

# bonne SANTÉ mutualiste

“ Dans le silence et la solitude,  
on n'entend plus que l'essentiel ”  
Camille Belguise

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#111 OCTOBRE / NOVEMBRE 2025

SANTÉ-ENVIRONNEMENT

## ANATOMIE DU **CHUT...** À LA RECHERCHE DU SILENCE

P.4

**SANTÉ PUBLIQUE**

Rebondir pour mieux servir  
les mutuelles et leurs adhérents

P.6

**DOSSIER**

La jeunesse  
prend la relève !

P.19

**PRÉVENTION SANTÉ**

Bougez, bougez !  
C'est pour votre santé

RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE VOS MUTUELLES DANS LE CAHIER CENTRAL

# bonne SANTÉ mutualiste



**Véronique Salaman**  
Responsable actions sociale et culturelle

## Mutualisme hier, aujourd'hui et demain



Comme chaque automne, les mêmes questions se posent, les mêmes débats se cristallisent sur le projet de loi de financement de la Sécurité Sociale (PLFSS).

### Mais, la vraie question demeure: quel avenir voulons-nous pour notre système de protection sociale ?

Préserver la justice sociale, la solidarité universelle n'est pas une option, c'est une urgence. Le Conseil National de la Résistance a ouvert la voie en 1945. Les générations suivantes se sont battues pour maintenir cette conquête. Et demain ? qui portera ce flambeau ?

La question du renouvellement militant traverse toutes nos organisations et nous lorgnons vers les jeunes. Les questions se posent, le doute s'impose presque. La jeunesse sera-t-elle au rendez-vous pour reprendre le flambeau de la défense du droit à la santé pour toutes et tous ?

Pour ma part, je clame, OUI. Je crois que, dès le moment où nous sommes suffisamment habiles pour donner la voix et la place aux jeunes, ils sont, eux, totalement capables d'engagement, en inventant de nouvelles formes de militantisme, plus horizontales, plus créatives et même parfois plus exigeantes.

Mais sommes-nous prêts à leur faire suffisamment confiance ? Sommes-nous en mesure d'engager un échange, d'ouvrir une nouvelle porte, de transmettre pour les laisser faire grandir, à leur manière, cette idée de justice sociale ? C'est dans la mise en place d'un dialogue intergénérationnel que se jouera la survie de notre idéal de justice sociale.

Et l'actualité nous le rappelle avec force : quand les inégalités explosent, quand l'accès aux soins devient un parcours d'obstacles pour tant de nos concitoyens, quand certains voudraient réduire la solidarité à une variable budgétaire, le mutualisme doit redevenir un combat politique. Parce qu'il défend une idée simple et révolutionnaire à la fois : personne ne doit être laissé de côté.

Mais soyons lucide: nos sociétés flirtent trop souvent avec la facilité, cette paresse collective qui nous enferme dans l'immobilisme. "Le syndrome du sédentaire" n'est pas qu'un risque pour le corps, il est aussi le symptôme d'un essoufflement démocratique et d'un repli individualiste. Or, la santé, comme la solidarité, ne se défendent pas assis.

### S'engager, c'est marcher. Marcher ensemble, pas à pas.

### C'est refuser le fatalisme, c'est choisir l'action collective.

Ce numéro de Bonne Santé Mutualiste entend faire résonner ces préoccupations : équilibre financier, vitalité démocratique, santé du corps et du collectif. Autant de défis que le mutualisme relève depuis toujours avec une conviction intacte : la solidarité n'est pas un coût, mais une puissance d'avenir.



## Sommaire #111

### Santé Publique

3. Recul écologique ou symptôme du déclin agricole: la loi Duplomb
4. Rebondir pour mieux servir les mutuelles et leurs adhérents
5. Un dépistage des IST gratuit et confidentiel pour les jeunes
5. Brèves

### Dossier Spécial

6. La jeunesse prend la relève !

### Le cahier de vos mutuelles

### L'asso qui crée du lien

17. Association Nationale des Malades du Cancer de la Prostate
17. AcSoMur à Vannes

### Couverture des risques

18. Incendie, Comment limiter les risques ?

### Prévention santé

19. Bougez, bougez ! C'est pour votre santé

### Avancées médicale

20. Une nouvelle avancée pour la lutte contre le cancer

### Nutrition

21. Mais, qu'y a t-il dans nos tisanes...

### Santé environnement

22. Anatomie du "chut"

### Ta santé t'appartient !

23. Le gaz hilarant n'a vraiment rien de drôle
23. Le kiosque



Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Octobre / Novembre 2025 n° 111  
Directeur de publication : Fethi Cheikh  
Rédaction et réalisation : Critères Éditions ©  
Photographies : Adobe Stock et Critères  
Imprimé en France sur papier recyclé  
Numéro de CPPAP : 0324 M 05566



Groupe  
**Entis**  
39, rue du Jourdil - Cran-Gevrier  
CS 59029 - 74991 Annecy Cedex 9  
Tél. : 09 69 39 96 96 - Fax : 04 50 57 98 02  
[www.groupe-entis.fr](http://www.groupe-entis.fr)

# Recul écologique ou symptôme du déclin agricole: la loi Duplomb

Le 8 juillet 2025, l'Assemblée nationale a adopté la controversée proposition de loi portée par deux sénateurs, visant à « lever les contraintes pesant sur l'exercice du métier d'agriculteur ». Surnommée "loi Duplomb", cette initiative se voulait une réponse à la crise que traverse le milieu agricole français. Une promesse de soulagement pour les agriculteurs, alors que les défenseurs de l'environnement dénoncent une loi de recul écologique.

Depuis des années, les agriculteurs français vivent difficilement entre pression économique croissante, faibles revenus qui ne permettent pas toujours de vivre dignement et de trop nombreuses contraintes administratives et normatives. À cela s'ajoutent les effets du changement climatique : sécheresses, baisse de rendements, perte de biodiversité...

## Une agriculture à bout de souffle

En France, en 2024, près de la moitié des fruits et légumes consommés étaient importés. Selon le Haut Conseil pour le climat, il y a urgence à sauver l'agriculture locale. Pour réussir la transition écologique et alimentaire, la France a besoin d'un secteur agricole solide, capable de produire localement tout en réduisant ses émissions de gaz à effet de serre.

## Que dit cette loi ?

La loi Duplomb prétend répondre à cette urgence, en reprenant largement les revendications de la FNSEA, principal syndicat agricole, historiquement favorable à un modèle intensif et productiviste. Parmi les mesures phares du texte, on trouve les propositions suivantes :

- Réautorisation dérogatoire de l'utilisation de certains pesticides, notamment l'acétamipride (de la famille des néonicotinoïdes, interdits en France depuis 2018), en cas de menace grave sur certaines cultures comme la betterave ou la pomme de terre.
- Facilitation de la construction de mégabassines, pour mieux irriguer les exploitations en période de sécheresse.
- Relèvement des seuils à partir desquels les élevages doivent se soumettre à une évaluation environnementale, excluant de ce fait de nombreuses exploitations de ce contrôle.
- Affaiblissement de la police de l'environnement, en limitant ses moyens et sa capacité d'intervention.
- Révision du statut de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), qui pourrait limiter sa marge d'action.

Ces dispositions ont suscité une vive réaction des scientifiques, des ONG et de nombreux citoyens. Les alertes de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), de Santé publique France, de l'Inrae, du



Giec et de l'Évaluation des écosystèmes pour le millénaire sont sans équivoque : les néonicotinoïdes et autres pesticides sont dangereux pour la santé humaine, pour les pollinisateurs, pour les sols et pour la biodiversité en général.

## Une pétition historique

Malgré l'adoption de la loi par les députés, une pétition rassemblant plus de 2 millions de signatures a été transmise au Conseil constitutionnel, qui a donc été saisi par les opposants à la loi : c'est la première fois qu'une telle pétition dépasse le seuil des 500 000 signatures.

Verdict : l'utilisation de l'acétamipride ne sera pas réautorisée. Une victoire en demi-teinte pour la biodiversité. Si les pires dérives ont été évitées, le constat de fond est inchangé : le modèle agricole français est au bord de la rupture. Sans une trans-

formation profonde, les solutions à court terme comme celles de la loi Duplomb reviendront, sous une autre forme.

## Entre soutien aux agriculteurs et urgence écologique

Ce que révèle cette séquence politique, c'est l'échec collectif à proposer un modèle agricole alternatif crédible, durable et soutenable. La réponse politique reste trop souvent binaire : soit un modèle intensif et destructeur qui promet de sauver l'agriculture à court terme, soit un discours écologique hors-sol, déconnecté des réalités du terrain. Le rejet partiel de la loi Duplomb est donc un signal fort : les Français sont attachés à la préservation de l'environnement. Et attendent une politique agricole qui réconcilie intelligemment et durablement écologie et agriculture !

## LES NÉONICOTINOÏDES, DES INSECTICIDES SOUS SURVEILLANCE

Les néonicotinoïdes sont une classe d'insecticides utilisés depuis les années 1990 pour protéger les cultures contre les insectes ravageurs. Agissant sur leur système nerveux, ils provoquent paralysie et mort. Mais leur efficacité n'est pas sans conséquences : ces substances sont persistantes dans l'environnement. De nombreuses études ont mis en évidence leur impact sur les pollinisateurs, dont les abeilles. Ils perturbent leur orientation et leur reproduction. La présence de ces insecticides a également été détectée dans les sols, dans les cours d'eau et même dans certains aliments. De plus, des inquiétudes émergent sur leurs effets sur la santé humaine, en particulier sur le développement neurologique des enfants. Face à ces risques, l'Union européenne a restreint fortement leur usage, et la France a interdit en 2018 les principales molécules des néonicotinoïdes, tout en autorisant des dérogations ponctuelle...



**Fethi Cheikh est depuis mars le nouveau président de l'UGM Entis. S'appuyant sur des valeurs mutualistes et son expérience de militant, il a pour charge de redonner un nouveau souffle à l'union mutualiste créée en 2008.**

### **Pouvez-vous vous présenter aux lecteurs de Bonne Santé Mutualiste ?**

Je suis président de la mutuelle Aubéane, qui compte 10 000 adhérents. Mon engagement mutualiste et syndical est profondément ancré dans les réalités de mon territoire. J'ai occupé plusieurs fonctions au sein d'Aubéane : administrateur, trésorier, puis président. Je défends un mutualisme fidèle à ses valeurs fondatrices — solidarité, démocratie, proximité — mais résolument tourné vers l'avenir. Un mutualisme de coopération, pas de dilution. Coopérer pour mutualiser les compétences, renforcer les structures, tout en préservant notre autonomie de gestion et notre lien avec les adhérents. Dans un environnement de plus en plus contraint, il convient de redonner toute sa place au modèle de proximité, résistant aux logiques purement assurantielles.

### **Quel est le rôle que vous assignez à l'UGM Entis dans ce contexte ?**

L'UGM Entis Services est un outil stratégique. Elle incarne une réponse politique à un enjeu vital : comment continuer à exister sans trahir nos fondations mutualistes ? Deux voies sont possibles : la fusion-absorption dans de grands ensembles, ou la coopération entre mutuelles. Aubéane milite, avec d'autres, pour cette seconde voie.

# Rebondir pour mieux servir les mutuelles et leurs adhérents

L'UGM Entis Services, groupement dont fait partie votre mutuelle, a accueilli au printemps dernier son nouveau président. Entretien avec Fethi Cheikh sur son engagement et sa vision mutualiste.

L'UGM permet de mutualiser les compétences juridiques, techniques, réglementaires. Elle permet de mutualiser des expertises et des moyens pour les mutuelles qui ne disposent pas, en interne, des ressources suffisantes pour faire face aux exigences réglementaires et techniques croissantes.

Elle est un levier de coordination, un appui structurant, non un carcan. Je rends hommage aux fondateurs de cet outil, qui ont anticipé les défis actuels.

### **Quelle est votre feuille de route à la tête d'Entis ?**

Entis connaît des difficultés structurelles, mais je choisis de regarder vers l'avenir. Avec les membres du Conseil d'administration notre objectif vise à inscrire l'UGM dans une dynamique de redressement durable, en cohérence avec les principes qui l'ont fondée : solidarité, mutualisation et respect de l'autonomie des mutuelles.

Car chaque mutuelle qui disparaît, c'est une voix en moins pour défendre un modèle de protection sociale humaniste. Nous devons accompagner les structures de proximité en leur apportant les compétences qu'elles ne peuvent pas internaliser seules, sans alourdir leurs frais de gestion. Entis n'est pas une coquille vide : c'est un levier opérationnel au service de l'action mutualiste.

En outre notre gouvernance repose sur une gestion démocratique, non lucrative. Face à la marchandisation croissante de la santé et à l'externalisation des services aux cabinets assurantiels privés, nous affirmons un modèle alternatif. L'adhérent n'est pas un client : il est un acteur de sa protection sociale. C'est cette dimension humaine que nous devons revivifier.

### **Quels sont les chantiers prioritaires pour redonner souffle à l'UGM ?**

J'en identifie quatre principaux :

**1.** Améliorer le service aux mutuelles : Beaucoup n'ont pas les moyens d'assumer seules des fonctions comme le contrôle interne, le juridique ou l'actuariat. Nous devons leur apporter un sou-

tien opérationnel à coûts maîtrisés, pour garantir leur équilibre économique et leur autonomie.

**2.** Clarifier notre action : Il est essentiel que les mutuelles comprennent ce que nous faisons, combien cela coûte, et à quoi cela sert. La transparence est une condition de la confiance.

**3.** Donner à voir les bénéfices de la mutualisation : Il ne suffit plus d'en parler. Il faut démontrer concrètement, par des indicateurs et des retours d'expérience, les avantages de cette coopération, tant en termes de services, de coûts que de sens.

**4.** Reconnecter les équipes opérationnelles aux mutuelles : Plus question de fonctionner en vase clos. Les collaborateurs d'Entis doivent aller à la rencontre des mutuelles, comprendre leurs réalités, écouter leurs attentes. Nous allons organiser des visites régulières et construire des réponses adaptées à partir du terrain.

### **Quel message souhaitez-vous adresser aux acteurs du mutualisme ?**

J'invite nos mutuelles à reprendre l'initiative. Trop souvent, nous sommes sur la défensive, à subir les réformes et à gérer l'urgence. Il est temps de redevenir force de proposition, d'oser un mutualisme moderne, capable de parler aux nouvelles générations sans renier ses racines.

Cela implique :

- de repenser nos services en partant des besoins réels des adhérents, et non des diktats du marché ;

- de simplifier nos organisations pour les rendre plus lisibles et réactives ;

- et surtout, d'investir dans la coopération plutôt que dans la compétition. Une mutuelle isolée est vulnérable. Ensemble, nous sommes puissants. Je crois à un mutualisme du XXI<sup>e</sup> siècle qui innove et qui s'ouvre à d'autres acteurs de l'économie sociale et solidaire. Ce que je souhaite, ce n'est pas simplement "sauver les meubles" mais redonner envie. Envie de s'engager pour une protection sociale solidaire

L'UGM Entis peut devenir un moteur de transformation, un espace d'expérimentation et de solidarité pour celles et ceux qui refusent le statu quo et veulent réinventer l'action mutualiste.

# Un dépistage des IST gratuit et confidentiel pour les jeunes

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2024, l'Assurance Maladie a mis en place une mesure pour lutter contre la hausse inquiétante des infections sexuellement transmissibles (IST) chez les jeunes: "Mon test IST", un kit de dépistage gratuit et accessible à tous les 18-25 ans, sans avance de frais et sans prescription médicale.

**C**hlamydie, gonorrhée, syphilis, hépatite B et VIH: le dépistage de ces cinq IST fait désormais l'objet d'un remboursement intégral pour les jeunes de moins de 26 ans. Il suffit de se rendre dans un laboratoire de biologie médicale, sans passer par un médecin, ni par un gynécologue ou une sage-femme, pour effectuer les tests de dépistage, dans le respect du secret médical.

## Des infections en hausse

En 2023, selon Santé publique France, les cas de chlamydie ont augmenté de plus de 25 %, et les infections à gonocoque (gonorrhée) ont doublé depuis 2015. La syphilis, que l'on croyait disparue, connaît une résurgence inquiétante, notamment chez les moins de 30 ans. Une augmentation alarmante des IST, en particulier chez les jeunes adultes. La chlamydie, souvent asymptomatique, peut par exemple entraîner des complications graves comme des douleurs chroniques ou de l'infertilité si elle n'est pas traitée. Les autorités sanitaires rappellent donc que l'on peut être porteur sans avoir le moindre symptôme, ni se sentir malade. Le dépistage est la seule façon fiable de savoir si l'on est infecté, et d'éviter de transmettre l'infection à son ou ses partenaires.

## Un enjeu de santé publique

Certaines IST ne sont pas uniquement liées à la sexualité: elles peuvent aussi se transmettre de la mère à l'enfant pendant la grossesse et l'accouchement. C'est le cas du VIH, de l'hépatite B, de



la chlamydie, de la gonorrhée ou de la syphilis. Un dépistage précoce permet donc de protéger les nouveau-nés, en plus de limiter la propagation dans la population.

## DIFFÉRENTES IST, DIFFÉRENTS TRAITEMENTS

- **Bactériennes**: comme la syphilis, la chlamydie, la gonorrhée ou les infections à mycoplasmes. Bonne nouvelle: elles se soignent généralement bien avec des antibiotiques.
- **Parasitaires**: telles que la trichomonase, traitée par des médicaments antiparasitaires.
- **Virales**: l'hépatite B, l'herpès génital, le VIH et le papillomavirus humain (HPV). Ces infections ne se guérissent pas toujours, mais peuvent être contrôlées avec des traitements au long cours. Des vaccins existent aussi pour certaines, comme l'hépatite B et le HPV.

## BRÈVES

### PLUS DE 16 MILLIONS D'EUROS RÉCOLTÉS LORS D'UN WEEK-END DE SOLIDARITÉ EN LIGNE

Ils étaient des dizaines de streamers, et des centaines de milliers de spectateurs: le ZEvent 2025, rendez-vous caritatif désormais incontournable en ligne, a une nouvelle fois prouvé la puissance du collectif.

Depuis plusieurs années, le ZEvent réunit des streamers (vidéastes en ligne en direct) francophones sur la plateforme de streaming Twitch, afin de récolter des dons qui permettent de soutenir des associations. Les dons collectés pour l'édition 2025 bénéficient à huit associations agissant pour les malades et leurs aidants: l'Association Française des Aidants, Helebor, la Ligue nationale contre le cancer, Nightline, Le Rire médecin, Sourire à

la vie, l'Envol et Sparadrapp. Quizz culture, dégustation de produits peu ragoûtants, tatouage en direct, tous les défis sont bons pour amuser les spectateurs et encourager au don. D'ailleurs, tous sont valorisés et remerciés individuellement par les streamers: du plus gros de 50 000 euros par un anonyme aux plus petits de 1 euro, surnommés "l'armée des un." Car chaque don, même minime, est un geste de soutien.

# ZEVENT25

Avec plus de 600 000 spectateurs au pic de l'événement le dimanche soir, ce sont 16 179 096 euros qui ont été récoltés sur le week-end, battant de loin le record du ZEvent 2022 à 10 millions d'euros au profit d'associations défendant l'écologie. Preuve, s'il en est, que les Français jeunes et moins jeunes sont attachés à la cause de la santé publique et sont prêts à mettre de leur poche malgré la crise économique.

# LA JEUNESSE PREND LA RELÈVE !



Comment renforcer les échanges intergénérationnels ? Comment réduire les fossés que creuse une société de plus en plus individualiste ? Ces questions semblent impacter les mutuelles, dont les instances sont vieillissantes et peinent à se renouveler.

Comment faire une place aux jeunes, à leurs idées, à leurs outils ?

**A**ssociations, syndicats, mutuelles, instances citoyennes, partis politiques : tous les secteurs de la vie collective sont traversés par la question du renouvellement générationnel. Leurs structures peinent à séduire les jeunes générations, qui se tournent plus volontiers vers des mouvements plus récents, comme Extinction Rebellion, Générations Futures, vers des AMAP, des collectifs féministes et antidiscriminations, des ONG ou, au contraire, vers des collectifs éphémères. L'engagement des jeunes est même en hausse. En 2024, 30 % des 15-30 ans affirment avoir consacré du temps à une association au moins une fois par mois, soit 5 % de plus qu'en 2023. C'est largement mieux que chez les plus de

30 ans avec seulement 15 % d'entre eux qui pratiquent un bénévolat régulier.

Mais l'engagement des 15-30 ans, comme des trentenaires, ne bénéficie pas aux structures "classiques" du militantisme. Dix-huit pour cent adhèrent à un parti politique, 16 % à un syndicat, alors que 44 % ont déjà adhéré à une association. Bref, entre attentes différentes, formes d'engagement inédites et attrayantes, méconnaissance du mutualisme, le dialogue semble s'être rompu et le fossé s'être creusé. Pourtant, les jeunes générations sont indispensables à la survie des mutuelles et, inversement, les mutuelles, qui sont garantes de la solidarité et de valeurs, ont beaucoup à apporter aux jeunes dans un contexte d'attaques libérales incessantes.

## Un problème de renouvellement lié à la représentativité

Pour les mutuelles, le problème de renouvellement est urgent compte tenu du vieillissement de leurs délégués, de leurs administrateurs et dirigeants. « Au sein des conseils d'administration (CA), nous ne pouvons pas avoir plus d'un tiers de personnes de plus de 70 ans, explique Éric Rafaël, président de Mutuale. Or, nos instances ne peuvent pas exister si elles n'ont pas leur CA. » Faire entrer des jeunes est donc non seulement urgent, mais vital. Jean-Jacques Verchay, président de la Mutuelle de France Unie, renchérit : « On joue la pérennité de nos mutuelles. Il y a d'ailleurs des mutuelles que l'on a fusionnées car leur CA était trop âgé. » La gouvernance des mutuelles affiche

une moyenne d'âge de 60/65 ans. Cette pyramide des âges déséquilibrée est de nature à freiner l'entrée des jeunes dans leurs instances. La plupart des mutualistes sont entrés en mutualité il y a plus de vingt ans et leur longévité à des postes à responsabilité est à la fois un gage d'expériences et un frein à l'accession aux dites responsabilités. « *Et il ne s'agit pas seulement d'avoir des jeunes : il faut avoir des jeunes responsables, poursuit Éric Rafaël. Nos noms ne sont pas gravés sur nos sièges. Il faut savoir passer le flambeau.* » Car la jeunesse, ce n'est pas nouveau, n'est pas très encline à patienter dans le cadre d'un engagement à long terme sans pouvoir agir directement sur les éléments. D'où l'engouement pour des actions spontanées, pour des organisations où chacun peut mettre la main à la pâte.

### Les attentes des jeunes en matière d'engagement

Si les jeunes manquent à l'appel dans les instances associatives, mutualistes et politiques, ce n'est pas tant qu'ils ne souhaitent plus s'engager, c'est surtout qu'ils le font désormais autrement. Ils ont besoin de flexibilité et de projets concrets : plutôt qu'un mandat long de délégués qui se résument à voter, ils préféreront des actions à court terme, visibles, avec un impact tangible. Ils veulent "faire". De sorte que leur engagement se focalise, du moins à un instant T, généralement sur un seul sujet de mobilisation : le climat, l'aide sociale ou

### Nicolas Pomies, 53 ans

#### « Il faut aller rencontrer les jeunes là où ils sont »

« *J'avais 34 ans quand je suis entré en mutualité. J'avais croisé des militants plus âgés, dont Bernard Paillet, qui était le président de l'UNGMS et qui a été mon mentor. Je me retrouvais dans cette lutte car je suis issu de l'usine et je resterai un ouvrier mutualiste toute ma vie. Aujourd'hui le mentorat n'existe plus mais on peut aller chercher les jeunes là où ils sont. Mutuale est membre du collectif pur une Sécurité Sociale Alimentaire : j'ai rencontré plus de 80 jeunes lors d'une réunion. Je leur ai parlé de nos mutuelles ouvrières : ils étaient enthousiastes. Ils adhèrent à nos principes. Il faut qu'on s'organise pour parler à ce vivier militant.* »



alimentaire, les discriminations, mais ils vont de l'un à l'autre. Cinquante-neuf pour cent des jeunes bénévoles s'engagent dans plusieurs domaines. Le mutualiste recouvrant différentes dimensions (santé, prévention, action sociale, accès au loisir et au sport, environnement) n'est donc pas un secteur très lisible pour les jeunes qui souhaitent s'engager. D'autant que leur engagement est intimement lié à leur usage du numérique. Quarante et un pour cent des 15-30 ans ont signé au moins une pétition en ligne dans l'année ou pris des positions numériquement. Réseaux sociaux, plateformes collaboratives et outils digitaux font partie de leur arsenal militant et de leur rapport au collectif.

### Où trouver des jeunes et quels jeunes ?

Autre élément de l'équation, l'impression qu'il y a bien une ambivalence entre le "sang neuf" sou-

haité, car tout le monde reconnaît la nécessité d'un renouvellement et la nécessité d'accompagner ce renouvellement, avec, chez certains, la peur que les valeurs se perdent, la peur des nouvelles pratiques ou des remises en cause de systèmes bien établis. « *Au CA, tout le monde a en tête ce passage de relais, mais il faut que ça se fasse bien, nuance Éric Rafaël. On ne laisse pas entrer n'importe qui. Il faut qu'on retrouve nos valeurs.* » Le recrutement se fait donc par affinité. « *Avant les contrats obligatoires, nous avions tout un réseau dans les entreprises, via les CE, qui nous facilitait le recrutement, resitue Jean-Jacques Verchay. Depuis la loi Évin, notre réseau naturel de militants a été asséché. Ça s'est fait petit à petit. Les employeurs sont devenus gestionnaires. Les CE ne sont plus aussi engagés. C'est la raison pour laquelle nous avons créé les CAM, commissions d'action mutualiste (CAM 8 mars, alimentation, jeunes), pour élargir le recrutement, avec un certain succès en termes de fréquentation et d'intérêt, mais sans que cela nous amène de nouveaux délégués : on n'a jamais recruté par ce biais. On se retrouve à piocher dans les organismes proches du mouvement social, dans l'économie sociale et solidaire, ou parmi nos connaissances personnelles. Les gens qui s'engagent le font souvent pour nous faire plaisir, ils se dévouent.* » Et bien souvent, les "jeunes" en mutualité ont plutôt à la quarantaine. « *Les jeunes de 20, 30 ans sont engagés dans des associations familiales, écologiques mais pas dans la mutualité, constate Éric Rafaël. Un administrateur jeune, c'est un administrateur de 45/50 ans.* » De plus, même si l'idéal est de recruter de jeunes administrateurs, les mutuelles ne vont pas pour autant se priver de jeunes retraités qui pourront s'investir 6 ou 7 ans avant d'atteindre les 70 ans fatidiques. La jeunesse est une question de curseur...

### Réinventer le dialogue intergénérationnel

« *Pour renouer le dialogue générationnel, il faut commencer par accepter de faire une place aux jeunes et reconnaître ce qu'ils peuvent nous apporter* », estime Véronique Salaman, responsable Action sociale et culturelle du Groupe Entis : « *Je pense à leur facilité à manier les outils numériques, mais pas seulement. Ils ont un regard neuf. Ils sont créatifs. Ils osent là où on se*

### Léa Hiraux, 18 ans

#### « J'ai choisi de m'engager par exigence collective : parce que la solidarité est un acte de résistance »



« *À 18 ans, je refuse de croire que la résignation soit une option. Grandir dans une société marquée par les fractures sociales et sanitaires forge une conviction : celle que la santé ne peut pas être une marchandise, et que l'égalité ne peut être un slogan creux. C'est de cette colère face aux injustices qu'est né mon engagement, mais aussi de l'espoir que la solidarité, incarnée de manière concrète, puisse changer des vies. Je suis en 3<sup>e</sup> année de licence de droit. Je suis sensible à toutes les formes d'inégalités, et encore plus à celles qui touchent les femmes. Défendre la cause des femmes, c'est avant tout défendre une santé juste, universelle et réellement égalitaire. C'est refuser que la moitié de l'humanité continue à être traitée comme une variable d'ajustement dans les politiques publiques. D'ailleurs, je parle de défendre la "santé" en son sens défini par l'Organisation mondiale de la santé : un bien-être global physique, mental et social, et non une simple absence de maladie. Cette définition est profondément politique : elle impose de regarder la santé comme un droit fondamental, un équilibre à protéger dans toutes ses dimensions et non comme un produit réservé à celles et ceux qui peuvent se le payer. C'est pourquoi je souhaite m'engager comme administratrice d'une union de résistance face à la privatisation rampante de la santé. Elle porte un modèle démocratique où chaque voix compte, où l'intérêt général prime sur la rentabilité, et œuvre à la réponse des besoins concrets des adhérents loin des logiques de profit des assurances privées. Ma génération ne veut plus de compromis avec les logiques actuelles qui transforment les droits en privilèges. Nous voulons une société où la santé est pensée comme un bien commun protégé des appétits financiers, nous voulons un système qui refuse que la richesse ou le genre déterminent l'espérance de vie. Je choisis donc de m'engager par exigence collective : parce que la solidarité est un acte de résistance, parce que l'égalité femmes-hommes est une bataille qui doit être menée de partout, et parce que la santé n'est pas un luxe mais un droit universel inaliénable.* »

contente de reproduire ce que l'on fait depuis des années.» Si les aînés apportent leur expérience, la mémoire, la connaissance des rouages, les jeunes apportent la nécessité de se réinventer. Sans oublier l'énergie. «Au niveau de la mutuelle, c'est assez technique et ardu. Nous avons des rapports à rendre. C'est un peu rébarbatif, convient Jean-Jacques Verchay. Mais, au niveau de l'UNAM, c'est plus facile de nouer le dialogue avec les jeunes parce qu'il s'agit de défendre des idées.»

Réussir à combiner expertise et innovation est sans doute pour les mutuelles comme pour les associations et les organisations collectives

une opportunité dans le bras de fer avec le libéralisme ambiant. D'où l'idée, chez Mutuale, comme pour les formations de l'économie sociale et solidaire, de créer une école du mutualisme : «À travers la formation, nous pourrions montrer ce qu'est le mouvement mutualiste, comment on peut s'engager, ce que l'on fait dans nos comités de gestion.» De fait, 85 % des 18-35 ans connaissent mal le mutualisme.

Bonne nouvelle toutefois, 75 % en ont une bonne image. «Les jeunes apprécient ce que nos mutuelles apportent à la société. Ça les interpelle !»

## LE MUTUALISME, UN CONTREPOIDS AUX LOGIQUES LIBÉRALES !

La solidarité, la non-lucrativité, la gouvernance démocratique et le sens du bien commun, du collectif sont des valeurs que partagent les entreprises de l'économie sociale et solidaire (ESS) et c'est ce qui les distinguent de l'économie marchande. Quand le libéralisme repose sur des logiques de marché, avec une finalité lucrative, et sur l'individualisme (chacun est libre de contracter, chacun assume ses risques), le modèle mutualiste, lui, mutualise les risques et les coûts, et refuse la sélection des adhérents. Ce faisant, il œuvre pour l'accès aux soins et pour la réduction des inégalités. Les excédents ne sont pas reversés à des actionnaires mais employés à améliorer les prestations, à mener des actions sociales et de prévention. Pour autant, les mutuelles évoluent dans un environnement concurrentiel, libéral, et sont soumises à la même réglementation que les assureurs. Malgré le poids des taxes auxquelles elles sont soumises sans considération pour leur statut non lucratif, les mutuelles offrent donc un modèle économique dans lequel la finalité demeure l'intérêt collectif des adhérents (et non les intérêts privés d'actionnaires). Le mutualiste reste une idée neuve, une alternative qui fonctionne !

## LE MILITANTISME MUTUALISTE MAL RECONNU

« Si on veut intéresser les jeunes, il faudrait un véritable statut » relève Fethi Cheikh, président du groupe Entis. Entretien.

Le mutualisme s'est toujours fondé sur l'engagement bénévole et la passion de ses élus. Ce militantisme est une richesse précieuse : il garantit la proximité avec les adhérents et la fidélité aux valeurs de solidarité et de démocratie. Mais les exigences d'aujourd'hui sont sans précédent : réglementation européenne, responsabilités financières et juridiques, concurrence accrue... Gouverner une mutuelle exige désormais des compétences techniques et stratégiques solides, ainsi qu'une disponibilité réelle.

Il ne s'agit pas de remplacer le militantisme par le professionnalisme, mais de les faire converger. L'expérience militante légitime le rôle des dirigeants, tandis que la compétence professionnelle assure la pérennité et la crédibilité du mouvement. C'est dans cette logique que FORMA-PASS\* développe des cycles de formation qui intègrent à la fois la dimension politique et la dimension technique, permettant aux dirigeants d'assumer pleinement leurs responsabilités sans renoncer à leurs convictions.

**En tant qu'entreprise de l'ESS, nous sommes donc dans un entre deux.**

L'avenir du mutualisme repose sur cette alliance : des dirigeants qui savent défendre les valeurs et assurer la gestion efficace, capables de relever les défis réglementaires et concurrentiels tout en restant profondément attachés à leur mission. Le temps du bénévolat du dimanche est dépassé : il est temps de donner à nos dirigeants les moyens de leur ambition, pour la pérennité et le rayonnement du mouvement. La nécessité d'un véritable statut pour les dirigeants mutualistes s'impose désormais. Il s'agit d'une juste traduction de leurs responsabilités dans un environnement toujours plus exigeant.

\* Association de formation dédiée aux structures mutualistes.

Elle dispense des formations certifiantes aux élus, dirigeants et salariés mutualistes.

## Émilie Liegeois, 43 ans

« Ça m'intéresse de m'inscrire dans un projet social »

« Je voulais connaître le système mutualiste et les valeurs du mutualisme me correspondent. Je suis une maman célibataire, à Annecy. Je me suis toujours battue. Je travaille à mon compte dans l'événementiel. Ça m'intéresse de voir comment fonctionne la mutuelle, de m'inscrire dans un projet un peu social. J'avais dit que je n'avais pas beaucoup de temps et on m'a rassurée : il n'y a pas d'obligation à assister ou participer à tout. Je me suis dit : "C'est bien que des jeunes puissent reprendre la main. Il y a un grand écart sur certains sujets comme l'écologie et on peut être un relais entre les jeunes et les anciens. Je peux agir." »

## Mathilde Monel, 38 ans

« Rendre la santé plus accessible à tous, ça me parle »

« Je suis directrice d'une association, LCE74, qui œuvre pour rendre accessibles les loisirs et le tourisme et nous avons un partenariat avec la Mutuelle de France Unie. Étudiante, j'étais active dans plusieurs associations mais la vie active, les enfants m'avaient éloignée de tout cela. Quand la Mutuelle de France Unie m'a proposé de m'engager, j'y ai vu une occasion de me réengager pour une cause sociale complémentaire de mon activité professionnelle : rendre la santé plus accessible à tous, ça me parle. L'idée, c'est de travailler pour l'intérêt collectif, de défendre la parole des adhérents. »

## Patrick Lombard, 40 ans

« Des mutuelles très engagées qui se battent pour préserver le système : je trouve ça beau ! »

« J'ai toujours été engagé syndicalement : je suis fonctionnaire de police, et j'ai été délégué et j'ai également été élu communal. La Mutuelle de France Unie a été choisie pour le contrat collectif de ma compagne. Elle s'est présentée comme déléguée, puis comme administratrice. Je l'ai accompagnée. C'était un engagement que je souhaitais avoir. J'ai été co-opté et j'ai fait mon premier CA en avril 2025. J'ai apprécié l'accueil, les valeurs de partage, de respect, d'écoute. J'apprécie ce que je vois, en particulier l'UNAM et les mutuelles très engagées qui font partie de ce réseau et qui veulent se battre pour préserver le système mis en place depuis 1945. Je trouve ça beau ! Le militantisme chez les jeunes se perd beaucoup. Le risque, c'est que l'expérience des plus anciens se perde. Il faut connaître l'histoire pour avancer. C'est la raison pour laquelle je souhaite être formé : je n'ai pas encore assez de connaissances pour dire ce que je peux faire dans le mouvement mutualiste, mais je sais que si on ne se bouge pas, on va perdre beaucoup. »



Les douze sections du Groupe Mutuale vivent, innovent, bougent, prennent position et sont présentes à vos côtés. Dans le débat pour une protection sociale pour tous, dans l'information des adhérents, dans les actions de prévention santé et bien-être, dans les manifestations culturelles et sportives, dans sa vie démocratique, votre mutuelle est là... avec vous à chaque instant. Ce cahier aux couleurs de Mutuale est le témoin de l'activité et de la proximité de votre mutuelle.

## Alerte sur le désengagement de la Sécurité sociale et ses conséquences pour les mutuelles et les assurés sociaux !



**Le président de Mutuale, Éric Rafaël, a fait parvenir aux députés, début septembre, un courrier afin de les alerter sur les effets délétères des politiques successives en matière de protection sociale, et en particulier des réformes en cours.**

« **D**epuis plusieurs années, nous constatons un désengagement progressif du régime obligatoire, à travers le transfert de la prise en charge des soins, vers les organismes complémentaires. Cette orientation politique affaiblit notre système solidaire, accroît les inégalités d'accès aux soins et pèse lourdement sur l'équilibre économique des mutuelles, avec pour conséquence directe une hausse des cotisations pour les adhérents » a résumé Éric Rafaël avant de lister quelques faits récents et révélateurs de cette dérive :

- L'augmentation de la part des médicaments remboursés par les mutuelles, du fait de la baisse du taux de remboursement par la Sécurité sociale.
  - L'augmentation du tarif des consultations des médecins généralistes et spécialistes, qui mécaniquement impacte les prestations versées par les mutuelles.
  - Les Bilans Bucco-Dentaire (BBD), autrefois pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale, sont désormais remboursés pour une part à 40 % par les mutuelles.
  - La réforme du 100 % Santé, bien que bénéfique pour les patients, est financée à plus de 70 % par les mutuelles.
- Le président a aussi évoqué la question des dépassements d'honoraires pratiqués par

les professionnels de santé, qui sont très faiblement encadrés par le contrat responsable et solidaire, bien que celui-ci ait été présenté comme un dispositif de régulation. Les mutuelles se trouvent contraintes de prendre en charge ces dépassements d'honoraires : « ce mécanisme favorise la généralisation de ces dépassements, limite l'accès aux soins pour les plus modestes et impose des garanties coûteuses que les mutuelles doivent répercuter sur les cotisations de leurs adhérents. »

**Il y a plus de 25 ans, les mutuelles étaient soumises à une taxe de 1,75 % pour le financement de la Couverture Maladie Universelle (CMU). Aujourd'hui, elles sont ponctionnées à 14,07 %. Cela représente une augmentation de 704 % de la pression fiscale !**

Mutuale a d'ailleurs lancé une pétition contre ces dépassements d'honoraires (voir notre article page suivante). À cela, s'ajoute la perspective de diverses mesures, dont celle concernant la prise en charge de certaines Affections de Longue Durée (ALD) dont les conséquences seraient désastreuses pour les assurés so-

ciaux, en augmentant leur reste à charge, et pour les organismes complémentaires, qui seront confrontés à un surcroît de dépenses qui à son tour entraînerait une nouvelle augmentation de cotisations.

Le président de Mutuale constate que plus les politiques de réduction des cotisations sociales s'accroissent, plus il y a de transferts vers des organismes complémentaires conduisant inexorablement à l'inflation des cotisations mutualistes, au détriment du reste à vivre des adhérents.

« Ces orientations trahissent l'esprit du modèle de la Sécurité sociale qui doit garantir à chacun une protection sociale universelle. Les mutuelles n'ont jamais eu vocation à se substituer à l'Assurance maladie. Leur rôle est de la compléter, en menant des actions de prévention, d'éducation à la santé, et en gérant des centres de santé mutualistes » a rappelé Éric Rafaël. Missions historiques dont sont aujourd'hui détournées les mutuelles, contraintes de pallier les désengagements successifs de la Sécurité sociale, fruits d'une politique d'austérité. « Pire encore, ce transfert de charges s'accompagne d'une fiscalité injuste et croissante. Il y a plus de 25 ans, les mutuelles étaient soumises à une taxe de 1,75 % pour le financement de la Couverture Maladie Universelle (CMU). Aujourd'hui, elles sont ponctionnées à 14,07 %. » Cela représente une augmentation de 704 % de la pression fiscale sur les mutuelles sur cette période. « Comme cela ne suffisait pas, nous apprenons qu'une taxe supplémentaire de 2 % est envisagée. Ces prélèvements constituent de fait un nouvel impôt pris sur le pouvoir d'achat des adhérents, sans retour direct pour leur santé. Ils réduisent d'autant les ressources que nous pourrions consacrer à la prévention et à la proximité. Cette situation n'est plus acceptable. »

## Mutuale à l'espace Collectivités de la Fête de l'Humanité



Les 11 et 12 septembre, Mutuale et la CMAM, Caisse Meusienne d'Assurances Mutuelles, ont fait stand commun à l'Espace Collectivités de la Fête de l'Humanité, au Plessis-Pâté. Élus, cadres territoriaux, entreprises, étaient invités à venir nous rencontrer pour découvrir nos solutions complètes pour la protection de leurs agents ou de leurs salariés et de leurs biens.

Le vendredi 12, à 17 heures, un atelier "Assurances des collectivités : trouver des solutions" était proposé.

Enfin, tout au long de ces deux journées, grâce à Mutuale et Inersio, nos visiteurs pouvaient rencontrer le fondateur de la Sécurité sociale en réalité augmentée. Cette initiative "Ambroise Croizat vous parle!" était une belle façon de continuer à célébrer les 80 ans de la Sécurité sociale.



## Nos actions pour Octobre Rose

**Le cancer du sein, qui représente environ 33 % de l'ensemble des cancers féminins, reste le plus fréquent chez la femme en France. Aussi les sections de Mutuale sont-elles toujours aussi impliquées dans la prévention, tout au long de l'année, mais plus particulièrement pour Octobre Rose.**

### Le cancer du sein en France : où en est-on aujourd'hui ?

En 2023, on estime à plus de 61 000 le nombre de nouveaux cas détectés chez les femmes. La maladie touche majoritairement les femmes de plus de 50 ans. Grâce aux progrès du dépistage et des traitements, le taux de survie à 5 ans est aujourd'hui de 88 %. Mais le cancer du sein reste une cause importante de mortalité, avec plus de 12 000 décès recensés chaque année. À travers de nombreuses actions locales, les salariés, les élus et les adhérents de Mutuale cherchent à sensibiliser la population et à promouvoir le dépistage de ce cancer.

**Merci à toutes celles et tous ceux qui se sont mobilisés à nos côtés, tout au long du mois d'octobre !**



Les participantes lors de La Lorientaise.

### EN AUVERGNE À LUSIGNY

**Octobre Rose à Lusigny (03)**  
Mutuale Auvergne s'est mobilisée et a apporté son soutien lors des nombreux temps forts organisés à Lusigny, avec des courses rando vélo mixte, des ateliers divers (Atelier prévention enfants "Sensibilisation aux dangers des écrans et à la qualité du sommeil" par le Docteur Muriel Duranton, Pédiopsychiatre, participation à la fresque "un MOT contre les Maux"), des concerts (JJ Renaud) et des spectacles (les Z'Improlocaux 03 de Moulins), des événements sportifs (zumba, gym, tournoi de volley, match de foot). Il y a eu bien sûr la marche La Lusignoise le 5 octobre. Le tout dédié à Octobre Rose. Mutuale était partenaire de toutes les animations 2025.

un stand où nos équipes ont distribué des douceurs aux participantes. Paulette Guianvarc'h était également présente avec ses prothèses mammaires tricotées et solidaires.

**Pour en savoir plus : [lalorientaise.oepslorient](http://lalorientaise.oepslorient)**

### EN CENTRE - VAL DE LOIRE LORS DE LA MARCHÉ ROSE

**Marche Rose**  
Le dimanche 5 octobre 2025, à Vineuil, les participants ont pu choisir entre deux parcours, l'un de 5 km et l'autre de 10 km, avec des départs différés de 9 h à 10 h depuis le centre social La Chrysalide de Vineuil. La participation, était de 5 € par personne (et gratuite pour les moins de 16 ans). Les fonds récoltés ont été reversés à la Ligue contre le Cancer 41.

### EN BRETAGNE À L'OCCASION DE LA LORIENTAISE

**La Lorientaise**  
Cette année encore, Mutuale Bretagne a été partenaire de La Lorientaise. Pour l'occasion, l'agence de Lorient, située sur le parcours de cette course réservée aux femmes, a tenu

### EN NORMANDIE À L'OCCASION DE LA COURONNAISE

**La Couronnaise**  
Dimanche 12 octobre, plusieurs parcours étaient proposés : marche de 5 km, course de 5 et 10 km, courses spécialement dédiées aux enfants, le tout dans une ambiance

conviviale, avec échauffement collectif à 9 h 30 avant le top départ à 10 h Le don minimum était de 5 € par personne.

Les fonds récoltés ont été reversés au CRCDC (Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers) Normandie, à la Ligue contre le cancer, au CHI des Feugrais (Elbeuf, Louviers, Val-de-Reuil) et à l'association Agir avec Becquerel pour la vie.

### DANS LE NORD / PAS-DE-CALAIS LORS D'UNE JOURNÉE DE MOBILISATION

**Octobre Rose à Somain**  
Samedi 4 octobre 2025, Octobre Rose a pris la forme d'un forum santé au Centre Culturel Municipal Albert Camus. Au programme, des ateliers santé et bien-être, des actions de prévention sur les risques liés aux cancers, des animations théâtrales, des jeux, une exposition de voitures anciennes et de collection. Un spectacle de danse a été proposé par Éclat 2 Fun. Enfin, sur le stand de Mutuale, une vingtaine de photos artistiques réalisées par la photographe Cécile Soloch étaient exposées pour illustrer la lutte et la résilience des femmes atteintes d'un cancer du sein.

## Mutuale face caméra : ça tourne !

C'est aussi la rentrée pour nos capsules vidéo « *Mutuale face caméra* » ! Dans une version modernisée, Mutuale repart à la rencontre de celles et ceux qui font vivre notre mutuelle au quotidien.

Pour rappel, le projet vise à faire découvrir ses métiers à ses adhérents et, plus largement, au grand public. Pour cela, la parole est donnée à celles et ceux qui incarnent nos services. Grâce à de courtes vidéos, nos équipes partagent leur quotidien, en présentant leurs missions, leurs valeurs et leur rôle au sein de notre mutuelle. En septembre, c'est Mickaël Tollec qui s'est prêté au jeu en acceptant de nous parler



son métier de chargé de développement collectif. Son rôle ? Accompagner les entreprises et les collectivités locales en leur proposant des solutions adaptées en complémentaire santé et en prévoyance.

Pour en savoir plus, découvrez le témoignage de Mickaël, notre chargé de développement collectif pour la région Bretagne. Associations et entreprises, contactez nos équipes et trouvez la solution qui correspond à vos besoins.

Retrouvez nos vidéos sur la chaîne YouTube de Mutuale



## PÉTITION

### Non aux dépassements d'honoraires !



Depuis juillet dernier, Mutuale a mis en ligne une pétition pour s'opposer aux dépassements d'honoraires, pratiques de plus en plus répandues qui limitent l'accès aux soins, qui creuse les inégalités de santé, et mettent en tension le modèle solidaire de l'Assurance Maladie et des mutuelles à but non lucratif.

Pour rappel, 25 % des Français déclarent avoir renoncé à des soins pour des raisons financières. Et pour cause, 70 % des spécialistes en secteur 2 pratiquent des dépassements qui représentaient en 2023, 3 milliards d'euros. Notons aussi que tout dépassement d'honoraire doit être signalé avant la consultation

quand il dépasse les 70 euros. Des sommes exorbitantes pour nombre de Français et un hold-up de notre modèle de protection sociale, où chacun doit pouvoir se soigner ! Signez notre pétition.

La pétition est en ligne : <https://chnq.it/ZgzSMQpcBS>



## ENQUÊTE SATISFACTION ADHÉRENTS

### Votre avis compte et nous est précieux !

Toujours avec le même objectif d'amélioration continue de ses services, Mutuale renouvelle son enquête de satisfaction annuelle : celle-ci se déroule du 22 septembre au 31 octobre 2025 afin de recueillir votre avis et identifier vos attentes en tant qu'adhérent à notre mutuelle.

Un questionnaire en ligne, envoyé par courriel et accessible sur [www.mutuale.fr](http://www.mutuale.fr), vous permettra de nous faire part de vos appréciations et propositions d'amélioration.

En acceptant de consacrer quelques instants à cette enquête, vous nous permettrez de définir les grands axes de nos actions futures en vue

de mieux vous satisfaire. Parallèlement, lorsque vous contactez par téléphone notre Service Relation Adhérent, vous pouvez être amené à partager votre avis par l'intermédiaire d'un rapide questionnaire anonyme.

Votre retour est précieux, que ce soit pour encourager nos équipes ou pour nous améliorer, et



ainsi vous offrir la meilleure qualité de service possible. Un grand merci à chacun et chacune pour votre contribution !

## DUODAY 2025

### Un tandem pour mieux vivre le handicap !

Mutuale participe, cette année encore, au dispositif DuoDay qui aura lieu cette année le 20 novembre lors de la semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées partout en France et en Outremer.

L'opération, pilotée par l'ALGEEI en collaboration avec le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, a pour objectif accueillir au sein de l'entreprise, durant toute une journée, une personne en situation de handicap pour

qu'elle forme un duo avec un salarié volontaire. Mutuale propose ainsi des duos avec des salariés de nos mutuelles un peu partout sur nos territoires. L'année dernière, des duos se sont formés avec des conseillères au sein de nos bu-

reaux d'accueil ou encore dans nos services de gestion. Manifestez-vous : nous trouverons à un tandem pour vous !

Adhérents concernés, participez au DuoDay : [www.duoday.fr](http://www.duoday.fr)



## MUTUALE SOLIDARITÉ

### Merci à tous les candidats !

Une immense merci aux associations et organismes qui se sont portés candidats pour notre appel à projets 2025. Mutuale a reçu cette année plus de 120 dossiers !

Cette année, l'appel à projet soutient des initiatives en lien avec l'accompagnement des personnes vivant avec une maladie, de leurs aidants et de leurs familles. Pour Mutuale, c'est tout à la fois le moyen de contribuer très concrètement à des projets et de manifester son soutien au milieu associatif. Pour rappel, ou-

tre son fonds de dotation Mutuale Solidarité, Mutuale, qui connaît bien les problématiques de ces structures de l'Économie Sociale et Solidaire, accompagne les associations pour lesquelles elle a créé une gamme spécialement dédiée, avec des solutions adaptées au bien-être des adhérents salariés d'association.



Pour Mutuale, être aux côtés des associations, c'est un engagement fort qui fait en écho à notre esprit mutualiste et aux valeurs partagées de solidarité et de proximité !

## ACCÉO

### Bilan sur le dispositif pour nos adhérents sourd et malentendant

Depuis un an, Mutuale déploie le dispositif AcceoTadeo pour faciliter les échanges entre la mutuelle et ses adhérents sourd et malentendant.

Qu'en ressort-il ? Le dispositif a prouvé son ef-

ficacité en garantissant une communication claire et fluide avec nos adhérents, que ce soit dans nos bureaux d'accueil et de proximité ou par téléphone.

Sa mise en place s'inscrivait dans le cadre de



nos engagements mutualistes à rendre nos services accessibles à toutes et tous, pour que chaque personne, quelle que soit sa situation, se sente pleinement accueillie et puisse bénéficier d'un niveau équivalent d'information, d'explication et d'attention.

## Notre offre parrainage actualisée !

Vous connaissez un proche qui recherche une complémentaire santé ? Et si vous l'invitez à rejoindre Mutuale ?

Jusqu'au 31 janvier 2026, parrainez un membre de votre entourage et choisissez entre :

- Le Parrainage éco-solidaire : vous recevez une carte-cadeau dématérialisée "éthi'Kdo" d'une valeur de 30 € pour soutenir une consommation plus responsable. "Éthi'Kdo" est une carte-cadeau éthique et solidaire qui offre un large choix d'utilisation :

tourisme, mode, presse, informatique ou encore dons à des associations.

- Le Parrainage solidaire : un don de 30 € versé par Mutuale au fonds de dotation Mutuale Solidarité qui soutient des actions solidaires,
- La Prime Parrainage : vous bénéficiez d'une remise de 15 € sur votre cotisation. Simple et facile, le parrainage s'effectue direc-



tement en agence ou en remplissant le formulaire disponible sur notre site internet.

## MUTUALE AUVERGNE

### Entraide et solidarité avec l'hôpital public de Vichy

En réponse à une demande du syndicat CGT du CHV suite à la mobilisation du personnel, Mutuale a remis des climatiseurs au service des maladies métaboliques.

Dans ce service, situé au 5<sup>e</sup> étage et exposé plein ouest, malades et soignants devaient supporter, l'été, des températures allègrement supérieures à 30°.

Ce don a été effectué en accord avec la direction de l'hôpital qui, à l'instar du représentant de

la CGT du CHV, des personnels et du chef de service, a chaleureusement remercié Mutuale. Si cette action répondait aux principes d'entraide et de solidarité qui sont les nôtres, les dirigeants de la section Auvergne ont cependant tenu à souligner que Mutuale n'avait pas vocation à financer l'hôpital public et qu'il fallait se mobiliser pour que le secteur de la santé reçoive des financements publics à la hauteur de ses besoins.



## Les adhérents prennent la parole...

Le 18 juin dernier, à Prémilhat, s'est tenue l'assemblée de la section Auvergne de Mutuale, à laquelle les adhérents avaient été préalablement conviés.

Après un point sur l'année écoulée et la présentation des différentes actions réalisées au cours de l'année, le président de Mutuale, Éric Rafaël, et le président de la section, Alexandre Di Cioccio, sont intervenus sur différents sujets et ont répondu aux questions de l'assistance. À l'issue des débats intéressants qui se sont tenus, et pour clore l'assemblée, les participants ont été invités à partager un sympathique buffet convivial.

## ■ MUTUALE BRETAGNE

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SECTION BRETAGNE

## En Bretagne, Mutuale vent debout

Lors de l'Assemblée Générale de la section Bretagne de Mutuale, le 19 septembre, à Ploemeur et devant 64 participants, Gilbert Hochet, président de la section Bretagne, a présenté un rapport moral dense, engagé et lucide face aux changements économiques, sociaux et politiques actuels. Il a rappelé que la mutuelle repose sur des valeurs fondamentales : solidarité, responsabilité, bienveillance.



### Une situation nationale préoccupante

Depuis 2017, la dette publique française a explosé (113,7 % du PIB). En cause, la crise sanitaire, mais aussi des choix politiques contestés comme la suppression de l'ISF ou les baisses d'impôts pour les entreprises. Cela aboutit à un plan d'austérité de 43 milliards d'euros, avec des mesures très impopulaires : suppression de jours fériés, gel des prestations sociales, hausse des franchises médicales, remise en

cause du dispositif des ALD. Ces réformes risquent de fragiliser l'accès aux soins, notamment pour les plus vulnérables, et de reporter les coûts sur les mutuelles.

Dans ce contexte, Mutuale se retrouve impactée par des évolutions réglementaires injustes, comme la contribution exceptionnelle de 2 % rétroactive ou la prise en charge accrue de soins autrefois couverts par l'Assurance Maladie. Le risque est de voir le reste à charge des

adhérents exploser, tout en menaçant l'équilibre du système mutualiste.

### Mutuale dans une dynamique de développement solide

Malgré ce contexte difficile, Mutuale affiche un bilan positif : 5,5 % d'adhérents supplémentaires en 2024 hors fusion, 18 % avec les fusions, ouverture de trois nouveaux bureaux (Paris, Guadeloupe, Saint-Pierre-et-Miquelon), exercice 2024 excédentaire, et une 9<sup>e</sup> place au classement qualité de service dans le magazine "Capital". Mutuale, dotée de valeurs solidaires et humanistes, poursuit son développement avec les "mutuelles de village", où sa présence est saluée dans le secteur associatif et auprès des collectivités locales, comme récemment à Saint-Brieuc, avec, sur la prévoyance, déjà 4 000 personnes couvertes.

### Défendre la Sécurité sociale, toujours

Enfin, le président a rendu un hommage appuyé aux 80 ans de la Sécurité sociale, rappelant ses origines issues du Conseil National de la Résistance et la nécessité de préserver ce pilier fondamental de justice sociale. À l'heure où son financement est remis en question, Gilbert Hochet appelle à un réveil collectif pour défendre ce bien commun contre les logiques de rentabilité et de démantèlement. Ce rapport moral est un appel clair à maintenir un mutualisme de combat, engagé et solidaire, au service de tous.

## Club de Handball de Hennebont, ambassadeur du don d'organes !

Mutuale est depuis trois ans partenaire du très dynamique Club de Handball de Hennebont avec qui elle partage des valeurs. Le Club est le premier club sportif Ambassadeur du don d'organes. Entretien avec Georges Le Pallec, en charge de l'accompagnement socio-pro dans le club, et qui est à l'initiative de cette démarche de sensibilisation.

Georges Le Pallec a porté ce projet car il sait l'importance du don d'organe. Sa petite-fille née en 2006 a dû être greffée en 2016 : « aujourd'hui, elle vit comme vous et moi ». L'idée a fait son chemin de profiter de la vitrine qu'offre le club - qui n'est pas un petit club, avec ses 80 bénévoles - pour sensibiliser les joueurs et le public des matchs à l'importance de la parole : « Si vous en parlez à votre famille, ce sera plus facile pour l'équipe médicale de faire la preuve que vous n'y étiez pas opposé », resitue Georges Le Pallec. En 2016, le club avait organisé un tournoi féminin avec clubs de Brest et de Nantes qui a réuni 3 000 personnes pour une grande fête du handball. « Nous avons communiqué sur l'asso-

ciation des maladies infantiles du foie, l'AMFE, qui est un partenaire de cœur, mais aussi sur le don d'organe. C'est comme cela que nous nous sommes dit que l'on pourrait devenir ambassadeur du don d'organe. » Jusqu'ici, seules des associations, établissements de santé, institutions avaient ce titre. Le club d'Hennebont est le premier club sportif à avoir endossé ce rôle. « Tous nos joueurs portent des maillots avec les logos. Et tous les ans, on organise un événement sur le sujet. L'année dernière, c'était un ciné-débat et nous avons eu 300 personnes. Nous avons projeté deux documentaires et proposé un débat avec des professionnels de santé, des personnes greffées, des parents de



donneurs. » Preuve s'il en est du besoin d'information. Car si tous les Français sont désormais censés donner leurs organes, et si 8 Français sur 10 se disent favorables au don, quand les familles sont interrogées, elles ne savent pas car le sujet n'a pas été abordé. Or le don d'organe ne concerne qu'1 % des décès : les décès avec mort encéphalique. D'où le peu d'organes au regard du nombre de personnes en attente de greffe. « Il faut en parler de son vivant » rappelle Georges, qui salue au passage les liens avec Mutuale, l'un des plus importants partenaires du club, et dont il est lui-même adhérent. « Nous partageons les mêmes préoccupations. Notre club fait aussi Octobre Rose, nous soutenons le Secours populaire. On est raccord ! »

## ■ MUTUALE CENTRE - VAL DE LOIRE

### LOIR-ET-CHER

## L'assemblée de section s'est tenue le 30 septembre

Mutuale a rencontré les adhérents de sa section Loir-et-Cher à l'occasion de son assemblée de section, qui s'est tenu le 30 septembre 2025

après-midi à la Chaussée Saint-Victor (41) dans les locaux de son siège social. Ce moment fort de la vie démocratique de notre mutuelle a été,

comme toujours, l'occasion d'échanger autour de la vie de la section, de son fonctionnement et de son développement.

## ■ MUTUALE CENTRE - VAL DE LOIRE

### INDRE-ET-LOIRE

## La section soutient le Mouvement pour la paix

Mutuale a participé au 2<sup>e</sup> festival "Les arts en paix" durant le week-end du 20 et 21 septembre, organisé par le Comité départemental du Mouvement pour la Paix 37.

Ce festival a pour but de sensibiliser le public à l'importance de la résolution non-violente des conflits, du dialogue inter-culturel et de la solidarité entre les peuples.

Préserver la paix, dans un contexte internatio-

nal où les menaces de guerre sont présentes est une construction, dans nos choix quotidiens, nos engagements citoyens et nos pratiques culturelles.

Mêlant théâtre, musique, cinéma, expositions, randonnées, et débats, cet événement pacifiste, porté par l'Unesco dans le cadre de son programme "Culture de la paix et de non-violence" a trouvé dans Mutuale et ses valeurs humanistes un soutien fidèle et engagé.



## ■ MUTUALE NORD

## Une journée de cohésion sous le signe de l'inclusion

Fin juillet, l'équipe commerciale Hauts-de-France, accompagnée par la Direction de Mutuale, s'est réunie pour sa rencontre semestrielle, suivie d'un temps de cohésion animé par les Spartiates Beauval Basket-ball.

Cette journée a été l'occasion de renforcer l'esprit d'équipe tout en découvrant l'action de l'association, lauréate en 2023 de l'appel à projets de notre fonds de dotation Mutuale Solidarité.

Les Spartiates de Beauval œuvrent pour l'inclusion des personnes en situation de handicap psychique à travers le sport. Leur section para

basket-ball, unique en Hauts-de-France, propose un accompagnement éducatif et thérapeutique adapté aux enfants comme aux adolescents.

Un beau moment de partage avec les jeunes accompagnés et les membres de l'association, également rendu possible grâce à l'accueil de l'ADSEA 80!

## ■ MUTUALE NORD-PAS-DE-CALAIS

### MUTUELLE COMMUNALE DE SOMAIN

## Nouveaux tarifs, nouvelles garanties!

Mutuale fait évoluer son offre de mutuelle communale en partenariat avec la Ville de Somain. Objectif : faciliter encore l'accès aux

soins pour tous ces habitants. Somainois et somainoises étaient donc invités à venir découvrir ces nouveautés lors d'une réunion

## ■ INDRE-ET-LOIRE

### Mutuale, mutuelle communale de La Riche

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet, Mutuale est la mutuelle communale de La Riche, commune intégrée à la métropole tourangelle, qui connaît une croissance démographique soutenue depuis les années 60, avec aujourd'hui plus de 10000 habitants!

### Magie à l'hôpital et sur les routes

Le mercredi 12 septembre, Mutuale, représentée par notre attachée commerciale Vanessa Schaezel, était à Tours aux côtés de Magie à l'hôpital pour le lancement de leur projet national "Le Voyage Magique" qui consiste pour l'association à partir bord du Magi'Bus à la rencontre des enfants hospitalisés dans 25 hôpitaux pédiatriques en France: elle peut ainsi leur proposer des spectacles de magie, des ateliers et leur distribuer des kits de magie. Depuis janvier 2025, Mutuale est fière de soutenir Magie à l'hôpital en tant que partenaire et d'accompagner ses actions en faveur du bien-être des enfants hospitalisés et de leurs familles.

## ■ MUTUALE NORMANDIE

### Mutuale au salon Empreinte Expo

Mutuale a participé à la 2<sup>e</sup> édition du salon, le 25 septembre à Rouen. Les professionnels engagés pour un développement territorial durable et solidaire sont venus rencontrer notre équipe qui a pu leur présenter nos solutions santé et évoquer avec eux notre engagement en tant que mutuelle de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS).



publique en présence de notre équipe et de M. Julien Quennesson, Maire de Somain, le 7 octobre à 18h, dans la Salle des cérémonies de l'Hôtel de Ville. Nos conseillers restent disponibles pour tout renseignement.

### Mutuale à la marche des fiertés à Valenciennes

Mutuale s'est mobilisée aux côtés de la communauté LGBTQIA+ en juin dernier, mois des Fiertés. Période de célébration de la culture LGBT et de soutien aux droits de la communauté LGBTQIA+, ce mois accueille de nombreux événements organisés pour promouvoir la tolérance et la solidarité. Ce fut le cas de la Marche des Fiertés de Valenciennes, à laquelle notre mutuelle apporte son soutien. En tant que mutuelle familiale, nous nous engageons à soutenir toutes les familles et à garantir l'accès aux soins pour tous, sans distinction d'âge, de sexe ou d'orientation sexuelle.

### Les Rencontres Entreprises et Territoires

Le 25 septembre à Calais, Mutuale était présente à ce salon, rendez-vous incontournable des acteurs économiques des Hauts-de-France. Notre attachée commerciale Delphine Camphin a présenté aux visiteurs nos solutions santé et notre implication sur le territoire.

### Pourquoi ma mutuelle coûte-t-elle si chère ?

Mutuale, représentée par son vice-président Nicolas Pomies, invitait chacun et chacune à une réunion-débat sur ce thème le jeudi 9 octobre à 20h30 Salle Mandela, Mairie de Damelevières.

## ■ MUTUALE PICARDIE

### “Entreprendre Demain”, Mutuale y contribue

La 21<sup>e</sup> édition d'Entreprendre Demain a essaimé dans 13 territoires de Picardie, à la rencontre de celles et ceux qui souhaitent créer, reprendre ou transformer leur activité. Lors de leur passage à Amiens, Mutuale était activement présente.

Matthieu Douillot, responsable régional Hauts-de-France et Normandie, et Maximilien Sauvage, attaché commercial, étaient au rendez-vous le 30 septembre à Abbeville.

Ils ont présenté des solutions santé et I.A.R.D. adaptées selon les besoins et les projets des

entrepreneurs. En tant que mutuelle à mission, actrice du Pôle Territorial de Coopération Économique et membre des Entreprises s'engageant, Mutuale soutient activement les acteurs locaux et tient à contribuer au dynamisme de ses territoires.

## ■ MUTUALE À EMPREINTE EXPO

### Mutuale au salon Empreinte Expo

Après sa participation au salon Empreinte Expo à Rouen le 25 septembre dernier, Mutuale a eu le plaisir d'être présente à l'édition Amiénoise de ce salon le 16 octobre dernier, à la Mégacité, parc d'exposition et des congrès d'Amiens.

De nombreux professionnels engagés pour un

développement territorial durable et solidaire sont venus nous rencontrer. Nos équipes se sont fait un plaisir de leur présenter nos solutions santé, et le public s'est montré sensible à notre engagement en tant que mutuelle de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS).

## ■ MUTUALE GUADELOUPE

### Tour Cycliste International de Guadeloupe 2025

Mutuale était présente à Petit-Bourg et au Moule dans les espaces santé jalonnant le parcours du Tour Cycliste International de Guadeloupe 2025, qui s'est déroulée du 1<sup>er</sup> au 10 août dernier.



### Rencontre avec la Caisse Générale de Sécurité sociale (C.G.S.S.)

Le 10 septembre 2025, Mutuale, représentée par Christiane Meridan, Responsable Régionale Guadeloupe, et Daniel Corvis, Président de la commission de gestion de la section

Guadeloupe, a rencontré le directeur et les équipes de la Caisse Générale de Sécurité sociale (C.G.S.S.) autour d'une ambition commune : prévenir, protéger et accompagner nos

adhérent ainsi que la population locale. Un échange constructif, qui ouvre la voie à de futures collaborations en faveur d'une santé accessible à tous !

## ■ MUTUALE SAINT-PIERRE-ET-MIQUELON

### Mutuale, une nouvelle mutuelle de proximité à Saint-Pierre-et-Miquelon

Mutuale, accompagnée de l'Agirc Arcco, a tenu une permanence le jeudi 14 août 2025 à Miquelon pour se faire connaître puisque la mutuelle est nouvelle sur le territoire.

Au-delà de cette permanence, notre équipe est ravie de vous accueillir et de vous présenter ses solutions santé et retraite adaptées à vos besoins à son bureau d'accueil et de proximité :

## Assemblée de section

C'est dans les locaux de l'UDAF (Union Départementale des Associations Familiales) que la réunion de la section Picardie s'est déroulée ce 17 septembre.



Le Président de section Claude Dimoff a ouvert la réunion par un rappel historique de Mutuale en Picardie, en appuyant notamment sur les origines ouvrières de notre mutuelle et développant ainsi les vertus de Mutuale sur tous les territoires. En rappelant également que la fiscalité des mutuelles à 14,07 % est une véritable collecte de l'argent de l'adhérent en faveur de l'État. Il a tenu aussi à évoquer la situation "proche de l'effondrement" de l'hôpital d'Amiens. Puis, après quelques échanges d'opinions et d'idées avec les 17 personnes présentes, Matthieu Douillot, Responsable régional de la section a passé en revue les actions de notre mutuelle en Picardie, tout en insistant que ce travail assidu de proximité auprès de la population picarde trouvait sa source dans les valeurs du mutualisme incarné par Mutuale. Ainsi de rappeler les différentes actions d'éducation populaire, comme celle de soutenir à Beauval le club de basket et le sport adapté, mais aussi France40 à Abbeville, le comité départemental du rugby, le soutien au musée souterrain, les actions autour de la sécurité alimentaire et d'annoncer le projet de la maison HAPI (Habitat Autonomie Prévention Indépendance)... Autant d'actions, de présence mutualiste avec la volonté de remettre l'assuré social au cœur de sa protection. Matthieu Douillot a tenu également à remercier Maximilien Sauvage, attaché commercial et Élodie Corroyer, conseillère mutualiste qui tiennent la permanence de la mutuelle de village de Longueau.

Notre équipe de Pointe-à-Pitre était présente dans les espaces santé du Tour pour aller à la rencontre du public. Vous avez été nombreux à découvrir nos offres, à échanger avec nos équipes et, pour certains, à solliciter un devis. Merci pour votre présence ! Nous remercions également les élus venus soutenir notre équipe commerciale ainsi que le GIP RASPEG de nous avoir associés à cet événement.

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

## ■ MUTUELLE FAMILIALE DES ŒUVRES SOCIALES

### Célébrons nos 40 ans ensemble!

Pour fêter cette date anniversaire, le 18 septembre, notre centre optique Comptoir Visuel de Saint-Gervais-la-Forêt, situé au 199 rue des Perrières, proposait une animation surprise, la découverte de nos nouvelles collections et la rencontre avec nos partenaires, qui ont présenté en exclusivité, leurs nouveautés pour le SILMO Paris, le grand rendez-vous de l'optique-lunetterie. Nos fournisseurs étaient également du rendez-vous : le verrier Nikon, les marques ou créateurs, Clémence & Margaux,

Marcolin Guess, et Morel. Et pour marquer le coup, notre opération « Vous avez 40 ans ? Nous aussi ! Et si nous faisons un point sur votre vision ? » proposait un bilan visuel gratuit dans nos trois centres de Saint-Gervais-la-Forêt, Vendôme et Romorantin.

**Prochain rendez-vous, cette fois-ci à Romorantin, le 6 novembre dès 19 h. Venez nombreux à cette soirée d'anniversaire !**



#### CENTRES DENTAIRES

### Deux nouveaux chirurgiens dentistes à Romorantin!



Le centre dentaire de Romorantin a récemment accueilli deux nouveaux chirurgiens-dentistes. L'équipe est ainsi désormais composée de trois praticiens, ce qui permet de renforcer l'offre de soin du centre.

**Centre dentaire de Romorantin**  
2 bis rue de la résistance  
41200 Romorantin-Lanthenay  
Tél. : 02 54 76 90 77  
Horaires du lundi au vendredi :  
9h-12h/14h-18h



**Mutuale**  
la solidarité mutualiste

## La santé, notre métier

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 et de trois centres optiques, géré par la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales.

**Mutuelle Familiale**  
des Œuvres Sociales  
La santé solidaire

#### AGENCES MUTUALE

##### AUVERGNE

**Agence de Montluçon:** 73, avenue de la République - 03100 Montluçon 04 70 05 89 15  
**Agence de Moulins:** 87, rue d'Allier - 03000 Moulins 04 70 46 22 57  
**Agence de Vichy:** 30, boulevard Gambetta - 03200 Vichy 04 70 31 41 18

##### BRETAGNE

**Agence de Lorient:** 72, rue Lazare Carnot - 56100 Lorient 02 97 64 17 99  
**Agence de Plescop:** 1, rue Marguerite Pery - 56890 Plescop 02 54 56 41 41

##### CENTRE - VAL DE LOIRE

**Agence de Blois Verdun:** 26, avenue de Verdun - 41000 Blois 02 54 56 41 41  
**Agence de Bourges:** 11, avenue du 11 Novembre 1918 18000 Bourges 02 54 56 41 41  
**Agence de Romorantin:** 4, rue de la Tour 41200 Romorantin-Lanthenay 02 54 56 41 41  
**Agence de Saint-Gervais-la-Forêt:** 129, route Nationale - 41350 Saint-Gervais-la-Forêt 02 54 56 41 41  
**Agence de Tours:** 13-15, rue Marceau - 37000 Tours 02 54 56 41 41  
**Agence de Vendôme:** 43, rue du Change - 41110 Vendôme 02 54 56 41 41

##### NORMANDIE

**Agence de Grand-Couronne:** 8, chemin de l'Antenne Les Essarts - 76530 Grand-Couronne 02 54 56 41 41

##### HAUTS-DE-FRANCE

**Agence de Calais:** 34, Place d'Armes - 62100 Calais 02 54 56 41 41  
**Bureau d'accueil mutualiste de Neuville-sur-Escout:** 2, rue du Pont 59293 Neuville-sur-Escout 02 54 56 41 41

**Agence d'Abbeville:** 18, place Max Lejeune - 80100 Abbeville 02 54 56 41 41  
**Agence d'Amiens:** 16, rue Jean Catelas - 80000 Amiens 02 54 56 41 41

##### ÎLE-DE-FRANCE

32, rue de Cambrai - 75019 Paris 01 42 85 55 00

##### GUADELOUPE

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

#### RÉSEAU DE SOINS - MFOS MUTUELLE FAMILIALE DES ŒUVRES SOCIALES

##### 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

##### CENTRES OPTIQUES

**Comptoir Visuel Saint-Gervais-la-Forêt:** 181, rue des Perrières - 41350 Saint-Gervais-la-Forêt 02 54 78 04 40  
**Comptoir Visuel Vendôme:** 1, rue du Général de Gaulle - 41110 Vendôme 02 54 73 11 59  
**Comptoir Visuel Romorantin:** 9, rue Georges Clemenceau - 41200 Romorantin-Lanthenay 02 54 76 33 80

##### SIÈGE

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

RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE APPLICATION MOBILE MUTUALE, DISPONIBLE SUR LES STORES APPLE ET ANDROID

## ASSOCIATION NATIONALE DES MALADES DU CANCER DE LA PROSTATE

# L'ANAMACaP, une voix essentielle aux patients

Avec plus de 50 000 nouveaux cas chaque année, le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquent chez les hommes en France. Face à un parcours de soins souvent complexe, l'ANAMACaP joue un rôle clé : informer, accompagner et défendre les droits des malades.

**S**i les progrès médicaux permettent aujourd'hui un meilleur dépistage et des traitements plus efficaces, le parcours reste souvent long, complexe et éprouvant. C'est là qu'intervient l'ANAMACaP, une association de patients qui place l'écoute, l'information et la solidarité au cœur de son action.

### Une association de patients au service des patients

Créée en 2002, l'ANAMACaP a été fondée par des hommes touchés par la maladie, désireux de briser le silence, d'informer leurs pairs et de porter la voix des patients auprès des professionnels de santé et des pouvoirs publics.

Sa mission est triple : informer sur le cancer de la prostate, les traitements disponibles et leurs effets secondaires, accompagner les malades et leurs proches tout au long du parcours de soins, défendre

les droits des patients et participer activement à l'amélioration des politiques de santé.



### LA PRÉVENTION : UN ENJEU MAJEUR

Le dépistage organisé n'est pas encore recommandé en France pour le cancer de la prostate. Aussi l'ANAMACaP se bat pour une information éclairée des hommes, en particulier à partir de 50 ans. Elle encourage les hommes à parler avec leur médecin du dosage du PSA (antigène prostatique spécifique), un examen simple qui peut orienter vers un diagnostic précoce. Le mois de novembre, avec l'opération November relayée par les mutuelles du groupe Entis, est un moment essentiel pour sensibiliser le grand public. L'ANAMACaP organise des événements, des campagnes de communication et des actions de prévention en lien avec d'autres acteurs de santé.

Participez au webinaire du jeudi 13 novembre, de 12h à 13h.



## ACSOMUR

# Pour un territoire "Zéro chômeur" à Vannes

Entreprise solidaire d'utilité sociale, AcSoMur s'est donnée pour mission d'embaucher les personnes privées d'emploi durablement du quartier de Ménimur, à Vannes, et crée pour cela de nouveaux services utiles au territoire.



**T**out commence à l'initiative d'un collectif d'habitants qui crée en 2018 l'association Nov'ita avec l'objectif de faire du quartier de Ménimur à Vannes, un « Territoire Zéro Chômeur de Longue Durée ». L'idée ? Embaucher toutes les personnes volontaires durablement privées d'emploi du quartier en offrant de nouveaux services utiles au territoire, sans faire concurrence aux structures existantes. Les acteurs associatifs, institutionnels, économiques et politiques de Vannes, de l'agglomération, du département, de la région ainsi que de l'État se sont mobilisés

pour que ce projet devienne réalité. En janvier 2022, l'Entreprise à But d'Emploi AcSoMur a ouvert ses portes avec ses 10 premiers salariés.

Depuis cette date, différentes activités utiles au territoire et éco-responsables ont été mises en place, comme la boutique solidaire, qui vend des vêtements neufs à petits prix grâce à un partenariat avec l'enseigne Kiabi. En décembre 2024, AcSoMur a lancé une nouvelle activité de l'économie circulaire : le recyclage de carton d'entreprises locales transformé en litières destinées à la filière équine du Morbihan.

À ce jour, AcSoMur compte 60 salariés et garde le cap : continuer à développer des activités afin de continuer à embaucher, en CDI, les habitants de Ménimur durablement privés d'emploi !



### METTRE EN LUMIÈRE CES INITIATIVES D'UTILITÉ SOCIALE

Mutuelle a découvert le travail d'AcSoMur par l'association Nov'ita, dont les salariés sont couverts par nos garanties santé. Mutuelle tient à mettre en lumière ce type d'initiatives aussi belles qu'utiles !

## INCENDIE

# Comment limiter les risques ?

Une prise oubliée, une cheminée mal ramonée, une casserole laissée sur le feu sans surveillance... Absents de nos pensées jusqu'à ce qu'il soit trop tard, les incendies domestiques sont un danger encore sous-estimé. Comment les éviter ? Quels réflexes adopter ? Et surtout, votre logement est-il sécurisé ?



### CHIFFRES À L'APPUI

- Les pompiers interviennent chaque année sur **60 000 à 70 000 incendies d'habitation**.
- Plus de **200 décès** et plus de **9 000 blessés** résultent de ces incendies d'habitation chaque année. (source Ministère de la santé et de l'accès aux soins)
- Un incendie domestique se déclare toutes les 2 minutes en France.
- C'est majoritairement la nuit que surviennent ces incendies.
- L'incendie domestique est la 2<sup>e</sup> cause de mortalité accidentelle chez les enfants de moins de 5 ans.

### Une majorité d'incendies électriques

L'un des premiers facteurs de risque identifié dans les habitations est l'installation électrique. Un quart des incendies domestiques ont une origine électrique\*\*. Les installations anciennes, non mises aux normes, les rallonges ou multiprises surchargées et empilées, les prises endommagées ou l'utilisation inappropriée d'équipements près d'un point d'eau sont autant de sources potentielles d'accident. Il est donc recommandé de faire vérifier son installation par un professionnel tous les dix ans environ.

Les téléphones laissés en charge toute la nuit sur un matelas ou sur un canapé sont fréquemment à l'origine de départs de feu. À ces risques s'ajoutent d'autres équipements du quotidien, parfois mal entretenus ou utilisés sans précaution : les batteries lithium-ion de trottinettes ou de vélos électriques, le tuyau de gaz, le chauffe-eau, la chaudière, la cheminée qui doit faire l'objet d'un entretien annuel...

Chaque année en France, près de 200 000 incendies d'habitation\* sont recensés, soit un toutes les deux à trois minutes. Ces sinistres provoquent plus de 200 décès et des milliers de blessés\*, avec un constat dramatique : la majorité des victimes succombent durant leur sommeil, principalement à cause des fumées toxiques. Ces chiffres rappellent combien la prévention des incendies domestiques est essentielle.

### Avoir un équipement aux normes

Depuis 2015, tous les logements doivent être équipés d'au moins un détecteur de fumée conforme aux normes en vigueur. Trop souvent oublié une fois installé, il doit être régulièrement testé, idéalement tous les trois mois pour vérifier son bon fonctionnement et l'état des piles. Il est également important de veiller à ne pas le recouvrir de peinture ni de laisser la poussière l'obstruer.

### ASSURANCE HABITATION : QUELLE PROTECTION ?

L'assurance habitation comprend généralement une garantie incendie, couvrant les dommages causés au logement ou aux biens mobiliers à la suite d'une combustion accidentelle, d'un court-circuit, d'une explosion ou encore de la foudre. Certains contrats intègrent une garantie "dommages électriques", qui permet de prendre en charge les appareils ou installations détériorés par un incident d'origine électrique. Il est important de bien connaître les termes de son contrat et de s'assurer que ces garanties sont incluses.

Faites le point avec votre conseiller mutualiste pour vous assurer la meilleure des protections et éviter les mauvais retours de flamme !



# Bougez, bougez! C'est pour votre santé



Les Français ont beaucoup de progrès à faire pour lutter contre une épidémie d'inactivité et de sédentarité évoquée par certains chercheurs.... Alors marchons, marchons, marchons au rythme de Rouget de l'Isle.

**G**rande Cause Nationale 2024, sujet d'une campagne de l'OMS Europe en juin 2025, la lutte contre la sédentarité est récurrente mais souvent ignorée ou passe inaperçue. Elle souligne pourtant les bénéfices de l'exercice physique pour la santé à tous les âges de la vie. Hélas! le manque de motivation individuelle entraîne l'inactivité physique, comme l'indique la campagne de l'OMS.

## Inciter à bouger

Encourager la population à se dépenser et à pratiquer des activités sportives est indispensable au regard du taux d'obésité : 47 % des Français adultes sont concernés par le surpoids. Les Français sont trop souvent sédentaires : la sédentarité est désormais considérée par l'OMS comme le quatrième facteur de risque de mortalité mondiale.

Les objectifs de la campagne visent à réduire les risques liés au manque d'activité physique comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité ou la dépression, à inciter à marcher ou à faire du vélo quotidiennement, même sur de petites distances, et à encourager un changement

durable des habitudes de vie, en intégrant l'exercice dans la routine.

## Trente minutes qui changent tout

Les recommandations sont claires : il faut au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour, comme de la marche rapide, du vélo ou même du jardinage.

## QUAND LE NUMÉRIQUE JOUE LES COACHS

Alors qu'elle augmente la tendance à la sédentarité et encourage l'inactivité en nous rivant au canapé, la technologie peut être aussi un allié inattendu pour nous inciter à bouger. Applications mobiles, montres connectées, podomètres intégrés aux smartphones : ces outils numériques transforment chaque pas en objectif à remplir.

Le fait de suivre son nombre de pas dans la journée (souvent avec pour objectif 10000 pas) est motivant. Ces applications de suivi d'activité physique offrent encouragements, défis hebdomadaires, bilans et suivis personnalisés. Elles encouragent la régularité. Comme des coachs!

Pourtant, plus de 30 % des adultes français n'atteignent pas ce minimum, et ce taux grimpe chez les adolescents. Grâce à cette demi-heure quotidienne, les bénéfices se ressentent à court et à long terme : la santé, mentale et physique, se renforce.

## RALENTIR EST AUSSI EFFICACE POUR AVANCER

Dans les campagnes de prévention santé, les injonctions à bouger, à être performant et responsable de sa santé ont des accents culpabilisants. Si vous ne bougez pas, c'est que vous êtes paresseux. Or ne rien faire, que ce soit dans le règne animal ou végétal, fait partie des cycles de la vie. L'être humain a aussi droit au repos. C'est la dimension politique de ce droit que met en lumière Paul Lafargue, gendre de Karl Marx, dans *Le Droit à la paresse* (éditions La Découverte) : le culte du travail est une aliénation moderne. L'humanité s'épuise à produire toujours plus, au détriment de sa liberté et de sa santé.

Dans cette continuité, plusieurs auteurs ont réhabilité la lenteur, l'ennui fertile et l'art de ne rien faire. Loin de prôner l'immobilisme complet, ils valorisent une paresse choisie, propice à la rêverie, à la création et au recentrage sur soi. Dans un monde saturé de sollicitations et de productivité permanente, la paresse offre de nombreux bénéfices : une meilleure clarté mentale, un regain de créativité, une réduction du stress et de l'épuisement, une reconnexion au rythme naturel du corps et de l'esprit.

# Une nouvelle avancée pour la lutte contre le cancer



Porteuse d'espoir pour les patients atteints de cancers agressifs, une découverte scientifique française a été réalisée par Raphaël Rodriguez et son équipe de l'Institut Curie, en collaboration avec le CNRS et l'Inserm. Ils ont mis au point une molécule capable de cibler les cellules tumorales en exploitant leur faiblesse, le fer.

Cette molécule est capable de cibler les métastases, responsables de 70 % des décès liés au cancer, et a réduit la croissance tumorale dans des cas de cancers du sein, du pancréas et de sarcomes, ouvrant une piste prometteuse contre les tumeurs agressives jusqu'ici réfractaires aux traitements conventionnels, même si ces résultats encourageants restent à prouver chez l'humain.

## Quand le fer devient poison

Le fer est un élément indispensable au bon fonc-

tionnement de l'organisme. Mais certaines cellules cancéreuses, notamment dans les cancers du sein, du pancréas ou les sarcomes, en consomment et en stockent bien plus que les cellules normales. Pourquoi ? Parce que ce métal est essentiel à leur prolifération rapide. Alors, ce besoin devient une faiblesse exploitable. « C'est un même élément chimique qui permet aux cellules de survivre au traitement conventionnel et, dans le même temps, les

rend vulnérables si elles ne le contrôlent pas », résume Raphaël Rodriguez.

Les chercheurs français ont donc conçu des molécules qui s'activent uniquement dans les cellules gorgées de fer. Une fois à l'intérieur, elles déclenchent un stress oxydatif massif qui mène à la mort de la cellule cancéreuse, sans endommager les cellules saines environnantes. Une technique comparable à celle du cheval de Troie.

## La thérapie ferroptotique : un tournant prometteur

Cette découverte s'inscrit dans un domaine encore nouveau de la recherche anticancer : la thérapie ferroptotique. Elle repose sur un mécanisme différent de ceux comme la chimiothérapie ou l'immunothérapie : en ciblant une vulnérabilité métabolique propre aux cellules tumorales, cette thérapie doit contourner les résistances qui rendent certains cancers si difficiles à traiter. Dans les essais précliniques, les résultats sont sans appel : une nette réduction de la croissance tumorale a été observée, même dans des cancers réputés résistants aux traitements.

Dans le futur, le projet prévoit l'élaboration des tests visant à affiner la formulation de ces molécules et à tester leur sécurité, pour enfin commencer des essais cliniques chez l'humain d'ici deux à trois ans. L'objectif est de valider leur efficacité sur un large éventail de patients et de définir les profils les plus réactifs.

Pour la communauté scientifique, cette découverte illustre l'importance de mieux comprendre le métabolisme des cellules cancéreuses pour pouvoir les traiter au mieux. Et, pour les patients, elle nourrit un espoir concret face à des cancers encore synonymes de fatalité.



## OCTOBRE ROSE ET MOVEMBER : DES CAMPAGNES POUR MIEUX PRÉVENIR ET MIEUX GUÉRIR

Chaque année, Octobre Rose et Movember rappellent l'importance de la prévention et du dépistage des cancers. Octobre Rose, dédié au cancer du sein, invite les femmes à se faire dépister régulièrement et soutient la recherche pour améliorer les traitements.

Movember, de son côté, se concentre sur la santé masculine, notamment les cancers de la prostate et des testicules.

Ces campagnes citoyennes jouent un rôle essentiel : elles encouragent le dialogue, brisent les tabous et mobilisent des fonds pour des avancées scientifiques majeures, comme celles de l'équipe de Raphaël Rodriguez. Parce qu'une meilleure compréhension des mécanismes du cancer, comme ici avec le métabolisme du fer, ouvre la voie à des thérapies plus ciblées et plus efficaces !

# Mais, qu'y a-t-il dans nos tisanes ?

Apaisants, digestifs, détoux... Les tisanes, thés et infusions promettent de nombreux bienfaits bien-être. Associées à la nature et à la santé, ces boissons occupent une place de choix dans les placards des foyers. Mais derrière leur image rassurante, que trouve-t-on réellement dans nos sachets ?

**V**erveine et tilleul pour le corps et l'esprit, menthe poivrée et fenouil pour la digestion, ortie pour éliminer les toxines... les plantes sont au cœur des tisanes, utilisées depuis plusieurs siècles comme remèdes naturels. Aujourd'hui, les marques n'hésitent pas à faire valoir ces allégations santé, tout en créant de nouveaux mélanges pour attirer les gourmands, avec des fruits séchés, des épices.

## Des plantes, mais pas toujours

Les infusions sont généralement composées de plantes séchées : camomille, verveine, tilleul, menthe, réglisse. Certaines marques associent plusieurs plantes pour renforcer les effets recherchés. Mais il existe une large échelle de qualité : certaines infusions industrielles contiennent en réalité très peu de la plante active annoncée, remplacée par des extraits, des résidus de tige, ou des arômes ajoutés pour compenser un goût trop fade.

## Arômes, additifs, substances indésirables...

La présence d'arômes, naturels ou artificiels, est monnaie courante dans les tisanes vendues en supermarché. Le problème, c'est que les indications de leur origine ou de leur rôle exact sont soit floues, soit inexistantes. Certaines infusions sont aussi enrichies d'extraits concentrés de plantes, ce qui peut augmenter le risque d'interaction ou



### BIEN CHOISIR SA TISANE

- Privilégier les tisanes en vrac plutôt que les sachets industriels.
- Lire la composition : moins il y a d'ingrédients transformés, mieux c'est.
- Choisir des produits bio et certifiés, avec une traçabilité claire.
- Éviter des tisanes qui promettent de trop multiples bienfaits.

de surdosage. Plusieurs études et analyses, comme celles de 60 millions de Consommateurs ou d'UFC-Que Choisir, ont montré que certaines infusions contiennent des résidus de pesticides, même dans des produits "naturels". Les infusions issues de l'agriculture biologique en contiennent généralement beaucoup moins, mais ne sont pas toujours exemptes de toutes traces.

## Une réglementation complexe et un savoir en perte

L'usage thérapeutique des plantes est aujourd'hui

strictement encadré. Seuls les pharmaciens peuvent légalement les vendre avec des visées médicinales. Les herboristes, autrefois détenteurs d'un savoir ancestral, ont vu leur statut disparaître en France en 1941. Depuis, aucun diplôme spécifique ne permet d'exercer officiellement ce métier, bien que des voix s'élèvent pour sa réhabilitation. Certaines plantes sont interdites à la vente libre, d'autres nécessitent des précautions d'emploi. Les allégations santé sont également très encadrées : une tisane ne peut pas "soigner" officiellement, à moins d'avoir passé des études cliniques validées — un processus long et coûteux que seules les entreprises pharmaceutiques peuvent généralement assumer. Cela soulève aussi la question de l'appropriation du savoir populaire par les laboratoires, qui transforment des usages traditionnels en produits brevetés et commercialisables. À mesure que la culture industrielle des plantes s'est imposée, une partie du savoir populaire autour des usages, des dosages et des interactions possibles s'est perdue. D'où l'importance de se réapproprier cette connaissance, avec prudence, et de s'informer auprès de sources fiables.

## Un marché juteux

La tisane est une filière rentable : une plante qui se vend quelques euros le kilo au producteur peut être revendue plus de 100 euros une fois transformée, conditionnée et commercialisée. Le marché du bien-être et des plantes médicinales attire de plus en plus d'acteurs économiques.



## AVEC SCOP-TI, DES TISANES SOLIDAIRES

La SCOP-TI (Société Coopérative Ouvrière Provençale de Thés et d'Infusions) est née d'un combat syndical exemplaire. En 2010, les salariés de l'usine Fralib, filiale d'Unilever qui produisait notamment les thés Éléphant, refusent sa fermeture. Après 1336 jours de lutte, ils reprennent leur outil de travail sous forme de SCOP (société coopérative et participative), un modèle ancré dans le mutualisme et la démocratie économique. Chaque salarié est sociétaire de l'entreprise, avec un pouvoir de décision égal.

Ce modèle coopératif renoue avec l'esprit d'entraide et de gestion collective, souvent perdu dans l'agroalimentaire industriel. Un exemple concret de relocalisation, de résistance économique et de mutualisme appliqué jusque dans nos tasses ! Aujourd'hui, la SCOP-TI propose des tisanes et thés 100 % naturels, sans arômes artificiels ni additifs, en privilégiant les filières locales et les partenariats équitables.

# Anatomie du “chut”

Chut ! Cet appel au silence nous a accompagné dans nos jeunes années dans les rangs de l'école. Dans le tumulte de la vie où le bruit est devenu notre quotidien, les zones de silence se font rares. Et pourtant elles sont précieuses... pour le corps comme pour l'esprit. Un article à lire en silence.



## CHIFFRES À L'APPUI

**20%** des Européens sont exposés à des niveaux de bruits liés aux transports jugés nocifs pour la santé.

**80%** des Franciliens sont exposés à des niveaux dépassant les recommandations de l'OMS.

Seuls **14** sanctuaires du silence ont été certifiés par l'association Quiet Park International, soit des lieux où aucun son humain n'est audible pendant 15 minutes plusieurs jours d'affilée.

Nos oreilles ne dorment jamais. Même la nuit, elles restent aux aguets, prêtes à nous réveiller au moindre son inhabituel. Ce système d'alerte, aussi utile qu'il soit, active en permanence les hormones du stress : adrénaline, noradrénaline, cortisol... Cet ensemble d'hormones, lorsqu'elles sont déclenchées chroniquement, dérègle l'organisme. Troubles du sommeil, migraines, digestion capricieuse, douleurs dorsales, troubles cardiovasculaires (de l'hypertension à l'accident vasculaire cérébral!) : le bruit fatigue. Or notre planète est bruyante, puisqu'elle accueille la vie depuis la nuit des temps. Du bruissement originel des feuillages, au vrombissement d'un réacteur, toute l'histoire de l'humanité est tapageuse. Pour trouver le silence il faudra aller entre les étoiles ou le vide sidéral ne propage aucun son.

### Le silence, un baume pour les nerfs

Le silence agit comme un baume apaisant : il offre du répit à notre système auditif et permet au cerveau de faire le tri et de digérer les informations acquises dans la journée. C'est dans le silence que le système nerveux retrouve son équilibre et que l'organisme peut vraiment récupérer. Mais si

certain le recherchent, d'autres l'évitent : trop habitués à vivre avec un fond sonore permanent (télévision, radio, musique...), beaucoup d'entre nous ont désappris à écouter et à profiter du silence.

### Des sanctuaires de calme

Heureusement, il reste encore des refuges. Les parcs nationaux, les réserves naturelles, les bois au creux des montagnes ou au cœur des campagnes... Ces lieux préservent une part de silence naturel. Ils sont devenus des trésors, convoités

par les randonneurs, par les naturalistes, par les amoureux du calme et de la lenteur.

S'immerger dans l'un de ces lieux, c'est faire une pause, réapprendre à écouter, à respirer, à simplement "être". C'est offrir à son corps et à son esprit un moment de répit. À défaut, offrez-vous quelques minutes par jour, sans écran, sans bruit artificiel. Une marche en forêt, une sieste sans fond sonore, une contemplation d'horizon.

Le silence n'est pas un luxe : il est une nécessité.

## LES CHANTS DES SILENCES...

Dans notre environnement, nous pouvons distinguer trois types de sons :

- la géophonie : le sifflement du vent, le clapotis de l'eau, les grondements imperceptibles de la terre...
- la biophonie : le chant des oiseaux, le bruissement des insectes, le langage des animaux...
- l'anthropophonie : la circulation automobile, le tumulte de la ville et des machines...

C'est cette dernière qui recouvre tout, une couche de bruit qui empêche d'entendre le reste. Le silence que nous cherchons n'est pas une absence de son, mais un retour de celui de la nature.



# Le gaz hilarant n'a vraiment rien de drôle

Tu l'as peut-être déjà vu en soirée : un petit ballon, des personnes prises d'un fou rire. C'est le protoxyde d'azote, aussi appelé "gaz hilarant", qui est responsable de cette réaction. Mais derrière ce nom qui fait sourire se cache une réalité beaucoup plus inquiétante.

Le protoxyde d'azote est un gaz utilisé dans les cabinets dentaires ou dans les siphons à chantilly. Présent dans certains aérosols, il est détourné à des fins récréatives car il fait planer, donne des vertiges et provoque un rire incontrôlable. Sauf que les effets ne s'arrêtent pas là.



## Des effets nocifs souvent cachés

Sur TikTok ou Instagram, certains influenceurs s'affichent en train d'inhaler ce gaz hilarant, sans jamais parler des conséquences, et vantant le fait qu'il est très facile de s'en procurer. Pourtant, les médecins tirent la sonnette d'alarme. L'inhalation de ce gaz agit sur le système nerveux, en provoquant un manque d'oxygène dans le cerveau, ce qui peut entraîner des pertes de connaissance, de la désorientation et, à long terme, des lésions neurologiques sévères et irréversibles : paralysies, troubles psychiatriques, problèmes cardiaques... Certaines personnes finissent même en soins intensifs après seulement quelques prises, voire une seule.

## Se poser les bonnes questions

Le protoxyde d'azote n'est pas une blague. Ce n'est pas parce que ça te fait rire pendant 30 secondes que ça ne peut pas te laisser des séquelles à vie. Avant de dire oui à un ballon, sache que cette pratique entraîne les mêmes phénomènes de dépendance que les drogues dures.

Pose-toi la bonne question : est-ce que ça en vaut vraiment la peine ? Et si tu ne peux pas t'amuser sans consommer ce genre de substance, parles-en à quelqu'un : un adulte, un proche, un professionnel de santé... il existe des solutions plus saines pour aller mieux et s'amuser en restant conscient et en gardant des bons souvenirs !

## UNE CONSOMMATION LÉGIFÉRÉE

En France, le législateur a fini par réagir. Depuis 2021, la vente est interdite aux mineurs. Il est également illégal d'inciter quelqu'un à en consommer, sous peine d'une amende de 15 000 €. Malgré ça, le gaz continue de circuler, souvent sans que les jeunes soient bien informés de ce qu'ils inhalent vraiment.

## Les riches contre la planète, violence oligarchique et chaos climatique

de Monique Pinçon-Charlot

Éditions Textuel / avril 2025 / 16,90 €

L'écologie n'est pas ce qui nous rassemble mais ce qui nous sépare. D'un côté, une oligarchie prédatrice se met soigneusement à l'abri du

désastre. De l'autre, l'immense majorité du vivant est toujours plus exploitée et exposée.

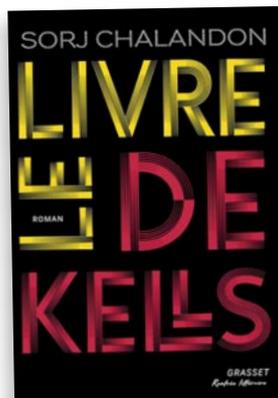


## Le livre de Kells de Sorj Chalandon

Éditions Grasset / août 2025 / 23,00 €

Le livre de Kells est une aventure personnelle, mais aussi l'histoire d'une jeunesse engagée et d'une époque violente. Sorj Chalandon a changé des patronymes, quelques faits, bousculé parfois une

temporalité trop personnelle, pour en faire un roman. La vérité vraie, protégée par une fiction appropriée...



## Fralibres, 1336 jours de lutte de Collectif

Éditions Le Temps des Cerises septembre 2016 / 22,00 €

La multinationale Unilever décide un jour de délocaliser le site où sont fabriqués les sachets de thé et infusions Lipton et Eléphant. Il faudra 4 ans, et plus précisément 1336 jours, aux ouvriers de Fralib pour démontrer que le site

est viable, mettre à jour les magouilles d'Unilever et proposer un projet alternatif pour refaire vivre des productions locales.



Offre exclusive

# Protégez-vous et vos proches

Votre mutuelle est à vos côtés en cas d'imprévu grâce à des solutions Prévoyance sur-mesure.

- + Accident de la vie quotidienne
- + Hospitalisation sereine
- + Décès, vos proches à l'abri
- + Vos obsèques financées

du 20/10 au 21/12

**2 mois  
offerts\***

sur chaque garantie



Contactez votre conseiller pour en savoir +