ESCALE SANTÉ 32

MUTUELLE DERNIÈRE
À vos votes ! - 30 ans de la Mutuelle Air France p. 4

ENVIRONNEMENT SANTÉ
100 % santé audiologie - Urgences payantes - Grippe : vaccination essentielle p. 10

EN PRATIQUE
Guide : *Je quitte l'entreprise* - Votre carte tiers payant 2021 - L'audio avec Santéclair ! p. 12

DÉTENTE
Menu de fêtes p. 15

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

Un esprit sain DANS UN CORPS SAIN !

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Mutuelle AIR FRANCE

Une entité du groupe Macif

MACIF

Essentiel pour moi

04
MUTUELLE DERNIÈRE
- À vos votes !
- Vos documents contractuels
- 30 ans de la Mutuelle Air France
- Macif avantages
- Taxe Covid-19

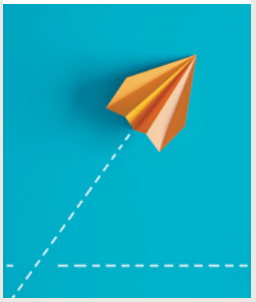
06
DOSSIER
- Un esprit sain dans un corps sain !

10
ENVIRONNEMENT SANTÉ
- 100 % santé audiologie
- Urgences payantes
- Grippe : vaccination essentielle

12
MA MUTUELLE EN PRATIQUE
- Guide : *Je quitte l'entreprise*
- Votre carte tiers payant 2021
- L'audio avec Santéclair !

14
LE COURRIER DES ADHÉRENTS

15
DÉTENTE
- Recette
- Mots fléchés



16
LA BD PAR SOULCIÉ

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

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@mnpaf.fr
Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h

SANTÉCLAIR
MON REPÈRE SANTÉ

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)

ÉLECTIONS MUTUELLE : NE MANQUEZ PAS CE GRAND RENDEZ-VOUS DÉMOCRATIQUE !

(Votre participation à ce vote est indispensable parce que votre voix est essentielle : elle est la force et la pérennité de notre mutuelle.)

Dans un contexte économique, social et sanitaire exceptionnel, les fondements du mutualisme s'imposent plus que jamais comme des valeurs d'actualité. Solidarité entre adhérents, solidarité vis-à-vis du régime obligatoire, accès à des prestations de qualité au meilleur prix sans exclusion liée à l'âge ou à l'état de santé, démocratie, … des valeurs fortes que la Mutuelle AIR FRANCE, créée il y a tout juste 30 ans, a su préserver.

Dans notre modèle mutualiste original, sans but lucratif et sans actionnaire à rémunérer, les intérêts des bénéficiaires et ceux des décisionnaires sont alignés, puisqu'il s'agit des mêmes personnes.

Ainsi chaque adhérent est représenté par nos délégués à l'Assemblée générale. Pendant 5 années, ces membres élus arrêtent les grandes orientations de la mutuelle, contrôlent sa gestion et élisent le Conseil d'administration.

Cette année chacun d'entre vous* doit choisir ses représentants au sein de notre Assemblée Générale qui doit être renouvelée.

Vous avez reçu depuis quelques semaines le matériel de vote et vous avez jusqu'au 6 janvier 2021 pour exprimer votre choix.

Votre participation à ce vote est indispensable parce que votre voix est essentielle : elle est la force et la pérennité de notre mutuelle.

Thierry Bohn
Président de la Mutuelle Air France

* Liste électorale arrêtée au 30/09/2020

À vos votes !

Élisez vos représentants à l'Assemblée générale de votre Mutuelle ! Vous avez jusqu'au 6 janvier 2021 pour voter.

COMMENT VOTER ?

1

Par internet, connectez-vous au site :
https://mnpaf.alphavote.com

Par voie postale, si vous avez reçu le kit de vote, retournez le bulletin dans l'enveloppe T fournie, de façon anonyme.

2

Renseignez votre identifiant (numéro d'adhérent sur votre carte tiers payant) **et votre mot de passe,** reçu par mail ou courrier.

Si vous n'avez pas votre mot de passe, contactez la plateforme 24 h/24 7 j/7 : 0800 10 12 30.

3

Répondez à la question défi

(les 6 derniers chiffres de votre numéro de Sécurité sociale sans la clé)

4

Sélectionnez la liste de votre choix, consultez la profession de foi et la liste complète des candidats puis validez ! •

[!]

VOS DOCUMENTS CONTRACTUELS

L'Assemblée générale du 9 septembre 2020 a voté des modifications concernant les Statuts de la Mutuelle et vos règlements mutualistes. Les documents seront mis à jour dans votre espace adhérent courant janvier. Vous pourrez constater des évolutions sur les prestations et cotisations selon votre contrat santé (collectif ou individuel). •

CETTE ANNÉE **VOTRE MUTUELLE** a 30 ans !

La Mutuelle Air France (MNPAF) est née en octobre 1990 de la volonté conjointe des organisations syndicales et de la Direction d'Air France, d'offrir une couverture complémentaire santé de qualité aux actifs et retraités d'Air France.

En 2014, la Mutuelle Air France décide de rejoindre le Groupe Macif. Parallèlement elle poursuit son développement commercial et souhaite faire bénéficier de son expérience et expertise des métiers de l'aérien. •

LA MUTUELLE EN CHIFFRES

13
salariés au siège

46
salariés au service gestion

97
délégués à l'Assemblée générale

84 287
adhérents

163 332
bénéficiaires

MACIF AVANTAGES !

Votre Mutuelle faisant partie intégrante du Groupe Macif vous avez accès au programme "Macif avantages". Vous pouvez bénéficier toute l'année de tarifs négociés auprès de nombreuses marques. Places de cinéma, location de véhicule, produits cosmétiques…
Ayez le réflexe Macif Avantages et faites-vous plaisir avec des réductions chez plus de 120 partenaires.

Intéressé ?

- Rendez-vous dès maintenant sur www.mnpaf.fr dans votre espace adhérent.
- Rendez-vous en bas de page, cliquez sur « Découvrez les avantages et offres d'assurance du groupe Macif ». •

MACIF AVANTAGES

TAXE COVID-19

Une "taxe Covid" décrétée par le Gouvernement est instaurée pour les mutuelles. Le montant de la taxe est fixé à 2,6 % en 2020, et sera de 1,3 % en 2021. Elle est destinée au financement de l'Assurance Maladie qui a dû prendre en charge à 100 % plus de soins que d'ordinaire du fait de la pandémie. Cette taxe est complémentaire à la taxe sur les contrats d'assurance qui est d'un montant de 13,27 % des cotisations versées à la Mutuelle. •

UN ESPRIT SAIN dans un corps sain !

Plus que jamais nous avons besoin de prendre soin de notre corps et de notre esprit. Voici des conseils pour garder le moral et la santé.

Le yoga

EST AUSSI EFFICACE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Depuis plusieurs années, la littérature médicale a rapporté des bénéfices cardiovasculaires de la Yogathérapie dont le Hatha yoga est le plus communément pratiqué.

Ce type de yoga consiste en une série d'exercices physiques focalisés sur l'étirement et la stimulation de la colonne vertébrale et sur les muscles de la coordination et du contrôle de la respiration.

Le yoga fait mieux que l'absence d'activité physique

Comparé aux groupes contrôles sans aucune activité physique, la pratique régulière du yoga améliore significativement la santé : diminution du poids, baisse de la pression artérielle systolique, baisse du cholestérol et de la fréquence cardiaque de repos.

Le yoga est équivalent à l'activité physique standard

Comparé aux groupes contrôles ayant une activité physique standard, le yoga a les mêmes effets sur les facteurs de risque métaboliques. On n'observe pas de différence significative sur l'index de masse corporelle, la pression artérielle, les taux de cholestérol et de glycémie.

C'est donc une information importante pour les adeptes de ce type d'activité physique. Le risque de maladie cardiovasculaire peut être réduit en modifiant plusieurs facteurs de risque, et en particulier en augmentant l'activité physique et en utilisant la relaxation pour réduire le stress, toutes deux composantes du yoga.

> « La pratique régulière du yoga **améliore significativement la santé** »

Les Rendez-vous Bien-être

Depuis début novembre, la Mutuelle vous propose tous les vendredis à midi un atelier en ligne sur le thème du bien-être. Vous pouvez retrouver trois de ces ateliers sur notre chaîne Youtube :

- **L'atelier « Soulager mon dos » :** travail de mobilité et d'étirement autour de la colonne vertébrale. Par des mouvements simples et doux, l'atelier permet de mobiliser ou étirer ces différentes zones pour vous permettre de soulager vos maux de dos en toute sécurité.
- **L'atelier « Respiration et relaxation » :** Le contrôle de la respiration est un superbe outil pour relâcher et détendre le corps et l'esprit. Dans cet atelier, il est expliqué comment utiliser la respiration pour accéder à plus de relaxation.
- **L'atelier « Yoga et équilibre » :** Cet atelier permet de découvrir les bienfaits de différentes postures d'équilibre. Les muscles profonds sont sollicités en douceur pour renforcer les articulations et la souplesse tout en développant la concentration et nous amener vers l'instant présent.

Retrouvez nos vidéos sur notre chaîne Youtube Mutuelle Air France.

« La musique permet de se connecter **à un univers émotionnel encore plus riche** »

La musique adoucit l'humeur !

Alliée du quotidien pour se reconnecter à une humeur, une énergie, une ressource… la musique peut être redécouverte à tout moment de notre vie !

Les neurosciences ont démontré que la musique agit sur nos émotions et sur le système de la récompense, permettant, par les effets physiques du plaisir qu'elle produit (frissons, battements de cœur…) de libérer dans le cerveau de la dopamine, l'hormone de la satisfaction.

D'ailleurs, les Grecs l'enseignaient au même titre que les mathématiques et lui prêtaient des vertus et un grand rôle dans l'éducation des enfants.

En France, les études concernant l'action de la musique sur le corps sont récentes. Elles essaient de mettre en évidence que l'écoute de certaines musiques **a des répercussions physiologiques et psychologiques sur l'organisme,** notamment au niveau cardio-vasculaire, respiratoire, musculaire et végétatif.

Mais le lien entre émotion et musique est surtout le plus parlant ! On sait que tout son est décrypté et analysé pour notre survie depuis la nuit des temps, comme étant neutre, dangereux ou agréable par notre système émotionnel, or la musique permet de se connecter à un univers émotionnel encore plus riche. Ainsi, comme le dit David Newberry *« La musique devrait être les mots de l'âme ».*

La thérapie animale

Source de mieux-être, l'animal de compagnie, chien, chat, poisson et autres, intéresse de plus en plus le milieu médical. Aujourd'hui à un stade expérimental, la présence de ces compagnons se révèle à bien des titres surprenante…

Ainsi ces **chiens qui diagnostiquent des cancers,** comme celui du sein, de la prostate, du poumon…, capacité confirmée à travers différentes études en laboratoire à travers le monde.

Et que penser de ce **chat qui s'invite dans un service de rééducation fonctionnelle,** et se pose sur les genoux des patients, le plus souvent sur la zone paralysée comme pour stimuler cette partie et apporter du réconfort.

De multiples exemples conduisent à certains constats comme celui de Hubert Montagner, psychophysiologiste et ancien directeur de recherche de l'Inserm, qui déclare que le chat est « l'animal le plus anxiolytique qui soit ».

Concernant notre félin, tous les vétérinaires vous le diront : **la proximité d'un chat apaise, déstresse, chasse les idées noires et tempère même les insomnies,** si bien sûr vous en appréciez la présence. Or les effets constatés vont beaucoup plus loin et un vétérinaire toulousain n'a pas hésité à parler de « ronronthérapie » !

En effet, il apparaît que ces vibrations sonores si typiques du chat, sont étagées sur des basses fréquences de 25 à 50 hertz, niveaux de fréquences utilisés par les kinés, orthopédistes, médecins du sport, pour **réparer les fractures, les muscles lésés et accélérer la cicatrisation.**

De plus si vous souhaitez améliorer votre bien-être, tel le chat qui ronronne pour augmenter son propre confort, sans pour autant accueillir le fauve chez vous, vous avez la possibilité de passer un moment dans un bar à chats ! Inspiré du concept japonais, voici un lieu où partager un moment de détente avec des amis et bien sûr des chats… •

> « Le chat est **« l'animal le plus anxiolytique qui soit »** »

« 100 % santé »

AUDITIF ET RENFORCEMENT EN DENTAIRE

Initié par le Gouvernement depuis le 1er janvier 2019, la réforme 100 % santé, vise à rendre l'accès aux soins au plus grand nombre en développant des paniers de soins 100 % pris en charge (Sécurité sociale + mutuelle). La réforme est en vigueur pour l'optique et le dentaire depuis le 1er janvier 2020. Au 1er janvier 2021, c'est au tour de l'audiologie d'entrer en application. Le panier 100 % santé en dentaire sera enrichi.

Audiologie : le panier 100 % santé

Depuis 2019 il existe deux catégories d'appareillages (catégorie 1 et catégorie 2), pour la catégorie 1, les prix ont été plafonnés pour devenir le panier 100 % santé, sans reste à charge au 1er janvier 2021. La catégorie 2 correspond aux produits tarifs libres.

CATÉGORIE 1 : 100 % REMBOURSÉ

Des aides auditives de qualité et performantes.

Le panier inclut :

- **tous types d'aides auditives :** contour d'oreille classique, contour d'oreille à écouteur déporté et intra-auriculaires ;
- **12 canaux de réglage** pour s'adapter au trouble auditif ;
- **au moins 3 des options** suivantes au choix : système anti-acouphènes, connectivité sans fil, réducteur de bruit du vent, synchronisation binaurale, directivité microphonique adaptative, bande passante élargie > 6 000 Hz, fonction apprentissage de sonie, dispositif anti-réverbération.

Garanties incluses :

- **30 jours minimum d'essai** avant achat ;
- **4 ans de garantie ;**
- **prestation de suivi** (au moins 2 fois par an) pour adapter le réglage de l'appareil.

CATÉGORIE 2 : TARIFS LIBRES

Elle est composée des aides auditives n'appartenant pas au panier 100 % santé. La prise en charge Sécurité sociale est identique à celle du panier 100 % santé. Ces aides auditives ne sont pas obligatoirement prises en charge intégralement par les mutuelles, cela dépend du contrat souscrit par l'adhérent.

Pour information, les garanties du contrat responsable fixent le montant maximum de la prise en charge autorisé à 1 700 € par oreille incluant la prise en charge Sécurité sociale.

Dentaire : le dispositif renforcé

À partir du 1er janvier 2021, le panier de soins 100 % santé sera renforcé avec 50 autres prothèses fixes (couronnes et bridges) et amovibles (appareils) qui seront intégralement remboursées.

Pour rappel il existe 3 paniers de soins dentaires :

- **le panier de soins sans reste à charge :** couronnes, bridges et prothèses dentaires, entièrement financés par la Sécurité sociale et la complémentaire santé ;
- **un panier aux tarifs maîtrisés :** des soins aux tarifs encadrés pour un reste à charge modéré ;
- **un panier aux tarifs libres :** permettant aux praticiens et aux patients de choisir librement le soin et le matériau, pour répondre aux exigences particulières, sans plafond de tarif.

Optique : le panier 100 % santé

L'offre 100 % santé (classe A), prise en charge par la Sécurité sociale et la complémentaire santé comprend :

- **une monture à 30 € ;**
- **des verres unifocaux ou progressifs :** compris entre 32,50 € et 170 € / verre ;
- **le traitement des verres :** anti-rayures, anti-reflets, amincissement en fonction du niveau de correction ;
- **possibilité de renouvellement tous les 2 ans** (années glissantes) sauf changement de corrections d'au moins 0,5 pour un œil ou 0.25 pour les 2 yeux ; sauf en cas de maladie particulière des yeux (glaucome, cataracte…). Pour les enfants (- de 16 ans) une paire tous les ans sauf pour les enfants de 6 mois à 6 ans.

L'assuré peut choisir une monture et/ou des verres de classe B (hors 100 % santé), les verres doivent respecter les normes ISO, mais seuls les traitements anti-UV et anti-rayures sont imposés. Il peut également choisir de mixer les deux offres, par exemple une monture classe B et verres classe A (100 % santé). •

Nota bene

Sachez que les opticiens et audioprothésistes sont dans l'obligation de vous proposer un devis 100 % santé, sans reste à charge. Pour les dentistes c'est à vous de demander le devis 100 % santé pour vos soins.

URGENCES PAYANTES

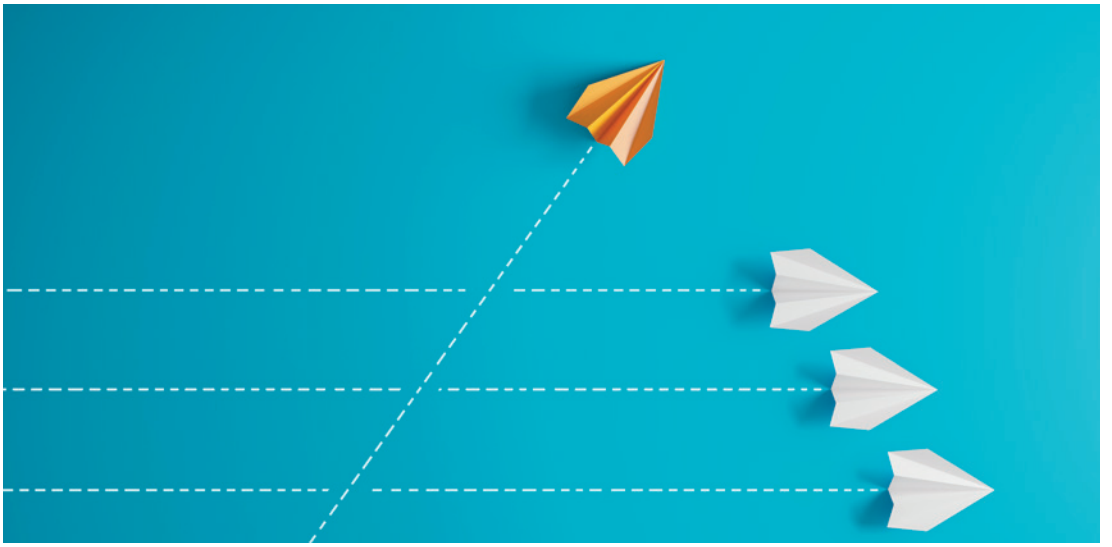
À partir de 2021, le ticket modérateur lié au passage aux urgences non suivi d'une hospitalisation sera remplacé par un forfait de 18 € pour tous les actes (simple consultation, radios, sutures…). Cependant ce coût sera pris en charge tout ou partie par les complémentaires santé, selon les garanties souscrites.

Ce montant sera minoré pour les femmes enceintes, les malades chroniques et les invalides. •

VACCINATION ESSENTIELLE

La vaccination contre la grippe est cette année encore plus essentielle pour les personnes fragiles : les personnes de 65 ans et plus, les personnes de moins de 65 ans souffrant de certaines maladies chroniques, femmes enceintes, personnes souffrant d'obésité, l'entourage des nourrissons à risque de grippe grave ou personnes immunodéprimées.

Associée et combinée aux gestes barrières, la vaccination est un bouclier sanitaire contre la grippe. •



VOUS QUITTEZ VOTRE ENTREPRISE ?

Suivez le guide !

La Mutuelle met à votre disposition un guide pratique pour vous orienter dans vos démarches en fonction du motif de votre départ, pour rester adhérent à la Mutuelle.

Vous quittez votre entreprise ? Votre contrat santé collectif et obligatoire va prendre fin. Pas de panique ! Vous pouvez conserver votre Mutuelle.

Selon votre situation :

- **Plan de départ volontaire, licenciement, rupture conventionnelle :** vous avez le droit à la portabilité des droits santé gratuitement pour une durée maximum de 12 mois (sous réserve d'inscription à Pôle Emploi et d'indemnisation) puis vous pouvez ensuite rester à la Mutuelle en souscrivant un contrat individuel.
- **Retraite, démission, invalidité :** vous pouvez souscrire à un contrat santé individuel. •

Retrouvez le guide pratique sur notre site internet : mnpaf.fr > Les services > Bibliothèque de plaquettes.

Bon à savoir

Les barèmes de cotisations de nos contrats santé individuel retraités sont solidaires et fixes quel que soit l'âge, contrairement à la majorité des complémentaires santé qui fixent leurs barèmes sur l'âge.

VOTRE CARTE TIERS PAYANT 2021

Toute l'année, 24 h/24, 7 j/7 vos documents sont disponibles en ligne depuis votre espace adhérent.

Pour ceux qui ont fait le choix d'une communication dématérialisée avec la Mutuelle, vous avez reçu une notification e-mail pour vous informer de la mise à disposition sur votre espace personnel de votre carte de tiers payant et éventuellement de votre échéancier. Les documents peuvent être consultés, téléchargés et imprimés.

Si vous n'avez pas fourni d'adresse mail de contact, le service gestion vous a fait parvenir vos documents par papier courant décembre. •

L'audio AVEC SANTÉCLAIR !

SANTÉCLAIR
MON REPÈRE SANTÉ

Le réseau d'audioprothésistes de Santéclair vous offre le choix entre 5 paniers de produits allant de 850 à 1 300 €/oreille.

CHOISIR LE RÉSEAU

c'est s'assurer de la **qualité des produits et du service,** ainsi que de **tarifs négociés :**

JUSQU'À -35 % sur l'intégralité des gammes d'appareils du marché (classe 1, classe 2).

-10 % de remise sur les assistants d'écoute, les produits d'entretien, les bouchons et les accessoires.

-20 % sur les piles.

LE PANIER 100 % SANTÉ EST À 850 €/OREILLE

Avantages

- Garantie panne de **4 ans gratuite.**
- Période d'essai de **30 jours.**
- Garantie **« satisfait ou échangé »** d'un mois après la période d'essai.
- Kit de démarrage **offert.**
- Facilité de paiement du reste à charge éventuel en **3 fois sans frais.**
- Organisation de **contrôles réguliers** de l'appareillage. •

Une question ?

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

Vanessa souhaite créer son espace adhérent et nous demande quelle est la procédure à suivre.

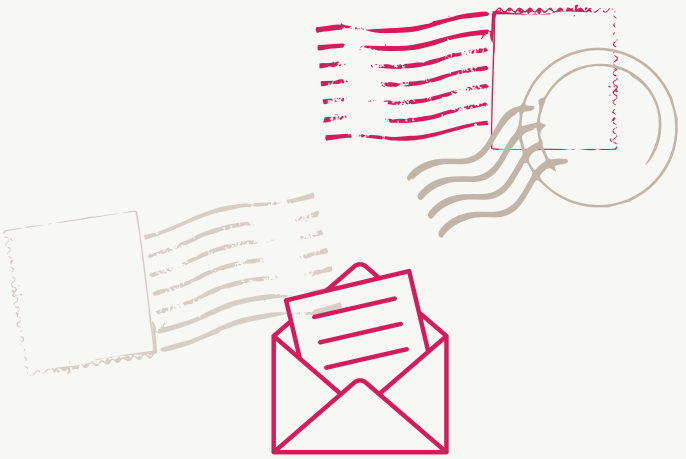
RÉPONSE

Pour créer votre espace adhérent rendez-vous sur www.mnpaf.fr, puis cliquez sur "Espace adhérent". Cliquez ensuite sur le bouton "Créer un compte".

CRÉER UN COMPTE

La 1re étape consiste à entrer vos données personnelles (nom, prénom, date de naissance, code postale, numéro de Sécurité sociale…). En 2e étape, ajoutez votre adresse e-mail et créez votre mot de passe. Un e-mail de sécurité vous est envoyé pour valider votre adresse de connexion.

Depuis votre espace adhérent vous avez accès à vos garanties, au dépôt de devis, à l'annuaire des professionnels de santé ainsi qu'à tous vos services et informations contractuelles. Dans l'espace personnel retrouvez vos données personnelles (remboursement, dépôt de facture, coordonnées…).



Patrick doit subir une opération chirurgicale de la hanche, il nous demande quelles sont les démarches qu'il doit faire ?

RÉPONSE

Lorsque vous devez vous faire hospitaliser, pensez à faire une demande de prise en charge hospitalisation auprès de la Mutuelle, soit directement depuis votre espace personnel sur notre site www.mnpaf.fr soit par téléphone au 01 46 381 381.

Cela vous dispensera de payer :

- le forfait journalier ;
- le ticket modérateur ;
- la chambre particulière à hauteur de votre garantie, si vous la prenez ;
- la participation forfaitaire de 18 € pour les actes supérieurs à 120 €.

Si votre chirurgien vous a remis un devis pour ses honoraires, faites-le analyser par Santéclair (mail devis@santeclair.fr) afin de connaître la participation Mutuelle. À votre sortie de l'hôpital, vous devrez régler les différents dépassements d'honoraires (chirurgien, anesthésiste) et la facture de l'hôpital, que la Mutuelle vous remboursera, sur présentation de factures, à hauteur de votre garantie. Sachez qu'à la sortie de l'hôpital, si besoin vous avez accès à des services infirmiers, coachs sportifs spécialisés… grâce au réseau Santéclair.

La recette

Menu de fêtes

MÉLI-MÉLO DE HOMARDS ET LANGOUSTINES AUX TRUFFES, FEUILLES DE POMMES DE TERRE SÉCHÉES

Par Pr Jean-Michel Lecerf

Pour 4 personnes • Temps de préparation : 30 min • Temps de cuisson : 1 h

INGRÉDIENTS

- 2 homards bretons
- 8 langoustines
- 20 g de truffes
- 50 g de crème allégée
- 100 g de pommes de terre
- Huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION

- Détachez les corps et les pinces des homards. Gardez éventuellement les têtes pour une autre recette.
- Coupez le corps en trois tronçons et cassez les pinces pour les cuire plus facilement.
- Faites suer les morceaux de homard dans l'huile d'olive pour les faire rougir plus ou moins 8 minutes.
- Pendant ce temps, décortiquez les langoustines ; gardez éventuellement les têtes pour une autre recette.
- Enlevez le homard de la casserole et, à sa place, faites suer les corps des langoustines environ 2 minutes. Gardez au chaud. Déglacez la casserole avec 15 cl d'eau, laissez réduire pour récupérer les sucs de cuisson.
- Ajoutez les truffes en lamelles et la crème, laissez infuser quelques instants.
- Versez le jus sur le homard et les langoustines.
- Faites de fines tranches de pommes de terre. Salez, poivrez, déposez-les entre des feuilles de papier sulfurisé et faites cuire environ une heure dans un four à 100 °C.
- Servez dans des assiettes creuses.

LES MOTS FLÉCHÉS

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN !

Tous les mots se trouvent dans le dossier *« Un esprit sain dans un corps sain ! »*. Solutions dans le prochain numéro.

Horizontalement

2 ▶ Pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle

6 ▶ Elle consiste à profiter du ronronnement des chats pour se soigner

7 ▶ Hormone de la satisfaction

8 ▶ Art et activité culturelle consistant à combiner sons et silences au cours du temps

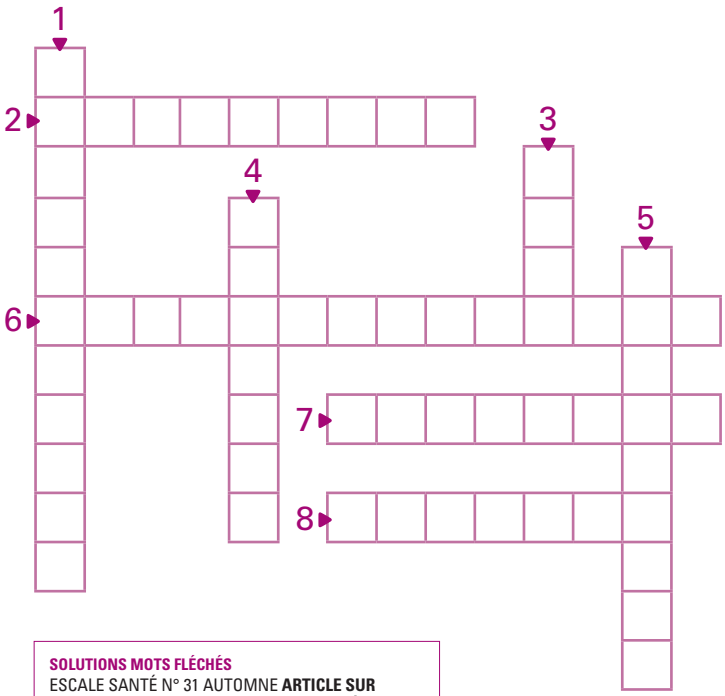
Verticalement

1 ▶ Processus physiologique permettant d'approvisionner l'organisme en oxygène et de le libérer du dioxyde de carbone

3 ▶ Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental

4 ▶ Manifestation d'un sentiment

5 ▶ État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit

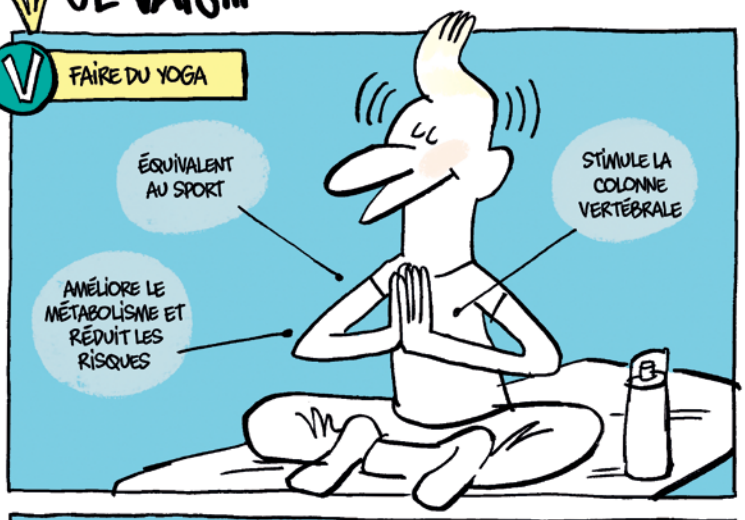


SOLUTIONS MOTS FLÉCHÉS
ESCALE SANTÉ N° 31 AUTOMNE **ARTICLE SUR « BOUGER POUR RESTER EN BONNE SANTÉ ! »**
Horizontalement • 1. Bien-être • 3. Muscles • 7. Escalier
Verticalement • 2. Endurance • 4. Souplesse • 5. Sommeil • 6. Équilibre • 8. Marcher

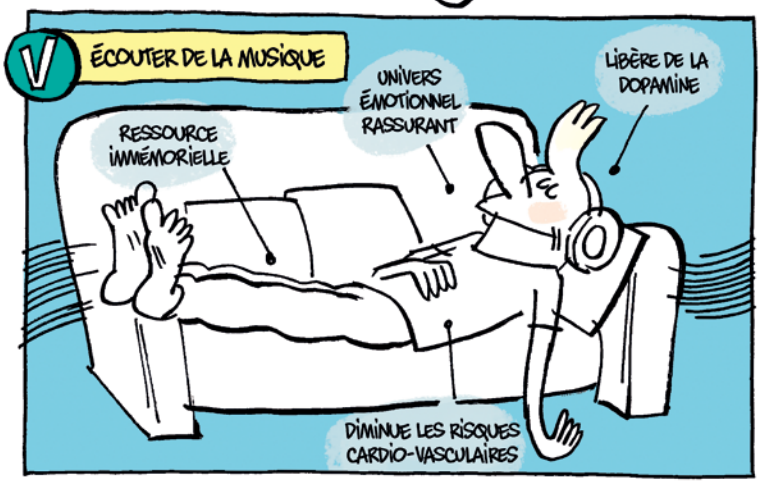
MES RÉSOLUTIONS POUR 2021

JE VAIS...

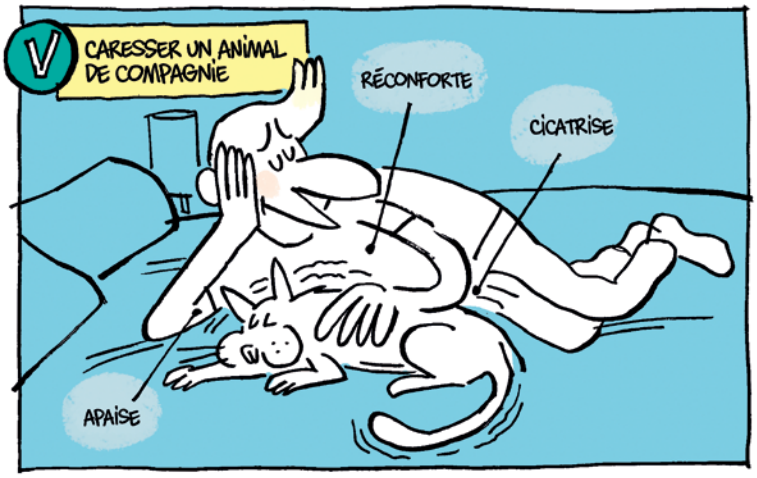
FAIRE DU YOGA



ÉCOUTER DE LA MUSIQUE



CARESSER UN ANIMAL DE COMPAGNIE



JE NE VAIS PAS...

RESTER SÉDENTAIRE

ÉCOUTER UNE SEULE CHANSON EN BOUCLE

CARESSER UN ANIMAL SAUVAGE

Soulcié