



LES MÉDUSES

Avril 2026

BIEN-ÊTRE

Le lien social :
une respiration
essentielle

GYM DOUCE

Donner de
l'élan au
mouvement

EN CUISINE

La gelée
de citron



*“ Cette fête du corps, devant nos âmes,
offre lumière et joie.”*

Paul Valéry

LES MÉDUSES



D'anciennes légendes affirment qu'on ne rencontre jamais une méduse par hasard et qu'on la découvre souvent trop tard. Dans un calme absolu, elle est là, tout près, immobile en apparence, flottant à quelques centimètres sous la surface de l'eau, presque invisible. Soudain, une vive brûlure provoque une douleur aussi irritante qu'inattendue. Pourtant, l'animal ne s'est pas approché et ne nous a pas attaqués. N'ayant rien d'un prédateur, la méduse ne chasse pas et se contente de dériver au gré des courants. Elle semble appartenir à un monde différent du nôtre, un univers au sein duquel l'intentionnalité n'a pas de sens et dans lequel le regard ne compte pas.

La méduse ne répond à aucune des caractéristiques familières à l'homme. Elle n'a ni visage, ni regard, et est dépourvue de système nerveux central. Elle n'exprime rien et ne manifeste aucune émotion identifiable. Presque entièrement constituée d'eau, elle est transparente et silencieuse. Simplement présente, la méduse nous dérange autant qu'elle nous fascine.

Emblème d'une forme de vie qui ne s'est jamais souciée de la présence de l'homme, elle survit depuis plusieurs centaines de millions d'années. Apparue bien avant les poissons et les arbres, elle a traversé les grandes extinctions, survécu aux bouleversements climatiques et aux transformations radicales de notre planète, assistant silencieusement à la disparition d'espèces bien plus complexes qu'elle.

La méduse nous montre qu'il existe des manières de vivre ne reposant ni sur la domination d'un milieu, ni sur la vitesse, ni sur la quête d'une complexité structurelle. Elle vit dans un temps lent, circulaire et répétitif. La méduse naît, se transforme, disparaît et recommence. Elle n'accumule rien, ne construit rien de durable, ne laisse aucune trace derrière elle.

LES PHRASES MÉLANGÉES

Voici plusieurs phrases dont les mots (ou groupes de mots) ont été mélangés. À vous de les remettre dans le bon ordre afin de reconstituer chaque phrase.

Phrase n°1

aux cnidaires, – la méduse, – l'anémone – qu'elle – au fond. – vive – appartient – bien – fixée –
Comme

Phrase n°2

se régénérer, – possèdent – cnidaires – peuvent – la totipotence, – après une – Parce – qu'ils –
même – blessure. – certains

Phrase n°3

lumière – la mer – translucides – dérivent – éclairées – Lorsque – du soleil. – calme, – les méduses –
lentement, – par la – est

Phrase n°4

profond, – les cnidaires. – qui – Dans – vers – le – courants – l'océan – les –
transportent – ce sont – plancton



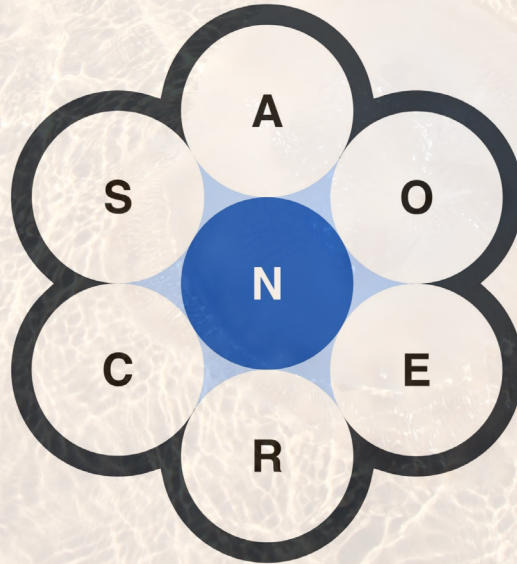
LA FLEUR DES MOTS DE MER

Vous devez trouver 13 mots de 5 ou 6 lettres, à partir des lettres de la fleur.

Mais attention :

- Vous ne pouvez utiliser deux fois la même lettre dans le même mot
- Tous vos mots doivent contenir la lettre N, affichée au centre de la fleur
- Limitez-vous aux mots qui ont un lien avec la mer
- N'oubliez pas les mots au pluriel
- Les accents sont facultatifs

À vous de jouer !



RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE



LE LIEN SOCIAL : UNE RESPIRATION ESSENTIELLE POUR NOTRE SANTÉ



Certains instants, en apparence anodins, sont d'une importance capitale pour notre moral et pour notre santé. Les rencontres que nous faisons, les échanges que nous avons avec d'autres personnes, nos discussions, mêmes brèves, sont autant d'éléments positifs qui ponctuent notre quotidien, tissant une trame invisible entre nous et « les autres ». Cette trame sociale contribue à nous maintenir pleinement vivants.

Parler avec autrui nous permet de confronter nos idées, d'exprimer nos pensées, d'écouter

d'autres points de vue, parfois très différents des nôtres. C'est aussi maintenir vivant notre langage, faire travailler notre mémoire, exercer notre capacité d'attention et notre sens critique. Toute conversation nous aide à prendre soin de notre libre arbitre. Les bénéfices du lien social sont nombreux et durables. Les études scientifiques l'attestent : les personnes qui entretiennent des relations sociales régulières conservent plus longtemps leur autonomie, tant physique qu'intellectuelle.

Vivre pleinement, ce n'est pas seulement préserver votre corps ou votre confort. C'est habiter le monde avec les autres, y trouver votre place, y éprouver de la curiosité, du plaisir et parfois de l'émerveillement.

Lire l'article complet et retrouvez nos conseils

- ✓ Les rencontres familiales, amicales ou fortuites
- ✓ Les bénéfices du lien social
- ✓ Provoquer le lien social



LE QUIZ DES MÉDUSES

Voici un quiz contenant 9 questions, pour tester vos connaissances à propos des méduses.

1 • À quel grand groupe d'animaux les méduses appartiennent-elles ?

- A) Les mollusques
- B) Les cnidaires
- C) Les crustacés

2 • Pourquoi dit-on souvent que la méduse est « transparente » ?

- A) Sa peau laisse passer la lumière
- B) Elle devient presque invisible hors de l'eau
- C) Son corps est composé à plus de 95 % d'eau

3 • Comment la méduse se déplace-t-elle dans l'eau ?

- A) En nageant activement contre les courants
- B) En se laissant dériver tout en se contractant légèrement
- C) En rampant sur le fond marin

4 • Comment fonctionne la piquûre des méduses ?

- A) Il s'agit d'une morsure microscopique
- B) Par le contact avec des cellules urticantes
- C) Elle injecte un venin depuis ses tentacules

5 • Certaines méduses sont capables de se

régénérer grâce à une propriété remarquable :

- A) La totipotence
- B) Le polymorphisme
- C) La métamorphose inversée

6 • Les méduses possèdent-elles un cerveau ?

- A) Oui, un cerveau primitif, logé dans l'ombrelle
- B) Oui, un cerveau réparti dans les tentacules
- C) Non, un simple système nerveux diffus

7 • Depuis combien de temps les méduses existent-elles sur Terre ?

- A) Environ 200 millions d'années
- B) Environ 350 millions d'années
- C) Plus de 500 millions d'années



8 • Idée reçue - Quelle affirmation est vraie ?

- A) Toutes les méduses sont dangereuses pour l'homme
- B) Les méduses sont des poissons
- C) Certaines méduses sont presque inoffensives

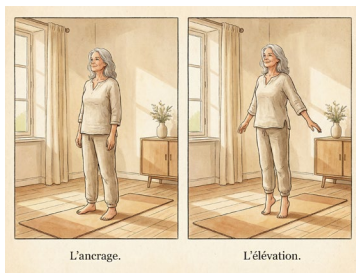
9 • Quelle affirmation est vraie ? Les méduses :

- A) Sont utiles dans la chaîne alimentaire
- B) Contribuent à réguler les bancs de poissons
- C) Contribuent à protéger les barrières de corail

GYM DOUCE • DONNER DE L'ÉLAN AU MOUVEMENT

Avril est un mois de renouveau et de remise en mouvement. Nous allons solliciter votre verticalité et renforcer la tonicité de vos jambes, afin de gagner en stabilité et en aisance au quotidien.

1 • Montée sur la pointe des pieds • *améliore la qualité de la marche, facilite les changements de position.*



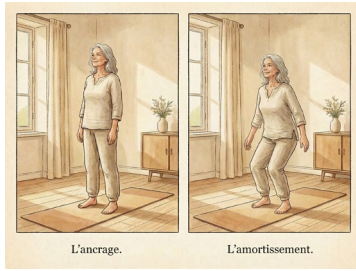
1 • Placez-vous debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin. Genoux souples, dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps. Si besoin, placez-vous près d'un support stable (table, dossier de chaise sans roulettes).

2 • Inspirez, puis montez lentement sur la pointe des pieds, en laissant le corps s'élever. Marquez un court temps d'arrêt pour sentir votre équilibre.

3 • Expirez en redescendant lentement les talons au sol, de manière contrôlée.

Faites 8 à 10 répétitions, en privilégiant régularité et précision plutôt que vitesse.

2 • Flexion et redressement dynamique • *sollicite l'élasticité des membres inférieurs, renforce la stabilité.*



1 • Tenez-vous debout, pieds parallèles, en regardant droit devant vous. Buste droit, bras relâchés. Prenez quelques respirations profondes pour "vous installer" dans cette posture.

2 • Inspirez en fléchissant légèrement les genoux, comme pour amortir un mouvement. Gardez une respiration naturelle.

3 • Expirez en vous redressant, en poussant doucement sur vos jambes pour revenir à la position initiale. Le geste doit rester fluide, sans à-coups. Si cela vous semble difficile, réduisez l'amplitude (inutile de descendre trop bas).

Faites 6 à 8 répétitions de ce mouvement, en restant attentif à vos sensations.



Les conseils de Laurent, votre coach sportif • La répétition d'un geste presque anodin donne progressivement de l'élan à nos mouvements. Pratiquées régulièrement, ces activités contribuent à vous maintenir durablement en forme.



OÙ EST LA CREVETTE

Saurez-vous trouver la crevette au milieu de ces méduses ?



Sublime beauté d'une méduse quasiment translucide

LES MÉDUSES : ENTRE CRAINTE ET FASCINATION

La méduse flotte mollement, quelques centimètres sous la surface de l'océan

Bien avant les rivages familiers, les forêts, les oiseaux et les mammifères, les méduses flottaient dans les eaux primitives d'océans sombres et instables. Selon de récentes études scientifiques, les premiers spécimens seraient apparus il y a environ 650 millions d'années, bien avant les poissons et les plantes terrestres. Aux côtés des éponges, ces animaux figurent parmi les tout premiers organismes multicellulaires connus. Cette ancienneté n'a rien d'anecdotique, la méduse n'étant ni une forme de vie inachevée, ni un brouillon dans l'évolution des espèces. Elle témoigne, au contraire, d'une éblouissante réussite du vivant. Depuis sa formation, notre planète a connu des bouleversements radicaux : mouvements des plaques tectoniques, dérive des continents, longues périodes de glaciation, réchauffements extrêmes, variations brusques du niveau des océans, etc. Cinq extinctions massives ont rayé de la surface du globe la majorité des espèces. Pourtant, la méduse a survécu à ces innombrables cataclysmes et bouleversements. Alors, la cause de cette étonnante capacité de résistance viendrait-elle de la déroutante simplicité de cet animal primitif ?

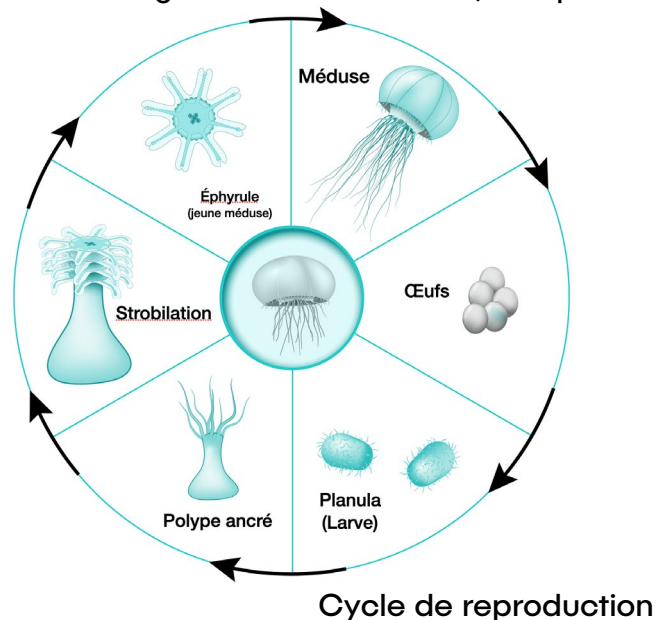
La plupart des espèces ont misé sur la complexité, la spécialisation extrême et la dépendance à des équilibres précis. La méduse a peu évolué depuis son apparition, n'ayant jamais cherché à conquérir la terre ferme ou à dominer son environnement. Son corps, presque entièrement composé d'eau, évolue en parfaite continuité avec son milieu. Transparente et souple, elle se fond dans le monde qui l'entoure. Sa simplicité démontre que l'évolution n'obéit pas toujours à une logique de progrès qui s'obstinerait à ne récompenser que l'intelligence, la force et la complexité. La méduse se nourrit efficacement, se reproduit abondamment, résiste à des conditions environnementales difficiles et s'adapte à des milieux dégradés. Elle dépense peu d'énergie, ne revendique aucun territoire et peut prospérer dans des eaux pauvres en oxygène.

Anatomie d'un animal sans organes • À première vue, la méduse est très éloignée du concept

classique d'animal. Elle est dépourvue de tête, ne possède ni queue, ni squelette, ni carapace. Elle n'a pas davantage de cœur, de poumons ou de cerveau qui lui permettrait de traiter l'information que ses nombreux capteurs collectent. Et pourtant, elle se nourrit, se déplace, réagit à son environnement et se reproduit sans difficulté, autant de fonctions qui justifient pleinement sa place dans la catégorie des animaux.

Un corps presque entièrement composé d'eau • Le corps de la méduse est composé à 95 % d'eau, une proportion qui dépasse largement celle du corps humain. Cette teneur en eau confère à l'animal une légèreté et une souplesse exemplaires. Opposant peu de résistance au milieu qui l'entoure, la méduse n'a pas besoin de coquille, de peau, de carapace ou de squelette pour s'isoler de son environnement. Son corps se compose d'une masse gélatineuse, appelée mésoglye, contenant de l'eau et du collagène, qui lui donne sa forme, tout en améliorant sa flottabilité, et en protégeant ses organes internes.

L'ombrelle est la partie la plus visible de la méduse. Il s'agit d'une structure en forme de cloche, qui joue plusieurs rôles essentiels. Tout d'abord, par des mouvements réguliers de contraction, elle permet



Cycle de reproduction

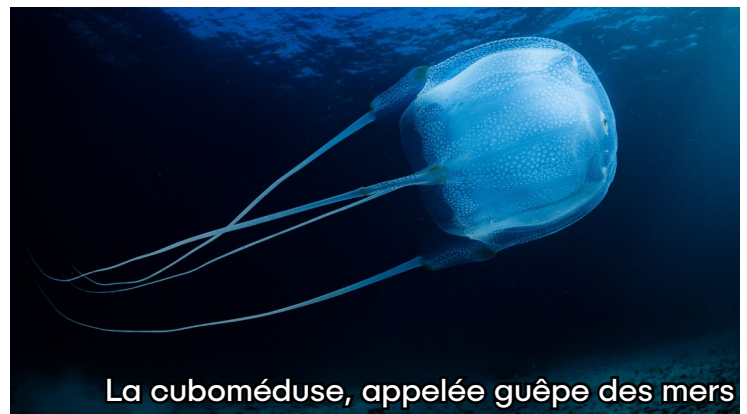
Zoom sur les cellules urticantes des méduses •

Les cnidocytes sont au cœur du système de défense des méduses. Fonctionnant selon un mécanisme automatique au moindre contact ou stimulus chimique, elles déclenchent une décharge fulgurante, comparable à un microscopique harpon. Ce mécanisme ancien et redoutablement efficace, est opéré « à l'aveugle », sans aucune intention de piquer. La méduse ne fait aucune distinction entre une proie, un prédateur ou un nageur imprudent. L'injection de son venin résulte simplement d'une réponse réflexe. Le danger qui résulte d'une rencontre avec une méduse n'est pas porté par une volonté hostile, mais par une indifférence radicale.

à la méduse de se déplacer ou, plus précisément, de maintenir sa position dans une colonne d'eau mouvante. Ces contractions ont, en outre, le mérite de produire des courants qui dirigent le plancton vers les tentacules de l'animal.

La méduse perçoit le monde sans cerveau • Bien que la méduse ne possède pas de système nerveux central, elle est extrêmement sensible à son environnement. Elle a développé un rapport au monde incomparable au nôtre, se contentant de ressentir, de manière fragmentaire et distribuée, sans centre de décision unique. Son système nerveux est diffus et prend la forme d'un réseau réparti dans l'ensemble de son corps. Il lui permet de répondre rapidement à certains stimuli comme des variations de lumière, des changements chimiques de l'eau et des contacts mécaniques. Des structures spécialisées, appelées rhopalies, jouent un rôle clé dans ses capacités de perception, en regroupant différents capteurs sensoriels. Les statocystes détectent la gravité et permettent à la méduse de s'orienter dans l'espace. Les ocelles, sensibles à la lumière, fonctionnent comme des capteurs optiques rudimentaires, capables de distinguer une intensité lumineuse et d'identifier la direction de sa provenance.

Sous l'ombrelle, une structure tubulaire, appelée manubrium, fait office de bouche et assure à la fois la capture des proies, leur digestion et la libération des cellules reproductrices. Autour d'elle, des bras oraux guident la nourriture vers la cavité gastrovasculaire. Les tentacules, quant à eux, sont les principaux outils de capture et de défense dont dispose l'animal. Ils sont tapissés de cellules spécialisées appelées cnidocytes, capables de libérer des toxines en réponse à un contact ou à certains stimuli chimiques. Ces toxines paralysent ou tuent les proies, notamment les petits organismes planctoniques dont la méduse raffole. Car cette dernière ne pique jamais par agressivité, ses décharges urticantes résultant d'un réflexe de survie, sans intention ni choix.



La cuboméduse, appelée guêpe des mers

Des cellules aux capacités extraordinaires • L'une des caractéristiques les plus fascinantes de la méduse concerne la nature de ses cellules. Nombre d'entre elles sont, en effet, totipotentes, c'est-à-dire qu'elles sont capables de se transformer en n'importe quel type de cellule afin de contribuer, en cas de besoin, à la reconstitution d'un organisme complet. Cette propriété lui confère d'exceptionnelles capacités de régénération que certains scientifiques considèrent comme une aptitude au rajeunissement biologique. La méduse remet en cause notre conception du vieillissement et de la finitude.

Pour certaines méduses, la frontière entre naissance et mort n'est pas d'une absolue netteté, celles-ci ayant la capacité de revenir à un état antérieur de leur développement. Après s'être reproduites, elles sont, en effet, susceptibles de régresser, voire de redevenir de simples polypes. Ce phénomène, rendu possible par la totipotence cellulaire, confère à ces animaux l'aptitude singulière de se régénérer. Sans être immortelles au sens strict du terme, les méduses sont capables d'échapper au vieillissement. Avec elles, la vie ne progresse plus en ligne droite mais pivote, se replie, et régresse pour mieux recommencer. Malmenant le concept de temps biologique linéaire, ce phénomène évoque une circularité qui se déroule au rythme des métamorphoses.

À la fois incroyablement simples et déroutantes, fragiles en apparence mais d'une incontestable robustesse, les méduses ont traversé les âges sans jamais chercher à s'imposer. Elles survivent là où tant d'autres formes de vie ont disparu, bousculant notre manière de penser en termes de progrès, de hiérarchie, de performance et de complexité.

Ne manquez pas la suite !

- Naître, mourir et tout recommencer
- Dériver : une autre manière d'habiter le monde
- L'alimentation des méduses
- L'habitat des méduses
- Beauté et crainte, voire phobie
- La méduse dans les mythes et les arts
- Invasions silencieuses



Texte intégral

LES SUDOKUS DE LA PLUME



Les chiffres de 1 à 9 doivent être répartis sur la grille de sorte qu'un même chiffre apparaisse une seule fois sur une ligne, une colonne et une région. À vous de compléter les grilles en trouvant les chiffres manquants.



2		4		8	9		3	
1			7	4	6			
						6		4
	1	5		2	8			6
6				7			5	3
9		7						
	9	3			2	4	8	
		6	8	3		2		
	2			9	7		6	

1	4							
						8	5	
6					2			9
			5	8				1
		4						
	3		6	9			7	
		3					6	
	8		1				2	
5		6		3		7		8

EN CUISINE : LA GELÉE DE CITRON



Voici une recette de « jelly », ou gelée en français. Facile et rapide à réaliser, elle apportera une note acidulée et rafraîchissante à vos desserts, été comme hiver.

Ingrédients

- 4 citrons
- 50 cl d'eau
- 50 g de fécule de maïs
- 110 g de sucre semoule

Ustensiles

- Une casserole
- Un fouet
- Des ramequins ou un plat
- Un récipient pour l'infusion des zestes

Préparation

La veille

1. Prélevez le zeste des citrons en veillant à ne pas entamer la partie blanche, située sous le zeste, qui est particulièrement amère. Réservez les citrons entiers pour le lendemain.
2. Déposez les zestes dans un récipient, recouvrez-les avec les 50 cl d'eau, puis couvrez. Laissez reposer jusqu'au lendemain : l'eau va doucement s'infuser et se parfumer.

Le jour J

3. Retirez les zestes de l'eau et versez cette eau parfumée dans une casserole.
4. Pressez les quatre citrons et ajoutez leur jus à l'eau citronnée.
5. Ajoutez le sucre et la fécule de maïs. Mélangez soigneusement au fouet jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
6. Faites chauffer à feu doux, sans cesser de remuer. La préparation va épaissir.
7. Lorsque la préparation a épaissi, versez-la immédiatement dans les ramequins. Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
8. Démoulez la gelée sur une assiette et parsemez de quelques zestes. C'est prêt !

LE RÈGNE ANIMAL

Nous sommes parfois dépassés par les caractéristiques de certains animaux, qu'il s'agisse de leur taille, de leur longévité ou de leurs capacités physiques hors normes. Voici 9 questions pour tester vos connaissances sur quelques champions du monde animal.



1 • Quel est le plus grand animal jamais observé ?

- A) La méduse à crinière de lion
- B) La baleine bleue
- C) Le calamar géant

2 • Quel animal est le plus dangereux pour l'homme ?

- A) Le crocodile
- B) Le moustique
- C) L'homme

3 • Quel animal détient le record de longévité ?

- A) La baleine boréales
- B) Le requin du Groënland
- C) La méduse

4 • Quel animal est considéré comme le plus intelligent ?

- A) La chimpanzé
- B) Le cochon
- C) L'éléphant

5 • Quel est l'animal le plus rapide du monde ?

- A) Le guépard
- B) L'espadon voilier
- C) Le faucon pèlerin

6 • Quel animal possède la mâchoire la plus puissante ?

- A) L'ours polaire
- B) Le crocodile marin
- C) L'hippopotame

7 • Quel animal est le plus fort, proportionnellement à son poids ?

- A) Le gorille
- B) Le boa constrictor
- C) Le bousier taureau

8 • Quel animal encore vivant est apparu le plus tôt sur Terre ?

- A) L'éponge
- B) La méduse
- C) Le nautilie

9 • Parmi ces animaux, lequel est le plus petit ?

- A) La chauve-souris bourdon
- B) Le colibri abeille
- C) L'hippocampe de Denise



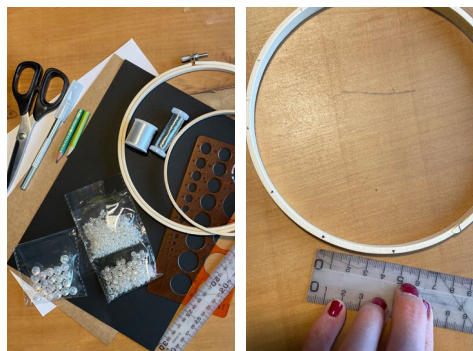
La méduse flamme et ses tentacules courts

CRÉER UN MOBILE PERSONNALISÉ

Avec un peu de patience, quelques matériaux simples et une bonne dose d'imagination, réalisez un joli mobile décoratif. Il habillera aussi bien une vieille ampoule qu'un plafond nu.

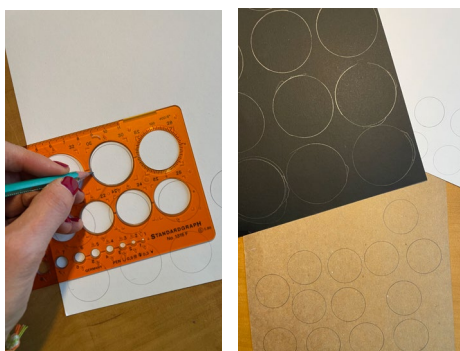
Matériel

- Du fil nylon ou de la ficelle
- Un cercle en bois, en carton ou en métal
- Des ciseaux
- De la colle ou du ruban adhésif
- Un crayon
- Une règle
- De quoi décorer les fils : carton, perles, boutons, formes en origami...



Étape 1 : préparation du cercle

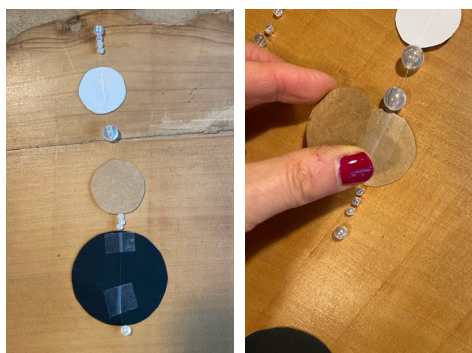
Commencez par mesurer la circonférence de votre cercle. Décidez ensuite du nombre de fils que vous souhaitez accrocher. Dans notre exemple, le cercle mesure 48 cm de circonférence et nous avons choisi 8 fils, soit un fil tous les 6 cm. À l'aide du crayon, marquez sur le cercle l'emplacement de chaque fil.



Étape 2 : préparation des fils

Préparez maintenant les éléments destinés à habiller les fils. Dans notre exemple, nous avons choisi des cercles en carton de trois couleurs et de tailles différentes, accompagnés de quelques perles.

Les fils peuvent être de longueurs variées afin de donner du mouvement et du relief au mobile.



Étape 3 : assemblage du mobile

Coupez les fils à la longueur souhaitée, puis fixez-les au cercle à l'aide de nœuds solides.

Enfilez les perles sur les fils et fixez les formes en carton à l'aide du ruban adhésif.

Pour un rendu plus propre, collez un second cercle en carton par-dessus le premier afin de masquer complètement le scotch.



Étape 4 : création de l'attache

Coupez trois brins de ficelle de même longueur. Fixez-les au cercle en les répartissant de manière homogène le long du cercle.

Puis, rassemblez ces ficelles et attachez-les entre elles solidement en formant une boucle qui servira à suspendre le mobile.

Astuce : n'hésitez pas à jouer avec les matières, les couleurs et les longueurs de fils pour créer un mobile unique et plein de poésie.

JEUX DE LOGIQUE

Jeu n°1 • Où sont les cases noires ?

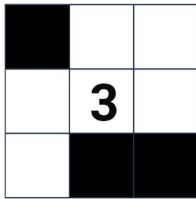
Vous disposez d'une grille contenant 32 cases, organisées en 8 colonnes × 4 lignes. Quelques cases sont noires, les autres sont blanches.

Au centre de certaines cases, un chiffre est inscrit. Il indique combien de cases noires sont adjacentes à la case. Plus précisément, ce chiffre correspond au nombre de cases noires voisines : au-dessus, en dessous, à gauche, à droite, ainsi qu'en diagonale.

But du jeu : retrouvez toutes les cases noires, en respectant les indications de la figure suivante.



Exemple



Grille à compléter

1			1			1	
2		3			2		2
	2			3		3	
	2			2			2

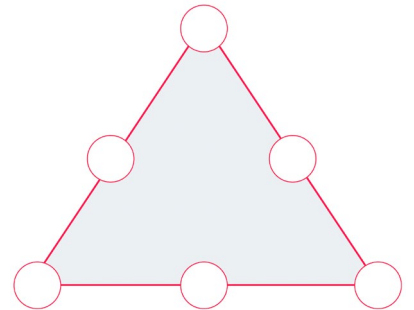
Jeu n°2 • Le triangle magique

Vous disposez de six chiffres : 1, 2, 3, 4, 5 et 6.

Votre mission consiste à les placer dans les cercles de la figure.

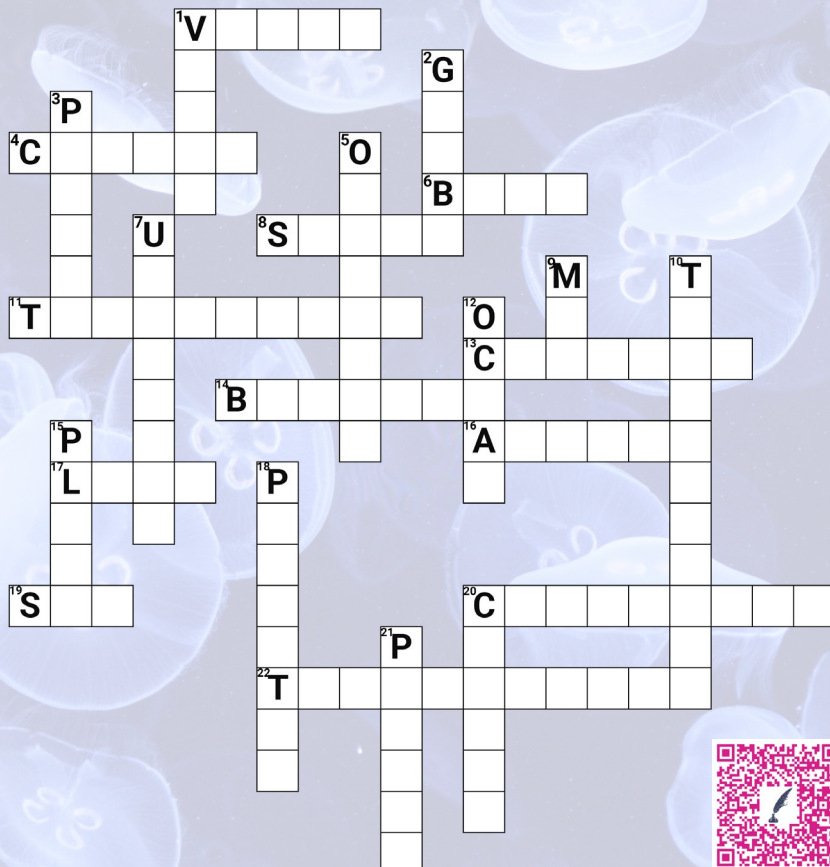
Vous devez respecter les règles suivantes :

- Ne répétez aucun chiffre,
- La somme des trois chiffres situés sur chacun des trois côtés du triangle doit être égale à 10.



LES MOTS MÊLÉS DES MÉDUSES

Voici une grille de mots mêlés, tous en rapport direct ou indirect avec les méduses. À vos crayons !



Vertical

- 1 • Poison parfois mortel
- 2 • Terrestre ou oculaire
- 3 • Méduse en devenir
- 5 • Petit parasol individuel
- 7 • Pouvoir d'irriter au contact, sans ortie
- 9 • Selon Trenet, elle a des reflets changeants
- 10 • Selon Pierre Dac, à l'inverse de l'homme il se retire pour que la mer garde ses poissons.
- 15 • Niagara y fit l'amour en 1986
- 18 • Aliment des moules, coques, huîtres et baleines à fanons
- 20 • Courbe de Gauss ou nigaud
- 22 • Blessure d'abeille, de guêpe ou de scorpion

Horizontal

- 1 • Imprécis
- 4 • Célèbre pour ses barrières
- 6 • Public, d'école ou de poissons
- 8 • Souvenir de plage, utile au béton
- 11 • Ils attrapent, enserrant et agrippent
- 13 • Hébergement pour cellules grises
- 14 • Douleur d'estomac ou de fer à repasser
- 16 • La psychologie les étudie
- 17 • Tantôt pleine, bientôt nouvelle
- 19 • Fidèle compagnon maritime du poivre
- 20 • Ordre zoologique des méduses
- 22 • En biologie, capacité d'une cellule à se différencier en n'importe quelle cellule



Vous êtes une personne âgée en perte d'autonomie ou un proche aidant et vous souhaitez être informé(e), conseillé(e), orienté(e) sur les aides et solutions dont vous pourriez bénéficier ?

(Autonomie +)

est un ensemble de services personnalisés, coordonnés par des conseillers spécialisés dans le maintien de l'autonomie et la recherche d'un lieu de vie adapté.

Avec AUTONOMIE +, service entièrement gratuit du Groupe Malakoff Humanis, un interlocuteur dédié vous accompagne tout au long de vos démarches. Il vous conseille sur les solutions disponibles correspondant à vos besoins, et vous restez libre de choisir celles qui vous conviennent le mieux !



Nous contacter :



Nos conseillers sont joignables par téléphone, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30.

Service gratuit + prix d'un appel.

3996 en France métropolitaine

(0 ou +33) 9 74 75 39 96 hors France métropolitaine.

Poursuivez votre lecture en ligne

Le site web dédié à ce numéro regorge de contenus additionnels et contient également les réponses aux jeux. Pour y accéder, il vous suffit de scanner les QR codes disposés au fil des pages de La Plume avec l'appareil photo de votre smartphone. En version numérique, cliquez simplement dessus.

