



LE RIZ

BIEN-ÊTRE

**Prenez soin
de ce que
vous regardez**

GYM DOUCE

**Marcher d'un
pas sûr**

EN CUISINE

**Riz au lait
de coco**

Mars 2026



*“ Quel cadeau extraordinaire que
les arbres, et combien de choses
nous pourrions apprendre d’eux, si
seulement nous savions les regarder, les
voir, leur donner l’amour et l’attention
que l’on donne à ses amis.”*

Susanna Tamaro



Contrôle de la qualité des grains de riz juste après la récolte.

Présent dans nos habitudes alimentaires depuis plus de dix mille ans, le riz contribue aujourd'hui à nourrir près de la moitié de la population mondiale. Souvent associé à la sobriété et à la simplicité, parfois même à l'ordinaire, ce grain discret est pourtant un aliment remarquable, témoin d'une longue histoire faite d'ingéniosité humaine et de travail collectif.

Simple grain, blanc ou doré, collant ou léger, parfois parfumé, le riz a accompagné la

sédentarisation des populations. Il a participé au développement de pratiques agricoles complexes, notamment celles visant à maîtriser et à retenir l'eau. Il a permis l'émergence de nouveaux modes d'organisation de nos sociétés, s'imposant silencieusement comme l'un des piliers de nombreuses civilisations.

Aujourd'hui encore, le riz est présent au cœur de nos rites, fêtes et traditions. On le lance pour célébrer une union, on le partage comme symbole d'hospitalité, on l'offre pour appeler l'abondance et conjurer le sort. Transformé, préparé et parfumé de mille manières selon les pays et les régions, il est indissociable de la diversité de nos cultures.

À l'heure où des questions pressantes liées à l'alimentation, à la santé et à la préservation de l'environnement s'imposent, le riz nous invite à la réflexion. Nos modes de vie contemporains pourraient en effet avoir un impact sensible sur sa production, en menaçant les rendements et en modifiant la qualité des récoltes. Derrière ce grain familier se dessinent ainsi des enjeux majeurs pour les décennies à venir.

LE JEU DES DÉFINITIONS

Voici une liste de définitions. À vous de retrouver le mot correspondant à chacune, sachant que celui-ci contient nécessairement la syllabe « RI ».

1. Rengaine qui nous trotte dans la tête.
2. « Reine des mathématiques » qui nous apprend à compter juste.
3. Art délicat qui transforme une feuille en animal, en fleur ou en surprise.
4. Source, amorce, début, genèse.
5. Caprice du ciel quand il n'est pas d'humeur clément.
6. Mouture de grains de céréales.
7. Qui brille, attire les regards et convainc sans donner de la voix.
8. Se dit d'un langage imagé, riche en effets et en ornements.
9. Présent depuis l'origine sur une terre, autochtone.
10. Remise gracieuse.
11. Amitié, fraternité.



LES MOTS CACHÉS DU RIZ

Voici une liste de mots associés au riz et à sa culture. Tous ces mots sont cachés dans la grille suivante. Ils peuvent être écrits horizontalement, verticalement ou en diagonale, dans n'importe quel sens. À vous de les trouver.



MOTS À TROUVER

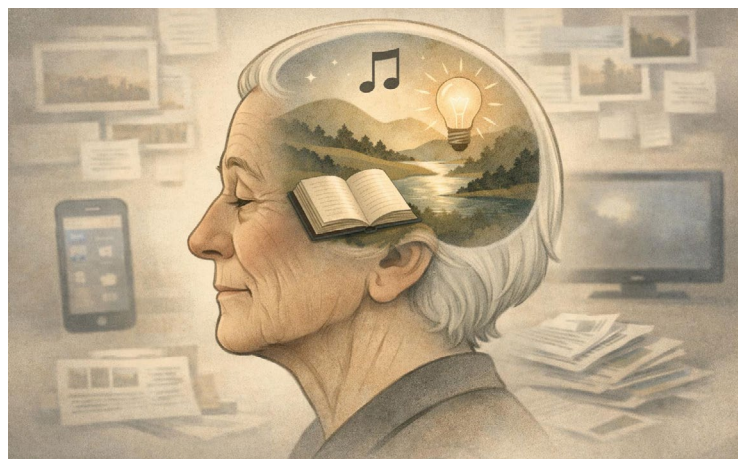
ASIE	JAPONICA
BASMATI	MOISSON
BLANC	PADDY
BRUN	PAELLA
CHAMP	PILAF
CULTURE	RÉCOLTE
CURRY	RISOTTO
DÉCORTICAGE	RIZ
DESSERT	SEMIS
GLUTINEUX	SUSHI
INDICA	THAÏ
IRRIGATION	



RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE



PRENEZ SOIN DE CE QUE VOUS REGARDEZ



Notre époque est caractérisée par une quantité inédite d'informations en tout genre : images, textes, actualités, publicités, récits, témoignages... autant de contenus que nous regardons, lisons ou écoutons, parfois sans nous en rendre compte vraiment, presque à notre insu. Or, nos sens ne sont pas neutres. Ils influencent notre humeur, notre manière de penser, notre perception du monde et, par ricochet, notre sentiment de bien-être.

Trop d'informations, trop d'inquiétudes • En continu, sur tous les écrans, à toute heure du jour et de la nuit, les sollicitations se bousculent, dans une profusion inégalée. Les nouvelles anxiogènes, répétées en boucle, sont susceptibles de contribuer à installer un climat d'inquiétude permanente, même lorsque notre quotidien demeure paisible. Pourquoi ne pas décider, alors, de choisir ses moments d'information, de privilégier des sources fiables et d'accepter de ne pas tout savoir, tout de suite ?

En prenant soin de ce que vous regardez et écoutez, vous préservez votre intimité et nourrissez votre libre arbitre de manière respectueuse et personnelle. Nul ne peut le faire à votre place.

Lire l'article complet et retrouvez nos conseils

- ✓ Bien choisir ses lectures
- ✓ Bien choisir ce que l'on regarde et ce que l'on écoute
- ✓ Regarder et écouter sans écran



LE QUIZ DU RIZ

Depuis l'Antiquité, les céréales nourrissent les hommes. Elles contribuent également à organiser les territoires, structurent les sociétés humaines, tout en s'inscrivant au cœur des rites, des échanges et des équilibres économiques.



1 • Où le riz a-t-il été domestiqué pour la première fois dans le monde ?

- A) En Afrique de l'Ouest
- B) En Chine et en Asie du Sud-Est
- C) En Méditerranée orientale

2 • Quelle est la principale différence entre le riz blanc et le riz complet ?

- A) Leur origine géographique
- B) Leur mode de cuisson
- C) Le degré de raffinage du grain

3 • Pourquoi le riz est-il cultivé dans des champs inondés ?

- A) Pour accélérer la croissance des plants
- B) Pour limiter la prolifération de « mauvaises herbes »
- C) Pour enrichir naturellement le sol

4 • Quelle est la production mondiale annuelle de riz (ordre de grandeur) ?

- A) Environ 200 millions de tonnes
- B) Environ 500 millions de tonnes
- C) Environ 750 à 800 millions de tonnes

5 • Quelle est la consommation moyenne annuelle de riz par habitant en France ?

- A) Environ 5 kg
- B) Environ 15 kg
- C) Environ 50 kg

6 • Quelle est la consommation moyenne annuelle de riz par habitant en Chine ?

- A) Environ 20 kg
- B) Environ 50 kg
- C) Environ 100 kg

7 • Quel paradoxe caractérise le riz dans les sociétés contemporaines ?

- A) Il est omniprésent mais peu considéré
- B) Il est difficile à cultiver mais facile à cuisiner
- C) Il est abondant mais peu consommé

8 • Environ quelle part des terres agricoles mondiales est consacrée à la culture du riz ?

- A) Environ 2 %
- B) Environ 7 %
- C) Environ 15 %

GYM DOUCE • MARCHER D'UN PAS SÛR

La qualité de l'appui au sol est un élément essentiel du mouvement. En travaillant la façon dont votre pied se pose, se déroule et se replace lorsque vous marchez, vous améliorez votre équilibre et votre stabilité lors de vos déplacements quotidiens. Ces exercices se pratiquent lentement, avec attention.

1 • Contrôler le déroulé du pied • favorise une marche plus sûre et plus fluide, davantage en confiance.



1 • Tenez-vous debout, les pieds parallèles et écartés de la largeur du bassin. Vos genoux sont souples, votre dos est droit, tandis que vos bras sont relâchés. Prenez un instant pour sentir vos pieds en contact avec le sol.

2 • Inspirez longuement puis faites un petit pas lent avec le pied droit, en posant le talon en premier. Déroulez ensuite le pied vers l'avant, jusqu'à sentir l'appui du sol sous vos orteils. Votre regard reste fixé sur l'horizon.

3 • Expirez doucement en revenant à la position de départ. Changez de pied.

Réalisez cet exercice 6 ou 8 fois, privilégiez la précision à l'amplitude du pas.

2 • Contrôler le pas en arrière • sollicite votre sens de l'équilibre et améliore votre coordination.



1 • Tenez-vous debout, les pieds parallèles, ancrés au sol. Vos bras sont détendus, votre buste est stable. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à vous placer près d'un support stable, à l'instar du dossier d'une chaise.

2 • Inspirez et faites un petit pas en arrière avec le pied droit, sans précipitation. Votre jambe gauche porte le poids de votre corps et votre buste reste droit. Marquez un temps d'arrêt pour éprouver sa stabilité.

3 • Expirez en ramenant le pied droit à sa place initiale. Changez de côté.

Répétez ce mouvement 5 à 6 fois de chaque côté, à proximité d'un appui.



Les conseils de Laurent, votre coach sportif • La sécurité dans la marche commence par la qualité de l'appui. Quand le pied sait où il se pose, tout le corps gagne en assurance.



7 ERREURS



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



Paysage typique de montagne, façonné par l'homme • Culture en terrasse du riz dans la région de Mu Cang Chai, au Vietnam.

LE RIZ, ALIMENT UNIVERSEL ET GRAIN DE CIVILISATION



Culture du riz en rizière inondée en Asie.

La longue histoire du riz • Les origines du riz se perdent dans la nuit des temps. Les premières traces de sa culture remontent à plus de douze mille ans, dans les vallées humides d'Asie orientale, notamment en Chine et en Asie du Sud-Est. Très tôt, les sociétés humaines comprennent que cette graminée, exigeante mais généreuse, peut devenir une ressource alimentaire durable, à condition d'en maîtriser les contraintes.

Cultiver le riz suppose en effet une connaissance fine des rythmes naturels, fondée sur l'observation attentive de l'eau, des saisons et de la qualité des sols. Pour domestiquer cette plante, les hommes ont inventé des techniques agricoles sophistiquées, façonné des paysages, aménagé des digues et creusé des canaux. La riziculture est ainsi devenue l'un des premiers exemples d'une agriculture fondée sur la coopération et l'organisation collective.

Progressivement, le riz a accompagné la sédentarisation des populations, favorisant l'essor de villages permanents, puis de sociétés plus structurées, capables de stocker les récoltes, de répartir les ressources et d'anticiper les périodes de pénurie. Dans de nombreuses régions d'Asie, le calendrier agricole, la vie sociale et les croyances se sont construits autour de la culture du riz.

Au fil des siècles, cette céréale a voyagé. Elle a gagné l'Inde, puis le Moyen-Orient, l'Afrique et, plus tardivement, l'Europe. Chaque territoire l'a adaptée à son climat, à ses traditions et à ses usages culinaires. Partout, le riz s'est intégré aux habitudes alimentaires locales, sans jamais perdre son rôle fondamental d'aliment essentiel.

Ainsi, bien avant de devenir un produit mondialisé, le riz fut d'abord un ferment de civilisation. Derrière chaque rizière se dessine une histoire de patience, de transmission et d'intelligence collective, qui éclaire la place singulière qu'occupe encore aujourd'hui ce grain dans l'alimentation mondiale.

La culture du riz transforme durablement les paysages. Elle dessine des territoires reconnaissables entre tous,

où la nature et l'intervention humaine sont intimement liées. Dans de nombreuses régions d'Asie, les rizières en terrasses épousent les reliefs avec une étonnante harmonie. Creusées à flanc de colline, retenues par des murets de pierre ou de terre, elles témoignent d'un patient travail d'adaptation à l'environnement. L'eau y circule lentement, d'un bassin à l'autre, selon un équilibre précis, fruit de siècles d'observation et de savoir-faire transmis. La gestion de l'eau impose une organisation communautaire rigoureuse afin d'ouvrir des digues, de détourner des canaux ou de retarder des irrigations. La riziculture a ainsi façonné des sociétés fondées sur la coopération, le partage des ressources, le respect de règles collectives et la transmission constante des savoirs. Le temps lui-même semble s'y écouler différemment. La culture du riz impose un rythme lent, calé sur les saisons, les pluies et la maturation des grains. Chaque étape, de la préparation des champs à la récolte, requiert soin, vigilance et constance. Ces paysages de rizières, fascinants par leur beauté, racontent l'histoire d'une agriculture pensée pour durer, attentive aux équilibres naturels, capable de nourrir les hommes sans rompre le lien avec la terre.

Le riz dans les cultures et les traditions • Dans de nombreuses cultures, en particulier en Asie, le riz dépasse largement sa fonction nutritive primordiale pour devenir un puissant symbole de fertilité et d'abondance. Considéré comme un cadeau sacré, voire divin, il est le fruit d'un long travail, fondé sur des équilibres fragiles et un respect mutuel entre l'homme et la nature. Qu'elles soient destinées



Champ de riz à maturité.

Un grain au cœur d'enjeux mondiaux • Bien plus qu'un héritage agricole et culturel, le riz constitue aujourd'hui un pilier stratégique de l'alimentation mondiale. Cultivé sur tous les continents, il assure la sécurité alimentaire de milliards de personnes, en particulier dans les régions les plus densément peuplées. Cette importance confère à sa production un poids économique considérable, mais l'expose également à de multiples fragilités. En Asie, en Afrique et en Amérique latine, la culture du riz repose largement sur de modestes exploitations familiales. Les producteurs, souvent dépendants des aléas climatiques et des fluctuations des marchés, disposent de marges de manœuvre réduites. Une mauvaise mousson, une sécheresse prolongée ou une hausse du coût des intrants peuvent suffire à compromettre une récolte et à détruire l'équilibre économique de toute une communauté.

Sur le plan environnemental, la riziculture fait face à des défis majeurs. Elle nécessite d'importantes quantités d'eau, alors même que cette ressource devient de plus en plus précieuse et incertaine. Les rizières inondées sont, en outre, responsables d'émissions de méthane, un gaz à effet de serre contribuant au réchauffement climatique. À l'inverse, ce même changement climatique menace la production du riz, en modifiant les régimes de pluie et en augmentant la fréquence des épisodes extrêmes.

Derrière chaque grain de riz se joue un équilibre délicat, une équation complexe qui consiste à nourrir l'humanité tout en préservant les ressources naturelles et en garantissant des conditions de vie décentes aux producteurs. S'intéresser à l'avenir du riz, c'est aussi interroger nos choix alimentaires et notre responsabilité collective face aux défis du monde contemporain.

aux dieux, aux ancêtres ou aux hommes de foi, les offrandes à base de riz matérialisent à la fois le fruit du travail humain, la patience, l'attente et la dépendance vis-à-vis des forces naturelles. Offrir du riz, c'est reconnaître que la vie ne se suffit pas à elle-même, mais qu'elle repose sur un équilibre subtil entre l'effort des hommes et des lois universelles qui les dépassent. Dans la plupart des traditions ancestrales, gaspiller le riz est donc absolument impensable, tant celui-ci incarne le résultat d'un long labeur et d'une attention constante portée à la terre. À travers les rites, les fêtes et les usages quotidiens, le riz s'impose ainsi comme un marqueur culturel profond, reliant l'homme à la nature et les individus entre eux dans une relation intergénérationnelle.

Au Japon, le riz symbolise un lien sacré et harmonieux entre les hommes et la terre. Occupant



une place centrale dans la tradition shintoïste, il est utilisé comme offrande sous forme de grains, de riz cuit ou de saké, afin d'exprimer la gratitude des hommes envers les forces de la nature. En Chine, il constitue un élément essentiel des rites ancestraux. Offrir du riz aux défunts permet de maintenir un lien entre les vivants et les morts.

De nos jours, les semailles et les récoltes donnent toujours lieu à des célébrations remarquables, où se mêlent chants, danses, prières et repas collectifs. Ces instants de partage, qui marquent l'aboutissement d'un cycle de travail, renforcent le lien social et rappellent que la culture du riz repose sur une alliance presque sacrée entre le travail des hommes et le miracle de la nature.

L'éloge de la simplicité • Depuis des millénaires, le riz raconte nous parle de patience, de coopération, de respect des équilibres naturels et d'alimentation. Se nourrir n'est jamais un acte anodin, mais le fruit d'un dialogue permanent entre la terre, l'eau et le travail humain. Derrière chaque grain de céréale se cache une chaîne de gestes, de savoirs transmis et de choix collectifs. Nos modes de vie interrogent aujourd'hui la durabilité de nos ressources et la longue histoire du riz nous invite à la mesure. Ni aliment miracle, ni source d'inquiétude excessive, il trouve sa juste place dans une alimentation variée, raisonnée, attentive à la santé comme à l'environnement. Il incarne cette sobriété heureuse faite de bon sens, d'équilibre et de discernement. En redonnant au riz l'attention qu'il mérite, nous redécouvrons aussi une manière plus humble et plus consciente de regarder ce qui nous nourrit.

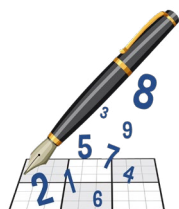
Ne manquez pas la suite !

- Carte d'identité du riz
- Un aliment universel, mille façons de le cuisiner
- Le riz et la santé : simplicité, énergie et équilibre
- La culture du riz en France met la Camargue à l'honneur
- Le riz et l'arsenic : faut-il s'inquiéter ?
- Le riz, une céréale pas comme les autres

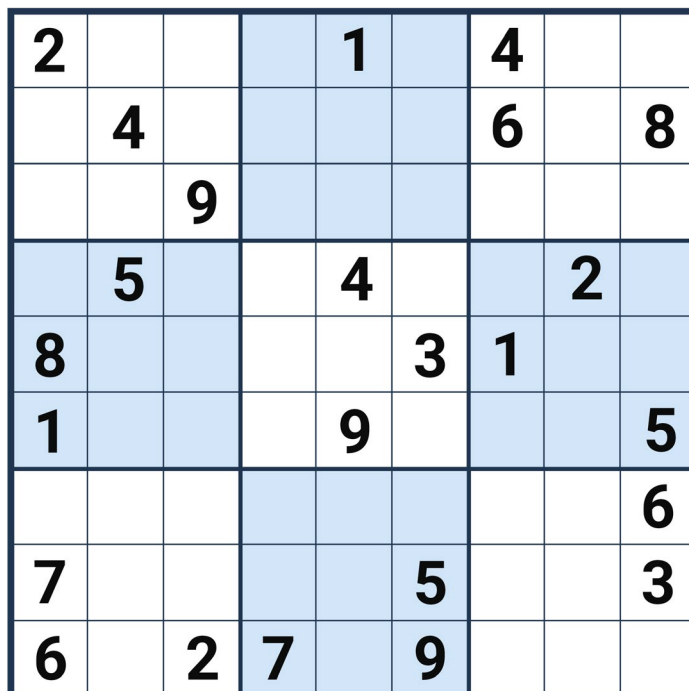
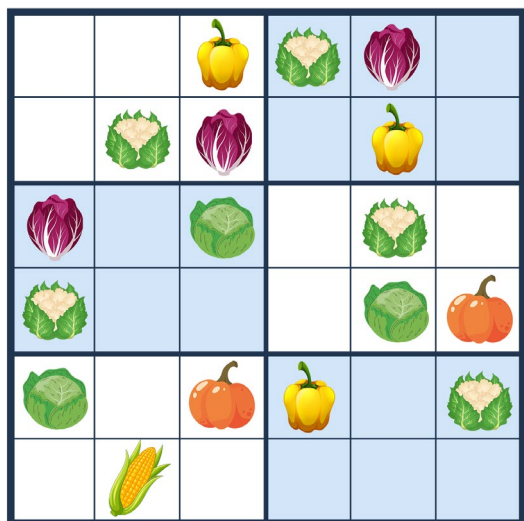


Texte intégral

LES SUDOKU 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.



EN CUISINE : RIZ AU LAIT DE COCO



Voici une alternative d'inspiration asiatique au traditionnel riz au lait. Cette délicieuse recette, douce et parfumée, est facile à réaliser et nécessite peu d'ingrédients.

Ingrédients

- 150 g de riz thaï (on peut également utiliser du riz rond)
- 400 mL de lait de coco
- 400 mL d'eau
- 1 gousse de vanille
- 50 g de sucre

Ustensiles

- 1 casserole
- Des ramequins ou un récipient

Préparation

1. Faites bouillir de l'eau dans une casserole.
2. Rincez le riz, puis faites-le cuire 5 à 8 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez-le et remettez-le dans la casserole.
3. Ajoutez le lait de coco, 400 ml d'eau, le sucre et la gousse de vanille, fendue et grattée. Mélangez.
4. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement absorbé.
5. Versez dans des ramequins et laissez refroidir.

C'est prêt. Bon appétit !

Variante n°1 : pour obtenir un riz au lait très crémeux, proche d'un entremets, supprimez l'ajout d'eau pour obtenir une texture plus dense et plus onctueuse. Remplacez les 400 ml d'eau par 200 ml de lait de coco supplémentaire. Cuisez plus doucement et légèrement plus longtemps.

Variante n°2 : pour obtenir un dessert plus léger, diminuez le sucre de moitié. Ajoutez une pincée de cannelle ou un soupçon de zeste de citron pour renforcer l'arôme.



D'UN MOT À L'AUTRE

Voici une variante d'un célèbre jeu de lettres. Votre mission consiste à passer d'un mot à l'autre en un nombre défini d'étapes au cours desquelles vous n'êtes autorisé(e) à modifier qu'une seule lettre. À droite de chaque tableau, nous avons indiqué un indice pour vous aider en cas de blocage.



Voici un exemple

C	H	I	P	S
C	H	I	P	E
C	H	O	P	E
C	L	O	P	E
C	L	O	U	E

P	L	U	I	E
C	R	A	I	E

1

Sans rompre

2

Gibier

3

Dur comme fer...

1

Élément chimique

2

Cri du cerf

3

Brûle

A	R	O	M	E
C	R	I	M	E

1

Célèbre pour son cul

2

À frire...

3

Parfois de maître

C	O	U	L	E
T	U	I	L	E



Offrande à base de fleurs et de riz.

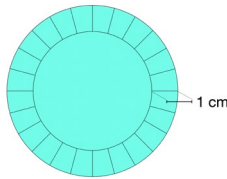
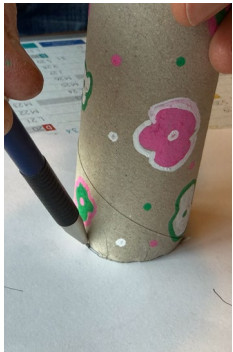
RÉALISEZ UN BÂTON DE PLUIE

Ce bâton de pluie produit un doux bruissement évoquant le son de la pluie lorsqu'on le retourne lentement.



Matériel

- Un tube en carton (ex : de rouleau de papier absorbant ou une boîte de chips cylindrique)
- Des cure-dents (longueur supérieure au diamètre du tube), ou des clous (longueur inférieure au diamètre)
- Une aiguille ou un poinçon
- Un petit maillet (si clous)
- Du riz ou des haricots secs
- Une feuille de papier cartonné
- Un compas
- Une paire de ciseaux
- Des feutres, crayons, autocollants... pour la décoration
- Du ruban adhésif
- De la colle

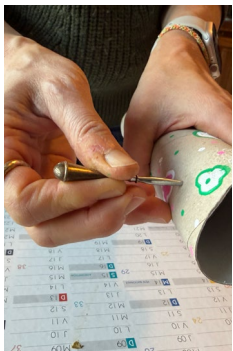
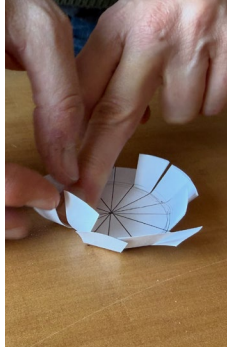
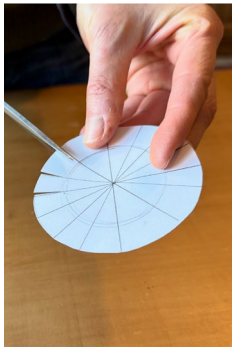


Étape 1 : décoration du tube et préparation des couvercles

Commencez par décorer votre tube, selon vos envies : dessins, motifs, collage... Laissez libre cours à votre créativité.

Si votre tube n'a pas de couvercles, il vous faut en fabriquer. Pour chaque couvercle :

- Reportez le diamètre du tube sur la feuille cartonnée afin de tracer un cercle
- À l'aide du compas, tracez un second cercle concentrique, plus large d'environ 1 cm.
- Découpez ce cercle, puis réalisez de petites encoches régulières entre les deux tracés afin de former des languettes.
- Encollez les languettes et insérez-les à l'intérieur du tube pour former un premier couvercle solide.
- Le premier couvercle est terminé et placé sur le tube.
- Préparez le second couvercle de la même manière et réservez-le pour la fin.



Étape 2 : fabrication du mécanisme intérieur

Percez de petits trous dans le tube, répartis de manière irrégulière sur toute sa surface.

Insérez les cure-dents dans chaque trou, en veillant à ce qu'ils traversent le tube de part en part. Coupez les pointes des cure-dents qui dépassent et sécurisez-les avec un point de colle.

Précaution : si vous utilisez des clous, enfoncez-les délicatement à l'aide d'un maillet. Contrairement aux cure-dents, ils ne doivent pas ressortir.



Étape 3 : garnissage et fermeture

Versez une grosse poignée de riz ou de haricots secs à l'intérieur du tube. Fermez soigneusement la seconde extrémité du tube à l'aide du couvercle restant.

Et maintenant... écoutez la pluie. Votre bâton de pluie est terminé.

Retournez-le lentement : lorsque les grains glissent et heurtent les obstacles intérieurs, un doux bruit de pluie se fait entendre. Laissez le temps au son de s'installer, puis recommencez.

JEUX DE LOGIQUE

Voici deux jeux qui s'appuient sur cette idée simple : partir de presque rien pour faire travailler l'esprit. Aucun calcul complexe mais des situations concrètes, à explorer avec méthode, patience et un brin de curiosité.



Jeu n°1 • Les bols de riz

Un paysan place devant lui trois bols de riz :

Le premier contient 3 grains ; le deuxième contient 5 grains ; le troisième contient 7 grains.

Chaque matin, il déplace 1 grain de riz en appliquant strictement la règle suivante :

*Il prend un grain de riz dans le bol le plus rempli
et le dépose dans le bol le moins rempli.*

- Combien de jours seront nécessaires avant que la règle gouvernant le déplacement des grains de riz ne puisse plus être appliquée par le paysan ?
- Même question en supposant que le paysan dispose de 4 bols de riz :
Le premier contient 2 grains, le deuxième 3 grains, le troisième 5 grains et le quatrième 8 grains.

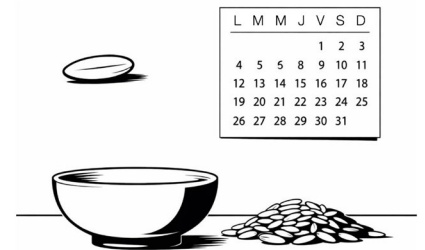
Jeu n°2 • Quand le riz s'accumule

Un bol vide est posé sur une table.

- Le premier jour, on ajoute 1 grain de riz.
- Chaque jour suivant, on ajoute un grain de plus que la veille, soit 1, puis 2, puis 3... grains de riz.

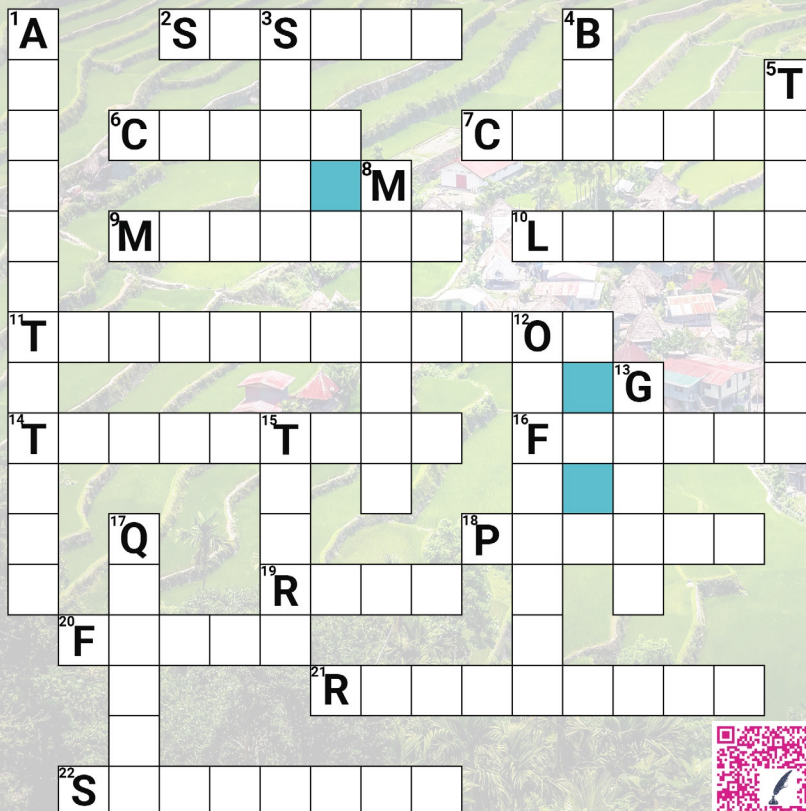
Mais attention : si le nombre total de grains de riz contenus dans le bol est un multiple de 4, on ajoute non pas 1 grain de plus, mais 2 grains de plus que la veille.

Combien de grains de riz le bol contiendra-t-il au dixième jour ?



LES MOTS MÊLÉS DES CÉRÉALES

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



Vertical

- Apport en nutriments
- Enterrement de graines
- D'or pour le motard, de riz pour le mendiant
- Prolongement d'un café à ciel ouvert
- Elle apporte des pluies tropicales, intenses mais courtes
- Présent pour divinité
- De poivre, de sel, de sable et, parfois même, de folie
- Elle est battue à Roland-Garros
- Graine andine, cultivée dans l'Altiplano

Horizontal

- Sashimis, riz et wasabi
- Électrique, de vision ou de blé
- Ce qui reste quand on a tout oublié
- Récolte
- Retournement de la terre pour l'ameubler et préparer son ensemencement
- Contagion médicale ou passage de savoir
- Doctrine ou légende, transmise de génération en génération
- On y roule celui qu'on cherche à rouler
- Percé pour l'oniomane, garni pour les fêtes
- Cérémonial, coutume, habitude
- Optique, textile, musicale ou artistique
- Mesure de productivité et d'efficacité
- Blé noir ou bucaïl



Séparation, veuvage, maladie, isolement, difficultés financières... Si vous vivez une période difficile, nous pouvons vous aider à la surmonter.

Savez-vous que votre institution de retraite complémentaire Malakoff Humanis Agirc-Arrco peut vous apporter un soutien lorsque vous êtes confronté.e à des événements de la vie qui fragilisent votre quotidien ?

Si vous êtes en situation de fragilité, nos conseillers sauront vous écouter, vous informer, vous orienter éventuellement vers les organismes pouvant apporter des solutions, et même vous attribuer une aide financière sous conditions de ressources.

Pour en savoir plus, contactez nos conseillers action sociale.



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.

