



ENTRAÏDE

## S'occuper des femmes isolées

Selon une étude du Credoc en 2020, les femmes isolées souffrent davantage que les hommes dans les mêmes conditions, exprimant souvent un sentiment d'abandon, d'exclusion ou d'inutilité. Lancée à Lyon en 2021, l'association Le Cocon solidaire les aide à se remettre en mouvement et à rétablir un lien social. De tous âges et de toutes conditions, les adhérentes peuvent rejoindre une communauté pour des sorties ou des ateliers, des activités cinéma, des apéritifs, des conférences, etc. L'association travaille également à la création d'un « lieu des possibles », où elles pourront se retrouver et même habiter temporairement ! Si vous vivez dans la région, vous pouvez vous inscrire afin de participer aux activités et, pourquoi pas, animer l'une d'entre elles.

Inscriptions sur [lecoconsolidaire.fr](http://lecoconsolidaire.fr)



Filer du bon cocoon !

SANTÉ

## MARCHER EN HIVER

Températures glaciales, chaussées glissantes... De prime abord, sortir marcher l'hiver ne donne pas franchement envie. Pourtant, c'est une excellente période pour faire de l'exercice en extérieur. « Dans le froid, le corps consomme plus de calories pour se réchauffer et le système immunitaire se renforce car il s'habitue à être exposé au froid et aux allergènes », explique le docteur Rémi Vieira. Mieux ! Marcher dans ces conditions rend plus heureux, nous dit la médecine. La lumière du jour et le flot d'informations extérieures stimulent le cerveau, qui libère des endorphines, les hormones du plaisir. Alors, n'hésitez plus ! D'après Rémi Vieira, il n'y a pas de contre-indication particulière à marcher dans le froid. Seulement « être habillé chaudement et ne pas prendre de risques inconsidérés avec le verglas ».



ADOBESTOCK

Pages réalisées par Marine Lamoureux, avec Raphaël Baldos, Jeanne Casez et Eve Guyot