



santé

**ALIMENTATION  
HIVERNALE :  
DISTINGUER  
LE VRAI DU FAUX !**

prévention

**COMMENT  
RECONNAÎTRE  
LA PHLÉBITE  
ET LA SOIGNER ?**

santé

**VACCINATION  
EN PHARMACIE :  
COMMENT  
ÇA MARCHE ?**

actualité

**DÉPENSES DE SANTÉ :  
À QUOI S'ATTENDRE  
POUR 2025 ?**



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**

Dépenses de santé :  
à quoi s'attendre pour 2025 ?



07 | **Prévention**

Le magnésium en 4 questions

08 | **Santé**

Vaccination en pharmacie :  
comment ça marche ?

10 | **Santé**

Fracture de fatigue : comment  
la reconnaître et la soigner ?

12 | **Santé**

Alimentation hivernale : distinguer  
le vrai du faux !

14 | **Prévention**

Comment reconnaître la phlébite  
et la soigner ?

16 | **Gros Plan**

Faire face aux conditions  
météorologiques extrêmes

19 | **Voyage en France**

Arles



22 | **Environnement**

Jardinage : nos astuces contre  
les mauvaises herbes !

24 | **Offres Privilèges Adhérents**

25 | **Envie de lire ?**

26 | **Brèves**

À l'heure où ce magazine est mis sous presse, le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale 2025 (PLFSS) n'a pas achevé son chemin de croix législatif. Entre déclarations officielles, bruits de couloir et débats parlementaires houleux, ses contours se dessinent pourtant progressivement. Et ils sont à même de susciter quelques inquiétudes dans le monde de la Santé.

Et cela dans un contexte où, comme nous le détaillons dans notre article en page 4, nous devons déjà assumer de nombreuses hausses de tarifs découlant notamment des accords conventionnels signés avec les professionnels de santé.

Une longue liste de mesures légitimes mais coûteuses pour les Complémentaires Santé.

Encore une fois, le monde mutualiste est confronté à un ensemble d'équations insolubles. Pris en tenaille entre des charges nouvelles qui s'accumulent et les exigences de nos instances de contrôle, il faudra se montrer créatif pour trouver un cheminement de compromis. C'est un exercice auquel nous sommes malheureusement rompus, même si les arbitrages qui nous sont imposés apparaissent chaque fois plus complexes.

Vous pouvez compter sur la détermination de La Mutuelle Verte à tout mettre en œuvre pour faire des choix équilibrés et responsables, dans l'intérêt de tous.

Il me reste à vous souhaiter d'excellentes fêtes de fin d'année. Qu'elles soient, pour vous et pour ceux qui vous sont chers, chaleureuses et réconfortantes.

Marie-Madeleine DUBEC  
DIRECTRICE GÉNÉRALE



# DÉPENSES DE SANTÉ :

## à quoi s'attendre pour 2025 ?

**Après une année 2024 marquée par des changements réglementaires et une inflation soutenue, en 2025 vont venir s'ajouter de nouvelles mesures contraignantes pour les mutuelles mais aussi pour les ménages. Tour d'horizon des principales évolutions prévues.**

**C**haque année, les augmentations des cotisations sont liées à la hausse des dépenses de santé, qui résultent notamment de l'inflation et du vieillissement de la population, mais aussi des évolutions réglementaires.

En tant qu'organismes à but non lucratif, les mutuelles sont contraintes par la réglementation de maintenir l'équilibre financier de leurs comptes. Contrairement à l'Assurance Maladie, elles ne peuvent pas se permettre d'enregistrer des déficits structurels ; d'où la nécessité d'ajuster les tarifs des cotisations en fonction des variations des dépenses de santé.

### AUGMENTATION DES TARIFS DES CONSULTATIONS MÉDICALES

Signée le 4 juin dernier, la dernière convention médicale prévoit dès décembre 2024 une augmentation des tarifs des consultations médicales. En effet, les consultations chez les médecins généralistes passeront de 26,5 à 30 €. Pour rappel, elles étaient passées de 25 à 26,5 € pour 2024, soit une augmentation de 20 % en 2 ans. Hors éventuels dépassements d'honoraires, à compter de 2025, les complémentaires santé devront donc couvrir 9 € par consultation, au lieu de 7,95 € actuellement.

À cela va s'ajouter les 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 € en décembre, puis à 52 € au 1er juillet 2025. Celle du gynécologue médical passera, elle, à 32 puis 35 € selon le même calendrier. Idem pour le gériatre (revalorisation à 32 € en décembre, puis à 37 €), et pour le spécialiste en médecine physique et réadaptation à 31 puis à 40 €. La consultation du pédiatre passera à 39 € en décembre puis à 40 € six mois plus tard pour les enfants de moins de 2 ans, et à 35 € en décembre pour les enfants de 2 à 6 ans.

## RENFORCER ET VALORISER LE RÔLE DES PHARMACIENS

Le 10 juin 2024, le premier avenant à la convention pharmaceutique a été signé entre la Fédération des Syndicats Pharmaceutiques de France (FSPF) et l'Union Nationale des Caisses d'Assurance Maladie (UNCAM). Cet avenant apporte des avancées sur différents objectifs clés comme le maintien du maillage territorial des officines ; l'entrée en vigueur des dispositions de prise en charge directe des angines bactériennes et des cystites ; l'amplification du rôle de proximité du pharmacien ; le renforcement de la pertinence de la délivrance ; la lutte contre les fraudes aux médicaments...

Afin d'améliorer le taux de pénétration des biosimilaires\* et hybrides grâce notamment à la substitution, l'avenant 1 prévoit des rémunérations forfaitaires nouvelles pour favoriser leur utilisation. Le soutien d'une dynamique d'évolution de la rémunération des pharmaciens se traduira par la revalorisation de 20 % de l'honoraire de dispensation à l'ordonnance en 2025. Ce qui augmentera d'autant la part de prise en charge des mutuelles.

## ÉLARGISSEMENT DU DISPOSITIF "GÉNÉRATION SANS CARIE"

L'avenant n°1 à la convention nationale des chirurgiens-dentistes libéraux signé le 4 juillet dernier élargit le dispositif "génération sans carie" aux enfants dès 1 an (de 3 à 24 ans actuellement) puis s'élargira progressivement jusqu'à la génération "1-28" ans à l'échéance de la convention en 2028. En février 2024, les soins conservateurs pour la génération cible ont été revalorisés de 30 %.

À partir du 1er janvier 2025, les soins conservateurs seront revalorisés de +4 % pour l'ensemble de la population, y compris la "génération sans carie". Une augmentation que les Complémentaires Santé devront également assumer.

\* Un médicament biosimilaire est un médicament similaire à un médicament de référence dont le brevet est tombé dans le domaine public.

## UNE REVALORISATION POUR DES ACTES DE RÉÉDUCATION

Même si l'avenant 7 à la convention nationale des masseurs-kinésithérapeutes a été conclu le 13 juillet 2023, les mesures de valorisations tarifaires prévues par cet accord sont entrées en vigueur le 22 février 2024. Celles-ci concernent une revalorisation de 3 % des actes de rééducation consécutifs à des affections orthopédiques et rhumatologiques...

Une seconde augmentation de 8 % est également prévue pour le 1er juillet 2025, ce qui, en 2 ans, aura fait grimper la part du ticket modérateur des mutuelles de 11 %, d'autant que d'autres revalorisations sont d'ores et déjà programmées pour 2026 et 2027. Depuis le 28 juin dernier, il est également possible, dans certains départements en expérimentation, de recourir directement aux masseurs-kinésithérapeutes sans ordonnance. Si cette mesure est généralisée, cela va également provoquer une montée en puissance du nombre de consultations.



## RENFORCEMENT DU DISPOSITIF "MONSOUTIENPSY"

Lancé en avril 2022 pour faciliter l'accès aux soins de santé mentale, le dispositif "MonSoutienPsy" a été modifié en juin 2024 afin de rendre le programme plus attractif pour les psychologues et plus accessible pour les patients. Pour inciter un nombre plus important de professionnels de santé mentale à rejoindre le dispositif, le montant remboursé par consultation a été revalorisé



de 30 à 50 € soit une hausse de près de 67 % afin de permettre de mieux rémunérer les psychologues pour leur travail. De plus, le nombre de séances remboursables par an et par patient a été porté de 8 à 12. Enfin, l'une des évolutions majeures de ce dispositif est l'instauration d'un accès direct aux psychologues, sans devoir passer par un médecin généraliste pour obtenir une prescription préalable.



### UN PROJET DE LOI DE FINANCEMENT DE LA SÉCURITÉ SOCIALE 2025 PARTICULIÈREMENT INQUIÉTANT

Si toutes ces mesures ont un sens, elles ont aussi un coût. Elles viennent se rajouter à des dépenses déjà en forte hausse du fait du contexte inflationniste et des mesures précédentes comme le "100 % santé" qui n'a pas encore atteint son régime de croisière et continue de générer une augmentation des prestations de santé.

Par ailleurs le vieillissement de la population, l'augmentation des maladies chroniques et l'innovation médicale sont aussi des facteurs structurels qui expliquent en partie la forte évolution du coût du risque santé pour tous les financeurs.

Dans ce contexte, à la recherche d'économies destinées à éviter une aggravation du déficit de la Sécurité Sociale, le gouvernement a inscrit dans le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale 2025 (PLFSS) une mesure permettant de transférer de nouvelles charges de la

Sécurité Sociale vers les Complémentaires Santé. Cela devrait se faire en augmentant la part des dépenses médicales prises en charge par les organismes complémentaires d'assurances maladie.

Bien que ce projet ne soit pas encore définitif à l'heure où nous rédigeons notre article, il est fort probable que ces mesures soient adoptées compte tenu de l'impératif pour le gouvernement de limiter le déficit public.

Jugeant qu'une réforme globale, structurelle et à long terme est nécessaire et sera plus efficace que des remboursements de soins et des coups de rabots "limités", la Fédération Nationale de La Mutualité Française a soutenu des propositions concrètes au travers de plusieurs amendements qui ont tous été rejetés.

En effet, comme l'a d'ailleurs souligné le rapport du Sénat sur le pouvoir d'achat et les tarifs des complémentaires santé, ces dernières années, en sus des mesures récentes évoquées précédemment dans notre article, deux phénomènes ont concouru à la hausse des cotisations santé. L'augmentation du panier de soins du contrat responsable et la hausse de la TSCA (Taxe Sur les Conventions d'Assurance) qui s'ajoute aux cotisations encaissées par "les mutuelles".

En effet les contrats santé sont aujourd'hui taxés à 13,27 % s'ils rentrent dans le cadre du contrat responsable (et 20,27 % s'ils ne respectent pas les contraintes du contrat responsable).

Ainsi, si l'on veut baisser le coût des cotisations une des pistes consiste à se pencher sur le contenu du panier de soins minimum défini par le contrat responsable. Mais surtout, compte tenu du désengagement de la "Sécu", si l'on considère qu'un contrat complémentaire santé est aujourd'hui une dépense indispensable dans le budget des ménages, il est inconcevable qu'il soit autant taxé alors que les biens de première nécessité bénéficient quant à eux d'une fiscalité allégée avec un taux de TVA réduit à 5,5 %.

Entre les augmentations de taxes et les transferts de charges les mutuelles sont transformées en collecteur de fonds et au final ce sont les adhérents qui sont pénalisés. Car si les organismes complémentaires sont prêts à prendre part aux efforts, et ils l'ont montré en signant la convention dentaire et la convention médicale, ils n'ont pas d'autres choix que de répercuter ces hausses sur les cotisations.

# LE MAGNÉSIUM EN 4 QUESTIONS



**Le magnésium est un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme : os, dents, muscles, systèmes nerveux et cardiovasculaire... Une cure de magnésium peut être préconisée en cas de fatigue, de stress ou de troubles du sommeil. Mais que sait-on réellement de ce nutriment et de ses effets ?**

## UNE CURE DE MAGNÉSIUM PEUT ÊTRE NÉCESSAIRE

**VRAI.** Les Apports Satisfaisants (AS) journaliers en magnésium sont de 380 mg/j pour les hommes de plus de 18 ans et 300 mg/j pour les femmes de plus de 18 ans\* et normalement couverts par une alimentation équilibrée. Cependant, ces besoins sont plus élevés chez les femmes enceintes, les personnes âgées, les sportifs (la transpiration entraîne une élimination accrue des minéraux) ou les personnes traitées avec des laxatifs ou des diurétiques.

Le stress consommerait également une part importante du magnésium contenu dans notre corps. Un apport insuffisant se traduit souvent par une perte d'appétit, des nausées, des vomissements ou un état de fatigue. Et si la carence s'aggrave, elle peut entraîner des engourdissements, des crampes musculaires, des tremblements voire des irrégularités du rythme cardiaque. Dans ces situations, une cure de magnésium (d'une durée moyenne de un à trois mois selon l'objectif recherché) peut être indiquée.

## IL EXISTE DES CONTRE-INDICATIONS AUX CURES DE MAGNÉSIUM

**VRAI.** La principale contre-indication aux cures de magnésium est l'insuffisance rénale. Elles sont en outre déconseillées aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 12 ans sans l'avis d'un professionnel de santé. Une attention particulière est aussi de rigueur en cas de prise de

médicaments de la famille des cyclines et des quinolones ou de certains traitements contre l'ostéoporose.

## NOTRE CORPS NE PRODUIT PAS DE MAGNÉSIUM

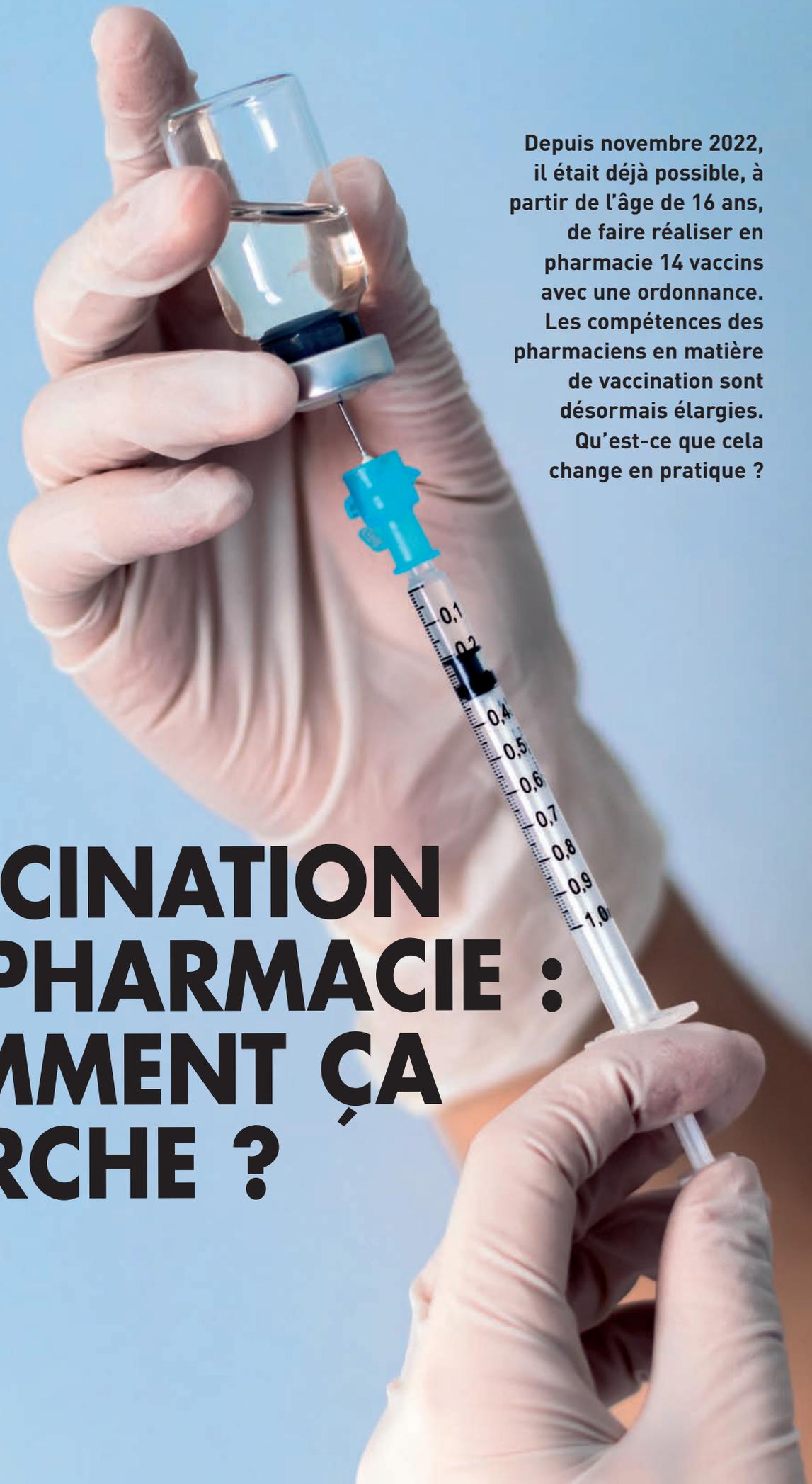
**VRAI.** Mais cet oligo-élément est présent dans de nombreux d'aliments : chocolat, légumes secs, céréales complètes, noix et graines (noix de cajou et du Brésil, amandes, noisettes, graines de tournesol ou de citrouille...), légumes à feuilles vert foncé), levure de bière, germe de blé ainsi que dans certaines eaux minérales (Rozana, Hépar, Quézac, Badoit, Contrex...). Pour les légumes, privilégiez la cuisson à la vapeur.

## LE MAGNÉSIUM MARIN EST IDENTIQUE À L'ALIMENTAIRE

**FAUX.** Contrairement au magnésium contenu dans l'alimentation, le magnésium marin ne peut être qu'extrait par évaporation du sel de l'eau de mer. Il ne se consomme donc que sous la forme de compléments alimentaires. Le magnésium marin est composé de plusieurs sels de magnésium : chlorure, hydroxyde, oxyde et sulfate. Cette diversité lui permet d'être en général mieux absorbé par l'organisme que le magnésium "alimentaire" avec moins de troubles digestifs (maux de ventre, nausées, diarrhées...). Mais leur efficacité est similaire. Il est cependant préférable de demander conseils à un médecin et/ou à un pharmacien avant d'entreprendre une cure.

Depuis novembre 2022, il était déjà possible, à partir de l'âge de 16 ans, de faire réaliser en pharmacie 14 vaccins avec une ordonnance. Les compétences des pharmaciens en matière de vaccination sont désormais élargies. Qu'est-ce que cela change en pratique ?

# VACCINATION EN PHARMACIE : COMMENT ÇA MARCHE ?



## QUELLES SONT LES VACCINS ADMINISTRÉS EN PHARMACIE ?

“Le pharmacien est désormais autorisé à prescrire et administrer en plus des vaccins contre la grippe et la Covid-19, tous les vaccins non-vivants ou vivants atténués du calendrier vaccina”, informe Laura Cerminara, pharmacienne et responsable de l’exercice professionnel à l’Union des Syndicats de Pharmaciens d’Officine (USPO). La liste des vaccins obligatoires ou recommandés, comprend entre autres ceux contre la diphtérie le tétanos, la poliomyélite, la rougeole, les oreillons, la rubéole, les papillomavirus humains.

## CETTE VACCINATION EN OFFICINE EST-ELLE POSSIBLE À TOUT ÂGE ?

“Seules les personnes âgées de 11 ans et plus peuvent se faire vacciner en officine”, indique Laura Cerminara. Il existe cependant une exception : les pharmaciens peuvent effectuer le vaccin contre la Covid-19 chez les enfants à partir de l’âge de 5 ans.

## TOUTES LES PERSONNES PEUVENT-ELLES EN BÉNÉFICIER ?

“La prescription des vaccins vivants atténués pour les personnes immunodéprimées n’est pas possible

par le pharmacien et reste une compétence réservée aux médecins”, nous informe Laura Cerminara. Les personnes immunodéprimées doivent toujours consulter leur médecin traitant pour recevoir des “vaccins vivants atténués”, qui contiennent des virus ou des bactéries affaiblis, tels que les vaccins contre la rougeole, les oreillons, la rubéole, la varicelle, ou le vaccin contre le zona. “Si le patient a une prescription médicale, le pharmacien peut cependant administrer le vaccin”, précise-t-elle.

## DANS QUEL CAS UN VACCIN NE PEUT PAS ÊTRE EFFECTUÉ PAR LE PHARMACIEN ?

La réglementation ne permet pas aux pharmaciens de prescrire ou administrer une vaccination dans le cadre d’un départ en voyage. “Prenons l’exemple de l’hépatite A : le pharmacien peut prescrire et administrer le vaccin si le patient est une personne à risque (si elle est atteinte de mucoviscidose) mais ne peut ni le prescrire ni l’administrer si le patient en bonne santé se vaccine pour partir en voyage”.

## LA VACCINATION EST-ELLE POSSIBLE DANS TOUTES LES PHARMACIES ?

La vaccination est possible seulement dans les officines dans lesquelles le pharmacien effecteur est préalablement formé. Ces pharmacies peuvent proposer ce service avec ou sans rendez-vous.

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons								Calendrier vaccinal 2024					
	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
BCG	■													
DTP		■		■		■			■	■		■	■	Tous les 10 ans
Coqueluche		■		■		■			■	■		■	■	
Hib		■		■		■								
Hépatite B		■		■		■								
Pneumocoque		■		■		■								
ROR							■	■						
Méningocoque C					■		■							
Rotavirus		■	■	■										
Méningocoque B			■		■		■							
HPV									■	■				
Grippe														Tous les ans
Covid-19														Tous les ans
Zona														

# FRACTURE DE FATIGUE : COMMENT LA RECONNAÎTRE ET LA SOIGNER ?

**Contrairement à une idée reçue, la fracture de fatigue ne concerne pas que les sportifs confirmés. Cette fissure osseuse se produit sans choc, ni traumatisme et provoque une douleur généralement au niveau des membres inférieurs.**

**F**réquentes, les fractures de fatigue représentent environ 10 % des traumatismes sportifs. "Encore appelée fracture de contrainte ou de stress, cette fissure osseuse est provoquée par une sollicitation trop importante exercée sur un os sain et non pas par un traumatisme, un choc ou une chute. Elle survient après une marche prolongée ou un jogging sur sol dur avec des chaussures inadaptées, non amortissantes ou lors d'efforts sportifs excessifs.

Ces fractures peuvent toucher aussi bien le sportif amateur que le sportif de haut niveau", précise le Docteur Charley Cohen, rhumatologue. Les facteurs qui favorisent la survenue d'une fracture de fatigue sont le "manque d'entraînement et de renforcement musculaire, une mauvaise hydratation, une surcharge pondérale, une mauvaise alimentation ou une aménorrhée (absence de règles) avec une masse osseuse basse", précise le Docteur Cohen qui ajoute que la carence en vitamine D jouerait un rôle central dans l'apparition de ces fractures.

## DOULEURS ET OÈDÈMES

La fracture de fatigue se manifeste par une douleur qui apparaît brutalement ou progressivement. Plus ou moins intense, elle diminue ou disparaît lors des phases de repos et est déclenchée par les appuis. Elle peut aussi s'accompagner d'un œdème autour de la zone douloureuse.

"La fracture de fatigue touche généralement les membres inférieurs, surtout les métatarses (os du milieu du pied) ou le calcanéum (talon), mais aussi le tibia ou le péroné (jambe), le fémur, le bassin et même le bas du dos. En effet, chez l'enfant ou l'adolescent, la pratique de certains sports comportant des postures très cambrées répétées comme la gymnastique, l'athlétisme, la danse ou encore le judo peuvent être responsables d'une fissure par sollicitation siégeant dans la partie postérieure d'une vertèbre lombaire : il s'agit alors d'une lyse isthmique (fracture de fatigue d'une vertèbre)", indique le Docteur Cohen. Le diagnostic repose au début sur un examen clinique car





la fracture de fatigue n'est pas aisée à repérer avec les examens d'imagerie classiques, confirme le Docteur Cohen. "Au début, la radiographie standard est normale et le cal osseux n'apparaît qu'au bout de 2 à 3 semaines. Le diagnostic précoce est fait par l'IRM, l'examen le plus fiable ou éventuellement une scintigraphie osseuse", ajoute-t-il.

## CALCIUM AU MENU

Heureusement, une fois diagnostiquée, la phlébite n'est pas difficile à traiter. Si elle est superficielle, il est conseillé de prendre du repos et de surélever la jambe atteinte en appliquant des compresses. Des antidouleurs peuvent être prescrits en attendant que la maladie Le traitement de la fracture de fatigue repose essentiellement sur une décharge de l'os fissuré, à savoir le repos de la zone concernée.

"L'application de froid peut soulager par son effet anesthésiant et diminuer l'œdème causé par la fracture. Si la douleur est présente un mois après l'incident, des injections locales superficielles aident à soulager de façon définitive", indique le Docteur Cohen qui précise que des activités sans impact des pieds sur le sol comme la natation ou le vélo peuvent être pratiquées assez rapidement et que la reprise d'autres sports doit s'effectuer de façon progressive avec des pauses régulières.

Au niveau alimentaire, vous pouvez aussi miser sur des aliments riches en calcium : les produits laitiers mais aussi les eaux minérales calciques, les agrumes, les choux, les sardines avec arêtes, les brocolis et les amandes. "Une supplémentation en vitamine D qui augmente l'absorption du calcium et sa fixation sur l'os peut être conseillée", conseille le Docteur Cohen.

# ALIMENTATION HIVERNALE : DISTINGUER LE VRAI DU FAUX !

Les idées reçues sur l'alimentation hivernale sont nombreuses. Découvrez les recommandations concernant les habitudes alimentaires à adopter durant la saison froide, pour rester en forme et profiter des bienfaits des produits de saison.

## LES VIANDES MIJOTÉES SONT GRASSES

**FAUX.** Les plats mijotés sont souvent associés à des repas lourds et riches en graisses. Mais en réalité, tout dépend des ingrédients que vous utilisez. Il vaut mieux éviter d'ajouter de l'alcool ou de la crème, et de remplacer le sel par du bouillon. On préférera également les légumes de saison comme les carottes, navets ou poireaux, et on mettra moins de viande que de légumes. Si vous optez pour des morceaux de viande maigre, comme le poulet, la dinde ou encore certaines coupes de bœuf, vous obtiendrez un plat tout à fait équilibré. De plus, la cuisson lente permet de préserver les nutriments (protéines, glucides et lipides) ainsi que la plupart des minéraux et oligo-éléments et de rendre la viande tendre,

sans pour autant ajouter de matière grasse. La digestion est même facilitée !

## LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SONT ESSENTIELS

**VRAI ET FAUX.** Se prémunir contre le froid et les maladies, booster son énergie, réduire la fatigue... Les compléments alimentaires ont le vent en poupe en hiver. Vitamine C, vitamine D, magnésium, ou encore zinc sont recommandés. Mais sont-ils vraiment nécessaires ? Il est vrai que l'organisme est fragilisé l'hiver : le froid ralentit l'activité des cellules et peut diminuer les défenses immunitaires. C'est pourquoi, pour des personnes vivant dans des zones peu ensoleillées ou souffrant de carences diagnostiquées, les compléments alimentaires peuvent être



Certes, notre métabolisme travaille davantage pour maintenir la température corporelle à 37°C, mais cela ne justifie pas une surconsommation de calories. D'autant plus que nous avons tendance à moins bouger ou sortir en hiver. Une alimentation équilibrée et des quantités adaptées restent donc les maîtres-mots en toute saison.



## LES LENTILLES, L'ALLIÉ POUR CALMER LES FRINGALES HIVERNALES

**VRAI.** Les lentilles sont souvent considérées comme l'aliment d'hiver par excellence. Riches en protéines végétales et en fibres, elles permettent de rassasier durablement tout en offrant un apport en fer, magnésium et vitamines. Que ce soit en salade tiède, en soupe ou en plat mijoté, les lentilles sont idéales pour affronter le froid sans succomber à des envies de grignotage une ou deux heures après le repas. De plus, elles se marient parfaitement avec d'autres légumes de saison, comme le chou ou les carottes.

## PAS BESOIN DE BEAUCOUP BOIRE EN HIVER

**FAUX.** L'un des mythes les plus persistants est que nous n'avons pas besoin de boire autant en hiver qu'en été. Pourtant, même si la sensation de soif est moins présente, notre corps continue de perdre de l'eau, notamment à cause de la respiration, de l'air sec et du chauffage. Il est donc important de rester bien hydraté, même en hiver. Pensez aux tisanes, aux bouillons ou tout simplement à l'eau, consommés régulièrement, pour éviter la déshydratation. Une bonne hydratation est essentielle pour soutenir le système immunitaire, car l'eau aide à éliminer les toxines du corps et soutient le transport des nutriments vers les cellules.

JUSTINE FERRARI

utiles. Cependant, pour la majorité d'entre nous, il est possible d'obtenir la plupart des nutriments nécessaires à travers une alimentation équilibrée, en privilégiant par exemple les poissons gras, les produits laitiers et les œufs pour la vitamine D. On peut également trouver de la vitamine C dans la goyave, le chou, le poivron ou le kiwi.

## EN HIVER, IL EST PRÉFÉRABLE DE MANGER PLUS

**FAUX.** On pourrait croire que le froid nécessite un apport calorique supplémentaire, mais en réalité, notre corps ne demande pas forcément plus de nourriture. L'envie de manger plus lorsqu'il fait froid viendrait d'un instinct primitif !



# COMMENT RECONNAÎTRE LA PHLEBITE ET LA SOIGNER ?

**Votre mollet est soudainement devenu sensible, rouge, chaud, et semble gonflé ? Ces symptômes pourraient signaler une phlébite. Elle risque, à terme, de se transformer en embolie pulmonaire : la détecter rapidement est donc crucial.**

**P**ourriez-vous reconnaître une phlébite ? Cette affection est redoutée lorsqu'on prend l'avion, mais on n'en connaît pourtant pas toujours les signes ! Aussi appelée thrombose veineuse, la phlébite se caractérise par la formation d'un caillot sanguin. Elle peut être superficielle si elle touche une petite veine, ou profonde si elle se

2 % DE  
LA POPULATION  
FRANÇAISE

*auront un accident thromboembolique  
veineux au cours de leur existence.*

trouve dans des veines plus importantes. Dans neuf cas sur dix, elle se manifeste au niveau de la jambe.

Cependant, même si la phlébite est traitable, il est essentiel de consulter rapidement.

Le caillot a des risques de se faire emporter par la circulation sanguine et d'atterrir dans les artères pulmonaires, pouvant causer une embolie pulmonaire. Savoir détecter rapidement les signes de la phlébite est donc important pour prendre des mesures appropriées.

## LES SYMPTÔMES À CONNAÎTRE

Votre mollet est sensible lorsque vous le contractez, il devient rouge, chaud et gonfle... Ces symptômes sont typiques d'une phlébite. Cette affection se caractérise par la formation d'un caillot sanguin, aussi appelé thrombus, dans une veine profonde, généralement dans la jambe.

Les symptômes de la phlébite peuvent varier, mais les signes les plus courants incluent une sensibilité accrue du mollet lors de la contraction musculaire, une impression de lourdeur et de chaleur, des rougeurs et un gonflement de la zone touchée qui peut devenir bleuâtre. Mais parfois, ces symptômes ne sont pas présents, et le seul signe peut-être que le mollet où siège la phlébite devient plus gros que l'autre.

## LES TRAITEMENTS DE LA PHLÉBITE

Heureusement, une fois diagnostiquée, la phlébite n'est pas difficile à traiter. Si elle est superficielle, il est conseillé de prendre du repos et de surélever la jambe atteinte en appliquant des compresses. Des antidouleurs peuvent être prescrits en attendant que la maladie passe. En cas d'atteinte plus profonde, le médecin peut prescrire des médicaments anticoagulants en injections ou par voie orale, dans le but de favoriser la dissolution des caillots, ainsi que le port de bas de contention. Dans certains cas, une opération peut être nécessaire pour retirer les caillots.

Enfin, pour les personnes touchées par des phlébites à répétition, le médecin peut conseiller une ablation chirurgicale de la partie de la veine qui est touchée, que l'on appelle stripping.

JUSTINE FERRARI



## Quels facteurs augmentent le risque de phlébite ?

- **L'immobilité prolongée** : lors d'un long vol en avion, d'une hospitalisation, un travail de bureau assis ou simplement un mode de vie sédentaire, pensez à vous lever régulièrement si possible.
- **Des antécédents familiaux de phlébite** : il existe une prédisposition génétique qui accroît la probabilité de caillots. Si c'est votre cas, il est important d'en informer votre médecin, qui vous donnera des recommandations adaptées.
- **Une opération récente** : les interventions chirurgicales, en particulier celles qui impliquent l'immobilisation des membres inférieurs ou du pied, peuvent entraîner une stagnation du sang, favorisant ainsi la formation de caillots.
- **Certaines maladies auto-immunes** : le lupus ou la polyarthrite rhumatoïde perturbent le système immunitaire et la coagulation sanguine.
- **Le tabagisme** : fumer altère la fonction vasculaire et augmente le risque de formation de caillots sanguins.
- **Les contraceptifs oraux et hormones** : la pilule, le patch, l'anneau ou le stérilet hormonal ainsi que les thérapies hormonales, en particulier chez les femmes fumeuses, peuvent accroître le risque de phlébite.
- **La grossesse** : celle-ci entraîne des changements hormonaux. Ajouté à la pression accrue sur les veines, cela peut augmenter le risque de formation de caillots sanguins.

# FAIRE FACE AUX CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES

**Canicule, sécheresse, inondations, incendies : depuis quelques années les phénomènes climatiques extrêmes se multiplient. Pour quelles raisons et comment réagir face aux événements liés au réchauffement climatique ?**

L'été 2024 a une nouvelle fois été marqué par des phases caniculaires en France et dans le reste de l'Europe. Si elles ont été moins longues et moins intenses que durant l'été 2022, elles vont certainement se multiplier à l'avenir comme le révèle un rapport de l'Agence Européenne pour l'Environnement (AEE) publié le 30 novembre 2023.

La fréquence des épisodes de fortes précipitations devrait aussi augmenter dans la plus grande partie de l'Europe, entraînant une augmentation des inondations, en particulier en Europe du Nord-Ouest et en Europe centrale, et les incendies se multiplier. Les phases de sécheresses devraient aussi être plus fréquentes et plus graves. Depuis 2018, plus de la moitié de l'Europe a été touchée par des sécheresses extrêmes, en hiver comme en été, qui ne sont pas sans conséquences.

Les sécheresses de 2022 ont ainsi réduit les rendements de cultures comme celles du maïs, du soja ou de l'olive. Quant aux hivers chauds, ils entraînent une faible couverture neigeuse et, par conséquent, de faibles débits fluviaux et un stockage d'eau diminué dans les réservoirs de la plupart des pays du sud et de l'ouest du continent.

## PHÉNOMÈNE EN HAUSSE

L'augmentation de ces phénomènes météorologiques inquiétants est confirmée par Robert Vautard, climatologue et coprésident du groupe 1 du GIEC sur les éléments scientifiques pour l'analyse du changement climatique. "La communauté scientifique est unanime : les vagues de chaleur, les pluies extrêmes, les sécheresses et d'autres phénomènes climatiques liés vont devenir plus fréquents et plus intenses. À titre d'exemple, les dernières



## TRANSITION ÉCOLOGIQUE : UN PASSAGE OBLIGÉ

Fort heureusement, de tels phénomènes peuvent parfois être mieux anticipés. "La prévision météorologique a fait des progrès considérables. On peut ainsi de mieux en mieux anticiper les vagues de chaleur, même extrêmes, quelques jours, voire une semaine ou dix jours à l'avance. J'ai été ainsi véritablement impressionné par la prévision qu'avait faite Météo France de la vague de chaleur record de 2019. En revanche, les orages, les tornades ou encore les trombes marines sont beaucoup plus imprévisibles", souligne Robert Vautard.

Pour limiter leur impact, l'accord de Paris entré en vigueur en 2016, et ratifié par 55 pays représentant au moins 55 % des émissions de gaz à effet de serre, vise à réduire considérablement les émissions mondiales dans le but de limiter à 2 °C voire à 1,5 °C l'augmentation de la température mondiale. "Il n'y a pas d'autres solutions que de réduire ces émissions de gaz à effet de serre soit par des moyens technologiques, soit par des moyens comportementaux au niveau collectif et mais aussi individuel. D'autre part, les pouvoirs publics peuvent jouer sur des leviers économiques concernant les extractions de carbone fossile et encourager les énergies renouvelables. La lutte contre le réchauffement climatique passe par la transition écologique. Contrairement aux idées reçues, elle n'est pas forcément un sacrifice et il faut garder à l'esprit qu'elle est bonne pour la planète mais aussi pour la santé!", conclut Robert Vautard. ►

vagues de chaleur sont caractérisées par des températures plus élevées de 3 à 5 degrés par rapport à celles du milieu du XXe siècle", explique le spécialiste.

Provoqués par le réchauffement climatique et les émissions de gaz à effet de serre, ces phénomènes accentuent le risque de développement de maladies climatodépendantes. "C'est un sujet encore en cours d'analyse mais il est vrai que les moustiques vecteurs de maladies comme la dengue ou le chikungunya ont un cycle de reproduction qui peut être complet sous nos latitudes, grâce à l'augmentation des températures ce qui favorise la multiplication de ces maladies. Très allergisant, le pollen de l'ambrosie est également plus présent avec la chaleur. Enfin, l'OMS reconnaît que l'augmentation des phénomènes climatiques extrêmes favorise les troubles mentaux et anxieux, en plus des catastrophes sanitaires qu'ils créent directement".

## PRÉPARER UN SAC DE SECOURS EN CAS D'ÉVACUATION D'URGENCE

Canicule, sécheresse, incendies de forêt, inondations..., face à des événements climatiques extrêmes, il n'y a souvent qu'une seule solution: évacuer. Cependant, selon une étude de la Croix-Rouge publiée en avril dernier, la plupart des Français ne se sentent pas encore prêts à y faire face. D'après le sondage OpinionWay mené pour la Croix-Rouge Française, "75 % des personnes ne se sentent pas préparées aux inondations, 73 % aux incendies de forêt, et 59 % à la canicule".

Dans le but de mieux préparer les populations face à une éventuelle catastrophe, il est désormais recommandé à chaque foyer de posséder un sac d'urgence prêt en cas de départ précipité.

Le contenu du sac d'urgence doit répondre aux cinq besoins essentiels d'une personne en situation de crise : s'hydrater, se nourrir, se soigner, se protéger et se signaler. Cela, pour une durée de 24 à 48 heures en attendant l'arrivée des secours. La composition de ce sac doit, bien entendu, être adaptée aux besoins spécifiques de chaque famille.

VIOLAINE CHATAL - LMV



PLACEZ LE SAC DANS UN ENDROIT FACILE D'ACCÈS !

UNE FOIS PAR AN, VÉRIFIEZ LE CONTENU DU KIT !  
(Date de péremption des médicaments et des denrées. Remplacez les piles).

EN CAS D'UTILISATION, N'OUBLIEZ PAS DE LE RÉAPPROVISIONNER !

# ARLES

Situé entre l'Italie et l'Espagne, Arles bénéficie d'une position géographique privilégiée au bord de la Méditerranée. Cet emplacement stratégique lui a valu un rôle important dans l'Empire romain, dont elle conserve aujourd'hui le deuxième plus grand nombre de monuments après Rome. Source d'inspiration pour de nombreux artistes tels que Van Gogh, Gauguin et Picasso, Arles a vu ses paysages et ses ruelles immortalisés dans leurs œuvres.

Aujourd'hui encore, la ville continue de charmer des créateurs du monde entier. Tout au long de l'année, Arles est animée par de nombreuses festivités colorées. Parmi celles-ci, la fête du Costume et la fête des Gardians, au cours de laquelle la ville élit sa Reine tous les trois ans depuis plus d'un siècle, rassemblent une foule de locaux et visiteurs. Les deux ferias annuelles offrent également des occasions uniques de profiter de l'ambiance festive de la ville. De son riche passé romain à ses traditions locales, Arles propose à ses visiteurs une multitude de découvertes mêlant histoire, art et célébrations.

## LE CENTRE HISTORIQUE

Bien que s'étendant sur 759 km<sup>2</sup>, ce qui en fait la plus vaste commune de France métropolitaine, Arles a su préserver un centre historique à taille humaine. La ville doit en partie cette configuration à Jules César qui, en remerciement de son soutien lors de la guerre civile, lui a octroyé les terres confisquées à sa rivale Marseille.

Cet héritage antique est encore visible aujourd'hui, notamment avec l'obélisque de la place de la République et les galeries souterraines datant du I<sup>er</sup> siècle av J-C. La Cathédrale Saint-Trophime, célèbre pour sa façade ornée de sculptures romanes spectaculaires et le cloître, chef-d'œuvre de l'architecture médiévale, témoignent de la richesse artistique de la ville.

**Ville d'Art et d'Histoire, située aux portes de la Camargue dans le département des Bouches-du-Rhône, Arles est renommée pour son patrimoine culturel exceptionnel. Inscrite au Patrimoine Mondial de l'UNESCO à deux reprises, pour ses monuments romains et romans, ainsi que pour les Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, cette cité antique a su évoluer en harmonie avec son passé tout en ajoutant sa propre touche de modernité au fil des siècles.**



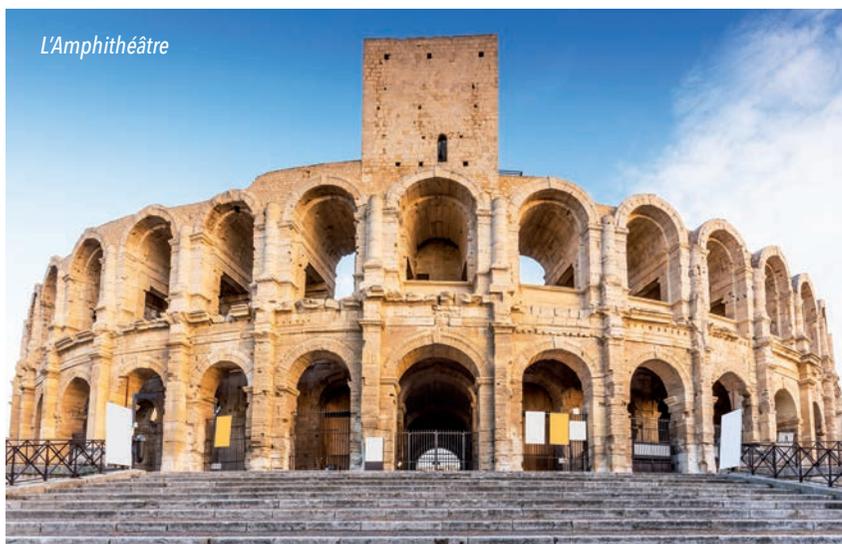
Le centre historique

Les remparts romains et les Alyscamps, nécropole antique célèbre, soulignent l'importance stratégique de la cité durant l'Antiquité. Les thermes de Constantin, au bord du Rhône, donnent quant à eux un aperçu de la vie quotidienne et les pratiques hygiéniques des Romains. Arles est également liée à Vincent Van Gogh, qui y a créé près de 300 œuvres entre 1888 et 1889. L'Espace Van Gogh et la Fondation Van Gogh permettent de découvrir l'univers de l'artiste.

## L'AMPHITHÉÂTRE

Construit vers 80-90 après J.-C. par l'empereur Domitien, l'Amphithéâtre romain d'Arles est le plus emblématique des 8 monuments arlésiens classés au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Autrefois, cet édifice accueillait des combats de gladiateurs, des exécutions publiques et des spectacles animaliers. Avec un diamètre de 136 mètres et une hauteur de 38 mètres, il pouvait recevoir jusqu'à 21.000 spectateurs (contre 12.500 actuellement).

Aujourd'hui, les arènes immergent les visiteurs dans l'atmosphère de la Rome antique grâce à des reconstitutions historiques, des animations romaines et des visites guidées. Les arènes d'Arles, au-delà de leur riche passé, sont un lieu de culture dynamique. De Pâques à fin septembre, elles proposent une programmation variée : corridas, concerts, spectacles de danse et de théâtre. Surnommé le "Petit Colisée", l'Amphithéâtre d'Arles est un exemple exceptionnel de l'architecture romaine et un lieu de vie culturel incontournable.



L'Amphithéâtre

## LE THÉÂTRE ANTIQUE

Le Théâtre antique d'Arles, érigé à la fin du I<sup>er</sup> siècle avant J.-C., est l'un des principaux vestiges romains de la ville. Malgré un état de conservation moins parfait que son voisin l'amphithéâtre, le Théâtre antique a fait l'objet de restaurations qui ont permis de préserver ses éléments essentiels. Les visiteurs peuvent admirer les gradins où des milliers de spectateurs s'asseyaient autrefois, ainsi que l'orchestre où se déroulaient les spectacles.

Classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, ce monument propose une variété d'activités tout au long de l'année. Des visites guidées permettent de découvrir son histoire, tandis que des démonstrations de sports olympiques et des animations romaines plongent les visiteurs dans l'ambiance de l'époque. De plus, divers spectacles culturels y sont régulièrement organisés. Ainsi, le Théâtre antique d'Arles continue de jouer un rôle important dans la vie culturelle de la ville.

## LA TOUR LUMA

Récemment, Arles s'est dotée d'un bâtiment unique en son genre : la Tour Luma. Inaugurée en juin 2021, cette structure de 15.000 m<sup>2</sup> est le fruit de l'imagination de Maja Hoffmann, mécène et fondatrice de LUMA Foundation, et de l'architecte Frank Gehry. Ce dernier a imaginé

une forme originale composée de 10 étages distincts, recouverts de blocs d'acier et de multiples verrières en forme de niches réparties tout autour de l'édifice. Inspiré par la Camargue, l'architecte a voulu créer un bâtiment vivant, un organisme artistique, tout en reprenant des formes évoquant les arènes romaines et les blocs rocheux des Alpilles. Associée à la fondation du même nom, la Tour Luma possède un centre culturel et artistique qui propose des expositions, des conférences, des spectacles vivants ainsi que des résidences d'artistes. Du haut de ses 56 mètres, la tour d'acier domine le paysage urbain et dévoile un panorama exceptionnel sur les toits de la ville.

## L'ABBAYE DE MONTMAJOUR

L'Abbaye de Montmajour, construite au XII<sup>ème</sup> siècle sur un îlot rocheux, est un exemple remarquable d'architecture alliant les styles romans, gothique et classique. Cet ancien centre monastique comprend notamment un cloître restauré en 1872. Ces espaces sont richement décorés de chapiteaux sculptés représentant des créatures fantastiques, des figures humaines et des motifs végétaux. Depuis la Tour Pons de l'Orme, l'abbaye offre une vue panoramique sur Arles, Tarascon, la plaine de la Crau et les Alpilles. Classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, le monument accueille chaque été des expositions de renommée mondiale lors des Rencontres de la Photographie d'Arles.

## LE MUSÉE DÉPARTEMENTAL DE L'ARLES ANTIQUE

Inauguré en 1995, le Musée départemental de l'Arles antique rassemble toutes les collections archéologiques de la ville. Il propose un panorama complet de l'histoire d'Arles, de la Préhistoire à l'Antiquité tardive. Sa pièce maîtresse est un trésor inestimable : un buste de Jules César datant d'environ 46 avant J.-C., découvert en 2007 dans les eaux du Rhône. Réalisé du vivant de l'empereur, il s'agit de la plus ancienne effigie connue à ce jour, attestant de



La Tour Luma



Le Théâtre Antique



Abbaye de Montmajour

l'importance d'Arles dès sa fondation. Le Musée départemental de l'Arles antique est un lieu à ne pas manquer pour les passionnés d'histoire et d'archéologie.

ROMANE COMITE



## Le parc naturel de la Camargue

Le Parc naturel régional de la Camargue, créé en 1970, s'étend sur une superficie de 100.000 hectares et englobe les communes d'Arles, des Saintes-Maries-de-la-Mer et de Port-Saint-Louis-du-Rhône. Ce territoire est réputé pour sa faune et flore exceptionnelles. Flamants roses, salines, rizières, cheveux blancs, taureaux noirs et gardians composent ce paysage camarguais unique. La nature sauvage préservée de la région attire de nombreux touristes, en particulier au Parc ornithologique du Pont de Gau. Dans les zones humides du parc, des milliers d'oiseaux s'épanouissent, dont jusqu'à 40.000 flamants roses qui reviennent chaque année pour se reproduire dans les vasières.

# JARDINAGE : NOS ASTUCES CONTRE LES MAUVAISES HERBES !

**Depuis 2019, de nombreux produits de désherbage destinés aux particuliers ont été interdits à la vente en raison de leur toxicité pour la santé et l'environnement. Comment désherber de façon naturelle ?**

**P**our enlever les mauvaises herbes de vos potagers ou jardins d'ornement, il est recommandé d'acheter des herbicides portant la mention "Emploi Autorisé au Jardin" (EAJ). Ce sont des produits dits de "biocontrôle", c'est-à-dire des produits à faible risque et composés de substances naturelles. Vous pouvez également faire le choix d'un désherbage sans produits phytosanitaires. "Désherber de façon naturelle n'est pas si simple que cela", souligne cependant Denis Pépin, ingénieur écologue et agronome. Il insiste sur le fait qu'il n'existe pas de produits miracles qui enlèveraient durablement les indésirables du jardin !



## DÉSHERBER SANS PRODUITS PHYTOSANITAIRES

Ses conseils pour un désherbage bio autour de la maison, sur les surfaces non cultivées comme les pavés, les dalles ou les allées ? Utiliser de l'eau bouillante ! "L'eau de cuisson des pâtes, du riz, des légumes ou des pommes de terre fait parfaitement l'affaire", explique notre expert. Ce défoliant maison est à renouveler régulièrement.

Il déconseille en revanche d'avoir recours au gros sel, toxique pour les plantes cultivées et source de pollution pour les sols, les cours d'eau et les nappes phréatiques, tout comme le purin d'ortie pur. Peu efficace, il entraîne une pollution par les nitrates. Enfin, les désherbants à base de vinaigre blanc ou d'acide pélargonique ne sont que des défoliants inefficaces sur les plantes pérennes.



## PRÉVENIR LES MAUVAISES HERBES

"La grande caractéristique d'un jardin écologique est l'anticipation", informe Denis Pépin. Il vaut mieux prévenir la pousse des herbes indésirables que de les traiter ! Pour cela, la meilleure solution reste le paillage, que ce soit pour éviter l'installation des "mauvaises herbes" dans les parties cultivées de votre potager ou de votre jardin d'ornement. Cela consiste à recouvrir la terre de paillis autour des plantations : des déchets végétaux de type feuilles mortes, des tailles de haies broyées, de tonte de pelouse sèche...

Denis Pépin vous recommande le paillage sur cartons, c'est-à-dire une à deux épaisseurs de carton recouvertes de broyat. "Bien opaque, il prive les plantes de lumière et s'avère très efficace autant pour détruire des plantes indésirables déjà installées que pour éviter la germination de nouvelles". Dans un jardin d'ornement, le paillage doit être maintenu toute l'année. Et dans le potager, il est enlevé au moment des semis et plantations, mais jamais enfoui. Notre expert en jardinage déconseille l'utilisation des plastiques et préfère les paillages organiques qui nourrissent la terre en se décomposant.

## ATTENTION AUX MÉLANGES DANGEREUX

Depuis le retrait de la vente de nombreux produits de désherbage, les apprentis jardiniers choisissent de les fabriquer eux-mêmes et parfois de s'inspirer d'alternatives proposées sur internet. Certains sites préconisent l'utilisation d'eau de Javel, de vinaigre ou d'acide chlorhydrique pour réaliser des désherbants maison. Or, la combinaison eau de javel/vinaigre (ou un autre acide, comme l'acide chlorhydrique) produit un dégagement de chlore gazeux à l'origine d'intoxications, voire d'hospitalisations, alertent l'Anses et les centres antipoison.

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

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).

## VICHY CÉLESTINS SPA HÔTEL

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

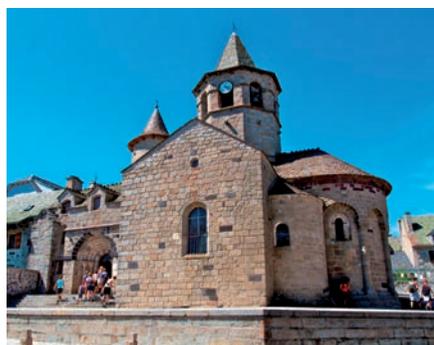


Le Vichy Célestins Spa Hôtel \*\*\*\* vous invite à découvrir les bienfaits uniques de l'eau minérale chaude de Vichy pour une expérience de médecine thermique d'exception.

Situé à quelques pas dans un cadre apaisant, avec vue sur le lac d'Allier et le golf de Vichy, l'établissement propose une gamme complète de soins santé, beauté et bien-être, ainsi que des services d'hébergement, de restauration et de loisirs personnalisés. Avec ses chambres spacieuses, sa cuisine raffinée et son spa thermal intégré, une expérience sur mesure vous attend, alliant

confort, détente et élégance au cœur de la "Reine des villes d'eaux".

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



## LO D'ICI

[www.lodici-aubrac.com](http://www.lodici-aubrac.com)

Située au cœur de Nasbinals, village à l'âme secrète, une ancienne grange, au caractère pittoresque, est lovée autour de la superbe église romane et donne au bourg un côté intime et très accueillant.

La grange entièrement réhabilitée à partir de bois et pierres de pays, ouvre ses portes aux hôtes en quête de calme et d'authenticité. L'hébergement de qualité et l'accueil chaleureux feront rimer votre étape avec détente et bien-être. Laurence y partage sa passion pour l'Aubrac, une terre d'accueil et de traditions, entre mystère et authenticité.

Clin d'œil croustillant d'une étape gourmande et conviviale où passants et résidents peuvent déguster les spécialités locales sur des tartines sucrées ou salées...

**Bénéficiez de 20% de remise sur l'hébergement du 01/10 au 31/03**



## WONDERBOX

[www.wonderbox.fr](http://www.wonderbox.fr)

Avec Wonderbox, offrez le plus intense des cadeaux !

Adrénaline lors d'un saut en parachute, émerveillement lors d'une nuit dans une cabane perchée, euphorie à l'occasion d'un match de foot, sensations en famille dans les attractions d'un parc, émotion lors d'un dîner étoilé... La vie est plus belle quand on la vit intensément !

N'attendez plus, découvrez sur [wonderbox.fr](http://wonderbox.fr) des milliers d'activités en France et en Europe et profitez de votre remise de 15 % pour réaliser vos rêves ou ceux de vos proches !

Et en plus avec 3 ans et 3 mois (à partir de la date d'achat) pour en profiter, c'est la liberté assurée !

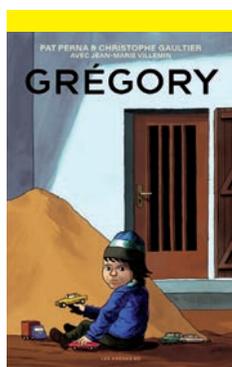
**Bénéficiez de 15% de remise sur la gamme des coffrets cadeaux**



### Madelaine avant l'aube • Sandrine Collette

C'est un endroit à l'abri du temps. Ce minuscule hameau, qu'on appelle Les Montées, est un pays à lui seul pour les jumelles Ambre et Aelis, et la vieille Rose. Ici, l'existence n'a jamais été douce. Les familles travaillent une terre avare qui appartient à d'autres, endurent en serrant les dents l'injustice. Mais c'est ainsi depuis toujours. Jusqu'au jour où surgit Madelaine. Une fillette affamée et sauvage, sortie des forêts. Adoptée par Les Montées, Madelaine les ravit, passionnée, courageuse, si vivante. Pourtant, il reste dans ses yeux cette petite flamme pas tout à fait droite. Une petite flamme qui fera un jour brûler le monde. Avec Madelaine avant l'aube, Sandrine Collette questionne l'ordre des choses, sonde l'instinct de révolte, et nous offre, servie par une écriture éblouissante, une ode aux liens familiaux.

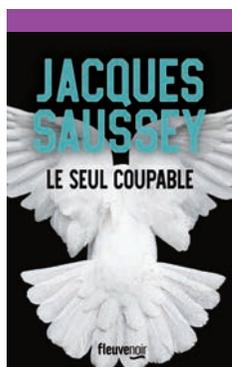
© Editions Lattes



### GRÉGORY • Patrice Perna - Jean-Marie Villemin - Christophe Gaultier

Le 16 octobre 1984, les gendarmes repêchent dans une rivière des Vosges le corps sans vie d'un enfant de quatre ans, Grégory Villemin. Le lendemain, une lettre anonyme arrive au domicile de ses parents. Un premier suspect, Bernard Laroche, un cousin du père, est arrêté puis relâché. Pour le défendre, ses avocats détournent l'attention vers la mère de l'enfant, Christine Villemin. Sous pression, rendu fou par les manœuvres et la rumeur, Jean-Marie Villemin se rend chez Laroche pour tenter de le faire parler. Il le tue. La victime devient alors coupable. En prison, Jean-Marie Villemin effectue un long chemin intérieur. Lors de son procès, son humanité et celle de sa femme bouleversent les jurés. Des années plus tard, la justice a reconnu ses erreurs, présenté des excuses officielles à Christine Villemin et réparé son préjudice.

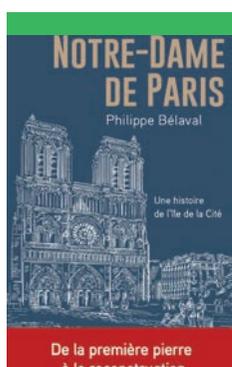
© Editions Les Arenes



### Le seul coupable • Jacques Saussey

Septembre 2024. Un incendie se déclare à proximité de la maison de Paul Kessler, dans le Var. Au bout de quarante-huit heures, la piste criminelle est établie et les enquêteurs identifient la responsable : une certaine Laurence Dumas qui réside dans le Rhône, à plus de trois cents kilomètres de là. Immédiatement, la mémoire de l'ancien commandant de police le ramène à une affaire qu'il a traitée dix ans plus tôt. En effet, cette femme est la mère de Margaux, une jeune fille retrouvée assassinée près de Lyon en 2014. À l'époque, les investigations de son équipe ont conduit à l'inculpation de l'ex-petit ami de la victime. Mais toutes les certitudes de Kessler vont voler en éclats face à la colère et aux doutes de Laurence Dumas. Une question lui glace alors le sang : a-t-il pu commettre une erreur ?

© Editions Fleuve



### Notre-Dame de Paris • Philippe Béval

L'incendie de 2019 a provoqué une sidération dans le monde entier et un élan de générosité pour sauver Notre-Dame de Paris. Pourquoi une telle émotion ? Ce texte invite à explorer les espaces et les mystères de la cathédrale, depuis ses origines. Des coulisses de la restauration à l'exploration de toute l'île de la Cité, l'auteur nous embarque à la découverte ou à la redécouverte de la Sainte-Chapelle, de la Conciergerie, du tribunal de commerce, du Palais de Justice, de l'Hôtel-Dieu, ainsi que de la préfecture et du Mémorial des martyrs de la Déportation. Un livre amoureux des pierres et des œuvres, une célébration contemporaine de l'un des monuments les plus emblématiques de la capitale.

© Editions Presses De La Cite

### La lutte contre les fausses ordonnances s'intensifie



La Caisse Nationale de l'Assurance Maladie (CNAM) a annoncé en août dernier la mise en service du nouveau dispositif "Alerte Sécurisée Aux Fausses Ordonnances" (ASAFO). Désormais, en cas de suspicion, le pharmacien peut consulter la liste des ordonnances confirmées comme frauduleuses dans toute la France mais aussi effectuer un signalement via amelipro.

La Caisse Nationale de l'Assurance Maladie précise que ce nouveau téléservice ne remplacera pas l'échange avec le prescripteur en cas de doute sur une ordonnance. Pour rappel, l'utilisation d'une fausse ordonnance est punie d'une amende de 5.000 euros.

### Alerte sur les risques liés aux produits de lissage pour cheveux contenant de l'acide glyoxylique



L'acide glyoxylique est une substance chimique utilisée dans certains produits de cosmétique pour ses qualités d'agent lissant. Dans le cadre du dispositif national de cosmétovigilance piloté par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), quatre cas d'insuffisance rénale aiguë, en lien avec l'utilisation de différents produits lissants capillaires contenant de l'acide glyoxylique, ont été analysés. Les personnes intoxiquées ont guéri suite à un traitement.

Dès l'analyse du premier cas, l'Anses s'est autosaisie afin de réaliser un état des lieux des connaissances sur la toxicité rénale de l'acide glyoxylique en application capillaire. Dans l'attente des conclusions de cette expertise, la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF) et la Direction Générale de la Santé (DGS) appellent à la vigilance concernant l'utilisation des produits lissants contenant de l'acide glyoxylique, compte tenu du risque associé, et déconseillent leur utilisation.



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  
R. Comite - F. Rea  
Agence Nationale de la  
Presse Mutualiste :  
V. Chatal - J. Ferrari  
AS. Glover-Blondeau  
L. Houzard - L. Vandepute

*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 (V. Shcerbak,  
S. Rabany, Travelpeter,  
Bruno, SCStock, Pascal,  
R. Semik, Antonio Magryt,  
Home-stock, Anneke,  
Monkey Business, Image'in,  
PheelingsMedia, Drazen,  
Antonioguillem, Sen,  
Georgerudy, Pixel-Shot,  
Philetom)

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 73.000 ex.



## 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.**

# 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 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 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 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 !

