

Le magazine du régime santé de la branche coiffure

# Boucles Roses

Magazine N°1  
Septembre 2021

 **Boucles Roses :**  
c'est parti pour  
la 3<sup>ème</sup> édition!

**Générosité :**  
et si la philosophie  
nous apprenait à devenir  
réellement généreux ?

**Dossier :**  
pourquoi faire son yoga  
tous les matins ?



by  
COIFFURE  | Le régime santé de  
la branche coiffure

[coiffurevitalite.fr](http://coiffurevitalite.fr)



**A**cteur majeur de ce secteur professionnel réunissant 21 000 salons, Coiffure Vitalité a souhaité partager avec le plus grand nombre l'enthousiasme des professionnels, leur rôle singulièrement retrouvé pendant l'année écoulée, mais surtout **leur engagement dans l'opération Boucles Roses destinée à prévenir le cancer du sein.**

Coiffure Vitalité, fruit d'une co-construction entre les partenaires sociaux de la branche coiffure et 14 mutuelles expertes en matière de protection sociale, est aujourd'hui la seule offre santé **construite par la branche Coiffure en faveur de ses salariés.**

## Un magazine pour témoigner de la vitalité du monde de la coiffure et du lien social qu'il noue avec ses clients

Elle propose un large choix de garanties répondant aux besoins du plus grand nombre et adaptées aux risques professionnels spécifiques, en conformité avec les évolutions conventionnelles de la branche. Ainsi, qui mieux que nous pouvait se mobiliser aux côtés du plan national Octobre Rose pour participer à cette grande mission de prévention du cancer du sein en France ?

**Les salons de coiffure ont retrouvé un rôle de lien social crucial pendant la crise sanitaire,** accueillant leurs clients en toute sécurité mais aussi en toute convivialité, offrant une fenêtre d'échange et de chaleur humaine le temps d'une coupe ou d'une couleur. Forts de cette position privilégiée, nous avons imaginé l'opération Boucles Roses pour inviter les équipes à se mobiliser, à faire passer un message de prévention vital à leur clientèle.

**Savez-vous par exemple qu'en France, 900 000 personnes se rendent chez leur coiffeur chaque jour, soit 328 millions de contacts par an ?**

Le salon de coiffure est le lieu idéal pour communiquer ce message de prévention, car si une femme apprécie de se rendre chez son coiffeur, c'est pour se sentir bien, se sentir séduisante, se sentir pleine de vitalité. Une belle façon de conjuguer santé et bien-être.

Vous retrouverez dans ce numéro du magazine Boucles Roses toutes les étapes de l'opération 2021, un bilan de l'édition 2020, et le montant des fonds récoltés en faveur de la prévention du cancer du sein, 1<sup>ère</sup> cause de mortalité par cancer chez les femmes. Nous ambitionnons avec ce magazine d'étoffer le lien entre professionnels de la coiffure, mais aussi entre les équipes des salons et leurs clients, et de déclarer avec eux, parce qu'ils s'engagent pour le bien être de tous :

**#bouclesroses #jaimemoncoiffeur #jesoutiensbouclesroses**

L'équipe Coiffure Vitalité



**4 / 5** Boucles Roses : bilan 2020, opération 2021

**6 /** Coiffure Vitalité : la seule offre santé construite en faveur des salariés de la coiffure

**7 /** Prévention  
Éviter les TMS

**8 /** Générosité  
Leçon de philosophie

**9 /** Nutrition  
Boostez votre automne !

**10 / 11** Forme  
Toutes les questions que vous vous posez au sujet du yoga

**12 /** Bien-être  
Ces fragrances qui nous font du bien !

**13 /** L'offre santé de la branche coiffure  
Des garanties complètes pour une protection optimale des salariés de la branche

**14 /** Les partenaires de Boucles Roses se mobilisent

**15 /** Vos mutuelles en France

**16 / 17** Beauté  
L'argan, et ses multiples bienfaits

**18 /** La Ligue contre le cancer

**19 /** L'offre santé de la branche coiffure  
Des cotisations attractives pour les salariés de la branche coiffure

**20 / 21** Remerciements aux contributeurs

**22 /** Le bonheur, plaisirs partagés  
Notre sélection de livres

**23 /** L'offre santé de la branche coiffure  
Un fonds social pour venir en aide aux salariés et retraités du monde de la coiffure



Edité par : Coiffure Vitalité  
4 rue du Général Foy - 75008 Paris  
Conception et réalisation : Alternative  
21 rue de Sarre - 57070 Metz  
Rédaction : L. Blais - S. Ellero -  
Coiffure Vitalité - Alternative  
Crédits photos et illustration : Freepik -  
Pixabay - Istock - R. Schneider  
Magazine d'information gratuit imprimé  
à 86 000 exemplaires - Septembre 2021  
Ne pas jeter sur la voie publique

# En 2020, vous avez été formidables !



À l'heure du bilan de l'opération Boucles Roses 2020, Coiffure Vitalité et tous ses partenaires félicitent les professionnels de la coiffure. Ils ont magnifiquement joué le jeu, participé de toutes les manières proposées, avec enthousiasme et générosité.

## **Vos dons aideront les chercheurs**

Avec les 80 000 € récoltés grâce à vous, 14 000 € seront consacrés à un projet de recherche fondamentale, « Cancer du sein ».

Une autre partie des fonds, 37 000 €, permettra d'installer des bustes de palpation dans les comités départementaux de la Ligue. Cet outil pédagogique a pour but de sensibiliser les femmes à cette prévention indispensable ainsi qu'à former les professionnels de santé. Ci-dessous, vous trouverez un lien présentant un atelier/ démonstration.

[https://www.youtube.com/watch?v=lb-W6plB\\_Ks](https://www.youtube.com/watch?v=lb-W6plB_Ks)

Enfin, 29 000 € seront affectés au projet de showroom « cancer du sein » élaboré sur le modèle du showroom existant dédié au « cancer colorectal » et probablement mis en œuvre au 1<sup>er</sup> semestre 2022. Tous ces outils permettent de prévenir l'apparition de ces maladies et de mieux les prendre en charge.

Vous pouvez visiter ce showroom via le lien ci-dessous.

<https://colontour.preventioncancers.fr/>

# Soyons encore plus efficaces en 2021, tous ensemble !

Cette année encore, Coiffure Vitalité organise son opération Boucles Roses, parallèlement à la campagne de communication nationale Octobre Rose, destinée à sensibiliser au dépistage du cancer du sein. Le succès de cette opération dépend exclusivement de l'engagement des professionnels du secteur de la coiffure et de vos clients. Nous sommes sûrs que vous serez à nouveau à nos côtés en 2021 pour récolter des fonds pour aider la Ligue contre le cancer.

---

*Coiffure Vitalité, offre complète de protection sociale, a été conçue par les partenaires sociaux de la branche coiffure (UNEC, CNEC, CFDT Services, Fédération CGT Commerces et Services, Fédération FO-FGTA Coiffure et Esthétique, UNSA Fédération des commerces et services) et 14 mutuelles sélectionnées par leurs soins en faveur des salariés de la coiffure. Pour en savoir plus sur ce dispositif et connaître vos interlocuteurs de proximité experts en matière de protection sociale, rendez-vous sur le site [coiffurevitalite.fr](http://coiffurevitalite.fr)*

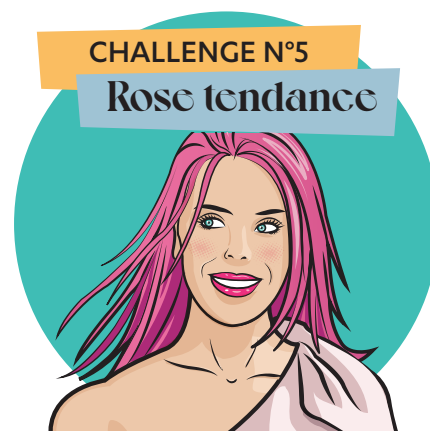
---



**Vous l'avez compris, la réussite de Boucles Roses repose sur votre participation, celle de vos collaborateurs et de vos clients. Ferez-vous mieux qu'en 2020 ? Nous l'espérons de tout cœur !**



*Nous contacter : [bouclesroses@coiffurevitalite.fr](mailto:bouclesroses@coiffurevitalite.fr) - Inscription sur : [bouclesroses.fr](http://bouclesroses.fr)*



### Faisons mieux en 2021

**Quelques chiffres de l'édition 2020 sur les réseaux :**

- ➔ sur : 4 227 abonnés et 56 058 interactions
- ➔ sur : 1,9M de #bouclesroses et 4 400 interactions avec nos publications
- ➔ vidéos de prévention : 105 000 vues
- ➔ vidéos de témoignages : 132 000 vues !

## L'offre santé de la branche coiffure

# Coiffure Vitalité

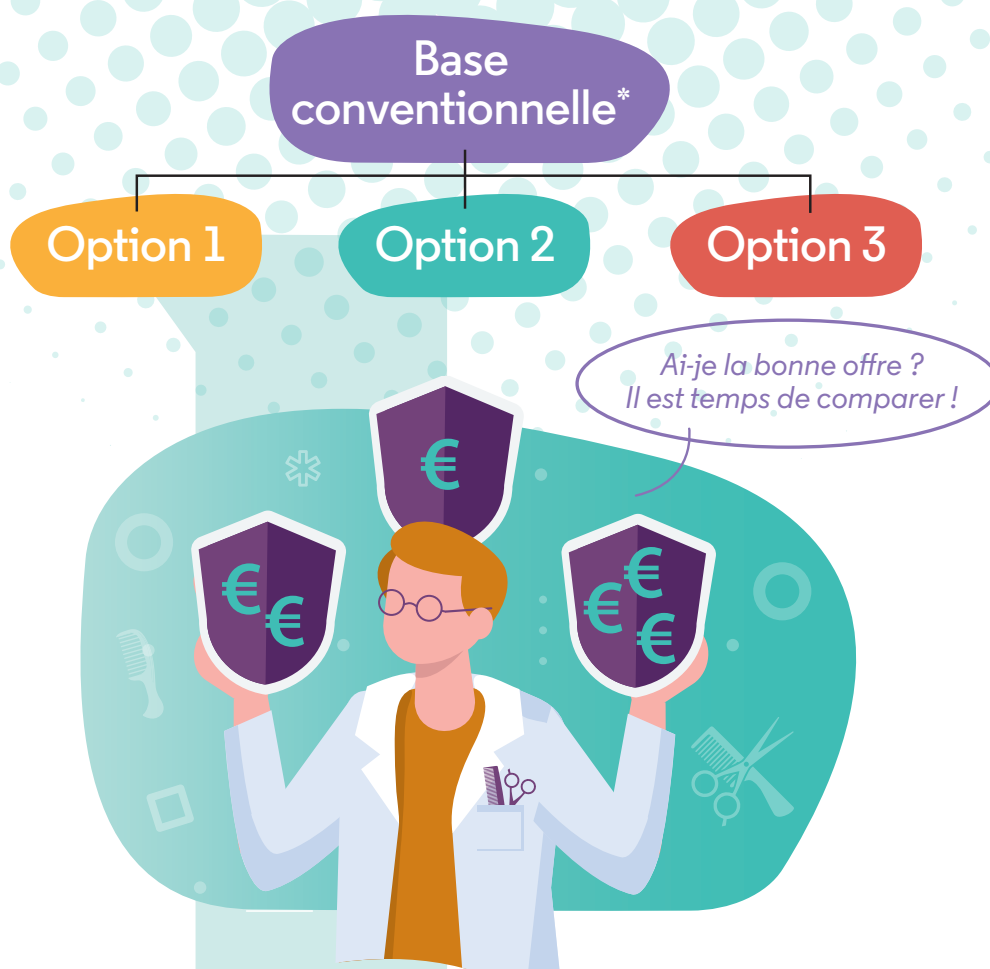
coiffurevitalite.fr

Coiffure Vitalité est une **solution conçue par les partenaires sociaux de la Convention Collective de la Coiffure et des professions connexes, à destination des salariés de la branche**, composée d'une offre santé et de services qui ont su s'adapter dans le temps aux besoins de la profession.

Coiffure Vitalité est composée d'un **régime de base conventionnel obligatoire** pour les salariés et leurs enfants, et facultatif pour leurs conjoints, et d'un **régime optionnel composé de 3 niveaux de garanties** permettant d'améliorer leur niveau de remboursement.

Cette offre comporte de nombreux avantages :

- ➔ Une offre proposant un large choix de garanties avec 4 niveaux de couverture
- ➔ Une offre conforme à la réforme du 100 % santé
- ➔ Une offre répondant aux obligations conventionnelles\* de la branche
- ➔ Une offre responsable ouvrant droit à des avantages fiscaux et sociaux pour l'employeur
- ➔ Une couverture obligatoire pour les salariés et leurs enfants et facultative pour les conjoints



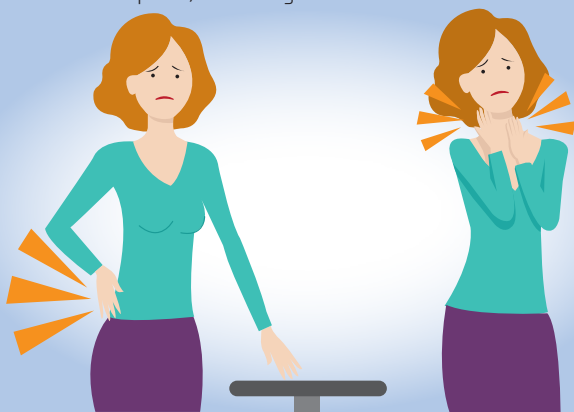
\*L'employeur a l'obligation de proposer à ses salariés des garanties au moins égales à la «base conventionnelle» de l'offre Coiffure Vitalité et de financer au moins 59,5% de la cotisation correspondante.

# Prévention

## Gestes et Postures, comment éviter les TMS

### Les TMS, de quoi parle-t-on ?

Les Troubles Musculo-Squelettiques ou TMS, sont des affections qui touchent les articulations, les muscles, les tendons ou encore les nerfs situés dans les membres inférieurs et dans le dos. On en entend souvent parler par des termes pathologiques : tendinites, syndrome du canal carpien, lombalgies...



### Quelles sont leurs origines ?

Plusieurs facteurs entrent en compte dans le développement de TMS. Tout d'abord, il y a des facteurs physiques comme les gestes répétitifs, des postures contraignantes prolongées, le port de charge... mais également des facteurs psychologiques tels que le manque de sommeil, le stress, les cadences des journées de travail... Afin de prévenir efficacement l'apparition et le développement des TMS il est nécessaire de comprendre leurs causes.

Un TMS n'apparaît pas du jour au lendemain. Il évolue par phases au cours desquelles votre corps vous envoie de nombreux signaux d'alerte ! Soyez à l'écoute, si vous ressentez fréquemment des douleurs lors d'un geste répétitif, une fatigue musculaire localisée et persistante ou encore des engourdissements, il est possible que vos systèmes articulaires et musculo-tendineux soient fatigués... Faites une pause, écoutez-les !

### Comment prévenir les TMS au travail ?

Il est important d'adopter les bons réflexes en toute situation. Les TMS en entreprise ne sont pas une fatalité. Un matériel ergonomique, une organisation de travail adaptée et une bonne connaissance des risques sont les clés d'une prévention efficace. Mais pas seulement... Au quotidien, certaines postures et habitudes vous aident à lutter contre ces troubles. Encore faut-il bien les connaître !

*1. Vous répétez quotidiennement les mêmes gestes : portez une attention particulière à vos lombaires, votre cou et vos mains, poignets et doigts inclus.*

### Nos conseils :

**Vérifiez votre matériel de travail :** assurez-vous qu'il est en bon état. Il doit vous aider et non ajouter des contraintes supplémentaires. L'avis d'un ergonome peut s'avérer utile pour choisir les outils adaptés.

**Entretenez votre forme physique :** avant de démarrer l'activité, prévoyez des exercices d'échauffement pour mettre en route votre corps... Au quotidien, pratiquez une activité physique régulière !

**Limitez la durée de la répétition :** prenez des pauses régulièrement. Variez les positions de travail.

*2. Vous travaillez debout, cette position peut mettre votre nuque, votre dos et vos épaules à rude épreuve.*

### Nos conseils :

**Soyez attentif à l'alignement vertical de votre corps :** votre nuque, vos épaules et vos hanches doivent être alignées, et votre ventre « rentré ».

**Répartissez équitablement le poids de votre corps :** adoptez une posture «symétrique» : les pieds doivent être parallèles, et légèrement espacés. N'hésitez pas à prendre appui sur un plan de travail avec votre genou.



# Et si la philosophie nous apprenait à devenir réellement généreux ?

Depuis l'Antiquité, la philosophie apparaît pour certains, comme un véritable guide spirituel. En 2021, plus que jamais, ses grands principes s'affichent comme résolument modernes et peuvent nous aider à devenir de meilleures personnes notamment en faisant le bien autour de nous...

C'est prouvé... Aider les autres, c'est bon pour notre moral ! Et ce n'est pas le Dr Katherine Nelson, maîtresse de conférences en psychologie à l'Université du Sud de Sewanee, aux États Unis, qui dira le contraire. Car en 2016, l'étude qu'elle a dirigée, a clairement démontré qu'être généreux envers les autres, nous transformait en un être heureux et épanoui ! Un concept qui avait été établi il y a fort longtemps par les philosophes anciens...

## Ouverture et générosité

En effet, vers 300 avant JC, le philosophe Epicure assurait que le soutien à une personne en difficulté, était capital pour devenir meilleur. « *A ses yeux, faire du bien signifiait être généreux, aidant, fidèle et ouvert à ses amis, à sa famille comme aux inconnus* » débute Ilaria Gaspari, auteure et docteur en philosophie <sup>(1)</sup>. Des principes de vie qu'Epicure appliquera lorsqu'il ouvrira les portes de sa célèbre école de philosophie aux femmes et aux esclaves. Très proche de la pensée d'Epicure, Baruch Spinoza rappellera, lui, au 17<sup>ème</sup> siècle, que la peur de l'autre et l'égoïsme isolent et n'engendrent que tristesse et solitude. Des propos qui influenceront peut-être quelques années plus tard, Choderlos de Laclos lorsqu'il rédigera son célèbre roman « Les liaisons dangereuses ». En effet, le très libertin vicomte de Valmont, personnage principal de l'intrigue, incarné au



cinéma par John Malkovitch en 1988, avouera qu'il lui arrive de faire semblant de séduire certaines personnes simplement dans le but d'être gentil car cela lui fait du bien ! Une réaction altruiste étonnante de la part d'un personnage qui s'affiche comme cynique et sans moral !

## Soyons gentils !

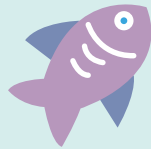
Vous l'aurez compris... Lorsque nous sommes bons, bienveillants et sans jugement envers l'autre, nous éloignons spontanément les sentiments négatifs et perturbateurs comme le stress, la peur ou la jalousie. « *A l'ère de nos sociétés d'hyper consommation, il est également rassurant de se rendre compte que notre bonheur et notre épanouissement ne s'achètent pas, finalement. Ils sont à notre portée de main si nous le souhaitons !* » conclut Ilari Gaspari.

(1) Ilaria Gaspari est l'auteure de « *Leçons de bonheur, exercices philosophiques pour bien conduire sa vie* », éditions PUF et de « *Six philosophes dans mon salon* », éditions Flammarion.

*Cultivons la gratitude ! Imitons les épicuriens qui, à l'époque de la Grèce antique, dressaient à leur réveil, la liste de tout ce qui allait dans leur vie ! De cette façon, nous serons plus sereins et dans un rapport plus pacifique à l'autre.*

*Ecrivez des lettres manuscrites à vos amis ! Une hérésie dans ce monde d'hyper communication virtuelle ? Non, bien au contraire ! Les écrits permettent de prendre du recul et d'être dans un échange sincère, réel et profond. A tester de toute urgence !*





# Les aliments boosters pour un automne au top !

**Exit la morosité et le traditionnel manque de tonus à l'arrivée des premiers froids. Cette année, c'est décidé... on dope notre énergie avec les super aliments et les bons réflexes santé !**

## Évitez les carences

Pour cela, une seule solution... privilégiez trois repas par jour ! Car si le corps humain est une merveilleuse machine, souvenez-vous également qu'il fonctionne 24H/24. Il lui faut donc couvrir quotidiennement tous ses besoins en protéines, lipides, glucides, minéraux, oligoéléments et vitamines. Malin, notre estomac ne manque d'ailleurs pas de nous rappeler à l'ordre dès qu'il est vide !

*Marche, natation, vélo... en parallèle, prévoyez une activité physique quotidienne d'au moins 45 mn. Vous stimulez vos défenses immunitaires et augmentez la sensation de tonus.*

*Prenez également soin de votre cerveau en dormant entre 7 et 8 heures, chaque nuit. Tâchez de vous endormir avant minuit et de vous réveiller après 6h. Ces plages horaires spécifiques permettent de récupérer plus facilement de la fatigue physique et optimisent notre mémoire et notre concentration.*

## Organisez votre alimentation

Profitez des richesses nutritionnelles de chaque famille d'aliments en les répartissant à chaque repas. Aussi, lors de votre petit déjeuner, optez pour un laitage, un fruit, du pain ou des céréales. À l'heure du déjeuner, associez de la viande, du poisson ou un œuf avec des légumes et des féculents. Complétez, ensuite, avec un morceau de fromage et un fruit. Vers 17h, croquez une pomme et quelques amandes afin de ne pas ressentir la faim avant le dîner. Le soir, prévoyez une petite portion de viande, de poisson ou un œuf (en alternance avec le déjeuner) accompagnés de légumes, féculents, puis, un yaourt et un fruit.

## Faites les bons choix

Sélectionnez les aliments particulièrement riches en vitamine C qui dopent votre énergie ! Agrémentez donc vos prochains menus, de raifort, de poivron rouge cru (deux fois plus riche en vitamine C que le poivron vert), de chou rouge ou blanc cru. En version jus de fruits ou à croquer, certains fruits sont également de précieux alliés à l'arrivée de l'automne. C'est le cas de l'orange, de la clémentine, du pamplemousse, du kiwi et de

la mangue. Gorgés d'Oméga 3, le poisson gras comme le saumon, le hareng, le maquereau, la sardine sont une source d'énergie intéressante qui protègent également le cœur et le cerveau. Grignotez également des amandes, sources de vitamine E naturellement anti-oxydante. Enfin, lorsque vous cuisinez, remplacez de temps à autre, le sel par des épices, des herbes aromatiques, de l'ail et de l'oignon.



## Ma journée 100% énergie !

**Petit déjeuner :** pain aux noix, jus d'orange, fromage blanc et myrtilles, café ou thé

**Déjeuner :** saumon et épinards à la crème, pain aux noix et fromage, salade de fruits exotiques

**Goûter :** clémentines et une belle poignée d'amandes

**Dîner :** omelette à la ciboulette, salade composée (choux crus, carottes râpées, roquette, tomates cerise), yaourt, mangue

Merci au Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste, fondatrice d'EPM Nutrition, école de nutrition et de napso-thérapie, auteure de l'ouvrage « Le monde merveilleux du gras », éditions Eyrolles.  
[www.epm-nutrition.org](http://www.epm-nutrition.org)

## Activité Physique Adaptée et cancer

L'Activité Physique Adaptée (APA) est l'ensemble des activités physiques et sportives adaptées aux capacités des personnes atteintes de maladie chronique ou de handicap. En oncologie, dans toutes les phases du traitement, la pratique d'une activité physique adaptée va permettre une amélioration symptomatique de la fatigue, de la qualité de vie et de l'état psychologique et émotionnel du pratiquant.



# Pourquoi faire son yoga tous les matins ?

## Embellissez votre journée grâce au yoga du matin !

Dans ce contexte de crise sanitaire, le yoga est l'activité du moment qui fait un bien fou ! A la fois relaxant et tonifiant, il a l'avantage d'être accessible à tous et de décliner différents types de pratiques. Mais, pour profiter au mieux de ses bienfaits, une seule solution... pratiquez-le au saut du lit. C'est l'assurance de passer une belle journée !

### Matin zen

Pour certains, les premières heures de la journée sont synonymes de précipitation et de course effrénée. Les apprentis yogis relient, eux, tout

naturellement, ce moment spécifique à l'éveil musculaire et spirituel ! Car oui, la pratique matinale du yoga permet de réveiller le corps et l'esprit tout en douceur et en pleine conscience. L'organisme se réoxygène et se délie des contractures musculaires accumulées durant la nuit. Cette séance est aussi un moyen très efficace pour faire le plein d'énergie, démarrer sa journée sous les meilleurs auspices et donner le meilleur de soi-même !

### Astuces matériel

*Un bon tapis de yoga reste l'allié indispensable de vos futures séances. Toutefois, choisissez un modèle dont l'épaisseur se situe entre 4 et 6 mm. Si vous voulez limiter les achats d'accessoires, remplacez, sans mauvaise conscience, la sangle demandée dans certains exercices, par un foulard en coton résistant. La brique qui permet de s'asseoir ou de s'appuyer durant l'effort, peut, elle aussi, être aisément substituée par des dictionnaires ou des livres.*

### Les bons réflexes

Optimisez votre séance de yoga en veillant à chaque détail. Tout d'abord, débutez les postures en étant à jeun mais prenez soin de vous hydrater, au préalable, avec une boisson chaude de type thé ou café. Installez-vous dans un endroit calme, apaisant et lumineux. Le but ? Créer votre propre bulle bien-être et faciliter le lâcher prise. Attention, comme dans toute pratique d'activité physique, la régularité est capitale... Aussi, chaque jour, limitez votre séance à 15 minutes afin d'être assidu même les jours où le planning sera surchargé ! Côté cours, les séances en présentiel ou en ligne à heure fixe sont motivantes et fédératrices. Mais il est aussi tout à fait possible d'effectuer vos enchaînements de postures, seul et en mode autonome chez vous. Cela dépendra de votre tempérament et de vos envies ! Dans tous les cas, écoutez-vous ! Vous seul savez ce qui est réellement bon pour vous.



### Les bienfaits

Bonne nouvelle... Très rapidement, vous ressentez un bien-être général. Au fil des séances de yoga, vous apprenez tout particulièrement à gérer votre concentration et votre respiration. Vous êtes davantage ancré dans le moment présent et cessez de vous projeter avec angoisse sur les tâches à effectuer durant le reste de la journée. Le stress et l'hypertension diminuent. Vous vous tenez plus droit et bénéficiez d'un meilleur équilibre. Vos articulations sont également plus souples et le dos est détendu. Le pur bonheur !

### L'exercice du matin qui fait du bien.

#### La posture de l'enfant

Assise sur vos talons, penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que votre front touche le tapis au sol. Puis, étirez les bras le plus loin possible devant la tête et prenez garde à ne pas ressentir de douleur. Maintenez cette posture durant 10 inspirations et expirations profondes. Les tensions du dos et des muscles s'apaisent. L'esprit est en mode lâcher-prise.



### Quel type de yoga est fait pour vous ?

De nombreuses possibilités existent ! Aussi, choisissez vos cours de yoga en fonction de votre condition physique, de vos besoins et envies.

**Hatha yoga** : c'est le plus connu ! Très doux, il est idéal pour les débutants et peut être pratiqué par tous. Il consiste en un enchaînement lent de postures que l'on maintient chacune durant quelques secondes. Très relaxant, il est souvent la première étape avant la découverte d'autres sortes de yogas.

**Yin yoga** : son approche est méditative et invite au ralentissement du corps et de l'esprit. Il propose des postures immobiles, stables, confortables qui ne travaillent, volontairement, pas le renforcement musculaire. Le but de la séance est également d'accueillir toutes les émotions et sensations qui nous parviennent.

**Ashtanga yoga** : il consiste en une répétition très dynamique et sans pause de différentes postures. Ici, le travail du souffle a une grande importance. Il est conseillé aux personnes possédant de vraies bases de yoga et sachant enchaîner rapidement les positions sans se blesser.

**Vinyasa yoga** : le principe est de coordonner le mouvement au souffle et de créer ainsi, un enchaînement dynamique. Chaque posture est rythmée selon une respiration précise. Sa particularité est de travailler d'abord un côté du corps puis l'autre durant les enchaînements.

**Kundalini yoga** : c'est le yoga spirituel par excellence puisqu'il peut réunir des chants, des mantras et des méditations durant les séances. Très tonique, il sollicite le cœur et la respiration par le biais de postures dynamiques et vivifiantes.

**Bikram yoga** : dans une salle chauffée à 40 °C, on enchaîne en continu 26 postures. Accessibles aux débutants, les exercices restent, malgré tout, très physiques en raison de la chaleur environnante ! Pour ceux et celles qui supportent difficilement cette montée du mercure, des cours de Hot yoga se déroulent, eux, dans des espaces à 30/32 °C et varient les postures d'une séance à l'autre.

Merci à Gaëlle Frizon de Lamotte, fondatrice et PDG de OLY Be, plateforme proposant des cours de yoga (mais aussi de pilates et de développement personnel) en présentiel, live, VOD et replay en France.

[www.olybe.com](http://www.olybe.com)

# Ces fragrances

---

## qui nous font du bien !

**Lavande, vanille, rose, ylang-ylang... les parfums et leurs nombreuses vertus influencent grandement notre bien-être et notre psychisme.**

**Il est donc urgent de se les approprier, au plus vite !**

**Car, bonne nouvelle... à chaque petit bobo du quotidien correspond une solution parfumée ultra efficace !**

### **Des nuits douces et sereines**

Mélangez une goutte d'huile essentielle de lavande officinale d'origine française à 9 gouttes d'huile végétale de chanvre. Massez délicatement le plexus solaire situé au creux de l'estomac dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. La qualité de votre sommeil lent et profond (le plus réparateur) sera nettement améliorée.



### **Le plein d'énergie avant l'automne**

Associez bien-être et créativité en réalisant votre propre bracelet « bijou-aromatique » ! Glissez à l'intérieur d'une pierre poreuse percée de type lave ou corail, un cordon fin dont la longueur s'adaptera à votre poignet. Déposez sur la pierre, quelques gouttes d'huile essentielle de marjolaine à coquilles dont l'effet booster sera immédiat !

### **L'esprit apaisé**

L'encens aide le mental à se poser durablement. Aussi, après une journée bien rythmée, faites brûler un papier d'Arménie dans la pièce où vous souhaitez vous détendre. Choisissez une senteur d'encens combinée au doux parfum de rose...

### **Une libido au top**

Versez 60 gouttes de la très sensuelle huile essentielle d'ylang-ylang dite complète ou totum dans 50 ml d'huile végétale de macadamia. Appliquez la précieuse préparation en auto-massage corporel par effleurement et prenez soin d'éviter le visage. Vos sens seront en éveil et ceux de votre partenaire également !

### **Une peau fraîche et tonique**

Après la douche, pulvérisez sur le visage et le corps de l'eau distillée de rose, de jasmin ou de géranium. Tamponnez doucement l'épiderme et délectez-vous de ce doux parfum. L'esprit est calme. Les traits sont relaxés et la peau est régénérée.

### **Et si vous testiez la méditation olfactive ?**

Massez votre corps d'huile végétale aux senteurs gourmandes de vanille. Installez-vous confortablement sur une chaise et dans un endroit calme. Pieds à plats sur le sol et mains posées sur les cuisses, fermez les yeux ou fixez un point à l'horizon. Imaginez-vous allongée sur une plage de sable chaud et approchez de votre nez, régulièrement, vos mains encore enduites d'huile. Laissez-vous envahir par la douceur du moment. Inspirez lentement en gonflant l'abdomen. Puis, expirez et dégonflez le ventre. Ce type de séance combine les bienfaits de la méditation mais réveille également les émotions reliées aux parfums !

### **A savoir**

Pas moins de 240 récepteurs permettent de recenser près de 4 milliards d'odeurs ! Chaque molécule parfumée active des zones du cerveau (comme peuvent le faire certains médicaments chimiques de type somnifères ou antidépresseurs) et déclenche des réactions et émotions spécifiques.

Merci au Dr Françoise Couic Marinier, pharmacienne experte en aromathérapie, psychotérapeute et co-auteure de « Aromathérapie », éditions Terre Vivante.  
Plus d'informations sur [www.au-bonheur-dessences.com](http://www.au-bonheur-dessences.com)

## L'offre santé de la branche coiffure

# Les garanties des salariés de la branche



### Hospitalisation

#### Dépassements d'honoraires

- pris en charge :
- de 135% de la BR\* à 535% de la BR

#### Remboursement

- de la **chambre particulière** :
- 70€ par jour dès l'option 1

Prise en charge renforcée pour les **frais d'accompagnant** (lit et repas pour l'accompagnant d'un enfant de moins de 10 ans et lit quel que soit l'âge de la personne hospitalisée)



### Optique

#### Lisibilité

des garanties avec un forfait unique par verre de 80€ pour la Base jusqu'à 127€ (option 3)

2 forfaits distincts pour les **lentilles** remboursées et non remboursées, de 120€ pour la Base à 220€ par an (option 3)

Remboursement forfaitaire par œil dans le cadre de la **chirurgie réfractive** :

- 205€ pour la Base
- 270€ (option 1)
- 340€ (option 2)
- 510€ (option 3)



### Soins courants

Prise en charge des **dépassements d'honoraires médicaux** :

- 120% de la BR\* pour la Base,
- 140% de la BR (option 1)
- 190% de la BR (option 2)
- 250% de la BR (option 3)

Prise en charge des **analyses de biologie** non remboursées par la Sécurité Sociale à hauteur de 115€ par an

Remboursement à 100% de tous les **médicaments**

Forfait annuel de 35€ pour la **contraception** et forfait annuel de 110€ pour les **vaccins non remboursés**

Forfait annuel de 250€ pour les **prothèses mammaires et capillaires** dès la garantie Base dans le cadre de cancers



### Dentaire

#### Prothèses dentaires remboursées :

- 270% de la BR\* pour la Base,
- 370% de la BR (option 1)
- 470% de la BR (option 2)
- 570% de la BR (option 3)

**Implantologie** : forfait annuel de 400€ dès la garantie Base et jusqu'à 500€ (option 3)

**Parodontologie** : forfait annuel de 400€ dès la garantie Base

Prise en charge des **prothèses non remboursées** par la Sécurité Sociale jusqu'à 300% de la BRR\*\* (option 3)



### Prévention et bien-être

Prise en charge de l'**ostéodensitométrie** non remboursée par la Sécurité Sociale, à hauteur de 115€ par an dès la garantie Base

Forfait annuel global de 80€ à 140€ pour les médecines douces : **ostéopathie, chiropractie, étioopathie**

Remboursement forfaitaire de 35€ pour des consultations de **psychologue** (5 séances par an)

Remboursement forfaitaire de 35€ pour des consultations de **diététicien** (5 séances par an)

Remboursement forfaitaire de 35€ pour des consultations **psychomotricien & ergothérapeute** (10 séances par an)

**Allocation naissance** :

- 230€ pour la Base
- 335€ (option 1)
- 430€ (option 2)
- 530€ (option 3)

\*BR : Base de Remboursement, tarif servant de référence à l'Assurance Maladie.

\*\*BRR : Base de Remboursement Reconstituée

# Des exemples d'actions des partenaires



## Le magazine peps des professionnels de la coiffure

Durant tout le mois d'octobre, pour tout  
abonnement annuel souscrit  
(63€ version papier et numérique),  
Biblond reversera

**10€ de don à la Ligue contre le cancer.**



D'octobre à décembre 2021,  
chaque inscription à une formation  
à la coloration 100% végétale  
mentionnant « Boucles Roses 2021 »  
donnera lieu à

**un versement de 50€  
à la Ligue contre le  
cancer par Couleurs Gaïa.**

**Couleurs Gaïa est fier de contribuer  
à cette belle initiative.**



**C'est la plateforme qui révolutionne la formation  
digitale en proposant en illimité des Masterclass  
coiffure réalisées par les meilleurs coiffeurs  
formateurs.** Chaque mois de nouvelles formations  
sont mises en ligne pour se perfectionner en continu.  
Où vous voulez et quand vous voulez !

Au cours du mois d'octobre, pour tout abonnement  
mensuel souscrit (49 €) Hairflix reversera

**5€ de don à la Ligue contre le cancer.**



## Chaque mois, les informations clés du business de la coiffure

Pendant le mois d'octobre,  
pour tout abonnement annuel souscrit (79,90€),  
Coiffure de Paris reversera

**10€ de don à la Ligue contre le cancer.**



Depuis plusieurs années, nous faisons rimer Generik  
avec Générosité. La solidarité a toujours été  
une des valeurs fortes de la marque.

**Et c'est par le biais de plusieurs actions  
que nous soutenons la lutte contre le cancer.**

- **L'arrondi** : A chaque commande faite sur notre site internet  
[www.generik.fr](http://www.generik.fr), vous avez la possibilité

**d'arrondir le montant de votre commande  
et ainsi de faire un don à la Ligue contre le cancer.**

- **Les perruques** : Generik Paris offre des perruques  
aux personnes atteintes d'un cancer.

Via les professionnels de la coiffure,  
la personne choisit le modèle qui lui correspond  
le mieux parmi 12 références. Nous la lui faisons ensuite  
parvenir directement chez elle gratuitement.

**Plus d'informations au 01.34.84.35.35**



**Franck Provost s'engage contre le cancer du sein.**

**Du 1<sup>er</sup> au 31 octobre, les salons Franck Provost participent  
à l'opération Boucles Roses\*.**

En association avec La Ligue contre le cancer, les salons  
Franck Provost soutiennent les actions en faveur de la recherche  
contre le cancer du sein. Pendant tout le mois d'octobre, au moment  
de son passage en caisse, chaque client se verra proposer une  
majoration de sa prestation globale de 1€. Mais ce n'est pas tout :  
à **chaque 1€ versé par un client, Franck Provost double la  
somme\*\*** pour augmenter d'autant la cagnotte destinée à soutenir  
la Ligue contre le cancer pendant cette période de solidarité.

\*\*Dans la limite de 40 000€. \*Liste des salons participants sur [franckprovost.com](http://franckprovost.com)

# Vos mutuelles en France

## ● AESIO MUTUELLE

Nous sommes présents sur les départements :  
01 (Ain), 03 (Allier), 07 (Ardèche), 16 (Charente),  
17 (Charente-Maritime), 26 (Drôme), 30 (Gard),  
34 (Hérault), 38 (Isère), 40 (Landes),  
43 (Haute-Loire), 59 (Nord),  
62 (Pas-de-Calais),  
69 (Rhône), 73 (Savoie),  
74 (Haute-Savoie),  
974 (La Réunion)

## ● HARMONIE

Nous sommes présents sur les départements :  
09 (Ariège), 12 (Aveyron), 14 (Calvados), 18 (Cher),  
22 (Côtes-d'Armor), 28 (Eure-et-Loir), 29 (Finistère),  
31 (Haute-Garonne), 32 (Gers), 35 (Ille-et-Vilaine),  
37 (Indre-et-Loire), 41 (Loir-et-Cher), 42 (Loire),  
44 (Loire-Atlantique), 45 (Loiret), 46 (Lot), 48 (Lozère),  
49 (Maine-et-Loire), 50 (Manche), 56 (Morbihan),  
58 (Nièvre), 61 (Orne), 76 (Seine-Maritime), 81 (Tarn),  
82 (Tarn-et-Garonne), 85 (Vendée), 86 (Vienne), 89 (Yonne)

## ● M COMME MUTUELLE

Nous sommes présents sur les départements :  
02 (Aisne), 60 (Oise), 80 (Somme)

## ● MUTEST

Nous sommes présents sur les départements :  
57 (Moselle), 67 (Bas-Rhin), 68 (Haut-Rhin)

## ● MUTUELLE LA CHOLETAISE

Nous sommes présents sur le département :  
49 (Maine-et-Loire)

## ● MUTUELLE MARE GAILLARD

Nous sommes présents sur le département :  
971 (Guadeloupe)

## ● MUTUELLE SMI

Nous sommes présents sur les départements :  
75 (Paris), 77 (Seine-et-Marne), 78 (Yvelines), 91 (Essonne),  
92 (Hauts-de-Seine), 93 (Seine-Saint-Denis),  
94 (Val-de-Marne), 95 (Val-d'Oise), 973 (Guyane)

## ● MUTUELLE UFR

Nous sommes présents sur le département :  
972 (Martinique)

## ● MUTUELLES DU SOLEIL

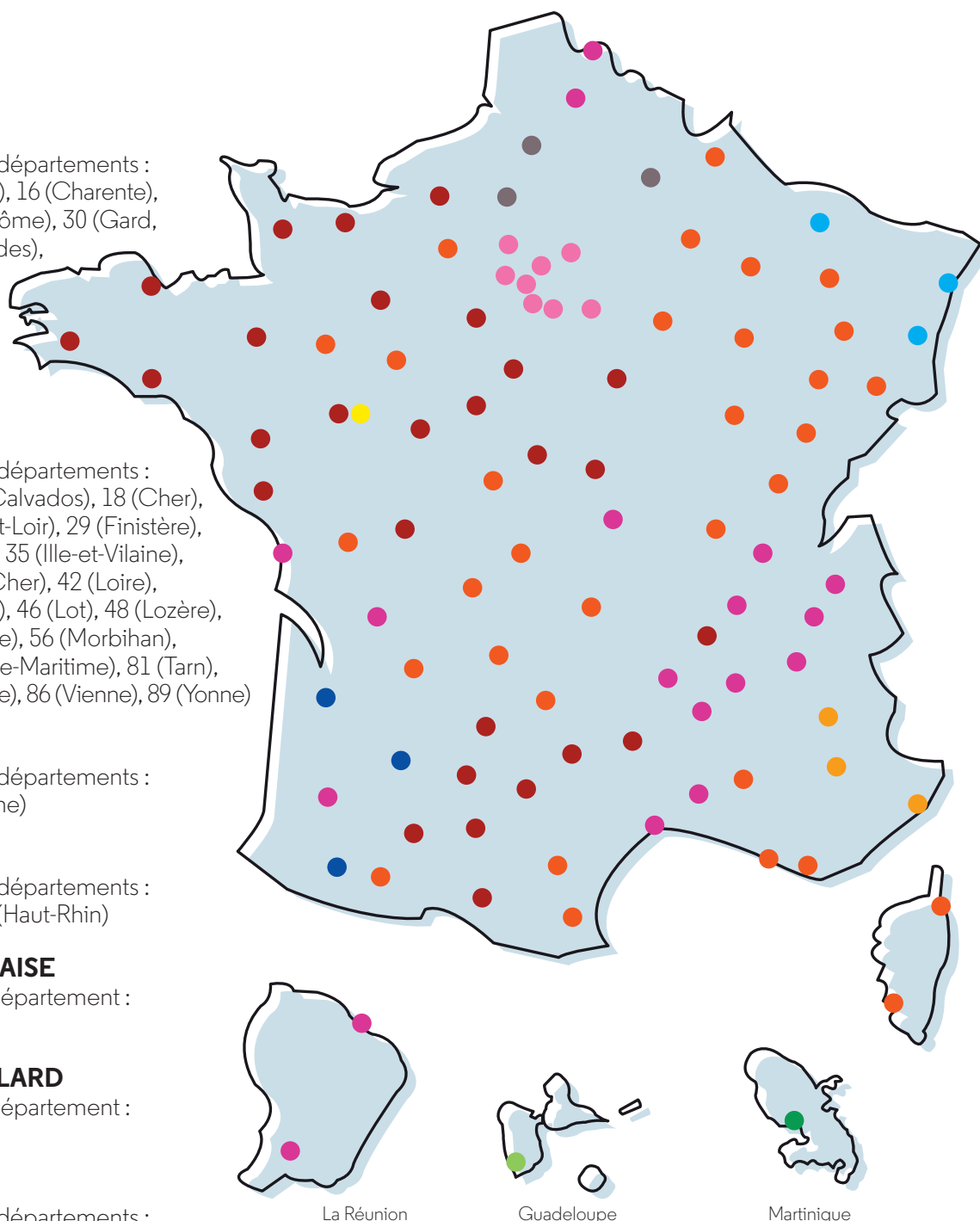
Nous sommes présents sur les départements :  
04 (Alpes-de-Haute-Provence), 05 (Hautes-Alpes),  
06 (Alpes-Maritimes)

## ● OCIANE

Nous sommes présents sur les départements :  
33 (Gironde), 47 (Lot et Garonne),  
64 (Pyrénées Atlantiques)

## ● VIASANTE

Nous sommes présents sur les départements :  
2A (Corse-du-Sud), 2B (Haute-Corse), 08 (Ardennes),  
10 (Aube), 11 (Aude), 13 (Bouches-du-Rhône), 15 (Cantal),  
19 (Corrèze), 21 (Côte-d'Or), 23 (Creuse), 24 (Dordogne),  
25 (Doubs), 27 (Eure), 36 (Indre), 39 (Jura), 51 (Marne),  
52 (Haute-Marne), 53 (Mayenne), 54 (Meurthe-et-Moselle),  
55 (Meuse), 63 (Puy-de-Dôme), 65 (Hautes-Pyrénées),  
66 (Pyrénées-Orientales), 70 (Haute-Saône),  
71 (Saône-et-Loire), 72 (Sarthe), 79 (Deux-Sèvres), 83 (Var),  
84 (Vaucluse), 87 (Haute-Vienne), 88 (Vosges),  
90 (Territoire de Belfort)



La Réunion

Guadeloupe

Martinique



# L'argan

## ce précieux anti-âge de la cosmétique

### L'huile d'argan, mon anti-âge naturel

**Avec le temps, la peau perd de sa souplesse, s'affine, s'assèche et les rides se creusent. Des signes de l'âge qui peuvent être accélérés par le stress, le soleil, la sédentarité, le manque de sommeil ou la pollution. Dans tous les cas, une seule solution : opter pour l'huile d'argan, un atout beauté efficace et 100% naturel !**

#### Précieux nectar

L'huile d'argan est un tel trésor qu'elle est inscrite au patrimoine immatériel de l'Unesco ! Originaire du Maroc, cet « or liquide » est produit par l'arganier, un arbre à rendement assez faible implanté dans une zone aride et très restreinte du sud du pays. Une fois récolté, le fruit à coque est extrait à froid par première pression. C'est le cas, du moins, des produits signés Melchior & Balthazar comme le souligne Damien Philippot, cofondateur de la marque spécialisée dans la cosmétique naturelle haut de gamme. « *Beaucoup choisissent d'extraire l'huile par la chimie. Pour notre part, nous privilégions uniquement l'action mécanique. Cela permet de respecter toutes les qualités nutritionnelles du fruit de l'arganier* ». Soucieuse du moindre détail, l'entreprise va jusqu'à réaliser une huile uniquement à partir des coques collectées dans l'arbre et jamais tombées au sol. « *De cette façon, le fruit qui se trouve à l'intérieur est frais et en parfait état. Ce sont les conditions indispensables pour assurer au produit fini, une excellente qualité* » poursuit Damien Philippot.

#### Actifs hors normes

A y regarder de plus près, pas de doute... La composition de l'huile d'argan se révèle assez exceptionnelle. En effet, elle est très riche en acides gras essentiels (dont les célèbres oméga 9 et oméga 6) si utiles à notre organisme puisqu'il ne sait pas naturellement les fabriquer. Malins, ce sont ces mêmes acides gras qui boostent le renouvellement cellulaire, agissent sur la souplesse, l'élasticité de la peau et retardent l'apparition des rides. Autre atout, l'huile d'argan renforce également le

#### Comment bien choisir mon huile ?

1. Vérifiez que le produit soit composé d'huile pure à 100% et sans aucun autre ajout
2. Idéalement, elle doit être extraite par pression à froid. Si cela n'est pas précisé sur l'étiquette, le produit risque d'avoir été extrait par l'intermédiaire de solvants. A éviter donc !
3. Privilégiez une qualité maximale en optant pour une huile d'argan biologique
4. Côté packaging, choisissez un flacon en verre et un spray-pompe qui permet un dosage facile
5. Si un lieu de production artisanale est précisé... n'hésitez plus ! C'est un gage de qualité !





film hydrolipidique de la peau et joue l'hydratation optimale. Le léger voile que l'huile dépose sur la peau, agit comme une barrière naturelle et protège efficacement contre les agressions extérieures. Gorgée de vitamine E aux pouvoirs anti-oxydants, l'huile d'argan neutralise également les radicaux libres responsables du vieillissement et protège nos tissus. Autres actifs stars, les stérols dont le schotténol, un régulateur cutané rare dans les huiles végétales, favorisent la microcirculation et assurent une bonne mine en toute circonstance ! « La vitamine A contenue également dans l'huile d'argan, n'a pas son pareil pour stimuler la production de mélanine et de collagène » ajoute Damien Philippot. Résultat : les irrégularités cutanées comme les taches brunes et les rides diminuent à l'œil nu. On adore !

### Astuces

Utilisez une huile d'argan au format roll-on pour hydrater et repulper illico ces pattes d'oie et rides d'expression qui vous agacent, le matin, face au miroir ! Si vous êtes sujette à la peau grasse ? Déposez au creux de la main, une petite quantité de votre crème de soin habituelle. Associez-y quelques gouttes d'huile d'argan et appliquez.

### Mon gommage anti-âge maison !

Les ingrédients :

1 cuillère à café de sucre biologique

10 pressions d'huile d'argan

1 cuillère à soupe de miel bio

Dans un bol, versez le sucre et l'huile d'argan. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Puis, ajoutez le miel. Mélangez de nouveau et appliquez quelques noix de la préparation, sur le visage, le cou et le décolleté. Durant deux minutes, effectuez des mouvements circulaires du bout des doigts dans le sens des aiguilles d'une montre au niveau du visage et du décolleté. Réalisez les mêmes mouvements mais dans le sens contraire lorsque vous traitez le cou ! Rincez ensuite, à l'eau froide pour tonifier les tissus. <sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup>Recette Melchior & Balthazar. Tutos et informations sur [www.melchior-balthazar.com](http://www.melchior-balthazar.com)

## Visage, corps, cheveux, ongles... comment bien appliquer mon huile ?

**Un visage resplendissant :** sur une peau propre, vaporisez une eau florale de rose. Une fois que le visage est humide, appliquez quelques gouttes d'huile d'argan et réalisez des mouvements allant du bas vers le haut. Tamponnez avec un mouchoir, l'éventuel surplus d'huile et laissez sécher.

**Un corps de rêve :** massez soigneusement chaque partie du corps avec de l'huile d'argan en réalisant de petits mouvements circulaires. Insistez tout particulièrement sur les zones sèches du corps comme les coudes, les avant-bras et les genoux. Idéale pour diminuer les micro-inflammations cutanées, l'huile d'argan est également à privilégier après une séance d'épilation ou le rasage.

**Une chevelure glossy et ultra nourrie :** sur cheveux humides, appliquez sur les longueurs et pointes, quelques gouttes d'huile préalablement chauffées dans le creux de la main. Enroulez la chevelure dans une serviette tiède et légèrement humide. Laissez poser 30 minutes et procédez au shampoing.

**Des ongles fortifiés :** versez de l'huile d'argan dans un bol et prenez le soin d'ajouter quelques gouttes de jus de citron. Mélangez et plongez le bout de vos doigts dans cette préparation pendant une dizaine de minutes. Ainsi, vos ongles seront ultra solides et afficheront plus de blancheur.



## Les gestes qui sauvent

Vous voulez apprendre les gestes de 1<sup>er</sup> secours pour être un citoyen acteur, passez la formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1.

Vous pourrez intervenir pour prodiguer les gestes de 1<sup>er</sup> secours si vous êtes témoin d'une situation d'urgence (protéger l'environnement et la victime, donner l'alerte, secourir).

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des organismes agréés de votre département.



# Face aux cancers, agissons ensemble

## Un grand merci pour votre généreuse mobilisation !

Grâce à l'opération Boucles Roses et à votre très belle mobilisation en octobre 2020, 80 000€ ont été réunis au profit de la Ligue contre le cancer. Nous remercions chaleureusement tous les participants et partenaires.

Le cancer du sein reste à ce jour le cancer le plus meurtrier chez les femmes. Détecté précocement, il se guérit dans 9 cas sur 10, pourtant moins de 50% des femmes participent au dépistage organisé des cancers du sein.

Votre mobilisation Boucles Roses, nous aide à développer nos actions de prévention sur tout le territoire et à équiper les comités départementaux d'outils de sensibilisation comme les bustes de palpation, ou encore à soutenir la recherche scientifique.

Votre générosité et votre engagement font la différence dans la lutte contre le cancer.

Un grand merci.

## La Ligue contre le cancer, un rayonnement national, une action de proximité unique

Créée en 1918, la Ligue contre le cancer est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique.



Pour une lutte efficace contre le cancer, la Ligue agit, avec ses 103 comités départementaux et ses 14 500 bénévoles sur tous les fronts de la maladie, à travers ses 4 missions sociales :

- Aide aux personnes malades et à leurs proches,
- Recherche scientifique,
- Prévention et promotion des dépistages,
- Plaidoyer et politiques de santé.

Grâce à ses 103 Comités départementaux, l'association déploie des actions de proximité sur l'ensemble du territoire français, métropolitain et ultra-marin.



*Une pensée toute particulière pour Axel Kahn,  
président de la Ligue contre le cancer.  
Émotion et tristesse en apprenant son décès  
survenu le 6 juillet 2021 à l'âge de 76 ans.  
Admiration éternelle pour l'exemple et  
l'engagement du professeur Axel Kahn.*

# L'offre santé de la branche coiffure



Des cotisations<sup>(1)</sup> attractives pour les salariés de la branche

➔ **Régime «Base conventionnelle» :**

Coût pour le salarié (enfants à charge inclus ou non), participation patronale déduite :

**17,48€/mois**

➔ **Régime Optionnel\*** (tarifs mensuels) :

**Option 1 : 8,91€ par adulte et 5,48€ par enfant\*\***

**Option 2 : 15,43€ par adulte et 9,60€ par enfant\*\***

**Option 3 : 26,40€ par adulte et 16,80€ par enfant\*\***

<sup>(1)</sup>Cotisations 2021 \* L'employeur peut choisir de souscrire le régime optionnel à titre obligatoire pour ses salariés. Sa participation doit être au minimum de 50% du montant de la cotisation correspondante.

\*\* Gratuité à partir du 3<sup>ème</sup> enfant

➔ **coiffurevitalite.fr :**

le site internet dédié à l'offre santé de la branche coiffure



- ➔ **Contenu et avantages de l'offre :** prévention, fonds social...
- ➔ **Documentation contractuelle** en téléchargement
- ➔ **Actualités** liées au régime et à l'environnement santé
- ➔ **Demande de devis** auprès de la **mutuelle territorialement compétente**
- ➔ Mise à disposition de **contenus** et de **fiches pratiques**
- ➔ Consultation des **newsletters**

# Un grand merci aux contributeurs

Engagés à nos côtés, sensibles à la cause défendue par l'opération Boucles Roses, ils méritent nos plus chaleureux remerciements. Leur soutien a été très utile pour réaliser ce premier magazine d'information auprès de toute la profession sur l'opération Boucles Roses.



AÉSIO mutuelle est née en 2020 de la fusion de ses 3 mutuelles fondatrices ADRÉA, APRÉVA et EOVI-MCD. Experte en matière de protection sociale de la branche coiffure, son champ d'action comporte 3 volets : les frais de santé, la prévention et un fonds social dédié. Aésio mutuelle dispose d'un important réseau d'agences de proximité. Son ancrage territorial dense lui permet d'être au plus près de ses adhérents.

[www.aesio.fr](http://www.aesio.fr)



Pionnier de la coloration 100% végétale et des soins capillaires certifiés Bio, Couleurs Gaïa a pour mission de faire du respect du cheveu, de l'Homme et de la nature, le nouvel univers des salons de coiffure.

[www.couleursgaia.com](http://www.couleursgaia.com)



**AG2R LA MONDIALE**

AG2R LA MONDIALE, partenaire historique de la coiffure, propose des garanties et des services adaptés aux salariés et aux entreprises de la coiffure en santé, prévoyance, retraite dans le respect des enjeux du développement durable. VIASANTE, la mutuelle d'AG2R LA MONDIALE est référencée dans le régime frais de santé dédié à votre branche.

[www.ag2rlamondiale.fr/coiffure](http://www.ag2rlamondiale.fr/coiffure)



Generik Paris est une marque de produits capillaires destinés aux professionnels basée sur le concept Qualité Maxi Prix mini. Les produits sont fabriqués en Union Européenne et pour une grande partie en France valorisant ainsi au maximum le savoir-faire à la française. La qualité des produits reste avant tout un des axes principaux dans le développement des produits. «Vous satisfaire est notre priorité !»

[www.generik.fr](http://www.generik.fr)



Entreprise Mutualiste à Mission, Harmonie Mutuelle - Groupe Vyv, s'engage aux côtés des entreprises et des entrepreneurs qui veulent agir dans l'intérêt collectif et les accompagne dans la protection et le développement de leur capital humain.

[www.harmonie-mutuelle.fr](http://www.harmonie-mutuelle.fr)



Première Mutuelle Santé et Prévoyance en Alsace, Mutest propose une large gamme de garanties individuelles et collectives grâce à un réseau de 6 agences et 8 permanences. Mutest est un partenaire essentiel en complémentaire santé, prévoyance, épargne et retraite.

[www.mutest.fr](http://www.mutest.fr)  
[contact@mutest.fr](mailto:contact@mutest.fr)



Parce que la réglementation évolue...  
Parce que les besoins de votre entreprise changent...  
Parce que vous souhaitez des services toujours plus performants...  
La Mutuelle Ociane Matmut vous propose une offre conforme aux obligations conventionnelles et s'engage dans la réforme du 100 % Santé en proposant des soins et équipements sans reste à charge en optique, dentaire, et aides auditives. Une offre adaptée à la taille de votre entreprise, à votre secteur d'activités et à votre budget.

[www.matmut.fr/pro/salaries/mutuelle-obligatoire-Ociane/  
convention-collective-coiffure](http://www.matmut.fr/pro/salaries/mutuelle-obligatoire-Ociane/convention-collective-coiffure)  
02.35.03.68.68



Depuis 1975, Franck Provost coiffe les femmes en France et dans le monde avec la même passion. De Séoul à Madrid, de Dubaï à Sidney, l'univers élégant et parisien et les collections audacieuses et sensuelles de cette marque emblématique en font la meilleure image d'une French Touch glamour et raffinée. Dans les salons ou sur les tapis rouges des festivals, les équipes Franck Provost mettent tout leur talent au service de la beauté des femmes.

Contact : [claire.dubuit@provalliance.fr](mailto:claire.dubuit@provalliance.fr)



Vous êtes gérant d'un salon de coiffure et travailleur non salarié ? SMI vous propose une complémentaire santé adaptée à vos attentes et à votre budget. Composée de 4 niveaux, notre offre SMI TNS COIFFURE est éligible Madelin, vous permettant ainsi de bénéficier des avantages fiscaux tout en souscrivant au régime santé qui vous correspond le plus. SMI propose également SMI Santé Coiffure, répondant aux obligations conventionnelles de votre branche et protégeant vos salariés, avec de nombreux services inclus.

[service.individuel@mutuelle-smi.com](mailto:service.individuel@mutuelle-smi.com)



Depuis 140 ans, Wella développe des innovations et des services pour permettre aux coiffeurs de stimuler leur créativité. L'histoire de Wella Professionals commence au 19<sup>ème</sup> siècle avec Franz Ströher, jeune coiffeur allemand à l'esprit d'entreprise et amoureux de son métier. Toujours à la recherche d'innovation et soucieux de notre environnement, Wella Professionals franchit une étape importante dans son chemin vers le développement durable à travers un mouvement éco-responsable dans la fabrication de ses produits.

[www.wella.com](http://www.wella.com)



# Plaisirs partagés

## Des livres qui rendent heureux !

Certaines lectures donnent du baume au cœur car elles ont du sens, répondent à nos convictions, livrent les clés de la positivité, de la sérénité ou tout simplement sont drôles ! Petite sélection (non exhaustive) de vos futurs ouvrages chouchous !



### 1. Développez votre 6<sup>ème</sup> sens

Et si votre intuition devenait votre allié pour faire les bons choix et vous simplifier la vie ? Conçu comme un cahier d'exercices, cet astucieux manuel qui réunit plus de 100 jeux, vous aide à écouter votre petite voix intérieure afin de décoder les messages environnants et trouver des solutions concrètes à vos petits et grands questionnements. A découvrir !

*Comment devenir un vrai intuitif de Sylviane Jung, éditions Exergue.*



### 6. Résilience

Ce roman qui est le second volet de « L'âme du monde » du même auteur, déborde de sagesse et de douces émotions. Certes, Natina, l'héroïne, a perdu les siens lors d'une grande catastrophe... Pour autant, elle décide d'enseigner aux vivants, ce qu'elle a appris de ce drame, à savoir comment ne plus reproduire les erreurs du passé et à devenir une plus belle personne. *Juste après la fin du monde de Frédéric Lenoir, éditions Nil.*



### 2. Power flower

Ultra complet, ce guide permet de mieux comprendre la discipline du célèbre Dr Bach. Il détaille les vertus thérapeutiques de nombreuses fleurs et propose des solutions santé adaptées à chaque âge de la vie. Original, cet ouvrage propose également des questionnaires d'autodiagnostic.

*Le grand livre des fleurs de Bach et des élixirs floraux de Pascale Millier, éditions Eyrolles.*



### 7. Cuisinez... vert !

Ce livre ravira vos papilles et vous prouvera qu'il est simple de combiner cuisine gourmande et protection de la planète ! Au programme, 100 recettes ultra faciles et des astuces pratiques permettant de privilégier pour de bon, le zéro gaspi, le fait maison réalisé en un tour de main et le produit 100% local.

*Cuisine éco-responsible d'Emilie Laraison, éditions Solar.*



### 3. Le bonheur est dans le pré

Vous rêvez de campagne, de sérénité et de donner un coup de pouce aux abeilles en péril ? Ce guide est fait pour vous ! La raison ? Il livre toutes les solutions pour sauter le pas et fabriquer facilement son propre rucher. Il nous éclaire également sur la vie et le fonctionnement au quotidien de nos amies ailées.

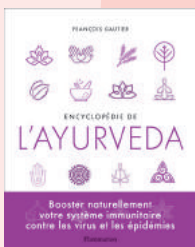
*J'installe mes premières ruches pour les nuls de Henri Clément, éditions First.*



### 8. Beauté 100% naturelle

Bien sûr, l'idée n'est pas de jeter aux orties tous nos produits de beauté traditionnels mais de s'amuser à jouer, de temps à autres, les apprentis chimistes écolo, en famille ou en solo, dans notre salle de bain ! Aussi, découvrez sans attendre les 50 recettes 100% naturelles détaillées de cet ouvrage et osez tester l'après-shampooing naturel à base de flocons d'avoine ou le gommage qui exfolie grâce à l'action du sucre roux !

*Mes produits de beauté d'Inès Moreau, éditions Albin Michel.*



### 4. Devenez un pro de l'ayurveda

Yoga, diététique, phytothérapie, aromathérapie... L'ayurveda qui gagne de plus en plus nos sociétés occidentales, repose sur l'équilibre de l'esprit par rapport au corps. Particulièrement complet, l'ouvrage rassemble toutes les connaissances sur la pratique pour notre plus grand plaisir !

*Encyclopédie de l'ayurveda de François Gautier, éditions Flammarion.*



### 9. Pour le meilleur et pour le rire

Bienvenue dans la smiling-thérapie ! Ici, l'humour est de mise pour nous aider à voir la vie en rose. Complexes physiques, santé, amour, confinements... Au total, 9 problématiques sont décryptées sur fond de bonne humeur mais avec sérieux et notamment grâce au regard d'invités VIP comme l'écrivain Bernard Werber ou la journaliste médicale télé Brigitte Milhau. *PTDR : pour une thérapie du rire de Julie Mamou-Mani, éditions Jouvence.*



### 5. La nature comme booster

Fatigue, stress, pollution... Et si votre perte d'énergie venait tout simplement d'un manque de nature ? C'est la thèse soutenue par les auteurs de ce livre qui démontre (preuves scientifiques à l'appui !) qu'une mise au vert a un impact ultra positif sur notre santé physique et mentale. Tous à la campagne !

*Votre énergie est dans la nature de Jean-Luc Chavanis et Muriel Rojas Zamudio, éditions Leduc.*



### 10. Pensez... positif !

Si vous êtes du genre à tout anticiper et à envisager souvent le pire, alors, cet ouvrage deviendra votre livre de chevet ! En effet, il livre les secrets et vertus de l'optimisme, de l'instant présent mais aussi de l'altruisme et de l'estime de soi. Un programme qui change réellement le quotidien et son rapport aux autres !

*Mieux vivre grâce à la pensée positive de Barbara Frederickson, éditions Larousse Poche.*

## L'offre santé de la branche coiffure

# Un fonds social pour les salariés ou retraités



Créé par les partenaires sociaux, le fonds de solidarité de la branche coiffure s'adresse à l'ensemble des **salariés, retraités, et anciens salariés adhérents au régime de complémentaire santé de la coiffure** auprès de l'une des 14 mutuelles partenaires du dispositif Coiffure Vitalité.

- ➔ **Un souci de santé et des difficultés de paiement ?**
- ➔ **Des soins spécifiques peu ou pas remboursés ?**
- ➔ **Un accident de la vie qui met en péril la situation financière de la famille ?**

Le fonds social de la branche coiffure alloue des aides ponctuelles pour permettre aux adhérents « Coiffure Vitalité » d'accéder aux soins lorsque ceux-ci fragilisent leur situation financière.

Son intervention s'appuie notamment sur les principes d'égalité de traitement, de confidentialité et de prise en charge personnalisée.

Si vous êtes adhérents auprès de l'une de nos 14 mutuelles partenaires et si vous souhaitez formuler une demande de secours exceptionnel au titre du fonds social de la CCN Coiffure, rien de plus simple !

**Rendez-vous sur le site [www.coiffurevitalite.fr](http://www.coiffurevitalite.fr) et téléchargez le formulaire de la mutuelle à laquelle vous adhérez.** Complétez-le, joignez-y les pièces justificatives demandées et adressez le dossier complet à votre mutuelle, à l'adresse indiquée sur le formulaire. Votre mutuelle se charge du reste !

Le secrétariat du fonds de solidarité de la coiffure vous tiendra informé de la suite donnée à votre demande.

# Merci

## aux partenaires sociaux et aux 14 mutuelles coassureurs de Coiffure Vitalité.



### Vos organisations syndicales



### Vos organisations patronales



Pour tout renseignement sur le dispositif santé rendez-vous sur

➔ [www.coiffurevitalite.fr](http://www.coiffurevitalite.fr)