

actualité

ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE  
DE LA MUTUELLE  
VERTE

actualité

LE TARIF DE  
LA CONSULTATION  
MÉDICALE  
VA AUGMENTER

santé

POURQUOI SOURIRE  
NOUS FAIT DU BIEN ?

gros plan

**VOTRE MUTUELLE  
TOUJOURS PLUS CONNECTÉE :  
VOS ÉCHÉANCIERS DE COTISATIONS  
PROCHAINEMENT EN LIGNE**



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](http://www.mutuelleverte.com)

*Bénéficiez de notre expertise  
en prévoyance (incapacité, invalidité,  
perte d'autonomie, retraite, dépendance,  
décès...) pour vous guider et trouver  
avec vous la protection adaptée  
à vos besoins !*

04 | **Actualité**

Assemblée Générale  
de La Mutuelle Verte



08 | **Actualité**

Le tarif de la consultation médicale  
va augmenter

10 | **Gros Plan**

Votre mutuelle toujours plus connectée :  
Vos échéanciers de cotisations  
prochainement en ligne

12 | **Santé**

Pourquoi sourire nous fait du bien ?

14 | **Prévention**

Mieux comprendre la sciatique

16 | **Dossier**

les dangers des écrans sur nos enfants

19 | **Uoyage en France**

Les Landes



22 | **Environnement**

Biodiversité : comment démêler  
le vrai du faux ?

24 | **Offres Privilèges Adhérents**

25 | **Enuie de lire ?**

26 | **Brèves**

Comme à son habitude, La Mutuelle Verte a tenu son Assemblée Générale au mois de juin, et c'est la Caisse Régionale du Crédit Agricole du Morbihan, à Vannes, qui en a été l'hôte cette année. Ce rendez-vous annuel constitue un moment important de la vie de notre organisation. C'est un temps d'échange, de dialogue et de rencontre qui permet aux Délégués de faire entendre leur voix, de partager des propositions et de bâtir le futur de notre Mutuelle.

Ce fut avant tout l'occasion de rendre hommage à Gérard HENRY, notre Président depuis 2007. L'annonce de sa disparition en mai dernier avait constitué un choc pour le monde mutualiste, les Administrateurs et les collaborateurs de notre Mutuelle. Et c'est avec beaucoup d'humilité qu'élue par le Conseil d'Administration pour lui succéder, je prends sa suite (voir page 4). Je mesure pleinement l'honneur et la responsabilité qui en découlent et je m'engage à poursuivre son œuvre, dans le respect des valeurs mutualistes qui font l'ADN de La Mutuelle Verte.

Le bilan partagé avec les membres de l'Assemblée Générale démontre une situation financière saine et solide pour notre Mutuelle, mais aussi des questionnements quant à l'évolution du monde de la Santé.

Il sera par ailleurs difficile d'y voir clair quant aux perspectives dans l'environnement économique et social, tant que la situation politique troublée que nous vivons ne se sera pas décan-tée. Aujourd'hui, nous ne pouvons que constater la poursuite de l'inflation des dépenses de santé.

Néanmoins, nous serons prêts à faire face à la nouvelle donne, quelle qu'elle soit, et nous veillerons à préserver l'offre et la qualité de service, que nos adhérents et bénéficiaires plébiscitent depuis de longues années.

Soyez sûrs que toutes les équipes de La Mutuelle Verte demeurent mobilisées, et poursuivent leur mission, dans le respect des principes mutualistes qui fondent notre identité : solidarité, respect des personnes et professionnalisme.

HÉLÈNE DUCHÈNE  
PRÉSIDENTE

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de la Mutuelle Verte

IDAIRE &  
PONSABLE

ADAPTÉE &  
FORMANTS

immédiat

ngles et rapides

7 jours/7...

ANCE  
OTÉGÉ

Dependance

50 50



**C'est dans une atmosphère particulière que La Mutuelle Verte a jeté l'ancre à la Caisse Régionale du Crédit Agricole du Morbihan à Vannes, pour son Assemblée Générale annuelle. Elle aurait dû permettre au Président Gérard HENRY de conclure son dernier mandat sur ses terres, mais la vie en a décidé autrement. Cette première Assemblée Générale en son absence aura ainsi été l'occasion de lui rendre hommage mais aussi d'introniser Hélène DUCHENE, élue la veille par le Conseil d'Administration pour lui succéder et poursuivre son œuvre.**

**C'**est la Caisse de Crédit Agricole du Morbihan à Vannes, représentée par son Directeur Général, Monsieur Christophe GRELIER et Madame Christèle SALMON, Directrice Bancaire et Patrimoniaux qui a accueilli cette Assemblée Générale annuelle. Un choix logique au vu de la proximité historique entre les deux enseignes. Comme le confie Christophe GRELIER, La Mutuelle Verte et le Crédit Agricole sont en définitive **"deux familles, étroitement liées par un partenariat ancien, qui partagent des valeurs, une culture et des enjeux communs"**.

Cet ADN mutualiste transparait à chaque page du rapport moral du Président que Gérard HENRY avait rédigé avant son décès et présenté par Hélène DUCHENE, en guise de bilan de l'année 2023. En prise avec son environnement réglementaire et économique, La Mutuelle Verte a ainsi dû jongler avec les contraintes et les oppor-

tunités du monde de la Santé, sans jamais perdre de vue les équilibres essentiels qui fondent son identité. C'est un exercice périlleux, qui articule humanisme, solidarité, performance économique et qualité de services.



**Christophe GRELIER**  
Directeur Général de la CRCA du Morbihan

## LA MARCHÉ EN AVANT SE POURSUIT MALGRÉ LES OBSTACLES

Or, force est de constater que le défi aura été relevé en 2023 puisque, comme le souligne la Présidente Hélène DUCHENE, **“tous les indicateurs de performance sont dans le vert”**. Au 1er janvier 2024, près de 200.000 personnes gérées sont enregistrées dans nos bases, ce qui représente une progression de 37 % en 5 ans. L'équilibre du portefeuille client est préservé, grâce au partenariat avec le Crédit Agricole, mais grâce aussi à la vitalité commerciale des offres individuelles et collectives, destinées aux particuliers et aux entreprises. **“Nous parvenons à convaincre comme nous parvenons à fidéliser. C'est ce qui explique cette croissance maîtrisée, solide, régulière.”**, explique la Présidente.



**Hélène DUCHENE**  
Présidente de La Mutuelle Verte

Il en découle une situation financière solide, à même de rassurer adhérents et organismes de contrôles, réunis dans une même exigence de solvabilité et de pérennité de la structure. Et ce, malgré l'accumulation de dynamiques contraires, avec lesquelles il a fallu composer. On peut citer notamment le “100 % Santé”, dont le succès a fortement grevé les comptes, notamment avec la vive progression des soins dentaires pris en charge. Les transferts de charges opérés et l'inflation sur les soins et médicaments, les revalorisations des actes dans le cadre des négociations conventionnelles (médecine générale, kiné...), sont autant de nouvelles dépenses, légitimes, qui pèsent sur les finances des Complémentaires Santé.

## DE BONS RÉSULTATS MAIS UN DEVOIR DE VIGILANCE

Aussi, s'il se félicite des résultats de La Mutuelle Verte sur l'exercice 2023, le Trésorier Général de La Mutuelle

## Hélène DUCHENE succède à Gérard HENRY à la Présidence de La Mutuelle Verte

Elue par la Conseil d'Administration pour succéder à Gérard HENRY, Hélène DUCHENE est Administratrice de La Mutuelle Verte depuis 2015 et Vice-Présidente depuis 2020. Salariée du Crédit Agricole Île de France, elle exerce le métier de Chargée d'Activité Crédit.

Verte, Régis BERNARD, formule néanmoins une mise en garde claire : **“la flambée des dépenses de Santé, résultant essentiellement de choix politiques sur lesquels nous n'avons pas de prise, constitue un phénomène à ne pas mésestimer”**.



**Régis BERNARD**  
Trésorier Général de La Mutuelle Verte

Les chiffres sont éloquentes, comme l'ont constaté les Délégués lors de la présentation du rapport d'activité.

En 2023, seuls des choix de gestion pertinents et efficaces auront permis d'absorber le choc. Une grande vigilance s'impose pour ne pas se laisser déborder par une tendance à la hausse des coûts qui semblent s'ancrer dans les évolutions à venir du Financement de la Santé. Pour autant, investir le champ de la gestion stricte et rigoureuse n'implique pas de désertier celui du développement et de l'amélioration continue de La Mutuelle Verte, dans toutes ses composantes.

L'accompagnement des équipes, lesquelles forment une ressource essentielle et un atout cardinal pour notre Mutuelle, figure au premier plan des axes de travail en la matière, en mettant l'accent sur la formation professionnelle. ►

Sont particulièrement ciblés les perfectionnements Métiers, mais aussi la Sécurité, dans toutes ses déclinaisons (physique, informatique, prévention des risques professionnels...).



**Marie-Madeleine DUBEC**  
Directrice Générale de La Mutuelle Verte

L'innovation et l'amélioration de nos outils ne sont pas en reste : c'est un choix stratégique engagé de longue date, en faveur de la dématérialisation et d'un traitement plus rapide et plus ergonomique des demandes d'adhérents, qui porte ses fruits, année après année. **"Aujourd'hui, 87 % des adhérents ont créé un compte sur notre plateforme Web, contre 78 % en 2021. Dans le même temps, 93 % des actes reçus pour règlement sont dématérialisés contre 85% en 2021"**, énonce Marie-Madeleine DUBEC. La dynamique semble aujourd'hui irréversible et l'on peut se réjouir que La Mutuelle Verte ait su offrir à ses adhérents et bénéficiaires des outils performants permettant de s'inscrire dans cette tendance.

## RSE : DES ENGAGEMENTS ET DES ACTES

À l'intersection de tous ces sujets, un thème s'impose comme un pilier des évolutions futures de toute structure désireuse de s'inscrire dans une logique de développement responsable, pérenne, respectueuse de l'environnement et des personnes : la RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises). Le sujet a été pris à bras-le-corps par La Mutuelle Verte en 2023, avec pour objectif d'en intégrer les principes dans tous les compartiments de sa pratique, mais aussi d'en faire le cadre structurant qui présidera à la rédaction de la Raison d'Être de la Mutuelle.

Ce projet ambitieux constitue également un chantier extrêmement riche, pour lequel un appui expert s'est avéré incontournable. **"Pour nous, la RSE ne peut pas**

**se résumer à un slogan"**, précise Marie-Madeleine DUBEC. C'est pourquoi, avec l'appui d'un cabinet spécialisé, le processus a été mis en œuvre avec pour objectif d'aboutir à une labellisation reconnue et ambitieuse.

Dès à présent, des résultats concrets ont été mis en exergue en matière de consommation énergétique, d'économies de ressources ou de valorisation des déchets.

La RSE se décline aussi dans d'autres domaines comme le volet social ou bien encore l'implication dans l'environnement économique et social. Cela se matérialise par exemple par le soutien apporté à des associations locales. C'est le cas de l'association bretonne "Nost'en Roz", dont deux représentantes, Sabrina TREHIN et Eléna HENRY ont été invitées à présenter leurs travaux à la fin de notre Assemblée Générale.

L'association "Nost'en Roz" s'engage en faveur de la sensibilisation à la lutte contre le Cancer du Sein et surtout dans l'accompagnement des personnes touchées par cette pathologie. Basée à Nostang, en pays Lorientais, elle facilite l'accompagnement des personnes malades, ainsi que de leurs proches, et l'accès aux soins et supports de soin, aux côtés des institutions médicales locales.



**Sabrina TREHIN et Eléna HENRY**  
Fondatrices de l'association "Nost'en Roz"

Ancrage territorial, engagement personnel désintéressé, approche pragmatique, centrée sur le respect des personnes et de leurs besoins, l'action de "Nost'en Roz" coche toutes les cases de la culture mutualiste. L'appui apporté par La Mutuelle Verte permettra de soutenir des malades et leurs familles, pour un meilleur accompagnement et plus de confort au quotidien.



## KENAVO, MONSIEUR LE PRÉSIDENT

“Personne n’est irremplaçable”, se plaisait à répéter le Président Gérard HENRY, alors que son mandat, le dernier, comme il l’avait décidé, arrivait à son terme. Pourtant, son décès brutal, le 3 mai dernier, laisse un vide immense et un profond chagrin, largement partagé au sein de la grande famille de La Mutuelle Verte. Aussi, l’Assemblée Générale a été marquée par une pluie d’hommages.

Christèle SALMON, Directrice Bancaire et Patrimoniaux qui l’a côtoyé au sein de la Caisse Régionale du Crédit Agricole du Morbihan, s’est souvenue d’une “personnalité inspirante” et d’un “Ambassadeur hors pair” au service du Mutualisme et de ses valeurs. En effet, entré au Crédit Agricole de Vannes, en 1975, Gérard HENRY s’était rapidement distingué par ses qualités de leader bienveillant et entraînant, gagnant l’écoute et le respect de ses pairs.

Régis BERNARD, Trésorier Général de La Mutuelle Verte, a salué au nom du Conseil d’Administration, la mémoire de ce compagnon de route, “homme droit, loyal, bienveillant et généreux” auquel la Mutuelle doit beaucoup de ses succès.

Hélène DUCHENE, Présidente de La Mutuelle Verte, a souligné, quel personnage remarquable, entraînant et attachant était Gérard Henry et combien il l’avait accompagnée et soutenue ces dernières années.

Nombre des participants à cette Assemblée Générale auront donc “perdu un grand Président, mais aussi un ami”, comme l’a confié Marie-Madeleine DUBEC, Directrice Générale de La Mutuelle Verte. Le Président Gérard HENRY aura donc réuni une dernière fois Administrateurs et Délégués, partageant une émotion palpable et de savoureuses anecdotes illustrant sa verve unique et son tempérament généreux. La meilleure manière qui soit de célébrer un homme exceptionnel dont l’empreinte au sein de La Mutuelle Verte demeurera indélébile.

LMV



A hand is shown holding a 10 Euro banknote. In the background, there is a stethoscope and a medical document with text like 'BOULET DE PHARMACIEN' and 'ASSURANCE'. The title 'LE TARIF DE LA CONSULTATION MÉDICALE VA AUGMENTER' is overlaid in large yellow letters.

# LE TARIF DE LA CONSULTATION MÉDICALE VA AUGMENTER

**C'est officiel, la consultation chez votre médecin généraliste passera de 26,5 à 30 euros dès le mois de décembre. Soutenue par une majorité des syndicats, la nouvelle convention médicale a été signée officiellement le mardi 4 juin au siège de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.**

**L**a nouvelle convention médicale signée le 4 juin dernier prévoit de faire passer le prix de la consultation générale de 26,50 euros à 30 euros à partir de décembre 2024.

Le tarif de la téléconsultation devrait, quant à lui, rester inchangé, à 26,50 euros. Le soir et la nuit, le dimanche et les week-ends, les médecins ne pourront plus appliquer en téléconsultation les différentes majorations prévues pour les consultations en présentiel, et devraient se contenter d'une majoration de 5 euros.

Au-delà de la revalorisation, cette hausse tarifaire a également pour but de permettre aux médecins de consacrer plus de temps à chaque patient, améliorant ainsi le suivi et la qualité des soins prodigués.

Pour les patients qui disposent d'une complémentaire santé, le reste à charge ne sera pas modifié. La consultation restera financée à 70 % par l'Assurance Maladie Obligatoire et à 30 % par les Complémentaires Santé qui devront, une fois de plus, supporter ce transfert de charges estimé à 300 millions d'euros.



## UNE SÉRIE DE REVALORISATIONS\*

Cette convention comprend également une série de revalorisations pour certains spécialistes qui rentreront en vigueur en décembre de cette année et en juillet 2025. Cela concerne la consultation du psychiatre qui va passer à 50 euros en décembre, puis à 52 euros au 1er juillet 2025. Celle du gynécologue médical passera, elle, à 32 puis 35 euros selon le même calendrier. Idem pour le gériatre (revalorisation à 32 euros en décembre,

puis à 37 euros), et pour le spécialiste en médecine physique et réadaptation à 31 puis à 40 euros). La consultation du pédiatre passera quant à elle à 39 euros en décembre puis à 40 euros six mois plus tard pour les enfants de moins de 2 ans, et à 35 euros en décembre pour les enfants de 2 à 6 ans. Dans le même temps, l'APC (Avis Ponctuel de Consultant, lorsque le patient est adressé par son généraliste vers un spécialiste pour un avis unique) sera revalorisé, à 60 euros. Il est à 56,50 euros actuellement.

Cette nouvelle convention acte également la création d'une "consultation longue" du médecin traitant pour les patients de plus de 80 ans, tarifée à 60 euros. Elle concernerait, par exemple, les patients qui rentrent chez eux après une hospitalisation.

## MOINS D'ARRÊTS MALADIE ET DE MÉDICAMENTS

En contrepartie, les médecins se sont engagés à tendre vers une "sobriété dans les prescriptions", comme ralentir l'évolution du nombre de jours d'arrêts de travail, d'autant que leur nombre a enregistré un bond de près de 6 % en 2023. Ils devraient également de réduire de 25 % le volume d'antibiotiques prescrits en 2027 et de 10 % dès 2025 car "L'essor de l'antibiorésistance, largement corrélée au mauvais usage et à la surconsommation d'antibiotiques représente un enjeu majeur de santé publique", alerte la Caisse Nationale d'Assurance Maladie. Enfin, les médecins se sont aussi engagés à diminuer le nombre de prescriptions de radios, scanners et IRM de 8 % ainsi que de 80 % le nombre d'exams biologiques inutiles (dosage de vitamine D, TSH, groupe sanguin).

## POUSSER LES JEUNES MÉDECINS À S'INSTALLER DANS LES DÉSERTS MÉDICAUX

Face aux pénuries de médecins, l'accord intègre un ensemble d'aides à l'installation : une aide forfaitaire de 10.000 euros pour une installation en Zone d'Intervention Prioritaire (ZIP), et de 5.000 euros en Zone d'Action Complémentaire (ZAC). Par ailleurs, le forfait "patientèle médecin traitant", c'est-à-dire la somme touchée chaque année par les médecins conventionnés en secteur 1 et 2 en fonction du nombre de patients dont ils sont les médecins traitants, est revalorisé de 50 % la première année pour les jeunes praticiens qui s'installent dans les déserts médicaux. Puis de 30 % la deuxième année et de 10 % pour la troisième.

LMV

\* Tarifs des médecins hors secteur 2 et non adhérents à l'OPTAM (Option Pratique Tarifaire Maîtrisée).

# VOTRE MUTUELLE TOUJOURS PLUS CONNECTÉE : VOS ÉCHÉANCIERS DE COTISATIONS PROCHAINEMENT EN LIGNE

Afin de vous garantir toujours plus de rapidité, de proximité et de fonctionnalités, La Mutuelle Verte ne cesse d'enrichir ses services en ligne pour vous offrir une expérience santé encore plus simple et connectée.

## SIMPLICITÉ

Visualisez et partagez votre carte de tiers payant pour prouver vos droits en temps réel auprès des professionnels et établissements de santé.

Consultez vos remboursements et accédez facilement à vos relevés de prestations.

Modifiez vos informations personnelles ainsi que celles de vos bénéficiaires et réalisez bien d'autres démarches en toute autonomie...



## RAPIDITÉ

Prenez une photo et transférez-nous, en quelques secondes, votre facture, votre décompte de Sécurité Sociale ou votre devis pour une prise en charge rapide.

## PROXIMITÉ

Échangez en toute simplicité avec nos conseillers via notre messagerie sécurisée pour obtenir vos réponses dans les meilleurs délais.

## Vos échéanciers de cotisations en ligne

Dans le cadre de ses engagements en matière de RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises), La Mutuelle Verte renforce sa démarche de dématérialisation de ses documents.

À partir de 2025, votre échéancier de cotisations sera disponible directement sur votre espace personnel en ligne.

Vous recevrez une notification par e-mail dès que ce document sera accessible dans la rubrique "Mes cotisations".

**Envie de rejoindre notre démarche éco-responsable ? Créez et activez votre compte en ligne pour une gestion de votre santé simple, rapide et adaptée à vos besoins !**

## POUR DIMINUER VOS DÉPENSES DE SANTÉ, UN RÉSEAU DE SOINS NATIONAL ACCESSIBLE EN 3 CLICS

Dans un contexte où le pouvoir d'achat est une priorité, les réseaux de soins jouent un rôle essentiel pour vous offrir des prestations de santé de qualité à des tarifs maîtrisés. Leur mission ? Réduire votre reste à charge pour certains soins moins bien pris en charge par l'Assurance Maladie, tels que l'optique, le dentaire et l'audition. Profitez de notre réseau de partenaires proche de chez vous pour bénéficier de soins de qualité à des tarifs négociés ainsi que de nombreux avantages exclusifs !



Choisissez la spécialité du Professionnel de Santé ainsi que la ville souhaitée.

Visualisez la liste des Professionnels de Santé localisés autour de vous.



Sélectionnez le Professionnel de Santé désiré.

Obtenez toutes ses informations ou appelez-le directement.





**Faire fonctionner ses zygomatiques, sourire à pleines dents et même avec les yeux, c'est le signe que l'on est heureux, détendu, ouvert à l'autre. Et ce sourire recèle de nombreux bienfaits, notamment pour notre moral. On vous explique tout.**

**P**our produire un sourire, il faut activer de nombreux muscles sur son visage. Et c'est notre cerveau qui envoie l'ordre d'agir à nos zygomatiques. "Le sourire est produit par une action mentale, confirme Sylvie Chokron, neuropsychologue, directrice de recherche à l'université Paris-Cité et auteure de "Dans le cerveau de..." (aux Presses de la Cité). Il est l'expression d'une émotion positive."

C'est ce qui le différencie du rire, qui lui, est l'aboutissement d'une cascade d'évènements. "Face à une situation incongrue perçue comme positive, le rire va être une réaction à la surprise", observe la neuropsychologue.

Quand on est heureux, on sourit et un enchaînement d'actions se produit dans notre corps. Notre niveau de stress baisse, les hormones du bonheur sont sécrétées et notre cerveau nous fait éprouver un sentiment de bien-être. Mais ce n'est pas tout ! Le fait même de sourire nous permettrait de ressentir de la joie. C'est le cercle vertueux du sourire.

## ÊTRE HEUREUX FAIT SOURIRE ET SOURIRE REND HEUREUX

"Ressentir les contractions musculaires à l'origine d'un sourire fait penser à notre cerveau que nous sommes heureux", explique Sylvie Chokron. Cette dernière cite une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Mannheim, en Allemagne, qui a mesuré le ressenti des personnes qui assistaient à un spectacle comique. Celles-ci avaient un stylo dans la bouche pour les empêcher de sourire. Résultat : elles ont trouvé le spectacle moins drôle. Preuve que le fait de sourire revêt une importance capitale dans notre perception.

"De même, une personne qui a fait du botox et qui a donc paralysé ses muscles faciaux, peut moins exprimer ses émotions positives, illustre la spécialiste. Par conséquent, elle les ressent de manière moins intense." Certaines circonstances peuvent aussi être des freins au sourire. Cela a notamment été le cas des confinements liés au Covid-19. "Pendant ces périodes, il était très difficile de sourire à cause du port du masque et parce que la vision ne s'y prête pas, estime Sylvie Chokron. Et cela nous a fortement manqué."

## UNE EXPRESSION SOCIALE

Le sourire joue donc un rôle important dans nos relations sociales. Un serveur souriant recevra des pourboires plus importants de la part des clients.

Car, voir l'autre sourire entraîne un effet de "contagion émotionnelle" qui nous fait du bien au moral et favorise les comportements positifs : empathie, gentillesse, générosité...

D'autant que notre cerveau est un véritable détecteur à sourire. Il le perçoit sur le visage des personnes qui nous entourent bien sûr, mais il est aussi capable de le détecter dans la voix de notre interlocuteur, au téléphone par exemple. Le cerveau sait, à l'inverse, repérer les "faux sourires". Il perçoit alors une dissonance entre le sourire affiché sur les lèvres et le manque d'expression du reste du visage.



## S'AUTORISER À SOURIRE

Et tout cela, nous l'intégrons dès le plus jeune âge. "À deux mois et demi, un bébé est capable de sourire, indique Sylvie Chokron. Il reproduit ce qu'il voit et fait un sourire réponse, qui est la base de nos interactions sociales."

Pour profiter pleinement des bienfaits du sourire, la spécialiste livre ses recommandations. "Sans aller jusqu'à se forcer à sourire tous les matins devant son miroir, ce qui n'a pas d'effet prouvé, il faut tout simplement ne pas s'empêcher de sourire dans sa vie quotidienne, conseille-t-elle. Il est important de s'autoriser à sourire et à exprimer ses émotions positives pour se sentir bien."

LÉA VANDEPUTTE

# MIEUX COMPRENDRE LA SCIATIQUE



**Courante, la sciatique se manifeste par une douleur vive au niveau de la fesse et la cuisse qui s'étend parfois jusqu'au pied. Provoquée le plus souvent par une hernie discale, elle est fréquente pendant la grossesse et peut être évitée grâce à certains bons réflexes comme l'explique Monia Chaieb, ostéopathe.**

**N**om donné à la névralgie du nerf sciatique, la sciatique touche environ 2 % des adultes et survient le plus souvent entre 40 et 60 ans. Le nerf sciatique, le plus volumineux du corps, permet l'extension de la cuisse, la flexion de la jambe mais aussi la flexion et l'extension du pied. "La sciatique est une inflammation liée à une compression du nerf soit à son origine

(compression radiculaire), soit sur son trajet (compression tronculaire). Elle est le plus souvent décrite comme très douloureuse et peut se localiser sur une partie ou la totalité du nerf, à savoir la face postérieure de la fesse, la jambe, le mollet et parfois jusqu'au pied", explique Monia Chaieb, ostéopathe et consultante à la maternité des Lilas.

Autres symptômes, un engourdissement, une faiblesse musculaire et des fourmillements au niveau de la jambe et du pied. La cause la plus fréquente de la sciatique est la hernie discale car elle comprime l'une des racines du nerf sciatique associée à son inflammation. "Elle peut aussi être provoquée par de l'arthrose avec rétrécissement du canal lombaire, un traumatisme, l'ostéoporose, une scoliose, etc. Elle peut aussi être liée à une hypertonie du muscle piriforme (muscle profond de la fesse partant du sacrum pour arriver jusqu'en haut du fémur, NDLR) qui irrite alors le nerf lors de son passage au niveau du bassin lors d'un faux mouvement ou en cas de position statique prolongée", explique Monia Chaieb.

Lors de la grossesse, une mauvaise posture ou une surutilisation des muscles fessiers provoquent souvent des sciatiques. Autre responsable, la relaxine, une hormone de grossesse responsable d'une instabilité au niveau des articulations du dos et du bassin qui peut irriter le nerf sciatique.

Les complications de la sciatique sont diverses. "Si elle est radiculaire, elles se caractérisent par une irradiation hyperalgique allant jusqu'au pied avec perte de sensibilité ou de motricité, des troubles de l'intestin et de la vessie et une impossibilité à marcher. Si la compression est tronculaire, les complications sont plus rares", explique Monia Chaieb.

## LE SPORT POUR PRÉVENIR

Le traitement de la sciatique repose sur des médicaments antalgiques, des anti-inflammatoires ou des médicaments qui favorisent la décontraction des muscles, voire des infiltrations. Des opérations chirurgicales visant à agir sur la cause de la sciatique sont parfois indiquées si celle-ci dure, récidive et perturbe le quotidien.

## À ne pas confondre avec le mal de dos

La sciatique n'a rien à voir avec le mal de dos et avec la cruralgie. Suivant le trajet du nerf crural, la cruralgie est caractérisée par une douleur du bas du dos qui descend devant la cuisse et jusqu'au genou, voire jusqu'au bord interne du pied.

Contrairement à la sciatique, elle n'entraîne pas de douleurs derrière la jambe. Quant au mal de dos, appelé aussi lombalgie, il est localisé au niveau de la partie basse du dos mais ne provoque pas de douleurs au niveau des jambes ou des fesses.



La meilleure prévention reste la pratique d'une activité sportive régulière et adaptée. "Consulter un ostéopathe 1 à 3 fois par an aide aussi à maintenir une posture équilibrée. Il faut aussi penser à varier les positions lors des travaux sédentaires et adopter de bons réflexes lors du port de charges lourdes en pliant les genoux. Certains sports sont à éviter s'ils sont asymétriques ou entraînent une torsion (sport de combat, tennis, badminton, football, handball, basket-ball, rugby, golf) ou une compression du rachis lombaire (équitation, gymnastique, course à pied)", conseille Monia Chaieb qui insiste sur l'importance de se ménager pour éviter les récives.

VIOLAINE CHATAL

# LES DANGERS DES ÉCRANS SUR NOS ENFANTS

**Dans son livre “La fabrique du crétin digital”, Michel Desmurget, docteur en neurosciences et chercheur à l’Inserm, lance un cri d’alarme sur les dangers des écrans pour nos enfants. Il nous explique comment l’usage excessif des outils numériques récréatifs nuisent à la santé, au comportement et aux capacités intellectuelles des jeunes.**

***Vous dénoncez l’idée selon laquelle les digital natives, cette génération du numérique née dans les années 2000, seraient des êtres à part, experts dans les nouvelles technologies...***

Tous les chercheurs s’accordent à le dire aujourd’hui : le concept de digital native ne repose sur rien. Cette affirmation selon laquelle l’omniprésence des écrans aurait créé une nouvelle génération d’êtres humains mutants ultra-compétents en matière de numérique, capables de réaliser plusieurs opérations simultanément et de gérer d’immenses flux d’informations est complètement ridicule. Rien n’indique non plus que ces jeunes sont, comme on a pu l’entendre, plus créatifs que leurs aînés, plus

rapides et mieux adaptés au travail collaboratif. Au contraire. Leur consommation est en quasi-totalité centrée sur les écrans récréatifs : clips, séries, films, jeux vidéo et réseaux sociaux. Même s’il n’est pas question de rejeter le numérique dans son ensemble, on voit bien que ce ne sont pas ses aspects positifs qui sont utilisés par les jeunes.

Un rapport récent de la commission européenne explique d’ailleurs que l’un des principaux freins à la numérisation scolaire est justement leur faible compétence informatique. Non seulement ils n’ont pas d’aptitude technologique particulière mais en plus, comme le souligne une étude de Stanford, leurs capacités à naviguer



## “LES ÉCRANS DÉTOURNENT L'ENFANT DES EXPÉRIENCES ESSENTIELLES À SON DÉVELOPPEMENT”

*“Entre l'âge de 2 et 5 ans, on est à presque trois heures par jour en moyenne. Chez les ados, on frise les 7 heures.”*

frise les 7 heures. C'est astronomique ! Or, tout ce temps passé sur les écrans, c'est du temps volé à d'autres occupations plus stimulantes et favorables au développement : les interactions intrafamiliales, qui sont absolument fondamentales, mais aussi la lecture, les jeux créatifs, les

devoirs ou encore les activités artistiques et physiques. Les écrans détournent l'enfant des expériences et des apprentissages essentiels qui vont lui permettre d'apprendre à parler, à réfléchir, à maintenir sa concentration, son attention, à faire des efforts, à hiérarchiser les informations, etc.

À côté de ce temps volé, il y a aussi des atteintes plus directes. Le cerveau d'un enfant bombardé d'images et de son se construit mal. Il éprouve une véritable souffrance physiologique ; ce que plusieurs études récentes confirment expérimentalement chez l'animal. Pour se construire de manière optimale, notre cerveau a besoin de calme.

Les écrans ont également des effets majeurs sur le sommeil : si vous êtes exposé avant d'aller vous coucher, non seulement vous vous coucherez plus tard, mais la qualité même de votre sommeil sera affectée. Par ailleurs, la lumière des écrans perturbe la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Au final, vous avez du mal à vous endormir, vos nuits sont réduites et vous êtes davantage sujet aux réveils nocturnes. Et quand le sommeil est altéré, la maturation cérébrale, la mémorisation, les facultés d'apprentissage, la santé et le fonctionnement intellectuel diurne sont perturbés.

### **Que pensez-vous de la numérisation de l'école ?**

Le numérique à usage scolaire n'est pas un problème si on l'utilise pour apprendre aux enfants comment marche un ordinateur, comment coder, ou comment utiliser un moteur de recherche. Mais ce n'est pas ce que l'on fait. On utilise le numérique pour remplacer l'humain et enseigner, par exemple, les maths ou le français. Or, un enseignant compétent fait alors toujours mieux qu'un programme informatique. Les études montrent que les cours en ligne fonctionnent uniquement pour une infime minorité d'étudiants déjà compétents et très motivés. ►

sur le net, à trouver des informations et à les comprendre sont tellement défailtantes que cela représenterait “une menace pour la démocratie” !

**Les études que vous décrivez montrent que les outils numériques “affectent l'acquisition du langage”, “favorisent les troubles de l'attention et de la concentration” et qu'ils ont un impact négatif sur les résultats scolaires et la créativité. Comment expliquer de tels effets ?**

Avant tout, il faut réaliser l'incroyable ampleur du temps consacré par les nouvelles générations aux écrans récréatifs. Entre l'âge de 2 et 5 ans, on est à presque trois heures par jour en moyenne. Chez les ados, on



Pour le commun des mortels, c'est un désastre. D'après certains travaux, plus les États investissent dans la numérisation scolaire, plus la performance des élèves chute.

On apprend infiniment plus vite et plus profondément avec un être humain parce que notre cerveau réagit plus intensément à la présence humaine réelle.

En réalité, on a bien compris que la logique était ici économique. La numérisation scolaire aide surtout à résorber l'ampleur des dépenses éducatives et les difficultés récurrentes de recrutement des enseignants.



Michel Desmurget, docteur en neurosciences

***Vous dites que cette surconsommation d'écrans peut être combattue efficacement avec des règles strictes imposées par les parents. Quelles sont ces règles ?***

Déjà, avant d'imposer des règles, il faut impliquer les enfants et leur expliquer la raison des règles proposées. Il faut leur dire que ces écrans récréatifs abîment le cerveau, pourrissent le sommeil, altèrent les résultats scolaires ou accroissent les risques d'obésité. Les enfants sont capables de comprendre. Ensuite, les règles sont simples : avant 6 ans, l'idéal, c'est aucun écran (ce qui ne veut pas dire qu'on ne peut pas, de temps en temps, regarder un dessin animé avec ses enfants). Ce n'est pas parce qu'un enfant n'est pas précocement exposé aux écrans qu'il deviendra un handicapé du numérique.

Après 6 ans, si les contenus sont adaptés et si le sommeil est respecté, on peut aller jusqu'à une demi-heure voire une heure par jour sans influence négative notable. Après, évidemment, pas d'écrans le matin avant d'aller à l'école, pas d'écrans le soir avant de se coucher et pas d'écrans dans la chambre. Vous pourrez ainsi mieux contrôler le temps d'exposition et garder un œil sur les contenus.

Enfin, il me paraît difficile de dire à son enfant que les écrans posent problème lorsque l'on est soi-même constamment branché sur son smartphone. Il n'y a que du positif à réduire l'usage récréatif de toute la famille, ne serait-ce que pour préserver les interactions parents-enfants.

# LES LANDES

**Et si vous vous évadiez dans la Terre des Possibles où mer et montagne s'allient pour offrir des panoramas à couper le souffle ? Forêts de pins, plages à perte de vue, lacs étendus et fêtes surdimensionnées, vous voici au pays des grands espaces. De Biscarosse à Capbreton en passant par Mont-de-Marsan, Sanguinet, Dax et Hossegor : bienvenue dans les Landes !**

Situé dans le sud-ouest de la France, en région Nouvelle-Aquitaine, le département des Landes est le deuxième plus vaste de France. Parmi sa grande diversité de paysages et d'espaces naturels uniques, on y retrouve la plus grande forêt de pins d'Europe, un littoral de plus de 100 km ou encore une série de grands lacs d'eau douce. Les Landes se caractérisent également par la richesse de sa gastronomie.

Généreuse et gourmande, celle-ci tient une place importante dans l'art de vivre des Landais. Il ne faut pas non plus oublier la notoriété thérapeutique des eaux et des boues ainsi que la qualité des soins offerts par le thermalisme landais, conjuguant les bienfaits de la médecine thermique à un environnement naturel et climatique unique. Enfin, impossible de ne pas évoquer les fêtes et traditions landaises. Haut lieu de festivités, la tradition Gasconne, les courses landaises ou encore les fêtes culturelles animent le calendrier toute l'année. Aventuriers, sportifs, épicuriens, fêtards, ou désireux de se déconnecter, découvrez tout ce que ce bout de terre sauvage a à vous offrir !

## CAPBRETON

Premier rendez-vous incontournable en terre landaise : Capbreton. Abrisant l'unique port des Landes, ses bateaux de pêche traditionnelle dont les va-et-vient rythment la vie de cette ville authentique offrent quotidiennement des produits frais à retrouver sur les étals des pêcheurs du marché aux poissons, face à la capitainerie.

La découverte se poursuit dans les ruelles qui serpentent le cœur de ville pour y découvrir la rue piétonne, véritable cœur historique de Capbreton où les maisons à pans de bois aux façades médiévales et la Maison de l'Oralité et du Patrimoine témoignent encore d'un riche passé. La balade s'achève sur l'estacade. Emblème de cette cité marine, elle fut construite en 1858 par l'empereur Napoléon III. ►



Hossegor

Érigé telle une digue, ce grand ponton de bois guide les pêcheurs et plaisanciers dans leur navigation. Depuis le lieu, on contemple la beauté de Capbreton, lorsque la météo est bonne on y voit même les Pyrénées.

## HOSSEGOR : DYNAMIQUE ET BRANCHÉE

Véritable capitale du surf, Hossegor est également une station balnéaire dynamique et branchée attirant depuis le XXe siècle de nombreux artistes. Accueillant autrefois des écrivains de renom, elle séduit aujourd'hui de jeunes créateurs, des start-up ou encore des concepts store. Elle s'est rapidement imposée comme une ville à ne pas manquer pour ses petites boutiques de créateurs, ses lieux originaux, le charme de ses nombreuses villas de style basco-landais ou encore ses vagues mythiques. Si vous passez par-là, faites une halte par son lac. Soumis au jeu des marées, le lac d'Hossegor est en perpétuel mouvement et respire au rythme de l'océan. Pour le découvrir, vous pouvez faire le choix de la randonnée de 7.5 km qui longe les abords, ou bien mettre les pieds dans l'eau pour y faire de la voile. En bonus, des cabanes ostréicoles vous attendent pour déguster des huîtres d'Hossegor autour d'un petit verre de vin blanc.

## LE PONTON D'AZUR

Moins populaire que l'Estacade de Capbreton mais tout aussi charmant, le ponton du lac d'Azur, situé dans la commune du même nom, gagne à être

connu. Au bout de cette magnifique allée de 50 m, vous en prendrez plein la vue grâce au magnifique lac que vous pourrez contempler depuis un banc. Quiétude et évasion dont seules les lacs Landais ont le secret sont au rendez-vous !

## LE PHARE DE CONTIS

Si vous vous promenez du côté de Saint-Julien-en-born, vous ne pourrez pas passer à côté du seul phare landais. Construit en 1882 sur décret de Napoléon III, le phare de Contis était à l'origine tout blanc avant d'être repeint dans les années trente de deux bandes noires en vis d'Archimède, s'enroulant autour de lui. En 1944, il échappe de peu à la destruction, les Allemands n'ayant bombardé que la lanterne. Aujourd'hui, avec une tour de 38 m de haut, une lanterne hissée à 52 m au-dessus du niveau de la mer, et ses 184 marches, il se visite d'avril à septembre. Au sommet, vos efforts seront récompensés par un panorama d'exception : d'un côté l'immensité de l'océan, de l'autre la vaste forêt landaise et entre les deux un long cordon de dunes de sable fin.

## LA PLAGE DE NAVAROSSE À BISCARROSSE LAC

Remontez la côte ou empruntez la piste cyclable depuis Biscarrosse ville pour rejoindre la plage de



Le port de Capbreton

Navarrosse. Sur place, vous découvrirez un cadre idyllique entre rangée de pins, eau cristalline et sable blanc. Avec une eau oscillant entre 24° et 28° degrés l'été, ainsi qu'une profondeur de moins d'1 mètre sur 100 mètres, l'endroit convient idéalement aux familles avec des enfants en bas âges, surexposés aux dangers des baines et courants de l'océan. Diverses activités sont praticables sur le lac entre aquabike, pédalo, kayak, ski nautique ou pêche, il y en a pour toute la tribu !

## LABASTIDE D'ARMAGNAC

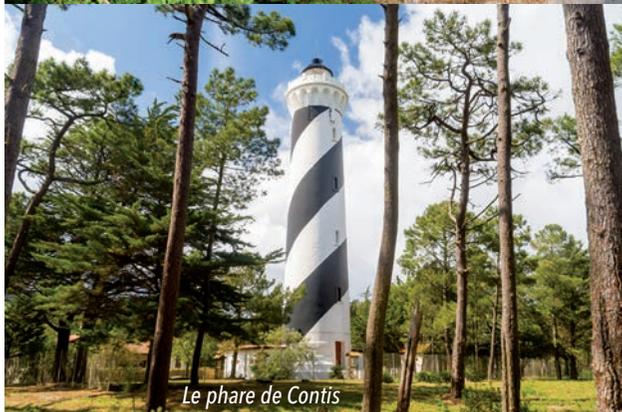
Poursuivons la découverte de l'intérieure des terres landaises à Labastide d'Armagnac. Vous connaissez peut-être ce village pour son nom donné à la célèbre eau-de-vie, vous y découvrirez un lieu chargé d'histoire, véritable joyau situé à l'Est du département des Landes.

Fondée en 1291 par le comte Bernard VI, Labastide d'Armagnac présente un patrimoine riche et authentique dont sa place royale, entourée de maisons à colombages et d'arcades, en fait l'un des plus beaux villages de France. Vivante et authentique, elle est très appréciée de ses visiteurs tant pour ses jardins fleuris que pour son architecture exceptionnelle ou encore ses galeries d'arts. Au centre du village l'église fortifiée domine l'espace, son intérieur vous surprendra par son décor en trompe-l'œil. Vous pourrez également profiter d'un passage dans ce chaleureux village pour visiter le majestueux château du Prada, vous rafraîchir au lavoir Las Caneres, faire une halte à la chapelle Notre Dame des Cyclistes et bien évidemment déguster l'Armagnac ! En somme, vous découvrirez un village attachant où l'on prend le temps de vivre.

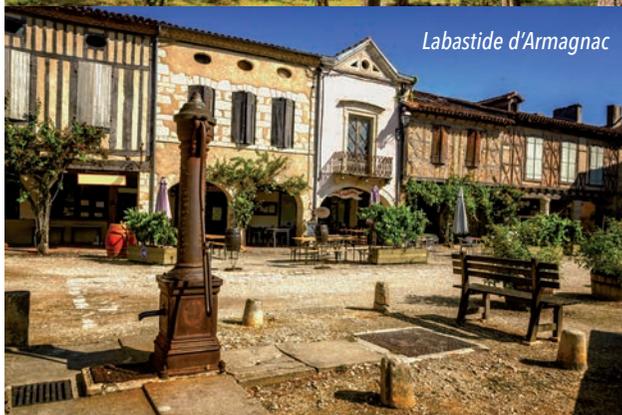
CÉLIA ANDRÉ



Le Forêt des Landes



Le phare de Contis



Labastide d'Armagnac



## Foulard rouge ou bleu ?

Les férias de Mont-de-Marsan et de Dax ne se racontent pas, elles se vivent. De jour comme de nuit, les animations, concerts et autres spectacles taurins ou traditionnels raviront petits et grands. Du côté de Mont-de-Marsan, la tenue bleue et blanche est de mise pour assister à celles que l'on nomme fêtes de la Madeleine. Vous assisterez à la fameuse cavalcade, défilé de chars des associations et quartiers de village, ainsi qu'à l'encierro, moment durant lequel les festayres les plus courageux viennent défier les cornes des vachettes du boulevard de la République jusqu'aux Arènes. Du côté des Dacquois, on voit la vie en rouge et blanc. Jadis foires agricoles et artisanales, les fêtes de Dax sont devenues férias au cours du XXe siècle pour représenter aujourd'hui l'un des plus grands événements des Landes. Si vous peinez à choisir entre les foulards bleu et rouge pas de panique, l'un se déroule en juillet tandis que l'autre se tient août.

# BIODIVERSITÉ : COMMENT DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX ?



La biodiversité désigne l'ensemble des êtres vivants ainsi que les écosystèmes dans lesquels ils vivent mais aussi les interactions des espèces entre elles et avec leurs milieux. Terme apparu dans les années 1980, il est parfois galvaudé. Voici comment apprendre à distinguer les vraies informations des idées reçues.

## L'AMAZONIE EST LE POUMON DE LA PLANÈTE

**FAUX.** Le principal poumon de la Terre n'est pas la forêt amazonienne mais l'océan. C'est, en effet, le phytoplancton présent dans l'eau qui produit plus de la moitié de l'oxygène que nous respirons. Composé de cyanobactéries et de microalgues issues de plusieurs milliers d'espèces différentes, qui restent en suspension à la surface de l'eau et dérivent au gré des courants, il fabriquerait entre 50 et 85 % de l'oxygène alors qu'il ne représente que 1 % des organismes capables de produire du dioxygène !

## LE PLASTIQUE SE RETROUVE EN MER APRÈS AVOIR ÉTÉ TRANSPORTÉ PAR LE VENT

**FAUX.** Issu à l'origine de la transformation du charbon, du pétrole ou du gaz naturel, et plus récemment de l'amidon de maïs, de la canne à sucre ou du marc de café quand il est biosourcé, le plastique retrouvé en mer y parvient en empruntant les fleuves. Transporté par les eaux de pluie, il provient des rejets industriels, des dépôts sauvages, des déchets abandonnés ou d'un mauvais fonctionnement des systèmes de collecte des déchets. Entre 8 et 12 millions de tonnes de plastique terminent ainsi chaque année dans les océans selon l'Office Français de la Biodiversité (OFB).

## L'OURS POLAIRE EST EN VOIE D'EXTINCTION

**FAUX.** En moins de trente ans, l'ours blanc est devenu un symbole du changement climatique et l'un des animaux considérés comme les plus en danger. Or, selon les spécialistes, si cet animal est actuellement menacé d'extinction, il n'est pas en voie d'extinction. La population estimée est passée de 10.000 ours polaires dans les années 1970 à environ 26.000 aujourd'hui. L'espèce est donc, pour l'heure, considérée comme vulnérable par l'Union Internationale pour la Conservation de la Nature (UICN).

## ON NE CONNAÎT QUE 20 % DU VIVANT

**VRAI.** Les scientifiques sont parvenus à décrire 2 millions d'espèces sur terre. Parmi elles, 1,3 million sont des animaux, 375.000 des plantes, 135.000 des champignons, 10 000 des bactéries, 3.000 des virus et les 27.000 restantes des organismes unicellulaires. Or au moins 8 millions d'espèces, soit 80 % des espèces, restent à répertorier. La diversité du monde marin est, en effet, encore méconnue en raison de la difficulté à y accéder dans les profondeurs.

## LA FRANCE EST L'UN DES PAYS ABRITANT LE PLUS D'ESPÈCES MENACÉES

**VRAI.** La France figure parmi les dix pays comptant le plus grand nombre d'espèces mondialement menacées selon la liste rouge des espèces menacées. Et 68 % des habitats menacés au niveau européen sont également situés en France métropolitaine. En France métropolitaine, 14 % des mammifères, 24 % des reptiles, 23 % des amphibiens et 32 % des oiseaux nicheurs sont menacés de disparition tout comme 19 % des poissons d'eau douce.

## LES ABEILLES SONT LES SEULS INSECTES POLLINISATEURS

**FAUX.** Si les abeilles assurent environ 80 % de la pollinisation, elles ne sont pas les seules à jouer ce rôle. Ainsi, il existe d'autres pollinisateurs comme les papillons, les guêpes, les mouches, les coléoptères mais aussi certains oiseaux comme le colibri ou les chauves-souris. Ces animaux ont une mission très importante pour l'alimentation humaine car ils assurent le transfert des grains de pollen entre les plantes à fleurs. Parmi les espèces de plantes cultivées, 60 à 80 % dépendent, au moins en partie, des pollinisateurs pour produire des graines ou des fruits ce qui représente environ 35 % de la production alimentaire mondiale.

*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).*

## B'O RESORT THERMAL & SPA

[www.bo-resort.com/fr](http://www.bo-resort.com/fr)



Véritable complexe touristique, b'o Resort Thermal & Spa vous propose une escapade bien-être au cœur de l'environnement naturel de Bagnoles-de-l'Orne (61) ! B'o resort vous offre des séjours complets dédiés à la prévention médicale, à l'activité physique et au bien-être. Situé au cœur de la nature normande, vous pourrez profiter d'un environnement idéal pour vous ressourcer. Les eaux thermales aux vertus exceptionnelles et les vastes forêts environnantes confèrent à Bagnoles de l'Orne un climat relaxant, oxygénant et tonifiant.

Que vous recherchiez une cure prévention santé ou un séjour de détente et de soins, c'est la destination parfaite !

**Bénéficiez de 20 % de remise sur l'hébergement, formule de soins et petit-déjeuner ainsi que sur les cures prévention 6 jours**

## BERCEAU MAGIQUE

[www.berceaumagique.com](http://www.berceaumagique.com)



Berceau magique: la boutique en ligne de référence pour les équipements et cadeaux pour bébés et jeunes enfants

L'histoire de Berceau Magique commence en 2002, inspirée par la maternité de sa fondatrice, Madame Charlotte DUBOST. Enceinte de son premier enfant, et contrainte de rester alitée chez elle, Charlotte naviguait sur Internet à la recherche de jolis articles pour son futur bébé. Elle constata alors un manque de produits disponibles en ligne. À cette époque, le terme "e-commerce" n'existait pas encore. C'est ainsi qu'elle eut l'idée de créer une boutique en ligne dédiée aux besoins des futurs et jeunes parents, ainsi qu'aux offreurs de cadeaux de naissance. Bijoux, jouets, décoration, mobilier, bagagerie. Profitez du plus grand choix sur Internet pour gâter petits et grands.

**Bénéficiez de 7 % de remise sur tous les produits en boutique**

## HOTEL POUR TOUS

[www.hotelpourtous.com](http://www.hotelpourtous.com)



Hôtel pour Tous est un site de réservation d'hébergements hôteliers et locatifs en France et à l'Étranger à la navigation fluide et intuitive.

Du 2 étoiles au 5 étoiles luxe, Hôtel pour tous met à votre disposition un très large choix d'hôtels, apart-hôtels, appartements et locations de vacances à travers le monde à tarifs négociés, et réservables à la nuitée. Les tarifs affichés pour un hébergement sont garantis immédiatement et sans surprise. La réduction de 10% s'applique sur toutes les dates de voyages, y compris pendant les vacances scolaires et quelle que soit la durée du séjour.

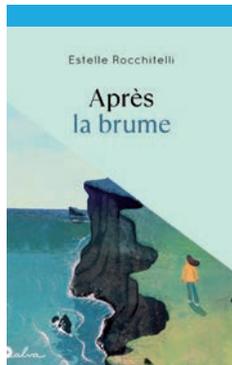
**Bénéficiez de 10% de réduction sur plus de 1 200 000 hébergements, hôtels, apart-hôtels, appartements et locations de vacances en France et dans plus de 180 pays**

Roman  
Nouvelles

BD  
Jeunesse

Policier  
Thriller

Art  
Culture

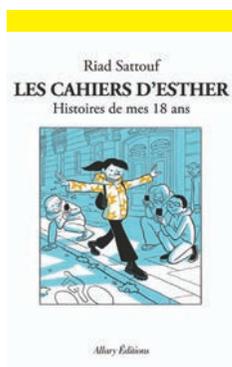


### Après la brume • Estelle Rocchitelli

Sur cette île battue par les vents, où les falaises plongent dans la mer et où la lande court à perte de vue, ce sont les femmes qui tiennent la communauté. Les hommes, eux, travaillent en mer ou sur le continent. L'île reste un refuge magnétique et paisible pour tous.

Alors le jour où la petite Raph, pendant une promenade avec sa classe, disparaît dans la brume, personne ne s'inquiète. On va voir revenir l'enfant puisque le temps se lève et qu'elle connaît l'endroit comme personne. Mais, après la brume, la fillette reste introuvable. Pendant que les femmes organisent la battue et que l'inquiétude s'installe, la nature alentour se met à résonner d'une histoire trouble et sauvage.

© Editions Dalva

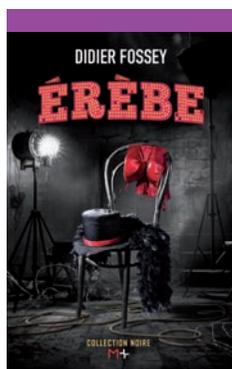


### Les Cahiers d'Esther - Histoires de mes 18 ans • Riad Sattouf

Esther est en terminale, ça y est ! C'est l'année du bac (cette horreur), des choix d'orientation qu'on ne veut pas faire, de Parcoursup, cette bénédiction, des illusions qui se brisent, de l'enfance qui s'évapore, et des Cahiers d'Esther qui s'arrêtent... Mais c'est aussi l'année des 18 ans, de la liberté de pouvoir enfin faire ce qu'on veut ! Et peut-être aussi l'année de la fin du célibat éternel, qui sait ?

D'où venons, où allons-nous, et surtout ça sert à quoi la vie en vrai ? Y a-t-il seulement une réponse à cette question qu'en pensez-vous vous avez 4 heures MDR... Esther philosophe et a un peu le vertige au moment du grand envol, mais ça va bien se passer, hein, on y croit...

© Editions Allary



### Èrèbe • Didier Fossey

Paris 2017. Depuis plusieurs semaines, des jeunes femmes travaillant dans des cabarets et bars de nuit de la capitale disparaissent mystérieusement. Leurs corps sont retrouvés en forêt, atrocement mutilés. Eneko Etxeparre, commandant de police à la BRP, s'intéresse à ces disparitions dans le cadre d'une enquête conjointe avec la brigade criminelle de Versailles. Leurs investigations vont les mener très loin dans les ténèbres de la nuit parisienne, là où tout devient permis. Ours solitaire, Etxeparre va devoir collaborer avec la fouguese capitaine Isabelle Danglard, qu'on lui impose comme second de groupe, et qui n'en fait bientôt qu'à sa tête, au mépris des procédures. Une plongée effrayante dans le noir sordide d'un monde parallèle où la vie humaine n'a plus la moindre valeur.

© M+ Editions



### Les pouvoirs extraordinaires de la musique • André Manoukian

À travers 42 chroniques, André Manoukian nous invite à ses côtés à explorer le monde du son, ses effets sur l'homme évidemment, mais aussi sur la nature.

L'homme a-t-il chanté avant de parler ? Pourquoi la voix du colosse Néandertal était-elle fluette comparée à celle de Sapiens ? Pourquoi, selon Darwin, le langage humain peut-il être comparé au chant des oiseaux ? Comment l'imitation du cri d'une proie pour la traquer est-elle devenue musique ? Saviez-vous que chaque langue émet dans sa fréquence propre ? Connaissez-vous le pouvoir curateur du chant des baleines ? Comment le son affecte-t-il chaque organe de notre corps ?

© Editions Harpercollins

### La carte Vitale sur smartphone dans 23 départements



La carte Vitale numérique est désormais disponible dans 23 départements avant de se déployer progressivement sur tout le territoire d'ici 2025. Cette solution dématérialisée permet aux assurés d'accéder depuis leur smartphone aux mêmes services qu'avec la carte Vitale physique mais aussi à de nouvelles fonctionnalités : suivi des dépenses de soins, décomptes des derniers paiements, mises à jour automatiques, accès sécurisé grâce à une double authentification...

Pour tester la nouvelle appli carte Vitale, il suffit d'être rattaché à une caisse d'Assurance maladie d'un des départements suivants : Ain, Allier, Alpes-de-Haute-Provence, Alpes-Maritimes, Ardèche, Bas-Rhin, Bouches-du-Rhône, Cantal, Drôme, Hautes-Alpes, Haute-Loire, Haute-Savoie, Isère, Loire, Loire-Atlantique, Puy-de-Dôme, Rhône, Saône-et-Loire, Sarthe, Savoie, Seine-Maritime, Var et Vaucluse.

### Mobilisation générale contre la maltraitance



Le gouvernement a annoncé le contrôle obligatoire de tous les établissements sociaux et médico-sociaux d'ici 2030. Cette annonce s'inscrit dans la stratégie nationale pour lutter contre les maltraitances visant les personnes handicapées ou âgées. Au total, 9.200 établissements seront concernés : Instituts Médico-Educatifs (IME), foyers d'accueil médicalisés, maisons d'accueil spécialisées et Établissement et service d'aide par le travail. Les inspecteurs seront chargés de vérifier que les droits fondamentaux de ces personnes vulnérables y sont bien respectés. "Cela se fera bien sûr sur plusieurs années, mais dès qu'il y a des signalements, l'Agence régionale de santé se rend immédiatement sur place", a annoncé Fadila Khattabi, Ministre Déléguée chargée des personnes âgées et des personnes handicapées.

## Réduisez vos dépenses de santé !



**OPTIQUE**

jusqu'à

**-40%**



**DENTAIRE**

jusqu'à

**-15%**



**AUDIO**

jusqu'à

**-15%**

**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](http://www.mutuelleverte.com)  
[facebook.com/LaMutuelleVerte](https://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](mailto:frederic.rea@mutuelleverte.com)

Rédaction  
C. André - R. Comite - F. Rea  
Agence Nationale de la  
Presse Mutualiste :  
V. Chatal  
AS. Glover-Blondeau  
L. Vandepute - A. Waltari

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

Photographies  
La Mutuelle Verte,  
Thinkstock, Shutterstock,  
Adobe Stock (I. Bartussek,  
Syda Productions, Julien,  
Fox\_Dsign, P. Miramont,  
C. Lima, Marta P,  
Podlaski49, P. Moulin,  
Vladimirfloyd, Yana136,  
Victor, philetom,  
DragonImages, Pressmaster,  
O. Kuzmina)

Impression  
CCI Imprimerie  
CS 40097

9, avenue Paul Héroult  
13344 Marseille Cedex 15

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

Numéro tiré à 15.600 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 bénéficierez des avantages suivants :*

**30 €** au 1<sup>er</sup> parrainage - **35 €** au 2<sup>ème</sup> parrainage - **40 €** au 3<sup>ème</sup> 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 SOUHAI TE 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 3<sup>e</sup> 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 !

