

# ESCALE SANTÉ

31

## MUTUELLE DERNIÈRE

Santclair le réseau s'agrandit!  
- Pass Santé p. 4

## ENVIRONNEMENT SANTÉ

Enquête : hospitalisation et facturation - Covid-19 : le test gratuit et sans ordonnance p. 10

## EN PRATIQUE

Dépôt de documents : les consignes - Messagerie intégrée p. 12

## DÉTENTE

Guacamole de brocoli p. 15



LE MAGAZINE DE LA MUTUELLE AIR FRANCE • trimestriel • AUTOMNE 2020

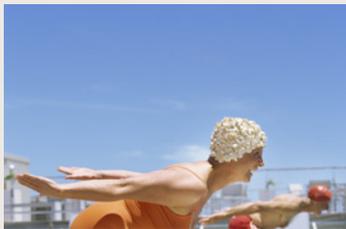


Bouger  
POUR RESTER  
EN BONNE SANTÉ !

## 04

### MUTUELLE DERNIÈRE

- Santéclair le réseau s'agrandit !
- Attention au démarchage
- Pass Santé



## 06

### DOSSIER

- Bouger pour rester en bonne santé !

## 10

### ENVIRONNEMENT SANTÉ

- Enquête : hospitalisation et facturation
- Covid-19 : le test gratuit et sans ordonnance
- 5<sup>e</sup> branche de l'Assurance maladie

## 12

### MA MUTUELLE EN PRATIQUE

- Dépôt de documents : les consignes
- Messagerie intégrée
- Un professionnel de santé en quelques clics
- Devoir de rentrée



## 14

### LE COURRIER DES ADHÉRENTS

## 15

### DÉTENTE

- Recette
- Mots fléchés



## 16

### LA BD PAR SOULCIÉ

## ▶▶▶▶ Suivez-nous ! L'information au quotidien

 Mutuelle Air France

 @MNPAF

 Mutuelle Air France

 YouTube Mutuelle Air France

**CENTRE DE GESTION MNPAF**  
28039 Chartres Cedex  
Tél. 01 46 381 381 - Fax 01 46 384 380  
Mail : servicegestion@mnpar.fr  
Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h



7, mail Pablo Picasso  
CS 74606 - 44046 Nantes Cedex 1  
Tél. 01 46 08 97 94  
Mail : devis@santeclair.fr  
Du lundi au samedi de 9h  
à 19h30 (17h le samedi)

**Directeur de la publication** : Thierry Bohn ///  
**Directeur de la rédaction** : Jean-Marc Fauvel ///  
**Rédacteur en chef** : Anaïs Lemesle ///  
**Comité de rédaction** : Th. Bohn, L. Cassabois, C. Labeyrie, M. Lalouette, A. Lemesle ///  
**Comité de lecture** : B. Tafel, V. Boo, C. Labeyrie, M. Lalouette, F. Brisset, A. Bardi, T. Bohn, L. Girolet, S. Denis, A. Lemesle, L. Cassabois, N. Allouch, C. Compas, C. Labeyrie, M. Lalouette ///  
**Crédits photos** : © iStock / Getty Images, © The noun project ///  
**Conception graphique** : Luciole, Paris ///  
**Impression** : BLG-Toul /// Document non contractuel.



## TRAVERSONS ENSEMBLE CES MOMENTS DIFFICILES

L'été qui s'achève est resté très difficile pour nos clients collectifs du transport aérien et la Covid-19 fait malheureusement toujours partie de notre quotidien. À l'angoisse sanitaire persistante s'ajoute, pour beaucoup de nos adhérents salariés actifs, l'inquiétude économique après de longs mois de baisses de revenus et des perspectives professionnelles plus qu'assombries.

Dans ce contexte dramatique, il est primordial que notre mutuelle reste solide pour assurer ses missions auprès de tous ses adhérents. Vos délégués à notre dernière Assemblée Générale qui s'est tenue exceptionnellement le 9 septembre dernier ont approuvé les comptes 2019 qui comme les années passées, présentent des résultats positifs qui conforteront nos réserves. Cela nous aidera à traverser du mieux possible les prochaines années difficiles qui se profilent : car si en 2020 nous devrions rester proches de l'équilibre malgré la contribution additionnelle demandée à tous les assureurs santé dans le cadre de leur participation aux coûts du Covid-19, nous serons confrontés pour les années 2021 et 2022 à une situation plus délicate. Nous prévoyons en effet des baisses des cotisations perçues, dues aux diverses mesures d'ajustement sur leurs effectifs programmées chez nos principaux clients collectifs, mais avec un niveau de prestations à payer qui ne diminuera pas compte tenu de nos obligations de « portabilité » des droits.

Nous pouvons cependant nous réjouir de la décision adoptée par vos délégués de rejoindre le futur groupe MACIF-AESIO qui sera effectif au 1<sup>er</sup> janvier 2021. Au sein d'un groupe qui sera le 2<sup>e</sup> assureur français en santé individuelle et collective, nous serons mieux armés pour affronter les turbulences.

J'en profite pour vous rappeler que vous serez amenés en décembre prochain à élire parmi vous, ceux qui auront souhaité vous représenter pour les 5 prochaines années au sein de notre Assemblée Générale. Ce sont vos délégués élus qui valident les décisions majeures concernant votre mutuelle, il est donc essentiel que vous soyez très nombreux à répondre présent à ce grand rendez-vous démocratique.

**Thierry Bohn**  
Président de la Mutuelle Air France



# Santéclair

## LE RÉSEAU S'AGRANDIT !

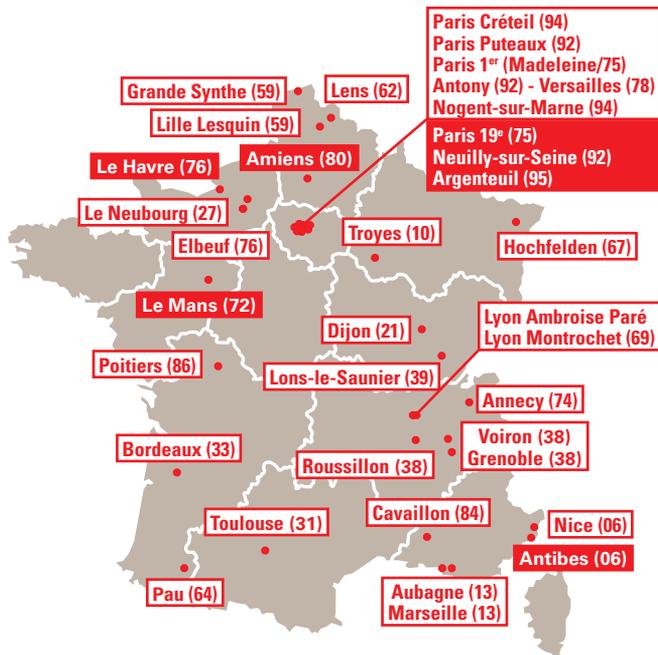
De nouveaux centres d'ophtalmologie intègrent le réseau. D'ici la fin de l'année, 50 centres d'ophtalmologie seront partenaires sur tout le territoire.

### LE RÉSEAU VOUS GARANTIT :

- **Un rendez-vous en moins de deux semaines** : la prise de rendez-vous est exclusivement en ligne via votre espace adhérent, accédez au service My Santéclair.
- Un bilan complet de la santé visuelle avec prescription lentilles et/ou lunettes.
- Des cabinets pluridisciplinaires (ophtalmologistes, orthoptistes...).

D'ici la fin 2020, le réseau comptera 50 centres partenaires sur toute la France. Retrouvez le centre le plus proche de chez vous en vous connectant à votre espace adhérent. Accéder à la liste des professionnels de santé en choisissant « optique » dans la liste déroulante « Trouver un professionnel de santé ».

### VOS CENTRES PARTENAIRES SANTÉCLAIR



**50 centres partenaires d'ici la fin de l'année**

■ Les 7 nouveaux centres partenaires Santéclair  
□ Les centres partenaires Santéclair





## ATTENTION AU DÉMARCHAGE

Après plusieurs signalements de démarchage en notre nom nous tenons à vous informer que la Mutuelle ne procède à aucun démarchage commercial. Des courtiers ou des assurances usurpent le nom de la Mutuelle Air France pour entrer en contact avec vous, et vous proposent de réduire vos cotisations ou d'analyser vos prestations. Ces démarchages concernent très souvent nos adhérents à la retraite.

En cas de doute, ne donnez jamais d'informations personnelles et surtout pas vos coordonnées bancaires. Si la personne qui vous contacte a abusé de votre faiblesse pour vous soutirer des informations, vous pouvez déposer plainte au commissariat. L'abus de faiblesse est judiciairement punissable.

Contactez le service gestion si vous avez une question : 01 46 381 381 •



# PASS SANTÉ

## DÉPASSEMENTS D'HONORAIRES FRÉQUENTS ?

Découvrez la surcomplémentaire Pass Santé qui porte uniquement sur le remboursement des dépassements d'honoraires en médecine de ville et dans le milieu hospitalier. Cette garantie vous permet de compléter votre remboursement que le médecin ait signé ou non un accord avec la Sécurité sociale.

### COMMENT SOUSCRIRE ?

1

Téléchargez le bulletin d'adhésion dans votre Espace adhérent, rubrique « Tout savoir sur mon contrat ». **Votre cotisation dépend de votre composition familiale :**



2

Choisissez votre niveau de garantie : **HOSPI** ou **HOSPI + VILLE**

PASS SANTÉ	HOSPI	HOSPI + VILLE
Solo	8,20 €	18,50 €
Duo	15,60 €	35 €
Famille	20 €	49,50 €

**Pass Santé HOSPI** : pour les dépassements d'honoraires chirurgiens, anesthésistes et obstétriciens.

**Pass Santé HOSPI + VILLE** : pour les dépassements d'honoraires chirurgiens, anesthésistes et obstétriciens et la médecine de ville (dermatologues, ophtalmologiste...).

**Limite de remboursement annuel pour les 2 niveaux : 10 000 €/an et par bénéficiaire limité à 20 visites par an et par bénéficiaire.**

3

Retournez votre bulletin d'adhésion et les pièces demandées avant le **25 novembre 2020**, par mail à [servicegestion@mnpaf.fr](mailto:servicegestion@mnpaf.fr) ou par courrier à Centre de gestion MNPAF 28039 Chartres Cedex •



# Bouger

## POUR RESTER EN BONNE SANTÉ !

---

Faire de l'activité physique et rester moins longtemps assis(e) ou allongé(e), c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie, son sommeil et, à plus long terme, réduire le risque de maladies.

---



## POURQUOI BOUGER AU QUOTIDIEN ?

### Bouger entretient le corps

L'activité physique régulière permet d'améliorer la condition physique. Elle regroupe des qualités physiques comme l'endurance, la force, la vitesse, la souplesse et l'équilibre.

### Bouger aide à se sentir bien

L'activité physique quotidienne a un effet bénéfique sur le bien-être et la qualité de vie. Elle peut réduire les états d'anxiété et de dépression. Par ailleurs, l'activité physique agit directement sur le sommeil en augmentant sa quantité et sa qualité. Ces effets positifs sur le sommeil apparaissent dès le début de la pratique et se maintiennent avec une pratique régulière.

### Bouger préserve la santé

La pratique quotidienne d'une activité physique permet de diminuer le risque de développer certaines maladies (maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, cancers, diabète de type 2, ostéoporose...). L'activité physique diminue aussi le risque de surpoids et d'obésité. Chez les adultes, elle permet également de réduire certains effets liés au vieillissement.

La pratique quotidienne d'une activité physique permet de diminuer le risque de développer certaines maladies,

## COMMENT BOUGER AU QUOTIDIEN ?

L'activité physique correspond à tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie.

### Voici quelques conseils simples :

- Privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Jardinez ou bricolez.
- Faites le ménage.
- Allez faire vos courses à pied ou à vélo dès que possible.
- Allez chercher les enfants à l'école à pied si possible.
- Faites des promenades seul, en famille ou en promenant votre animal de compagnie.
- Vous prenez les transports en commun ? Essayez de descendre un ou deux arrêts plus tôt pour marcher, cela vous permettra de vous aérer l'esprit et d'améliorer votre bien-être.
- Enfin, pour renforcer vos muscles, faites des petits exercices simples à la maison.



### Astuce

Essayez de vous tenir debout sur un pied quand vous vous brossez les dents.





## 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, OUI... MAIS AU MOINS D'INTENSITÉ MODÉRÉE !

Pour qu'elles soient bénéfiques, les différentes activités physiques pratiquées doivent être au moins d'intensité modérée et intégrer des activités d'intensité élevée.

On distingue 4 niveaux d'intensité d'activité. Propre à chacun(e), un niveau d'intensité d'activité physique correspond à ce qui est ressenti pendant la pratique.

### Les activités de faible intensité

**Comme par exemple, conduire une voiture, faire du rangement, préparer la cuisine** ne provoquent pas d'essoufflement et pas de transpiration. On estime l'effort ressenti à 3 ou 4 sur une échelle de 0 à 10.

### Les activités d'intensité modérée

**Comme par exemple marcher d'un bon pas, courir (moins de 8 km/h), faire du vélo (environ 15 km/h) ou monter les escaliers** provoquent un essoufflement modéré et une légère transpiration. On estime l'effort ressenti à 5 ou 6 sur une échelle de 0 à 10. Tenir une conversation est possible.

### Les activités d'intensité élevée

**Comme par exemple marcher rapidement ou en côte, courir, faire du vélo (environ 20 km/h) ou déplacer des charges lourdes** provoquent un essoufflement marqué et une transpiration abondante. On estime l'effort ressenti à 7 ou 8 sur une échelle de 0 à 10. Tenir une conversation est difficile.

### Les activités d'intensité très élevée

**Comme par exemple la course à pied (de 9 à 18 km/h), faire du cyclisme (plus de 25 km/h), sauter à la corde** provoquent un essoufflement très important et une transpiration très abondante. On estime l'effort ressenti à plus de 8 sur une échelle de 0 à 10. Tenir une conversation est impossible.



# La marche

## LE MEILLEUR REMÈDE POUR L'HOMME

Elle a en effet des bienfaits physiques sur :



- **les maladies cardiovasculaires** en augmentant le taux de « bon » cholestérol et en empêchant le mauvais de s'accumuler dans les artères ;
- **les capacités pulmonaires** s'améliorent en marchant ;
- couplée à une alimentation variée et équilibrée, elle permet de **modifier progressivement la silhouette** avec des muscles qui se renforcent et prévient le diabète de type 2 ;
- **elle renforce aussi le système immunitaire, améliore le transit intestinal, facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.** Enfin la marche stimule le retour veineux et diminue les risques d'œdèmes, de varices et de phlébites.

Il est recommandé une pratique de 30 minutes par jour ! •

### Rappel

Si vous êtes amené(e) à rester longtemps assis(e) pour travailler, lire ou pour toute autre raison, **n'oubliez pas de vous lever et de bouger toutes les 2 heures.**



### Info

La Mutuelle vous propose de participer au défi « **Un mois pour bouger +** » accessible depuis notre page Facebook ou notre site internet.

Tout au long du mois d'octobre, nous vous proposerons un défi par semaine et des conseils pour le réussir ! N'hésitez pas réaliser le défi avec vos amis ou vos collègues, à plusieurs c'est toujours plus motivant.

**( Il est recommandé de faire 30 minutes d'activité dynamique par jour ! )**



Source : mangerbouger.fr / Ramonnet Christine (Sophrologue) • Renaudin Stéphanie (Sophrologue) pour la marche





# Enquête

## HOSPITALISATION ET FACTURATION

D'après une enquête de l'association UFC Que choisir, certains hôpitaux et cliniques facturent des prestations indues à la suite d'une hospitalisation.

**Vigilance donc quant aux détails des factures d'hospitalisation.** Certains établissements facturent :

- des forfaits « ambulatoire » comprenant une collation et une boisson ;
- « forfait incontinence » ;
- « forfait administratif » réclamés lors de l'admission, qui vous sont imposés.

**Ceux-ci sont injustifiés et non pris en charge par l'Assurance maladie et les complémentaires santé.**

Cependant, certains frais supplémentaires peuvent être facturés aux patients, **mais ils doivent être explicitement demandés par celui-ci**, il s'agit :

- de la chambre particulière ;

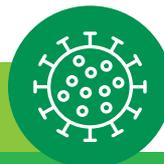
- des frais de repas et d'hébergement d'une personne accompagnante ;
- de l'accès à la télévision ;
- de l'ouverture d'une ligne téléphonique ;
- des actes de chirurgie esthétique ;
- de la conservation du corps d'un défunt. •

### Conseil

**Pour toutes réclamations sur une facture abusive, le patient peut saisir la Direction Générale de la Concurrence et de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF).**

## COVID-19

### LE TEST GRATUIT ET SANS ORDONNANCE



Depuis le 25 juillet, le test de dépistage dit « RT-PCR » (nasal) est désormais disponible sans prescription médicale et sans avance de frais.

Vous pouvez désormais vous rendre dans un centre de dépistage équipé pour réaliser un test COVID-19. Au préalable choisissez votre centre sur le site [sante.fr](http://sante.fr), et renseignez-vous sur les conditions d'accès. •



## CRÉATION D'UNE BRANCHE « AUTONOMIE »

Le Gouvernement accélère la création d'une branche « autonomie » au sein de la Sécurité sociale avec le vote d'une loi le 23 juillet dernier.

La 5<sup>e</sup> branche viendra compléter les 4 déjà existantes : maladie, retraite, famille, accidents du travail. L'objectif sera d'améliorer la prise en charge des personnes dépendantes et notamment des personnes âgées alors que les dépenses liées à l'allongement de l'espérance de vie augmentent.

Pour le financement, le Gouvernement prévoit d'affecter une fraction de la CSG (0,15 %) actuellement destiné à la Caisse d'Amortissement de la Dette Sociale (CADES), à partir de 2024. Cela représente près de 2,3 milliards d'euros qui devront être transférés à la Caisse Nationale de la Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).

### Bon à savoir

La CNSA est en charge de financer les aides en faveur des personnes âgées en perte d'autonomie et des personnes handicapées. •

### FINANCEMENT



**0,15 %** DE LA CSG  
AFFECTÉ À LA 5<sup>E</sup> BRANCHE  
PAR LE GOUVERNEMENT  
À PARTIR DE 2024

SOIT **2,3 MD€**  
TRANSFÉRÉS À LA CAISSE  
NATIONALE DE LA SOLIDARITÉ  
POUR L'AUTONOMIE (CNSA)



# Dépôt DE DOCUMENTS : LES CONSIGNES

Déposer vos documents dans votre espace adhérent, permet un traitement optimisé et sécurisé. Veillez à fournir les documents adéquats et lisibles, cela facilitera le traitement par le service gestion. Toujours depuis votre espace personnel, vous pouvez suivre l'état d'avance du traitement.

## POUR DÉPOSER VOS DOCUMENTS



## LES JUSTIFICATIFS À FOURNIR

SOINS / DEMANDE	JUSTIFICATIFS DEMANDÉS
<b>Optique</b>	Hors tiers payant : facture acquittée, prescription médicale, décompte Sécurité sociale si pas de télétransmission Pour les lentilles refusées Sécurité sociale : facture acquittée et prescription médicale
<b>Soins courants</b>	Décompte Sécurité sociale si pas de télétransmission et/ ou décompte autre complémentaire santé
<b>Autres médecines : ostéopathe, psychologue, podologue...</b>	Facture acquittée
<b>Hospitalisation</b>	Facture AMC
<b>Dentaire</b>	Décompte Sécurité sociale si pas de télétransmission et facture acquittée

**Attention à la lisibilité et la qualité de vos documents**, que ce soit l'envoi d'une photo ou d'un document scanné, veillez à garantir la lecture. Les formats de documents acceptés sont : **pdf, jpeg, png, gif**. Dans le cas où vous devez envoyer plusieurs documents (ex : facture et ordonnance), vous devez remplir le formulaire pour chaque document.

**Un dossier complet est traité plus rapidement** et évite les échanges chronophages entre vous et le service gestion pour la réclamation des documents. •



**Afin d'éviter les fraudes, les documents sont soumis aléatoirement à un contrôle d'authenticité.**

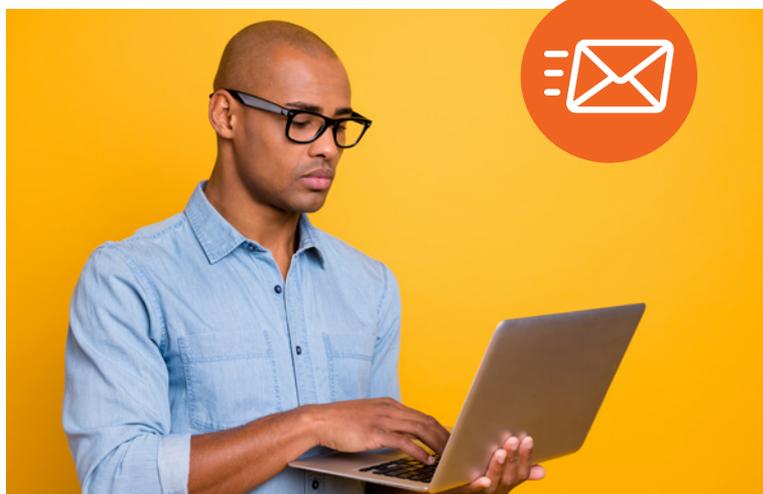
# Nouveauté

## LA MESSAGERIE INTÉGRÉE !

Désormais les échanges avec le service de gestion seront consultables et archivés dans votre espace personnel.

### POUR ENVOYER UN MESSAGE AU SERVICE DE GESTION

- Rendez-vous sur votre espace adhérent depuis le site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr)
- Accédez à votre espace personnel.
- Accédez à la messagerie en cliquant sur « Messagerie » en haut à droite.
- Une fois votre message envoyé, vous serez notifié par email de la réponse. •



## UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ EN QUELQUES CLICS

### À la recherche d'un professionnel de santé près de chez vous ?

- 1 **Connectez-vous** à votre espace adhérent.
- 2 **Rendez-vous sur la liste déroulante** « Trouver un professionnel de santé ».
- 3 • Retrouvez les professionnels du **réseau de soins Santéclair** d'optique à infirmière.
  - Les auxiliaires médicaux (kiné, podologue, orthoptistes...) sélectionnés dans cet annuaire pratiquent le tiers payant.
  - L'annuaire santé [ameli.fr](http://ameli.fr), vous permet de trouver toutes les informations sur un professionnel de santé : tiers payant, OPTAM non OPTAM, secteur 1 / 2... vous pourrez ainsi déterminer votre taux de remboursement. •



## DEVOIR DE RENTRÉE

### ENFANT DE + DE 20 ANS SCOLARISÉ ?

#### Vous êtes concernés !

Si vous êtes concernés la Mutuelle va vous solliciter par courrier ou email et sur votre espace personnel pour mettre à jour la situation administrative de vos enfants.

**Pour prolonger l'affiliation 2021 vous devez fournir un certificat de scolarité.**

Pour un traitement plus rapide, déposez celui-ci dans votre espace personnel depuis votre espace adhérent sur [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr).





# Une question?

À chaque numéro, nous publions des échanges avec des adhérents susceptibles d'intéresser d'autres personnes

**Julie nous demande comment faire analyser son devis dentaire pour estimer son reste à charge.**

## RÉPONSE

Rendez-vous sur votre espace adhérent Julie ! En vous connectant à votre espace vous avez accès aux services d'analyse de devis via une liste déroulante.

Vous pouvez choisir d'envoyer votre devis à l'équipe d'experts de Santéclair ou d'analyser vous-même votre devis via l'application en ligne de Santéclair. Pour utiliser celle-ci vous devez être munis de vos garanties que vous trouverez dans la liste déroulante « Télécharger vos garanties ».

**Vincent s'étonne de pas avoir reçu le remboursement de la part Mutuelle suite à une consultation chez l'ophtalmologiste, alors qu'il a reçu la part Sécurité sociale.**

## RÉPONSE

La première démarche à faire et de vérifier l'état de la télétransmission NOEMIE sur votre compte Ameli.fr ou sur vos décomptes de remboursement. Vous trouverez également l'information sur votre espace personnel.

Si l'état est « inactif », il suffit d'envoyer la copie de votre attestation de carte Vitale au service de gestion : par votre espace personnel ou par courrier à Centre de gestion MNPAF - 28039 Chartres Cedex afin de réactiver la télétransmission entre la Sécurité sociale et la Mutuelle Air France.

Néanmoins, tant que la télétransmission n'est pas rétablie, vous devez nous envoyer vos factures pour remboursement de la part Mutuelle.

**Sandra termine son CDD de 6 mois et s'interroge sur la continuité de son adhésion à la Mutuelle.**

## RÉPONSE

À la fin d'un CDD, le salarié peut bénéficier de la portabilité des droits, adhésion à titre gratuit s'il est inscrit à Pôle Emploi, pour une durée équivalente à la durée du dernier contrat dans la limite de 12 mois. Sandra devra justifier de son inscription à Pôle Emploi et de son indemnisation chaque mois auprès du service gestion de la Mutuelle.

La portabilité s'applique aux bénéficiaires couverts dans le contrat collectif obligatoire. Votre service du personnel vous fournira un formulaire ou une attestation de vos droits à portabilité.

NB : Si vous avez des bénéficiaires non couverts par le contrat collectif et/ou des surcomplémentaires, les cotisations continueront à être prélevées sur votre compte bancaire.





## GUACAMOLE DE BROCOLI

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 10 minutes • Temps de cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

### INGRÉDIENTS

- 1 beau brocoli
- 1 tomate
- 1 petite gousse d'ail
- 1 petit oignon
- ½ citron
- ½ bouquet de coriandre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une pointe de piment en poudre
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

- Détaillez le brocoli et faites le cuire 15 minutes dans une casserole d'eau salée
- Égouttez et laissez refroidir
- Pressez le jus du citron
- Épluchez l'oignon et l'ail et coupez-les en morceaux
- Coupez la tomate en 4 et ôtez le pédoncule
- Lavez et séchez la coriandre
- Passez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur

### Le brocoli

Le brocoli est un légume de la famille des crucifères. Il renferme beaucoup de vitamine C. Les composés bioactifs qu'il contient auraient des effets anticancer. Pour le déguster à son meilleur et en tirer un maximum de bénéfices, il vaut mieux le consommer cru ou légèrement cuit.

## ► ▼ LES MOTS FLÉCHÉS ▲ ◀

### BOUGER POUR RESTER EN BONNE SANTÉ !

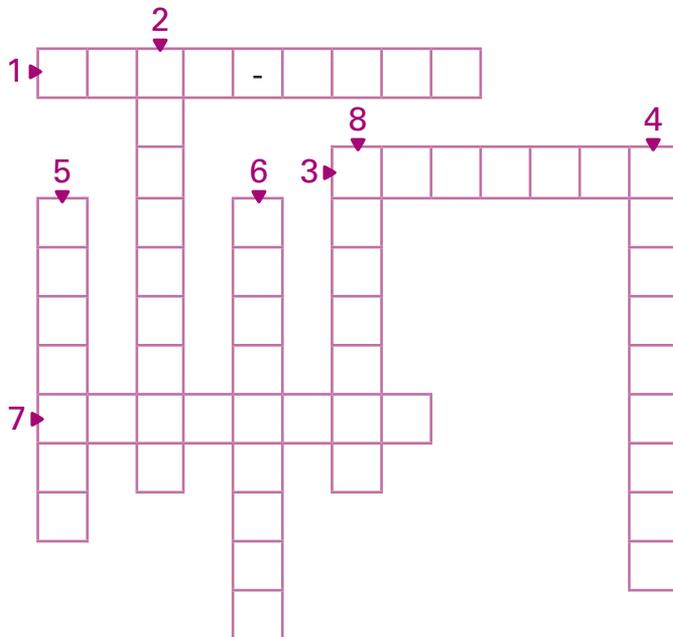
Tous les mots se trouvent dans le dossier « *Bouger pour rester en bonne santé !* ». Solutions dans le prochain numéro.

#### Horizontalement

- 1 ► État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit
- 3 ► Tissus du corps humain qui se contractent lors des mouvements corporels
- 7 ► Construction constituée d'une suite régulière de marches permettant d'accéder à un étage

#### Verticalement

- 2 ► Aptitude à résister aux fatigues physiques ou aux épreuves morales
- 4 ► Qualité physique permettant d'accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude et aisance possibles
- 5 ► État d'une personne qui dort, caractérisé essentiellement par la suspension de la vigilance et le ralentissement de certaines fonctions
- 6 ► Lié chez l'humain à l'oreille interne et au contrôle neuromusculaire
- 8 ► Se déplacer en mettant un pied devant l'autre



#### SOLUTIONS MOTS FLÉCHÉS

ESCALE SANTÉ N° 30 ÉTÉ ARTICLE SUR « UN NOUVEAU SITE WEB POUR LA MUTUELLE ! » Horizontalement • 1. Téléchargement • 3. Ergonomie • 4. Personnaliser • 5. Sécuriser • 6. Moderne • 7. Design • Verticalement • 2. Navigation • 8. Mobile

