

# LES MOUSSES

BIEN-ÊTRE

**Éveiller ses  
sens**

GYM DOUCE

**Éveil en  
douceur**

EN CUISINE

**Mousse aux  
châtaignes**

Décembre 25



*“Fondamentalement, chaque individu est responsable du bien-être de l'humanité et de la terre, parce que la Terre est notre seule demeure. Nous n'avons aucun autre refuge.”*

**Dalaï Lama Tenzin Gyatso**





## LES MOUSSES



Les mousses sont des hôtes de prédilection pour de nombreux arbres auxquels elles ne portent jamais préjudice. Elles s'installent aussi volontiers sur des pierres et des rochers.

« J'habite un monde où la fleur ne meurt pas à la fin de l'été, où la jeunesse ne s'évanouit pas avec les années. »

Louise Guillemot, Nues

Les mousses incarnent l'humilité dans le règne végétal. Ni arbre, ni fougère, ni lichen, elles forment un peuple très ancien, immobile et persévérant, installé sur la Terre depuis plus de 250 millions d'années. On les trouve un peu partout, au creux de troncs d'arbres, sur les pierres des murs, dans les sous-bois humides, sur les glaces des pôles et même à la surface brûlée des roches du désert. Filles de la lumière et de l'eau, les mousses sont frêles mais tenaces, capables de résister aux conditions les plus difficiles, notamment au gel, à la sécheresse, au vent et à l'impétuosité des eaux d'un ruisseau. Elles font preuve d'un talent unique, que les botanistes qualifient de *reviviscence* (cryptobiose, en botanique), un mot qui désigne leur capacité à se dessécher entièrement pour passer à un état d'arrêt total, avant de renaître à la moindre goutte de pluie. Le crédo des mousses pourrait se résumer ainsi : *vivre et s'adapter*.

## LES PHRASES CACHÉES

Voici plusieurs phrases dont les mots (ou groupes de mots) ont été mélangés. À vous de remettre les mots dans l'ordre afin de reconstituer la phrase d'origine.

### Phrase n°1

teintes – rosée – dans la – Les – matin, – boules – brillent – de Noël.  
– du – pareilles à – mousses aux – chatoyantes – des

### Phrase n°2

des – silence – les – revêtent – chênes. – Dans – écorces – le – paisible – forêt, – argentés – de – les lichens – la – vieux

### Phrase n°3

le – marche – Ernest – milieu – au – bottes – qui – moelleuse – bois : il – sent – sentier. – sous ses – des – recouvre – la mousse

### Phrase n°4

de lichen – Assise – elle, – recouvertes – ruisseau – sur – les – rocher, – un – couler – le – jaune. – à – regarde – travers – pierres



### Indice

Faites bien attention à la ponctuation ainsi qu'aux majuscules. Elles constituent une aide précieuse pour reformer chaque phrase.



## DICTÉE : "LA FORÊT TROPICALE"

Le petit Ernest, 12 ans, a planché sur cette dictée inspirée de la beauté des forêts tropicales. À vous de chausser vos lunettes de correcteur : saurez-vous repérer toutes les fautes glissées dans son texte ?

Dans la moiteur d'une forêt tropicale s'élevaient tels des gratte-ciels des fougères arborescentes. Au sol, les mousses formaient des tapis aux multiples nuances de vert. Entre les briophytes et les arbres, le naturaliste observait, ébahi, le ballet des oiseaux-mouche.

Leur plumage étincelait de reflets bronze et argents. Dans le clair-obscur du soir, un va et vient incessant d'insectes, d'oiseaux et de brises parfumées animait cette cathédrale vivante. Suspendues aux branches, des plantes épiphytes s'accrochaient avec grâce à l'écorce rugueuse, buvant l'humidité de l'air. Le savant songeait au qu'en-dira-t-on des citadins qui, jamais, n'auraient cru qu'une telle symphonie put exister loin du tumulte des hommes.

Arrivé au faite d'un figuier géant, un jeune colibri demeura un instant immobile, émerveillé par la mer de verdure qui s'étendait à perte de vue. Sous lui, la forêt tel un tableau offrait des nuances fauves, pourpres, bleuâtre et marron.



RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

malakoff  
humanis

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

## GOÛTER NOËL : ÉVEILLER SES SENS POUR MIEUX VIVRE LA FÊTE



Décembre est un mois de fêtes. À l'approche de Noël, tout brille et scintille. Pourtant, dans ce tourbillon d'agitation et de préparatifs, il est facile de passer à côté de l'essentiel : être là, simplement, et pleinement.

Les effets de l'émerveillement sont à la fois émotionnels et physiologiques. La joie, la gratitude et l'admiration stimulent la production d'ocytocine, parfois appelée « hormone du lien social », car elle favorise la détente, la confiance en soi et le sentiment d'appartenance à un groupe. C'est ce qui se produit quand on savoure lentement un carré de chocolat : au-delà du plaisir gustatif, notre cerveau libère un cocktail d'hormones

apaisantes qui calment le stress et procurent un sentiment de bien-être. Ce pouvoir des sens ouvre une porte vers notre mémoire. Certaines sensations parviennent à faire resurgir des pans entiers de notre passé.

« Goûter Noël » c'est accueillir la saison comme une invitation à la lenteur et à la gratitude. C'est accepter de se reconnecter à nos sens pour apprécier les liens que nous entretenons avec nos proches. En allumant une bougie, en respirant profondément avant un repas, en savourant un chocolat chaud les yeux fermés. Voilà un remarquable cadeau que chacun peut s'offrir.

Dans un monde qui nous pousse sans cesse en avant, il s'agit d'apprendre à demeurer, à habiter l'instant présent, à offrir à la vie le plus précieux de nos dons : notre attention.

Alors, « n'attendons rien de plus que ce qui est là, il nous suffit d'apprendre à le recevoir ».

Lire l'article complet ➡





## QUIZ : LES MOUSSES ET LES LICHENS, UN MONDE MINIATURE

Voici un quiz comprenant 8 questions pour tester vos connaissances à propos des mousses.

**1 • À quelle grande famille végétale les mousses appartiennent-elles ?**

- A. À la famille des bryophytes
- B. À la famille des ptéridophytes
- C. À la famille des gymnospermes

**2 • Parmi ces caractéristiques, laquelle ne s'applique pas aux mousses ?**

- A. Elles possèdent des racines véritables
- B. Elles se reproduisent par spores
- C. Elles absorbent l'eau par leurs feuilles

**3 • Quel mot désigne la capacité des mousses à se dessécher puis à se réhydrater ?**

- A. La réminiscence
- B. La reviviscence
- C. La résurgence

**4 • Dans quelle région du monde les mousses sont-elles vénérées et intégrées à l'art des jardins ?**

- A. Au Japon
- B. En Scandinavie
- C. En Écosse

**5 • Les lichens sont :**

- A. Des mousses primitives
- B. Des plantes parasites qui vivent sur des troncs d'arbres
- C. Le fruit d'une symbiose entre un champignon et une algue

**6 • Quelle espèce de mousse joue un rôle majeur dans la formation des tourbières ?**

- A. La sphaigne
- B. La bruyère
- C. La mousse de Java

**7 • Dans la chronologie du vivant, quand les mousses sont-elles apparues sur Terre ?**

- A. Il y a environ 250 millions d'années
- B. Il y a environ 470 millions d'années
- C. Il y a environ 800 millions d'années

**8 • Quel grand écrivain évoquait « les ruines fleuries de mousse » comme symbole d'harmonie entre la vie et la mort ?**

- A. Victor Hugo
- B. Jules Renard
- C. Chateaubriand



## GYM DOUCE • ÉVEILLEZ VOTRE CORPS EN DOUCEUR

En décembre, tout scintille et s'accélère. Alors, avant de plonger dans la ronde des préparatifs, offrez à votre corps un instant de calme et de lumière. Voici un exercice qui vous permettra de bien débuter la journée.

Chaque matin, prenez quelques minutes pour réveiller vos sens et saluer la lumière nouvelle. Ce rituel matinal, à la fois doux et vivifiant, vous aidera à démarrer la journée avec plus de sérénité et de présence.



**1 • Tenez-vous debout, les pieds posés à plat, légèrement écartés. Fermez les yeux et détendez-vous. Prenez conscience de la stabilité du sol sous vos talons ainsi que de la verticalité de votre dos. Respirez profondément trois fois.**

**2 • Inspirez lentement en levant les bras vers le ciel, les paumes tournées vers le haut. Laissez votre poitrine s'ouvrir et vos poumons se gonfler pleinement.**

**3 • Saisissez votre poignet gauche avec la main droite et étirez-vous doucement. Votre corps se penche naturellement vers la gauche. Changez de côté tout en gardant une respiration calme et fluide.**

**4 • Croisez les bras et posez vos mains sur vos épaules.**

**5 • Effectuez trois petites rotations du buste, puis changez de sens. Ressentez comment ce mouvement délie les muscles de votre dos.**

**6 • Toujours debout, terminez par un léger automassage du visage : lissez votre front, effleurez vos tempes et tapotez vos joues. Baissez les bras et respirez profondément à trois reprises. Souriez.**



**Les conseils de Laurent, votre coach sportif •** Si vous le pouvez, pratiquez cet exercice à deux pour partager une parenthèse de douceur.  
« Accueille le matin comme un ami, il a toujours quelque chose de nouveau à t'offrir. » Proverbe africain.





## 7 ERREURS



Les 2 images suivantes montrent 7 différences.  
À vous de les trouver.



Gros plan sur une mousse qui se nourrit de quelques perles de rosée.



# LES MOUSSES



Somptueux tapis de mousse,  
au cœur d'une forêt, au lever du jour.

**La vie discrète des mousses** • Sous nos pieds, les tapis de mousses forment des coussins d'un vert profond où la main aime se poser et au creux desquels le pas s'enfonce avec douceur. Leurs radicelles s'accrochent aux troncs, aux pierres ou au bois mort, sans jamais parasiter l'arbre ni entamer la roche. Certaines, les épiphytes, se hissent sur les tiges et les feuilles des arbres. D'autres, les saxicoles, s'installent dans les fissures minérales tandis que d'autres encore préfèrent les sols riches des tourbières et des marais, où elles se mouillent « jusqu'au cou ». Au sommet des montagnes, elles demeurent soudées les unes aux autres, dans une solidarité végétale qui les protège du froid et du vent.

Ces minuscules plantes sont aussi de véritables sentinelles du changement climatique. Leur recul ou leur disparition est souvent synonyme de dégradation de l'air ou de modifications profondes du biotope. Leur diversité et leur incroyable résilience sont sans doute à l'origine de la fascination qu'elles exercent sur de nombreux scientifiques. La culture populaire les a aussi adoptées comme en témoigne, par exemple, l'expression « pierre qui roule n'amasse pas mousse » illustrant le fait que seules stabilité et persévérance permettent l'enrichissement au sens propre comme au figuré.

Au Japon, les mousses sont vénérées depuis des siècles et on leur attribue des sobriquets poétiques : mousse du brouillard, mousse du sommeil, mousse des pierres anciennes. Dans les jardins de Kyoto, elles tapissent le sol comme un nuage d'émeraude, rappelant que la beauté ne se mesure pas à la grandeur, mais à l'attention qu'on lui porte.

Les mousses nous rappellent que la vie la plus discrète n'en est pas moins essentielle, et que la beauté se glisse parfois dans l'ombre d'une pierre ou la courbe d'un tronc. Faire leur éloge, c'est célébrer la victoire du minuscule sur l'indifférence.

Dans leur silence obstiné, elles portent un message universel, célébré par de nombreux poètes : la vie, même dans ses formes les plus discrètes, trouve toujours le moyen de renaître.

## **Aux origines : les pionnières du monde végétal** •

Apparues bien avant les arbres et les fleurs, sur une Terre désertique, balayée par les vents, les mousses sont parmi les premières plantes à s'être aventurées hors des océans. Il y a plus de 470 millions d'années, leurs ancêtres – des algues vertes proches des charophytes – ont peu à peu colonisé les roches nues, ouvrant la voie à tout un foisonnement végétal. En retenant l'eau, en piégeant la poussière et en amorçant la formation d'un humus primitif, ces pionnières ont transformé la pierre en sol fertile. Ce fragile tapis de vie fut le berceau des futures forêts.

Les mousses terrestres appartiennent à la lignée ancienne des bryophytes, dont les représentants figurent parmi les plus anciennes formes de végétation terrestre connues. Contrairement aux plantes supérieures, elles ne possèdent ni racines véritables, ni lignine (l'un des constituant du bois, responsable de sa rigidité), ni fleurs, ni fruits, ni graines. Elles absorbent l'eau et les sels minéraux par leurs feuilles, tirant parti de la moindre goutte de rosée. Contrairement aux plantes vasculaires, elles ne possèdent aucun dispositif facilitant le transport de l'eau et des nutriments. Cette simplicité structurelle est l'une des clés de leur développement : sans vaisseaux ni bois dur,



Les capsules contiennent les spores  
reproductrices des mousses.



## Les lichens, compagnons silencieux des mousses

• Ni plantes ni champignons, les lichens sont le fruit d'une alliance improbable entre deux espèces : un champignon et une algue microscopique (ou une cyanobactérie). Ce duo forme un organisme unique, qui est le fruit d'une coopération durable. Le champignon protège l'algue et retient l'eau, tandis que l'algue, grâce à ses capacités de photosynthèse, fournit les sucres nécessaires à la survie du lichen. Ce mariage millénaire illustre l'une des plus belles formes d'entraide du monde vivant, que les botanistes qualifient de « symbiose ». Les lichens peuplent les milieux les plus inhospitaliers – falaises, troncs, toits, déserts glacés ou brûlants –, là où presque rien d'autre ne pousse. Pionniers du vivant, ils participent à l'érosion des roches, préparant lentement un sol fertile où d'autres formes de vie pourront s'installer. Certains lichens peuvent vivre plusieurs siècles, supportant des conditions extrêmes de froid, de sécheresse ou de rayonnement. À l'instar des mousses, ils sont de précieux bioindicateurs : leur présence signale un air pur, tandis que leur disparition trahit la pollution. Leur croissance lente et leur extrême sensibilité en font de véritables témoins du temps.

elles ne se flétrissent quasiment jamais. En cas de sécheresse durable, elles s'assoupissent et se réveillent au gré du climat.

Les mousses sont parfois considérées par les botanistes comme les architectes du vivant primordial. Leur apparente modestie semble nous rappeler que la force véritable ne réside pas dans la domination, mais dans la persévérance.

**Petite leçon de botanique** • On a recensé plus de 23 000 espèces de mousses, aux formes et aux teintes variées. Elles se glissent partout, discrètes et patientes, tapissant le monde d'un velours silencieux. Elles ne cherchent pas la lumière éclatante du soleil, ni la gloire des floraisons. Elles préfèrent l'ombre, la fraîcheur, le calme et la constance. Leur palette chromatique est infinie : vert bouteille, vert tendre, brun mordoré, argent et, parfois, presque noir, selon la lumière et l'humidité. Leurs variations de teintes, de textures et de reliefs font d'elles un paysage dans le paysage, un monde qui se découvre idéalement à genoux, les yeux tout près du sol.

Les mousses transforment ce qu'elles touchent, un vieux mur devenant un jardin, un tronc mort se faisant abri pour une kyrielle d'organismes vivants. En couvrant les surfaces d'une fine pellicule de vie, elles adoucissent les angles, absorbent les sons, créent des refuges pour d'innombrables micro-organismes et des foultitudes d'insectes.



Les mousses abritent de nombreux organismes vivants.

**Le rôle écologique des mousses** • les mousses jouent un rôle d'une ampleur insoupçonnée. Ces gardiennes silencieuses de l'humidité tissent d'indispensables liens entre la roche, l'air et l'eau. Leur structure leur permet de retenir des quantités considérables de liquide et elles peuvent absorber jusqu'à vingt fois leur poids. En période sèche, elles restituent lentement cette humidité stockée à leur environnement. De tels régulateurs des flux d'eau évitent les ruissellements brutaux et favorisent l'infiltration dans le sol. Dans les forêts ou sur les tourbières, les tapis de mousses agissent comme des éponges qui contribuent à maintenir la fraîcheur et la stabilité des milieux.

Sous leurs coussins se cache un microcosme foisonnant, un empire de biodiversité. Insectes, acariens, larves, cloportes, collemboles, champignons et bactéries s'y abritent et y trouvent leur nourriture. En retenant les particules fines et en fixant le carbone atmosphérique, les mousses participent à l'équilibre chimique de notre planète. Elles sont ainsi essentielles au cycle de la matière organique.

Les sphaignes des tourbières accumulent les débris végétaux dans des milieux pauvres en oxygène pour former la tourbe, un puits de carbone colossal qui contribue à réguler le climat. Sans elles, des zones humides perdraient leur capacité à stocker l'eau et à filtrer les polluants.

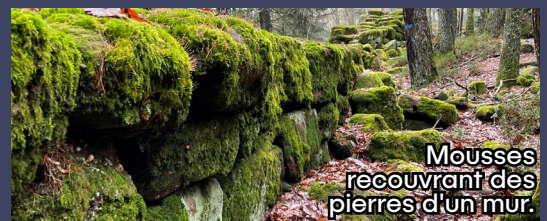
### Ne manquez pas la suite !

Découvrez 4 focus :

- Protéger les mousses, protéger le vivant
- Les mousses dans la culture et les arts
- Chronologie du " vivant " sur Terre
- Qu'est-ce qu'une plante ?



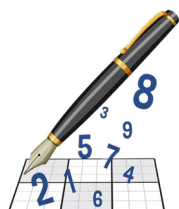
Texte intégral



Mousses recouvrant des pierres d'un mur.



## LES SUDOKU DE LA PLUME



Chaque grille de SUDOKU comporte 81 cases : 9 lignes, 9 colonnes et 9 régions. 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.

Difficulté : *mmmm*

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

Difficulté : *mmmm*

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



## EN CUISINE : UNE DÉLICIEUSE MOUSSE AUX CHÂTAIGNES



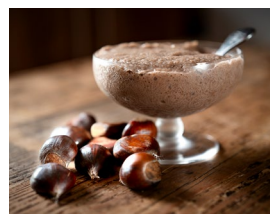
Voici une onctueuse mousse de saison, pour terminer l'année tout en douceur. Nous avons choisi une version sans œufs ni produits laitiers d'origine animale, pour vous offrir une alternative légère de cette délicieuse recette traditionnelle.

### Ingrédients

- 250 gr de châtaignes cuites
- 20 cl de lait végétal (riz, avoine, amandes)
- 4 cuillérées à soupe de sucre en poudre
- 100 ml d'aquafaba (eau de cuisson de pois chiches ou de haricots secs)
- 1/2 cuillère à café de jus de citron

### Ustensiles

- Deux culs de poule (ou autres récipients)
- Un batteur électrique
- Une casserole
- Une cuillère en bois
- Un mixeur



### Préparation

1. Mettez dans une casserole les châtaignes cuites, le lait végétal et 3 cuillérées à soupe de sucre en poudre. Faites chauffer pendant 5 à 10 minutes.
2. Retirez du feu et mixez cette préparation. Versez la pâte ainsi obtenue dans un cul de poule. Réservez.
3. Dans un second cul de poule, versez l'aquafaba avec 1/2 cuillère à café de jus de citron. Montez ce mélange en neige fermement à l'aide d'un batteur électrique pendant 8 à 10 minutes. Après environ 4 minutes, ajoutez délicatement une cuillère à soupe de sucre en poudre.
4. Mélangez délicatement les deux préparations jusqu'à obtenir une mousse homogène.
5. Versez dans des ramequins individuels et laissez reposer au réfrigérateur pendant une heure avant de servir.

Bon appétit !





## UNE MOUSSE AU MICROSCOPE

Lucien observe un morceau de mousse au microscope, découvrant la simplicité de cette structure et la beauté de sa géométrie régulière. Son professeur de sciences décide de lui proposer un problème de géométrie.

- *Regarde Lucien, dit-il à cet élève curieux. Tu vois la cellule centrale du végétal ? Il s'agit d'un hexagone, un polygone régulier à 6 côtés.*

Lucien observe l'hexagone avec attention. Son professeur reprend :

- *Imagine qu'on souhaite faire grandir cette figure géométrique en lui ajoutant des couronnes successives, composées de ce même hexagone. Au départ, la figure se compose d'un seul hexagone. Puis, on ajoute une première couronne, formée de 6 hexagones identiques. En tout, on obtient donc 7 hexagones.*

Lucien attrape son cahier et commence à dessiner la figure correspondant à l'étape n°1.

Son professeur le félicite et poursuit :

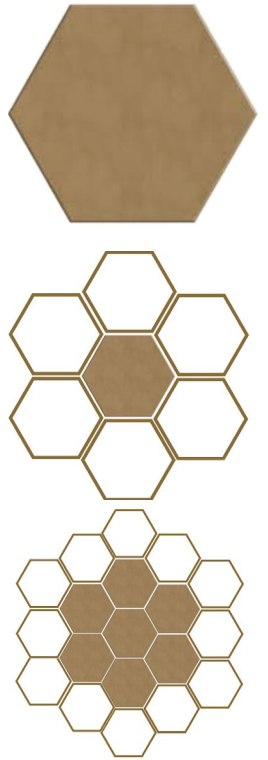
- *À l'étape n°2, on ajoute une nouvelle couronne autour des 7 hexagones de l'étape n°1. Vas-y, complète ton dessin et dis-moi combien tu comptes d'hexagones au total.*

Lucien s'exécute et répond au professeur :

- *J'en compte 19.*
- *Excellent, acquiesce le professeur. À ton avis, combien d'hexagones obtiendras-tu à l'étape suivante ? Puis, à celle d'après ?*
- *C'est difficile à dire, répond Lucien.*

Votre mission consiste à aider Lucien à répondre aux questions suivantes :

- À l'étape n°4, combien d'hexagones au total la figure comportera-t-elle ?
- À cette même étape (n°4), combien d'hexagones se situeront au bord de la figure (sur la couronne extérieure) ?
- Combien d'hexagones la figure contiendra-t-elle à l'étape n°7



Promenade en forêt de Huelgoat, au cœur de la Bretagne.

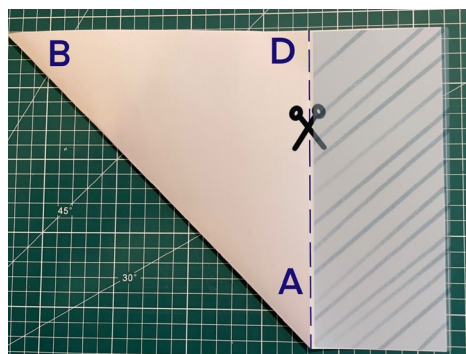


## DES FLOCONS DE NEIGE EN PAPIER

À l'approche des fêtes de Noël, voici une activité créative ludique et décorative, très plaisante à réaliser avec des enfants : la création de flocons de neige en papier. Laissez libre cours à votre imagination et inventez de superbes flocons uniques et originaux.

### Matériel

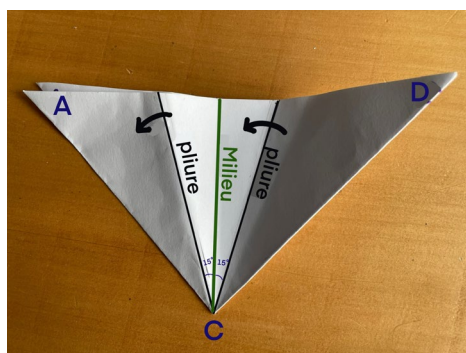
- Des feuilles de papier au format A4
- Une paire de bons ciseaux
- Une règle
- Un crayon



### Étape 1

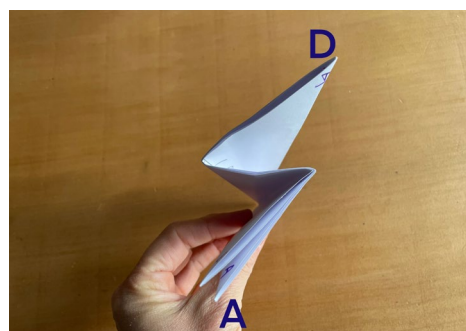
Vous allez tout d'abord former un carré avec une feuille de papier. Pour ce faire, rabattez la pointe D en diagonale pour former le début d'un triangle. Coupez la bande rectangulaire restante, en suivant le tracé du segment AD.

Repliez le sommet A sur le sommet B, pour former un triangle deux fois plus petit : ADC.



### Étape 2

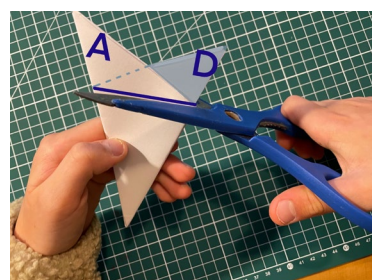
Tracez la hauteur du triangle, issue du sommet C : vous divisez ainsi le grand triangle en deux triangles semblables. Ajoutez deux segments de droite, de part et d'autre de la hauteur issue de C et en formant un angle de 15 degrés de chaque côté de la hauteur.



### Étape 3

Pliez en accordéon le long des 3 segments de droite, de façon à obtenir une figure symétrique avec la pointe A sur le dessus et la pointe D en dessous.

Coupez les deux pointes pour reformer un triangle.



### Étape 4

Dessinez un motif à découper, comme sur l'exemple.

Évidez les parties autres que le motif.

Dépliez et admirez votre flocon.





## JEU DE LOGIQUE : LES ÉTOILES DES CONSOMMATEURS

Un fabricant de matériel photo propose à ses clients le pied PodoPhotPro, destiné à permettre à ses utilisateurs de prendre des photos de mousses sans risque de flou de bouger. Le produit PodoPhotPro a été évalué par 20 clients. Chaque client lui a attribué une note, allant de 1 à 5 étoiles.

À partir des indices suivants, parviendrez-vous à déterminer combien de clients ont attribué 1, 2, 3, 4 ou 5 étoiles au produit PodoPhotPro ?



### Indice n°1

Le nombre de clients ayant attribué 1 étoile est égal au nombre de clients ayant attribué 5 étoiles.

### Indice n°2

Le nombre de clients ayant attribué 3 étoiles est le double du nombre de clients ayant attribué 5 étoiles.

### Indice n°3

Le nombre de clients ayant attribué 2 étoiles est 2 fois plus petit que celui des clients ayant attribué 4 étoiles.

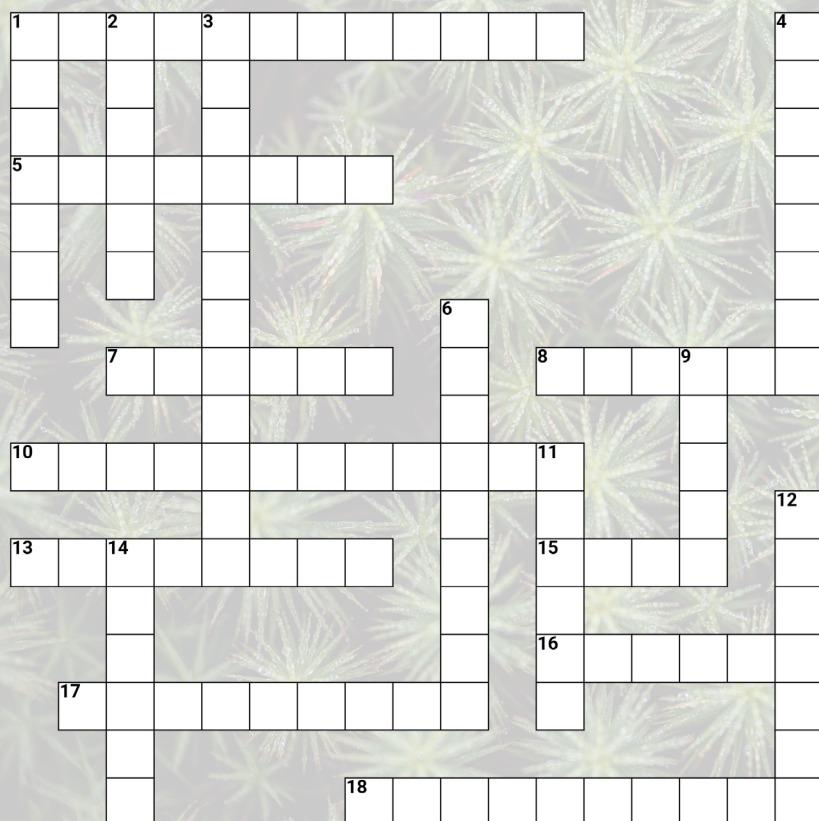
### Indice n°4

En tout, 64 étoiles ont été attribuées au produit PodoPhotPro.



## LES MOTS MÊLÉS DES MOUSSES

Tous les mots qui composent cette grille sont en relation directe ou indirecte avec les mousses.



### Vertical

- 1 • Coiffe d'une bouteille, parfois spatiale ou audiovisuelle
- 2 • Végétal symbiotique
- 3 • Résurrection végétale
- 4 • Union étroite et harmonieuse
- 6 • Frondaison, ramée
- 9 • Elle permet la multiplication du règne végétal
- 11 • Où tous les goûts s'enracinent
- 12 • Si la parole est d'argent, il est d'or d'après le Talmud
- 14 • Paradis des sphaignes



### Horizontal

- 1 • Produit de la photosynthèse
- 5 • Mousse nourricière des tourbières
- 7 • Bouchée gourmande ou brisant à fleur d'eau
- 8 • Jeune marin, parfois au chocolat
- 10 • Conquête douce des pierres
- 13 • Flegme, endurance, sérénité
- 15 • On la fume en argot, quand elle n'est pas ligneuse
- 16 • Base d'un poil ou du mal
- 17 • Famille botanique des mousses
- 18 • Qualifie une agriculture responsable



**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.



[autonomieplus@malakoffhumanis.com](mailto:autonomieplus@malakoffhumanis.com)

Adressez-nous une demande via le formulaire contact du site Essentiel Autonomie : [essentiel-autonomie.com](http://essentiel-autonomie.com)

### 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.

