean-Pierre Boumati. On constate chez nos stagiaires un regain de confiance extraordinaire." Cette réconciliation avec l'eau devient est un déclencheur qui leur permet de se libérer d'autres contraintes. C'est aussi ça le pouvoir de l'eau.

CONSTANCE PERIN

LE RIRE : drôlement bon pour la santé

Le rire a une fonction sociale : il relie les gens entre eux. Bien plus que cela, il a également un pouvoir thérapeutique et nous aide à rester en bonne santé. Découvrez toutes ses vertus avec Corinne Cosseron, fondatrice de l'École Internationale du Rire.

Les premières recherches scientifiques sur les vertus curatives du rire remontent à 1980. Un journaliste américain, Norman Cousins, a soulagé ses douleurs dues à une maladie dégénérative chronique (une spondylarthrite ankylosante) grâce aux effets thérapeutiques du rire : il a notamment raconté dans un livre que rire 10 à 15 minutes devant des films comiques lui permettait de dormir sans souffrance plusieurs heures de suite.

Des études publiées dans les années 1980-1990 ont montré que rire soulageait les douleurs, stimulait le système immunitaire et réduisait le risque de maladies cardio-vasculaires. Depuis, de nombreux travaux ont confirmé ces effets et bien d'autres.

RIEZ MINIMUM 10 MINUTES PAR JOUR

Les bienfaits du rire s'observent à partir de 10 à 15 minutes par jour. Le rire est un exercice physique et respiratoire qui met en jeu tout le corps. "Le rire est déjà une grande respiration. On expire beaucoup plus d'air quand on rit, ce qui est très bénéfique car cela renouvelle l'oxygène à l'intérieur de nos cellules", informe Corinne Cosseron.

Elle précise : "les échanges respiratoires, trois fois plus importants quand on rit, permettent de régénérer l'organisme… Le rire entraîne aussi la libération d'endorphines dans le cerveau, notre morphine naturelle, ce qui induit des sensations de bien-être et permet de lutter efficacement contre la douleur". Le rire améliore également la digestion et évite notamment la constipation.

"Abaisser et remonter le diaphragme comme on le fait dans le rire masse les viscères", explique notre spécialiste. Le rire a également comme effet de faire baisser les taux de cholestérol et de lipides, ainsi que la tension artérielle. Il favorise le sommeil et les études montrent que c'est le meilleur de tous les anti-stress. "La dilatation de la rate, liée aux éclats de rire, permet de renforcer le système immunitaire et l'organisme", indique Corinne Cosseron.

S'INSPIRER DES ENFANTS

Les adultes devraient s'inspirer des enfants qui rient de façon spontanée des dizaines de fois par jour. En effet, nous ne rions plus assez. En France, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour en 1939 contre 6 minutes en 1980. Corinne Cosseron, également ambassadrice du rire et master trainer officielle de yoga du rire du Dr Madan Kataria, rappelle dans ses séminaires que 7 % des Français prétendent ne jamais rire.

Alors, remettez du rire dans votre vie, pour rester en bonne santé mais aussi car "le rire est un accélérateur de relations humaines", souligne la fondatrice de la rigologie®. Les études scientifiques démontrent que le rire nous rend plus sociables et plus heureux. "Il est déjà important de prendre conscience qu'on ne rit plus. Une fois que le désir de rire revient, le plus dur est fait", explique-t-elle.

Pour accorder plus de place au rire dans votre vie, vous pouvez visionner des films comiques, aller voir des comédies, lire des recueils d'histoires drôles ou encore suivre des cours de yoga du rire et tester la rigologie®. "C'est une technique de libération émotionnelle qui permet de se reconnecter à sa joie de vivre authentique et de se libérer des émotions bloquées en nous qui peuvent nous empêcher de rire", indique Corinne Cosseron.

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

Le yoga du rire

Médecin généraliste en Inde, le docteur Madan Kataria, a créé le yoga du rire en 1995, pour le répandre ensuite à travers le monde entier. Le yoga du rire ou rire sans raison est une pratique qui actionne physiquement la mécanique du rire pour ensuite déclencher l'émotion dans le cerveau.

Il propose plusieurs techniques pour s'entraîner à bien rire sur commande en utilisant des respirations profondes. Le yoga du rire se pratique en groupe. Pour trouver un club de rire : www.clubs-de-yoga-du-rire.com

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL : assurer la sécurité de ses collègues

Premier maillon de la chaîne des secours dans le milieu professionnel, le sauveteur secouriste du travail est un salarié pas tout à fait comme les autres, puisqu'il intervient aussi en cas d'accident ou de malaise au travail. Il a suivi, pour cela, une formation spécifique.

Chaque année, plus d'un million de personnes sont formées ou "recyclées" en tant que Sauveteur Secouriste du Travail (SST). Et ces formations sont indispensables, puisque près de la moitié des salariés concernés ont déclaré avoir porté secours dans le cadre de l'entreprise, selon une étude commanditée par l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) et réalisée en 2019.

QUELLES SONT LES COMPÉTENCES DU SST ?

Le sauveteur secouriste du travail est un salarié capable de réaliser les gestes de premiers secours. Il peut donc intervenir face à un accident du travail ou à un malaise. Il est également sensibilisé à la prévention des risques professionnels et, à ce titre, peut mettre en pratique ses compétences au sein de l'entreprise en proposant la mise en place de mesures en faveur de la santé et de la sécurité au travail.

QUI PEUT LE DEVENIR ?

Tout salarié volontaire ou désigné par l'employeur (public ou privé) peut suivre la formation de SST. Aucun prérequis n'est exigé. Côté réglementation, il n'existe pas de ratio de personnel à former. "Le nombre de secouristes à former est à évaluer, au cas par cas, dans chaque entreprise à partir de son effectif, des risques propres de l'établissement et de sa situation", indique l'INRS, avant de préciser : "Le Code du travail n'exige au minimum qu'un seul salarié formé dans chaque atelier où sont accomplis des travaux dangereux ou sur certains chantiers du BTP (employant au moins 20 travailleurs durant 15 jours et où sont réalisés des travaux dangereux)." Dans l'idéal, il est recommandé d'avoir suffisamment de SST pour qu'ils puissent intervenir à tout moment pendant les horaires travaillés et sur tous les sites.

COMMENT SE DÉROULE LA FORMATION ?

La formation initiale, d'une durée de 14 heures, a lieu généralement sur deux jours, en groupe de 4 à 10 personnes. L'INRS édite un référentiel afin de déterminer les compétences à acquérir. Les participants apprennent à maîtriser les gestes de premiers secours (mettre en sécurité la personne accidentée, réagir face à un saignement ou un étouffement, utiliser un défibrillateur et pratiquer un massage cardiaque), mais aussi à savoir qui et comment alerter (auprès des services de secours et au sein de l'entreprise). Ils découvrent également comment repérer les situations dangereuses et comment relayer l'information au travail.

Ils participent ainsi à la mise en œuvre d'actions de prévention et de protection. Au cours de la formation, des mises en situation permettent d'appliquer les consignes, de se questionner et de progresser. Puis, au bout des deux jours, les aptitudes de chacun sont évaluées par le formateur.

COMBIEN DE TEMPS EST-ELLE VALABLE ?

Les candidats qui ont suivi la formation initiale et qui ont réussi l'évaluation reçoivent un certificat de SST. Celui-ci a une durée de validité de deux ans. Il faut ensuite suivre un stage de maintien et d'actualisation des compétences (MAC) tous les deux ans pour le conserver. Cette formation de « recyclage » dure sept heures et permet de remettre à niveau ses connaissances.

À savoir : Le salarié détenteur d'un certificat SST est par équivalence titulaire de l'attestation prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1).

BENOÎT SAINT-SEVER

Auprès de qui se former ?

La formation SST est dispensée par plus de 5.000 organismes partout en France. Ces derniers, tout comme les formateurs, sont habilités par l'Assurance Maladie-Risques Professionnels et par l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS). La liste des organismes de formation est disponible sur le site : www.inrs.fr (rubrique "Services aux Entreprises").

POURQUOI consulte-t-on un psychomotricien ?

Découvrez le rôle de ces auxiliaires médicaux qui prennent en compte le corps, les dimensions psychiques, affectives, physiologiques et motrices de la personne dans des structures hospitalières ou dans le privé.

Le psychomotricien fait partie du corps des rééducateurs", introduit Anne Vachez-Gatecel, psychomotricienne, psychologue clinicienne et directrice de l'Institut de Formation des Psychomotriciens (Faculté de Médecine Sorbonne Université). La psychomotricité est une approche psychocorporelle globale qui s'intéresse aux aspects moteurs, perceptifs, psycho-affectifs, environnementaux et émotionnels et à leurs interactions. Le travail du psychomotricien vise à améliorer des fonctionnements psychomoteur, psychique, mental perturbé. "Les psychomotriciens interviennent sur prescription médicale dans plusieurs domaines : prévention, éducation, soin, et cela à tous les âges de la vie, du bébé à la personne âgée", nous informe-t-elle.

14.500 PSYCHOMOTRICIENS EXERCENT EN FRANCE

La mission du psychomotricien est d'aider le patient à retrouver une harmonie, un mieux-être dans son corps.

BILAN ET PROJET DE SOIN

"Nous commençons par réaliser une évaluation des différentes fonctions psychomotrices et nous proposons ensuite à partir de ce bilan psychomoteur un projet de soin et d'intervention au sein d'une équipe pluridisciplinaire (psychologues, médecins, infirmiers, orthophonistes…)", indique Anne Vachez-Gatecel.

Le psychomotricien utilise différents outils qu'il choisit en fonction des axes de travail et de la personne : le jeu, la relaxation, l'expressivité du corps, les arts plastiques, l'éducation gestuelle et posturale, les activités d'équilibre et de coordination… Les techniques utilisées pendant les séances s'adaptent à chaque personne et sont basées sur l'approche corporelle en lien avec le développement. "Avec de jeunes enfants, tout passe par le jeu. Pour une adolescente avec des troubles du comportement alimentaire, nous effectuons un travail de médiation corporelle et, en soins palliatifs ce sont des soins de confort pour accompagner la fin de vie", décrit Anne Vachez-Gatecel.

POUR QUELLES PATHOLOGIES ?

Les psychomotriciens peuvent prendre en charge tout type de pathologie. "Nous pouvons par exemple être amenés à faire du soutien au développement psychomoteur d'un bébé qui a souffert à la naissance, solliciter les différentes fonctions psychomotrices et de communication d'un enfant autiste, renforcer les capacités cognitives et émotionnelles d'un enfant souffrant d'un Trouble de Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH), faire un travail autour de la conscience corporelle chez une personne âgée qui chute", cite comme exemples notre spécialiste.

La psychomotricité peut aider également des enfants souffrant de phobie scolaire, beaucoup plus nombreux depuis la crise sanitaire due au Covid-19, en leur redonnant confiance, et ceux qui ont des difficultés d'apprentissage ou encore apprendre aux adultes à mieux gérer leurs angoisses.

En France, la moitié des psychomotriciens travaillent dans des établissements médico-sociaux : centres médico-psycho-pédagogiques, établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, instituts médico-éducatifs, etc. Les autres interviennent en milieu hospitalier (services de néonatalogie, de pédiatrie, de psychiatrie, de neurologie…) et en libéral.

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

PUI : des bénévoles au cœur de l'action !

• 7 H 49 le lundi 6 février 2023 "URGENT SÉISME MAJEUR SUD TURQUIE déploiement équipe PUI, si DISPO inscrivez-vous au N°..." ce message tombe sur le téléphone portable des 219 Pompiers de l'Urgence Internationale.

• À 14 h 44 deuxième message : l'équipe de 36 personnes et 3 chiens est formée et le RDV confirmé à 4H du matin à Limoges pour visite médicale et départ pour l'aéroport.

• 24h après, l'équipe est dans les décombres à Karhamanmarach, ville de 560 000 habitants à la frontière syrienne.

Durant cette mission très dure, ils soigneront de nombreux blessés et sauveront une jeune fille de 11 ans et une femme de 62 ans, bloquées dans les décombres de leurs immeubles.

Pompiers de l'Urgence Internationale (PUI) est une association humanitaire française qui œuvre pour porter secours et assistance aux pays victimes de catastrophes naturelles ou humanitaires. Professionnels ou volontaires, ces pompiers ont décidé de mettre bénévolement leur expérience et leur savoir-faire au service des populations en difficulté.

L'équipe de la PUI est la première équipe française de secours classifiée "USAR MEDIUM TEAM" par les autorités INSARAG (Groupe consultatif international de la recherche et du sauvetage sous l'égide de l'ONU) ce qui lui vaut son code "FRA 01". Cet agrément, valable 5 ans, a été obtenu pour la première fois en 2010 et renouvelé en 2015 et en 2021.

Fondée en 2004, à Limoges par le colonel Philippe Besson, PUI regroupe aujourd'hui 244 membres :

- 70 femmes et 174 hommes
- 83 % sont sapeurs-pompiers
- 23 membres du service de santé
- 11.200 heures de bénévolat en 2021

Depuis 2004 :

- 217 missions de formation, de développement ou d'humanitaire ont été effectuées
- 44 missions d'urgence
- 21 000 blessés pris en charge
- 155 000 personnes assistées en eau potable.

DES RÔLES BIEN DÉFINIS

Lors d'un départ chacun a son rôle en fonction de son affectation et de ses spécialités :

- La cellule RDC /UCC : chargée de l'accueil des différentes équipes internationales, la répartition des secteurs et les relations avec les autorités locales.

- Le PC : au sein duquel opèrent le team leader son adjoint, l'officier de liaison et l'officier de sécurité. Ils supervisent l'établissement de la base opérationnelle et dirigent les opérations de reconnaissance, de recherche puis de sauvetage.

- Les équipes USAR (Urban Search and Rescue) : regroupent des experts bâtimentaires du sauvetage sur corde, des risques technologiques…

- Les drones et télépilotes : chargés de la reconnaissance et de la cartographie des zones de recherche.

- Les K9 ou maîtres-chiens et leurs chiens de sauvetage spécialisés dans la recherche de personnes vivantes.

- L'équipe médicale : composée de médecins et d'infirmiers/ères et vétérinaires qui accompagnent les USAR sur le terrain pour prendre en charge les victimes, mais aussi assurer la sécurité des membres de l'équipe et des chiens.

- La logistique : travail de l'ombre mais primordial pour mettre à disposition et entretenir les 5 tonnes de matériel et superviser le montage et démontage de la base opérationnelle.

- La potabilisation de l'eau : chargée de fournir de l'eau potable à l'équipe et aux populations si besoin.

Mais les actions de PUI ne se limitent pas aux missions d'urgence lors de séismes ou de cyclones. En effet, nombreuses sont les actions de formation, de dons et de mise en service de matériels récupérés et reconditionnés.

Ces missions d'une durée de 5 à 10 jours permettent aux Pompiers de l'Urgence Internationale de partager et transmettre leurs compétences en matière de secourisme, de lutte contre les feux de forêts, de secours en milieu périlleux, de sauvetage et déblaiement…

S'y ajoutent des missions d'aides aux populations sinistrées comme dans les Alpes Maritimes en 2020 après la tempête Alex, en Moldavie et Roumanie pour les réfugiés d'Ukraine en 2022.

LE PROJET SILVANUS

PUI est impliquée dans de nombreux projets internationaux parmi lesquels le projet Silvanus qui rassemble un grand consortium d'experts interdisciplinaires des 4 continents pour lutter contre les incendies de forêt et améliorer la résilience des forêts face au changement climatique.

PUI participe également au projet européen SEARCH and RESCUE (S&R) dont l'objectif est la mise au point de nouvelles technologies pour la localisation des victimes et des dispositifs pour améliorer la sécurité des premiers intervenants lors des opérations de secours.

Pompiers de l'Urgence Internationale a aussi créé une structure de formation, une filiale appelée PUI FORMATION. En développant ses actions de formations, son objectif est de financer ses missions de secours internationales et d'assister encore plus les populations victimes de catastrophes dans le monde entier.

PUI - LMV

Plus de renseignements sur :
www.pompiers-urgence.org

7 CONSEILS pour se baigner en toute sécurité

Une zone avec des courants marins, une négligence de surveillance ou une mauvaise préparation avant d'entrer dans l'eau peuvent très vite gâcher le plaisir de la baignade. Chaque année, plus de 500 personnes sont victimes de noyade en France alors voici quelques précautions à prendre avant de plonger.

1 - Équipement : Équipez les enfants de brassards ou de maillots de bain avec flotteurs intégrés et apprenez-leur à nager le plus tôt possible afin de leur permettre d'être à l'aise dans l'eau.

2 - Hydrocution : Humidifiez-vous la nuque et le ventre et entrez dans l'eau en douceur en cas de forte chaleur ou d'exposition prolongée au soleil.

3 - Vigilance : Tenez-vous informé des conditions de baignade (courants, marées, type de vagues, rochers…) et vérifiez la profondeur du plan d'eau avant de sauter ou de plonger.

4 - Alcool : Ne consommez pas d'alcool avant ni pendant la baignade.

5 - Sécurité : Préférez les zones de baignade surveillées et respectez la couleur du drapeau.

6 - Forme physique : Tenez compte de votre forme et ne vous baignez pas en cas de frissons. Soyez également vigilant si vous êtes sujet aux crampes.

7 - Surveillance : Prévenez votre entourage avant d'aller nager. Surveillez en permanence les enfants seuls dans l'eau (même peu profonde) ou à proximité.

En difficulté dans l'eau ? Laissez-vous porter par le courant pour garder vos forces ou faites la planche en cas de fatigue. Essayez de garder votre calme en attendant l'arrivée des secours.

Témoin d'une noyade ? Prévenez immédiatement les surveillants de baignade (dans une zone surveillée) ou appelez le 18 ou le 112 (dans une zone non surveillée). Ne quittez pas la victime des yeux et n'intervenez que si vous vous en sentez capable sans prendre de risque.

CONSTANCE PÉRIN

BREST
degemer mat

Tournée vers l'océan atlantique, Brest est l'une des plus belles rades de France. Ouverte de tout temps sur le monde, dotée d'un arrière-pays magnifique et riche d'une identité bretonne forte, nul doute que la ville vous transportera à travers son histoire.

Le Phare du Petit Minou

Jonchée sur son bout de terre à la pointe la plus à l'ouest de la France, Brest se situe dans le département du Finistère. Riche d'une histoire tourmentée et passionnante, cette cité maritime fut en grande partie détruite lors des bombardements de la Seconde Guerre Mondiale.

Aujourd'hui, elle a su se réinventer tout en préservant son identité unique et plurielle à la fois, lui permettant d'obtenir le label de ville d'art et d'histoire. Brest est également marquée par sa culture bretonne fièrement revendiquée des Brestois. Brest c'est également une gastronomie généreuse que l'on ne présente plus tant elle ravie les papilles. Coup d'œil sur cette ville aux 1001 vies.

LE PORT

Impossible de parler de Brest sans évoquer son port. Construit en 1631 en tant que port militaire, à l'initiative de Richelieu, il sera complété d'un port de commerce en 1859 avant d'être en grande partie détruit durant la guerre. Entièrement reconstruit, le lieu a connu un important développement et de nombreux changements, avec notamment la création d'un port de plaisance.

Véritable port multi-activités, vous pourrez profiter d'une balade le long du quai du commandant Malbert sur le port de commerce pour vous imprégner de l'atmosphère authentique de cette ville nautique, découvrir les chantiers navals et admirer la mythique goélette La Recouvrance. Du côté du port de plaisance, offrez-vous une expérience sportive ou profitez d'un moment de détente dans l'un de ses nombreux cafés.

LE MUSÉE DE LA MARINE

Le musée de la Marine est installé dans le château de Brest ce qui en fait un lieu incontournable de la ville. Il abrite un patrimoine unique témoignant de la grande aventure navale de l'Arsenal de Brest et de la Marine Française. ►

Le port et le pont de recouvrance

La visite associe intérieur et extérieur, permettant d'apprécier la richesse des collections, les panoramas sur la rade et la ville ainsi que l'architecture du château : des fondations gallo-romaines aux fortifications de Vauban en passant par les courtines, le bastion et le chemin de rondes. C'est un voyage à travers 17 siècles d'histoire qui s'offre aux visiteurs.

LA TOUR DE LA MOTTE-TANGUY

Face au musée de la marine, de l'autre côté de la rivière Penfeld, se trouve la tour de la Motte-Tanguy. Érigée au XIVe siècle, elle abrite un petit musée dans lequel vous retrouverez des dioramas du peintre brestois Jim Sévellec évoquant l'histoire de la ville avant 1939. Véritable témoin de l'architecture ancienne de Brest, un parcours immersif vous plonge au cœur de l'histoire de la Cité du Ponant entre bataille navale, arrivée de l'empereur Napoléon III et promenade dans les rues du vieux Brest.

LES ATELIERS DES CAPUCINS

Plus grande place publique couverte d'Europe, les ateliers des Capucins constituent un lieu incontournable à visiter. Autrefois couvent puis ateliers de réparation de la Marine Nationale, l'édifice abrite désormais commerces, restaurants et espaces culturels. Pour la mémoire, l'esthétique et l'art, plusieurs machines ont été conservées, ajoutant du cachet au lieu.

La Tour de la Motte-Tanguy

Parmi ces monuments on compte le Canot de l'Empereur, canot d'apparat construit par Napoléon Ier et réutilisé par Napoléon III. À l'origine, il était conservé au port de Brest avant d'être transféré au musée de la Marine de Paris en 1943 pour éviter qu'il ne subisse des dommages. En 2018, il est rendu à son port d'attache, entreposé aux ateliers des Capucins.

OCÉANOPOLIS

Établissement unique en Europe, Océanopolis est un véritable parc de la découverte mettant les océans à l'honneur. Pour en découvrir les secrets, vous pourrez visiter trois pavillons dédiés à trois faunes et fibres marines différentes : tropical, bretonne et polaire.

LE PHARE DU PETIT MINOU

Ses lumières et sa vue maritime extraordinaires font du "site du Minou" à Plouzané un lieu très apprécié des promeneurs et des randonneurs. Le phare, visitable durant la période estivale, surplombe et surveille l'entrée du goulet de Brest, bras de mer reliant la ville à l'océan atlantique. Il domine également la plage du petit minou, spot de surf prisé des locaux où l'on peut admirer les mouvements des navires pénétrants ou quittant la rade de Brest.

LA POINTE DE CORSEN

Passer un séjour à Brest offre également l'occasion de profiter de sa côte sauvage. Pour en découvrir un aperçu, nous vous conseillons de vous rendre sur le cap le plus à l'ouest de l'Hexagone : la pointe de Corsen.

Située le long du GR34, face à la mer et aux îles d'Iroise, la pointe de Corsen est l'un des sites de balade les plus agréables entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite. Depuis sa table d'orientation, vous pourrez apprécier un panorama sur l'archipel de Molène ou bien admirer un coucher de soleil face à la mer.

La pointe de Corsen abrite également un bout d'histoire des côtes bretonnes à travers son Centre Régional Opérationnel de Surveillance et de Sauvetage. Créé à la demande du Ministère de la Mer suite à l'une des plus importantes catastrophes écologiques, l'échouement du pétrolier l'Amoco Cadiz, il centralise désormais les alertes, coordonne des missions de surveillance du rail d'Ouessant et de sauvetage en mer entre le Mont Saint-Michel et la Pointe de Penmarch. Le jour s'arrête ici quand le ballet des phares commence.

LA POINTE SAINT-MATHIEU

La dernière halte à faire pour explorer le littoral breton est incontestablement le site de la Pointe Saint-Mathieu. Également appelé "Penn ar bed", bout du monde en breton, le lieu est le garant d'un patrimoine préservé, riche d'histoire et de mémoire. Son phare compte parmi les rares phares visitables en Finistère Nord. L'abbaye Saint-Mathieu de Fine-Terre témoigne d'une vie religieuse intense en ces lieux depuis le Moyen-Âge.

Au pied de celle-ci se trouve la Chapelle Notre-Dame de Grâce, ancienne église du hameau de Saint-Mathieu, qui est ouverte tous les jours aux visiteurs. Plus loin sur la pointe se trouve le Mémorial National de Marins morts pour la France érigé en 1927 en mémoire de tous les marins d'État, de commerce et de pêche qui ont péri en mer. Enfin, le Musée Mémoire 39-45 regorge de milliers d'objets, d'ambiances sonores, de mises en scène… qui permettent de plonger dans la vie quotidienne des soldats pendant la guerre en Bretagne.

CELIA ANDRE

La Pointe de Corsen

Les ateliers des Capucins

La pointe Saint-Mathieu

Le "Gwenn ha du"

Le "Gwenn ha du"

Brandi à la moindre occasion, le célèbre drapeau breton nommé "Gwenn ha du" fête cette année son centième anniversaire. Signifiant "noir et blanc", le drapeau est composé de neuf bandes horizontales alternativement noires et blanches qui symbolisent les neuf évêchés historiques de la région ainsi que 11 hermines. Imaginé par un militant nationaliste breton en 1923, celui-ci a dû attendre les années 1970 pour devenir populaire, notamment en raison de son marquage politique. Aujourd'hui, malgré son statut non officiel, le "Gwenn ha du" est le symbole même de l'identité bretonne, on le retrouve sur les façades des mairies, sur les plaques d'immatriculation, en festival, dans un stade de foot ou encore sur les bords des routes du Tour de France.

POISSON : comment le consommer de façon responsable ?

Pour répondre à une demande en poissons grandissante (20,5 kilos par personne et par an selon les Nations Unies pour l'alimentation), la pêche a tendance à s'intensifier, ne permettant pas toujours au stock de se régénérer. Dans ce contexte, comment continuer à consommer du poisson de façon responsable ?

À l'heure où le climat se dérègle et la croissance démographique s'accélère, les conditions de production mais aussi de gestion des stocks alimentaires mondiaux questionnent. Cette problématique concerne aussi les produits de la mer. Avant de consommer du poisson, renseignez-vous sur le lieu de provenance, qui influe sur l'exposition à d'éventuels polluants. Pour un poisson d'élevage (aquaculture), informez-vous également sur les conditions, les élevages intensifs pouvant représenter d'importantes sources de pollution et perturber l'écosystème naturel.

Pour un poisson sauvage, la technique de pêche est également un critère pertinent : elle peut détruire les fonds marins et appauvrir les stocks de poissons. Par manque de transparence dans le domaine, il apparaît difficile de garantir une pêche respectueuse. Toutefois, les labels Marine Stewardship Council (MSC), Aquaculture Stewardship Council (ACS) ou encore l'écolabel public "Pêche Durable" permettent d'identifier les produits issus de la pêche ou de l'aquaculture responsable.

QUELLES ESPÈCES PRIVILÉGIER ?

Il convient également de se renseigner sur la disponibilité des ressources. "Dans le monde, 31 % des stocks halieutiques (issus de la pêche) sont surexploités, et en Méditerranée ce chiffre grimpe à 93 %", alerte WWF France, en nous invitant à consulter le site : www.consoguidepoisson.fr

En raison de la grande variété d'engins utilisés pour la pêche à l'anguille et du risque d'extinction qui pèse sur l'espèce, sa consommation est de façon générale à proscrire. La lingue franche est également à éviter, le chalutage ayant un impact négatif sur les fonds marins. À l'inverse, la carpe (en élevage) et le merlan bleu pêché en chaluts en eau libre, dont les captures accessoires et les taux de rejet sont faibles, sont recommandés. Il convient en outre de consommer une pêche saisonnière qui respecte les périodes de reproduction et de migration. Enfin, la consommation de juvéniles est à proscrire car elle tend à nuire à la reproduction des espèces.

À CONSOMMER DEUX FOIS PAR SEMAINE

Le poisson fournit des protéines animales essentielles à l'équilibre du régime alimentaire, les caractéristiques nutritionnelles des poissons d'élevage et sauvage étant similaires. Il est aussi riche en acides gras oméga-3, lesquels contribuent "au développement et fonctionnement du système nerveux et à la prévention des maladies cardio-vasculaires", selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses).

Ce produit de la mer est également source de minéraux (phosphore, iode, zinc, cuivre, sélénium et fluor), et de vitamines (A, D et E), indispensables à la santé.

Le poisson peut toutefois être contaminé par des polluants (comme le PCB et les dioxines ou le méthylmercure). Pour limiter les risques de surexposition, l'Anses recommande d'en consommer deux fois par semaine, dont un poisson gras à forte teneur en acides gras oméga-3 (saumon, sardine, maquereau, hareng) et un autre poisson (colin, merlu, cabillaud, sole…), et de varier les espèces et les lieux d'approvisionnement.

ARTHUR LOIRET

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).

MILEADE

reservation-partenaires.mileade.com

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

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

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

THALAZUR

www.thalazur.fr

Bénéficiez jusqu'à 25 % de remise.

Acteur majeur de la Thalassothérapie en France, la marque Thalazur place la naturalité des bienfaits du milieu marin, reconnus depuis l'antiquité, au cœur de ses cures.

Les établissements Thalazur offrent un hébergement intégré en hôtel-restaurant 4 ou 5 étoiles et proposent 9 destinations bien-être sur tout le littoral français : Cabourg, Ouistreham, Carnac, Royan, Arcachon, Saint-Jean-de-Luz, Port-Camargue, Bandol et Antibes.

Une réduction jusqu'à 25 % vous sera accordée ainsi que des offres flash toute l'année selon les périodes.

Pour connaître les tarifs, recevoir les brochures ou réservez votre séjour, appelez exclusivement le 01 48 88 89 94.

COURS LEGENDRE

www.cours-legendre.fr

COURS LEGENDRE
Réussites scolaires depuis 1957

Cours Legendre vous propose un enseignement d'excellence depuis 1957. Nos professeurs de l'Éducation Nationale et de l'enseignement supérieur ainsi que nos professeurs "labellisés" Cours Legendre vous assurent des cours particuliers à domicile ou en visioconférence, dans toutes les matières et pour tous les niveaux ; du coaching académique ; des cours collectifs de révisions intensives du CM1 à la Terminale ; des stages de préparation au Brevet et au Baccalauréat ; des stages de préparation aux concours d'école de commerce et d'ingénieur Post-Bac ; ainsi que des éditions pour accompagner votre enfant tout au long de son année scolaire ou pendant les vacances.

Bénéficiez de 10 % de remise sur le cours particulier + Frais d'inscriptions offerts, de 20 % sur les cours collectifs, de 10 % sur le soutien hebdomadaire et de 25 % sur nos éditions.

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

Le bureau d'éclaircissement des destins • Gaëlle Nohant

Au cœur de l'Allemagne, l'International Tracing Service est le plus grand centre de documentation sur les persécutions nazies. La jeune Irène y trouve un emploi en 1990 et se découvre une vocation pour le travail d'investigation. Méticuleuse, obsessionnelle, elle se laisse happer par ses dossiers, au regret de son fils qu'elle élève seule. À l'automne 2016, Irène se voit confier une mission : restituer les milliers d'objets dont le centre a hérité à la libération des camps. Il faut retrouver la trace de son propriétaire déporté, afin de remettre à ses descendants le souvenir de leur parent. Au fil de ses enquêtes, Irène se heurte aux mystères du Centre et à son propre passé. Cherchant les disparus, elle rencontre ses contemporains qui la bouleversent et la guident... Au bout du chemin, comment les vivants recevront-ils ces objets hantés ?

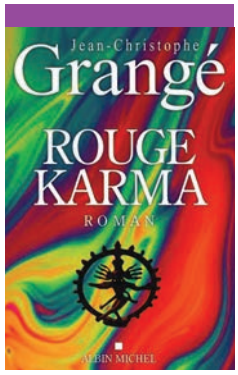
© Editions Grasset

Frontier • Guillaume Singelin

Quand la Terre suffoque de par l'exploitation de ses dernières ressources, l'humanité se tourne vers un nouveau territoire, l'espace, au-delà des planètes du système solaire : « La Frontière ». Dans cette nouvelle ruée vers l'or, trois destinées s'entremêlent : Ji-soo, scientifique passionnée par l'inconnu ; Camina, mercenaire fougueuse et enjouée ; et Alex, un mineur qui n'a jamais connu la Terre.

Ce récit d'aventure narre le parcours tumultueux de ce trio, mais aussi de leur quotidien, celui de vivre dans un nouveau monde. Il pose la question d'une nouvelle humanité complètement déconnectée de son berceau, la Terre, pour se tourner uniquement vers les étoiles.

© Editions Rue De Sevres



Rouge karma • Jean-Christophe Grangé

Hervé, Jean-Louis et Nicole auraient pu être des héros de Mai 68. Ils seront bien mieux : les héros de leur propre destin. Alors que Paris est à feu et à sang, que la Vème République vacille sur ses fondations, le corps d'une jeune fille est retrouvé, nu, mutilé, dans une position de yoga. Jean-Louis attaque l'enquête - il est flic. Hervé et Nicole le secondent - ils sont les amis de la victime.

Maos, hippies, yogis... Tout y passe. Le trio interroge, tâtonne, et bientôt trouve : le mobile des meurtres - car il y en a eu d'autres - est au bout du monde, en Inde. De Calcutta à Bénarés, les aventuriers remontent le temps et l'espace, jusqu'à, enfin, découvrir la stupéfiante vérité sur les rives du Gange, parmi les palais délabrés et les morts qui brûlent...

© Editions Albin Michel

Manger sans s'empoisonner • Laurent Beaugerie - Margaux de Frouville

"Pourquoi ne m'a-t-on rien dit avant ?", "J'aurais aimé le savoir", "On n'en parle pas assez"...Telles sont les réactions les plus fréquentes de victimes de toxi-infections alimentaires. E. Coli dans des pizzas, salmonelloses dans des chocolats, ou encore Anisakis, un petit ver qui niche dans 80% de certains poissons crus...Quels sont ces microbes ? Comment en sommes-nous arrivés là ? Et surtout, comment concilier plaisir de se nourrir et moindre risque ?

C'est tout l'objectif de ce livre, né de discussions entre une journaliste et un médecin. Choix des aliments, cuisson, conservation... Les auteurs vous proposent des réflexes concrets à adopter au quotidien, à la maison comme en voyage. Un livre malin et pédagogique à conserver à portée de main.

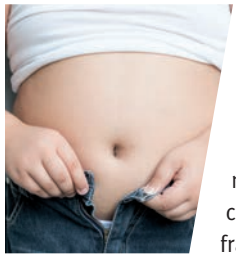
© Editions Flammarion

Allongement du congé parental pour le décès d'un enfant

L'Assemblée Nationale a voté unanimement, le jeudi 2 mars 2023, en faveur d'un allongement du congé minimum pour le décès d'un enfant, en le portant de 5 à 12 jours dans le Code du travail. La proposition de loi sur "la protection des familles d'enfants atteints d'une maladie ou d'un handicap, ou victimes d'un accident d'une particulière gravité" a aussi été adoptée à l'unanimité.

Elle prévoit de porter de deux à cinq jours la durée du congé pour annonce de la survenue d'un handicap ou d'une pathologie chronique d'un enfant. Ce texte prévoit d'interdire le licenciement de tout parent salarié concerné, de faciliter l'accès au télétravail ou encore le maintien dans le logement.

Face au surpoids : "Mission retrouve ton cap"



Pour les enfants âgés de 3 à 12 ans en surpoids ou à risque, l'Assurance Maladie lance la "Mission retrouve ton cap". Prescrit par le médecin de l'enfant, ce programme propose un accompagnement personnalisé ainsi que trois bilans (diététique, psychologique et d'activité physique) avec des rendez-vous de suivi nutritionnel et/ou psychologique. Le médecin orientera les familles vers une des structures référencées pour assurer ce suivi. Il ne s'agit pas d'imposer à l'enfant un régime alimentaire pour perdre du poids. L'objectif est de l'aider à adopter durablement de bonnes habitudes de vie car agir tôt est déterminant pour ne pas rester en situation d'obésité à l'âge adulte. Toute cette prise en charge est remboursée à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais par la famille, ni de dépassement d'honoraire.

Publication trimestrielle éditée par

La Mutuelle Verte

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

www.mutuelleverte.com
facebook.com/LaMutuelleVerte

Directrice de la Publication
Marie-Madeleine Dubec

Rédacteur en Chef
Frédéric Rea

Réalisation
La Mutuelle Verte

Contact Magazine
frederic.rea@mutuelleverte.com

Rédaction
C. André - F. Rea
Agence Nationale de la Presse Mutualiste :
C. Durr - AS. Glover-Blondeau
A. Loiret - C. Perin
B. Saint-Sever

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

Photographies
La Mutuelle Verte, Thinkstock, Shutterstock, Adobe Stock (J. Lund, Pixel-Shot, vitaliy_melnik, Goodluz, Fizkes, R. Ködder, Lightfield Studios, Drazen, J. Elain, LianeM, Nicolas, P. Devanne, Adaptice, Milkovasa, Gorodenkoff, A. Guillem, Africa Studio, Studio Romantic, Kneschke, Prod. Numérik), Rivacom.

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 14.100 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".

PRIX DES MEILLEURS PARRAINS
200 €
DE L'ANNÉE

Mutuelle Verte
Parrainage

Parrains et Filleuls,
tout le monde y gagne.

Alors, parlez-en autour de vous !