ESCALE SANTÉ 25

MUTUELLE DERNIÈRE
My Santéclair - Enquête de satisfaction p. 4

ENVIRONNEMENT SANTÉ
« 100 % santé » : 1re étape - Remboursement des substituts nicotiniques p. 10

EN PRATIQUE
Coach sportif adapté - Espace adhérent : déposer un document p. 12

DÉTENTE
Tarte fine aux topinambours et mozzarella p. 15

LE MAGAZINE DE LA MUTUELLE AIR FRANCE • trimestriel • PRINTEMPS 2019

La santé mentale positive

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Mutuelle AIR FRANCE

Une entité du groupe Macif

MACIF

Essentiel pour moi

04
MUTUELLE DERNIÈRE
- *My Santéclair*
- Enquête de satisfaction - les résultats
- Contacter le centre de gestion

06
DOSSIER
- Santé mentale positive

10
ENVIRONNEMENT SANTÉ
- 100 % santé : 1re étape
- Remboursement des substituts nicotiniques
- Activ'Dos

12
MA MUTUELLE EN PRATIQUE
- Coach sportif adapté
- Espace adhérent : déposer un document
- Nouveautés du réseau audio Santéclair

14
LE COURRIER DES ADHÉRENTS

15
DÉTENTE
- Recette
- Mots fléchés

16
LA BD PAR LARA

Service Gestion Nouvelle adresse

Le service gestion de la Mutuelle s'installe à Chartres. L'adresse à laquelle vous devez désormais adresser vos documents est :

Centre de gestion MNPAF
28039 CHARTRES CEDEX

Rappel : gagnez du temps en scannant vos documents et en les déposant directement dans votre Espace Adhérent (les photos de bonne qualité sont acceptées).•

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)

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.Tajfel, V. Boo, C. Labeyrie, M. Lalouette, F. Brisset, A. Bardi, T. Bohn, L. Girolet, S. Denis, S. Grattepain, P. Richard, A. Lemesle, L. Cassabois ///
Crédits photos : © iStock / Getty Images, © The noun project ///
Conception graphique : Luciole, Paris ///
Impression : BLG-Toul /// Document non contractuel.

OBJECTIF QUALITÉ EN 2019

En novembre 2018 et comme nous le faisons régulièrement, la Mutuelle vous a interrogés pour connaître votre opinion sur nos garanties, qualité de service et vos attentes.

Si vous êtes 86 % à être globalement satisfaits de votre mutuelle, on observe une disparité lorsque l'on mesure uniquement les critères sur le niveau des garanties et le montant des cotisations (76 % de satisfaits). Rappelons sur ce point que pour les contrats collectifs obligatoires, le niveau des garanties n'est pas du ressort de la Mutuelle : il résulte dans la plupart des cas de négociations entre l'employeur et les organisations syndicales. Ces négociations sont de plus encadrées par les limitations de remboursement imposées par le Contrat Responsable et qui s'appliquent à tous les assureurs en santé collective. Quant au montant des cotisations, il dépend bien sûr du niveau des garanties négociées (la loi prévoyant une prise en charge au minimum à 50 % par l'employeur) mais nos frais de gestion particulièrement faibles nous permettent d'assumer au meilleur coût ces garanties tout en respectant nos équilibres techniques.

(Vous êtes 86 % à être globalement satisfaits de votre mutuelle.)

Hors niveau des garanties et montant des cotisations, vous êtes 88 % à être satisfaits de votre mutuelle, en particulier sur nos services associés comme la garantie IMA, MédecinDirect pour la télémédecine ou les actions de prévention mais aussi sur la disponibilité de notre accueil téléphonique. Et les plus satisfaits d'entre vous sont nos seniors (+ de 70 ans) sous contrats individuels, preuve que cet engagement mutualiste fort de solidarité avec nos aînés est bien atteint.

Mais nous devons poursuivre nos efforts pour améliorer notre qualité de service, notamment sur les délais, la pertinence ou la personnalisation de nos réponses à vos courriers et mails. C'est notre objectif en 2019.

Thierry Bohn
Président de la Mutuelle Air France

À LA DÉCOUVERTE DE *My Santéclair !*

Depuis le début de l'année, notre partenaire Santéclair a mis à votre disposition un nouveau portail d'accès à l'éventail des services proposés.

Vous retrouvez sur cette interface toutes les applications Santéclair : trouver un professionnel de santé, l'analyse de devis dentaire, le palmarès des hôpitaux… mais aussi de nouveaux services qui viennent enrichir et optimiser votre parcours santé.

LES NOUVEAUTÉS

- **Le 2e avis médical :** pour les maladies graves ou invalidantes, un médecin expert analyse votre dossier médical et vous rend un avis.
- **Le coach sportif :** pour de la rééducation ou pour de la remise en forme profitez d'une remise de 5 % *(plus d'informations p. 12)*.
- **L'envoi de vos devis** (optique, dentaire, audioprothèse…) en quelques clics depuis le portail.

MAÎTRISER VOS DÉPENSES ET OPTIMISER VOTRE PARCOURS SANTÉ EN VOUS CONNECTANT À MY SANTÉCLAIR !

1. Connectez-vous à votre espace adhérent.
2. Cliquez sur le logo Santéclair.
3. Vous accédez ensuite au portail *My Santéclair*, il n'est pas nécessaire de s'identifier pour accéder aux services tels que trouver un professionnel de santé, analyse de devis, automédication, palmarès des hôpitaux… •

Bon à savoir

Une authentification est nécessaire seulement pour utiliser les services remisés (coachs sport, sommeil ou nutrition) et l'application analyse de devis vous permettant de calculer votre reste-à-charge (dentaire, hospitalier).

L'ENQUÊTE DE SATISFACTION : LE BILAN

En novembre 2018, la Mutuelle a lancé sa grande enquête de satisfaction auprès des adhérents qui avaient une adresse e-mail enregistrée dans la base de données. Nous avons obtenu un taux de réponse de 20 % (soit 12 252 répondants), ce qui représente un échantillon des différents profils adhérents (contrat individuel, contrat collectif, famille, solo…).

Le but de cette enquête est de :

- connaître l'opinion de nos adhérents sur la qualité de services ;
- déterminer les points forts et les points faibles de la Mutuelle afin de travailler sur ces derniers ;
- interroger les adhérents sur leurs attentes. •

LES RÉSULTATS

86% de **satisfaction globale** (97% pour nos adhérents individuels).

87% sont satisfaits de **la qualité de services** de la Mutuelle **notamment 95 %** sont satisfaits de **l'accueil téléphonique** du service gestion.

88% sont satisfaits **des services** (Santéclair, MédecinDirect, IMA…).

94% sont satisfaits **des actions de prévention santé.**

Merci !

Bonus

96% de satisfaction pour **notre magazine** *Escale Santé* et notre newsletter Flash Santé.

CONTACTER LE SERVICE GESTION

Vous avez besoin de contacter le service de gestion, sachez qu'il existe plusieurs points de contacts. Pour que votre demande soit traitée avec rapidité et fluidité, **bien s'identifier est indispensable.**

L'ESPACE ADHÉRENT : RAPIDE ET SÉCURISÉ

En quelques clics accédez à votre espace, déposez vos factures et justificatifs auprès du service de gestion en cliquant sur la rubrique "mes justificatifs". En passant par l'espace adhérent l'identification est automatique et la qualification de votre demande est obligatoire. Ce système efficace limite les allers-retours chronophages. Désormais vous pouvez suivre votre demande en ligne.

LE MAIL : RAPIDE ET PERSONNALISÉ

Vous avez choisi de contacter le service de gestion par mail (servicegestion@mnpaf.fr), pensez à bien vous identifier afin que votre demande soit traitée avec efficacité et dans les meilleurs délais.

- Précisez votre numéro d'adhérent (disponible sur votre carte tiers-payant).
- Précisez votre nom et prénom et/ou celui de vos bénéficiaires.
- Précisez votre demande dans l'objet du mail (cotisations, adhésions, remboursement, devis…).

PAR COURRIER : AUTHENTICITÉ

Attention l'adresse du centre de gestion a changé :
Centre de gestion MNPAF
28039 Chartres cedex

Comme pour le mail il est important de bien s'identifier avec les mêmes éléments pour faciliter son traitement. •

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

La définition de la santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladies ou de troubles mentaux. La santé mentale positive peut être perçue comme un état de bien-être qui permet de jouir de la vie quotidienne dans toutes ses dimensions (familiale, sociale, professionnelle, amicale, spirituelle, culturelle, etc.).

« Un état de bien-être qui est le fruit d'un processus continu et dynamique, en constante évolution et qui permet à une personne d'exploiter au mieux son potentiel et ses capacités. »

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE ?

Définitions

Pour l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)

La santé mentale est **« un état de bien-être dans lequel chaque personne réalise son potentiel, fait face aux difficultés normales de la vie, travaille avec succès de manière productive et peut apporter sa contribution à la communauté. »**

Pour l'Agence de la santé publique du Canada

« La santé mentale **est la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel, qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle. »**

La santé mentale positive peut donc être perçue comme un état de bien-être, qui est le fruit d'un processus continu et dynamique, en constante évolution et qui permet à une personne d'exploiter au mieux son potentiel et ses capacités au quotidien.

Elle se distingue des dysfonctionnements de la santé mentale comme :

- **la souffrance psychique :** un état de mal-être pas forcément lié à une maladie ou à un trouble mental. Selon son intensité, sa durée et ses conséquences sur la vie de la personne, cet état de mal-être nécessitera ou non une prise en charge par des professionnels de santé ;
- **les troubles mentaux :** de durée et de sévérité variables, les troubles mentaux nécessitent une prise en charge médicale. Ils peuvent entraîner une situation de handicap psychique.

EN QUOI LA SANTÉ MENTALE POSITIVE EST IMPORTANTE POUR LA SANTÉ ?

La santé mentale et la santé physique entretiennent des rapports étroits : être en bonne santé mentale favorise une bonne santé physique et vice-versa.

Par exemple : une personne fragilisée par une maladie mentale comme la dépression peut négliger son alimentation, manquer d'activité physique et consommer trop d'alcool ou de tabac. À terme, son état de santé général risque de se dégrader. En moins bonne santé physique, son bien-être mental s'en verrait diminué : elle pourrait alors rencontrer davantage de difficultés à sortir de son état dépressif initial.

Inversement, une personne confrontée à une maladie chronique grave ou ayant subi un traumatisme physique important (par exemple un accident de la circulation), pourrait voir sa santé mentale s'altérer à cause des difficultés rencontrées au quotidien : douleurs, altération de l'image qu'elle a d'elle-même et perte de confiance en soi, regard des autres et vie sociale, etc.

QUELLES RECETTES POUR PRÉSERVER SA (BONNE) SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN ?

Être en bonne forme mentale nécessite un (petit) travail quotidien : il suffit d'adopter de bonnes habitudes, comme on le fait avec le brossage des dents, pour en retirer de grands bénéfices. •

Pour plus d'informations, consultez notre dossier complet sur la santé mentale positive :
www.mnpaf.fr
rubrique Prévention/Les dossiers

Quelques conseils/habitudes

POUR PRENDRE SOIN DE SON BIEN-ÊTRE MENTAL

LAISSER SES PENSÉES ALLER LIBREMENT

Penser à un endroit que l'on apprécie beaucoup (montagne, plage, campagne, maison d'un proche, etc.), **se détendre en fermant les yeux et laisser libre cours à ses pensées** en profitant de ce moment de tranquillité.

SE SOUVENIR DES MOMENTS POSITIFS…

Que l'on a vécus, dans lesquels on a ressenti des **sentiments positifs,** associés au plaisir, à la joie, au rire ou encore à la tendresse.

APPRENDRE À GÉRER SES PENSÉES NÉGATIVES

Il ne s'agit pas d'éviter les pensées négatives, mais plutôt **d'apprendre à aller à leur rencontre, à les accueillir,** au même titre qu'une pensée positive, et les laisser repartir comme elles sont venues.

> « Être en bonne forme mentale nécessite **un (petit) travail quotidien.** »

FAIRE UNE CHOSE À LA FOIS…

En lui accordant toute son attention plutôt que mener plusieurs activités de front en n'étant concentré sur aucune.

PRENDRE SOIN DE SOI

Faire attention à son alimentation, bien dormir, pratiquer régulièrement une activité physique ou s'engager dans des activités bénévoles permet de lutter contre l'isolement, de se changer les idées, d'évacuer le stress, de faire des rencontres et de nouer ou d'entretenir des relations sociales, de se donner des objectifs, etc.

S'ACCORDER DU TEMPS POUR SOI-MÊME ET POUR SES LOISIRS…

Pour des activités dont on a envie parce qu'elles sont sources de plaisir, sans induire de contraintes : se cuisiner un bon petit plat, se promener dans un parc et être attentif à la nature, ou simplement faire une sieste et se détendre.

PARLER OU ÉCRIRE…

Pour évacuer le stress.

Source – Psycom - Institut Universitaire en santé mentale Douglas - Union nationale des amis et familles de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) - Rébecca Shankland . La psychologie positive. Dunod, 02/2014.
Rédaction : L'équipe Offre Prévention de la Mutualité Française - Rébecca Shankland, Psychologue, Maitre de Conférences.

1RE ÉTAPE

« 100 % santé »

La réforme 100 % santé, vise à améliorer l'accès aux soins optiques, dentaires et auditifs. **Depuis le 1er janvier 2019, la première étape est enclenchée, elle concerne l'appareillage auditif** et consiste à augmenter le niveau de remboursement de l'Assurance Maladie et à plafonner le prix de vente pour les appareils de classe 1 (appareil avec système d'amplification, au moins 12 canaux de réglage, système anti-larsen…).

En France près de 6 millions de personnes souffrent de difficultés d'audition. Mais seulement un tiers d'entre elles est appareillé. La prise en charge évolue pour faciliter l'accès à l'appareillage, en commençant par la limitation du prix de vente pour les appareils de classe 1 qui sera progressivement réduit jusqu'en 2021. Puis en augmentant le niveau de remboursement de l'Assurance Maladie passant de 120 à 180 € en 2019 (pour les plus de 20 ans). Le reste-à-charge sera comblé par la complémentaire santé de l'assuré suivant les garanties de son contrat.

Désignation	PLV* à compter du 1er janvier 2019	PLV* à compter du 1er janvier 2020	PLV* à compter du 1er janvier 2021
Appareil de classe 1 < 20 ans ou patient atteint de cécité	1 400 € TTC	1 400 € TTC	1 400 € TTC
Appareil de classe 1 > ou = 20 ans	1 300 € TTC	1 100 € TTC	950 € TTC

*PLV : Prix limite de vente / Source : Legifrance

L'assuré qui souhaiterait s'équiper en dehors de l'offre « 100 % santé » sera pris en charge par l'Assurance Maladie sur la même base de remboursement que celle du 100 % santé, puis la complémentaire santé viendra compléter le reste-à-charge. Cependant la prise en charge totale (Assurance Maladie et complémentaire santé) sera plafonnée à 1 700 € par oreille. •

Bon à savoir

À compter de 2021, les assurés pourront bénéficier d'un panier de soins pris en charge intégralement par l'Assurance Maladie et les complémentaires santé.

REMBOURSEMENT DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

L'Assurance Maladie rembourse sur prescription les traitements nicotiniques de substitution : patchs, gommes, pastilles…

Le forfait d'aide au sevrage tabagique de 150 € par an a disparu au 1er janvier 2019, au profit d'une prise en charge à 65 % des traitements nicotiniques par l'Assurance Maladie. Les médicaments de substitution inscrits sur la liste des médicaments remboursables (à consulter sur ameli.fr) sont désormais pris en charge sans plafond annuel, ni avance de frais auprès de la pharmacie sous réserve que vous présentiez votre carte Vitale et votre carte Mutuelle. •

PRIS EN CHARGE **PAR LA SÉCU À 65 %**

SANTÉ PUBLIQUE EN FRANCE : NOUVELLES RECOMMANDATIONS

- **Les fruits à coques non salés** font désormais partis des recommandations pour leur apport nutritionnel.
- Les nutri-score peuvent aider aux choix des produits transformés, **les nutri-score D ou E sont à limiter.**
- Les recommandations intègrent **pour la première fois la prise en compte de l'environnement** dans la consommation en préconisant les fruits et légumes de saisons produits localement et si possible bio.
- Pour finir l'activité physique est toujours encouragée, **il est recommandé de marcher un peu toutes les 2 heures** lorsque l'on est souvent assis.

Retrouvez toutes les recommandations sur **www.santepubliquefrance.fr** •

Nouveau!!!

PRÉVENIR LE MAL DE DOS AVEC **ACTIV'DOS**

L'application Activ'Dos accompagne toutes les personnes qui veulent prévenir le mal de dos au quotidien.

L'interface propose :

- + de 60 exercices ;
- des quiz ;
- des vidéos sur les postures à adopter ;
- la géolocalisation des équipements sportifs adaptés.

Vous pouvez également créer votre propre séance d'exercices, l'activité physique étant bénéfique dans la lutte contre le mal de dos.

Cette application créée par l'Assurance Maladie est téléchargeable gratuitement sur l'Apple store ou Google play. •

LE SPORT C'EST BON POUR LA SANTÉ, LORSQU'ON EST MALADE AUSSI

Nouveauté *My Santéclair*, un coach sportif (Train.me) adapté à vos besoins que vous souhaitiez récupérer d'une hospitalisation, mieux vivre un traitement médical, prévenir la récidive d'une maladie chronique ou simplement entretenir votre forme physique.

Ce service en ligne vous met en relation avec des coachs sportifs près de chez vous dont certains sont spécialisés dans l'Activité Physique Adaptée (APA). Grâce au partenariat de votre Mutuelle **bénéficiez de -5 % sur les cours quelle que soit la formule choisie.**

Train.me c'est :

- + de 800 coachs en France dont environ 200 APA ;
- votre séance à domicile ou en extérieur ;
- + de 12 disciplines proposées ;
- des avis des autres coachés.

Comment ça marche ?

1. Connectez-vous à votre espace adhérent.
2. Rendez-vous sur *My Santéclair* (cf. p. 4).
3. Catégorie Médecine douce > Trouver un coach sportif. •

DU NOUVEAU POUR LE RÉSEAU AUDIO !

Depuis le 1er janvier 2019, le prix limite de vente de l'appareillage auditif de classe 1 (gamme Éco dans le réseau) est de 1 300 € grâce à la réforme 100 % santé.

AVEC SANTÉCLAIR

Les professionnels pratiquent des tarifs 35 % moins chers que le prix limite de vente, soit 850 € pour un produit de classe 1. Le réseau est aussi très attractif a fortiori pour les produits de classe 2 (toutes les autres gammes du réseau) en proposant des prix jusqu'à 35 % moins chers par rapport au prix de vente moyen sur le marché. •

Exemple

Adulte de plus de 20 ans : appareillage gamme premium (2 oreilles)

Par exemple : Sivantos Motion 13 7NX, Phonak Bolero B90 M, Starkey Muse iQ i2400, Widex Evoke 440

	Tarifs hors réseau	Tarifs dans le réseau Santéclair
Dépense	3 442 €	2 400 €

Soit une économie de 1 042 € sur la dépense si l'assuré va chez un partenaire Santéclair

Afin de s'adapter à la réforme 100 % santé, Santéclair renforce son rôle de conseils auprès des adhérents, notamment lors de la prise de contact pour l'analyse de devis. Notre partenaire renforce également les contrôles et l'information des professionnels audioprothésistes.

SUIVEZ VOS DÉPÔTS SUR *l'espace adhérent*

Vous avez déposé un document dans votre espace adhérent (facture, justificatif…). Désormais vous avez la possibilité de suivre l'avancée du traitement de votre dossier.

Rendez-vous dans l'espace adhérent, rubrique mes justificatifs

DÉPOSEZ UN DOCUMENT

1. Cliquez sur « Déposer des nouveaux documents »

2. Complétez le formulaire en précisant le type de document et le bénéficiaire puis ajoutez votre fichier

SUIVEZ VOTRE DÉPÔT

L'état de votre document apparaît avec la date de dépôt

LES STATUTS

▶ REÇU
En attente de traitement par le service gestion

▶ DOSSIER INCOMPLET
Il manque une pièce à votre dossier, vous allez être contacté par le service gestion

▶ EN ATTENTE FLUX TÉLÉTRANSMISSION
Attente du flux en provenance de la Sécurité Sociale

▶ EN ATTENTE DÉCOMPTE SÉCURITÉ SOCIALE
Vous devez transmettre vos décomptes Sécurité Sociale, disponibles sur ameli.fr

▶ EN ATTENTE DÉCOMPTE AUTRE MUTUELLE
Vous devez transmettre vos décomptes d'une autre complémentaire santé

▶ TROP PERÇU EN ATTENTE DE REMBOURSEMENT
Vous avez un trop perçu à rembourser à la Mutuelle

▶ EN ATTENTE JUSTIFICATION PÔLE EMPLOI
Pour vous rembourser nous avons besoin de votre justificatif Pôle Emploi dans le cas d'une portabilité

▶ TRAITÉ
Votre dossier a été traité, vous recevrez sous peu un remboursement ou vous avez reçu votre remboursement •

Une question ?

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

Elisabeth a perdu sa carte tiers-payant et souhaite la ré-éditer au plus vite car elle doit commander ses lunettes chez son opticien dans les plus brefs délais.

RÉPONSE

La carte de tiers-payant, éditée en fin d'année est disponible dans votre espace adhérent toute l'année !

Depuis n'importe quel support numérique, vous pouvez télécharger votre carte depuis votre espace adhérent.

Rendez-vous dans la rubrique "Ma carte tiers-payant".
Si vous êtes dans l'incapacité de l'imprimer vous pouvez contacter le centre de gestion pour faire la demande d'un envoi papier au 01 46 381 381.

Patrick termine son CDD de 8 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, pour une durée équivalente à la durée du dernier contrat dans la limite de 12 mois. Il 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 déjà 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 options, les cotisations continueront à être prélevées sur votre compte bancaire.

Julia ne retrouve plus ses identifiants pour accéder à son espace adhérent et déposer sa facture de soins dentaires en ligne.

RÉPONSE

Pas de panique, vous pouvez récupérer votre identifiant et mot de passe en quelques clics.

1. Votre identifiant est :
   - votre adresse e-mail enregistrée à l'adhésion ;
   - ou bien votre numéro d'adhérent figurant sur votre carte de tiers-payant ;
   - ou votre numéro de Sécurité Sociale sans la clé (si vous ne vous êtes jamais connecté).
2. Si vous avez perdu votre mot de passe, cliquez sur "mot de passe perdu ?", ajoutez votre identifiant et votre numéro de Sécurité Sociale. La plateforme vous envoie un e-mail contenant un lien de réinitialisation.

Si vous ne retrouvez pas à minima votre identifiant, contactez le service gestion au 01 46 381 381.

La recette

TARTE FINE
AUX TOPINAMBOURS ET MOZZARELLA

Par Laurence Benedetti • *Pour 4-6 personnes*
Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 30 min
Source : www.ma-cuisine-ma-sante.fr

Ingrédients
- 1 pâte feuilletée
- 500 g de topinambours
- 2 ou 3 boules de mozzarella
- 5 feuilles de sauge
- Sel, poivre

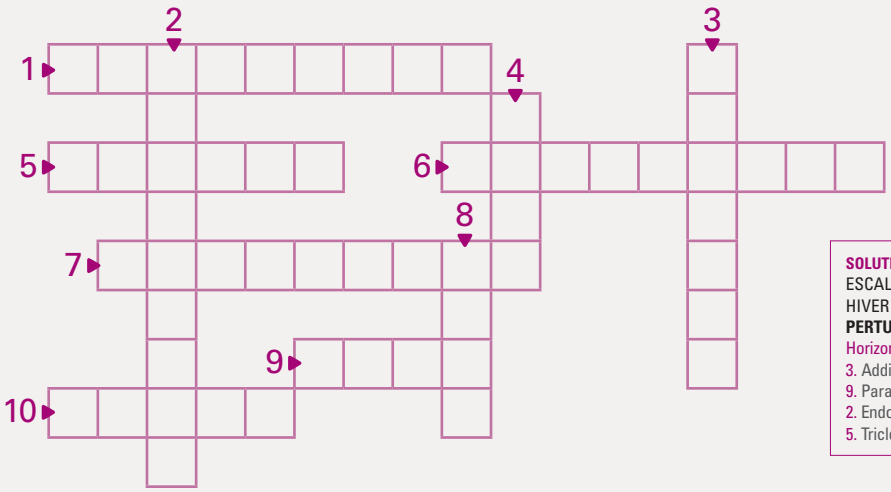
Préparation
- Préchauffer le four à 180°
- Mettez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- Donnez quelques coups de fourchette à la pâte.
- Lavez puis épluchez les topinambours.
- Les repasser encore sous l'eau fraîche avant de les couper en rondelles.
- Disposez les rondelles de topinambour sur la pâte feuilletée, salez, poivrez.
- Coupez la mozzarella en rondelles et couvrez la tarte avec celles-ci.
- Faites cuire au four 30 minutes.
- Servez cette tarte chaude avec des feuilles de sauge ciselées.

Le topinambour

Le topinambour constitue une précieuse source de vitamine A, B3 et C. La vitamine A participe à la santé oculaire, de la peau et des muqueuses. La vitamine B3 contribue à l'oxygénation et à la détoxification des cellules. Enfin, la vitamine C ralentit le vieillissement cellulaire et s'avère indispensable pour booster le système immunitaire.
À noter : les fibres contenues dans le topinambour stimulent la motilité des intestins. Il est donc déconseillé aux personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable.

LES MOTS FLÉCHÉS
LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

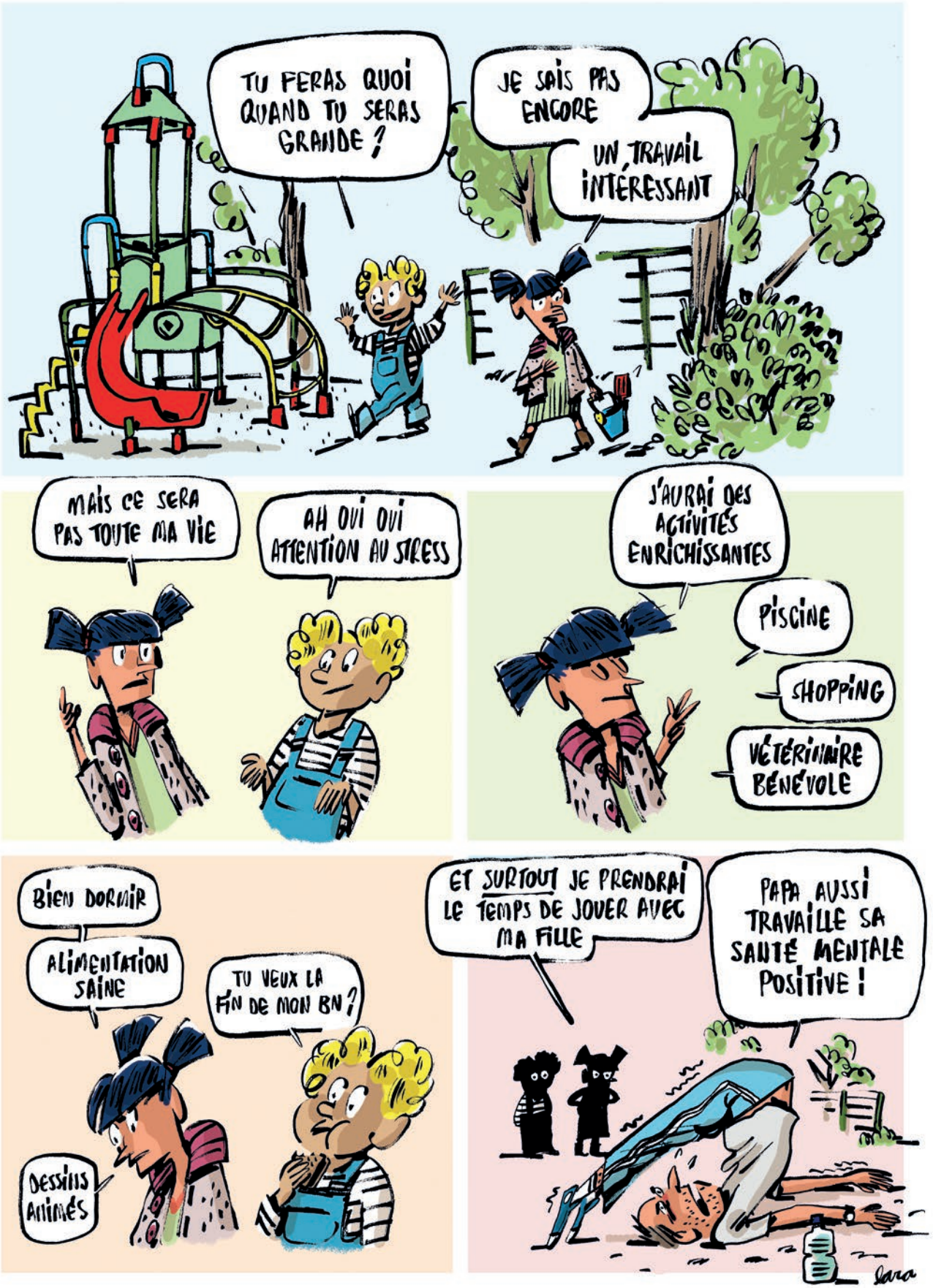
Tous les mots se trouvent dans le dossier *« La santé mentale positive »*.
Solutions dans le prochain numéro.



SOLUTIONS MOTS FLÉCHÉS
ESCALE SANTÉ N° 24
HIVER **DOSSIER SUR LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS**
Horizontalement • 1. Aliments • 3. Additifs • 6. Pesticides • 8. Eau • 9. Parabènes • Verticalement • 2. Endocriniens • 4. Plastique • 5. Triclosan • 7. Hormones

Horizontalement
1 ▶ Éprouver, sentir physiquement ou émotionnellement quelque chose.
5 ▶ Faculté de penser, activité de l'esprit.
6 ▶ Assurance, hardiesse, courage qui vient de la conscience qu'on a de sa valeur, de sa chance.
7 ▶ Sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques, l'absence de soucis.
9 ▶ Se comporter dans l'action de telle ou telle manière.
10 ▶ Bon état physique et mental, fonctionnement régulier et harmonieux de l'organisme.

Verticalement
2 ▶ État affectif dû à des émotions.
3 ▶ Sensation ou émotion agréable, liée à la satisfaction d'un désir, d'un besoin matériel ou mental.
4 ▶ Sentiment de plaisir, de bonheur intense, caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée.
8 ▶ Manifester un sentiment de gaieté par un mouvement des lèvres, de la bouche, accompagné de sons plus ou moins bruyants.


TU FERAS QUOI QUAND TU SERAS GRANDE ?
JE SAIS PAS ENCORE
UN TRAVAIL INTÉRESSANT
MAIS CE SERA PAS TOUTE MA VIE
AH OUI OUI ATTENTION AU STRESS
J'AURAI DES ACTIVITÉS ENRICHISSANTES
PISCINE
SHOPPING
VÉTÉRINAIRE BÉNÉVOLE
BIEN DORMIR
ALIMENTATION SAINE
TU VEUX LA FIN DE MON BN ?
DESSINS ANIMÉS
ET SURTOUT JE PRENDRAI LE TEMPS DE JOUER AVEC MA FILLE
PAPA AUSSI TRAVAILLE SA SANTÉ MENTALE POSITIVE !
Sara