

Accord mutuel

LA REVUE DE LA MUTUELLE FAMILIALE DE NORMANDIE

N°3 / DÉCEMBRE 2025

FOCUS

Art-thérapie Quand l'art devient un soin

Santé

Prévenir les douleurs dorsales

Biodiversité

Un patrimoine d'exception

mfn

Près de vous
et toujours
prêt pour vous



Deux ans de présidence : bilan et perspectives !

La Mutuelle Familiale de Normandie a été dirigée pendant douze ans par M. Mottin, en tandem avec la Directrice Générale, Stéphanie Liné. Le changement de président était donc une mini-révolution pour la mutuelle.

Retour sur ce début de mandat avec le nouveau binôme à la tête de la mutuelle, et évocation des chantiers à venir.



« C'est comme si ça faisait des années qu'on travaille ensemble ! » lance Stéphanie Liné.

« Madame Laisney avait montré des qualités en tant que déléguée qui lui faisait cocher toutes les cases de la présidence » rappelle Stéphanie Liné. M. Mottin avait trouvé son successeur.

Une passation en douceur

Sandrine Laisney avait été repérée pour ses valeurs, sa rigueur, l'intérêt qu'elle portait à la mutuelle, dont elle connaît l'histoire puisque sa famille était adhérente. Elle a été élue vice-présidente au CA en 2019, puis présidente au CA du 19 janvier 2024. « Monsieur Mottin a fait un vrai travail de tuilage. Il nous a facilité les choses » expliquent de concert Sandrine Laisney et Stéphanie Liné. Tant et si bien qu'en 2024, personne à la mutuelle n'a eu le sentiment d'une rupture. Une fois la passation faite, Sandrine Laisney a bien sûr senti la montée de la charge de travail – rappelons que son mandat est bénévole – et le transfert de responsabilités, mais elle a pris ses marques et endossé le rôle. Psychologue de formation, Sandrine Laisney est plutôt réservée (« J'observe avant de décider » dit-elle), mais avec l'exercice de ses fonctions, elle acquiert rapidement la dimension politique. « Les élus la suivent et le CA fait groupe, souligne Stéphanie Liné. Il fait bon travailler dans la mutuelle ! »

Un binôme féminin dynamique

Si les deux femmes n'ont pas le même caractère, elles apprennent à se connaître et trouvent un modus vivendi fluide, naturel. « On est alignées sur certains sujets, peut-être parce que nous sommes deux femmes. Ça va encore plus vite. » Même valeurs, même objectifs, même analyses : le duo va dans le même sens. C'est important pour une petite mutuelle. « Madame Laisney fait preuve de beaucoup de discernement. Elle connaît bien les dossiers. Sur les augmentations

de fin d'année par exemple, c'est l'intérêt collectif de la mutuelle qui a présidé aux décisions, par équité envers les adhérents, pour faire primer l'accès aux soins » relate Stéphanie Liné.

De son côté, Sandrine Laisney se félicite de pouvoir travailler dans la transparence et la confiance avec sa Directrice. Il n'y a donc pas eu de rupture, mais au contraire un nouvel élan, avec de nouveaux projets. La nouvelle présidente a par exemple impulsé des actions de prévention, des randonnées, avec des partenariats avec le monde associatif. Mais ce n'est pas tout.

Une première année riche

Premier changement de taille, la scission avec l'UGM Entis, à laquelle la mutuelle confiait les

opérations liées à la gestion et au juridique.

« Le choix de quitter l'UGM Entis, alors que je venais d'arriver n'était pas facile, mais il fallait le faire pour ne pas mettre la mutuelle en difficulté financière » résume Sandrine Laisney, qui a réussi à convaincre le CA de la suivre. « C'était la bonne décision, commente Stéphanie Liné. Une décision courageuse, qui a été saluée par tous, opérationnels et politiques. ». La mutuelle a remplacé l'UGM par des sociétés de services moins chères tout en étant au rendez-vous quant aux services rendus et attendus réglementaires. Autre chantier de cette première année : le journal, nouveau lien avec l'adhérent. « L'accord Mutuel permet d'avoir un support propre à la Mutuelle Familiale de Normandie, rappelle la présidente, avec un comité de rédaction où les sujets sont choisis collégialement, en lien avec nos actions et où l'on peut développer notre actualité. »

La mutuelle a développé les mutuelles communales, qui offrent en plus une forte visibilité à la MFN, avec un passage à la télé, des interviews radio sur Ici Normandie. Le portefeuille a donc augmenté et la mutuelle a renforcé en conséquence ses équipes car, comme le rappelle Stéphanie Liné, rien n'est externalisé pour la gestion de l'adhérent (prélèvements, remboursements, etc.), d'où la rapidité des prestations et des réponses aux adhérents. Enfin, la mutuelle a multiplié les dispositifs technologiques : application, site internet, outil à la vente (OAV). « Nous sommes dans une dynamique de conquête tout en gardant une qualité de service » résume le binôme présidente/dirigeante.

TÉMOIGNAGE

« Pour les salariés, la transition a été douce : notre ancien président est toujours impliqué dans la vie de la mutuelle et il a accompagné l'arrivée de Madame Laisney. Tout s'est fait dans la continuité. Ils sont aussi sympas l'un que l'autre ! » Isabelle Blois, Conseillère mutualiste sur l'agence d'Évreux et représentante des salariés MFN au CA.

« Notre jeune présidente a bien pris le relais et accompli sa mission avec clairvoyance et une analyse toujours positive, bien orientée, d'une transparence totale, le tout en très bonne collaboration avec M^{me} Liné. Remercions M^{me} Laisney pour son courage, son dévouement, son investissement et tout son travail dans le seul intérêt de notre mutuelle, avec le plus grand respect et intérêt de nos adhérents. Les membres du conseil d'administration sont à ses côtés dans ce combat. » Guy Levavasseur, ancien administrateur de la MFN qui participe toujours aux travaux en qualité d'invité.

Et en 2026 ?

« L'idée, c'est de diversifier : collectivités, entreprises, associations... » indique la présidente. La stratégie 2026 implique donc la réorganisation de l'équipe afin de disposer d'un staff purement administratif et de l'autre côté des experts du développement sur la multidétention. La mutuelle va faire monter en compétences des salariés et prévoit des formations. Formations pour les élus afin d'élargir leur socle de connaissances vont être co-construites avec des organismes de formation. Pour les nouveaux délégués, la mutuelle va organiser des temps dédiés conviviaux pour les accueillir, leur expliquer comment se passent les AG : « nous souhaitons un temps informel pour créer du lien, pour les fédérer pour qu'ils puissent monter sur des postes d'administrateur, pour les engager. » Un Livret d'accueil sera finalisé en 2026. La mutuelle a aussi un projet de guide d'accueil remis aux adhérents. Les nouveaux projets ne manquent pas pour cette nouvelle année 2026 !

Focus sur une TPE qui nous fait confiance : La Roney Boats Compagny

La société qui propose des promenades en bateaux à Honfleur a confié à la Mutuelle Familiale de Normandie la protection sociale de sa petite dizaine d'employés. « Nous avons deux bateaux, *Calypso* et *Ville d'Honfleur* » explique Elise Roney, qui a repris avec son frère Alexis l'entreprise créée par leurs parents en 1997. Ce sont eux qui se livrent à l'exercice de la visite guidée : « Nous aimons partager notre amour de notre ville et de notre région. Nos promenades permettent de découvrir Honfleur autrement. » Même les habitants sont surpris par ce qu'ils apprennent de leur ville. « Une ville du XI^e siècle a beaucoup à raconter ! »



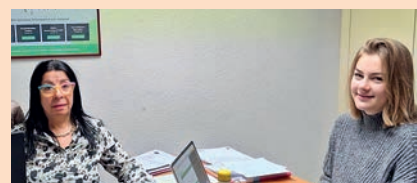
À Fécamp, la MFN fait salle comble !



Succès pour la mutuelle communale de Fécamp dont la première réunion publique, en septembre, a non seulement fait salle comble, avec 133 personnes présentes dedans, mais aussi 70 personnes dehors qui n'ont pu entrer faute de place ! Une seconde réunion a donc été fixée. Deux conseillers assurent la permanence et début septembre, à raison de dix rendez-vous par jour, leur agenda était complet jusqu'en novembre. Le standard quant à lui est pris d'assaut.

L'événement a fait l'objet d'un reportage de "Ici Normandie" (anciennement France Bleue) qui met l'accent sur la volonté de la mairie d'offrir à ses concitoyens une mutuelle communale très inclusive (auto entrepreneurs, chômeur, retraités...). France 3 TV a également filmé une de nos conseillères, Sabrina Canivet, sur la Protection sociale Santé. La Mutuelle Familiale de Normandie fait bel et bien partie du paysage fécampois !

LA MUTUELLE MISE SUR LA TRANSMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE



Farida Gueret, comptable de la mutuelle, fera valoir ses droits à la retraite en 2027 après plus de 10 ans à nos côtés. Pour assurer la transition, la MFN a misé sur Clara Frichot, étudiante en alternance en seconde année de BTS comptable. À l'issue de sa licence, elle aura été formée sur deux bilans. « On mise sur la jeunesse, sur quelqu'un sans expérience, en cours de formation, explique Sandrine Laisney. On anticipe sur l'avenir. Derrière, pour Clara, c'est un CDI ! » Farida Gueret assure le tiilage : Clara ne travaille pas sans filet. L'étudiante peut mettre en application ses cours, prendre ses marques et profiter de l'expertise, du sérieux, de la rigueur de Farida. Sans oublier l'engagement. « Un vrai bras droit ! » souligne Stéphanie Liné « et au-delà de cela, de belles valeurs d'humanité ! » La mutuelle, à travers ce poste tutoré, mise à la fois sur la jeunesse et sur l'expérience : l'une transmet, l'autre pour soulager la charge de travail pour une dernière année moins éprouvante. Un bel exemple d'échange intergénérationnel, qui fait écho à nos valeurs.

Pensez à venir
chercher notre
calendrier
2026 !

Complémentaire santé - Prévoyance - Assurance habitation & auto

mf n Mutuelle Familiale de Normandie

2026 Provoque Agence SPINART

Lisieux Caen Cherbourg Le Havre Evreux Rouen

Mois	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janvier	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31
Février	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31
Mars	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31
Avril	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31
Mai	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31
Juin	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31
Juillet	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31
Septembre	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31
Octobre	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31
Novembre	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31
Décembre	M 1	M 2	M 3	M 4	M 5	M 6	M 7	M 8	M 9	M 10	M 11	M 12	M 13	M 14	M 15	M 16	M 17	M 18	M 19	M 20	M 21	M 22	M 23	M 24	M 25	M 26	M 27	M 28	M 29	M 30	M 31

Mutuelle Familiale de Normandie - 1, avenue du 6 juin 14100 Lisieux - Tél. 02 31 62 06 25 - info@mfndesnormandie.com

De nouveaux délégués impliqués pour notre mutuelle

Le 30 juin dernier ont été élus nos délégués. En section "collectivités", on compte dix-sept nouveaux délégués sur vingt-quatre. En section "individuels", dix nouveaux délégués sur dix-neuf.

Un joli taux de renouvellement ! Les délégués se verront remettre prochainement un Livret des délégués.

Art-thérapie, quand l'art devient un soin



L'idée que "les soins" ne se limitent pas à la seule prise en charge technique "médicale" au sens strict, a cheminé. Les moyens de redevenir acteur de sa santé prennent une part croissante dans les dispositifs de prise en charge et l'art-thérapie a investi les services des établissements de santé !

La médecine et la psychologie ont amorcé un renversement dans l'appréhension du malade : jusqu'à peu, ces deux disciplines examinaient nos maux, nos difficultés, nos problèmes. Aujourd'hui, on s'intéresse davantage à l'individu, à ses forces, à ses ressources. L'art-thérapie utilise la création artistique, quelle qu'elle soit (dessin, peinture, collage, sculpture, musique), sans se préoccuper de la qualité ou de l'apparence de l'œuvre, pour reprendre contact avec soi, ses émotions, ses aspirations et permettre au patient de s'exprimer.

Un effet cathartique et thérapeutique

L'application de l'art à des fins thérapeutiques n'est pas un concept nouveau. Dans la Grèce antique, et dans la plupart des cultures tradi-

tionnelles, on considérait que les arts avaient un effet cathartique, purificateur, et par conséquent thérapeutique. Au début du XX^e siècle, le psychiatre suisse Carl Jung a lui aussi expérimenté les bienfaits de l'expression par le dessin et intégré cette approche dans sa pratique.

À l'instar de la catharsis grecque, l'art-thérapie privilégie l'expression non verbale, même si certains art-thérapeutes proposent de l'improvisation théâtrale, du conte, de l'écriture. « La personne est invitée à choisir la médiation artistique », explique Irina Katz-Malizu, ancienne présidente de la Fédération Française des Art-thérapeutes (FFAT). « L'art-thérapeute doit avoir une pratique artistique très solide, mais c'est avant tout sa connaissance du processus de création qui sert de levier de soin. »

Le geste artistique est une mise en mouvement qui entraîne un sentiment de bien-être, d'autonomie, de liberté.

Une relation dans le temps

Les ateliers d'art-thérapie sont proposés de manière individuelle ou collective, et leur durée varie selon les patients concernés et la médiation. Dans tous les cas, c'est un travail qui doit se développer dans le temps : il faut un certain nombre de séances pour travailler le processus créatif : l'art-thérapeute doit établir une relation de collaboration thérapeutique et de confiance entre le patient et lui. Selon la gravité de la pathologie, les processus peuvent donc être plus ou moins longs puisqu'ils sont soumis aux étapes de la construction du lien : alliance thérapeutique ; résistances ; élaborations ; travail autour des œuvres et analyse de la triangulation œuvre-thérapeute-patient... Afin de garantir un travail de qualité et de sécuriser les patients, l'art-thérapeute s'attache au cadre qu'il construit (souvent conjointement avec l'équipe pluridisciplinaire) en vue d'accueillir les manifestations pathologiques : la récurrence du cadre horaire d'art-thérapie ; un cadre/lieu repéré par les patients... En institution, l'indication médicale a été discutée avec l'équipe pluridisciplinaire (psychiatre, psychologue, etc.), en accord avec le patient. Lors des réunions, l'art-thérapeute partage sa réflexion sur le suivi du patient, en complémentarité avec les équipes médicales et paramédicales.



Créer, c'est devenir acteur

Le geste créateur sollicite l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions. C'est un processus d'affirmation de soi, d'expression de soi, ce qui explique son utilisation en particulier auprès des sujets ayant des difficultés à exprimer ce qu'ils ressentent par la parole, comme dans les maladies neurodégénératives, les troubles post-traumatiques ou les cancers. La maladie, l'épreuve, devient un matériau pour bâtir une œuvre.

L'art-thérapie est une démarche de changement que l'art-thérapeute accompagne, non pas dans une logique d'analyse, mais de facilitation. Le geste créatif libère, dévoile certains aspects de soi, génère des comportements nouveaux qui contribuent à des guérisons psychiques et physiques.

Des soins psychiques mais aussi des soins du corps

Si l'art-thérapie est considérée comme une forme de psychothérapie, il ne faut pas néanmoins cantonner ses bienfaits au psychisme.

Pour preuve, la pratique trouve sa place dans la prise en charge des douleurs chroniques, en cancérologie, dans les soins de suite. *«L'art-thérapie s'inscrit dans une démarche de soin globale de la personne qui évite le clivage entre corps et psychisme. C'est une pratique qui parle là où ça parle pour le patient»* explique Kerstin Eckstein, art-thérapeute et psychothérapeute.

La danse-thérapie peut ainsi être le moyen d'exprimer ce que le corps vit, de redécouvrir que l'on n'est pas qu'une personne qui souffre. *«Dans nombre de cas, par exemple le cancer du sein, il faut se réapproprier son corps tout en faisant un deuil car ce corps ne sera plus comme avant»*. Le geste artistique, c'est une mise en mouvement qui entraîne un sentiment de bien-être, d'autonomie, de liberté. Dans la danse, on sent plus facilement comment cette mise en mouvement renoue avec un niveau assez archaïque et nous fait "nous" sentir vivant, mais il en va de même avec les autres pratiques artistiques. *«On ne travaille pas sur le symptôme mais sur les ressources de la personne pour lui permettre d'investir un projet d'avenir.»*

L'art de l'art-thérapie en France et en Europe

Le Royaume-Uni a reconnu la profession en 1997. En Allemagne, certains soins sont pris en charge par les assurances. En France, la profession n'est pas encore officiellement reconnue, malgré le rapport de l'OMS en 2019 montrant les bénéfices des pratiques artistiques sur la santé. Les art-thérapeutes interviennent dans de nombreux secteurs (hôpitaux, structures sociales, éducatives, carcérales, à domicile) et sont généralement titulaires d'un bac +4 ou +5. Un code de déontologie et un annuaire existent : www.syndicat-arts-therapeutes.com.

En Normandie, plusieurs initiatives ont fleuri autour de l'art-thérapie, dans le Cotentin par exemple, avec des ateliers destinés spécifiquement aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, en lien avec l'association France Alzheimer. Au Havre, des associations comme Musicothérapie et Art-thérapie 76 à Orival promeuvent ce type de thérapie complémentaire dans la région. De nombreux ateliers spécifiques sont également proposés dans les villes, à Valognes ou à Évreux pour les personnes autistes.

Un patrimoine d'exception

Le but de cet article, dont la suite paraîtra dans le prochain numéro de L'Accord Mutuel, est de sensibiliser, s'il en est besoin, les adhérents de notre mutuelle à la richesse unique de la biodiversité en Normandie, un trésor qu'il faut préserver. Et c'est ensemble que nous devons relever le défi de sa préservation.

En quoi notre patrimoine naturel est-il remarquable ? Quelles sont les menaces qui pèsent sur lui ? Quels sont les défis à relever ? C'est l'objet de cette première partie. La seconde sera dirigée vers les moyens et la mobilisation que la défense de la biodiversité normande nécessite.

Des espèces rares et menacées

La violette de Rouen ne pousse nulle part ailleurs que sur les falaises de Seine-Maritime, et la droséra, une plante carnivore, ne survit que dans certaines tourbières normandes. Ces espèces et tant d'autres sont aujourd'hui en voie de disparition. En Haute-Normandie, 28 % des espèces animales et végétales sont menacées. En Basse-Normandie, ce sont 367 espèces qui frôlent l'extinction. Cette érosion du vivant se joue chez nous, au fil des décennies.

Une biodiversité en déclin aux causes multiples

Comme partout en France, la biodiversité normande subit de nombreuses pressions : artificialisation des sols, pollution, fragmentation des milieux naturels, espèces envahissantes et, bien sûr, changement climatique. Nos haies disparaissent. Nos prairies reculent. Nos zones humides s'assèchent ou sont bétonnées. Pourtant, ces milieux sont essentiels à l'équilibre des écosystèmes, en abritant des in-

sectes pollinisateurs, en régulant l'eau, stockant du carbone et en servant de refuge à la faune.

Une richesse naturelle

Ce qui est en jeu, ce n'est pas seulement la beauté de nos paysages. La biodiversité conditionne notre alimentation, notre santé, notre économie. Les secteurs agricoles, forestiers, de pêche, d'aquaculture et même le tourisme dépendent directement de la bonne santé des écosystèmes. En Normandie, 23,6 % des exportations concernent des produits issus de ces filières. Une biodiversité dégradée, ce sont aussi des rendements en baisse, une eau de moins bonne qualité, des sols appauvris. Préserver le vivant, c'est préserver notre capacité à vivre et à bien vivre.

Une stratégie régionale pour agir ensemble

Face à cette urgence, la Région Normandie adopte, en octobre 2022, une stratégie régionale pour la biodiversité : Normandie 2030. Elle fixe un cap ambitieux, avec 6 grands défis déclinés en 56 objectifs concrets pour protéger, restaurer et valoriser la biodiversité. En Normandie, l'Agence normande de la biodiversité et du développement durable joue également un rôle clé. Elle accompagne, forme, fédère. Elle est aussi un relais pour toutes celles et tous ceux qui veulent agir à leur échelle.

Un riche patrimoine

Notre région abrite un remarquable réseau de sites naturels protégés :

- **9 réserves naturelles nationales** (la tourbière de Mathon, le domaine de Beauguillot, l'estuaire de la Seine...);
- **6 réserves naturelles régionales**, comme celle des pierriers de Normandie ou celle, géologique, de Normandie-Maine créée en 2009;
- **3 sites Ramsar**, zones humides reconnues d'importance internationale, comme la baie du Mont Saint-Michel ou le Marais du Cotentin. Ces espaces sont essentiels : ils abritent une faune et une flore uniques, servent de lieux de recherche et d'éducation à l'environnement pour nous tous.



Il n'y a pas que la tapisserie de Bayeux qui est célèbre ! Classé "monument naturel" depuis 1932 et "arbre remarquable" en 2000, ce hêtre pleureur du jardin botanique de Bayeux est impressionnant en raison de l'étendue de sa majestueuse ramure, qui couvre près de 1 250 m². Planté dans les années 1860, il aurait donc plus de 160 ans !

DOULEURS DORSALES

Comment les prévenir ?

Le "mal du siècle" touche jusqu'à 80 % des adultes à un moment de leur vie. Sédentarité, mauvaises postures, stress ou manque d'activité sont des facteurs importants dans l'apparition de ces douleurs qu'il est possible d'éviter grâce à des gestes quotidiens simples ou à des exercices.

Le mal de dos est une des principales causes de consultation médicale et d'arrêt de travail, et représente près de 20 % des accidents de travail. Il peut toucher diverses parties du dos : les lombaires, le milieu du dos, les cervicales... Ces douleurs peuvent concerner tout le monde, à tout âge.

Adopter de bonnes habitudes

L'essentiel pour éviter les maux de dos est de soigner sa posture : assis, il faut garder le dos droit, les épaules souples et les pieds bien à plat, sans s'avachir. Debout, mieux vaut répartir son poids sur ses deux jambes, sans pencher le bassin.

Devant un écran, ce qui est de plus en plus fréquent dans notre société, le dos doit être bien soutenu et les bras à angle droit, avec l'écran à hauteur des yeux.

Pour éviter la sédentarité prolongée, se lever toutes les heures, faire quelques pas et s'étirer permet de relancer la circulation sanguine. Si possible, optez pour un bureau ergonomique ou travaillez debout afin de varier un maximum ses positions.

Pour bouger tout au long de la journée, il est conseillé de marcher 30 minutes par jour, par exemple pour les petits trajets, de prendre les escaliers... Intégrer des mouvements simples au fil de la journée est facile.

Faire des exercices matinaux

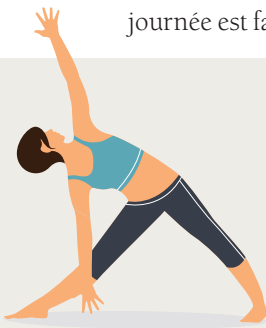
Quelques étirements matinaux permettent de détendre la colonne vertébrale et les muscles dès le matin.



Flexion avant douce



Étirement du chat



Étirement latéral debout



Rotation du buste assis



Pont fessier



Quatre places à gagner pour une promenade de 1 h 30 sur l'estuaire de la Seine, avec notamment passage sous les Ponts de Normandie et de Tancarville, à bord de Calypso ou Ville d'Honfleur. Un grand merci à Roney Boats Compagny, notre partenaire pour ces lots !

Jouez et testez vos connaissances normandes !

Ecrivains, peintres, comédiens la Normandie est toujours le berceau et le refuge de nombreux talents ! Saurez-vous les retrouver, en associant leur nom à la description adéquate : François Morel / Maurice Leblanc / Claude Monet / Fernand Léger / Gustave Flaubert / Thérèse de Lisieux / Corneille / Bourvil / Orelsan

Nom _____

Prénom _____

N° adhérent
ou téléphone _____

1/ Avec lui, le dilemme est tragique : _____

2/ Ce Monsieur de Giverny aimait les nymphéas : _____

3/ Son pinceau dansait la Rumba : _____

4/ Auteur d'un Hymne à la gloire du Camembert : _____

5/ Son héros, prince du fric-frac, est d'abord un gentleman : _____

6/ L'Education Sentimentale sera son œuvre, toujours actuelle : _____

7/ À Caen, ce rappeur n'a rien de basique : _____

8/ Cubiste réaliste, peintre monumental de la classe ouvrière : _____

9/ "Histoire d'une âme" est l'héritage posthume que nous laisse cette religieuse carmélite à la renommée mondiale : _____

Envoyez vos réponses à : **MFN Jeu concours L'Accord mutuel, 1 avenue du 6 juin, 14100 Lisieux, ou déposez-les à votre agence.** Le gagnant sera tiré au sort parmi les bonnes réponses. Règlement du concours disponible chez huissier.