



actualité

DE NOUVELLES
MESURES
POUR AMÉLIORER
L'ACCÈS AUX SOINS

gros plan

COMMENT
PRENDRE SOIN
DE SES REINS ?

prévention

HYDRATATION :
DISTINGUER
LE VRAI DU FAUX

bien-être

QUELS SPORTS PRATIQUER DURANT LA GROSSESSE ?



NOS GARANTIES
PRÉVOYANCE

VOUS PROTÈGENT
vous et vos proches,
DES ALÉAS DE LA VIE


la mutuelle
verte

04 94 18 55 10

www.mutuelleverte.com

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

04 | **Hommage**

"Mersi bras" Président

06 | **Actualité**

De nouvelles mesures pour améliorer l'accès aux soins

08 | **Prévention**

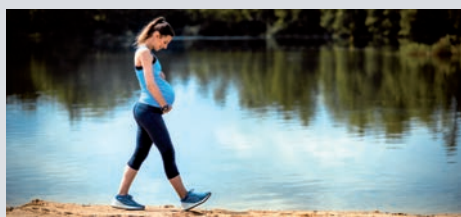
Hydratation : distinguer le vrai du faux

10 | **Santé**

Je protège mes yeux naturellement

12 | **Bien-être**

Quels sports pratiquer durant la grossesse ?



14 | **Prévention**

Lumbago : des solutions pour calmer la douleur

16 | **Gros Plan**

Comment prendre soin de ses reins ?

19 | **Voyage en France**

Menton : la perle de la France



22 | **Environnement**

Comment jardiner au naturel ?

24 | **Offres Privilèges Adhérents**

25 | **Enuie de lire ?**

26 | **Brèves**

Le 3 mai dernier, la grande famille de La Mutuelle Verte a été bouleversée par un bien triste événement. La disparition de notre Président, Gérard HENRY, a constitué un choc aussi brutal que douloureux.

L'Assemblée Générale du 21 juin, tenue à Vannes, sur ses terres bretonnes qu'il aimant tant, devait être l'occasion pour lui de conclure son dernier mandat et de tirer sa révérence après plus de 30 ans d'engagement au service de notre mutuelle.

Il n'en aura pas eu le temps et son absence laissera un grand vide. Parce que Gérard HENRY avait embrassé très tôt la cause mutualiste, en avait défendu ardemment les valeurs en tant qu'Administrateur, puis comme Président. Plus encore : il les incarnait naturellement. Tous ceux qui l'ont côtoyé au cours de ces trois décennies se souviennent de son enthousiasme, de sa bienveillance et de son humanisme.

Si La Mutuelle Verte a su faire face aux nombreuses turbulences qui ont agité le monde de la Santé, pour croître, évoluer, se moderniser, nous le lui devons pour beaucoup.

Nous avons perdu un grand Président mais son héritage perdurera. Son œuvre sera poursuivie, grâce aux bases saines dont nous disposons aujourd'hui.

C'est ce qui nous permet d'être confiants quant à la capacité de notre mutuelle à relever les défis de demain. Mais, pour l'heure, nous pleurons un Président à qui nous n'avons pas eu le temps d'exprimer, une dernière fois, toute notre gratitude pour son engagement et ses formidables qualités humaines.

Toutes nos pensées vont à sa famille et à ses proches, dont nous partageons la douleur. Si le Mutualisme a perdu l'un de ses grands serviteurs, le Conseil d'Administration ainsi que le personnel de La Mutuelle Verte ont perdu un ami.

Marie-Madeleine DUBEC
DIRECTRICE GÉNÉRALE



"...Au cours de ses 17 ans de Présidence, je me suis attaché à faire vivre les valeurs du mutualisme, que j'ai fait miennes il y a bien longtemps... Le respect de l'autre, l'humilité, le dialogue, l'écoute... C'est le modèle que j'ai voulu pour notre Mutuelle. Bâti sur l'idée selon laquelle l'intelligence est avant tout humaine et collective... Sur la capacité de chacun à traiter l'autre, avec bienveillance. Parce que les valeurs humanistes ne s'usent que lorsque l'on ne s'en sert pas..."

Gérard HENRY (2024)

"MERSI , BRAS*" PRÉSIDENT

Gérard Henry était bien plus qu'un Président : il était la boussole et le gouvernail de La Mutuelle Verte. Son parcours a été marqué par une constance édifiante, une loyauté inébranlable et un engagement indéfectible envers les valeurs mutualistes qu'il chérissait tant.

Ces racines bretonnes qu'il revendiquait fièrement ne sont pas étrangères à l'importance qu'il donnait au sens des noms "Humanisme" et "Fidélité".

Cette humanité qu'il s'est employé à dispenser envers ces concitoyens en tant qu'élu au conseil municipal de la commune de Nostang dans le Morbihan en 1983, avant d'en devenir le Maire, en 1989, pour 2 mandats consécutifs. Parallèlement, et tout en continuant une carrière irréprochable au sein de la Caisse Régionale du Crédit Agricole du Morbihan, il intègre La Mutuelle Verte, en 1993, en tant qu'Administrateur avant de prendre la Présidence du Conseil d'Administration en 2007.

Tout au long de ses 17 ans de Présidence, marqués de bons moments comme d'autres plus difficiles dans lesquels il s'est investi totalement, Gérard Henry aura incarné l'exemplarité et la détermination, guidant notre mutuelle avec une énergie contagieuse, contribuant activement à son évolution et à son rayonnement.

Son grand cœur, sa fidélité et sa bienveillance envers tous ont marqué ceux qui ont eu le privilège de le connaître.

Son départ prématuré laisse un vide immense au sein du Conseil d'Administration et du personnel de La Mutuelle Verte. Gérard Henry restera à jamais gravé dans l'histoire de notre mutuelle, son souvenir vivant dans chaque action entreprise et chaque décision prise.

Son héritage, fait de dévouement, de passion et d'engagement, continuera d'inspirer et de guider ceux qui poursuivront son œuvre.

LMV

* Merci beaucoup (en Breton)



2008 - Vaison-la-Romaine



2016 - Toulon



2023 - Aix-en-Provence



DE NOUVELLES MESURES pour améliorer l'accès aux soins

"Taxe lapin", accès direct aux spécialistes, Permanence des soins, extension du dispositif MonSoutienPsy... Le Premier Ministre, Gabriel Attal, a dévoilé le 6 avril dernier, une série de mesures que le gouvernement envisage de prendre pour faciliter l'accès des Français aux services médicaux.

Comment répondre à la crise du système de soins de ville ? Le Premier ministre Gabriel Attal a listé une série de mesures dans le but de libérer 15 à 20 millions de créneaux médicaux, alors que les cabinets sont au bord de la saturation.

RESPONSABILISER LES PATIENTS

Comme il l'avait indiqué lors de son discours de politique générale, le Premier Ministre a réaffirmé sa volonté d'instaurer une "taxe lapin" afin de responsabiliser les patients qui n'honorent pas leurs rendez-vous médicaux. Concrètement, le patient donnera son empreinte bancaire, soit au professionnel, soit à la plateforme de

rendez-vous. Si le patient ne vient pas à son rendez-vous, sans un délai de prévenance de 24 heures, le médecin pourra le débiter d'un montant de 5 euros en tant que pénalité pour le "lapin" qui lui a été posé.

La pénalité reste à la main du médecin qui pourra décider de ne pas l'appliquer s'il juge les raisons du patient valables. Cette mesure nécessite une loi, qui sera rapidement examinée par le Parlement, selon Matignon, qui "espère" une entrée en vigueur dès 2025.

ACCÈS DIRECT" AUX SPÉCIALISTES

Afin de "simplifier pour libérer du temps médical", le gouvernement souhaite faciliter définitivement 16 procédures médicales. Pour alléger la charge de travail des médecins généralistes, les pharmaciens seront autorisés à prescrire des antibiotiques pour les angines et les cystites dès cet été. Les patients atteints de ces affections pourront consulter directement un pharmacien qui, après avoir évalué leurs symptômes, pourra leur délivrer une ordonnance d'antibiotiques. Cette nouvelle mesure devrait permettre de réduire les délais d'attente et de désengorger les cabinets médicaux, notamment pour les cas où une consultation n'est pas nécessaire.

De leur côté, les opticiens auront la possibilité d'adapter directement la correction des lunettes si celle-ci s'avère inadaptée lors de l'essai, sans que le patient n'ait à retourner chez l'ophtalmologue.

Le Premier ministre envisage également d'expérimenter, dans 13 départements, la possibilité pour les patients de consulter directement des masseurs-kinésithérapeutes et certains médecins spécialistes, sans avoir à passer au préalable par un médecin généraliste. Prévue par la loi Rist, cette mesure permettra de simplifier le parcours de soins et d'éviter des consultations superflues.

PERMANENCES DES SOINS

Le gouvernement lance un "plan d'urgence" pour proposer des solutions de médecins de garde aux quatre millions de Français qui n'en disposent pas, en soirée et le week-end. Il repose sur une aide financière et sur la responsabilité des médecins pour assurer les permanences de soins, partout sur le territoire.

Le chef du gouvernement a également proposé que d'autres professionnels de santé, comme les infirmières, les dentistes, ou les sages-femmes puissent participer à la permanence des soins.

LE DISPOSITIF "MONSOUTIENPSY" ÉLARGI

Lancé en avril 2022 pour faciliter l'accès aux soins de santé mentale, le dispositif "MonSoutienPsy" sera amélioré à compter de juin 2024. Le gouvernement souhaite rendre le programme plus attractif pour les psychologues et plus accessible pour les patients.

Pour encourager davantage de professionnels de santé mentale à participer au dispositif, le montant remboursé par consultation sera revalorisé de 30 à 50 euros. Cette augmentation de près de 67% permettra de mieux rémunérer les psychologues pour leur travail et à renforcer l'offre de soins disponible.

Par ailleurs, le nombre de séances remboursées par an, et par patient, passera de 8 à 12. Les patients bénéficieront d'un accompagnement plus complet et sur une période plus longue. En adaptant le suivi à chaque situation individuelle, les psys seront en mesure d'offrir un meilleur accompagnement à leurs patients et de les aider plus efficacement à surmonter leurs troubles mentaux.

Enfin, l'un des changements les plus importants est la mise en place de l'accès direct aux psychologues, sans nécessité de passer au préalable par un médecin généraliste pour obtenir une prescription. Jusqu'à présent, cette étape pouvait constituer un frein pour certaines personnes souhaitant consulter. La suppression de cet intermédiaire facilitera grandement l'accès aux soins de santé mentale en permettant aux patients d'obtenir plus rapidement l'aide dont ils ont besoin.

NOUVELLES PLACES EN MÉDECINE

Depuis la suppression du numerus clausus, le nombre de places disponibles en deuxième année de médecine a connu une augmentation. Dans la continuité de cette réforme, le gouvernement prévoit une nouvelle hausse des capacités de formation.

L'objectif est de former davantage de médecins généralistes et spécialistes pour répondre aux besoins croissants de la population. Ainsi, le nombre de places passera de 9.000 actuellement à 12.000 d'ici à 2025, puis à 16.000 en 2027. Cette augmentation permettra de pallier le déficit et d'assurer une meilleure répartition des médecins sur l'ensemble du territoire.

HYDRATATION :

distinguer le vrai du faux

Si veiller à bien s'hydrater pendant les fortes chaleurs estivales est indispensable, c'est aussi une nécessité tout au long de l'année. Mais comment s'y prendre ? On fait le point sur les idées fausses et sur les bons conseils à suivre.

IL FAUT BOIRE ENTRE 1,5 LITRE ET 2 LITRES PAR JOUR.

Plutôt vrai. Ces quantités sont indicatives et il faut les adapter à son poids, son état de santé, aux conditions climatiques, etc. Pour savoir quelle quantité d'eau vous devez consommer, le mieux est de vous fier... à la couleur de vos urines. Quand elles sont jaune clair, cela signifie que vous buvez la quantité d'eau qui vous convient. En revanche, si elles sont foncées, c'est le signe qu'il faut plus vous hydrater.

En plus des boissons, il faut savoir que certains aliments, comme les fruits et les légumes, aussi apportent de l'eau. La tomate, le concombre, le melon, la pastèque ou encore l'orange en sont composés à 90 %. Consommés tels quels ou en soupes froides (gaspacho) par exemple, ils permettent ainsi de varier les plaisirs pour ceux qui n'apprécient guère l'eau seule.

QUAND IL FAIT BIEN CHAUD, IL FAUT BOIRE DES BOISSONS CHAUDES.

Plutôt faux. Le fait de boire un thé chaud par exemple, fait augmenter la température du corps. Ce dernier va transpirer pour retrouver ses 37 °C habituels et, grâce à l'évaporation de la sueur, vous allez vous rafraîchir. Toutefois, si vous consommez plusieurs tasses de thé dans la journée, votre corps produira plus de transpiration, et donc perdra plus d'eau. Vous aurez ainsi davantage de risque de vous déshydrater. Par ailleurs, le thé comme le café ont un effet diurétique, c'est-à-dire qu'ils accentuent le besoin d'uriner, ce qui participe aussi à la déshydratation.

Le conseil le plus important à retenir est qu'il faut boire régulièrement et privilégier le type de boisson qui vous fait envie, fraîche ou chaude, sans en abuser, et d'alterner avec de l'eau à température ambiante.



L'eau plate, la meilleure solution pour s'hydrater.

Si l'eau plate reste donc la meilleure solution pour s'hydrater, l'eau pétillante peut être une alternative à condition qu'elle ne contienne pas trop de sodium. Les jus de fruits doivent être limités à un verre par jour car ils sont sucrés, tout comme la plupart des eaux aromatisées. Les sodas sont quant à eux à éviter.

L'ALCOOL, ÇA HYDRATE.

Faux. L'alcool participe au contraire à la déshydratation à travers deux mécanismes. D'abord parce que pour éliminer l'alcool, notre corps a besoin d'eau. Ensuite, parce que l'alcool perturbe le fonctionnement de l'hormone antidiurétique : le corps produit plus d'urine et se déshydrate.

UNE PERSONNE ÂGÉE DOIT BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF.

Vrai. Avec l'avancée en âge, la sensation de soif peut s'altérer, arriver plus tardivement ou être moins marquée. Pour éviter la déshydratation, qui peut avoir des conséquences graves (fatigue, baisse de la tension, troubles de l'attention...) et conduire même à l'hospitalisation, il est donc important de boire en petite quantité, régulièrement, au cours de la journée. Il ne faut pas attendre

d'avoir soif, particulièrement en période de forte chaleur mais aussi tout au long de l'année. Ces conseils sont aussi valables pour les adultes en bonne santé afin de prendre de bonnes habitudes.

UNE BOISSON TRÈS FRAÎCHE PERMET DE MIEUX SE RAFRAÎCHIR.

Faux. Quand il fait chaud, nous avons tendance à privilégier une eau bien fraîche car la sensation est plutôt agréable. Mais lorsque l'on boit de l'eau glacée, la température corporelle chute légèrement. L'organisme va alors travailler pour la faire remonter à 37 °C, ce qui va stopper le mécanisme de soif. Cet effet conduit donc à boire en moins grande quantité et, à terme, peut augmenter le risque de déshydratation. Il vaut mieux privilégier une eau à température ambiante ou à peine plus fraîche.

LÉA VANDEPUTTE



JE PROTÈGE MES YEUX NATURELLEMENT

Soleil, écran, air sec... nos yeux subissent de nombreuses petites agressions tout au long de la journée. Or, suivre quelques astuces simples et prendre de bonnes habitudes peuvent nous permettre de les préserver le plus longtemps possible.

Sans cesse sollicités, les yeux sont des organes indispensables mais fragiles. Pour nous aider à en prendre soin au quotidien, Barbara Ameline, ophtalmologiste et membre du Syndicat National des Ophtalmologistes de France (SNOF), livre ses conseils.

UN ENNEMI : LA SÉCHERESSE OCULAIRE

Le premier danger qui les guette, c'est la sécheresse. "Chez l'adulte, c'est un grand facteur d'inconfort qui joue sur la qualité de vue", confirme l'ophtalmologiste. Et les écrans sont souvent en cause : "On a tendance à moins cligner des yeux devant un écran, poursuit-elle. Or, les paupières abritent des glandes qui produisent un liquide qui épaissit les larmes, le meibum. C'est lui qui permet une bonne hydratation de l'œil et qui limite l'évaporation de l'eau des larmes.

Quand on cligne moins, ce processus est mis à mal et la sécheresse s'installe." Il faut savoir que le fait d'avoir les yeux larmoyants est le signe d'une mauvaise qualité des larmes et doit donc, à ce titre, être traité comme une sécheresse.

CLIGNER POUR HYDRATER

Pour limiter la sécheresse oculaire quand on travaille sur écran, il est recommandé de faire des pauses régulières (d'au moins 5 minutes toutes les heures) pour regarder au loin et, si possible, d'en profiter pour sortir à l'extérieur. Pensez aussi à bien vous éclairer et à avoir le haut de l'écran à hauteur des yeux de manière à regarder légèrement vers le bas pour favoriser le clignement. À l'inverse, évitez de vous frotter les yeux, ce qui peut être délétère à long terme.

En complément, le docteur Ameline préconise de réchauffer ses paupières avec ses mains ou avec un masque chauffant avant de réaliser un exercice simple : "Je conseille à mes patients de faire, chaque matin et chaque soir, dix clignements des yeux en forçant un peu afin d'activer les glandes qui produisent le meibum et de muscler les paupières." Il est aussi possible d'instiller des larmes artificielles, et non du sérum physiologique, en cas de gêne ou de démangeaison.

INDISPENSABLES LUNETTES DE SOLEIL

D'autres facteurs extérieurs peuvent aussi participer à l'irritation et l'inflammation de l'œil comme le vent, la climatisation ou un air trop sec quand le chauffage fonctionne notamment. Le soleil, quant à lui, accélère la survenue de la cataracte et augmente le risque de Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA). Porter des lunettes de soleil dès que l'on est à l'extérieur est donc particulièrement utile.

Prendre soin des yeux des enfants

Les yeux des enfants doivent aussi faire l'objet d'une attention toute particulière. "Face au risque de survenue d'une myopie (défaut de vision qui se caractérise par le fait de voir flou de loin et net de près), il est important de les exposer à la lumière extérieure deux heures par jour, dans l'idéal."

Celle-ci stimulerait la production de dopamine, un neurotransmetteur qui contrôle la croissance de l'œil, et empêcherait l'œil de s'allonger et donc de devenir myope. Enfin, un dépistage des troubles visuels doit être réalisé dès l'âge de trois ans ou dès un an en cas d'antécédents familiaux de strabisme (déviation d'un œil) ou d'amblyopie (différence de vision entre les deux yeux).



UNE VIE SAINE POUR UNE VUE SAINE

Côté prévention, il convient d'adopter une bonne hygiène de vie et donc, une alimentation équilibrée. "Il n'y a pas de preuve scientifique de l'efficacité d'un aliment plutôt qu'un autre mis à part les omégas 3, présents dans les noix et les poissons gras notamment, qui participent à la protection cellulaire d'une manière générale", indique la spécialiste. Cette dernière rappelle aussi l'importance de pratiquer une activité physique régulière, bénéfique pour la santé globale et donc aussi pour les yeux.

Dernier conseil de la médecin, "il ne faut pas attendre de faire soi-même le diagnostic d'un trouble de la vue pour consulter". Un bilan ophtalmologique tous les 3 à 5 ans chez l'adulte est recommandé.

LÉA VANDEPUTTE

QUELS SPORTS PRATIQUER DURANT LA GROSSESSE ?

Sauf avis contraire d'un professionnel de santé, sport et grossesse ne sont pas incompatibles, bien au contraire, à condition de prendre certaines précautions.

On le sait, pratiquer un sport de façon régulière est bon pour notre santé physique et psychique. Et les femmes enceintes ne font pas exception. Cela serait même bénéfique pour le bébé, alors elles auraient tort de s'en priver.

DES BIENFAITS POUR LA MAMAN ET LE BÉBÉ

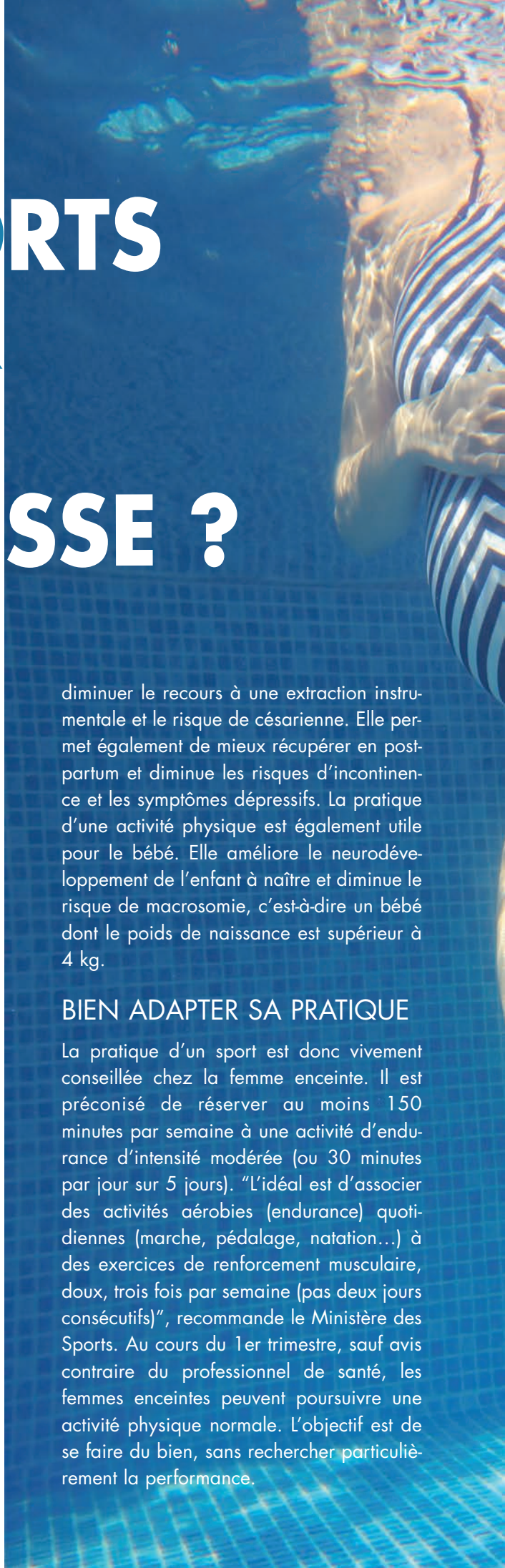
Une activité physique régulière améliore la condition physique : elle optimise la circulation veineuse de la future maman, prévient les troubles du transit intestinal, le diabète et de l'hypertension gestationnels, et atténue les douleurs lombaires, fréquentes au cours de la grossesse. En parallèle, le sport est également bénéfique pour le moral, puisqu'il procure une sensation de bien-être général et a des effets antidépresseurs. Pratiqué en groupe, il permet aussi de renforcer le lien social, à un moment où les futures mamans peuvent parfois se sentir isolées.

Autres bénéfices et pas des moindres : la pratique d'une activité physique a aussi tendance à raccourcir la durée globale du travail pendant l'accouchement (meilleure endurance, maîtrise de la respiration, préparation à l'effort...) et à

diminuer le recours à une extraction instrumentale et le risque de césarienne. Elle permet également de mieux récupérer en post-partum et diminue les risques d'incontinence et les symptômes dépressifs. La pratique d'une activité physique est également utile pour le bébé. Elle améliore le neurodéveloppement de l'enfant à naître et diminue le risque de macrosomie, c'est-à-dire un bébé dont le poids de naissance est supérieur à 4 kg.

BIEN ADAPTER SA PRATIQUE

La pratique d'un sport est donc vivement conseillée chez la femme enceinte. Il est préconisé de réserver au moins 150 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée (ou 30 minutes par jour sur 5 jours). "L'idéal est d'associer des activités aérobies (endurance) quotidiennes (marche, pédalage, natation...) à des exercices de renforcement musculaire, doux, trois fois par semaine (pas deux jours consécutifs)", recommande le Ministère des Sports. Au cours du 1er trimestre, sauf avis contraire du professionnel de santé, les femmes enceintes peuvent poursuivre une activité physique normale. L'objectif est de se faire du bien, sans rechercher particulièrement la performance.





Au fil de la grossesse, il est conseillé d'éviter les sports en compétition, mais aussi les activités trop intenses et les sports de contact ou à risque de chute. À partir du 5^e mois, les activités physiques en position allongée sur le dos de façon prolongée ne sont pas recommandées.

À partir du 8^e mois de grossesse, les activités douces comme la marche, la gymnastique douce ou encore la natation sont à privilégier.

Attention : certains sports, comme la plongée, le parachutisme ou encore le kitesurf, sont interdits aux femmes enceintes.

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

Tout au long de la grossesse, il est cependant important de ne pas prendre de risques pour sa santé ou celle de son futur enfant. Chez les femmes habituellement inactives, la reprise d'une activité physique doit être réalisée de façon progressive. Il convient également de bien s'hydrater durant toute la durée de l'effort. Enfin, en cas d'essoufflement persistant même au repos, de fatigue, de saignement vaginal ou de perte de liquide, de contractions utérines douloureuses ou régulières ou encore d'étourdissement, il convient de stopper immédiatement l'activité et de consulter une sage-femme ou un médecin.

CONSTANCE PÉRIN

LUMBAGO :

des solutions pour calmer la douleur

Douleur brutale, blocage du dos...

60 à 80 % de la population adulte souffre de lumbago ou en a souffert. Il est important de prévenir les récives en prenant soin de son dos.

Une lombalgie, appelée aussi tour de rein ou lumbago dans le langage courant, correspond à une contracture musculaire, le plus souvent au niveau des vertèbres lombaires. "C'est le mal de dos le plus fulgurant et le plus handicapant à court terme. Il peut toucher tout le monde, à tout âge", indique Gwenaëlle Dargnies, masseur-kinésithérapeute et naturopathe à Rennes. Le lumbago se manifeste par des douleurs intenses dans le bas du dos, parfois avec une sensation de blocage et des difficultés à effectuer certains mouvements.

"Le plus souvent, il est dû à une mauvaise position lorsqu'on se penche en avant sans plier les genoux mais il peut aussi être occasionné par un mouvement de torsion ou d'extension", explique Gwenaëlle Dargnies. "Cela arrive plus souvent quand le corps est froid, par exemple le matin au lever, ou en situation de travail dans une atmosphère froide (salle réfrigérée, activité professionnelle en extérieur l'hiver)", ajoute la kinésithérapeute qui précise que la fatigue est également un facteur de risque.

QUEL TRAITEMENT DU LUMBAGO ?

La prise en charge consiste à soulager la douleur et à permettre une reprise rapide des activités quotidiennes. "Le traitement repose sur des médicaments antalgiques : paracétamol et éventuellement anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) si l'effet du paracétamol est insuffisant. Il comprend aussi des myorelaxants qui ont pour but de relâcher les tensions musculaires", décrit-elle.



Les applications de chaud sur le bas du dos (avec une bouillotte ou un patch chauffant) soulagent la douleur en diminuant les contractures musculaires.

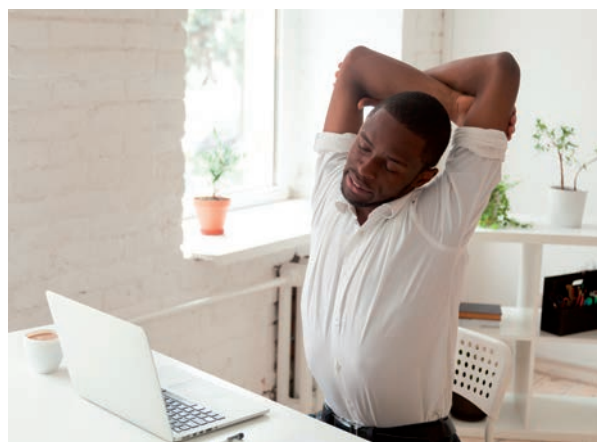
“Le plus souvent, des séances de kinésithérapie sont prescrites. Dans un premier temps, elles ont pour objectif de soulager la douleur par des massages, mobilisations douces et étirements utiles pour lever l’appréhension du mouvement”, explique Gwenaëlle Dargnies. Le repos strict trop longtemps est en effet déconseillé, contrairement aux idées reçues. “Plus on rebouge vite et plus on guérit vite”, rappelle la kinésithérapeute.

COMMENT PARER AUX RÉCIDIVES ?

Le lumbago récidive dans un tiers des cas. “Les séances de kinésithérapie prescrites lors d’un épisode de lumbago ont pour objectif, une fois que la douleur est soulagée, de faire du renforcement musculaire et de réaliser une éducation posturale, afin que cela n’arrive plus”, informe Gwenaëlle Dargnies. Vous apprendrez les bons gestes à privilégier au quotidien : comment vous positionner pour vous lever de votre lit ou lors d’un port de charge...

Éviter le mal de dos en télétravail

Les cas de lombalgie ont augmenté avec le développement du télétravail. En cause, notamment, l’inactivité physique et les mauvaises postures liées à des postes de télétravail inadaptés.

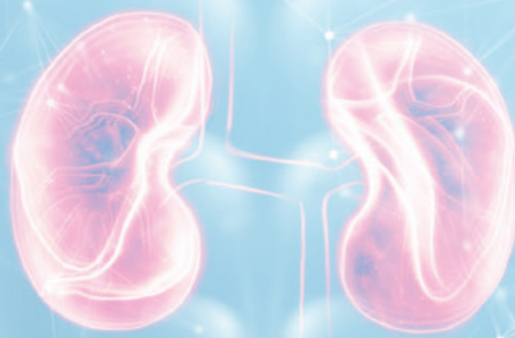


Pour prévenir et soulager le mal de dos, bouger est le meilleur remède naturel. Chez soi, une routine quotidienne de 10 minutes d’exercices ciblés sur la musculature du dos suffit à en ressentir les bienfaits. Vous pouvez renforcer votre dos avec du travail postural comme l’exercice de la “chaise contre un mur”.

Le kinésithérapeute vous aide aussi à réaliser un travail sur votre environnement professionnel, par exemple à réadapter votre poste de travail. Il est recommandé de faire des exercices de renforcement musculaire et d’étirement du dos 2 à 3 fois par semaine. “Vous pouvez réaliser l’exercice du pont-fessier : celui-ci consiste à prendre appui sur ses pieds, genoux pliés, allongé sur le dos, et à décoller le bassin pour faire la planche. Faites trois séries de dix exercices ou tenez la position 30 secondes en respirant profondément. Cet exercice renforce les muscles lombaires, des fessiers et des cuisses”, indique Gwenaëlle Dargnies.

ANNE-SOPHIE GLOVER-BONDEAU

COMMENT PRENDRE SOIN DE SES REINS ?



En France, 5 à 6 millions de personnes souffrent d'une maladie du rein et risquent la destruction de ce petit organe, pourtant essentiel. Pour éviter d'en arriver là, il est important de s'informer sur les facteurs de risque de survenue de ces pathologies mais aussi sur leur dépistage, car une prise en charge précoce permet de conserver ses fonctions rénales plus longtemps.

Silencieux et discrets, les reins n'en sont pas moins des organes essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Logés sous les côtes, de part et d'autre de la colonne vertébrale, et non dans le bas du dos comme le laisse à penser l'expression "avoir mal aux reins", avec leur forme de haricots, ils vont par paire. Ils mesurent environ 12 centimètres de hauteur, 6 centimètres de large et 3 centimètres d'épaisseur chez l'adulte pour 160 grammes chacun.

DES ORGANES AUX FONCTIONS MÉCONNUES

Leur fonction la plus connue est l'élimination des déchets. Ils filtrent environ 1.800 litres de sang par jour et trient les résidus produits par l'organisme (comme l'urée, l'acide urique ou la créatinine) ainsi que les substances étrangères, dont l'accumulation serait toxique pour l'organisme. Mais les reins ont bien d'autres utilités. "Ils régulent et maintiennent l'équilibre en eau et en substances minérales (sodium, potassium, calcium...), explique le professeur Luc Frimat, Président de la Société Francophone de Néphrologie, Dialyse et Transplantation (SFNDT) et chef du service de néphrologie du CHRU de Nancy. Ils produisent aussi plusieurs hormones dont l'érythropoïétine (EPO) qui stimule la production des globules rouges, et la rénine qui participe à la régulation de la tension artérielle. Grâce à cela, les reins ont une position de tour de contrôle de l'organisme."

DES FACTEURS DE RISQUE LIÉS AUX MALADIES CHRONIQUES

Mais parfois, cette belle machine s'enraye et la Maladie Rénale Chronique (MRC) s'installe : les reins assurent de moins en moins bien leurs missions. "Même si ce sont des organes très résistants, les agressions dont ils sont victimes tout au long de la vie peuvent les abîmer", constate Luc Frimat. Certaines personnes sont par ailleurs plus à risques de développer une MRC : "c'est le cas des personnes diabétiques, de celles qui souffrent de maladies cardiaques ou vasculaires, et plus particulièrement d'hypertension, d'obésité, ou qui ont un parent qui a lui-même une MRC ou encore de patients qui prennent certains médicaments comme les Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens (AINS) ou ceux administrés dans le cadre d'une chimiothérapie par exemple", énumère le professeur.

Heureusement, il est possible d'agir sur ces facteurs de risque. Il est ainsi recommandé de surveiller son poids, sa tension artérielle et son taux de sucre dans le sang régulièrement. Il faut également adopter les bons comportements au quotidien. "Avoir une activité physique régulière, limiter son temps sédentaire, adopter une alimentation équilibrée ou encore ne pas fumer sont les meilleurs moyens de garder des reins en bonne santé", rappelle le Président de la SFNDT. ►

Deux types de dialyse

Il existe deux types de dialyse. La plus connue est l'hémodialyse : une machine filtre le sang à travers une membrane artificielle afin d'éliminer les déchets, les toxines et l'eau en excès avant de le restituer au patient. "Elle nécessite de se rendre trois fois par semaine à l'hôpital", précise le professeur Luc Frimat, chef du service de néphrologie du CHRU de Nancy, avant d'ajouter : "Il est aussi possible d'utiliser cette méthode à domicile, mais sa mise en place peut s'avérer complexe et seuls 1 à 2 % des patients en bénéficient actuellement."



Le second type est la dialyse péritonéale. Elle consiste à introduire par le biais d'un cathéter du liquide de dialyse dans la cavité péritonéale, c'est-à-dire dans l'espace entre le péritoine pariétal, la membrane qui tapisse les parois de l'abdomen, et le péritoine viscéral, qui recouvre les organes. Le liquide se charge alors des déchets et de l'excès d'eau qui sont ensuite drainés par le cathéter. "Cette technique présente l'avantage d'être simple et facile à mettre en œuvre à la maison, mais elle est encore peu répandue, puisqu'en France, elle est utilisée chez 7 à 8 % des patients contre plus de 15 % dans plusieurs pays européens", constate le professeur.



DÉPISTER PRÉCOCEMENT UNE MALADIE SILENCIEUSE

Prendre en charge la MRC le plus tôt possible est aussi un enjeu important. Mais problème : elle est le plus souvent silencieuse. Le patient ne ressent pas de douleur (hors coliques néphrétiques dues à des calculs rénaux). "Ce n'est que lorsque le rein est détruit à 70 ou 75 % que les symptômes apparaissent, indique le spécialiste. Hypertension, œdèmes, prurit (démangeaisons), mauvaise haleine, fatigue, difficultés à s'alimenter, avec notamment un dégoût de la viande, en sont les symptômes."

D'où l'importance du dépistage pour diagnostiquer précocement une MRC. "Il consiste en un examen sanguin qui permet le dosage de la créatinine sanguine et l'estimation du Débit de Filtration Glomérulaire (DFG), c'est-à-dire la capacité des reins à éliminer les déchets de l'organisme, détaille Luc Frimat. La créatinine est un déchet produit par le corps et normalement filtré par les reins : si ces derniers fonctionnent mal, elle s'accumule dans le sang. Le second examen est une indispensable analyse d'urine pour rechercher et doser l'albumine, une protéine qui ne devrait pas y être présente." Chez les personnes à risque (diabétiques, hypertendues ou obèses), il est préconisé de réaliser ce bilan complet une fois par an. "Mais 16 % seulement des patients concernés le font aujourd'hui en France (contre 66 % au Royaume-Uni)", regrette le néphrologue avant d'ajouter : "Ces patients ne doivent pas hésiter à le demander à leur médecin traitant".

DÉPISTER PRÉCOCEMENT UNE MALADIE SILENCIEUSE

Les reins ne peuvent malheureusement pas guérir mais il est possible de ralentir la progression de la MRC, voire de la stopper. "La prise en charge débute par une bonne hygiène de vie et une surveillance accrue des facteurs de risque, explique Luc Frimat. Nous avons aussi à notre disposition différents traitements dont des néphroprotecteurs et des

médicaments anti-tension qui sont indispensables ou encore des gliflozines, une nouvelle catégorie de médicaments qui permet de ralentir l'évolution de la MRC." Dans les cas les plus graves, la fonction des reins est remplacée par la dialyse ou une transplantation rénale peut devenir nécessaire. Chez les patients les plus âgés, où le bénéfice de la dialyse, en ce qui concerne la qualité de vie, n'est pas évident, un traitement conservateur actif peut aussi être proposé. Quelle que soit la solution choisie, le professeur Frimat insiste sur l'importance d'informer les personnes : "Un patient qui connaît bien sa maladie et qui est rassuré, peut agir et ainsi devenir acteur de sa santé."

LÉA VANDEPUTTE

Focus sur la greffe

La greffe de rein est la solution de dernier recours pour les personnes qui souffrent d'une insuffisance rénale. Elle est notamment possible grâce aux dons de personnes décédées. Il faut noter qu'il n'y a pas de limite d'âge pour ce type de don et qu'il est important que chacun fasse connaître à ses proches sa volonté ou non de donner ses organes. "En effet, en France, le taux d'opposition au don est encore trop élevé : 35 % versus 15 % en Espagne", déplore le professeur Luc Frimat, néphrologue.

En 2022, 3.376 greffes de rein ont été réalisées dont 511 à partir de donneurs vivants (soit 15 %), selon les chiffres de l'Agence de biomédecine. Le Plan ministériel pour le prélèvement et la greffe d'organes et de tissus prévoit d'augmenter la proportion de greffes rénales réalisées à partir d'un donneur vivant afin d'atteindre 20 % en 2026. En France, la loi prévoit que le donneur vivant soit majeur, volontaire et en bonne santé. Il peut être un parent (au sens large du terme) ou toute personne apportant la preuve d'un lien affectif étroit et stable depuis au moins 2 ans avec le receveur.

Plus d'informations : Dondorganes.fr.

MENTON :

La perle de la France

Située à la frontière franco-italienne, entre Monaco et Vintimille, Menton rayonne sous le soleil méditerranéen. Labellisée "Ville d'art et d'histoire", elle séduit les voyageurs du monde entier avec son centre-ville historique, son riche patrimoine artistique et architectural, ses jardins fleuris ainsi que ses superbes paysages côtiers.

Surnommée à juste titre la "Perle de la France", Menton est une charmante ville située dans les Alpes Maritimes. Son climat doux et ensoleillé tout au long de l'année en fait une destination idéale, à découvrir et savourer, particulièrement lors de la célèbre Fête du Citron en hiver. Célèbre pour ses plages de sable fin et sa magnifique promenade en bord de mer, appelée « La Promenade du Soleil », Menton offre un petit coin de paradis pour se détendre et admirer la Méditerranée. Petit tour d'horizon de ce joyau de la Riviera française à visiter en famille, entre amis ou en amoureux.

LA VIEILLE VILLE

Le cœur historique de Menton, avec ses maisons aux couleurs vives rappelant le style italien et ses charmantes ruelles étroites, incarne à merveille l'esprit de la Dolce Vita. En déambulant dans les rues piétonnes, vous découvrez un quartier plein de vie, rythmé par des places animées où se retrouvent les habitants pour discuter et profiter de la douceur de vivre. Les ateliers d'artistes, les boutiques authentiques et les restaurants traditionnels qui bordent ces ruelles vous invitent à vous imprégner de l'histoire et de la culture locale. Se promener dans le Vieux Menton est un véritable plaisir, où la joie de vivre et la douceur méditerranéenne se manifestent à chaque coin de rue. ►



Menton

LA BASILIQUE SAINT-MICHEL ARCHANGE

La Basilique Saint-Michel Archange, édifiée au XVII^e siècle sur décision du Prince Honoré de Monaco, est surmontée d'un clocher imposant de 53 mètres qui s'élève majestueusement au-dessus de la vieille ville. Son architecture baroque et sa façade aux tons chaleureux en font un symbole emblématique de la ville. À l'intérieur, les peintures en trompe-l'œil de Cerrutti-Maori sur la voûte centrale et les tentures en damas de Gênes de couleur amarante soulignent la grandeur des lieux. Accessible depuis la route du bord de mer par d'imposantes rampes d'escaliers, la Basilique vous offre, depuis sa petite place adjacente, une vue imprenable sur la Méditerranée et la côte italienne.

LE MUSÉE JEAN COCTEAU

Poète, écrivain, réalisateur, peintre et dessinateur, Jean Cocteau a marqué son époque par sa créativité et son talent. Le musée est situé dans le Bastion, un fortin du XVII^e siècle intégré à la jetée du port de Menton. Jean Cocteau a découvert ce lieu lors d'une promenade et a été immédiatement séduit par son charme et son caractère unique. Il décida alors d'y créer un musée dédié à l'exposition de ses œuvres ainsi que celles d'autres artistes. Le musée expose aujourd'hui une collection exceptionnelle réunissant dessins, peintures, manuscrits, films, céramiques et tapisseries. Chaque pièce témoigne de la créativité débordante et de l'imagination sans limites de cet artiste hors du commun.

LA SERRE DE LA MADONE

Créée en 1924 par Lawrence Johnston, un horticulteur passionné, la Serre de la Madone est un jardin botanique exceptionnel situé sur les hauteurs de Menton. Sur 8 hectares, il présente une remarquable variété de plus de 2.000 espèces végétales originaires des cinq continents. La Serre de la Madone offre une magnifique diversité de paysages, alternant entre influences méditerranéennes et subtropicales. Vous pouvez également y admirer des cascades, vous promener le long des allées ombragées et vous relaxer sur des terrasses idéales offrant une vue splendide. C'est un véritable havre de paix à ne pas manquer lors d'une visite à Menton.

LE PALAIS DE CARNOLES

Classé monument historique, le Palais de Carnolès est un exemple de l'architecture néo-classique du XVIII^e siècle. Autrefois résidence estivale des princes de Monaco, il a été reconverti en musée en 1977. Celui-ci vous propose un voyage à travers différentes époques grâce à sa collection variée, allant des peintures du Moyen-Âge aux œuvres de la Première École de Paris, en passant par des pièces provenant des Biennales de Menton de 1951 à 1980.



La Vieille Ville

Un des atouts majeurs du site est son jardin remarquable, qui compte 137 variétés d'agrumes dont des orangers, des bigaradiers et des citronniers. Ce qui était à l'origine un simple verger d'orangers au XVIII^e siècle est devenu, en 1997, un centre pour l'acclimatation et la recherche sur les agrumes. Vous avez ainsi l'opportunité d'en apprendre davantage sur ces fruits dans un cadre splendide.

LE MONASTÈRE DE L'ANNONCIADE

Perché sur une colline surplombant la ville de Menton, le monastère de l'Annonciade offre une vue à 360° sur la mer Méditerranée et les montagnes environnantes. Fondé au XIII^e siècle, ce lieu a accueilli au fil du temps de prestigieux ordres religieux, tels que les Franciscains et les Capucins, avant de devenir, en l'an 2000, le foyer des Sœurs de l'Annonciade. Haut lieu de pèlerinage, le monastère abrite une statue vénérée de la Vierge Marie, attirant de nombreux fidèles en quête de spiritualité et de réconfort. En plus de la vue spectaculaire qui s'offre à vous, vous pouvez également vous ressourcer dans le magnifique jardin qui entoure l'édifice.

LE MUSÉE DE LA PRÉHISTOIRE

Le musée de la Préhistoire, fondé en 1878 par le naturaliste Stanislas Bonfils, était à l'origine situé dans l'hôtel de ville de Menton. Par la suite, un édifice conçu par l'architecte Adrien Rey en 1909 lui a été dédié afin d'exposer ses riches collections. Au rez-de-chaussée, des collections préhistoriques régionales présentent l'adaptation humaine face aux changements climatique et à la biodiversité. À l'étage, une exposition permanente révèle les trésors archéologiques des épaves méditerranéennes, découverts lors de fouilles sous-marines.



Le Bastion du musée Jean Cocteau



La Serre de la Madone



La Basilique Saint-Michel Archange

Le musée de la Préhistoire vous invite à explorer l'histoire locale et les trésors cachés sous les eaux.

ROMANE COMITE

La fête du citron

Chaque année, Menton célèbre la traditionnelle Fête du Citron, un événement haut en couleur qui attire des visiteurs du monde entier. Créée en 1875 dans le but de divertir les riches hivernants, la Fête est devenue aujourd'hui un rendez-vous incontournable de la Côte d'Azur. De jour comme de nuit, les rues de Menton s'animent de défilés spectaculaires de chars décorés d'agrumes, de parades colorées et de groupes de musique entraînants. Les Jardins Biovès se transforment en un musée à ciel ouvert, où vous pouvez contempler des sculptures géantes d'agrumes créées par des artistes talentueux. La Fête du Citron est bien plus qu'une simple célébration. Elle incarne l'attachement profond de la région à la culture des agrumes, une tradition solidement ancrée dans l'histoire, l'économie et l'identité de Menton.

COMMENT JARDINER AU NATUREL ?

Le jardinage est un des loisirs préférés des Français mais face à des insectes ravageurs ou à une forte sécheresse, on se retrouve souvent démuni. Pourtant, même en jardinant au naturel, des solutions existent.

CHOISIR LES BONNES PLANTES

Commencez par prendre le temps d'observer votre jardin. Comment est-il orienté ? Est-il plutôt ombragé, ensoleillé ou exposé au vent ? Comment est la nature de votre sol : acide, calcaire ou argileux ? Il existe d'ailleurs des kits pour vous aider à le déterminer.

Toutes ces informations vous aideront à choisir des végétaux adaptés à votre jardin mais aussi au climat de votre région. Ils seront ainsi plus résistants aux aléas climatiques et aux attaques de toutes sortes. N'hésitez pas à demander conseil en jardinerie car la bonne plante au bon endroit : c'est la règle de base à retenir.

UN ALLIÉ : LA BIODIVERSITÉ

Sachez aussi que les prédateurs naturels sont vos meilleurs amis. Alors faites de votre jardin un refuge pour la faune sauvage. Disposez des nichoirs pour attirer les mésanges. Elles raffolent des moustiques ! Et laissez un tas de branches dans un coin, il pourra accueillir un hérisson friand de limaces.

Si un traitement s'avère nécessaire, oubliez les pesticides chimiques de synthèse. Ces derniers sont en effet interdits pour les jardiniers amateurs depuis le 1er janvier 2019. Vous pouvez toutefois utiliser ponctuellement un produit d'origine naturelle en veillant à bien respecter ses conditions d'utilisation.



Sur un balcon aussi

Un petit balcon aussi peut accueillir un peu de verdure. Pour y jardiner au naturel, là encore, choisissez des plantes adaptées à votre région et à l'exposition de votre balcon (sud, nord, plein vent...). Vous pouvez aussi pailler vos pots et jardinières pour limiter l'évaporation et donc, les arrosages. Enfin, pourquoi ne pas vous lancer dans le compost ? Des bacs adaptés sont disponibles sur le marché. Vous aurez ainsi d'un engrais naturel à portée de main.

DES TECHNIQUES PRÉVENTIVES

Variez aussi les espèces. En plus d'être esthétiques, les associations de plantes sont bénéfiques. La lavande ou le thym protègent par exemple leurs voisines des insectes ravageurs. Pour éviter les maladies, ne plantez pas trop serré et taillez régulièrement les haies ou les arbustes. Vous permettrez ainsi à la lumière de pénétrer et éviterez une stagnation d'humidité néfaste. Pour lutter contre la mauvaise herbe, adoptez la tonte haute (entre 6 et 8 cm). En plus de réduire considérablement le nombre de fois où vous devrez passer la tondeuse, celle-ci favorisera l'enracinement et la résistance du gazon, tout en empêchant les adventices (mauvaises herbes) et la mousse de croître.

FAIRE SON COMPOST, PAILLER ET ARROSER JUSTE

Pour aller plus loin, réalisez votre propre compost en déposant vos déchets organiques dans un bac ou sur un tas. Mélangé à la terre, il favorise la croissance des plantes en leur apportant des nutriments et en laissant plus facilement s'infiltrer l'eau.

Enfin, pour éviter une évaporation trop rapide en plein été, couvrez le sol de paillage. Feuilles mortes, tontes de pelouse, paille ou broyat de branchages feront l'affaire. Quand vous devez arroser, privilégiez les heures les moins chaudes, tôt le matin ou le soir. Veillez toujours à ne pas apporter trop d'eau, ce qui pourrait asphyxier les racines ou provoquer des maladies.

Observer, favoriser la biodiversité, laisser faire la nature : jardiner au naturel n'est finalement pas si compliqué.

LÉA VANDEPUTTE

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

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



Bénéficiez jusqu'à 10 % de remise sur l'ensemble des séjours.

VACANCES ULVF

www.vacances-ulvf.com

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

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

Vacances ULVF, c'est 15 destinations partout en France, pour vous faire découvrir le meilleur de nos régions. Que ce soit pour le patrimoine, la gastronomie, la culture ou les paysages, vous ne serez pas déçu.



Bénéficiez jusqu'à 25 % de remise.

THALAZUR

www.thalazur.fr

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

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

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

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

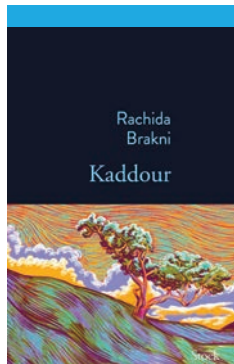


COURS LEGENDRE

www.cours-legendre.fr

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

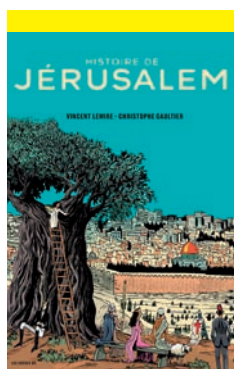
Bénéficiez de 10 % de remise sur le cours particulier + Frais d'inscriptions offerts, de 20 % sur les cours collectifs, de 10 % sur le soutien hebdomadaire et de 25 % sur nos éditions.



Kaddour • Rachida Brakni

“De l’annonce de la mort de mon père, Kaddour, le 15 août 2020, à sa mise en terre six jours plus tard, mon deuil me paraît confisqué tant la maison ne désemplit pas d’un flot ininterrompu de visites. Ce sont aussi six jours de crainte tant la complexité de la situation liée au covid rend incertaine la possibilité que son corps puisse être rapatrié en Algérie comme il le souhaitait. Six jours durant lesquels je m’échappe pour convoquer nos souvenirs. Ce que je sais de son enfance misérable en Algérie, de son arrivée en France qu’il sillonna au volant de son camion, jusqu’à la chute, corps meurtri. Mais aussi ce qu’il m’a transmis, le rapport à la terre, au langage, et aux livres. J’ai dressé son portrait pour donner de la chair et sortir de l’anonymat ces hommes déracinés réduits à leur condition d’ouvriers, tiraillés entre deux pays...”

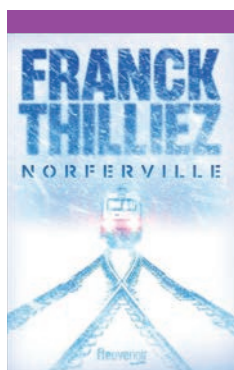
© Editions Stock



Histoire de Jérusalem • Vincent Lemire - Christophe Gaultier

Il y a 4 000 ans, Jérusalem était une petite bourgade isolée, perchée sur une ligne de crête entre la Méditerranée et le désert. Aujourd’hui, c’est une agglomération de presque un million d’habitants, qui focalise les regards et attire les visiteurs du monde entier. Entre-temps, les monothéismes y ont été inventés, les plus grands conquérants s’en sont emparé, les plus grands empires s’y sont affrontés. Tour à tour égyptienne, perse, juive, grecque, romaine, byzantine, arabe, croisée, mamelouke, ottomane, anglaise, jordanienne, israélienne et palestinienne, Jérusalem est au cœur des intérêts et des passions du monde. Berceau du judaïsme, du christianisme et de l’islam, elle est aujourd’hui une capitale spirituelle pour plus de la moitié de l’humanité.

© Editions Les Arenes



Norferville • Franck Thilliez

Dans l’univers hostile du Grand Nord, personne ne vous entend crier. Détective et criminologue à Lyon, Teddy Schaffran apprend que le corps de sa fille a été découvert dans une ville minière très isolée du Grand Nord québécois, Norferville. Sans réfléchir, Teddy plaque tout pour se rendre sur place, bien décidé à comprendre ce qui s’est passé. Là-bas, Léonie Rock, une flic métisse, est mise sur l’affaire. Elle est alors contrainte de renouer avec cet endroit coupé de tout où elle est née et où, adolescente, trois inconnus l’ont violée. Un retour vers son enfer, alors que les températures frôlent les -20°C. Ensemble, ces deux êtres éprouvés par la vie vont se démenner pour trouver des réponses malgré l’inhospitalité de la nature et des hommes.

© Editions Fleuve

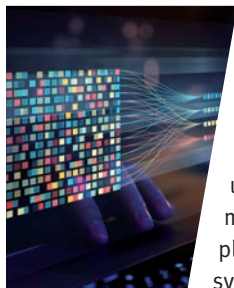


La cuisine végétarienne levantine • Salma Hage

Hommage à une cuisine végétarienne audacieuse, La Cuisine végétarienne levantine présente 140 recettes faciles à préparer, ensoleillées et aromatiques, dont de grands classiques comme les falafels, le houmous et le taboulé, mais aussi des plats originaux, reflets des particularités régionales, des pratiques religieuses et de la culture du Moyen-Orient. Tous ces plats sont aussi colorés que délicieux, qu’il s’agisse des mezze bien relevés à l’ail, des pitas garnies de pickles, de tahini et de légumes grillés, ou des desserts doux et épicés. Les recettes sont illustrées de magnifiques photographies qui immortalisent l’effervescence, l’abondance et la tradition du partage de la table moyen-orientale.

© Editions Phaidon

L'IA pour diagnostiquer 270 maladies rares



Lors de la Journée internationale des maladies rares, la start-up française Medical Intelligence Service (MIS) a annoncé le lancement d'une solution d'intelligence artificielle pour accélérer le pré-diagnostic de 270 maladies rares curables. Après 2 ans de développement par 50 experts en s'appuyant sur la plateforme Orphanet, base de données de référence sur les maladies rares, cet outil est désormais à la disposition des médecins. Il leur suffit de saisir les symptômes et les signes cliniques du patient, leurs antécédents et examens médicaux.

En quelques minutes, AccelRare identifie le risque de maladie rare, fournit une fiche descriptive de la maladie suspectée, liste les examens complémentaires à prescrire pour confirmer le diagnostic et les centres experts les plus proches du patient. Jusqu'à présent, le délai moyen entre les premiers symptômes et le diagnostic d'une maladie rare était de deux à trois ans.

"Mon bilan prévention" étendu à tout le territoire



Depuis le 1er janvier 2024, les médecins, infirmiers, sages-femmes et pharmaciens peuvent proposer des bilans de prévention à différents âges clés de la vie : 18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-75 ans. Ce dispositif est désormais accessible partout en France et pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Ce rendez-vous de 30 à 45 minutes est l'occasion d'aborder ses habitudes de vie avec un professionnel de santé, d'identifier des facteurs de risque de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers...), de modifier des comportements, de bénéficier d'actions de dépistage... En pratique, les assurés concernés recevront de l'Assurance Maladie un e-mail les invitant à effectuer ce bilan de prévention à l'issue duquel ils seront orientés si nécessaire vers les professionnels ou structures adaptés.

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
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. Comité - F. Rea
Agence Nationale de la
Presse Mutualiste :
AS. Glover-Blondeau
H. Joubert - C. Perin
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 (Denise,
Larask, A. Fedorenko, Olga,
Magspace, Dudlajzov,
Yanlev, Fmarsicano,
A. Marco, Sudok1, Piaï,
A. Popov, Ju.Stocker,
S-motive, ViDi Studio,
Rytis)

Impression
IAPCA Riccobono
Rue de Liège
83490 le Muy

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

Numéro tiré à 14.350 ex.



MUTUELLE VERTE PARRAINAGE

Avantages du Parrain :

Recevez **30 € minimum** sous forme de chèques cadeaux, pour l'adhésion de tout filleul ayant souscrit, sans autre intermédiaire, une complémentaire santé à titre individuel.

Ce montant augmentera de 5 € à chaque nouveau parrainage* réalisé lors d'une même année civile.

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

30 € au 1^{er} parrainage - **35 €** au 2^{ème} parrainage - **40 €** au 3^{ème} 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



LE PARRAIN

Bulletin de Parrainage

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^e 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 !

