

Mutuale



et vous

Le nouveau
projet
stratégique
de Mutuale

Le magique
système
nerveux



LA MUTUELLE
engagée pour
SES TERRITOIRES

www.mutuale.fr



DOSSIER SPÉCIAL

LOISIRS ET VACANCES: POURQUOI CE N'EST PAS UN LUXE



- 3 - Œil choqué / Œil touché
- 4 - Stratégie
Le nouveau projet stratégique de Mutuale
- 6 - Portraits mutualistes
Du développement aux services apportés
- 7 - MFOS
Des solutions concrètes aux déserts médicaux
- 7 - Forfait hospitalier
Une réforme de plus qui fait payer les mutualistes
- 8 - Adhérents, rejoignez votre section Mutuale !
Facilitez la gestion de votre contrat grâce à nos outils numériques
Lancement de Mutuale Solidarité
Calendrier de vos événements avec Mutuale
- 9 - Nos bureaux d'accueil pour nous rencontrer
- 10 - Association Aféctive
Maintenir à domicile, c'est maintenir le lien !
- 11 - Loi de financement de la Sécurité sociale
Un article 13 inconstitutionnel et impraticable
- 12 - Dossier
Loisirs et vacances : pourquoi ce n'est pas un luxe
- 15 - Prévention
Le magique système nerveux
- 16 - Environnement
Des fermes qui sauvent
- 16 - Jeu concours



Éric Rafaël
Président de Mutuale



Julien Nolière
Directeur général de Mutuale

Un journal axé sur l'humain, sur les humains, sur celles et ceux qui font vivre la mutuelle

Pourquoi ce nouveau journal de Mutuale ?

Éric Rafaël : Nous voulions un journal plus proche de nos adhérents, dans lequel ils puissent se reconnaître et comprendre la vie de leur mutuelle, ses actions, les services mis à leur disposition. Un journal qui permette aux adhérents d'être acteurs de leur mutuelle. Un journal axé sur l'humain, sur les humains, sur celles et ceux qui font vivre la mutuelle. Il s'agit de leur donner la parole à travers ce journal, notamment dans notre rubrique "Portrait(s)". À la différence des assurances et des organismes à but lucratif, les mutuelles comme la nôtre vivent à travers l'investissement des adhérents. Nous souhaitons inviter nos adhérents à participer à la vie de la mutuelle, à s'investir sur les différents territoires.

En quoi s'inscrit-il dans le projet stratégique de la mutuelle ?

Éric Rafaël : Un de nos axes (à découvrir en pages 4 et 5 de ce numéro) est de sensibiliser les adhérents aux questions de gouvernance, au besoin de renouvellement : nous avons besoin d'adhérents dans nos instances. Ce n'est pas depuis le siège que l'on peut décider de quoi les adhérents ont besoin. C'est depuis le terrain, depuis nos Comités d'Actions Mutualistes (CAM), que l'on connaît nos adhérents.

Julien Nolière : Nous voulons construire notre projet mutualiste ensemble, avec les adhérents. Cette démarche participative n'est pas nouvelle : nous impliquons nos adhérents, nos salariés, parfois nos partenaires. Il s'agit d'agir sur les territoires. Le journal est l'un des moyens d'entraîner nos adhérents dans cette dynamique, en leur montrant ce que l'on fait, très concrètement.

De quoi va-t-on parler dans ce journal ?

Éric Rafaël : De tous les sujets de société qui ont un impact sur la santé de nos adhérents ! Être acteur de sa santé, ce n'est pas seulement consulter des professionnels de santé, c'est aussi consommer, se déplacer... On peut avoir un impact positif et nous voulons le montrer à partir d'exemples, en mettant en avant des initiatives, des solutions.

Julien Nolière : Il y a des alternatives au modèle consumériste. On ne peut pas rester sur l'idée qu'on ne peut rien faire. Mutuale a été pionnière en investissant 30 % de ses réserves dans des entreprises qui produisent en France. On est la première mutuelle à avoir obtenu la certification Service France Garanti, à avoir fait le choix de la souveraineté numérique, et donc d'emplois français, qui contribuent au financement de la Sécurité sociale. C'est cohérent.

Éric Rafaël : Nous sommes convaincus que l'on peut être innovant sans rogner sur nos valeurs, et que l'on peut amener d'autres changements de société.

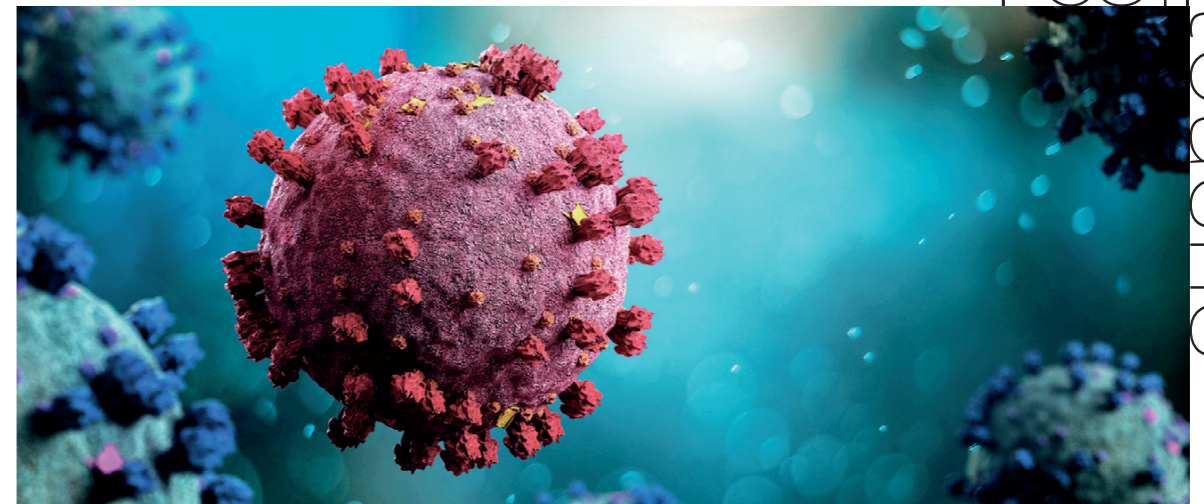
l'œil
choqué



Qui veut le dernier cathéter ?

Gants, seringues, cathéters, kits de perfusion... ces objets du quotidien hospitalier connaissent de graves difficultés d'approvisionnement : certains produits voient leurs délais de livraison doubler, tripler, et leurs prix augmenter de 20 à 40 %. En situation de pénurie, les établissements de santé doivent parfois choisir à qui ira le dernier cathéter ! Se pose donc à nouveau la question de la relocalisation de la production en Europe. Cette crise interroge également le modèle du "tout jetable". La consommation de plastique à usage unique est estimée à plusieurs centaines de milliers de tonnes par an rien que pour le secteur médical européen. Mais avec un marché de plus de 87 milliards de dollars, il y a fort à parier que l'industrie mondiale des plastiques médicaux ne poussent pas vers des alternatives non pétrochimiques...

l'œil
touché

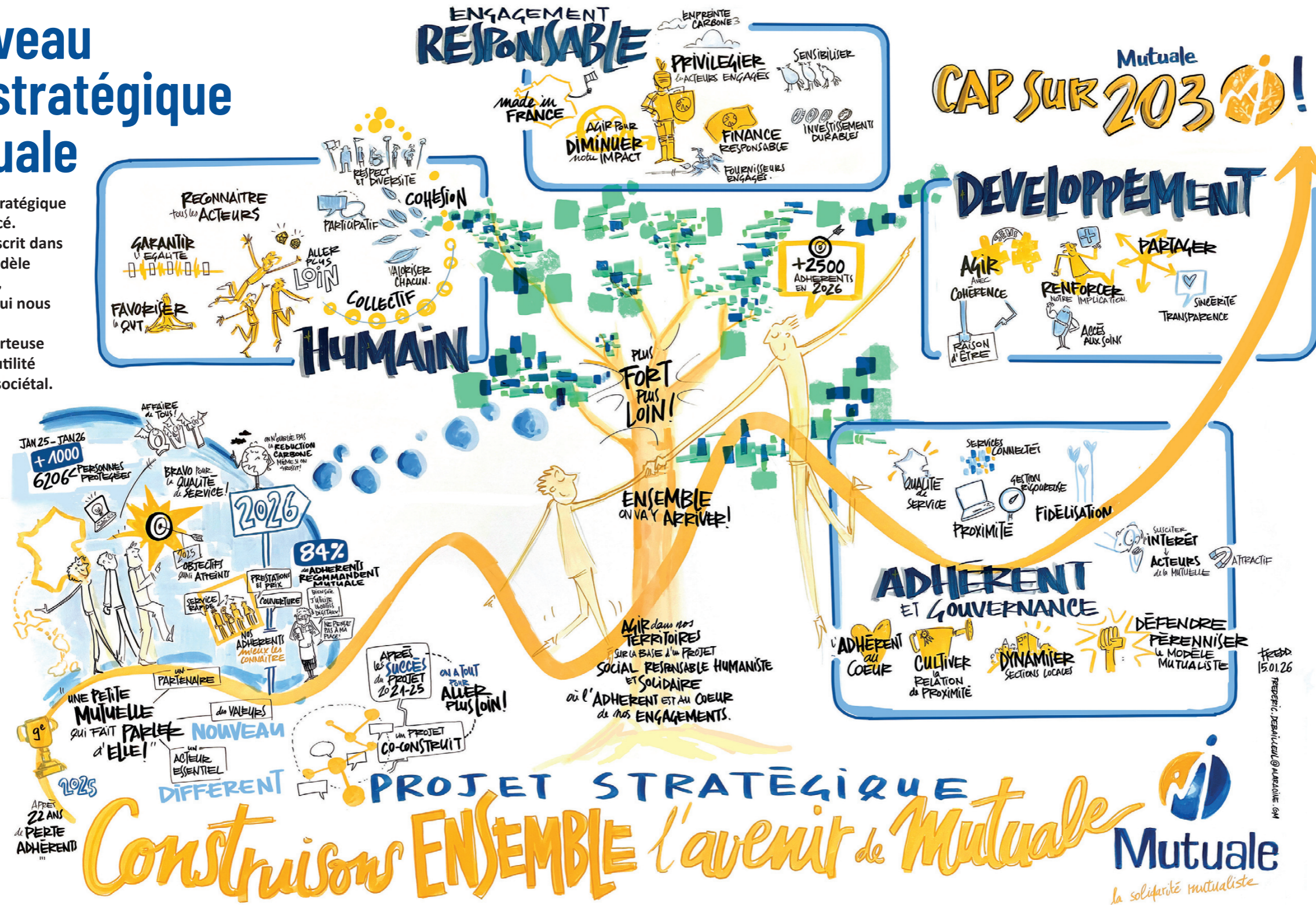


Attention au chant de la Cigale

Si le variant Cigale de la Covid n'est pas plus virulent que d'autres souches, ses nombreuses mutations semblent lui permettre d'infecter davantage les enfants âgés de 3 à 15 ans. Les premiers indicateurs suggèrent qu'il pourrait devenir dominant dans les prochaines semaines, sans toutefois provoquer une vague aussi massive que celle des pics de contamination. Face à cette évolution, le ministère de la Santé a choisi d'anticiper en relançant une campagne vaccinale ciblée dès le 20 avril, notamment auprès des personnes âgées au-delà de 65 ans ou à risque et des professionnels de santé. L'été étant propice à la propagation, vigilance collective et gestes barrières reste de mise.

Le nouveau projet stratégique de Mutuale

Le troisième projet stratégique de Mutuale a été lancé. Ce nouveau plan s'inscrit dans la continuité d'un modèle qui a fait ses preuves, avec une démarche qui nous différencie, qui nous ressemble, qui est porteuse de sens et qui a une utilité sociale et un impact sociétal. En articulant vision globale et actions quotidiennes, la stratégie trace une feuille de route vers un cap commun.



PILIER ADHÉRENT ET GOUVERNANCE

Mutuale place toujours l'adhérent au cœur de toutes ses décisions, en cultivant une relation de proximité et de confiance. En veillant à répondre au plus près de leurs besoins. « Ce n'est pas depuis le siège que l'on peut décider de quoi les adhérents ont besoin, c'est depuis le terrain que l'on connaît nos adhérents, rappelle Éric Rafaël. Nos adhérents répondent présents : 660 ont répondu à des questionnaires qui ont pu orienter nos choix dans la construction de notre projet stratégique. » Un des axes du projet stratégique consiste d'ailleurs à rendre les adhérents davantage acteurs de leur mutuelle, à les sensibiliser aux questions de gouvernance, au besoin de renouvellement : « Nous avons besoin d'adhérents dans nos instances ! »

PILIER HUMAIN

Chaque acteur de la mutuelle est une richesse. Mutuale valorise les contributions et les talents de chacun. Engagement, épanouissement, respect et diversité, management participatif, valorisation des talents sont des objectifs opérationnels.

PILIER DÉVELOPPEMENT

Mutuale poursuit son développement avec une approche en accord avec sa raison d'être et avec son rôle d'acteur de l'économie sociale et solidaire dans des dynamiques locales. À ce titre, la mutuelle veut développer des solutions en faveur de l'accès aux soins. Elle maintient le cap d'une communication authentique, à son image, collective et représentative.

PILIER ENGAGEMENT RESPONSABLE

Il s'agit de continuer à investir dans des projets durables, de sensibiliser les parties prenantes, de privilégier des fournisseurs engagés mais aussi de montrer l'exemple, avec un plan de sobriété énergétique pour réduire notre impact et notre empreinte carbone.

« La stratégie à l'horizon 2030 se construit sur le même principe que le projet 2021-2025, dans une dynamique participative, resistent Éric Rafaël et Julien Nolière. Nous misons sur l'intelligence collective et sur l'engagement de tous et de toutes, élus, salariés, adhérents. Nous interrogeons aussi des associations dont nous sommes proches, des entreprises partenaires : nous voulons que tout le monde se reconnaisse dans le projet mutualiste. »

Cette démarche a permis l'appropriation commune de l'identité de Mutuale par les salariés et par les administrateurs qui partagent ainsi une même vision : être une mutuelle différente, engagée, fidèle à ses valeurs, ancrée dans ses territoires et résolument proche de ses adhérents. « Notre stratégie repose sur plusieurs piliers essentiels. Chacun est porteur d'objectifs qui permettent d'accompagner durablement le développement de notre organisation. »

Car une des caractéristiques de Mutuale est de faire ce qu'elle dit. Les orientations du plan stratégique se déclineront en actions concrètes, réalisables et mesurables pour atteindre les objectifs d'ici 2030. « La réglementation pousse à faire de l'assurance et de la gestion de risques. Nous, on veut un projet porteur de sens, qui amène des changements, qui ait un impact sociétal », résumant de concert le président et le directeur de Mutuale.

LES RÉUSSITES DE LA STRATÉGIE 2021-2025

La mutuelle est passée de 49 399 personnes protégées en 2021 à 61 792 en 2025, soit une progression de 25,09 %. L'amélioration du suivi et de la qualité de services a permis d'obtenir un temps d'attente pour avoir un téléconseiller de 2 minutes et 16 secondes, un délai moyen de prestations de 3,01 jours et un délai de gestion de 2,61 jours. La note moyenne de satisfaction des adhérents est aujourd'hui de 8,43 % et le taux moyen de qualité de service est de 96,8 % ! Au cours de ces 4 années, Mutuale a obtenu le Label Engagé RSE niveau confirmé, a mené une politique d'achats responsable et placé 30 % de ses fonds de réserve dans des entreprises françaises. Plus de 200 initiatives et actions ont été menées sur les territoires.

PORTRAITS MUTUALISTES

Du développement aux services apportés

L'un ouvre des portes, à la rencontre de futurs adhérents. L'autre est la première porte d'entrée pour les adhérents vers la mutuelle et ses services. Interview croisée de Daniel Duhamel, Président de la section Normandie, et de Camille Robineau, téléconseillère à la Chaussée Saint-Victor.



DANIEL DUHAMEL

Mon rôle, c'est d'ouvrir les portes

En Normandie, un petit groupe d'irréductibles élus se charge du développement militant et affinitaire en participant très activement à la vie locale.

« Historiquement, nous sommes issus d'une mutuelle militante, syndicale, créée en 1947 par la papeterie Chapelle Darblay (Mut'Seine). Longtemps nous avons eu accès aux entreprises via la CGT. Avec la réglementation et la réforme de l'ANI, le développement est plus compliqué. Aujourd'hui, il faut multiplier les canaux : on siège dans les congrès des cinq départements, on assiste aux réunions, on participe à toutes les manifestations locales : fêtes communales, courses à pied, tout ! Nous sommes une petite bande de trois ou quatre élus, avec Marceau Burette, Xavier Lefebvre et Bruno Mabire. On partage les mêmes valeurs et ça ne nous fait pas peur de mouiller

le maillot. En participant à la vie locale, on se fait connaître. On est là où les plus gros organismes ne sont plus. Les équipes commerciales sont sur d'autres actions, comme les appels d'offre. On prépare nous-mêmes nos présentations. C'est à nous de prouver qu'on est mieux placés qu'une mutuelle proposée par un courtier avec le seul critère du prix. Ensuite, on passe les contacts aux techniciens, à Sophie Gilbert, notre attachée commerciale sur la région Normandie, ou à Matthieu Douillot, notre Responsable Régional commun avec la Picardie et le Nord. Pour certains rendez-vous, notamment avec les mairies, le duo élu

politique-opérationnel fonctionne bien. Le développement, c'est l'affaire de tous. Mon rôle, c'est d'ouvrir les portes. Chaque contact, c'est peut-être une adhésion dans deux ou trois ans. C'est assez chronophage mais ça porte ses fruits. On a réussi à remporter la couverture des salariés d'une entreprise parce que nous sommes une mutuelle syndicale. On gagne des cibles affinitaires. On gagne aussi des adhérents parce que Mutuale est connue dans la région. Le bouche-à-oreille alimente les contacts de notre conseillère mutualiste, Angélique Houel. Tout fonctionne bien : on nous le dit partout où on va ! C'est important : l'humain compte, la crédibilité aussi. On développe les mutuelles communales, dernièrement Gonfreville-l'Orchard une commune de 10 000 habitants. On a mis en place un contrat avec l'Union des retraités de Seine-Maritime, ce qui nous permet en même temps d'espérer recruter de futurs délégués pour notre Comité d'Actions Mutualistes, lui aussi très actif, très axé sur le social, avec des activités proposées à des enfants handicapés ou défavorisés. Ça fait partie de nos valeurs. On est une mutuelle militante. »



CAMILLE ROBINEAU

Notre devise : ne pas laisser un adhérent sans réponse ni solution

Tous les appels destinés à la mutuelle, quel que soit l'endroit d'où vous appelez en France, y compris la Guadeloupe, sont dirigés vers les six téléconseillers du SRA (Service Relation Adhérent), dont Camille, qui nous explique son rôle auprès des adhérents.

« Nous sommes au téléphone toute la journée ! Nous devons répondre à tout type de questions, à part les questions sur les devis, sur les adhésions et sur la prévoyance, pour lesquels nous renvoyons vers le service commercial. Nous avons donc tous reçu une formation solide, sur l'histoire de Mutuale bien sûr, mais aussi plus largement, sur les remboursements de la Sécurité sociale, sur le fonctionnement des caisses primaires d'assurance maladie, sur la portabilité. Nous recevons des appels de particuliers, d'entreprises, de professionnels de santé. Quand les adhérents ne parviennent pas à joindre la Sécurité sociale ou même France Travail, c'est nous qu'ils appellent ! Les adhérents pensent parfois qu'ils vont pouvoir parler à leur conseiller d'agence. Mais, pour libérer le temps des conseillers pour l'accueil en présentiel, dans les agences, et aussi pour éviter que le téléphone sonne

dans le vide quand les conseillers sont occupés, le service SRA a été mis en place. Nous ne transférons [les appels] en agence qu'exceptionnellement car on a pour consigne de répondre si on peut répondre. Quand un adhérent appelle, on sait tout de suite sur notre ordinateur quelle est sa situation, nous avons l'historique de tous les échanges, des courriers, des e-mails envoyés. On trace tous nos appels. Quand c'est conflictuel, si une personne a été mal aimable, on le note aussi. Quand il y a un problème sur un dossier, on le fait remonter au service concerné. De ce fait, on a des échanges avec tous les services de Mutuale, le service prestations et gestion bien sûr, mais aussi la comptabilité, la communication, les RH [ressources humaines]. On a intérêt à être bien organisé et à faire les choses au fur et à mesure. Après l'appel, on a un temps de clôture qui nous permet de renseigner la date, qui a appelé (parfois c'est

un ami ou un parent de l'adhérent), la nature de la demande, la réponse apportée, les opérations nécessaires. Nous avons une moyenne de 13 appels par heure, à raison de 5 minutes en moyenne par appel, mais il y a bien sûr des communications plus longues. On prend le temps qu'il faut. On s'assure toujours d'avoir répondu aux questions et d'avoir été compris. Pour les nouveaux adhérents, les questions portent souvent sur les garanties, sur la télétransmission. On sert de guide, de mode d'emploi. Le téléconseiller est le premier échange avec Mutuale : c'est nous qui leur renvoyons ce que sont la mutuelle, la qualité de ses services, sa réactivité, sa capacité, aussi, à les accompagner. Avoir quelqu'un en ligne, ça rassure. De notre côté, ça demande de l'écoute, de la rigueur et de l'organisation (on peut très vite se laisser déborder). Le SRA est à l'image de Mutuale, une entreprise à dimension humaine où chacun prend les choses en main : il n'y a pas de dilution des responsabilités. Quand une action est requise pour résoudre un problème que rencontre l'adhérent, on ne transmet pas à quelqu'un d'autre si on peut le faire nous-mêmes ! Mutuale entretient cet esprit-là aussi avec la démarche participative de sa politique RSE : j'ai beaucoup apprécié le DuoDay, où un jeune homme en situation de handicap m'a accompagné toute une journée. On ne fait pas que parler, on agit ! »

MUTUELLE FAMILIALE DES ŒUVRES SOCIALES (MFOS)

Des solutions concrètes aux déserts médicaux

Loin des grandes métropoles, hôpitaux et cabinets médicaux ferment les uns après les autres, laissant les patients sans solution de proximité pour se soigner. Dans ce contexte, les centres de santé mutualistes offrent une solution vers lesquels les élus des communes désertées se tournent de plus en plus. Explications avec Blandine Bouzib, assistante de direction de la MFOS.

S'il n'y a pas d'offre de santé, même avec une excellente couverture santé, on n'améliore pas l'accès aux soins. C'est sur ce constat que la MFOS a créé ses premiers centres de santé en dentaire. « Nous avons 40 ans d'expérience » resitue Blandine Bouzib. « Là où Mutuale est implantée, nous souhaitons répondre quand il y a des besoins, apporter notre expertise, en particulier sur le dentaire, acquise avec nos trois centres existants dans le Loir-et-Cher, à Romorantin, Vendôme et La Chaussée Saint-Victor. »

Comment faire pour que nos départements ruraux aient des médecins ?

À l'horizon 2030, Mutuale a ainsi l'ambition, à hauteur de ses moyens, de développer des partenariats, de la prévention, pour favoriser l'accès aux soins. « L'idée, c'est de développer des projets dans les différentes régions. » Un projet est d'ailleurs en cours. « Nous avons été contacté par une mairie qui a opté pour Mutuale pour sa mutuelle communale. Cette mairie porte un projet de centre de santé avec différents professionnels de santé et souhaite également proposer une offre de soin dentaire. » La mairie se charge de la construction du centre et la

MFOS viendra ensuite pour y gérer un centre dentaire mutualiste, avec ses salariés, une secrétaire médicale, des dentistes. « Pour la mairie, proposer un centre dentaire mutualiste est une valeur ajoutée puisque nous nous engageons à pratiquer le tiers-payant, à accueillir tout le monde, là où les chirurgiens-dentistes libéraux refusent certains patients. » explique Blandine. Le fait d'être une structure à but non lucratif est bien vu, d'autant que le centre est situé au milieu d'une ZUP, avec une population en grande précarité.

Co-construire des centres de santé

Sur ce projet, même si la MFOS aura une gestion complètement indépendante, l'élaboration est le fruit d'un échange. « Nous avons rencontré l'architecte. Avec l'agrandissement du centre de la Chaussée-Saint-Victor, nous avons acquis des compétences : on a pu indiquer notre cahier des charges par rapport à la construction et nos préconisations. » Ce nouveau centre aura trois fauteuils. Un format qui permet à la MFOS d'être à l'équilibre. Une autre mairie, dans le Nord, s'est également manifestée. « On va y aller étape par étape. Le premier projet étant situé en Normandie, cela va nous



demande un temps d'adaptation. » Sur ses centres, la MFOS a en effet l'habitude d'aller voir les équipes chaque semaine. « Et c'est une de nos forces. Il faudra donc trouver l'équilibre pour s'agrandir mais pas au détriment des projets existants et sans rogner sur nos exigences de qualité de services. Et il faut pérenniser là où la MFOS est déjà implantée. » En tout cas, un modèle semble se dégager pour offrir des solutions concrètes et solidaires d'accès aux soins. À suivre...

FORFAIT HOSPITALIER

Une réforme de plus qui fait payer les mutualistes

L'exécutif a décidé de procéder à des hausses de plusieurs forfaits hospitaliers les 1^{er} mars et 1^{er} avril afin de transférer 400 millions d'euros de l'Assurance maladie vers... les mutuelles et les patients. Explications avec Éric Rafaël.

Plusieurs décrets parus le 1^{er} mars dernier sont venus officialiser certaines mesures contenues dans le projet de loi de finances de la sécurité sociale pour 2026. Le forfait hospitalier, qui couvre les frais de repas et d'une chambre à l'hôpital, est passé de 20 à 23 euros. Dans les services de psychiatrie, ce forfait a grimpé de 15 à 17 euros. Enfin, le forfait "patients urgence", facturé pour chaque passage aux urgences sans hospitalisation, a également augmenté, pour atteindre 23 euros, contre 19,61 euros auparavant. Un autre décret publié le 1^{er} mars 2026 prévoit la hausse des tarifs nationaux journaliers pratiqués par les établissements de santé, comme les hôpitaux publics ou les cliniques privées. Hospitalisations, soins ambulatoires, actes chirurgicaux, séjours en centre de rééducation et de réadaptation vont coûter plus cher. L'hospitalisation à domicile (HAD) voit aussi sa tarification grimper. Au total, cela doit représenter 400 millions d'euros d'"économie" pour l'Assurance maladie en 2026. Or, ces sommes à la charge des patients sont couvertes par... les complémentaires santé.

Une hausse imposée aux mutuelles...

« Présentée comme une mesure budgétaire, cette hausse s'inscrit en réalité dans une évolution plus large et préoccupante de notre système de santé,

explique Éric Rafaël, président de Mutuale. Il est nécessaire de rappeler que le forfait hospitalier n'est pas remboursé par la Sécurité sociale. Son augmentation ne pèse donc pas sur son budget, mais directement sur les mutuelles, donc, in fine, sur la cotisation des adhérents. Cette évolution est d'autant plus marquante que les mutuelles n'ont aucune marge de manœuvre. Dans le cadre des contrats dits "responsables", elles ont l'obligation de prendre en charge le forfait hospitalier. Elles sont donc contraintes d'intégrer automatiquement ces hausses, sans possibilité de s'y soustraire, sauf à payer des taxes supplémentaires. »

En matière d'égalité à l'accès aux soins, la mesure va aussi peser sur celles et ceux qui ne disposent pas de complémentaires santé. Cela concerne environ 3 millions de personnes en France. « Pour elles, cette hausse se traduit immédiatement par une dépense supplémentaire, directement supportée au moment de l'hospitalisation, dans un contexte déjà souvent difficile. »

... qui poursuit le désengagement de la Sécurité sociale

Cette réforme n'est pas isolée. Elle s'inscrit dans une succession de mesures qui, année après année, réduisent la part de la Sécurité sociale dans le finan-

cement des soins et augmentent le reste à charge des patients. « Progressivement, sans débat de fond, c'est l'équilibre même de notre modèle social qui se dégrade, poursuit Éric Rafaël. On glisse d'un système fondé sur la solidarité vers un système où le niveau de protection dépend de plus en plus de la couverture complémentaire. Pour notre mutuelle, cette évolution n'est pas acceptable. Nous refusons que les assurés soient les variables d'ajustement des politiques budgétaires. Nous refusons que les mutuelles deviennent les financeurs contraints de décisions sur lesquelles elles n'ont aucune maîtrise. Nous refusons surtout que l'accès aux soins, et en particulier à l'hôpital, dépende du niveau de cotisation de chacun. »

La position de Mutuale sur le sujet est claire : « L'hospitalisation doit relever pleinement de la Sécurité sociale. Elle fait partie des besoins essentiels qui doivent être couverts par la solidarité nationale. Le rôle des mutuelles est d'accompagner, de renforcer cette protection, non de s'y substituer progressivement. » Dans ce contexte, la mutuelle continuera à faire entendre sa voix. « Car, au-delà de cette réforme, c'est une certaine idée de la protection sociale qui est en jeu. La santé ne peut pas être considérée comme un coût à réduire. Elle doit rester un droit garanti à tous, sans distinction sociale. »

Le calendrier de vos événements avec Mutuale

AUVERGNE

- 5 et 6 juin 2026 : Festival Alice à Cusset
 - 11, 12 et 13 juillet 2026 : En Mode Festif à Vichy
 - 21 et 22 août 2026 : Festival GOBA'S à Bourbon-l'Archambault.
- Découvrez la programmation sur www.allier-auvergne-tourisme.com

BRETAGNE

- 12 avril 2026 : La Littorale
- 4 octobre 2026 : La Lorientaise

NORD-PAS-DE-CALAIS

- 21 et 22 mai 2026 : Salon Made in Hainaut
- 31 mai 2026 : Journée des familles UDAF 80

NORMANDIE

- 21 mai 2026 : Business Expo Rouen

PICARDIE

- 31 mai 2026 : Journée des familles UDAF 80
- 5 juin 2026 : Circuit Court Proch'Emploi à Amiens
- 11 au 14 mai 2026 : Minuit Avant la Nuit
- 16 juin 2026 : IAE Amiens. Présentation métiers

ASSEMBLÉES DE SECTION

- 19 mai 2026 / Indre-et-Loire : à 18h - Salle Ronsard à La Riche
- 21 mai 2026 / Loir-et-Cher : à 18h - 6, rue Galilée à La Chaussée Saint-Victor
- 30 mai 2026 / Nord-Pas-de-Calais : à 10h - Salle des conférences - PCF 62 66, rue de la Gare - 62300 Lens
- 8 juin 2026 / Île-de-France : à 14h30 - 32, rue de Cambrai - 75019 Paris
- 10 juin 2026 / Auvergne : à 10h - Espace Chambon à Cusset
- Pour les autres sections, elles se tiendront au 2^e semestre.

Appel à candidature

Investissez-vous dans nos instances !

Nos Assemblées Générales auront lieu mi juin et vous pouvez prendre part à la vie démocratique de Mutuale et/ou de la MFOS en devenant délégué. Vous avez jusqu'au 1^{er} juin pour déposer votre candidature.

Si vous souhaitez vous investir dans une mission plus politique,

en contribuant à définir la stratégie et les grandes orientations, vous pouvez aussi devenir administrateur. Enfin, à tout moment, vous pouvez rejoindre le Comité d'Actions Mutualistes de votre région et donner de votre temps pour animer les territoires. Il y a mille façons de soutenir votre mutuelle !

Facilitez la gestion de votre contrat grâce à nos outils numériques

Chez Mutuale, nous avons à cœur de vous simplifier la vie au quotidien. Grâce à votre espace adhérent et à l'application mobile Mutuale, vous pouvez gérer votre contrat facilement et quand vous le souhaitez.

Besoin de suivre un remboursement, d'envoyer un document ou de vérifier vos garanties ? Tout est accessible en quelques clics depuis votre ordinateur ou votre téléphone.

Pourquoi utiliser nos outils numériques ?

Plus besoin d'attendre au téléphone ou de vous déplacer : vos démarches se font en ligne, rapidement et en toute sécurité.

Vous pouvez aussi consulter vos documents, mettre à jour vos informations personnelles, régler vos cotisations en ligne ou encore contacter nos équipes en toute simplicité.

Le petit plus pratique : votre carte d'adhérent est toujours à portée de main grâce à l'application mobile. Et, en choisissant ces services, vous faites aussi un geste pour l'environnement en limitant le papier, tout en gagnant un temps précieux !



Prêt à essayer ?

Créez votre espace adhérent en quelques clics et découvrez une nouvelle façon, plus simple et plus agréable, de gérer votre contrat.



Retrouvez toutes les étapes en scannant ce QR Code



Lancement de l'appel à projet

Mutuale Solidarité lance du 1^{er} mai au 30 septembre son appel à projets 2026, dont la thématique cette année est consacrée aux actions concrètes pour les personnes confrontées aux troubles du neuro-développement.

Nos bureaux d'accueil pour nous rencontrer

Les 19 bureaux d'accueil et de proximité de Mutuale se répartissent sur les territoires des six régions où votre mutuelle est là pour vous accueillir, vous conseiller et vous aider. Un réseau de soins, constitué de trois centres dentaires, est géré par la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales.



Un réseau national toujours proche de vous

BUREAUX D'ACCUEIL ET DE PROXIMITÉ

AUVERGNE

- Montluçon : 73, avenue de la République - 03100 Montluçon
- Moulins : 87, rue d'Allier - 03000 Moulins
- Vichy : 30, boulevard Gambetta - 03200 Vichy

BRETAGNE

- Lorient : 72, rue Lazare Carnot - 56100 Lorient
- Plescop : 1, rue Marguerite Perey - 56890 Plescop

CENTRE - VAL DE LOIRE

- Blois Verdun : 26, avenue de Verdun - 41000 Blois
- Bourges : 11, avenue du 11 Novembre 1918 - 18000 Bourges
- Romorantin : 4, rue de la Tour - 41200 Romorantin-Lanthenay
- Saint-Gervais-la-Forêt : 129, route Nationale 41350 Saint-Gervais-la-Forêt
- Tours : 13-15, rue Marceau - 37000 Tours
- Vendôme : 43, rue du Change - 41110 Vendôme

NORMANDIE

- Grand-Couronne : 8, chemin de l'Antenne Les Essarts - 76530 Grand-Couronne

HAUTS-DE-FRANCE

- Calais : 34, place d'Armes - 62100 Calais
- Neuville-sur-Escout : 2, rue du Pont - 59293 Neuville-sur-Escout

PICARDIE

- Abbeville : 18, place Max Lejeune - 80100 Abbeville
- Amiens : 16, rue Jean Catelas - 80000 Amiens

ÎLE-DE-FRANCE

- 32, rue de Cambrai - 75019 Paris

GAUDELLOUPE

- 50, rue Schoelcher - 97111 Pointe-à-Pitre 05 90 21 25 77

SAINT-PIERRE-ET-MIQUELON

- Galerie Albert Briand - B.P. 745 - 97500 Saint-Pierre-et-Miquelon 05 08 41 28 45

SIÈGE

- 6, rue Galilée - 41260 La Chaussée Saint-Victor 02 54 56 41 41

RÉSEAU DE SOINS - MUTUELLE FAMILIALE DES ŒUVRES SOCIALES (MFOS)

CENTRES DENTAIRES

- La Chaussée-Saint-Victor : 8, rue Galilée - 41260 La Chaussée-Saint-Victor 02 54 78 04 46
- Romorantin : 2 bis, rue de la Résistance - 41200 Romorantin-Lanthenay 02 54 76 90 77
- Vendôme : 22, rue Marcel Proust - 41110 Vendôme 02 54 89 01 01

POUR NOUS JOINDRE, NUMÉRO UNIQUE MUTUALE : 02 54 56 41 41
RETROUVEZ-NOUS AUSSI SUR NOTRE APPLICATION MOBILE MUTUALE, DISPONIBLE SUR LES STORES APPLE ET ANDROID

ASSOCIATION AFE'CTIVE

Maintenir à domicile, c'est maintenir le lien !

L'association loi 1901 Afe'ctive, basée à Lens, adhère à Mutuale pour ses 320 salariés qui sillonnent la région afin d'aider à domicile plus de 1 200 bénéficiaires vulnérables ou handicapés. Présentation de cette structure qui cherche à accompagner au mieux ses salariés au grand cœur.

Association d'aide à domicile, Afe'ctive est une jeune structure qui réunit deux associations qui œuvraient dans la région depuis une cinquantaine d'années déjà. Les 320 auxiliaires de vie interviennent du lundi au dimanche, 7 jours sur 7, de 7 heures à 21 heures, pour la toilette, les repas, les courses, pour mettre le pyjama le soir et fermer les volets. « Nous intervenons auprès de personnes vieillissantes avec des troubles physiques ou psychiques et des personnes souffrant d'un handicap, et dont le projet de vie est de rester à leur domicile », explique Sylvine Albertier.

L'aide aux personnes âgées (APA) et la prestation de compensation du handicap (PCH) permettent le maintien à domicile, et l'association que dirige Sylvine fournit les ressources nécessaires pour rendre cela possible, avec le soutien financier du Conseil départemental.

Éviter l'hospitalisation

« On vient en relais des aidants familiaux pour éviter l'hospitalisation, dont on sait bien qu'elle est délétère. Quand on récupère des patients après un séjour, on constate une perte d'autonomie, en particulier psychologiquement. » Comme si les patients perdaient le fil. L'association prévient ces hospitalisations en travaillant main dans la main avec les infirmières libérales, en lien avec les hôpitaux de la



région, avec les services tutélaires. « Pour faciliter le maintien à domicile, l'État a mis en place un projet pour transformer les structures comme la nôtre en Services Autonomie à Domicile (pour le sigle SAD) : d'ici cinq ans, on pourra élargir le champ de compétences et d'intervention, de la toilette jusqu'aux actes médicaux. »

L'association Afe'ctive a entamé un autre chantier : constituer des équipes autonomes. « Nos auxiliaires de vie vont être organisés en équipe de huit personnes et géreront de façon autonome leur emploi du temps : elles pourront "s'auto-remplacer", poser en concertation leurs congés. S'il y aura encore la supervision d'une coordinatrice, elles travailleront en autonomie. Ce sont elles les mieux placées pour savoir s'il faut du matériel, si une personne a besoin de nouvelles prestations. » Une organisation plus réactive mais aussi plus souple qui permettra en outre une meilleure conciliation entre la vie professionnelle et la vie de famille.

Réactivité, souplesse et renforcement des liens avec les patients

« Nous avons du mal à recruter. Nous avons aussi de l'absentéisme. L'objectif est d'offrir des conditions de travail plus attractives. » Des équipes testent le principe depuis un an. « On forme nos collaborateurs. C'est un travail d'acculturation car on passe d'une organisation très pyramidale à une organisation presque plate. » L'association ne voulait plus gérer les auxiliaires de vie comme des pions ni les bénéficiaires comme des cases dans un planning. « Ce n'était plus dans nos valeurs. »

Si les équipes ne fonctionnent pas encore en totale autonomie, Sylvine Albertier voit déjà les mentalités changer : les auxiliaires s'appellent ; elles sont force de proposition ; elles sont davantage dans l'entraide et dans le participatif. Nul doute que le modèle est vertueux : quand les auxiliaires de vie sont davantage parties prenantes, cela profite évidemment aux patients.

LE MODÈLE NÉERLANDAIS BUURTZORG FAIT DES ÉMULES

De plus en plus de pays européens s'inspirent du modèle Buurtzorg lancé en 2006 aux Pays-Bas et qui remet le patient au cœur des dispositifs tout en responsabilisant les infirmières : organisées en petites équipes de 6 à 12, elles gèrent en totale autonomie le fonctionnement de leur équipe sur une zone géographique définie. Un même patient ne voit donc qu'un nombre réduit d'infirmières, ce qui permet de créer une relation de proximité et de confiance entre le patient et le personnel soignant. La France cherche à développer sur le territoire ce modèle qui diminue le coût des prestations tout en les améliorant.

LOI DE FINANCEMENT DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

Un article 13 inconstitutionnel et impraticable

La loi de financement de la Sécurité sociale 2026 augmente les taxes imposées aux organismes de complémentaire santé et elle interdit toutes hausses de cotisations, pas uniquement la taxe. Une disposition qui laisse perplexe les mutuelles car elle contrevient à d'autres textes de loi et au Code de la mutualité. Explications.

La loi n° 2025-1403 du 30 décembre 2025 de financement de la Sécurité sociale pour 2026 a instauré une taxe de 2,05 % à la charge des organismes de complémentaire santé, les mutuelles comme les assureurs.

À la dernière minute les députés ont ajouté dans le texte que « pour l'année 2026, le montant de ces cotisations ne peut être augmenté par rapport à celui applicable pour l'année 2025 ». La validité de cette disposition est vivement contestée à la fois par les mutuelles et par les assureurs, qui invoquent son inapplicabilité, en vertu des principes de droit constitutionnel et européen. Début janvier, lors d'une réunion organisée avec les ministres chargés de la Santé et des Comptes publics, la Mutualité Française, la Fédération des institutions paritaires de protection sociale, France Assureurs et l'UNOCAM ont rappelé leur attachement à la responsabilité collective et à la sécurité juridique du système de protection sociale complémentaire. Mais elles ont aussi rappelé aux ministres qu'elles étaient dans l'impossibilité de discuter avec eux des politiques tarifaires de leurs membres, afin de respecter le droit français et européen de la concurrence, dont le non-respect expose le secteur à des sanctions financières très élevées.

Bref, la disposition de l'article 13 prévoyant un gel tarifaire pour 2026 est très probablement inconstitutionnel puisqu'elle porte atteinte à la liberté d'entreprendre, à la liberté contractuelle et à la garantie des droits. Autant de principes protégés par la Constitution.



Dans la balance, l'équilibre financier de la Sécu ou des mutuelles

Par ailleurs le gouvernement n'est pas sans savoir que les mutuelles sont soumises à une obligation d'équilibre financier qui fait l'objet d'un examen annuel des comptes et cet article 13 contrevient aussi au droit européen en matière de solvabilité. D'autant que le texte de la LFSS 2026 interdit non seulement de répercuter la nouvelle taxe sur les tarifs, mais aussi toute autre majoration, telles que l'augmentation des dépenses maladie ou les indexations décidées par les pouvoirs publics, avec des conséquences économiques extrêmement lourdes.

Le gel des tarifs, combiné aux récentes décisions du gouvernement d'augmenter d'un milliard d'euros la taxe sur les complémentaires santé et de

transférer à leur charge de nouvelles dépenses (lire notre article sur les forfaits hospitaliers), mettrait beaucoup d'organisme en perte, notamment les plus petites mutuelles, et des conséquences in fine pour la couverture des adhérents.

L'incompréhension de l'ensemble de la profession

La LFSS ayant été adoptée à une date à laquelle les mutuelles avaient, pour la plupart, déjà fixé les conditions de renouvellement pour 2026, et déjà informé leurs adhérents de leur cotisation pour 2026. Pour l'heure, elles n'ont donc pas tenu compte de cette disposition.

Rappelons que l'évolution des cotisations est directement liée à l'augmentation des dépenses de santé, au vieillissement de la population, au développement des maladies chroniques, sans oublier les transferts de charges et la hausse des taxes. Les taxer de la sorte laisse penser que les complémentaires sont responsables du déficit de la Sécurité sociale, ou du moins que c'est à elles d'apporter un soutien financier alors que le gouvernement rechigne toujours à revenir sur les exonérations de cotisations sociales qui prive la Sécurité sociale d'une partie de son financement.

Bref, l'article 13 poursuit le travail de détricotage de la protection sociale, en imputant chaque année aux complémentaires de nouvelles charges. L'ensemble des professionnels de la complémentaire santé étudie à l'heure où l'on imprime les recours juridiques à leur disposition pour contrer cette mesure.

BRÈVES

CHATGPT SANTÉ : VERS PLUS DE DÉSINFORMATION ?

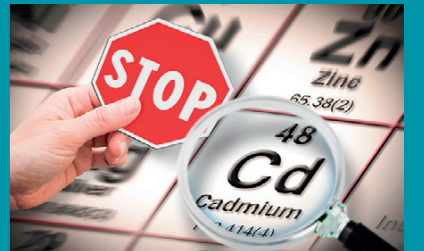
Alors que la désinformation dans le domaine de la santé atteint des sommets, OpenAI ambitionne de faire de ChatGPT une porte d'entrée vers l'information médicale, en créant "ChatGPT Santé".

Si l'objectif est de faciliter l'accès aux connaissances en santé pour le grand public, cette initiative suscite de nombreuses inquiétudes. L'intelligence artificielle, entraînée sur des données biaisées (souvent racistes, sexistes, grossophobes...), accumule les erreurs, approximations ou réponses mal contextualisées. Selon une étude publiée dans *The Lancet Digital Health*, lorsque des affirmations médicales fausses sont rédigées dans un langage crédible, les intelligences artificielles répètent ces erreurs jusqu'à 32 % du temps, exposant ainsi les utilisateurs à des informations inexacts ou dangereuses. À la nécessité d'informer les patients s'ajoute donc désormais la nécessité de les guider vers une information fiable...

CADMIUM, PLOMB, ALUMINIUM... C'EST DANS NOS ASSIETTES

Vous reprendrez bien un peu de substances toxiques avec votre petit déjeuner ? Une étude de l'Anses a révélé que les Français, et plus particulièrement les enfants, sont exposés à des niveaux trop élevés de certains polluants chimiques.

Ces contaminants (cadmium, plomb, aluminium...) se trouvent surtout dans des produits céréaliers : pain, biscuits, céréales du petit déjeuner... L'aluminium peut affecter le système nerveux central et le tissu osseux. Le cadmium, classé cancérigène, s'accumule progressivement dans l'organisme ; les enfants en absorbent deux à trois fois plus que les adultes. Ces résultats ont provoqué de vives réactions et relancé les appels à réduire la présence de cadmium dans les engrais, principale source de contamination des sols. Des pétitions, ayant déjà rassemblé de nombreuses signatures, ont été lancées.



L'équipe Phoenix

Maïa Montuelle, Sandrine Ghilain, Claire Descamps, Nathalie Husson, Chantal Musort, Loetitia Benini, Séverine Cambie, Mélisa Miceli, Christine Piotrowski, Arnaud Caille, Camille Berrier, Coline Prévost, Sophie Cousin, Valentine Pacquet, Floriane Delporte, Sylvine Albertier.

« Ensemble, avec nos différences, nos forces et nos valeurs, nous vous accompagnons au quotidien. »

Loisirs et vacances POURQUOI CE N'EST PAS UN LUXE

Conquête sociale majeure, levier d'égalité et de cohésion sociale, le droit aux vacances et aux loisirs est un besoin fondamental et non un privilège qui répond aussi à un enjeu de santé publique. Mais en France, l'accès aux vacances reste profondément inégal, malgré les aides et l'engagement du monde associatif...

Gares bondées, autoroutes saturées, sites touristiques pris d'assaut... Ces images récurrentes chaque été laissent penser que tous les Français profitent de vacances bien méritées. Mais, selon les données du Crédoc et de l'Observatoire des inégalités, environ 40 % de la population ne part pas en vacances au moins une fois dans l'année, soit 26 millions de personnes pour lesquelles le départ reste un projet difficile, souvent inaccessible. La carte postale estivale se heurte ainsi à une réalité qui bafoue un droit social fondamental.

Un droit social acquis... mais fragile

Les congés payés instaurés en 1936 ont profondément transformé la société française en permettant à des millions de travailleurs d'accéder pour la première fois au repos et au tourisme jusque-là réservés aux élites. Progressivement étendus, ils ont ancré l'idée que les vacances jouent un rôle majeur dans l'équilibre personnel et familial, permettant de rompre avec le quotidien, de se reposer et de renforcer les liens sociaux. L'article 24 de la Déclaration universelle des droits de l'homme de 1948 proclame ainsi que « toute personne a droit au repos et aux loisirs et notamment à une limitation raisonnable de travail et des congés payés périodiques ». Force est de constater, 90 ans après les premiers congés payés, que de la reconnaissance du droit à son effectivité, il y a un sacré fossé...

Des inégalités sociales persistantes

Les raisons ? Elles sont multiples, mais la principale reste financière. Les écarts sont particulièrement marqués selon le niveau de vie. Près de la moitié des Français qui renoncent à partir évoquent le coût du séjour : frais de transport (amplifiés par les hausses des prix des carburants), hébergement, activités et restauration représentent un budget conséquent pour de nombreux ménages. Seules 42 % des personnes disposant de moins de 1 285 € par mois partent en vacances, contre 76 % de celles dont les revenus dépassent 2 755 € mensuels. Ainsi, parmi

les ménages les plus modestes, moins de la moitié partent en vacances, alors que plus des trois quarts des ménages aisés peuvent se permettre un séjour chaque année. La catégorie socioprofessionnelle joue également un rôle important : 78 % des cadres supérieurs partent en vacances, contre 47 % des ouvriers. Sans surprise, les familles monoparentales, les jeunes en insertion, les personnes âgées isolées sont les plus touchés par ces inégalités, avec un fort sentiment de relégation sociale. Rappelons qu'en 1998 la loi de lutte contre les exclusions avait reconnu un droit aux vacances pour les plus démunis. La question de l'accès aux vacances est bien un enjeu majeur d'égalité, un marqueur de la cohésion sociale. En tout cas, elle devrait l'être.

Le rôle clé du tourisme social et solidaire

Face à ces inégalités, il existe des dispositifs pilotés par des organismes publics. L'Agence nationale des chèques-vacances (ANCV) joue un rôle essentiel dans l'accès aux vacances, avec les chèques vacances créés en 1982, des bourses, des aides spécifiques pour les seniors. L'ANCV a permis 286 000 départs en vacances de personnes en situation fragile en 2024. La CAF propose un dispositif d'aides aux vacances familiales, appelé Vacaf, à travers deux programmes : l'AVE pour les enfants et l'AVF pour les familles. Nombre d'acteurs appellent à la création d'un guichet unique d'informations des aides aux vacances afin de faciliter

les démarches. Pas facile en effet de s'y retrouver dans les aides existantes. C'est bien souvent le milieu associatif qui accompagne les familles dans les démarches. Centres sociaux, associations d'éducation populaire ou organismes solidaires organisent en outre des séjours accessibles et proposent également des aides financières. Le tourisme social et solidaire, qui ne représente que 10 % de l'activité touristique en France, joue un rôle déterminant. L'Union nationale des associations de tourisme et de plein air (Unat) accueille chaque année plus de 3 millions de vacanciers dans ses 1 600 structures. Le Secours Populaire Français (SPF) a aidé 208 000 personnes à partir en vacances en 2024 et organise 350 000 journées de vacances pour les enfants et les familles qui n'ont pas pu partir. C'est pour elles souvent la première fois. Cepen-

dant, les acteurs sociaux, notamment Nicolas Cano, président de l'Association Nationale de Coordination des Activités de Vacances, de Sport et de Culture (ANCAV-SC), s'inquiètent du recul du soutien au tourisme social : « on déplore le désengagement progressif des pouvoirs publics dans les dispositifs d'aide au départ en vacances, avec le risque d'un accroissement des inégalités de départ dans les années à venir. Le dernier PLFSS prévoyait d'ailleurs de fiscaliser les aides, pour les émetteurs comme pour les receveurs ! ». Ce point a été supprimé, mais cela montre la tendance. À l'opposé, les associations estiment que faciliter l'accès aux vacances, ce n'est pas donner du pouvoir d'achat car cela ne relève pas seulement du tourisme, mais d'une politique sociale à part entière. « Léo Lagrange, jeune député, avait demandé à toutes les villes de créer des auberges de

Pour les familles vivant dans des logements exigus ou dans des quartiers très denses, le départ représente une véritable bouffée d'oxygène. Se déconnecter du quotidien est essentiel pour l'équilibre mental et familial.



EN CHIFFRES

- **40 % des Français** ne partent pas en vacances au moins une fois par an
- **1 enfant sur 3** ne part pas en vacances
- **Environ 26 millions** de personnes restent chez elles chaque année
- **78 % des cadres** partent en vacances, contre 47 % des ouvriers
- **42 % des ménages** modestes partent en vacances, contre 76 % des ménages aisés
- **46 % des Français** déclarent économiser toute l'année pour pouvoir partir.
- **Un quart des vacanciers** ont réduit la durée de leur séjour en 2025 pour des raisons économiques.
- **Un vacancier sur cinq** a diminué son budget vacances en 2025, en ciblant en priorité la restauration.

jeunesse, aux chemins de fer de créer des tarifs pour les familles nombreuses... » rappelle Frédéric Rosmini, président de l'association d'éducation populaire Vacances Léo Lagrange. Si aujourd'hui des familles peuvent profiter du littoral, c'est bien parce que des villages-vacances ont été créés, très souvent par les Comités d'entreprise, dont on fête d'ailleurs cette année le 80^e anniversaire !

Un impact réel sur la santé et le bien-être...

Les vacances sont aussi une question de santé publique. Les spécialistes soulignent les bénéfices psychologiques et sociaux des vacances. Changer d'environnement, rompre avec les contraintes quotidiennes et disposer de temps pour soi permet de réduire le stress et la fatigue. Pour les familles vivant dans des logements exigus ou dans des quartiers très denses, le départ représente une véritable bouffée d'oxygène. Se déconnecter du quotidien est essentiel pour l'équilibre mental et familial... et pour éviter les burn-out. Ce sont des moments privilégiés pour renforcer la confiance en soi et les liens familiaux, pour sociabiliser, pour s'ouvrir à la nouveauté, découvrir de nouvelles activités sportives ou culturelles. Mais les vacances ont aussi un impact sur la santé. Elles boostent la libido, permettent de faire le plein de vitamine D l'été, de renouer avec des nuits réparatrices. Mieux, une étude menée par l'université d'Helsinki a montré que les vacances réduisaient le risque de développer une maladie cardio-vasculaire. « On a toujours fait le lien entre la santé et les activités sociales et culturelles » resitue Nicolas Cano : « cela devrait être un tout ».

... mais aussi sur le développement économique et territorial

Le tourisme, qui représente environ 7 % du Produit Intérieur Brut (PIB), n'est pas que le fait des touristes internationaux qui viennent découvrir notre pays. Les vacances prises par les Français dans leur propre pays participent à ce résultat. Le développement du tourisme a commencé avec les congés payés, avec les chèques-vacances, avec le développement d'infrastructures touristiques dans les territoires. Les acteurs du tourisme agissent aussi sur les territoires : les acteurs privés privilégient

TOUTES LES VACANCES NE SE VALENT PAS

Les chercheurs et travailleurs sociaux ont souligné les effets des vacances sur la santé mentale, en particulier celles et ceux qui vivent dans des environnements urbains difficiles : partir quelques jours représente un véritable "temps de respiration". Mais derrière les statistiques, toutes les vacances ne se valent pas. Les études considèrent généralement comme vacances "un séjour d'au moins quatre nuits hors du domicile". Cela peut aller d'une semaine chez un parent à un séjour touristique complet. D'ailleurs les statistiques montrent que 20 % des Français qui déclarent partir en vacances passent en réalité quelques jours chez un proche. Or il y a un gap entre passer quelques jours chez un proche et partir réellement dans un autre environnement. Les "vraies vacances" impliquent un changement de cadre, la découverte d'un lieu nouveau et une véritable coupure avec le quotidien. C'est cette rupture qui permet de se reposer pleinement et de se ressourcer...

les sites prisés comme le littoral, quand les acteurs du Tourisme Social et Solidaire ont 60 % de leurs établissements dans des communes de moins de 3000 habitants, à la campagne ou la montagne. « Les villages vacances sont intégrés dans le tissu et l'économie locaux. Le tourisme social assure de vrais droits pour les saisonniers, des formations, le logement et il a été précurseur sur ce sujet » explique le président de l'ANCAV-SC. Animateur des territoires, le tourisme social se préoccupe aussi du développement durable, en privilégiant les circuits courts de distribution et d'approvisionnement. « Le tourisme social a pour objectif de placer l'humain au cœur des propositions de séjours quand le tourisme lucratif vise les bénéfices et la rentabilité », poursuit Nicolas Cano. Frédéric Rosmini renchérit : « nous mettons un point d'honneur à faire que les vacances permettent l'enrichissement des vacanciers par la découverte, par les activités proposées. » Il s'agit d'offrir la possibilité de partir et de redonner du sens aux vacances !

MUTUALE SOUTIENT LE TOURISME SOCIAL ET SOLIDAIRE

Il y a un lien historique et des valeurs communes entre le mutualisme et le tourisme social. Nombre de centres de vacances ont été créés conjointement par les organisations syndicales, en particulier la CGT, et les mutuelles ouvrières. Les Comités d'entreprises géraient à la fois les remboursements de l'Assurance maladie et les vacances ! Avec la conviction que les vacances concourent à la bonne santé des individus et que, comme la santé, elles doivent être accessibles à tous. D'où ces villages vacances qui constituent un patrimoine mutualisé qu'il s'agit d'entretenir. C'est dans cette logique que Mutuale a pris des parts dans les villages vacances de l'ANCAV-SC, Association Nationale de Coordination des Activités de Vacances. Comme notre mutuelle, l'ANCAV est à but non lucratif et les ressources sont réinjectées dans les villages. « Pour Mutuale, l'engagement avec l'ANCAV complète l'accompagnement de nos adhérents à travers nos œuvres sociales, nos centres de santé avec la MFOS, les activités proposées par nos comités d'action mutualiste (CAM) », resitue Éric Rafaël, président de Mutuale. « Et c'est aussi cohérent avec notre engagement dans le Made in France. »

Le magique système nerveux

Trop souvent méconnu, le fonctionnement de notre système nerveux autonome est magique. Mais bonne nouvelle, on peut agir. Respiration, stimulations lumineuses et sonores, gestes "bien-être"... Comment apprendre à restaurer l'équilibre nerveux.

On parle souvent d'activité physique, d'alimentation, de sommeil réparateur. Pourtant, une nouvelle approche bien-être émerge : prendre soin de nos neurones et réguler notre système nerveux. L'objectif est de mieux vieillir, en préservant notre équilibre physique, mental et émotionnel.

Comment fonctionne le système nerveux ?

Le système nerveux autonome régule les fonctions vitales, comme le rythme cardiaque, la respiration, la digestion et la tension artérielle. Il comporte deux branches. Le système nerveux sympathique correspond au mode "action" : il accélère le cœur et la respiration, mobilise l'énergie et prépare le corps à faire face à un danger ou à un défi, comme avant de monter sur scène. Le trac s'installe, l'énergie monte. À petites doses, ce stress est utile : il stimule la motivation et la performance. Le système nerveux parasympathique, de son côté, correspond au mode "récupération" : il favorise le repos, la digestion, la réparation des tissus, la récupération physique et mentale, indispensables à l'équilibre global et au bien-être. Lorsque le système sympathique reste activé en permanence, le stress devient chronique et le corps reste en "mode survie", entraînant tensions musculaires, troubles digestifs, anxiété, difficultés de concentration et troubles du sommeil. À long terme, cela pèse sur la santé globale.

Comment le réguler ?

Un système nerveux déséquilibré entretient une inflammation chronique, perturbe l'immunité et freine la récupération. À l'inverse, un système bien régulé favorise la résilience face aux aléas de la vie, une récupération plus rapide et un meilleur vieillissement. Et bonne nouvelle : des outils simples et accessibles permettent de rééquilibrer notre système nerveux au quotidien.



La respiration consciente est l'un des plus efficaces. En agissant sur le nerf vague, elle active le mode "récupération". La cohérence cardiaque (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration, 6 fois par minute) ou la respiration abdominale (3 secondes d'inspiration, 2 en pause, 6 à l'expiration), pratiquées 5 minutes plusieurs fois par jour, apportent un apaisement rapide. Méditation, pleine conscience et luminothérapie, mais aussi des gestes simples assurent également cet équilibre essentiel : bain tiède, tisanes, automassages (nuque, mâchoires, cuir chevelu), marche dans la nature, silence, lecture... Sans oublier une bonne hygiène de vie : sommeil suffisant, alimentation équilibrée et activité physique douce. Prendre soin de son système nerveux, c'est apprendre à alterner action et récupération. Un réflexe simple... pour mieux vivre.

TROP DE STRESS FAIT VIEILLIR...

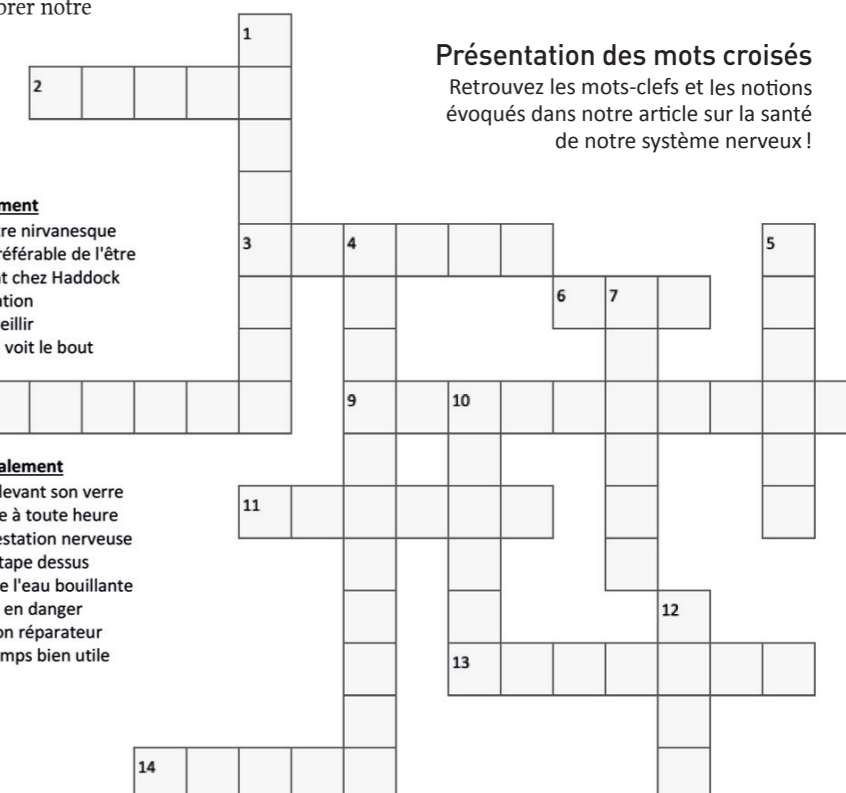
Le stress chronique accélère le vieillissement biologique. Il augmente la production de cortisol, hormone qui, à long terme, fragilise l'immunité et favorise l'inflammation. Il perturbe aussi le sommeil, indispensable aux mécanismes de réparation cellulaire. Enfin, il accélère le raccourcissement des télomères, les extrémités protectrices de nos chromosomes, considérés comme un marqueur du vieillissement cellulaire. En clair : un organisme constamment en état d'alerte s'use plus vite. À l'inverse, apprendre à réguler son stress améliore la variabilité cardiaque (marqueur qui permet de suivre l'évolution des états de fatigue et de stress) et stimule les capacités d'adaptation de l'organisme.

Verticalement

1. Bien-être nirvanesque
4. Il est préférable de l'être
5. Souvent chez Haddock
7. Stimulation
10. Fait vieillir
12. On en voit le bout

Horizontalement

2. Dit en levant son verre
3. Efficace à toute heure
6. Manifestation nerveuse
8. On lui tape dessus
9. Avec de l'eau bouillante
11. Hélas en danger
13. Un bon réparateur
14. Un temps bien utile



Présentation des mots croisés

Retrouvez les mots-clefs et les notions évoqués dans notre article sur la santé de notre système nerveux !

Des fermes qui sauvent des animaux

Chaque année, environ 50 millions de poules pondeuses sont tuées lorsqu'elles deviennent moins rentables, pour la plupart à 18 mois, alors qu'elles peuvent vivre 3 à 6 ans. À l'heure où la souffrance animale et l'élevage intensif interpellent de plus en plus, des fermes et des associations offrent un refuge aux bêtes menacées d'abattoir...

Un peu partout en France, des associations se mobilisent pour trouver des alternatives aux abattoirs pour les vaches, poules et autres animaux qui ne produisent plus assez. Ces lieux fonctionnent souvent comme des refuges : les animaux y sont accueillis, soignés et peuvent y vivre dans de meilleures conditions.

Une fin de vie plus sereine

Certaines structures proposent aussi l'adoption et ce sont des familles qui accueillent alors des poules, des chèvres et parfois des moutons dans leur jardin. Ces animaux deviennent des compagnons plutôt que des sources de production. D'autres fermes choisissent de garder les animaux sur place. Certaines sont des fermes pédagogiques, où les enfants apprennent à comprendre et respecter ces animaux qui vivent ici enfin à leur rythme. Sauver un animal d'élevage ne change peut-être pas l'ensemble du système d'élevage, mais cela a un impact très concret sur la vie de chaque animal concerné ! Ces structures fonctionnent souvent grâce à des dons, et bien souvent grâce à la solidarité des éleveurs, soulagés de trouver, là, une solution digne pour les animaux qu'ils ne peuvent garder.



LE SAVEZ-VOUS ?

MUTUALE SOUTIENT LA TRANSITION AGRICOLE !

Mutuale investit depuis plusieurs années, via la plateforme Miimosa, dans des projets d'agriculteurs français investis dans l'agriculture biologique ou raisonnée, soucieux de la bientraitance animale ou en quête d'alternatives végétales.

JEU CONCOURS MUTUALE MADE IN FRANCE

Gagnez un coffret *Comme Avant* !

Un fabricant Origine France Garantie !

Lisez attentivement notre journal et renvoyez vos réponses à :

Mutuale - 6, rue Galilée - 41260 La Chaussée Saint-Victor.

ou par courriel à l'attention du Service Communication : contact@mutuale.fr en indiquant vos nom, prénom, numéro d'adhérent, adresse postale, numéro de téléphone et adresse électronique.

Concours par tirage au sort parmi les bonnes réponses. Date limite de participation : 30 juin 2026.

1. En quelle année ont été instaurés les congés payés ?

1918

1936

1972

2. Quelles sont les deux branches du système nerveux ?

central et périphérique

sensoriel et moteur

sympathique et parasympathique

3. Combien de temps peut vivre une poule si elle vit normalement ?

3 à 6 ans

18 mois

10 ans

4. Quel est le pourcentage de Français qui ne part pas en vacances au moins une fois dans l'année ? .

40 %

50 %

60 %

5. Quelle association a été mise en valeur dans ce numéro de Mutuale et vous ?

Afe'ctive

Les amis de l'enseignement public

SOLAAL Hauts-de-France

6. Quelle intelligence artificielle ambitionne de créer une branche "Santé" destinée au grand public ?

Claude

ChatGPT

Gemini



Photo non contractuelle