n°133
TRIMESTRIEL
MARS 2024
PRIX : 0,76 €

Mutuelle Verte magazine

actualité

DOUBLEMENT DES FRANCHISES MÉDICALES ET DES PARTICIPATIONS FORFAITAIRES

dossier

MIGRAINE : LA DONNE A CHANGÉ

prévention

PSYCHIATRE, PSYCHOLOGUE, PSYCHOTHÉRAPEUTE, PSYCHANALYSTE, PSYCHOPRATICIEN : QUI CONSULTER ?

bien-être

LA MARCHE : UN SPORT À PART ENTIÈRE

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
Doublement des franchises médicales et des participations forfaitaires

06 | Préuention
Le "doomscrolling", nouvelle pratique addictive et nocive

08 | Santé
Imagerie médicale : des progrès remarquables

10 | Gros Plan
Psychiatre, Psychologue, Psychothérapeute, Psychanalyste Psychopraticien : qui consulter ?

12 | Préuention
Chouchoutez vos cordes vocales

14 | Bien-être
La marche : un sport à part entière

16 | Dossier
Migraine, la donne a changé

19 | Voyage en France
Vannes

22 | Enuironnement
Je déménage écolo

24 | Offres Priuilèges Adhérents

25 | Enuie de lire ?

26 | Brèues

Edito

Historiquement, le droit à des soins gratuits et de qualité est profondément ancré dans la culture collective française. Ce fantastique acquis social est d'ailleurs parfois perçu comme une anomalie curieuse pour bon nombre de nos voisins, mais le plus souvent, comme le signe d'un pays progressiste, tourné vers le bien-être de ses concitoyens, y compris les plus démunis.

Pourtant, ce principe de gratuité, perçu comme légitime et incontournable par beaucoup, s'érode au fil des ans.

La création de la franchise médicale, en 2008, s'inscrivait déjà dans cette logique. En faisant supporter au patient une part modeste de ses dépenses de santé (50 centimes par boîte de médicament et 2 euros par transport sanitaire), l'objectif affiché était double : responsabiliser le patient mais aussi et surtout dégager des économies substantielles pour l'Assurance Maladie Obligatoire.

Par un décret paru le 17 février 2024 au Journal Officiel, le Gouvernement a acté le doublement de ces franchises à compter du 31 mars 2024 (voir article page 4).

Aussi, le constat est implacable : le désengagement de l'État en matière de financement de la santé se confirme chaque fois un peu plus. De taxes exceptionnelles en transferts de charges vers les Complémentaires Santé, de médicaments "déremboursés" en franchises, une dynamique insidieuse est en marche. Et même si des garde-fous subsistent pour en limiter l'impact sur les plus fragiles, comme le choix de maintenir, sous conditions, le plafond annuel à 50 euros des franchises médicales et des participations forfaires (voir page 5), le mouvement de désengagement de l'Assurance Maladie Obligatoire se poursuit par petites touches.

L'opacité de la démarche, l'absence de dialogue et de débat en amont de ces prises de décisions, interrogent et heurtent profondément nos convictions mutualistes qui reposent notamment sur la transparence et le respect des choix démocratiques.

En effet, ces valeurs définissent une feuille de route fondamentale dans la vie de La Mutuelle Verte. Ainsi, lors de notre prochaine Assemblée Générale, qui se tiendra à Vannes le 21 juin prochain, nous accueillerons vos nouveaux Délégués, fraîchement élus. Ils porteront et défendront la voix des adhérents. La gouvernance ouverte et participative à laquelle nous sommes attachés n'est possible que grâce à leur implication. Cette culture collective du dialogue et de l'engagement constitue une force sur laquelle nous veillons avec le plus grand soin.

Marie-Madeleine DUBEC
Directrice Générale

DOUBLEMENT DES FRANCHISES MÉDICALES et des participations forfaitaires

Dans un communiqué commun des ministères chargés de l'Économie et de la Santé, le gouvernement a confirmé le doublement des franchises médicales sur les médicaments pris en charge par la Sécurité Sociale, mais aussi sur les actes paramédicaux et les transports sanitaires d'ici la fin du mois de mars.

Créée en 2008 sous la présidence de Nicolas Sarkozy, la franchise médicale est une participation individuelle déduite directement de vos remboursements de santé. Elle s'élevait jusqu'à présent à 50 centimes par boîte de médicaments et par acte paramédical et à deux euros par transport sanitaire.

Mais face à la dégradation des comptes de la Sécurité Sociale, le gouvernement a décidé de faire payer un peu plus les assurés sociaux sur leur consommation de soins, en augmentant la part non remboursée par les organismes sociaux. Confirmé par Emmanuel Macron lors de sa conférence de presse du 16 janvier dernier, le gouvernement a opté pour le doublement des franchises

sur les boîtes de médicaments, les actes paramédicaux, les transports sanitaires avec une date d'entrée en vigueur fixée au 31 mars 2024. Emmanuel Macron a appuyé cette mesure dans le but de "responsabiliser" les citoyens mais surtout d'économiser près de 800 millions d'euros de dépenses pour l'Assurance Maladie.

En clair, pour vos médicaments pris en charge par la Sécurité Sociale, l'Assurance Maladie déduira un euro, au lieu de 50 centimes de vos remboursements. Il en sera de même pour le remboursement des actes effectués par un professionnel de santé paramédical comme les masseurs-kinésithérapeutes ou les infirmiers.

Quant aux transports sanitaires, la franchise déduite de vos remboursements passera de 2 à 4 euros.

DOUBLEMENT DES PARTICIPATIONS FORFAITAIRES

En parallèle, les participations forfaitaires instaurées en 2005 sur les consultations médicales, les examens et les analyses de biologie médicale (à l'exception de ceux réalisés lors d'une hospitalisation) ont également doublé. Cette mesure, mise en application depuis le dimanche 18 février, implique que la Sécurité Sociale déduira désormais 2 euros au lieu de 1 sur les remboursements de ces actes.

Prenons l'exemple d'une consultation chez le médecin où la consultation est tarifée à 26,50 euros. La Sécurité Sociale prend en charge 70 % de ce coût, soit 18,55 euros, avec une déduction de 2 euros. Avec la nouvelle mesure, elle ne remboursera que 16,55 euros sur le total de la consultation. En parallèle, la complémentaire santé remboursera 30 % du tarif, soit 7,95 euros. Le reste à charge pour le patient sera désormais de deux euros.

MAINTIEN DU PLAFOND ANNUEL À 50 EUROS

Le gouvernement a décidé de maintenir le plafond annuel des franchises médicales et des participations forfaitaires à 50 euros afin de "protéger" les patients atteints de pathologies lourdes, en particulier ceux souffrant d'Affections Longue Durée (ALD) nécessitant des traitements réguliers.

À noter que les franchises et les remboursements forfaitaires ne sont pas applicables "aux mineurs, aux femmes qui bénéficient de l'assurance maternité" et aux bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire.

Rappelons que dans le cas des contrats responsables et solidaires, les montants de ces franchises et participations ne peuvent pas être pris en charge par les Complémentaires Santé.

LMV

LE "DOOMSCROLLING", nouvelle pratique addictive et nocive

Faire défiler du contenu anxiogène sans fin sur son portable : cette habitude pas si banale entraînerait stress et anxiété, en particulier chez les jeunes.

Mot valise émergé sur Twitter en 2018, le doomscrolling (pour "défilement morbide") désigne le fait de faire défiler de façon compulsive les fils d'actualité sur les réseaux sociaux. À première vue, rien d'alarmant. Sauf que… Lorsque l'actualité se résume à une succession de faits divers et d'événements tragiques : pandémie, guerre en Ukraine, réchauffement climatique, crise économique… le simple acte de "scroller" sur son téléphone peut s'avérer délétère pour la santé.

Si le phénomène ne créé pas de pathologie à proprement parler, il exacerbe en revanche le mal-être chez les sujets fragiles. La raison avancée par les psychologues : sorti de son contexte, ce flot d'images et de vidéos ne peut être "assimilé" par le cerveau qui le reçoit de façon brute, sans pouvoir lui donner du sens. Avec, pour effet : une hausse du taux de cortisol, l'hormone du stress. Entraînant émotions négatives, insomnie et anxiété, cette pratique est alimentée par un autre phénomène : le syndrome de FOMO (pour Fear of missing out), la peur de manquer quelque chose ou de rater un événement.

LES JEUNES EN PREMIÈRE LIGNE

Certaines populations sont plus à risque que d'autres. À commencer par les jeunes. Selon une étude réalisée par la société NordVPN, 77 % des 18-24 ans consultent leur portable dès le réveil. Une hyperconnectivité qui n'est pas sans effet sur leur développement.

Une étude publiée dans la revue britannique Nature Communications établit qu'en fonction de l'âge, le cerveau ne réagit pas de la même façon à l'impact des réseaux sociaux. Et pour cause.

Conçu, à l'instar de l'alcool, pour rendre accro en stimulant la dopamine (l'hormone du bonheur), leur usage en excès perturbe la maturation du cortex cérébral, immature jusqu'à l'âge de 25 ans. Autre conséquence : une aggravation du sentiment d'isolement, nourrit par la comparaison et le système de "like", à un âge où le lien et le besoin de validation par ses pairs sont cruciaux.

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

L'info pourrait prêter à sourire, si elle ne témoignait pas d'un réel enjeu de santé publique. En 2014, un article du New York Times révèle que les dirigeants des GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft) interdisent les écrans à leurs enfants jusqu'à l'âge de 15 ans, conscients de la dangerosité de leurs propres produits. Mais diaboliser les réseaux ou en interdire l'accès s'avère vain selon les experts qui préconisent plutôt d'en contrôler l'usage en adoptant les bons réflexes : désactiver les notifications, fixer une limite de temps, ne pas allumer son téléphone au saut du lit. Autant de gestes qui permettent de se libérer de l'emprise de la technologie sur nos vies.

CÉLINE DURR

IMAGERIE MEDICALE : des progrès remarquables

Reposant sur plusieurs technologies (radiographie, scanner, scintigraphie, échographie, tomographie...), l'imagerie médicale a fait un fantastique bond en avant ces dernières années. Elle permet d'obtenir des images de plus en plus précises et devient aussi thérapeutique, comme l'indique le Docteur Jean-Philippe Masson, Président de la Fédération Nationale des Médecins Radiologues (FNMR).

C'est au physicien allemand Wilhelm Röntgen à l'origine de la découverte des rayons X qu'on doit l'apparition de l'imagerie médicale en 1896. Depuis, elle n'a cessé d'évoluer et repose sur l'utilisation des ultrasons, des rayons X, de la radioactivité de certains éléments et des champs magnétiques.

Il existe différentes techniques. L'échographie est une technique employant des ultrasons et la radiographie permet de différencier les os des muscles grâce à l'utilisation des rayons X. Le scanner repose sur le même principe et permet d'obtenir des images 3D grâce à une rotation simultanée de la source émettrice de rayons X et d'un détecteur autour du corps. L'imagerie par résonance magnétique est un examen basé sur l'utilisation de champs électromagnétiques qui fournit des images du corps en deux ou trois dimensions.

Intelligence artificielle : une aide qui ne remplace pas le radiologue

Si elle a permis des avancées dans plusieurs domaines, l'intelligence artificielle (IA) est seulement une aide au diagnostic en radiologie. " Elle permet de faire gagner du temps dans certaines taches (mesures, comparaison de volume…) mais ne peut en aucun cas réaliser elle-même le diagnostic qui est de la responsabilité exclusive du médecin radiologue qui rédige le compte rendu de l'examen. L'IA peut également attirer le regard du médecin radiologue sur des images suspectes qui doivent ensuite être validées ou exclues", explique le Docteur Masson.

Enfin, plus récente, la Tomographie par Émission de Positons (TEP) utilise un traceur marqué par un atome radioactif qui permet d'obtenir des images fonctionnelles de la zone étudiée.

RÉSOLUTION ET FINESSE AMÉLIORÉES

Ces dernières années, ces différentes techniques ont fait de nombreux progrès comme le confirme le Docteur Jean-Philippe Masson, Président de la Fédération Nationale des Médecins Radiologues. "Ils sont corrélés à l'augmentation de puissance des ordinateurs. Tous les équipements actuels sont numériques et les images acquises le sont grâce à des capteurs (comme pour les appareils photos) ou par des algorithmes qui évoluent aussi en fonction des puissances de calcul. La taille des pixels a diminué : la résolution et la finesse des images se sont donc fortement améliorées. Les techniques qui ont le plus évolué sont l'échographie, le scanner et l'IRM", explique-t-il.

Les plateformes d'imagerie multimodales, qui consistent à associer plusieurs technologies d'imagerie pour obtenir des données complémentaires ou pour mettre en place un traitement de précision, représentent également un progrès. "C'est une avancée parmi d'autres, mais pas la plus fondamentale. Ces progrès sont également liés à l'amélioration des ordinateurs qui les gèrent", tempère le Docteur Masson qui insiste surtout sur le fait que l'imagerie moderne devient de plus en plus "fonctionnelle". "Le meilleur exemple est la possibilité de visualiser en IRM les différentes zones du cerveau qui interviennent lors de stimulations extérieures", explique-t-il.

Par ailleurs, l'imagerie n'est désormais plus seulement diagnostique mais aussi thérapeutique grâce à la radiologie interventionnelle, qui associe une technique d'imagerie utilisant des rayons X à une intervention guidée par les images radiologiques, avec un objectif diagnostique ou thérapeutique.

"Les progrès y ont été très rapides et récents avec l'apparition de multiples outils, robotisés ou non, permettant des destructions tumorales, de dilatation de vaisseaux…", précise le spécialiste qui y voit une véritable méthode d'avenir !

VIOLAINE CHATAL

Psychiatre, Psychologue, Psychothérapeute, Psychanalyste, Psychopraticien : QUI CONSULTER ?

Alors que de nombreux professionnels se présentent sous l'étiquette de "psy", leurs spécialisations variées peuvent prêter à confusion pour le grand public. Quelles sont les différences entre ces spécialités ?

LE PSYCHIATRE

Le psychiatre est un médecin spécialisé, au même titre qu'un cardiologue ou un neurochirurgien. Après avoir suivi une formation en médecine, il se spécialise dans le domaine de la psychiatrie. Le psychiatre est le seul professionnel habilité à poser un diagnostic complet des troubles mentaux. Pour ce faire, il réalise un examen mental et physique, des analyses de laboratoire, des images médicales, puis recueille des informations détaillées sur l'histoire psychosociale du patient. Une fois le diagnostic posé, il effectue le traitement des troubles mentaux à l'aide de méthodes thérapeutiques comme la psychothérapie, les techniques de neurostimulations. Il est aussi le seul à pouvoir prescrire des médicaments. Les consultations chez le psychiatre sont prises en charge par le Régime Obligatoire d'Assurance Maladie et les Complémentaires Santé car elles relèvent de la médecine conventionnelle.

LE PSYCHOLOGUE

Le psychologue est un spécialiste de la compréhension du comportement humain. Il est formé pour évaluer, diagnostiquer et traiter une variété de problèmes mentaux et émotionnels. Pour exercer, il doit être titulaire d'un Master en psychologie et peut choisir de se spécialiser dans différents domaines tels que la thérapie cognitive-comportementale, la thérapie familiale ou la psychologie clinique. Il fait enregistrer son diplôme auprès de l'Agence Régionale de Santé dont dépend son lieu d'exercice sur le répertoire ADELI*. Un numéro d'enregistrement lui est alors attribué permettant de l'identifier comme professionnel reconnu.

Dans le cadre du dispositif "Mon Psy" mis en place par le gouvernement, un bilan et 8 séances réalisés chez un psychologue agréé peuvent être pris en charge par la Sécurité Sociale et les Complémentaires Santé dès l'âge de 3 ans.

Les séances chez le psychologue, en dehors du dispositif "Mon Psy", peuvent être prises en charge par les Complémentaires Santé si la discipline est incluse dans le contrat santé.

LE PSYCHOTHÉRAPEUTE

Titulaire d'une formation rigoureuse en psychopathologie clinique, le psychothérapeute est spécialisé dans le traitement des troubles psychologiques, sociaux et psychosomatiques. Ce professionnel de la santé mentale utilise diverses techniques pour aider les patients à résoudre des problèmes tels que le stress, les phobies ou les troubles alimentaires.

Pour faire usage du titre de psychothérapeute, le praticien doit être préalablement médecin psychiatre ou psychologue. Comme pour un psychologue, il fait enregistrer son diplôme au répertoire ADELI* et obtient un numéro professionnel.

Les séances avec le psychothérapeute peuvent être prises en charge, à condition que les séances soient couvertes par le contrat santé.

LE PSYCHANALYSTE

Le psychanalyste, quant à lui, adopte une approche plus profonde pour comprendre les problèmes d'origine émotionnelle. Il examine attentivement le discours du patient pour explorer les racines de ses pensées et de ses comportements. Son histoire personnelle, ses souvenirs, ses rêves et ses émotions constituent la matière à partir de laquelle s'effectue le travail d'analyse.

Bien que cette pratique repose sur une formation rigoureuse dispensée par une société de psychanalyse, elle n'est actuellement pas encadrée par l'État ; la profession n'est pas réglementée.

Ainsi, à défaut de contrôle réglementaire, ce type de consultation ne peut pas faire l'objet d'une prise en charge par le Régime Obligatoire d'Assurance Maladie et les Complémentaires Santé.

LE PSYCHOPRATICIEN

Le terme de "psychopraticien" est actuellement sans restriction d'usage, ce qui signifie que toute personne peut se revendiquer comme tel, sans qu'il soit nécessaire de détenir un titre spécifique ou de formation réglementée. Il désigne une pratique professionnelle dans le domaine de la thérapie psychique.

Le praticien met en œuvre des techniques issues de la psychothérapie, la psychanalyse ou psychocorporelles pour aider le patient à mieux gérer ses émotions, à surmonter ses difficultés personnelles et évoluer vers une meilleure version de lui-même.

En conséquence, dépourvu de contrôle réglementaire strict, les séances avec le "psychopraticien" ne sont pas prises en charge par le Régime Obligatoire d'Assurance Maladie et les Complémentaires Santé.

LMV

* Le répertoire ADELI (Automatisation DEs LIstes) recense, à l'échelle nationale, les professionnels de santé réglementés et fait état de leurs lieux d'exercice et diplômes, qu'ils soient salariés ou installés en libéral. Le numéro ADELI permet donc d'identifier les professionnels de santé et leur donne le droit d'exercer.

CHOUCHOUTEZ vos cordes vocales

Nos cordes vocales sont fragiles. Lorsqu'elles sont altérées, notre voix peut devenir rauque, éraillée, voire s'éteindre. Nos conseils pour les préserver.

"Les cordes vocales sont des très petits plis horizontaux de 1 à 2 cm de long situés dans le cou derrière la pomme d'Adam. Elles sont faites de plusieurs couches disposées les unes sur les autres : une couche de muscle, une de ligament, une de muqueuse, qui glissent les unes sur les autres", décrit le docteur Marie Mailly, ORL, chirurgien cervico-facial, phoniatre spécialisée dans la prise en charge des pathologies de la voix et la chirurgie des cordes vocales (Paris).

Nos cordes vocales se rapprochent pour se toucher et vibrer l'une contre l'autre des centaines de fois par seconde, lorsque nous parlons. Des cordes vocales saines sont des cordes vocales souples, rectilignes, et blanches. "Si leur superstructure en couches, et donc leur bonne ondulation, est compromise, cela entraîne des problèmes de voix", explique-t-elle. "Celle-ci peut devenir faible, rauque, instable ou fragile", indique le Docteur Mailly.

LES ENNEMIS DE NOS CORDES VOCALES

Tout ce qui irrite les cordes vocales peut causer des troubles de la voix temporaire : un surmenage vocal (lorsque vous avez beaucoup crié ou chanté), un malmenage vocal (lié à une mauvaise technique vocale), une infection virale, une toux, le tabac, une allergie,

un reflux… “Les remontées acides irritent les cordes vocales et comme les personnes ressentent une gêne, elles se raclent la gorge, c’est ce que l’on appelle le hemmage, ce qui fait que les cordes vocales frottent encore plus ce qui aggrave le problème”, décrit le Docteur Mailly.

La sécheresse de l’air (due à la climatisation ou au chauffage) est également défavorable pour la bonne santé des cordes vocales. Depuis l’épidémie de Covid, l’usage du télétravail beaucoup plus répandu est à l’origine d’un malmenage vocal. “Lors d’une conversation au téléphone ou en visioconférence, nous parlons trop fort et nous projetons trop notre voix car nous n’avons pas le retour vocal dans nos oreilles”, explique le médecin.

Elle complète : “Si ces facteurs irritants persistent, des lésions bénignes peuvent apparaître : polypes, kystes, nodules, œdème… Et le seul traitement est alors la chirurgie pour ôter la lésion”. Il suffit que la lésion soit grosse comme un grain de semoule pour que vous soyez déjà très gêné. Il faut donc prendre soin de ses cordes vocales avant que ces lésions n’apparaissent.

QUE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

En plus d’éviter les atmosphères enfumées ou de traiter un reflux gastro-œsophagien, il est recommandé de bien s’hydrater et d’éviter de vivre dans un lieu dans lequel l’air est sec. “Les cordes vocales doivent être humides.

Les secrets d’une bonne technique vocale

“Si on respire mal et si on ne se tient pas bien, nous n’utilisons pas correctement nos résonateurs (bouche, nez, sinus) dans lesquels le son résonne et nous sommes obligés de tirer davantage sur nos cordes vocales pour nous faire entendre”, enseigne le Docteur Mailly.

Le secret des chanteurs lyriques pour chanter sans abîmer leurs cordes vocales ? Une technique vocale parfaite. “Ils équilibrent bien leur souffle et leurs résonateurs et s’appuient sur une respiration plus diaphragmatique”, explique le médecin qui conseille aux personnes utilisant beaucoup leur voix de faire une formation avec un coach pour acquérir une technique vocale correcte.

Un air trop sec ou une hydratation insuffisante crée une irritation et inflammation des cordes vocales”, explique le Docteur Mailly.

Ses conseils : mettre un récipient d’eau sur les radiateurs pour humidifier l’air. “Un des remèdes dits de grand-mère qui fonctionne très bien est la nébulisation : vous mettez un bol d’eau chaude devant vous et un torchon sur votre tête. La vapeur d’eau vient humidifier vos cordes”. Enfin, il est important de savoir arrêter de parler lorsque vous sentez une tension au niveau de la gorge.

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

LA MARCHE : un sport à part entière

Pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, il faut avoir au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour. Facile à pratiquer, accessible à tous : la marche ne manque pas d'atouts. Si elle est notre moyen de locomotion, elle constitue aussi et surtout une véritable activité physique.

Même à une allure modérée (moins de 6 km par heure), quand vous ressentez une légère augmentation de la respiration et du rythme cardiaque, la marche offre de nombreux bénéfices. Elle brûle des calories, tonifie les muscles (jambes, ceinture abdominale et lombaire) et stimule la circulation veineuse. Elle améliore l'endurance et l'équilibre, particulièrement important pour les personnes âgées qui évitent ainsi les chutes. Mais ce n'est pas tout : elle diminue le risque de développer une hypertension artérielle (HTA), un diabète et même un cancer du sein.

Cette activité a une autre vertu tout aussi capitale : elle est excellente pour le mental. Elle permet d'évacuer le stress et donc de ressentir un sentiment de bien-être. Quoi de mieux en effet pour s'aérer l'esprit et se sentir plus serein ? Bonus : quand il pratique en extérieur, le marcheur s'expose à la lumière du jour ce qui, en plus d'aider à garder le moral, participe à une meilleure synchronisation de l'horloge biologique et donc, à un meilleur sommeil.

BIEN S'ÉQUIPER

À moins d'en être empêché physiquement, tout le monde peut marcher, petits et grands. Autre avantage : elle demande très peu d'investissement financier. Il faut bien sûr une tenue confortable et surtout une paire de chaussures dont la forme, la semelle, le maintien et la souplesse sont adaptés au terrain que vous allez arpenter (montagne, chemin, bitume…) mais aussi à vos pieds. Il est possible de consulter un pédicure-podologue pour adapter la semelle intérieure. Enfin, pour mesurer vos efforts et vous motiver, vous pouvez installer un podomètre sur votre Smartphone.

CLASSIQUE, SPORTIVE, ATHLÉTIQUE OU NORDIQUE

Vous vous lancez ? Adoptez la bonne posture : tenez-vous droit, les épaules détendues, le regard fixé devant vous. C'est parti ! Déroulez vos foulées, vos fessiers et vos abdominaux doivent être engagés et utilisez le mouvement de balancier de vos bras pour accompagner vos pas.

Pour aller plus loin, les sportifs aguerris peuvent se tourner vers l'une des trois disciplines sportives : la marche nordique qui se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour propulser le corps vers l'avant ; la marche rapide ou sportive, sans bâtons cette fois, qui demande de dérouler la totalité du pied à chaque pas, du talon jusqu'aux orteils ; et sa cousine, la marche athlétique – rendue célèbre par le Français Yohann Diniz, détenteur du record du monde du 50 km marche à une vitesse moyenne de 14,11 km par heure – qui repose sur une règle stricte : l'un des deux pieds doit toujours être en contact avec le sol. Très technique, cette dernière nécessite tout de même un accompagnement de la part d'un coach pour être bien maîtrisée.

BENOÎT SAINT-SEVER

Comment réagir en cas de douleurs ?

Même si la marche est une activité douce avec peu de contraintes pour le corps, il est toutefois possible de ressentir des douleurs. Dans ce cas-là, prenez une petite pause et vérifiez que vous n'avez pas de blessure (ampoule ou éraflures causées par les chaussures notamment). Ayez toujours avec vous quelques pansements adaptés. Si la douleur persiste malgré le repos, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

Et en prévention, pensez à échauffer vos articulations avant de vous lancer, allez-y progressivement et hydratez-vous tout au long de la séance. Vous pouvez terminer par quelques étirements.

MIGRAINE, la donne a changé

Après 15 années de calme plat, de nouvelles connaissances sur la maladie et l'arrivée de nouveaux traitements dans les migraines sévères changent la donne. Désormais, une majorité des personnes migraineuses peuvent être soulagées.

Près de 10 millions de personnes en France, souffrent de migraine. Il est possible de dresser un portrait-robot de la personne migraineuse. Il existe une nette prédominance féminine, environ 3 femmes pour 1 homme. Près de la moitié des femmes migraineuses ont entre 30 et 50 ans. De plus, 2,2 % de la population générale présenteraient des migraines survenant plus de 15 jours par mois depuis au moins trois mois, ce qui entre dans la définition des migraines chroniques. "Pour certains migraineux sévères, les crises font de leur quotidien un enfer, avec des douleurs parfois intenses, un handicap et une angoisse, explique Sabine Debremaeker, présidente de la Voix des Migraineux. Fin janvier 2023, nous avons débuté avec le Health Data Hub (l'organisme qui gère les données de santé en France, NDLR) un travail commun sur les données de santé des patients migraineux. Nous faisons notre maximum dans l'objectif que l'ensemble de la prise en charge soit amélioré, ainsi que notre condition dans la vie de tous les jours : travail, famille, relations sociales… La situation s'est améliorée mais pas suffisamment. Le peu de considération pour la migraine complique notre accès aux traitements, aux soins, aux aménagements au travail… La prise de conscience générale sur la réalité de notre maladie est lente." À cette banalisation de la maladie s'ajoute un sous-diagnostic patent. D'après l'OMS, seuls 40 % des migraineux sont diagnostiqués. Or, l'institution déclarait en 2019, "la migraine est la seconde maladie la plus invalidante au monde. Et la première pour les femmes".

DES NOUVEAUTÉS CÔTÉ TRAITEMENTS

Autrefois parent pauvre de la médecine, la maladie migraineuse a vu arriver les premiers traitements spécifiques de la crise, les triptans, au milieu des années 2000. En dépit de l'arrivée de ces médicaments efficaces, une partie des individus migraineux chroniques sévères ne parvenait pas au soulagement. Mais des progrès récents dans la connaissance des mécanismes de la maladie ont abouti à de nouveaux traitements, très efficaces, d'ores et déjà disponibles ou sur le point de l'être. Pour cette raison, une actualisation des recommandations françaises pour traiter la migraine s'imposait.

Celles-ci sont parues fin 2022 et en accès libre en février 2023, sous l'égide de la Société Française d'Études des Migraines et Céphalées, avec le concours de nombreuses sociétés savantes, sous la présidence du Professeur Anne Ducros, neurologue au CHU de Montpellier. Elle s'explique : "Ces dernières années, on connaît mieux la complexité de la migraine. On sait désormais que la prédisposition génétique repose sur au moins 120 gènes qui contribuent à une susceptibilité aux crises de migraine. Ils codent pour de multiples mécanismes physiopathologiques, neuronaux, vasculaires, du métabolisme du fer..."

De plus, "un progrès décisif a été la compréhension du rôle crucial de la petite protéine CGRP dans la céphalée migraineuse, précise la neurologue. Ce neuromédiateur clé est libéré par le nerf trijumeau au moment de la migraine. Il est responsable de son activation et de la douleur. D'où la mise au point récente de nouveaux traitements de crise et de fond spécifiques en rapport avec ce peptide. On a aussi très récemment découvert que la migraine comporte plusieurs phases, et que chaque crise est "préparée" dans le cerveau par une phase très précoce, appelée prodrome, qui peut la précéder de 12 à 48 heures avant l'expression de la céphalée. Déjà, certains petits signes apparaissent, comme une augmentation de la sensibilité au bruit, à la lumière, une baisse de la concentration, une impression d'instabilité, une somnolence, une modification de l'appétit avec une fringale pour des aliments gras et sucrés. Lors du prodrome, on visualise (sur l'imagerie cérébrale fonctionnelle) l'activation de l'hypothalamus, une glande cérébrale, pendant cette phase, jusqu'à 48 heures. ►

Qu'est-ce que la migraine ?

Dans la migraine, les crises se manifestent par des maux de tête (céphalées), plus ou moins associés à d'autres symptômes, parfois précédés de signes neurologiques essentiellement visuels (perte de la vision ou vision trouble, points lumineux ou formes géométriques) transitoires. La céphalée migraineuse, modérée à sévère, évolue par crises qui durent de quelques heures à quelques jours, affectant le plus souvent la moitié de la tête (unilatérale), avec l'impression que "le cœur bat dans la tête" (pulsatile), aggravée par des efforts quotidiens (montée des escaliers). Elle peut s'accompagner de nausées, de vomissements ou d'une sensibilité accrue aux bruits et à la lumière.

Le risque cardiovasculaire accru lié à la migraine est réel mais difficile à quantifier. De plus, 30 % des patients migraineux peuvent ressentir des auras. Ces symptômes neurologiques qui surviennent avant le mal à la tête se développent progressivement sur cinq minutes ou plus, et durent en moyenne vingt à trente minutes. Les auras visuelles (taches, lignes, points lumineux, vision floue...) sont les plus fréquentes, devant les auras sensitives (fourmillements...) et aphasiques (incapacité à trouver des mots). Le tabac est à éviter absolument ainsi que la contraception œstroprogestative dans le cas des auras. Car chez les femmes, la migraine avec aura représente le 4e facteur de risque cardiovasculaire (accident vasculaire cérébral ou cardiaque) après le tabagisme, l'hypertension artérielle, le diabète, mais devant l'excès de cholestérol, l'élévation des triglycérides et le surpoids.

Ensuite, la phase céphalalgique à proprement parler dure entre une demi-journée à 3 jours, suivie d'une phase de régression (postdrome), où l'activité cérébrale revient à la normale."

Grâce aux nouvelles molécules et aux nouvelles règles de prise de médicaments en cas de migraines légères et ponctuelles, le nombre de personnes migraineuses non soulagées recule. Mais une consigne demeure : les antalgiques de paliers 2 et 3 (morphine et substances apparentées, codéine, tramadol) ainsi que les associations médicamenteuses, sont à éviter en raison des risques de mésusage, d'abus et de surconsommation de médicaments.

CRISE MODÉRÉE À SÉVÈRE, UN TRIPTAN D'EMBLÉE

Si les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène ou le kétoprofène, mais aussi l'aspirine (qui diminue l'inflammation des vaisseaux des méninges) sont efficaces en cas de crises, ils ne soulagent pas tous les migraineux, ni les crises lorsque celles-ci sont modérées voire sévères. Dans le cas de crises sévères, il faut plutôt opter pour les traitements spécifiques de la crise : les triptans. À ce titre, les règles ont changé, précise le Docteur Caroline Roos (Centre d'urgence des céphalées, Hôpital Lariboisière, Paris), "un AINS et un triptan doivent être prescrits sur la même ordonnance, avec la consigne de débuter par l'AINS si la céphalée est faible puis d'ajouter le triptan en cas de réponse insuffisante après une heure.

C'est exactement l'inverse si la douleur est modérée à sévère : dans ce cas, il faut prendre le triptan d'emblée. Dans la migraine avec aura, l'AINS doit être pris au moment de l'aura et le triptan dès qu'apparaît la céphalée." Avant de conclure à leur éventuelle inefficacité, les différents triptans doivent tous être essayés, les uns après les autres, chacun sur au moins trois crises et en prise précoce par rapport au mal de tête.

LES ANTI-CGRP, L'ESPOIR CONTRE LA MIGRAINE REBELLE

Pour décider d'un traitement de fond, dans l'optique de prévenir l'apparition des crises, il n'y a pas que la fréquence des crises qui compte. En effet, leur sévérité est un nouveau paramètre déterminant, et ceci même si les crises ne sont qu'épisodiques. Pour les cas où les traitements de fond habituels (bêtabloquant/propanolol ; antiépileptique comme le topiramate ou le valproate, antidépresseur comme l'amitriptyline) sont incapables de réduire la fréquence des crises d'au moins 50 % (il s'agit du critère d'efficacité consensuel dans la migraine), les premiers traitements de fond spécifiques de la migraine, les anticorps monoclonaux anti-CGRP ont fait leur entrée en 2021 : l'érénumab, le frémanézumab et le galcanezumab . Ils soulagent près de 80 % des migraineux sévères rebelles à tout traitement. De plus, 30 % d'entre eux sont même des "super-répondeurs" avec une fréquence des crises réduite de 75 % et parfois même leur disparition totale. Les anticorps monoclonaux anti-CGRP s'administrent une fois par mois, voire une fois tous les trois mois (pour le frémanézumab), par injection sous-cutanée.

DU NOUVEAU AUSSI EN TRAITEMENT DE CRISE

Une nouvelle classe de médicaments, les ditans, pourrait prochainement prendre le relais, lorsque les triptans sont inefficaces ou mal tolérés, dont le lasmiditan (un agoniste des récepteurs à la sérotonine).

D'autres molécules à prendre en cas de crise sont sur le point d'arriver. Ce sont les gépants (par voie orale), dont l'ubrogépant et le rimégépant et d'autres en développement. À l'instar des anticorps anti-CGRP, ils bloquent la protéine CGRP mais avec un mécanisme différent. À noter, l'atogépant pris de manière continue peut également prévenir les crises (en traitement de fond). Il est espéré prochainement en France.

HÉLÈNE JOUBERT

VANNES : le cœur du Golfe

De l'Antiquité à l'époque contemporaine, la ville de Vannes a traversé les grandes périodes de l'histoire avec pertes et fracas. Si la création de la cité renvoie à l'époque gallo-romaine et son rayonnement politique au XVIIe siècle, c'est au Moyen-Âge que la vie bat son plein et que les courbes facétieuses de la ville se dessinent avec couleur et pans de bois, faisant encore aujourd'hui le charme de la capitale du golfe du Morbihan.

Bordée par les Landes de Lavaux au nord et la petite mer du golfe au sud, Vannes offre une position idéale entre bord de mer et campagne bretonne. Ville à taille humaine, elle est également une cité où il fait bon vivre et qui s'apprécie en toutes saisons. Labelisée ville d'Art et d'Histoire, elle propose au gré des saisons de nombreuses animations culturelles, visites historiques et ludiques au sein de ses lieux emblématiques. En bref, Vannes est le lieu idéal pour une escapade découverte, un week-end romantique ou encore des vacances uniques.

LE CENTRE HISTORIQUE

Le glossaire de l'architecture médiévale trouve sa parfaite illustration dans les rues et ruelles du vieux Vannes. Entourée de fortifications remarquablement conservées, la vieille ville de Vannes réserve un environnement urbain et paysager plein de charme. Son centre historique est célèbre pour ses maisons à colombages datant des XVe et XVIe siècles, visibles aux alentours de la place Henri IV. Parfaitement préservées, ces anciennes bâtisses font le plus grand plaisir des habitants et des visiteurs. Très animée pendant la belle saison, la place piétonne est le point de départ idéal pour visiter la ville et découvrir sa riche histoire.

LES REMPARTS DE VANNES

Les remparts de Vannes demeurent les vestiges d'ouvrages défensifs érigés entre l'époque gallo-romaine et le XVIIe siècle. Détruits en partie au XIXe siècle, les trois quarts ont toutefois pu être sauvegardés et protégés au titre de monuments historiques, comptant parmi les rares fortifications urbaines qui subsistent en Bretagne. Aujourd'hui, les remparts sont mis en valeur à l'image de l'incontournable porte Saint-Vincent ou des jardins à la française qui offrent d'agréables promenades jusqu'au pied des murailles.

Les Remparts

LA PLACE HENRI IV

En plein cœur du centre historique de la ville, la place Henri IV est célèbre pour ses sublimes maisons à colombages datant du XVème et XVIème siècle. Ces bicoques colorées de charme se concentrent autour de la place et dans les venelles pavées de la vieille ville. La promiscuité des habitations est marquante tant les toitures semblent presque se toucher, cela s'explique par la raison suivante : durant des siècles, les habitants s'entassaient derrière les remparts afin de se mettre à l'abri des attaques, chaque espace comptait incitant à des constructions très rapprochées. Toutefois, ce type d'aménagement favorise le risque d'incendies. Populaire et animée, la place Henri IV est l'endroit idéal pour se poser boire un café et contempler les décors qui font sa singularité.

LA CATHÉDRALE SAINT-PIERRE

À deux pas de là se trouve la cathédrale Saint-Pierre dont on peut apercevoir le clocher s'ériger au-dessus des toits. Vieux de huit siècles, l'édifice a traversé les époques et les styles architecturaux du style roman au style gothique, à elles seules ses pierres sont un véritable livre d'histoire. La cathédrale fut édifiée en hommage au prédicateur Vincent Ferrier en visite à Vannes en 1418 à la demande du Duc de Bretagne pour raviver la foi bretonne, il y décédera un an plus tard d'épuisement. Touchant l'âme de nombreux Vannetais, un tableau demeure au sein de la cathédrale le représentant sur son lit de mort avec la duchesse de Bretagne attristée veillant auprès de sa dépouille.

Le Port

LE PORT DE PLAISANCE

Le port de Vannes, situé au cœur de ville, est orienté vers le Golfe du Morbihan et ses nombreuses îles. À la fois port de commerce et port de plaisance, il s'étend sur deux quartiers depuis l'embouchure de l'estuaire de la Marle jusqu'au bassin à flot du centre-ville. La gare maritime et le port de plaisance sont séparés par la porte-écluse du pont de Kérino.

Les adeptes d'excursions pourront embarquer pour une promenade commentée en bateau dans le golfe du Morbihan, effectuer une traversée avec escale sur une île du golfe ou encore profiter d'un repas-croisière. De nombreuses promenades sont également à découvrir aux abords du port : du côté du mail de la Rabine avec son parcours santé et des terrains de pétanque, vers la place Gambetta avec son street park, son espace culturel dédié aux expositions photographiques ainsi que ses terrasses de cafés et restaurants, ou bien sur la rive gauche où se trouvent la capitainerie, une aire de jeux pour enfants ou encore un espace consacré à la création artistique.

LA COHUE

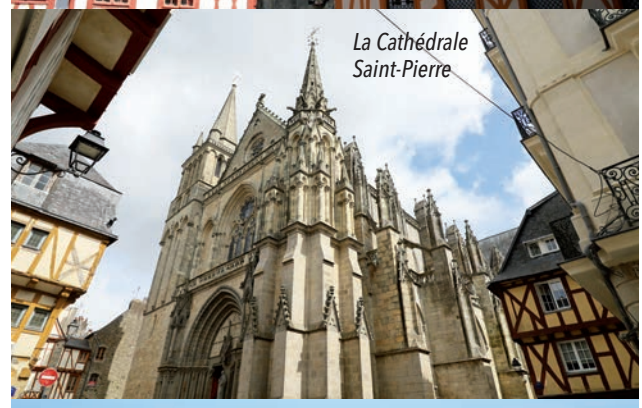
Terme fréquemment utilisé dans l'ouest de la France pour designer la halle, La Cohue désigne ici le Musée des beaux-arts de Vannes. Marqué d'une identité fortement ancrée dans l'expression artistique contemporaine, un espace permanent donne également la part belle aux œuvres de la fin du XIXe siècle et du début du XXe siècle. Parmi d'autres, des expositions ont montré le travail de Pierre Buraglio, Olivier Debré, Guy Le Meaux, François Morellet, Aurélie Nemours, Jean-Pierre Pincemin. Le premier étage du musée est consacré à la présentation des œuvres de Geneviève Asse, peintre bretonne de renommée internationale qui fit donation d'une partie de ses réalisations à La Cohue, signe de son attachement à sa ville natale.

LA PLAGE DE CONLEAU

Destination prisée des locaux et des touristes, la plage de Conleau se situe sur la presqu'île du même nom et est accessible depuis le centre-ville en quelques minutes, en voiture ou en bus. Avec son sable fin et ses eaux calmes du Golfe du Morbihan, elle est un lieu de détente et de divertissement parfait pour toute la famille, ou pour les personnes en quête de soleil et de détente.

LE GOLF DU MORBIHAN

Le Golfe du Morbihan forme une petite mer intérieure de 12 000 hectares à l'abri de la houle. Autour des célébrissimes île aux Moines et île d'Arz, auxquelles vous accéderez facilement par les passeurs de Vannes et de Port Blanc, le Golfe du Morbihan abrite une quarantaine d'îles blotties dans une petite mer intérieure de 5 km de large sur 21 km de long, Il s'ouvre sur l'Atlantique par un goulot d'un kilomètre de large situé entre Port-Navalo et Locmariaquer.



La Cathédrale Saint-Pierre

Le Golf du Morbihan

Inscrit au Club des plus belles baies du monde, Le "Mor-Bihan", "petite mer" en breton est reconnu pour ses richesses naturelles et culturelles d'exception. Oiseaux, pêche à pied, landes, mégalithes… Un spectacle à ne pas manquer !

CELIA ANDRE

Les époux de Vannes

Au croisement des rues Bienheureux-Pierre-René-Rogue et Noé se trouve une curieuse sculpture en granit, insérée dans la maçonnerie d'une maison à pans de bois du début du XVIe siècle, qui représente les bustes d'un couple de bons vivants semblant accueillir les clients d'une échoppe. Bien connu de tous, ce couple emblématique occupe la première place des incontournables à Vannes, si bien que les visiteurs s'amassent à leurs pieds pour leur tirer le portrait. Et pourtant, nombreuses sont les interrogations autour de ce couple, on dit qu'il s'agirait de Monsieur Vannes et sa femme. À l'époque, la famille Vennes habitait dans le coin, les croyances populaires voudraient que ce nom ait été écorché pour devenir celui de la capitale du Golfe du Morbihan.

JE DÉMÉNAGE

Entre les cartons à usage unique, les emballages en plastique, le transport et les nouveaux achats liés à l'emménagement, déménager n'est pas sans conséquences sur la planète. Il existe cependant des solutions simples pour changer de logement de façon plus responsable.

Chaque année, trois millions de Français entreprennent un déménagement. Un moment charnière dans leur vie, qui affecte aussi l'environnement. Pour vous aider à changer de logement de façon écolo, l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (Ademe) a publié en mars 2021 le guide pour "Déménager l'esprit léger". Petit tour d'horizon des astuces à mettre en place pour déménager sans gaspiller.

ÉCOLO

UN MOT D'ORDRE : ANTICIPER

Avant toute chose, essayer, dans la mesure du possible, de prévoir votre déménagement à l'avance. Cela vous laissera du temps pour trier et d'éviter de déplacer des objets inutilement. Si certains meubles, matériels ou objets ne sont plus adaptés à votre nouveau logement, n'hésitez pas à les vendre, à les donner à des associations ou encore à les déposer à la déchèterie.

Pour bien évaluer le volume à déménager, vous pouvez utiliser des calculateurs en ligne. De cette estimation découlera la solution de déménagement la plus adaptée à vos besoins, à définir aussi en fonction du trajet à parcourir.

TRANSPORT : LIMITEZ VOTRE IMPACT

Pour les petits volumes, privilégiez les déménagements groupés : cela évitera au camion de rouler à moitié plein ou les retours à vide inutiles. Cette solution vous demandera toutefois d'être flexibles sur la date. Si vous réalisez votre déménagement seul, favorisez la location de véhicules électriques. Enfin, pour les petits déménagements à proximité, les vélo-remorques électriques apparaissent comme une bonne idée.

D'AUTRES SOLUTIONS AUX CARTONS

Selon l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee), 60 cartons sont utilisés, en moyenne, par déménagement. Des contenants qui finissent rapidement à la poubelle. La location de caisses pour déménagement ou de cartons auprès de déménageurs est une solution alternative. Valises, malles, grands coffres… les contenants dont vous disposez peuvent aussi être utilisés pour réduire le nombre de cartons. Pour éviter les coûts supplémentaires et le gaspillage, pensez à en récupérer auprès de vos proches, de vos commerçants ou en vous rendant sur des sites de petites annonces.

Après votre déménagement, ne les jetez pas : ils pourront soit servir pour un prochain déménagement, pour stocker des affaires ou être revendus. Enfin, pour emballer vos objets fragiles, évitez le plastique, et remplacez le papier bulle par du papier journal, des draps ou des serviettes.

ET POUR L'EMMÉNAGEMENT ?

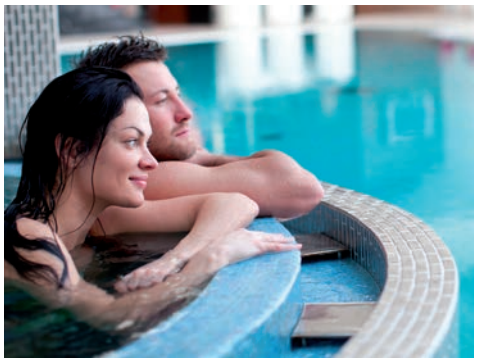
Rien de tel qu'une installation pour rendre son nouveau chez soi plus écolo. Concernant la rénovation, utilisez des peintures écolabellisées respectueuses de l'environnement. Si vous avez de nouveaux achats à réaliser, privilégiez l'occasion ou l'électroménager durable. Profitez également de cette nouvelle étape pour souscrire, si ce n'était pas déjà le cas, à un contrat d'électricité et/ou de gaz vert. L'installation de réducteurs de débits sur les robinets et celle d'ampoules LED sur vos luminaires sont autant de petits gestes faciles à mettre en place pour réduire votre impact sur l'environnement au quotidien.

Autre astuce : pour éviter les allers-retours de courriers inutiles, pensez à signaler votre changement d'adresse auprès des organismes concernés ou à prévoir le suivi de courrier auprès de La Poste. Enfin, pour ce qui est du grand ménage d'arrivée, privilégiez des produits d'entretien simples comme le savon noir, le citron ou encore le vinaigre blanc, tout aussi efficaces et respectueux de l'environnement.

CONSTANCE PÉRIN

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

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



Bénéficiez de 20 % de réduction sur les séjours "Exclusifs"

THALASSO & SPA

www.thalasso.com

C'est en 1899 que le premier centre de Thalassothérapie est inauguré à Roscoff en Bretagne. Riche de cette longue tradition dans les soins de mer et fort d'une expérience de 120 ans, le Groupe Valdys Resort Hôtel, Thalasso & Spa déploie cette expertise dans ses différents centres à travers le Grand Ouest Roscoff, Douarnenez et Saint-Jean de Monts.

Profitez d'une expérience inestimable et de soins exclusifs dispensés dans un environnement exceptionnel : un cadre naturel et authentique, une eau de mer pure, un air iodé, un climat doux mais vivifiant et des algues, beaucoup d'algues...

Bénéficiez de 10% de remise sur les chambres d'hôtes et nuits insolites

LE DOMAINE DU GRAND CELLIER

www.domainedugrandcellier.fr

En Savoie, à quelques minutes d'Albertville, du vallon de Tamié et de la station de ski de Sambuy-Seythenex, venez séjourner au Domaine du Grand Cellier, une belle bâtisse du 18ème siècle située sur un terrain de 5 hectares où s'étendent sapins et vergers.

Vous cherchez un hébergement authentique ? Pourquoi ne pas vivre l'expérience de dormir dans une ancienne cave à fruits et légumes de Moines Cisterciens ; dans un tonneau de 10 000 litres transformé en nid douillet ; dans une véritable Yourte Mongole ramenée d'un voyage initiatique ou encore dans une Hutte Perchée pour observer les étoiles au milieu d'une forêt de sapins ?

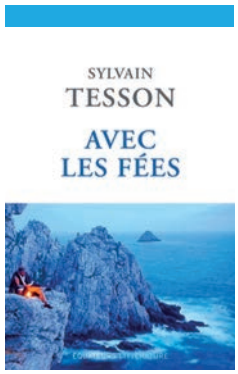
Bénéficiez de 10 à 28% de remise sur l'hébergement

ODALYS VACANCES

www.odalys-vacances.com

Acteur incontournable sur le marché de l'hébergement touristique, Odalys Vacances accueille chaque année plus de 2 millions de vacanciers dans ses locations saisonnières situées au cœur ou à proximité de destinations touristiques populaires. Odalys vous propose différents types d'hébergements adaptés à tous, allant des parcs résidentiels de plein air (mobil-homes) aux chalets et villas de standing en passant par les résidences, les résidences clubs, les résidences Prestige, les appart 'hôtels de centre-ville et les hôtels. Vous profitez d'une grande souplesse dans le choix de vos dates de départ et d'arrivée. Location vacances à la mer, à la montagne, à la campagne... ou encore au ski. Odalys Vacances : Ensemble, plus proche.

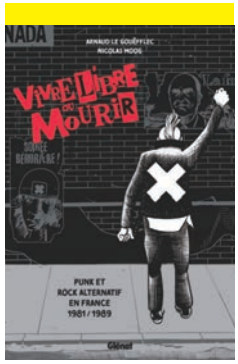
Retrouvez toutes nos Offres Privilèges sur : www.mutuelleverte.com (rubrique : Espace Privilèges)



Avec les fées • Sylvain Tesson

L'été venait de commencer quand je partis chercher les fées sur la côte atlantique. Je ne crois pas à leur existence. Aucune fille-libellule ne volette en tutu au-dessus des fontaines. C'est dommage : les yeux de l'homme moderne ne captent plus de fantasmagories... Soudain, un signal. La beauté d'une forme éclate. Je donne le nom de fée à ce jaillissement. Les promontoires de la Galice, de la Bretagne, de la Cornouailles, du pays de Galles, de l'île de Man, de l'Irlande et de l'Écosse dessinaient un arc. Par voie de mer j'allais relier les miettes de ce déchiquètement. En équilibre sur cette courbe, on était certain de capter le surgissement du merveilleux. Puisque la nuit était tombée sur ce monde de machines et de banquiers, je me donnais trois mois pour essayer d'y voir. Je partais. Avec les fées.

© Editions Des Equateurs



Vivre Libre ou Mourir • Arnaud Le Gouëfflec - Nicolas Moog

L'histoire du rock alternatif français des années 80, reflet d'une société en mutation, racontée à travers les destins croisés de musiciens de l'époque. Un récit choral, mettant en scène des personnages clefs de la scène : Loran et François du groupe Bérurier noir, Didier Wampas (The Wampas), François Hadji-Lazaro (Les Garçons bouchers, Pigalle), Helno (Négresses vertes) sont ainsi suivis à travers leurs aventures de l'époque, superposant le temps de l'action et celui du recul et des leçons tirées. On s'intéresse aux destins croisés des uns des autres, révélateur des espérances, des illusions et des désillusions, des réussites et des échecs du "mouvement".

© Editions Glénat

L'Influenceur • Patrick Bauwen

Lisa, assistante médicale et chroniqueuse littéraire à ses heures perdues, sera bientôt la star des réseaux sociaux. À condition de faire exactement ce qu'on lui demande.

Ascension fulgurante ou engrenage mortel ?

De Paris à Dubaï, un suspense implacable dans l'univers des influenceurs, ses illusions et ses ténèbres. Après les dérives de la télé-réalité dans L'OEil de Caine, prix Polar du Livre de Poche, Patrick Bauwen révèle crûment l'envers du décor des réseaux sociaux. Une plongée au cœur de la manipulation.

© Editions Albin Michel

Zéro contrainte pour rester jeune • Jimmy Mohamed

Rester jeune : telle est la promesse de ce livre. L'objectif n'est évidemment pas de vous promettre la jeunesse éternelle ni de vous faire vivre jusqu'à 150 ans - ce qui va arriver, un peu de patience -, mais de vous faire prendre conscience que des gestes simples du quotidien peuvent avoir un vrai impact positif sur votre durée et votre qualité de vie. Peu importe le nombre d'années que nous allons vivre ; c'est le nombre d'années en bonne santé qu'il nous reste qui compte. La différence est fondamentale. Et il ne faut pas attendre d'être malade pour prendre soin de sa santé. Quel que soit le nombre de bougies sur votre gâteau, il n'y a pas d'âge pour commencer ! Dans cet ouvrage, le Docteur Jimmy Mohamed propose 35 astuces très simples à mettre en place, toutes validées scientifiquement, pour vivre mieux et plus longtemps.

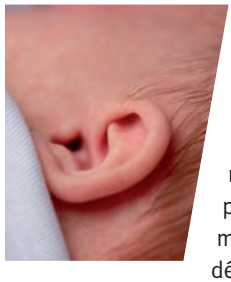
© Editions Flammarion

Un malade de Parkinson remarche grâce à une neuroprothèse

Atteint de la maladie de Parkinson depuis une trentaine d'années, à un stade très avancé donc, un Français de 62 ans peut de nouveau marcher presque normalement grâce à un système d'électrodes fixées sur sa moelle épinière. Des scientifiques de l'Inserm, du CNRS, de l'université de Bordeaux et de Lausanne ont conçu et testé cette "neuroprothèse".

En visant la zone de la moelle épinière responsable de l'activation des muscles des jambes, elle "a réduit les troubles de la marche, les problèmes d'équilibre et le freezing [blocage soudain qui provoque souvent une chute", confirment les chercheurs à l'origine de cette prouesse. Les manifestations de la maladie pouvant être très variables d'un individu à l'autre, l'expérience doit se poursuivre sur six autres patients avant la mise au point d'une version commerciale.

La thérapie génique pour traiter la surdité héréditaire



C'est une première en France. Un essai clinique de thérapie génique visant à restaurer l'audition sera lancé d'ici cet été. Il est le fruit d'un partenariat entre l'Institut de l'audition, l'Institut Pasteur, l'hôpital Necker-Enfants malades, la Fondation pour l'audition et Sensorion. Cette biotech, basée à Montpellier, a développé un médicament (le Sens-501) pour traiter la surdité héréditaire, dite DFNB9. Jusqu'à présent, sa prise en charge passait par des implants cochléaires. Ce premier essai clinique concerne 12 enfants sourds profonds âgés de 6 mois à 31 mois. Le médicament Sens-501, injecté directement dans leur oreille interne, devrait permettre de corriger l'anomalie génétique, de restaurer son fonctionnement et ainsi l'audition. Cette avancée majeure pourrait ouvrir la voie au développement de traitements pour d'autres formes de surdité héréditaire.

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 - R. Comite - F. Rea
Agence Nationale de la Presse Mutualiste :
V. Chatal - C. Durr - AS. Glover-Blondeau
H. Joubert - 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 (P. Gueret, R. Villalon, B. Stroujko, BalanceFormCreative, Ivan, peterschreiber.media, Home-stock, Goodluz, Vefimov, Yaya Photos, D. Zidar, Bnenin)

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 13.000 ex.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
MEMBRE DE LA

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 :

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.

Remplissez et renvoyez le bulletin de parrainage ci-dessous à :
La Mutuelle Verte, 78 Cours Lafayette - CS 60521 - 83041 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.

MUTUELLE VERTE PARRAINAGE

GAGNEZ

jusqu'à 1175 € chaque année*

* Offre soumise à conditions, voir règlement "Mutuelle Verte Parrainage".

PARRAINS ET FILLEULS, TOUT LE MONDE Y GAGNE.
ALORS PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS !

LE TRI + FACILE

BAC DE TRI