



MBTP MAG #5

Le magazine de la mutuelle qui vous ressemble



ÉDITION SPÉCIALE

✦ ✦ ✦ **FÊTONS LA VIE !** ✦ ✦ ✦

La recette du bonheur
par MBTP



La solidarité entre
les générations



Quels sont les
bienfaits du sport ?



MBTP

■ GROUPE APICIL

www.mutuelle-mbtp.com

ÉDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le printemps est la saison du renouveau de la nature et l'arrivée des beaux jours. Il est bien connu que le soleil agit comme un antidépresseur puissant, son retour contribue donc à booster votre moral !

En cette période, les équipes de la mutuelle MBTP souhaitent vous faire partager leur « positive attitude ». Découvrez dans ce numéro spécial, des conseils et des bons plans pour vous aider à cultiver votre bien-être au quotidien mais aussi des articles qui vous feront voyager.

Au-delà des solutions en santé, la mutuelle MBTP vous accompagne avec beaucoup de bienveillance car prendre soin de vous fait partie de nos missions.



Ségolène MAUREL

Responsable Communication et Marketing

Bonne lecture !

SOMMAIRE

La recette du bonheur par MBTP	4
Quels sont les bienfaits du sport ?	6
Les vertus de la bibliothérapie	12
La richesse de la solidarité entre les générations	16
À vos masques, prêts, partez !	20
Les chiffres qui vous donnent le sourire	24
Recette : Conchiglioni aux épinards et ricotta	26

Nos conseillers sont
à votre écoute.

04 27 84 22 40
conseil@mutuelle-mbtp.com

SUIVEZ NOTRE ACTU
SUR FACEBOOK !
[mutuelleMBTP](#)



LA RECETTE DU BONHEUR PAR MBTP

Nous avons demandé aux collaborateurs de la mutuelle quelle était, pour eux, la recette du bonheur ? Retrouvez leurs témoignages et conseils pour avoir une vie épanouie.

CAROLINE
la dynamique marketeuse

« Pour moi, le bonheur est fait de défis à relever et de rêves à réaliser. Le sport me permet d'être bien dans mon corps et dans ma tête. Je complète le tout de voyages pour découvrir le monde qui m'entoure. »

ALICE
la créative

« L'ingrédient principal de ma recette du bonheur, c'est un entourage présent et bienveillant auquel on ajoute une grande dose de rire et un rayon de soleil. »

Les conseils des équipes MBTP, à consommer sans modération !



Cultiver un esprit positif pour éviter le stress inutile tout en apprenant à relativiser.



Se faire confiance et ne pas être trop dur avec soi-même.



Prendre du temps et se consacrer à des choses que l'on apprécie et qui nous font du bien.



Se satisfaire des petits **plaisirs de la vie**.



Prendre la vie avec humour et légèreté, avec parfois, un brin de naïveté.



S'entourer des personnes que l'on aime, leur dire et leur montrer.



Et du côté de la science ?

Des scientifiques de Harvard se sont penchés sur la recette du bonheur. Ils ont mené une étude pendant 75 ans sur plus de 700 personnes. Tous les aspects de la vie des participants ont été scrutés : travail, famille et santé.

Deux éléments essentiels sont ressortis :



Les individus les plus connectés à leur famille et à leurs amis sont non seulement plus heureux mais aussi en meilleure santé.



Pour être heureux, la qualité des relations est plus importante que la quantité.

Une chose est certaine, il existe de nombreuses façons de mener une existence heureuse et épanouie. L'important est de trouver la formule qui nous convient le mieux en fonction de nos aspirations et de nos valeurs.

Et vous, quelle est votre recette du bonheur ?



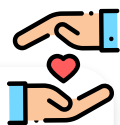
QUELS SONT LES BIENFAITS DU SPORT ?

Il a été prouvé que la pratique d'une activité physique est aussi bonne pour le moral que pour le corps ! Comment le sport agit-il sur notre organisme et quelles sont les pratiques à privilégier ? On vous explique tout.

Les bienfaits du sport sur le corps

Vous protéger de certaines maladies

Il est prouvé depuis longtemps que le sport permet de conserver son poids de forme, de prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers, ou encore de réduire le risque de diabète car il modifie les divers systèmes de l'organisme : cardiovasculaire, digestif, endocrinien et nerveux.



Repousser les signes du vieillissement

Le sport favorise l'endurance, la densité osseuse et la force. Ainsi, les maux qui surviennent avec l'âge comme les douleurs articulaires, les maladies chroniques ou encore la diminution de la mobilité se manifestent plus tardivement et de façon plus modérée.

A partir de 65 ans, il est conseillé de pratiquer des activités douces comme la natation, la marche ou le tai-chi, excellent pour la souplesse.



Renforcer vos défenses immunitaires

Le sport agit sur le système immunitaire en rendant le corps plus résistant aux agressions extérieures comme les bactéries, virus et champignons. Il améliore la circulation sanguine, ce qui permet aux diverses substances de défense de l'organisme de circuler plus efficacement dans le corps.

Cet effet positif semble d'ailleurs continuer à se faire sentir pendant les jours qui suivent l'exercice. Il est important de retenir que la stimulation du système immunitaire est optimale lors d'un exercice d'intensité modérée n'excédant pas une heure par jour.



✦ La régularité et l'intensité : les clés de la réussite

Pour profiter au maximum des bienfaits du sport, la pratique doit être régulière. En effet, l'organisme s'adapte aux exigences que l'exercice demande au corps, ce dernier devient alors plus performant.

Ces modifications physiques améliorent ainsi la santé sur le long terme. Ce système de routine a également une incidence favorable sur le glucose, un composant essentiel du sang. Le foie, le pancréas et les muscles travaillent ensemble pour fournir à chaque partie du corps la dose de sucre dont il a besoin.

Sur le long terme, les fibres musculaires utilisent le glucose plus efficacement, ce qui les rend plus robustes.



Il est recommandé de pratiquer au moins
UNE FOIS PAR SEMAINE :



2h30

d'activité modérée comme
la marche rapide.

OU

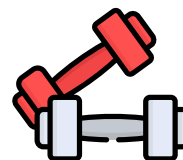


1h15

d'une activité d'endurance
soutenue, comme le jogging.



+



Des exercices de renforcement musculaire
au moins **2 FOIS PAR SEMAINE.**

✦ Le mécanisme du bonheur par le sport

Le sport est aussi bon pour le moral. Il permet de nous libérer des tensions, ce qui apaise les angoisses et régule l'humeur.

Ce mécanisme est lié à l'endorphine, cette hormone sécrétée pendant l'effort sportif, qui génère une sensation de bien-être et favorise notre confiance et notre estime de nous.

C'est pourquoi, le sport est souvent considéré comme un **antidépresseur naturel**. Il réduit les symptômes de la dépression et de l'anxiété, tout en contribuant à un sommeil de qualité.

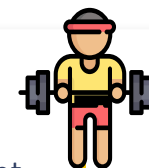


✦ Quels sports sont à privilégier ?

Plus l'activité est intense, plus l'organisme sécrète cette fameuse endorphine, aussi appelée « hormone du bonheur ». Pour autant, la pratique de la course à pied ou du vélo ne permet pas forcément de booster son moral. En effet, le plus important est de se consacrer à une activité qui nous plaît vraiment pour éviter que cela ne devienne une contrainte.

POUR LES PLUS AGUERRIS :

le tennis, le cross fit ou encore la boxe permettent d'évacuer un maximum de stress. **Effet sur le moral garanti ! 😊**



POUR LES PERSONNES QUI PRÉFÈRENT LES ACTIVITÉS PLUS PAISIBLES :

la marche rapide, la natation ou le yoga dynamique sont des alliés pour cultiver son bien-être en douceur.



POUR TISSER DU LIEN :

les sports collectifs comme le basket, le volley ou le badminton sont à privilégier notamment lorsque l'on souffre de dépression.

LES VERTUS DE LA BIBLIOTHÉRAPIE

Très répandue dans les pays anglo-saxons depuis les années 2000, cette méthode de thérapie douce arrive en France et fait de plus en plus d'adeptes. En quoi consiste la bibliothérapie et quels sont ses bienfaits ?

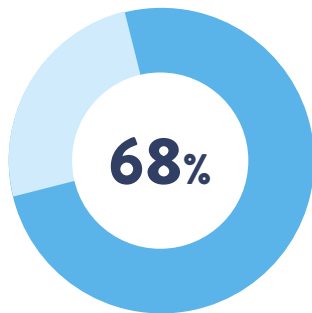
★ Une thérapie qui a fait ses preuves

La bibliothérapie connaît de grandes avancées aux Etats-Unis après la Première Guerre mondiale lorsqu'elle est proposée dans les hôpitaux aux anciens combattants pour les aider à surmonter leurs traumatismes.



Par la suite, la communauté scientifique s'est intéressée au sujet et l'efficacité de cette thérapie a notamment été démontrée en 2009 par le neuropsychologue anglais David Lewis.

Selon ses études, lire abaisserait le niveau de stress de :



Au Royaume-Uni, la bibliothérapie s'est démocratisée pour devenir **une pratique médicale à part entière** à destination du grand public. Les médecins généralistes peuvent ainsi prescrire une liste de livres au lieu d'une ordonnance de médicaments à leurs patients.

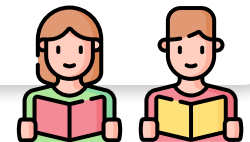


Afin de profiter au maximum des bienfaits de la lecture, il est conseillé de la diversifier pour stimuler sa curiosité intellectuelle.

Ainsi, tous les genres de livres sont indiqués tant qu'ils nous plaisent :

- romance,
- développement personnel,
- fiction,
- poème...

Il est donc assez simple pour tout un chacun de s'inscrire dans une démarche individuelle de bibliothérapie.



+ ✨ Les nombreux bienfaits de la lecture

Au-delà de son aspect ludique, **la lecture présente de nombreux bénéfices pour notre santé mentale**. Elle permet par exemple, de susciter des émotions telles que l'empathie, l'altruisme ou la compassion, qui vont avoir un impact positif sur notre santé émotionnelle.

De plus, plongé dans le récit, le lecteur s'échappe de son quotidien, lui donnant ainsi la possibilité de **trouver un instant de répit nécessaire pour faire une pause de ses préoccupations**.



Au bout de seulement 6 minutes de lecture, **nos muscles se détendent** naturellement, **notre rythme cardiaque s'abaisse**.

Ainsi les tensions du corps s'évacuent et avec elles, l'anxiété et le stress. En plus d'amener un sommeil de qualité, le livre permet d'améliorer la mémoire, de structurer et de construire nos pensées. **Il est donc recommandé de lire quelques pages juste avant de dormir.**



La bibliothérapie peut également s'associer à une thérapie par l'écriture, qui s'avère efficace dans le traitement de la dépression.



+ ✨ Et si je n'aime pas lire ?

Cette thérapie peut s'appliquer de différentes façons, notamment avec le concept de « bibliothérapie créative ». Initiée en France par l'écrivaine Régine Detambel, cette méthode se pratique lors d'ateliers où la lecture est réalisée à voix haute. L'écoute permet de stimuler l'imaginaire et d'initier un élan créatif, source de mieux-être.

Les séances durent généralement deux heures pendant lesquelles les participants sont invités à lire des textes à voix haute, à écouter, à dessiner, à écrire et à partager leurs émotions, impressions ou souvenirs.

Découvrez les ateliers de biblio-créativité, en présentiel ou à distance, avec Régine Detambel :



regine.detambel@orange.fr



Retrouvez toutes ses formations et ateliers sur son site : <https://www.detambel.com/>



LA RICHESSE DE LA SOLIDARITÉ ENTRE LES GÉNÉRATIONS

Rompre l'isolement des personnes âgées et partager avec les plus jeunes leurs expériences, c'est ce qui motive les initiatives intergénérationnelles. Partout en France, ces actions solidaires se multiplient. Zoom sur quelques exemples d'entraide entre les générations.

Quand les start-up innovent pour la solidarité

« Mamie-Boom »

Elle met en relation des personnes âgées avec des étudiants qui leur proposent de partager des moments conviviaux, de les accompagner pour des activités et sorties culturelles..., partout en France.

<https://www.mamie-boom.com/>

« Les Amis d'Hubert »

C'est aussi ce que propose cette start-up en créant des rencontres basées sur des centres d'intérêts communs entre les participants.

<https://www.lesamisdhubert.com/>

« Ernesti »

De son côté, « Ernesti » met en relation des personnes en perte d'autonomie et des étudiants en médecine, appelés les « Chouettes », qui proposent un service de garde de nuit à domicile, et ce, partout en France.

<https://ernesti.fr/>

La vie en EHPAD autrement

« Tous en Tandem »

Ce réseau forme des jeunes à la création et à l'animation d'activités culturelles à destination des pensionnaires des EHPAD.

« Tom et Josette »

Les crèches s'invitent au cœur des résidences.

Une manière de répondre au manque de lieux pour accueillir les tout-petits et de proposer des activités originales pour les plus âgés.



✦ La cohabitation intergénérationnelle : une solution gagnant-gagnant

« Colette »

La plateforme aide les étudiants et jeunes actifs à s'installer chez des personnes âgées qui ont une chambre à louer. Elle est simple d'utilisation, les logements sont visités en amont et le contrat de location est encadré.

Une belle façon pour les aînés de vivre chez eux plus longtemps et de faire de nouvelles rencontres.

<https://www.colette.club/>



« Cohabilis »

Le ministère de l'éducation, de la jeunesse et des sports recommande un portail pour trouver un logement en cohabitation intergénérationnelle : le réseau « Cohabilis ». Il regroupe différents acteurs locaux qui accompagnent le logement solidaire partout en France.

<https://www.cohabilis.org/>



✦ Des solutions papiers issues du numérique

« Parlapapi »

Quand les messages Whatsapp des petits-enfants arrivent dans la boîte aux lettres des grands-parents. Cette solution permet aux adeptes du numérique d'envoyer leurs photos et commentaires via leur appli favorite. Les messages sont ensuite imprimés et présentés sous forme de cartes postales avant d'être envoyés à leurs heureux destinataires.

<https://parlapapi.com/>

✦ L'échange par le jeu

« 2 minutes ensemble ! »

C'est un jeu de société conçu pour favoriser l'échange entre les générations. Il comprend 52 cartes qui permettent de partager ses souvenirs, ses expériences ou encore ses moments de joie. L'occasion de se (re)découvrir à travers des questions simples et amusantes.

<https://www.2minutesdebonheur.com>



« Famileo »

Sur le même principe, il existe « Famileo », la gazette de toute la famille. Chacun partage ses photos et anecdotes du quotidien via son mobile ou son ordinateur. Les nouvelles sont mises en page pour créer un journal papier personnalisé qui est ensuite envoyé par la poste au domicile des parents ou grands-parents.

<https://www.famileo.com/>






À VOS MASQUES, PRÊTS, PARTEZ !

MBTP vous emmène à la découverte des plus beaux carnivals du monde. De Rio à Dunkerque, laissez-vous porter par le rythme de ces festivités empreintes de coutumes locales.



Le carnaval, une tradition antique




Son origine remonte deux siècles avant J.C, période à laquelle avait lieu des fêtes populaires accompagnées de banquets, de musiques et de déguisements comme les Sacées de Babylone, les Saturnales romaines, ou encore les Bacchanales chez les Grecs. Pendant ces temps de célébration de divinités, souvent associées à la nature, les esclaves devenaient les maîtres et inversement.


Au Moyen-Âge, l'Eglise catholique s'est appropriée cette tradition païenne en instaurant le carnaval pour Mardi Gras, avant la période de jeûne du Carême.

Aujourd'hui, les carnivals d'Europe et d'Amérique tirent leur existence de cette coutume chrétienne en mêlant leur folklore local.

Les carnivals en France



Nice accueille pendant 2 semaines son carnaval, avant le Carême. Menées par un roi géant, appelé « sa majesté Carnaval », les parades de chars et de fanfares sillonnent les rues de la ville, dont bien sûr, la célèbre promenade des Anglais. Cette tradition remonte au Moyen-Âge puisque Charles d'Anjou, Comte de Provence, rapporte en 1294 qu'il a passé à Nice « les jours joyeux de carnaval ».



Et si on vous parle de jets de harengs fumés, rigodon et trois joyeuses, cela vous évoque-t-il quelque chose ?

Il s'agit du plus beau carnaval du Nord, celui de Dunkerque.

Extravagant, bigarré, excentrique, loufoque, farfelu... les qualificatifs ne manquent pas pour décrire cette institution qui rassemble, pendant 3 mois, 50 000 « carnavaux ».



Tour du monde des carnivals

✦ Rio de Janeiro (Brésil)

Impossible de parler de carnaval sans mentionner celui de Rio de Janeiro, le plus grand du monde. Pendant 5 jours, du vendredi soir jusqu'au mercredi des Cendres, qui marque le début du Carême, la ville brésilienne vit au rythme des festivals de rue et des défilés des écoles de samba, qui passent une année entière à se préparer pour cet événement mythique.

Toute la population et des millions de touristes se rassemblent autour de la musique et de la danse pour ces quelques jours de fête absolue.



✦ Venise (Italie)

À la fois féérique et mystérieux, le carnaval de Venise remonte au XIe siècle et a connu son heure de gloire au XVIIIe siècle où il durait 6 mois, avant de perdre peu à peu en popularité, jusqu'à presque disparaître. Mais depuis les années 1970, nous pouvons de nouveau admirer, pendant 2 semaines, de fascinantes silhouettes costumées évoluer place Saint-Marc ou le long des canaux vénitiens.



✦ La Nouvelle-Orléans (USA)

C'est certainement l'un des festivals les plus célèbres aux États-Unis. Son importance est telle que ce mardi est un jour férié en Louisiane depuis 1875. Pendant 2 semaines, partout prédominent le violet, le vert et l'or, les couleurs de l'événement, lors des bals masqués et des parades de rue, qui rassemblent plus d'un million de visiteurs chaque année.



✦ 3 carnivals classés au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco

✦ Binche (Belgique)

Les Gilles sont les stars de la ville de Binche le jour du Mardi Gras. Ils parquent vêtus d'un pantalon aux motifs des lions de Belgique, de sabots, d'un chapeau en plumes d'autruche et d'un masque et lancent des oranges aux passants, signe de richesse et de renouveau.



✦ Oruro (Bolivie)

La ville d'Oruro, nichée à 3 700 m d'altitude, accueille chaque année l'une des plus grandes fêtes d'Amérique du Sud, avec 30 000 danseurs et plus de 500 000 participants. Pendant une semaine, se mêlent croyances païennes et chrétiennes, folklore et danses traditionnelles « diablada ».



✦ Barranquilla (Colombie)

La Colombie offre l'opportunité de découvrir son artisanat local lors du carnaval de Barranquilla, dans un défilé de chars, de costumes, de coiffes et de masques d'animaux.

Les célébrations débutent quelques jours avant le Carême avec une bataille de fleurs, suivie d'une grande parade de danseurs de cumbia et d'un festival musical qui laisse exprimer ses influences indigènes, africaines et européennes.



LES CHIFFRES QUI VOUS DONNENT LE SOURIRE !

1800

PANDAS VIVENT EN LIBERTÉ

Grâce à des années de travail pour replanter des forêts de bambou, les pandas géants ne sont plus en voie de disparition même s'ils restent vulnérables. En France, le couple star du zoo de Beauval a donné naissance à des jumelles en août 2021, fait très rare pour cette espèce.



Depuis le 1^{er} janvier 2022, la **contraception est gratuite pour toutes les femmes jusqu'à 25 ans**. La prise en charge concerne le coût de la contraception mais également les consultations et les actes de soins en lien.

28

JOURS DE CONGÉ PATERNITÉ

Depuis le 1^{er} juillet 2021, la durée du congé paternité a doublé. Il comprend 3 jours financés par l'employeur qui s'ajoutent aux 25 jours indemnisés par la Sécurité sociale. Il peut atteindre 32 jours pour les naissances multiples.



4 milliards
D'EUROS
POUR LA
CULTURE

C'est le budget 2022 qui sera consacré à la culture par la Mission Culture et la Mission Médias, Livre et Industries culturelles. C'est historiquement le montant le plus conséquent attribué (hors audiovisuel public). Il profitera aussi aux jeunes avec la généralisation du Pass Culture.



40-25 c'est la plus large victoire du XV de France contre les All Blacks.

Le 20 novembre 2021, les rugbymen français signent un exploit exceptionnel en battant la Nouvelle-Zélande sur un écart record de 15 points. C'est la deuxième fois de son histoire que l'équipe de France franchit la barre des 40 points face aux All Blacks.

200
JOURS EN
ORBITE

L'**astronaute français Thomas Pesquet a passé plus de six mois en orbite** pour sa deuxième mission au sein de la station spatiale internationale. Il est également devenu le premier français à en prendre les commandes.



La France atteint la dixième position au classement des nations lors des JO de Pékin, devant le Canada et le Japon. Au total, les Bleus repartent avec 14 médailles, dont 5 d'or, 7 d'argent, et 2 de bronze. Les athlètes paralympiques tricolores ont, quant à eux, remporté 12 médailles dont 7 d'or, hissant la France à la 4^e place au classement des nations.



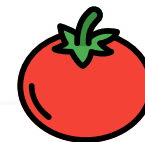
RECETTE

CONCHIGLIONI AUX ÉPINARDS ET RICOTTA

Le printemps est la saison des épinards, un légume détox excellent pour la santé, il est riche en antioxydants, en fibres et en vitamines. Profitez de leurs bienfaits avec notre recette !

Pour 4 personnes

- 40 conchiglioni (pâtes)
- 500 g d'épinards frais
- 300 g de ricotta
- 2 échalotes
- 80 g de pecorino râpé
- 50 cl de sauce tomate
- Sel et poivre
- Huile d'olive



- 1 Préchauffez votre four à 180°.
- 2 Faites cuire les pâtes 2 minutes de moins qu'indiqué sur le paquet et égouttez-les bien.
- 3 Pendant ce temps, faites revenir l'échalote émincée dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 4 Ajoutez les feuilles d'épinards et laissez cuire 5 minutes en couvrant et en remuant de temps en temps.
- 5 Mixez la ricotta avec les épinards, 40g de pecorino, salez et poivrez selon vos goûts.
- 6 Versez la sauce tomate dans un plat allant au four et répartissez les pâtes en les garnissant de farce. Parsemez les conchiglioni avec le reste de pecorino et enfournez 15 minutes à 180°.

Bon appétit !



MBTP

■ GROUPE APICIL

soutient son partenaire historique

**FONDATION
du BTP**
Reconnue d'utilité publique

LA FONDATION PARTICIPE À

LA COURSE DES HÉROS !

Elle a besoin de vos dons ! Les gains de la course seront utilisés pour **refondre l'opération de prévention « Premiers combats »** dédiée aux jeunes.



POUR LA SOUTENIR

Faites un don à l'un de ses coureurs !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur fondation-btp.com

