

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!

Edito

O4 | Actualité

Cotisations des Complémentaires Santé : pourquoi ces fortes hausses en 2024 ?

O7 | Santé

Aphtes : comment les soulager ?

08 | Actualité

Elections des délégués individuels de La Mutuelle Verte

10 | Santé

Le bruit blanc, ce son qui facilite l'endormissement



12 | Prévention

Messieurs, quand et pourquoi devez-vous consulter un urologue ?

14 | Santé

Que sait-on du somnambulisme?

16 | Gros Plan

Punaise de lit : un parasite qui nuit

19 | Uoyage en France

Avignon



22 | Société

Testament numérique : prévoir le sort de ses données après sa mort

- 24 | Offres Priuilèges Adhérents
- 25 | Enuie de lire ?
- 26 | Brèues

a fin d'année approchant, l'heure est au bilan mais aussi à la prospective. L'explosion des dépenses de Santé, couplée au parti pris des pouvoirs publics de mettre plus encore à contribution les complémentaires Santé, vient sérieusement grever les budgets prévisionnels de tous les acteurs du financement de la Santé.

Transfert de charges, revalorisation des actes de soins, inflation sur tous les postes de dépenses..., la liste est longue et aboutit inévitablement à quelques inquiétudes quant aux équilibres budgétaires que nous sommes contraints (par ces mêmes pouvoirs publics) de préserver. La Mutuelle Verte n'est pas épargnée par ce phénomène, et cette équation n'a malheureusement pas de solution miraculeuse : l'augmentation des cotisations supportées par les adhérents s'impose comme la seule option possible. Pour autant, notre modèle mutualiste et nos solides bases financières, renforcées par une gestion responsable depuis de longues années, nous permettent de contenir cette hausse en deçà de la moyenne observée chez les principaux acteurs de la Complémentaire Santé.

Conscient que cette hausse va peser dans les équilibres financiers des ménages et donc dans le budget de nos adhérents, le Conseil d'Administration, lors du vote du budget 2024, a tenu à ce que la réalité de la situation vous soit clairement exposée en ces pages (voir article page 4) afin que chacun puisse juger du caractère inévitable de nos choix, lesquels assurent la pérennité de notre mutuelle et de notre modèle mutualiste.

En effet, nous considérons la transparence comme une valeur cardinale de notre culture commune. Tout comme l'est la gouvernance participative, grâce à laquelle vos délégués peuvent prendre part aux instances décisionnelles de La Mutuelle Verte. À ce titre, un appel à candidatures est ouvert en vue de l'élection de nos Délégués Individuels qui participeront à notre Assemblée Générale pour les deux prochaines années (voir page 8).

Si les temps sont incertains et les inquiétudes légitimes, les raisons de positiver ne manquent pourtant pas. La Mutuelle Verte demeure un partenaire solide et performant pour les adhérents qui lui font confiance. Toutes nos équipes sont à votre écoute pour vous apporter un service de qualité. Aussi, c'est en leur nom à tous que je vous souhaite d'heureuses fêtes de fin d'année auprès de ceux qui vous sont chers.

GÉRARD HENRY Président



Chaque année, les évolutions des cotisations appelées par les Complémentaires Santé sont scrutées et commentées par les observateurs politiques et par les différents médias. Alors que les hausses tarifaires sont invariablement condamnées, le lien mécanique qui les rattache à l'évolution des dépenses de Santé est le plus souvent passé au second plan. En cette fin d'année, les annonces d'augmentations significatives des cotisations ne manquent pas.

En cause, un contexte politique et économique défavorable mais aussi une tendance déjà ancienne de l'Assurance Maladie à se désengager par petites touches du financement de la Santé, en laissant aux complémentaires le soin de pallier ce retrait afin qu'il soit indolore pour les patients. La conjoncture économique, le coût du "100 % Santé", les orientations des pouvoirs publics, sont autant de facteurs explicatifs qui ne se suffisent pas à eux-mêmes mais dont la mise en synergie concourt à cet état de fait incontestable : l'explosion des dépenses pour les complémentaires santé!



DES ALERTES HIER, DES CONSTATS AUIOURD'HUI...

Souvenons-nous des alertes de la Mutualité Française alors que le "100 % Santé" n'était qu'un projet, ambitieux et structurant mais coûteux. Le monde mutualiste s'était clairement positionné, indiquant que, au-delà de l'intérêt intrinsèque du programme et de ses effets bénéfiques sur l'accès au soin du plus grand nombre, la question de son financement se devait d'être débattue et négociée afin que la charge soit répartie équitablement, dans l'intérêt de tous.

Cette mise en garde n'a malheureusement pas porté autant qu'il l'aurait fallu. In fine, le "100 % Santé" s'est révélé un grand succès au sens où un grand nombre de Français ont pu accéder à des soins essentiels en matière d'Optique, de Dentaire et d'Audioprothèses. Mais le retour de balancier économique se révèle particulièrement brutal, tant les charges qui en découlent sont massives. Sans compter que, dès 2024, de nouveaux actes, tels que l'acquisition de fauteuils roulants, seront intégrés au programme.

Dans le même temps, les transferts de charges de l'Assurance Maladie vers les Complémentaires Santé passent de 300 M€ initialement prévus à 500 M€ par an. Lorsque l'Assurance Maladie augmente le "ticket modérateur" (1) sur tous les actes dentaires, passant de 30 à 40 % ou encore sur le transport sanitaire passant de 35 à 45 %, c'est 10 % de plus de remboursement à la charge des Complémentaires Santé. Cela représente des montants considérables bien qu'invisibles pour les bénéficiaires, dès lors qu'ils ont un contrat complémentaire santé.

Parallèlement la tension inflationniste qui pèse dans tous les domaines conduit légitiment les professionnels de santé à réclamer des hausses des tarifs conventionnels. Aussi, l'Assurance Maladie a déjà négocié des revalorisations de tarifs pour les consultations des médecins et des actes de kinés, podologues, infirmiers et sagefemmes. Si les médecins ont vu leur consultation revalorisées d'1,50 € en novembre dernier (ce qui implique une facture supplémentaire d'environ 100 M€ pour les complémentaires santé), ce chiffre n'est pas définitif et comme le réclame les organisations représentatives des médecins libéraux, la consultation pourrait, en 2024, se rapprocher des 30 € pour les médecins généralistes (contre 26,50 € depuis le 01 novembre 2023). Quant aux autres professions médicales des évolutions entreront en vigueur dès le début de l'année 2024, ce qui pèsera mécaniquement sur les comptes des financeurs de la Santé.

Le contexte inflationniste ne se limite pas aux honoraires et touche aussi le coût des médicaments et des appareillages médicaux. Postes sur lesquels le gouvernement avait réussi à faire baisser la note ces dernières années, grâce notamment à la politique des médicaments génériques, et qui, de nouveau depuis 2023, sont en fortes hausses.





Le déficit budgétaire de la Sécurité Sociale ne cesse de se dégrader. 8.8 milliards d'euros en 2023, puis 11.2 milliards d'euros en 2024 selon les révisions les plus récentes. En parallèle, les complémentaires Santé qui subissent également les hausses importantes des dépenses de santé, se voient imposer l'obligation de prendre en charge des dépenses antérieurement remboursées par la Sécurité Sociale.

En définitive, les chiffres présentent une réalité indéniable : les coûts à la charge des Assurances Complémentaires Santé connaissent une croissance spectaculaire qu'il faut bien financer.

CROISSANCE DES CHARGES ET IMPASSES BUDGÉTAIRES

L'accusation si souvent entendue selon laquelle les Mutuelles "profitent" des situations de crise au détriment de leurs adhérents était déjà spécieuse par le passé : elle est dorénavant absurde. Par nature, les mutuelles n'ont pas pour vocation de faire des profits, n'ont pas d'actionnaires à rémunérer. Parmi elles, La Mutuelle Verte s'est toujours positionnée en cohérence avec ses valeurs, considérant que la croissance n'était pas un objectif et que la performance économique n'avait de sens que dans la mesure où elle servait la qualité de service.

Pour autant, le monde mutualiste n'a pas d'autre choix que d'ajuster à la hausse ses tarifs face à ces évolutions du secteur de la Santé. Non pas par goût du lucre ou pour bénéficier d'un effet d'aubaine, mais parce que le modèle mutualiste, coopératif, solidaire, ne tolère pas un déficit budgétaire. Tout l'édifice repose sur la confiance entre les acteurs, sur leur capacité à honorer leurs engagements financiers et sur leur solvabilité.

À ce titre, les instances de tutelle veillent au grain. Chaque complémentaire Santé a pour obligation de présenter ses comptes à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR) et de justifier de sa solidité financière, de son niveau de réserve, de sa capacité à respecter ses obligations financières quoi qu'il arrive, y compris en cas de crise majeure qu'elle soit sanitaire, économique ou politique.

La préservation de notre modèle, généreux, efficace et solidaire, malgré ses défauts, doit être une priorité pour l'ensemble des décideurs économiques et politiques.

DES HAUSSES TARIFAIRES INÉVITABLES À LA CHARGE DES ADHÉRENTS

En conséquence, La Mutuelle Verte, comme l'ensemble des complémentaires santé (Mutuelles, Assurances, ...), se doit d'adopter une posture de responsabilité et de transparence en appliquant une augmentation tarifaire significative. C'est la condition sine qua none pour garantir le maintien d'une qualité de service plébiscitée par nos bénéficiaires et nos adhérents.

Néanmoins, La Mutuelle Verte a pris le parti de procéder à des hausses de cotisations limitées au minimum indispensable afin de ne pas pénaliser les adhérents plus que de raison. Si cet arbitrage a été possible, c'est grâce à des années de gestion rigoureuse conférant à La Mutuelle Verte des finances saines et robustes. Si les taux appliqués diffèrent en fonction d'un grand nombre de paramètre (niveau de couverture, type de contrat...), la hausse appliquée par La Mutuelle Verte se positionnera en-deçà de la moyenne observée dans le secteur.

Le Soin a un coût, a fortiori quand on le veut de qualité et accessible. La solidarité nationale, couplée à la logique mutualiste, permet d'atténuer les variations, de répartir les coûts pour permettre aux plus vulnérables de se soigner correctement même si défendre cette logique implique de prendre ses responsabilités lorsque les impératifs économiques nous obligent à faire des choix impopulaires.

La Mutuelle Verte ne se dérobe pas et demeure à l'écoute de ses adhérents pour répondre à leurs interrogations et étudier toutes les options mobilisables et, le cas échéant, proposer des modifications de contrats.



e couleur blanchâtre et de forme arrondie, les aphtes, ou stomatites aphteuses, sont des petits ulcères localisés sur les muqueuses buccales. Si leur origine exacte demeure méconnue, certains facteurs ont tendance à les favoriser : le mordillement des joues, un brossage des dents vigoureux ou encore le stress chronique qui affaiblit le système immunitaire. Autres éléments déclencheurs : les aliments dits aphtogènes tels que les fruits urticants ou acides (kiwi, ananas...) ou les oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes, amandes...).

Une carence en fer, en vitamine B9 ou B12 ou en zinc constituerait également un terrain favorable. Superficiels et bénins, ces aphtes dits miliaires guérissent spontanément en l'espace d'une à deux semaines. Attention : ils ne doivent surtout pas être confondus avec d'autres pathologies comme l'herpès ou, plus rare et grave, la périadénite de Sutton, la maladie de Crohn ou l'aphtose de Touraine. Cette dernière, aussi appelée maladie de Behçet, se caractérise par des aphtes récidivants d'une grosseur supérieure à 1 cm associés à d'autres symptômes : rougeurs aux yeux, douleurs articulaires, diarrhée persistante ou douleurs abdominales.

LES TRAITEMENTS QUI PEUVENT SOULAGER

Certes sans gravité, ces lésions éphémères des muqueuses s'avèrent néanmoins gênantes et douloureuses. Rappelons qu'en grec ancien, le mot aphte signifie brûlure. Heureusement, des remèdes permettent d'atténuer le mal.

Premier geste à privilégier : une hygiène bucco-dentaire irréprochable ! Pour cela, il est nécessaire d'utiliser des brosses à dents souples et des dentifrices qui n'agressent pas les muqueuses. En cas d'inflammation, des gels gingivaux antiseptiques ou des pastilles anesthésiques à laisser fondre sous la langue sont prescrits.

Et du côté des solutions naturelles ? Précieux alliés, le bicarbonate de soude et le sel (en gargarisme ou à frotter délicatement sur la plaie) aident à neutraliser l'acidité buccale. Certaines plantes comme la sauge, la prêle et le bouillon-blanc (en tisane) apportent un réel réconfort. Sans oublier la propolis (en spray), l'argile (en microcataplasme) ou tout simplement un glaçon posé sur la zone sensible.

CÉLINE DURR

ELECTIONS DES DÉLÉGUES INDIVIDUELS de La Mutuelle Verte

Devenir Délégué(e) de La Mutuelle Verte, c'est participer pleinement à la vie de notre mutuelle. Vous avez un rôle essentiel à jouer car vous êtes le porte-parole des adhérents lors de nos Assemblées Générales annuelles. Vous pouvez être amenéle) à voter des résolutions déterminantes pour l'activité et le devenir de votre mutuelle.

QUEL SERAIT VOTRE RÔLE ?

Être présent(e) aux Assemblées Générales de La Mutuelle Verte pour : Élire les membres du Conseil d'Administration, et délibérer notamment sur les orientations politiques et économiques de la mutuelle, la gestion de l'exercice écoulé, les modifications éventuelles des Statuts. Tout au long de l'année, vous représentez bénévolement les adhérents de votre section de vote, dont vous serez le porte-parole.

COMMENT DEVENIR DÉLÉGUÉ(E) ?

- Vous êtes adhérent(e) à La Mutuelle Verte au travers d'un contrat collectif (contrat groupe) : Actif ou retraité, manifestezvous auprès du représentant de votre collectivité (signataire du contrat collectif) ou du CSE de l'entreprise auprès de laquelle votre contrat est rattaché. En effet, c'est au CSE, lorsqu'il existe, ou au représentant de la personne morale signataire de votre contrat, qu'il appartient de désigner un ou des Délégués suivant l'effectif.
- Vous avez adhéré à La Mutuelle Verte à titre individuel : Vous pouvez vous présenter à l'élection des Délégués Individuels en utilisant l'acte de candidature figurant en page suivante. Cette élection aura lieu par correspondance. Tous les adhérents à titre individuel seront amenés à voter pour désigner leurs représentants aux Assemblées Générales 2024 et 2025.
 - Quelles sont les conditions pour être candidat(e) aux élections des Délégués Individuels ? Avoir au moins 18 ans, être adhérent au 31/12/2023 sur un contrat souscrit à titre individuel et être à jour de ses cotisations.
 - Quelle est la durée du mandat de délégué(e) ? Les délégués sont élus pour 2 ans, soit pour nos Assemblées Générales 2024 et 2025.
 - Comment sont organisées les élections ? En fonction de leur lieu de résidence, les adhérents sont répartis en 5 sections de votes qui correspondent aux zones tarifaires.

Nombre de postes à pourvoir pour les Délégués Individuels*

Zone 2 = 4 postes Zone 3 = 4 postes Zone 4 = 4 postes

Zone 5 = 3 postes (DOM-TOM & étranger)

Zone 1 = 4 postes



*Nombre de postes estimés en fonction des effectifs au 30/11/2023.

Adhérent à titre individuel, et si vous deveniez délégué(e)?

Il vous suffit de remplir votre acte de candidature et la fiche signalétique ci-dessous et de nous les renvoyer à : La Mutuelle Verte - Secrétariat de Direction - 78, cours Lafayette - CS 60521 - 83041 TOULON Cedex 9 pour le 19 janvier 2024 au plus tard (le cachet de la poste faisant foi).

ELECTIONS DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS 2024 Monsieur le Président, je soussigné(e) : ☐ M. ☐ Mme. Nom*: Votre Prénom* : photo d'identité N° Adhérent Mutuelle Verte* : Date de naissance* : Lieu de naissance* : Adresse*: Ville* : ___ Code Postal* : Présente ma candidature comme déléqué(e) de la section "Adhérents Individuels" Fait à* : Signature du Candidat* : le* : ____ Complément d'informations du délégué à titre individuel Profession: Secteur d'activité : Actif / Retraité / Autres (en recherche d'emploi, en congé parental...) : Avez-vous déjà exercé des mandats d'Administrateur ou de Déléqué dans un organisme social ou mutualiste (MSA, Sécurité Sociale, mutuelle...) et si oui, lesquels et en quelle année ? Pour nous aider à mieux vous connaître, précisez-nous ci-dessous les informations que vous souhaiteriez porter à notre connaissance :

Les informations directement collectées auprès de vous par La Mutuelle Verte font l'objet d'un traitement ayant pour finalité l'élection des déléqués aux assemblées générales de La Mutuelle Verte. Ce traitement se fonde sur votre consentement que

Les informations directement coincices aupres de vous par La Mutuelle Verte font rouge du la description des deregues dux assemblees generales de La mutuelle Verte. Cet danienten se rouge san vous en anifestez en indiquant vos informations sur le formulaire prévu à cet effet.

*Les informations directement coincie sur les formulaire prévu à cet effet.

*Les informations sur le formulaire prévu à cet effet.

*Les informations marquées d'un astérisque sont obligatoires et sont nécessaires au bon déroulement du processus d'élection des délégués. A défaut, La Mutuelle Verte ne sera pas en mesure de traiter votre demande. Les informations directement collectées auprès de vous sont conservées dans la limite de 36 mois. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez du droit de demander au responsable du traitement l'accès aux données à caractère personnel vous concernant, la rectification ou l'effacement de celles-ci, la limitation du traitement de vous onnées personnelles. Vous avez également la possibilité de retirer votre consentement à tout moment. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre courrier au délégué à la protection des données de La Mutuelle Verte, 78 Cours Lafayette - CS 60521, 83041 Toulon Cedex 9. Votre demande d'exercice de droits doit être accompagnée tout élément permettant d'attester de votre identité. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

LE BRUIT BLANC, ce son qui facilite l'endormissement

Vous ne le saviez peut-être pas, mais les bruits se distinguent par leur couleur. Le bruit blanc se caractérise par un son stable et monotone aux facultés relaxantes, particulièrement propice à l'endormissement, notamment chez les plus petits.

i certaines personnes n'ont encore jamais entendu parler du bruit blanc, les jeunes parents en manque de sommeil se sont, à coup sûr, déjà penchés sur ses capacités d'apaiser voire d'endormir certains bébés.

LE BRUIT BLANC, UN "MASQUEUR SONORE"

À l'instar de la lumière blanche qui contient toutes les couleurs visibles, le bruit blanc combine à lui seul l'ensemble des fréquences sonores audibles par l'oreille humaine. Elles sont diffusées de façon continue et stable. "Ce son homogène agit comme une barrière, un masqueur sonore", explique le docteur Didier Cugy, membre du bureau de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Ce filtre de variabilité permet de couvrir tous les autres bruits de fond et génère un environnement agréable. Il peut s'agir du ronron d'une machine à laver, du moteur d'une voiture ou du son régulier émis par un ventilateur. On le distingue notamment du bruit rose, qui voit l'amplitude de ses fréquences diminuer. En effet, le bruit rose est moins stable, plus naturel, comme le bruit de la mer ou celui d'une chute d'eau.



nées, développe le spécialiste. Le cerveau est alors à l'état d'équilibre, un état qui favorise les conditions propices à la relaxation".

Bien qu'aucune étude scientifique ne vienne approuver cette méthode, le bruit blanc est apparu comme une solution pour de nombreux jeunes parents qui l'utilisent pour endormir leur bébé. Mais pourquoi y sont-ils si sensibles ? Dès la 26-28e semaine de grossesse, le fœtus capte déjà les sons : il entend ceux provenant de l'intérieur du corps (battements du cœur, son du système digestif et circulatoire de sa mère) mais aussi ceux provenant de l'extérieur, atténués par le liquide amniotique. Sans dire que le bruit blanc reproduit les sons entendus in utero, cela peut toutefois s'y rapprocher, explique le spécialiste en sommeil.

Les enfants sont plus ou moins sensibles à cette technique d'endormissement, toutefois, le monde de la puériculture s'en est très vite emparé pour proposer des peluches, veilleuses, applications ou vidéos diffusant ce son calme et apaisant. Sachez qu'un aspirateur, un sèche-cheveux ou une machine à laver reproduiront également ce bruit. Mais veillez dans ce cas à éloigner la source sonore pour éviter que le volume soit trop fort pour l'enfant.

ATTENTION AU CONDITIONNEMENT

Malgré son efficacité chez certains enfants, des spécialistes mettent en garde les parents quant aux risques de conditionnement à l'endormissement. En effet, comme un enfant qui prendra l'habitude de s'endormir dans les bras de l'un de ses parents, cette solution peut, à terme, l'empêcher de s'endormir tout seul. Ils prônent alors davantage un endormissement naturel qui respecterait le rythme de sommeil de l'enfant. Pour résumer, le bruit blanc ne doit pas devenir une contrainte pour les parents dont l'enfant en serait privé, mais plus comme une éventuelle astuce supplémentaire pour faciliter l'endormissement.

CONSTANCE PERIN

EFFICACE POUR ENDORMIR LES NOUVEAU-NÉS

En provoquant comme une atténuation des sons extérieurs, le bruit blanc est favorable au repos. "D'une intensité égale, ce son a tendance à calmer le cerveau, et plus précisément le thalamus dont la fonction est d'analyser le traitement de l'information, qui ne travaille plus à essayer de décrypter des don-





es hommes ne doivent pas avoir peur de consulter un urologue", affirme le Docteur Antoine Faix, urologue spécialiste des sujets ayant trait à l'homme et ancien responsable du comité d'andrologie et de médecine sexuelle de l'Association Française d'Urologie (AFU). Il est le mieux placé pour améliorer la qualité de vie des patients qui souffrent de troubles urinaires, sexuels ou de la fertilité."

Le tabou ou la gêne liés à la localisation des symptômes mais aussi le déroulé du rendez-vous peuvent rendre certains hommes réticents à l'idée de consulter. S'il n'est pas toujours facile d'aborder ces sujets avec son entourage ou avec un professionnel de santé, l'urologue est pourtant un interlocuteur à privilégier. Il est en effet le spécialiste de l'appareil urogénital. Il diagnostique, traite et prend en charge les affections qui touchent les organes urinaires et reproducteurs.

UNE GÊNE, UN CHANGEMENT : PRENDRE RENDEZ-VOUS

Uriner moins fort, trop souvent ou, plus globalement, ressentir une perte du confort mictionnel sont des signes qui doivent alerter. "Dès que l'on ressent un changement, quelque chose d'inhabituel, il faut consulter en premier lieu son médecin traitant, dans le cadre du parcours de soins coordonnés, qui va vous orienter vers l'un des 1.200 urologues qui exercent en France", confirme Antoine Faix.

Ce praticien intervient également en cas de problèmes d'ordre sexuel (trouble de l'érection ou de l'éjaculation, baisse de la satisfaction, etc.) qui surviennent le plus fréquemment autour de la cinquantaine. Il est aussi compétent pour traiter un trouble de la fertilité. "Aujourd'hui, un couple sur neuf a des difficultés à concevoir un enfant,



précise le docteur Faix. Dans 40 % des cas, l'homme est impliqué dans l'infertilité." Enfin, il pratique le dépistage du cancer de la prostate. "L'AFU le recommande pour les hommes entre 50 et 75 ans et dès 45 ans chez les personnes qui ont des antécédents familiaux ou qui sont originaires des Antilles, indique l'urologue. Il consiste en un toucher rectal et un dosage par une prise de sang du PSA (antigène prostatique spécifique). Ce dépistage est particulièrement important car le cancer provoque 8.000 morts par an en France, et en le traitant, on améliore le confort de vie et la sexualité."

QUESTIONNER POUR COMPRENDRE

La consultation en urologie se déroule de manière classique. Elle débute par une série de questions sur l'état de santé général du patient, ainsi que sur ses antécédents médicaux et familiaux. "Puis je lui demande de me décrire précisément ses symptômes, explique le docteur Faix. S'il a des problèmes urinaires, de quelle nature sont-ils ? Je vais également l'interroger sur sa sexualité, car les deux problèmes peuvent être liés".

Les femmes et les enfants aussi

L'urologue ne prend pas uniquement en charge les affections masculines. Il peut également diagnostiquer et traiter les pathologies du système urogénital chez les femmes, comme les problèmes urinaires.

"Ces derniers ne sont pas seulement un souci de la femme âgée mais ils peuvent survenir à tout âge, rappelle le Docteur Antoine Faix, urologue. Des fuites urinaires peuvent apparaître à la suite d'un accouchement par exemple."

Des urologues spécialisés en pédiatrie s'occupent par ailleurs des enfants qui ont une malformation de l'appareil urinaire ou génital ou encore en cas d'énurésie, le "pipi au lit".

"De même, un souci de dysfonction érectile peut s'avérer être un symptôme sentinelle d'une autre pathologie comme une coronaropathie, un diabète, du cholestérol..." S'en suit alors un examen de la zone urogénitale, voire de l'ensemble du corps. C'est souvent cette partie de la consultation, pourtant nécessaire, qui peut angoisser certains.

"Les hommes n'ont pas l'habitude de se faire examiner, à la différence des femmes qui vont régulièrement chez le gynécologue depuis leur adolescence, constate Antoine Faix. Il ne faut pas avoir peur et faire confiance au professionnel de santé qui connaît bien son métier." Dans un second temps, l'urologue peut demander un bilan biologique ou radiologique. Avec tous ces éléments, il pourra alors poser son diagnostic et proposer un traitement, médicamenteux ou chirurgical adapté à la situation.

BENOÎT SAINT-SEVER

Le somnambulisme correspond à un trouble du sommeil du groupe des parasomnies. Les explications du Docteur Sylvie Royant-Parola, psychiatre au Centre d'Exploration du Sommeil à la Clinique du Château de Garches et Présidente du Réseau Morphée.

e somnambulisme est un comportement moteur qui apparaît au cours du sommeil dans un état d'éveil incomplet et qui se traduit généralement par des déambulations, informe le Docteur Sylvie Royant-Parola. En plus de se déplacer, la personne somnambule peut réaliser des activités, comme jouer du piano, puis se recoucher. Elle peut également répondre aux questions mais n'est pas vraiment consciente. "Ce comportement survient le plus souvent en première partie de nuit et sa caractéristique est que la personne ne se souvient pas le lendemain de ce qu'elle a fait au cours de la nuit", indique la spécialiste.

Les épisodes occasionnels de somnambulisme touchent 10 % des enfants, le plus souvent à l'âge de 8-10 ans. Cela concerne aussi 2 % des adultes. "Le plus souvent, ces derniers faisaient

du somnambulisme dans leur enfance, même si celui-ci a pu passer inaperçu", explique le Docteur Royant-Parola. Les causes de ce trouble du sommeil ne sont pas connues.

On sait que le somnambulisme a une forte dimension génétique : vous avez plus de risque d'être somnambule si un membre de votre famille est sujet à des accès de somnambulisme. "Le somnambulisme peut survenir par période, plusieurs jours de suite puis ne plus apparaître pendant quelque temps", précise le médecin. Le stress, une consommation excessive d'alcool, un sommeil de mauvaise qualité favorisent le déclenchement d'un accès de somnambulisme.

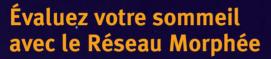
LA CONDUITE À ADOPTER FACE À UN SOMNAMBULE

"Dans la majorité des cas, un accès de somnambulisme est banal, sans conséquence cependant il peut y avoir des comportements dangereux, notamment lorsqu'une personne sort de chez elle", indique le Drocteur Royant-Parola. Il y a en effet un risque de défenestration ou de chute. En prévention de ces comportements, il est conseillé de faire dormir un enfant somnambule dans un lit proche du sol et non en hauteur et de fermer la porte de la chambre à clé. "Pour un adulte, il est recommandé de fermer les portes à clé, les baies vitrées

donnant accès à la terrasse, de cacher les clés de la maison ou de l'appartement", conseille la spécialiste. "Si vous assistez à un accès de somnambulisme, vous pouvez essayer de raccompagner la personne dans son lit en lui parlant doucement, gentiment", suggère le médecin.

Elle déconseille de réveiller la personne, qui est en état de dissociation veille/sommeil. Celle-ci ne saura pas où elle est, ni ce qu'elle fait et elle aura peur. "Si les accès sont très fréquents, avec une mise en danger, un traitement médicamenteux (des psychotropes) peut être prescrit mais il y a un risque d'effet sédatif pendant la journée", prévient la psychiatre.

ANNE-SOPHIE GLOBER-BONDEAU



Un tiers de la population française souffre de troubles du sommeil. Le questionnaire du sommeil accessible sur le site : www.reseau-morphee.fr est totalement gratuit et anonyme. Il offre aux personnes souffrant de troubles du sommeil la possibilité de réaliser un bilan de leurs symptômes, de trouver l'orientation médicale la plus adaptée à leur cas, et d'obtenir de premiers conseils utiles dans l'attente d'une éventuelle consultation.

PUNAISE DE LIT: un parasite qui nuit



Alors qu'elles avaient quasiment disparues en France depuis les années 50, les punaises de lit semblent aujourd'hui faire leur grand retour. Favorisé par l'augmentation des échanges mondiaux, du tourisme et une résistance accrue aux pesticides, retrouvez quelques conseils pour prévenir leur apparition et lutter contre cet insecte qui parasite.

a punaise de lit est un insecte parasite qui se nourrit de sang humain. Visible à l'œil nu, elle est de forme ovale, mesure 4 à 7 mm à l'âge adulte, et est généralement de couleur brune ou un peu rouge après s'être nourrie de sang. Bien qu'elles ne transmettent pas de maladies, leurs piqûres provoquent des démangeaisons et des réactions allergiques et elles peuvent coloniser rapidement votre habitation, occasionnant stress, anxiété, isolement social voire détresse psychologique.

Les repérer n'est pas une mince affaire. Fuyant toute lumière naturelle ou artificielle, elles s'abritent dans des endroits sombres, parfois étroits et peu accessibles tels que les matelas, les lattes, les fentes du sommier ou encore les plinthes, angles de murs et fonds de placards. Ainsi, la chambre à coucher est le lieu de vie favori de ces parasites qui sont actifs et se nourrissent essentiellement la nuit.

La piqûre, souvent indolore sur le moment, ressemble à une piqûre de moustique et peut se regrouper par 3 ou 5 sur la peau, parfois en ligne. Généralement situées sur les parties du corps découvertes pendant la nuit, elles peuvent s'étendre partout sur la peau si l'infestation n'est pas rapidement traitée. L'apparition de ces piqûres sur le

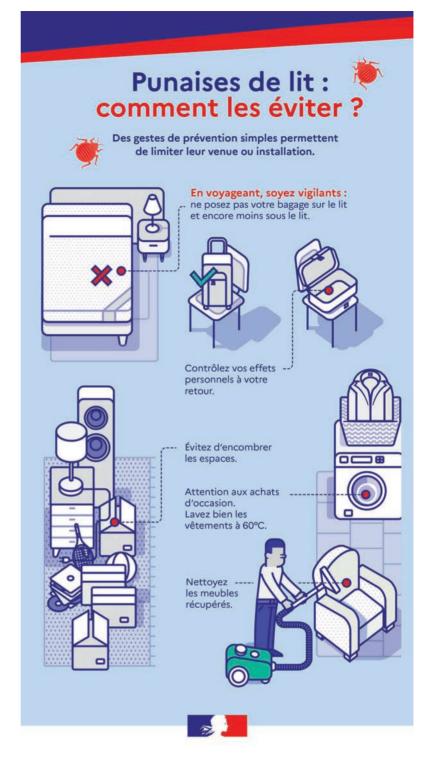
corps est l'un des principaux indices de la présence de punaises de lits à votre domicile, de même que les traces de déjections, sous forme de petits points noirs, ou de sang, laissées sur les draps. Pour les éviter, des comportements sont à adopter.

COMMENT LES ÉVITER

Contrairement aux idées reçues, l'installation des punaises de lit dans un logement n'est pas liée à un manque d'hygiène mais simplement à l'attirance de ce parasite pour les humains. Leur présence dans un foyer peut survenir suite à divers événements : l'achat d'occasion, un déménagement, un voyage, un séjour dans un hôtel etc. Plusieurs réflexes peuvent être utiles pour éviter de ramener ces insectes chez soi

Tout d'abord, il est fortement déconseillé de récupérer de la literie (matelas, oreiller, traversin) ou des sommiers récupérés dans la rue ou en brocante. Dans le cas contraire, nettoyez les meubles récupérés avec un appareil à chaleur sèche (180°C) avant de les installer dans votre logement. En ce qui concerne les vêtements d'occasion, il est conseillé de les laver à plus de 60°C, de les placer au sèche-linge au cycle le plus chaud durant au moins 30 minutes ou de les congeler à -20°C pendant 72 heures avant de les ranger. Enfin, passez régulièrement l'aspirateur et n'encombrez pas votre logement avec des objets inutiles pour limiter les endroits où les punaises de lit pourraient se nicher.

Lorsque vous séjournez dans un hôtel, ne déposez pas vos bagages sur le sol ou sur le lit, privilégiez un support à bagage inspecté au préalable ou à défaut placez-les dans la salle de bains et gardez-les fermés lorsque vous ne les utilisez pas.



De la même manière, ne posez pas vos vêtements sur le lit ou dans les armoires avant de les avoir vérifiés scrupuleusement. Enfin, vérifiez également les meubles et les murs de la chambre avec attention, notamment le matelas, la tête de lit, les fauteuils, l'encadrement des meubles, les cadres, les plinthes et les prises électriques.

Au retour d'un voyage, vérifiez attentivement que l'ensemble de vos affaires ne soient pas porteuses de punaises de lit, lavez vos vêtements et autres articles en tissus à l'eau chaude, placez-les au sèche-linge ou congelez-les comme expliqué précédemment. Pour finir, passez l'aspirateur dans les valises et jetez immédiatement le sac de l'aspirateur dans un sac plastique bien fermé puis nettoyez le conduit de l'aspirateur.



COMMENT S'EN DÉBARRASSER

En cas d'infestation à votre domicile, il est important d'intervenir rapidement car les punaises de lit se multiplient très vite. Pour y faire face, l'ANSES recommande de privilégier les méthodes non chimiques, le recours aux produits chimiques pouvant provoquer des intoxications, augmenter la résistance des punaises aux insecticides et donc réduire leur efficacité et, plus globalement, contribuer à polluer l'environnement. Ainsi, la lutte mécanique constitue une étape indispensable qui peut suffire à éradiquer les parasites tout en adoptant une solution économique, plus respectueuse de votre santé et de planète. Voici les étapes à suivre :

Dans un premier temps, afin de préparer votre logement, bouchez les fissures, jointez les plinthes, recollez les revêtements décollés si besoin puis emballez les objets et meubles dans des sacs fermés ou dans du film plastique avant de les sortir des pièces infestées.

Dans un deuxième temps, traitez vos objets. Pour ce faire, lavez l'ensemble du linge infesté et les rideaux en machine à plus de 60°C ou optez pour l'alternative du sèche-linge. Conservez ensuite les vêtements dans des sacs plastiques scellés jusqu'à l'élimination définitive des parasites. Placez les petits objets et le linge non lavable au congélateur pendant 72h minimum.

Dans un troisième temps, procédez au nettoyage de la zone infestée. Tout d'abord, aspirez avec un embout fin l'ensemble de la pièce infestée en veillant à inspecter minutieusement les objets, meubles, les deux côtés du matelas, le cadre et les lattes de lit. Reproduisez cet exercice deux fois par jour pendant environ une dizaine de jours. Toutefois, l'aspirateur ne tue pas l'insecte, il est donc impératif de fermer le sac, l'emballer dans un sachet plastique et le jeter dans une poubelle extérieure. N'oubliez pas non plus de bien nettoyer le conduit de l'aspirateur. Ensuite, nettoyez à la brosse les recoins et tissus pour supprimer les œufs et les jeunes insectes difficiles à percevoir.

Si l'infestation persiste, vous pouvez faire appel à un professionnel de la désinsectisation utilisant des produits chimiques dont l'efficacité et les risques ont été évalués dans le cadre d'une autorisation de mise sur le marché. Pour choisir le bon professionnel, assurez-vous d'abord qu'il soit labellisé "punaise de lit" (la liste est disponible sur : www.cs3d-expertise-punaises.fr). Puis, s'il utilise un insecticide, il doit être en possession d'un certificat Certibiocide en cours de validité délivré par le Ministère de la Transition Écologique. En général, la plupart des personnes infestées réussissent à se débarrasser des punaises de lit en moins de deux mois.



apitale du Vaucluse, en plein Sud-Est, au confluent du Rhône et de la Durance, la ville d'Avignon fait partie des lieux de visite très prisés par les touristes. Pleine d'histoire et de vie, Avignon regorge de monuments impressionnants et incontournables, souvent classés au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Déambuler dans le centre historique ou dans ses ruelles médiévales tout en se cultivant d'histoire, d'art et de théâtre : la petite ville d'Avignon a tout d'une grande.

IF PALAIS DES PAPES

Le Palais des Papes est l'emblème de la ville. Monument historique principal d'Avignon, il fait partie des 10 monuments les plus visités en France, qu'il est impossible de manquer au vu de ses dimensions. Pendant le XIVe siècle, ce grand palais, symbole de la puissance chrétienne, fut la résidence de pas moins de 9 souverains pontifes, devenant ainsi une gigantesque forteresse.

À l'intérieur, vous y découvrirez plus de 25 salles, dont les salles d'apparat servant à accueillir les festins, les appartements privés des papes, les chapelles ou encore les terrasses et remparts extérieurs offrant une vue panoramique sur Avignon.

LA CATHÉDRALE NOTRE-DAME DES DOMS D'AVIGNON

Située juste à côté du Palais des Papes, la cathédrale Notre-Dame des Doms d'Avignon, construite au XII siècle, domine la Vallée du Rhône de par son envergure. Célèbre pour son clocher au sommet duquel trône la Vierge ornée d'or, la cathédrale est un divin mélange d'architecture romane, gothique mais aussi baroque.

En son intérieur, elle abrite, entre autres, les chapelles et tombeaux des papes Jean XII et Benoît XII, mais également de beaux vitraux et des somptueuses peintures et fresques. En somme, c'est l'édifice religieux à découvrir absolument!



À côté de la cathédrale, avec ses sentiers aménagés et ses statues des grands hommes, ne manquez pas le jardin des Doms, l'endroit parfait pour se promener au calme, au frais et à l'ombre.

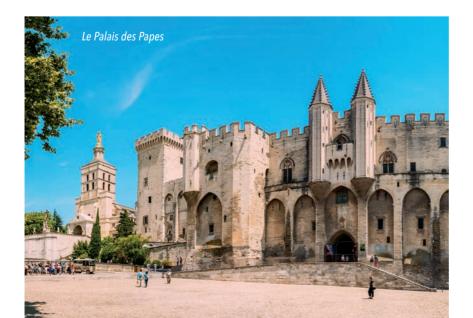
LE PONT D'AVIGNON

Inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO à l'image du Palais des Papes, le Pont d'Avignon ou Pont de Bénezet est l'attraction immanquable de la ville. Rattachée à la légende de Saint-Bénezet, la construction du pont a débuté au XIIe siècle, pour être de nombreuses fois reconstruit au cours des crues du Rhône.

À la base, l'édifice s'étirait sur 900 mètres et comptait 22 arches (contre 4 seulement actuellement), et avait pour fonction de contrôler le trafic fluvial. Aujourd'hui, la balade sur le pont nous fait admirer un magnifique tableau : le Palais des Papes, le petit Palais, les remparts et le Fort Saint-André.

LE CENTRE HISTORIQUE

La plupart des monuments emblématiques d'Avignon sont concentrés aux alentours du Palais des Papes et de la Place du Palais. Mais qu'en est-il du vieil Avignon ? Cernée de remparts, la ville intra-muros est un incontournable qui se découvre à pied. Laissez-vous porter et flâner au détour des rues et des petites places cachées, en y trouvant sans mal la place de l'Horloge et sa tour, l'Hôtel



de Ville, l'Opéra-théâtre ou encore le palais du Roure, la rue des teinturiers avec ses pavés et ses vieilles roues en bois. Bref, tout un tas de beaux endroits immanquables!

LES REMPARTS

D'une hauteur d'environ 8 mètres et longs de 4,3 km, ces murailles destinées à repousser les assaillants ont également permis de protéger les habitants des crues du Rhône. Classés au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, les remparts ceinturent la vieille ville et lui confèrent, aujourd'hui encore, cette atmosphère privilégiée comme hors du temps.

Commencés dès 1355 sous le pontificat d'Innocent VI et terminés en 1370 avec Urbain V, leur exploration est possible par l'entrée du Pont d'Avignon pour remonter ainsi jusqu'au jardin du Rocher des Doms et découvrir le Rhône et un point de vue unique sur la cité des Papes.

LA CHAPELLE SAINT-MARTIAL

La chapelle Saint-Martial a retrouvé sa splendeur après 2 ans de restauration, alors ne pas visiter ce chefd'œuvre du Moyen-Âge serait une grande faute. Cette chapelle unique et fragile constitue un joyau de la peinture européenne du XIVe siècle, et abrite les fresques du peintre officiel du pape Clément VI, Matteo

Giovannetti. Et afin de connaître tous les secrets et trésors que renferme ce lieu, on vous conseille la visite guidée d'une heure.

LE FORT SAINT-ANDRÉ

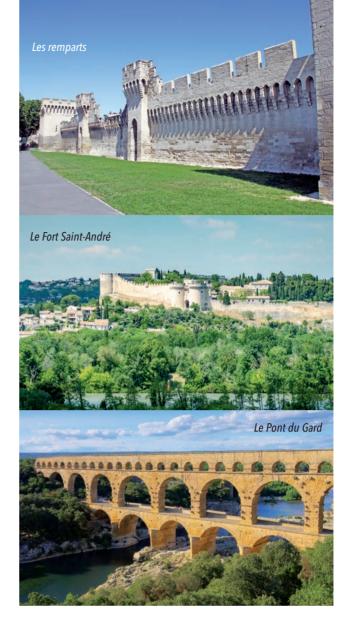
Situé à Villeneuve-lez-Avignon, à 15 minutes de la Cité des Papes, le Fort Saint-André, construit dans les années 1360 vous offrira un panorama allant du Mont Ventoux jusqu'aux Alpilles. Cette ancienne sentinelle est considérée comme un symbole du pouvoir royal jusqu'en 1480, puis son rôle stratégique fut remis en cause. Ce lieu reste définitivement chargé d'histoire et de secrets!

LE PONT DU GARD

À une trentaine de kilomètres d'Avignon, découvrez ou redécouvrez l'une des merveilles de l'Antiquité : le pont du Gard. Ce bijou, inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO, est le plus prestigieux vestige d'un aqueduc construit par les romains il y a près de 2.000 ans. Pendant plus de cinq siècles, le Pont du Gard a permis d'apporter l'eau courante aux 20.000 habitants de la Cité antique de Nîmes. Sa construction a constitué une prouesse technique exceptionnelle pour l'époque puisqu'il était le plus haut pont romain du monde. Selon vos envies, découvrez son histoire en le visitant dans une atmosphère unique et préservée.

LE FESTIVAL D'AVIGNON

Chaque année au mois de juillet se tient l'une des plus importantes manifestations de théâtre, de culture et de spectacle contemporain au monde : le Festival d'Avignon. Fondé en 1947, ce Festival a pour but de toucher un public plus jeune et plus large, et surtout de dynamiser le théâtre français. Tout au long du mois de juillet, c'est plus de 50 spectacles divers et variés, présentés dans différents lieux d'Avignon, notamment la cour d'honneur du palais



des Papes ou encore dans les cloîtres des églises. Véritable succès national, la ville accueille tous les ans des milliers de touristes. Amoureux du théâtre ou pas, on vous conseille d'aller y faire un tour : l'ambiance y est exquise.

PAULINE THANNEUR



"Sur le pont d'Avignon, l'on y danse tous en rond"

Tout le monde connaît la chanson "Sur le Pont d'Avignon". Initialement composée par Adolphe Adam, elle fut interprétée pour la première fois à l'Opéra Comique de Paris le 2 février 1853, à l'occasion de la représentation d'une pièce de théâtre intitulée "le sourd, ou l'auberge pleine" dont l'action se déroule à Avignon. Le succès international vient quelques années après avec une autre opérette, lancée en 1876, qui s'appelait finalement "Sur le Pont d'Avignon". Pour la petite histoire, les Avignonnais, en fait, ne dansaient pas sur le pont, son étroitesse ne permettant ni farandole ni sarabande.

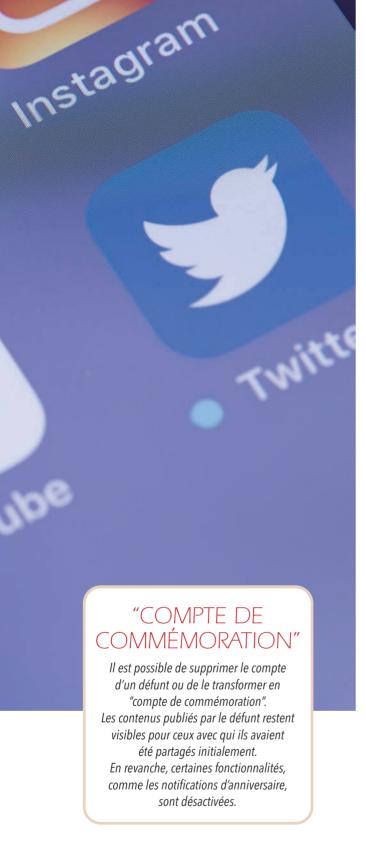


Boîtes mail, profil Google, Facebook, Instagram ou LinkedIn... Nous laissons derrière nous une empreinte numérique considérable que doivent gérer nos héritiers. Comment préparer l'avenir de ses données personnelles après sa mort ?

près la mort, notre identité numérique persiste. Si aucune décision n'a été prise avant le décès d'une personne, ses courriels, publications sur les réseaux sociaux, photos, vidéos, conversations, créations artistiques et autres données de suivi resteront en ligne. Il est aujourd'hui possible de rédiger des directives concernant les données personnelles de cette "vie digitale", appelées aussi testament numérique.

LE PRINCIPE D'HÉRITAGE NUMÉRIQUE

"La loi du 7 octobre 2016 a entrepris de traiter la question de la succession numérique et des actifs numériques du défunt, qu'il s'agisse de ses photos, de ses œuvres numériques, de ses comptes. Elle a prévu un dispositif légal spécifique, à l'exemple de celui qui gère le sort des contrats d'assurance en déshérence ou des comptes



bancaires inactifs", informe Maître Murielle-Isabelle Cahen, avocate à Paris. Le nouvel article 40-1 de la loi Informatique et Libertés permet de donner des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données après votre décès. "Ainsi, comme pour toute succession, il est possible d'exprimer ses dernières volontés, sous forme de directives générales ou de directives particulières, pour désigner la personne chargée de l'exécution de

ses volontés et définir la manière dont devront être exercés ses droits après son décès", indique l'avocate.

LES DIRECTIVES SUR LES DONNÉES NUMÉRIQUES APRÈS LA MORT

Les directives peuvent être générales, lorsqu'elles portent sur l'ensemble des données concernant une personne (si celle-ci veut que tous ses comptes soient supprimés après son décès), ou particulières, lorsqu'elles ne concernent que certains traitements de données spécifiques (si la personne souhaite que des comptes spécifiques soient maintenus, d'autres supprimés, d'autres encore téléchargés afin d'en conserver le contenu...). "Lorsque ces directives sont générales, elles doivent être enregistrées auprès d'un tiers de confiance numérique certifié par la CNIL, cette dernière ayant pour mission de gérer un registre unique", précise Maître Murielle-Isabelle Cahen

La Fédération Nationale des Tiers de Confiance du numérique (FNTC) rassemble des éditeurs de logiciels, prestataires de services, experts, professionnels réglementés (notaires), utilisateurs et structures institutionnelles. "Les directives particulières doivent être enregistrées directement auprès des responsables de traitement (réseaux sociaux, messageries en ligne...). Elles désignent la personne qui, à la mort du titulaire des données, sera chargée de l'exécution des directives et de demander leur mise en œuvre aux responsables de traitement concernés", ajoute Maître Cahen.

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

À savoir

Le paragraphe IV de l'article 40-1 de la loi Informatique et Libertés prévoit que :

"Tout prestataire d'un service de communication au public en ligne informe l'utilisateur du sort des données qui le concernent à son décès et lui permet de choisir de communiquer ou non ses données à un tiers qu'il désigne. » En l'absence de directives données de son vivant par la personne, les héritiers auront la possibilité d'exercer certains droits, en particulier le droit d'accès, s'il est nécessaire pour le règlement de la succession du défunt et le droit d'opposition pour procéder à la clôture de ses comptes utilisateur et s'opposer au traitement de leurs données.

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



Bénéficiez de 10 % de réduction sur les cures à partir de 5 jours

LE RELAIS THALASSO BENODET

www.benodet.relaisthalasso.com

Situé dans le Finistère, le Relais Thalasso Bénodet vous propose des séjours thalasso, des soins à la carte, son centre esthétique, l'hébergement, l'espace hydromarin et des soins liberté... Pour vous et votre bien-être également, 4 mélanges d'algues de la plus haute qualité... Le Spécial Laminaire-Lithothamne pour fortifier et remettre en forme, combattre le stress et les carences, Le Fucus pour l'amincissement, le Spécial Jeune Maman à la spiruline qui restructure la peau et le Mélange Froid Frigitonique pour la circulation et le raffermissement des jambes. Les bains seront enrichis grâce à des algues ou des huiles essentielles.



Bénéficiez de 5 % de remise sur votre commande

LES PRODUCTEURS DE CARACTERE

www.lesproducteursdecaractere.com

Le site propose plus de 200 références délicieusement sélectionnées pour une expérience authentique et raffinée, ancrée dans le plus profond respect des produits, des producteurs, des consommateurs, avec une volonté de transparence. Le but, rassembler en un même lieu des producteurs de talent, éparpillés virtuellement et souvent isolés géographiquement.

Entremetteuse d'un nouveau genre, Fabienne imagine « Les Producteurs de Caractère » comme un site de rencontre pour « gourmets exigeants » et « producteurs d'exception », un site épicurien, humain et interactif.



Bénéficiez de 10 % de réduction sur sur les séjours vacances

VACANCES ULVF

www.vacances-ulvf.com

Association de tourisme ancrée dans l'économie sociale et solidaire depuis plus de 45 ans, Vacances UVLF a été créé pour permettre à chacun de vivre son droit aux vacances.

Avec Vacances UVLF, découvrez aux guatre coins de France des villages vacances à taille humaine où il fait bon se retrouver en famille ou entre amis. Location, demi-pension ou pensioncomplète, choisissez la formule qui vous ressemble!

Nos équipes aux mille sourires ont un seul objectif : créer de merveilleux souvenirs de vacances dont vous vous souviendrez longtemps! Basés sur l'échange, la découverte et la détente, nos séjours s'adressent à toutes les familles et à tous les budgets. Enuie de lire?











La prochaine fois que tu mordras la poussière • Panayotis Pascot

"Ce livre me fait peur. Le processus a été douloureux. Mon père nous a annoncé qu'il n'allait pas tarder à mourir et je me suis mis à écrire. Trois années au peigne fin, mes relations, mes pensées paranoïaques, mon rapport étrange à lui, crachés sur le papier. Je me suis donné pour but de le tuer avant qu'il ne meure. C'est l'histoire de quelqu'un qui cherche à tuer. Soi, ou le père, finalement ça revient au même."

Panayotis Pascot s'attaque d'une plume tranchante et moderne à trois thématiques qu'il tisse pour composer un récit autobiographique aussi acide qu'ultralucide. La relation au père, l'acceptation de son homosexualité et la dépression s'enchevêtrent ici dans un violent passage à l'âge adulte.

© Editions Stock



Le Monde sans fin • Christophe Blain - Jean-Marc Jancovici

La rencontre entre un auteur majeur de la bande dessinée et un éminent spécialiste des questions énergétiques et de l'impact sur le climat a abouti à ce projet, comme une évidence, une nécessité de témoigner sur des sujets qui nous concernent tous. Intelligent, limpide, non dénué d'humour, cet ouvrage explique sous forme de chapitres les changements profonds que notre planète vit actuellement et quelles conséquences, déjà observées, ces changements parfois radicaux signifient. Jean-Marc Jancovici étaye sa vision remarquablement argumentée en plaçant la question de l'énergie et du changement climatique au cœur de sa réflexion tout en évoquant les enjeux économiques (la course à la croissance à tout prix est-elle un leurre?)

© Editions Dargaud



La Maison aux lumières • Donato Carrisi

Dans une vieille bâtisse isolée en Toscane, une fillette souffre de maux bien étranges... Lors de phases de transe, Eva semble habitée par le mal et obéit aux ordres d'un ami imaginaire inquiétant. C'est en tout cas ce que rapporte sa jeune fille au pair à Pietro Gerber, illustre hypnotiseur pour enfants. Ce dernier hésite à prendre en charge cette patiente. Au cours de leurs séances, elle dissémine des indices sur une histoire qui ronge Gerber depuis des décennies : la disparition brutale de son ami, survenue dans son enfance. Comment peut-elle être au courant de détails que même Gerber a enfouis en lui ? En sondant les affres de la mémoire d'Eva, Pietro Gerber va être victime d'un jeu de piste dangereux, qui l'obligera à se confronter à ses pires démons.

© Editions Calmann-Levy

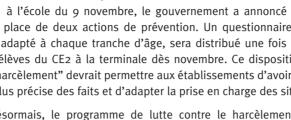


Du bon sens dans notre assiette • Anthony Berthou

Que faut-il manger en 2023 ? Tandis que la plupart des habitants des pays occidentaux mangent à leur faim, ils n'ont jamais été aussi perdus quant à ce qu'il faudrait mettre dans leur assiette pour rester en bonne santé. On observe en effet une inquiétante perte de vitalité et une hausse des pathologies dites de civilisation. Faut-il arrêter le gluten ? le lait ? Manger bio, cétogène ou cru ? Jeûner ou sauter le petit-déjeuner ? Avec une approche à la croisée de l'évolutionnisme, de la biologie et de la nutrition, Anthony Berthou propose une explication lumineuse aux dérèglements que subissent nos corps et notre environnement à l'époque moderne. Comprendre nos mécanismes biologiques essentiels pour apprendre à les resynchroniser. La solution apparaît limpide à la lecture : nous réapproprier ces évidences héritées de nos ancêtres.

© Editions Actes sud

scolaire



Désormais, le programme de lutte contre le harcèlement à l'école (pHARe) est obligatoire dans tous les établissements scolaires y compris les lycées. Son objectif? Constituer et former des équipes pour une intervention "efficace" en cas de harcèlement. Un million d'enfants aurait subi une situation de harcèlement au cours des trois dernières années et deux élèves par classe en moyenne seraient actuellement concernés. Plus de renseignements sur : www.education.gouv.fr/non-au-harcelement

À l'occasion de la Journée nationale de lutte contre le harcèlement à l'école du 9 novembre, le gouvernement a annoncé la mise en place de deux actions de prévention. Un questionnaire anonyme, adapté à chaque tranche d'âge, sera distribué une fois par an aux élèves du CE2 à la terminale dès novembre. Ce dispositif "enquête harcèlement" devrait permettre aux établissements d'avoir une vision plus précise des faits et d'adapter la prise en charge des situations.

Une nouvelle greffe d'utérus réussie



Une greffe d'utérus a été réalisée avec succès, le 21 octobre, pour la troisième fois en France et de nouveau à l'hôpital Foch de Suresnes. Cette opération de 18 heures a mobilisé vingt soignants autour d'une patiente âgée de 30 ans, atteinte du syndrome de Rokitansky (MRKH) et née sans utérus. Elle a bénéficié d'une greffe de l'utérus de sa mère. Il lui faudra attendre six mois pour tenter un transfert d'embryon.

"Il est clair que cette technique est mieux maîtrisée, plus simple et on espère la faire évoluer vers une technique encore plus simplifiée", a déclaré le Professeur Jean-Marc Ayoubi à l'origine également des deux greffes précédentes. Hasard du calendrier, quelques jours plus tard, le troisième bébé français né d'une greffe d'utérus voyait le jour dans ce même hôpital.





jusqu'à

jusqu'à

jusqu'à

Vous pouvez en bénéficier chez les professionnels de santé partenaires de nos réseaux de soins.



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. Andre - P. Thanneur - F. Rea Agence Nationale de la Presse Mutualiste: C. Durr - AS. Glover-Blondeau 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 (L. Renaud, Lightfield Studios, LianeM. Mikovasa, Illustrez-vous, G. Bruev, M. Desscouleurs, Saiko3p, Anamejia18, Mrpluck, A. Popov, Mainely Photos Ravital, Sutthicha, Lucas, JackF)

> 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 73.100 ex.



MUTUELLE VERTE PARRAINAGE

Avantages du Parrain:

Recevez 30 € 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 € à chaque nouveau parrainage* réalisé lors d'une même année civile.

Ainsi, lors d'une même année civile vous bénéficiez des avantages suivants :

30 € au 1er parrainage - 35 € au 2ème parrainage - 40 € 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 €**. Si en plus vous êtes désigné comme l'un des 3 "meilleurs parrains de l'année" vous recevrez **200 €** supplémentaire en chèques cadeaux*.

Avantages du Filleul:

Nombre d'enfants*:

Grâce à vous, votre filleul bénéficiera de **30 €*** 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.

	•	,	oarrainage ci-dessous à : 60521 - 83041 Toulon Cedex 9
LE PARRAIN			Bulletin de Parrainage
EET ARRAIN	Numéro d'adhérent à La N	1utuelle Verte* :	
	Nom*:	Prénom*	:
			LE FILLEUL
□ Mme □ Mlle □ M.*:		Prénom* :	
Né(e) le* :	Adress	e*:	
Code postal* :	Ville *:		Tél. :
E-mail :			
Profession:			Avez-vous déjà une Mutuelle ? 🔲 OUI 🔲 NON
□ Salarié(e) □ Travaill	eur Non Salarié 🖵 Profession	nnel de Santé – Organisme d'Assu	rance Maladie Obligatoire :
☐ JE SOUHAITE ÊTRE CONTACTÉ(E) PAR UN CONSEILLER ENTRE 8h30 ET 19h AU :			ENTRE & h
Conjoint : Né(e) le* :		Profession:	
□ Salarié(e) □ Travaill	eur Non Salarié 🔲 Profession	nnel de Santé – Organisme d'Assu	rance Maladie Obligatoire :
Vos enfants : jusqu'à 2	1 ans si scolarisés et jusqu'à	25 ans s'ils poursuivent des étude	s supérieures (Cotisations offertes à partir du 3° enfant)

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 disposes des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), 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.

Années de naissance :

MUTUELLE VERTE PARRAINAGE

