



Mentions légales

Coordonnées Sociales

« Maman Zen » est une société par action simplifiée unipersonnelle (SASU) au capital de mille euros, enregistrée au RCS de Créteil – Siret n° n° 792 973 703 00012 – Code APE 8690F – domiciliée au 3 rue des Mèches 94000 Créteil – Tel : 06.89.01.81.21. Nom de domaine : www.mamanzen.com

Contact

Directrice de publication, responsable de la rédaction et protection de vos données personnelles :

Julie LEMAIRE
3 rue des Mèches 94000 Créteil
Tel : 06.89.01.81.21
contact@mamanzen.com

Hébergeur

Ce site utilise les services de WordPress, de Système.io et est hébergé par la 1&1 Internet SARL – 7, place de la Gare – BP 70109 – 57201 Sarreguemines Cedex – Tel : 09.70.80.89.11

Objet du site

Ce site, créé en août 2013, présente les articles du blog Maman Zen et propose des produits d'information, de formation et de coaching en ligne à destination des femmes enceintes et des mamans en quête de plus de sérénité au quotidien.

Données personnelles

❖ Pourquoi je collecte vos données personnelles ?

Maman Zen est une entreprise individuelle, visant à accompagner les mamans fatiguées et stressées dans la découverte d'outils de bien-être en famille.

Pour me permettre d'accompagner et d'aider le maximum de mamans en difficulté dans la découverte de mes publications, de mes formations et plus largement de mes outils, je collecte des informations auprès des membres de mes réseaux et des visiteurs de mon site.

Les informations ainsi recueillies me permettent de communiquer avec plus d'efficacité, de créer, de promouvoir et d'animer des outils qui répondent aux besoins de ma communauté.

❖ Quelles données peuvent être collectées ?

Voici les informations personnelles auxquelles je suis susceptible d'accéder lorsque vous effectuez une action sur mon site :

- Votre prénom et votre adresse email, adresse IP.
- Les réponses aux questionnaires ou sondages optionnels que je peux vous demander de remplir lorsque ceux-ci ne sont pas anonymes (toujours mentionné explicitement en amont du questionnaire)
- Les détails des transactions que vous effectuez avec Maman Zen, notamment le montant, la devise et la méthode de paiement. Je ne conserve pas les renseignements relatifs à votre carte de paiement (ce sont les sociétés de traitement de paiements avec lesquelles je travaille qui s'en chargent).
- Toutes les autres informations que vous soumettez volontairement par le biais d'un formulaire ou que vous partagez en me contactant.

Je peux également être amenée à accéder :

- A vos noms d'utilisateurs sur les réseaux sociaux et toutes les autres informations partagées avec moi par le biais de vos comptes sur les réseaux sociaux.
- Aux données relatives à votre ouverture des emails et vos clics sur les liens qu'ils contiennent.
- A votre géolocalisation (sur la base de votre adresse IP) afin de vous envoyer des contenus ciblés adaptés à votre pays de résidence.
- A des informations sur les pages que vous avez visitées sur mon site, le type et la version du navigateur que vous utilisez et votre système d'exploitation

La rubrique « Utilisation des cookies » vous explique comment je collecte ces informations par le biais de cookies, de pixel tags et d'autres technologies, et comment contrôler vos paramètres de cookies.

Si vous avez moins de 13 ans (États-Unis) ou de 16 ans (UE & ailleurs), demandez à votre parent ou votre tuteur légal son consentement avant de partager vos informations personnelles sur ce site. Si j'ai des raisons de croire qu'une personne n'a pas l'âge requis, et si j'ai collecté les informations la concernant sans consentement approprié, je supprimerai ces informations dans les meilleurs délais.

❖ A quoi me servent les données récoltées ?

J'utilise ces informations pour concevoir les outils Maman Zen dont vous semblez avoir besoin, communiquer avec les médias, perfectionner votre expérience, améliorer le site, innover et optimiser les moyens de faire progresser les activités de Maman Zen.

Si vous vous inscrivez à ma newsletter ou à l'une de mes campagnes, ou si vous écrivez un commentaire sur un article de mon site, je peux utiliser vos informations personnelles spécifiquement pour :

- Vous envoyer des informations sur mon travail par tous les moyens auxquels vous avez consentis : email ou réseaux sociaux.
- Souligner dans certains cas votre participation via un commentaire que vous avez laissé en affichant votre pseudonyme (qui, si vous l'avez souhaité, peut être votre prénom et l'initiale de votre nom (Je ne divulguerais jamais votre nom sans votre consentement explicite) et tout ou partie de votre commentaire, qui peut être copié-collé sur un post de mes médias sociaux (Facebook, Instagram) ou une newsletter.
NB : Si vous ne souhaitez pas que vos pseudonymes et commentaires soient diffusés, merci de ne pas rédiger de commentaire sur ce site.
- Vous donner l'occasion de vous impliquer dans les campagnes, les levées de fonds et les projets spécifiques, vous informer sur le travail de Maman Zen et faciliter le partage avec vos réseaux.
- Mener des campagnes de marketing ciblées pour promouvoir mon travail et aider les mamans fatiguées et stressées à prendre conscience de l'importance de relâcher la pression et de prendre soin d'elles grâce à mes outils.
- Vérifier votre identité et vous envoyer un email afin de vous remercier de votre inscription.

Je peux utiliser vos informations personnelles pour :

- Répondre à vos questions.
- Administrer et améliorer le site et optimiser les technologies choisies.
- Analyser votre usage du site par le biais d'outils tels que Google Analytics afin de me permettre de tester les performances du contenu du site, sa

fonctionnalité, comprendre les schémas de trafic et identifier les éventuels problèmes.

❖ Vos données sont-elles partagées ?

Maman Zen ne loue ni ne vend vos données personnelles mais il peut m'arriver de les partager éventuellement avec les parties ci-dessous ou avec des tiers de confiance, avec votre permission, comme requis par la loi.

- **Fournisseurs de service:** Je travaille avec un ensemble de fournisseurs de services, notamment les administrateurs de ma base de données, les services de cloud, les services d'assistance technique, les services de publicité, les analystes de données, les fournisseurs de services d'applications. Ces fournisseurs travaillent sous des accords de confidentialité stricts. Je ne les autorise pas à utiliser ni à révéler des informations personnelles, sauf lorsqu'elles sont en lien avec les services fournis. Merci de noter par exemple que j'utilise des applications de sondages sur des plateformes externes, telles que SurveyMonkey, pour collecter des informations de la part de ceux qui répondent volontairement à mes questionnaires (bilan de formation par exemple) sur ces plateformes. Les informations personnelles de ces participants seront transférées à Maman Zen et sujettes aux présentes clauses.
- **Marketing Facebook:** Je peux utiliser votre adresse email pour participer aux programmes Facebook Custom Audience et Lookalike Audience, qui me permettent de proposer des opportunités de campagne aux membres existants et prospectifs lorsqu'ils naviguent. Pour cela, j'envoie tout d'abord une empreinte numérique de vos données à Facebook (et non pas vos données personnelles réelles) et Facebook vérifie si cela correspond aux empreintes de ses données. Si oui, alors des campagnes de promotion de Maman Zen peuvent apparaître sur votre fil d'actualité lorsque vous naviguez sur Facebook. Facebook supprime ces informations si elles ne correspondent pas à un compte Facebook ou après confirmation que vous avez réellement un compte.

Pour en savoir plus, rendez-vous [ici](#) et retrouvez la politique de confidentialité Facebook [ici](#).

- **Autres types de marketing:** Selon votre usage du site, je peux utiliser des cookies afin de vous cibler pour vous proposer d'autres opportunités de campagne sur Facebook, Google ou d'autres services en ligne. Pour savoir plus consultez la rubrique « Utilisation des cookies » dans laquelle vous trouverez des informations pour contrôler et modifier vos paramètres de cookies.
- **Organisme de traitement des paiements:** Je travaille avec Stripe et PayPal pour traiter les transactions par carte de crédit lorsque vous réalisez une transaction avec Maman Zen. Ces organismes stockeront certaines de vos informations personnelles. Merci de vous référer à leurs politiques de confidentialité pour savoir comment ils utilisent vos informations personnelles. Maman Zen ne conserve en aucun cas votre numéro de carte de paiement.

❖ Traitement de vos données personnelles sensibles

Je ne cherche pas à collecter ou à traiter vos informations personnelles sensibles (par ex. ethnicité, opinions politiques, croyances religieuses ou philosophiques).

Merci de ne jamais m'envoyer d'informations personnelles sensibles telles que des mots de passe ou des coordonnées de cartes de paiement par email.

❖ Sécurisation de vos données ?

Maman Zen est une petite structure implantée en France; vos informations ne sont pas transférées ni stockées en dehors de l'Union Européenne.

J'emploie les pratiques standard du secteur, telles que les pare-feu et le cryptage des données afin de préserver vos informations personnelles de tout accès non autorisé, modification, transmission, abus ou destruction.

Toutes les transactions, y compris la transmission des coordonnées de paiement et d'autres informations personnelles, sont réalisées au moyen de connections cryptées et sécurisées. Je mets en oeuvre, dans la limite du raisonnable, les mesures nécessaires pour veiller à ce que les transferts de données transfrontaliers respectent les lois de protection des données personnelles, en travaillant avec des organismes de paiement tiers certifiés par le EU-US Privacy Shield et Swiss-US Privacy Shield, ou qui utilisent des clauses contractuelles standard obligeant les parties à protéger la vie privée et la sécurité des données.

Je conserve vos informations aussi longtemps que nécessaire pour les objectifs en vue desquels elles ont été collectées, sauf obligation légale contraire.

Si vous me demandez d'arrêter de vous envoyer des mises à jour et d'autres communications, ou de supprimer vos informations, je respecterais votre requête et effacerais vos informations définitivement de mes fichiers dans les plus brefs délais.

Pour cela, merci de me contacter par mail sur contact@mamanzen.com

❖ Liste de diffusion (Newsletter)

En vous inscrivant sur mon site, vous recevrez des articles, des vidéos, des offres commerciales, des podcasts, des cadeaux et d'autres conseils (les miens ou ceux de mes partenaires si j'estime qu'ils sont de qualité et qu'ils peuvent vous aider) pour simplifier votre vie et mettre votre temps et votre énergie sur ce qui compte vraiment pour vous et ainsi retrouver le plaisir de vivre une vie positive, enthousiaste et sereine en famille.

Vous devez remplir tous les champs du formulaire pour pouvoir vous inscrire et recevoir les messages électroniques. Si vous ne vous inscrivez pas vous ne recevrez pas mes conseils par email.

Merci de noter que je dépends de votre consentement pour l'usage de vos informations personnelles. Chaque utilisateur a le droit de retirer ce consentement à tout moment. Chacun peut se désinscrire de mes mailing-lists (chaque email

contient un lien de désinscription) ou bien me contacter pour être exclu de mes listes de promotion de campagnes en ligne.

❖ Liens vers des sites tiers

Je peux fournir des liens vers des sites tiers. Les présentes clauses ne s'appliquent qu'aux sites de Maman Zen.

Je n'ai aucun contrôle sur les sites externes et je ne suis pas responsable de leurs contenus ou de leurs pratiques en matière de confidentialité.

Merci de bien lire les conditions d'utilisation et les politiques de confidentialité des sites tiers auxquels vous accédez via des liens du présent site.

❖ Comment mettre à jour et corriger vos données ?

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 août 2004 (art. 34 et s.) vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de modification et de suppression sur l'ensemble des données qui vous concernent.

Pour exercer ce droit, il vous suffit de me contacter sur contact@mamanzen.com

Vous pouvez également utiliser le lien « Désinscription » ou « Unsubscribe » inclus dans tous les emails que vous recevez de ma part.

Pour votre information, le site Maman Zen a fait l'objet d'un enregistrement à la CNIL sous le numéro **1585927**

❖ Comment en savoir plus ?

Pour toute question sur vos informations personnelles ou sur la protection des données sur ce site, vous pouvez me contacter.

Pour votre protection, je ne pourrais partager avec vous et mettre à jour que les informations personnelles associées à l'adresse email spécifique que vous utilisez pour m'envoyer votre demande, et j'aurais peut-être besoin de vérifier votre identité avant de répondre favorablement.

Je réponds à ces demandes dans un délai raisonnable.

Vous pouvez contacter le responsable de la protection des données par email sur contact@mamanzen.com ou par courrier postal à l'adresse : Maman Zen – 3 rue des mèches 94000 Créteil

Utilisation de cookies

Ce site utilise des cookies. C'est à dire que je peux être amenée à recueillir des informations relatives à votre navigation sur le site via l'utilisation de cookies et de pixels (de petits fichiers texte qui sont placés sur votre machine pour me permettre d'enregistrer des informations relatives à votre visite (pages consultées, date et l'heure de la consultation...)).

J'utilise ces cookies pour personnaliser le contenu du site, analyser mon trafic et vous offrir une expérience personnalisée (publications ou offres commerciales ciblées adaptées à vos centres d'intérêts).

En tant qu'utilisatrice de la régie publicitaire Facebook, et toujours dans l'objectif de vous offrir une expérience personnalisée, il peut m'arriver de partager, avec la régie publicitaire, via des pixels, des informations sur votre navigation sur ce site (pages visitées).

Seul l'émetteur d'un cookie est susceptible de lire ou de modifier les informations contenues dans ce cookie. Aucun cookie par exemple ne me permet d'identifier votre état civil.

La durée maximale de conservation des cookies sur ce site est de 180 jours après leur premier dépôt. La durée de vie des cookies n'est pas prolongée à chaque visite. Votre consentement devra donc être renouvelé à l'issue de ce délai.

La loi stipule que je ne peux stocker des cookies sur votre appareil que s'ils sont strictement nécessaires au fonctionnement de ce site. Pour tous les autres types de cookies, j'ai besoin de votre permission recueillie par le bandeau qui s'est affiché lors de votre première visite.

Sachez que vous avez la possibilité de désactiver les cookies en vous rendant dans les options de votre navigateur. Cliquez sur le lien correspondant à votre navigateur pour découvrir comment faire :

- [Google Chrome](#)
- [Mozilla Firefox](#)
- [Safari](#)
- [Opera](#)
- [Internet Explorer](#)

Affiliation et partenariats

Il est possible que je recommande des « produits » complémentaires aux miens.

Si je choisis de vous en parler c'est parce que :

- Je les ai testés et que je les recommanderais à ma meilleure amie (ou à toute personne à laquelle je souhaite le meilleur),
- Ils sont conformes à mes exigences de qualité et d'éthique,
- Je suis convaincue qu'ils peuvent vous aider à atteindre vos objectifs.

Lorsque vous vous inscrivez en passant par un de mes liens dits « affiliés », il peut arriver (sans que ce soit systématique) que je perçoive une commission sur le montant de votre achat sans évidemment que cela augmente le prix final que vous payez. Ces commissions me permettent de générer une partie de mon chiffre d'affaires et de continuer à offrir du contenu gratuit sur le blog, donc merci à celles qui passeront par mes liens ! 😊

NB : La liberté étant une de mes valeurs fortes (tout comme la transparence), vous ne trouverez pas d'articles sponsorisés sur ce site, c'est-à-dire que je ne suis pas payée par des marques pour écrire des articles qui diraient tout le bien que je pense de leur produit.

Droit de reproduction

La reproduction de tout contenu publié sur ce blog, même partielle, est strictement interdite sans autorisation préalable.

Tous les messages électroniques sont la propriété de leur auteur et ne peuvent être reproduits sans autorisation préalable.

« Maman Zen » est une marque déposée à l'Institut National de la propriété industrielle