

# bonne SANTÉmutualiste

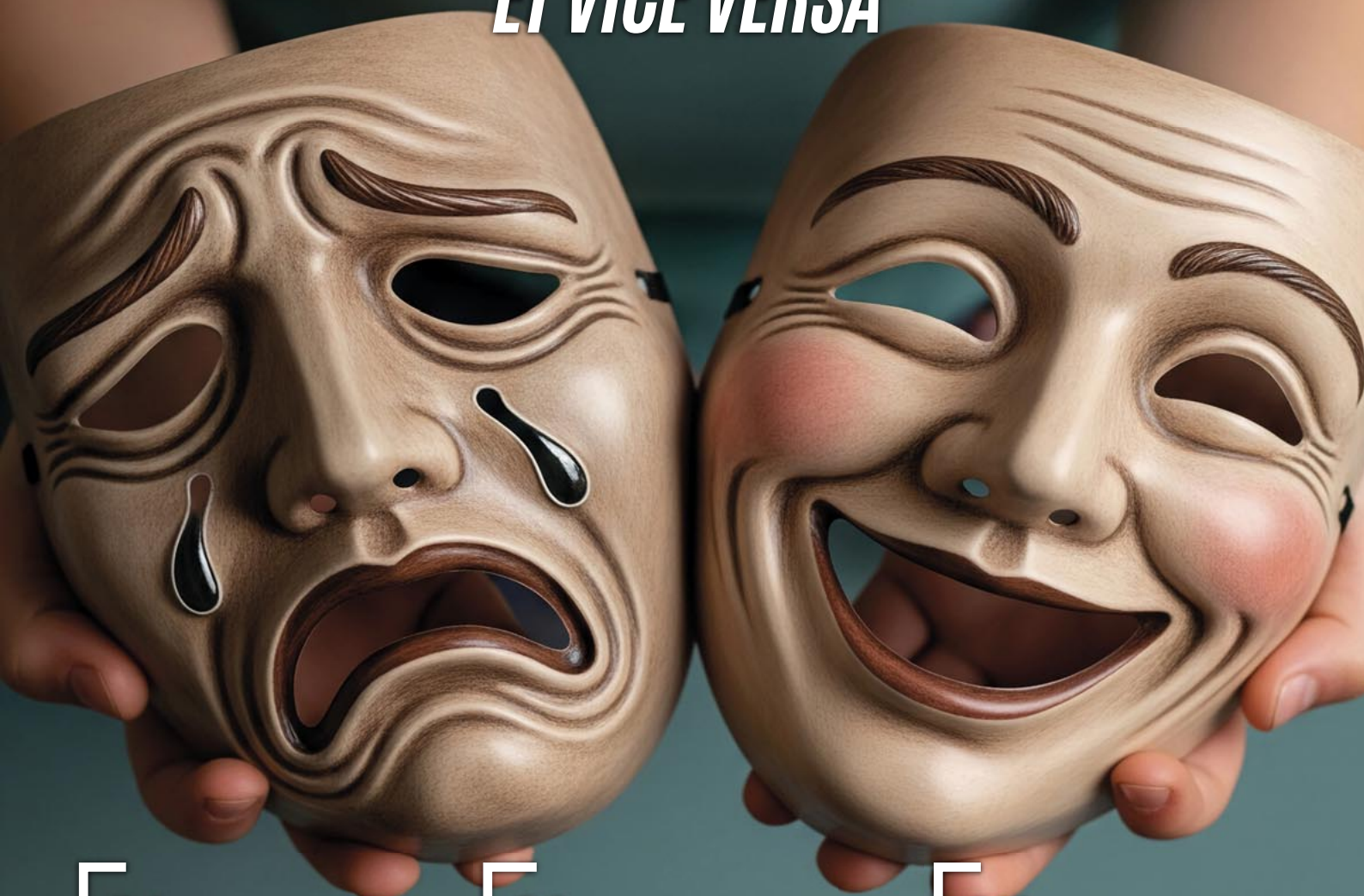
“ Les fortes émotions nous apportent  
en un instant ce que nous aurions  
mis des années à découvrir ”  
René Chicoine

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#112 JANVIER/FÉVRIER 2026

DOSSIER SPÉCIAL

## APPRENDRE DE NOS ÉMOTIONS ET VICE VERSA



P.4

**SANTÉ PUBLIQUE**

Aidons-nous  
les uns les autres...

P.6

**AVANCÉES MÉDICALES**

Un nouveau traitement  
préventif contre le VIH

P.19

**SANTÉ ENVIRONNEMENT**

L'octocrylène,  
de quoi s'agit-il ?

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



**Fethi Cheikh**  
Président du Groupe Entis

## Le mutualisme porte la paix



Curieuse nouvelle année, où les vœux traditionnels porteurs d'espoir et de bonheur s'estompent tant les nouvelles du monde inquiètent. 2026 s'ouvre sur une nouvelle violation du droit international au Venezuela, après celles perpétrées en Iran, en Palestine, en Ukraine. Dans ce climat d'incertitude, nous sommes traversés par des émotions (voir notre dossier page 6) parfois paradoxales, de la peur, de la colère, mais aussi chez certains de la jubilation ou de l'indifférence. Nous ne mesurons pas tous la portée des atteintes belliqueuses, mais celles-ci ne peuvent que révolter celles et ceux qui portent le projet mutualiste, qu'ils soient militants ou adhérents. Elles se situent aux antipodes des principes de solidarité et d'universalité qui nous animent. C'est dans une logique de construction – de construction de la paix, après 1945 – qu'ont été conçus les piliers de notre protection sociale, en faisant primer l'intérêt collectif sur les intérêts privés, en se plaçant dans une logique de responsabilité partagée face aux risques, en s'appuyant sur une gouvernance démocratique. En s'attaquant, aussi, aux causes profondes qui sapent la paix que sont les inégalités sociales, financières, géographiques et démographiques. Mutualiser les risques liés à la santé, à la vieillesse, aux accidents ; sécuriser les revenus et les parcours de vie ; ne pas laisser les plus fragiles sur le bord du chemin, voilà comment le mutualisme inscrit la paix dans des pratiques quotidiennes durables. Formulons le vœu que nos valeurs perdurent, et pour cela, continuons d'opposer aux discours individualistes et au libéralisme la force du collectif.



### Sommaire #112

#### Santé Publique

3. Un budget de la Sécu qui poursuit le définancement de la Sécurité sociale
4. Faire du médicament un bien commun permettra-t-il de s'affranchir de Big Pharma ?
5. Aidons-nous les uns les autres...

#### Dossier Spécial

6. Apprendre de nos émotions... et vice versa

#### Le cahier de vos mutuelles

##### L'asso qui crée du lien

17. Ostara : Tisser des liens contre la violence

##### Couverture des risques

18. Vous avez des droits en tant que patient !

##### Prévention santé

19. Bilan Prévention, prenez le temps de faire le point !

##### Avancées médicale

20. Un nouveau traitement préventif contre le VIH

##### Nutrition

21. La dénutrition en France, un fléau qui touche tous les âges

##### Santé environnement

22. L'octocrylène, de quoi s'agit-il ?

##### Ta santé t'appartient !

23. Pourquoi les limites d'âge protègent le cerveau ?
23. Le kiosque



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



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



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



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



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



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

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Janvier / Février 2026 n° 112  
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

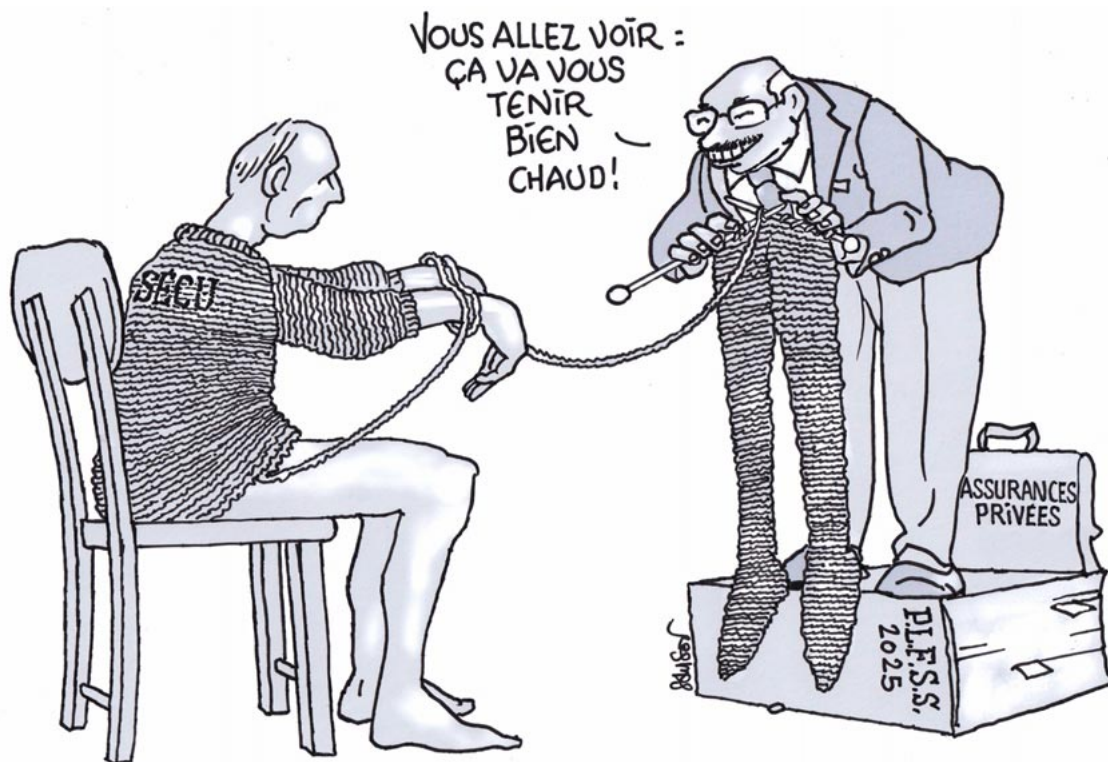


Groupe  
**Entis**

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)



# Un budget de la Sécu qui poursuit le définancement de la Sécurité sociale



Après moult allers-retours depuis septembre, le projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) pour 2026 a été adopté par le parlement mi-décembre, dans une version présentée comme un compromis, mais qui maintient en réalité une logique de définancement de l'Assurance maladie compensée par de nouvelles taxes imposées aux mutuelles.

**P**lusieurs mesures contestées ont été abandonnées dans la version du texte voté le 16 décembre à l'Assemblée nationale. Notons en premier lieu la suspension jusqu'à janvier 2028 du passage aux 64 ans pour la retraite et du relèvement du nombre de trimestres à cotiser. Notons aussi l'abandon du doublement des franchises médicales et des participations forfaitaires.

Tous les acteurs du secteur de la santé avaient dénoncé les conséquences d'une telle mesure pour l'accès aux soins des foyers les plus modestes et des patients souffrant d'une affection de longue durée (ALD).

A été également gelé le plafonnement de certains actes médicaux en biologie médicale, radiologie, dialyse ou radiothérapie.

## Une enveloppe insuffisante au regard des dépenses de santé

L'objectif national de dépenses d'Assurance maladie (Ondam) a, quant à lui, été rehaussé à 3 % pour l'année 2026. Une concession jugée faiblarde : les dépenses de santé augmentant en moyenne de 4,4 % par an, l'enveloppe globale restera donc insuffisante pour couvrir les dépenses, et maintiendra les tensions budgétaires déléteres.

Le PLFSS entérine le désengagement de la Sécurité sociale et la volonté de reporter les dépenses de santé sur les assurés sociaux. Pour preuve, les députés ont enterré la mesure visant à taxer les revenus issus des dépassements d'honoraires et de l'activité non conventionnée.

Le Parlement préfère piocher dans les poches des malades que dans celles de leurs médecins spécialistes. Car l'augmentation de la taxe sur les cotisations mutualistes, qui avait été rejetée par les députés, a été rétablie dans le texte définitif. Cette "taxe exceptionnelle" vise à compenser une partie du déficit de la Sécurité sociale et d'autres mesures budgétaires du PLFSS 2026, comme la création du réseau France Santé.

## Un PLFSS qui pèse sur les mutuelles et leurs adhérents

Cette taxation des organismes complémentaires portée à 2,05 % s'ajoute aux 14,1 % déjà prélevés sur les cotisations des adhérents. Or, cette augmentation des taxes sur les mutuelles se répercute automatiquement sur le reste à charge des ménages, les mutuelles ne pouvant éponger ces sommes en prélevant dans les réserves qui leur sont du reste imposées par la réglementation européenne : elles sont dans l'obligation d'ajuster les cotisations en prenant en compte ces taxes et les prévisions des dépenses de santé à venir afin d'être en mesure de couvrir les risques pour leurs adhérents.

Les mutuelles dénoncent unanimement cette nouvelle taxe qui dit bien vers qui le gouvernement veut faire peser le coût de la santé. Notons d'ailleurs que le texte prévoit d'étendre aux entreprises de plus de 250 salariés une déduction de cotisations patronales sur les heures supplémentaires. Cotisations patronales qui sont censées financer la Sécurité sociale. Le définancement public de la Sécurité sociale se poursuit...

# Faire du médicament un bien commun permettra-t-il de s'affranchir de Big Pharma ?



Aujourd'hui, le médicament est un produit sujet au profit, aux lois du marché et de la concurrence. En France et en Europe, des associations et des collectifs militent pour que le médicament soit reconnu comme bien commun et bénéficie d'un statut juridique particulier dans le droit international. Une idée et un mouvement que nos mutuelles soutiennent.

**E**n novembre dernier, lors des 24 h de l'Alternative Mutualiste, une conférence-débat sur les communs pharmaceutiques était menée par Gaëlle Krikorian, sociologue et militante pour l'accès aux soins et pour les droits des minorités, et membre de "Médicament bien commun", un collectif qui regroupe chercheurs, professionnels de santé, salariés de l'industrie pharmaceutique, militants et qui conteste la marchandisation de la santé et en particulier du brevet du médicament. « *L'état actuel des politiques du médicament est le résultat d'une histoire sociale et politique que l'on peut retracer* », explique la sociologue, avec deux mouvements qui s'opposent, celui des usagers du médicament et celui de l'industrie pharmaceutique.

## Une législation façonnée par l'industrie

Depuis les années 1980, une action collective commencée et nourrie par des acteurs issus des multinationales pharmaceutiques a conduit à de nombreuses transformations du cadre législatif, notamment en matière de "propriété intellectuelle". « *Il s'agit d'abord des règles internationales incluses dans les accords de l'Organisation mondiale du commerce à sa création, en 1994, explique Gaëlle Krikorian. Puis de leurs déclinaisons nationales : lois amendées à l'aide de textes introduits par des relais de l'industrie, en direct ou à travers la signature d'accords de "libre-échange".* »

L'industrie du médicament se trouve en position

de monopole sur les marchés et en mesure d'imposer l'économie du secteur. D'où les impasses dans lesquelles la France se trouve concernant les pénuries, l'arrêt de commercialisation de certains médicaments, les prix des traitements.

## Même les petits laboratoires s'inquiètent de Big Pharma

En septembre, le syndicat de l'industrie pharmaceutique en France (le Leem) appelait à la tenue d'états généraux du médicament, pour alerter sur la situation précaire d'un certain nombre de petites et moyennes structures industrielles européennes cantonnées au rôle précaire de sous-traitant des grands groupes. Le tout dans un contexte où les États-Unis déploient une stratégie à long terme pour retrouver

leur souveraineté dans ce secteur. Or, l'État s'est au fil du temps séparé des compétences, en se reposant sur les conseils juridiques venant du monde industriel, plus soucieux de ses actionnaires que de l'intérêt général.

## Un pôle du médicament animé par l'intérêt général...

Le collectif "Médicament bien commun" et de nombreux acteurs du secteur de la santé, notamment nos mutuelles, militent pour un pôle du médicament animé par l'intérêt général et la notion de santé publique, indépendant des laboratoires, même si ce pôle doit s'appuyer sur eux pour partie de la production.

L'inquiétude des petites et moyennes structures pharmaceutiques ouvre peut-être des perspectives pour reprendre la main sur le secteur. Car, pour Gaëlle Krikorian, il faut se placer dans une logique de réseaux : « *Pour satisfaire un certain niveau de besoins essentiels, il faudrait produire 30, voire 50 médicaments, ce qui signifie au moins autant de sites, sachant que le processus de fabrication implique différents ateliers qui ne sont pas forcément au même endroit. Bref, la production repose sur un réseau.* » Surtout si on veut éviter de se retrouver dans une logique économique globalisée. Et puis, parallèlement à la question cruciale de capacité à produire, il faut détricoter l'impunité juridique de Big Pharma en faisant reconnaître juridiquement le médicament comme bien commun, non appropriable et géré collectivement dans l'intérêt général.

Ce statut permettrait d'en finir avec les spéculations financières, d'offrir un accès équitable à des traitements de qualité pour tous, de reprendre la main sur les moyens de production, de faire des choix d'orientation des recherches selon les besoins réels de santé et non sur des critères de rentabilité !

## EN CHIFFRES

**10 entreprises concentrent 40 % du marché mondial :** Johnson & Johnson, Roche, Merck & Co, Pfizer, AbbVie, AstraZeneca, Novartis, Bristol Myers Squibb, Eli Lilly et Sanofi. Les 20 plus grands acteurs contrôlent plus de 80 % du marché mondial.

**60 % à 80 % de la production des médicaments** reposent sur des importations, notamment depuis l'Asie (Chine, Inde)

**900 structures sont actives** dans le secteur pharmaceutique en France (production, distribution, services associés) : des filiales de multinationales ou de géants étrangers, mais aussi de nombreuses PME et ETI françaises spécialisées.

**70 % des principes actifs pharmaceutiques (API)** (substances essentielles permettant de fabriquer les médicaments) sont produits à l'étranger.

**22 % des médicaments remboursables** sont produits en France (30 % des génériques, 27 % des vaccins, 17 % des médicaments utilisés en milieu hospitalier).

Source : leem.org

# Aidons-nous les uns les autres...

... et aidons les aidants. Pour la Journée nationale des aidants, le président de la Ligue contre le cancer a appelé à des actions immédiates et concrètes pour soutenir celles et ceux « *sur qui tout notre système de santé repose* ». Car qui aide les aidants ?



**E**n France, on compte plus de 10 millions d'aidants, soit près d'un Français sur cinq. Et ce chiffre, déjà conséquent, ne cesse de croître : nous serons tous, à un moment ou à un autre, un aidé ou un aidant. Pourtant, les dispositifs de soutien restent largement insuffisants. Les politiques publiques avancent, mais trop lentement, loin des besoins réels du terrain en constante augmentation.

## Une vie réorganisée, parfois sacrifiée

Être aidant, c'est réorganiser son temps de travail, réduire ses loisirs, voire reporter ses propres soins, et ce, pour accompagner un proche malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Les aidants sont des personnes non professionnelles, bénévoles, qui changent leur vie pour devenir le "co-soignant" de leur proche, un maillon trop invisibilisé mais essentiel dans le parcours de soins.

Ce bouleversement de vie n'est pas sans conséquence : 48 % des aidants déclarent avoir une maladie chronique, et la majorité souffre de fatigue, de stress quotidien, de troubles du sommeil... Les douleurs musculo-squelettiques, l'anxiété et la dépression sont fréquentes et l'isolement social ne fait qu'augmenter au fil des responsabilités grandissantes. La santé de ceux qui prennent soin des autres en pâtit.

## Des avancées nécessaires

On estime qu'en 2060 plus d'un tiers de la population aura plus de 60 ans, soit plus de 23 millions de personnes. La prévalence des affections de longue durée (ALD) prises en charge par la Sécurité sociale est, elle aussi, en très nette augmentation. Par voie de conséquence, le besoin en aidants sera de plus en plus élevé, alors qu'ils ne sont pas des ressources inépuisables, mais des humains avec une santé, une vie, à préserver et protéger. Pour cela, certaines mesures sont nécessaires :

- Un droit au répit accessible sur tout le territoire, dans des structures adaptées comme des maisons de répit, grâce au congé "proche aidant". Récemment, un décret est venu encadrer la possibilité d'un accompagnement continu par un professionnel jusqu'à 6 jours consécutifs auprès

## CHIFFRES À L'APPUI

- **63 %** des aidants ignorent qu'ils le sont.
- **47 %** des aidants ont une activité professionnelle.
- **82 %** des aidants déplorent le manque de reconnaissance sociale.
- **80 %** des aidants ont moins de 65 ans.
- **62 %** des aidants sont des femmes.

de la personne aidée, dans le cadre de séjours de répit, par exemple.

- Une meilleure indemnisation du congé "proche aidant", réellement compensatrice : actuellement, son montant est de 65,80 € par jour, dans la limite de 66 jours par personne aidée, sur demande de l'allocation journalière du proche aidant (AJPA).

- Une reconnaissance professionnelle du rôle d'aidant, avec un statut, des droits sociaux, des formations...

- Un travail coordonné entre hôpital, ville, services médico-sociaux et proches aidants.

- Un suivi psychologique systématique de l'aidant.

## Les mutuelles : un rôle central

Les mutuelles, parce que la solidarité est inscrite dans leur ADN, sont souvent des acteurs de l'amélioration des conditions de vie des aidants, en proposant des consultations de psychologie prises en charge, en déployant des équipes d'écoute dédiées, en soutenant des solutions de répit ou de garde, en développant des programmes d'éducation à la santé pour prévenir l'épuisement, en renforçant les partenariats avec les associations d'aidants. Elles peuvent surtout porter politiquement la voix des aidants, notamment avec l'Alternative Mutualiste, et rappeler aux pouvoirs publics que soutenir ces millions de personnes est un choix de société.

## UNE PLATEFORME D'AIDE POUR LES AIDANTS

Ma Boussole Aidants met à disposition des aidants des outils pour renforcer la visibilité de leurs services, pour développer une base nationale de référence et pour déployer des solutions adaptées aux besoins des territoires.

De nombreux parcours, ressources et contacts sont disponibles en ligne pour relever tous les défis rencontrés tout au long de l'accompagnement : les démarches à suivre pour obtenir des aides financières, trouver de l'aide à domicile, aménager un logement, trouver des activités et même du soutien.



# APPRENDRE DE NOS ÉMOTIONS ET *VICE VERSA*



“ Pour Ekman, l'expression faciale est « le pivot de la communication entre les hommes ». C'est ce qui nous relie. ”

Tantôt embarrassantes, tantôt plaisantes, elles nous caractérisent, nous, Homo emotionalis. On a pourtant passé quelques siècles à tenter de les maîtriser. Pourquoi cette défiance ? Que savons-nous de nos émotions ? Comment influent-elles non seulement sur notre bien-être psychique mais aussi physiologique et même social ?

Un “trouble moral”. Voilà dans quel sens est utilisé le mot “émotion” au <sup>xv</sup><sup>e</sup> siècle. Au pays de Descartes et des Lumières, on oppose le corps et l'esprit, on préfère la raison aux sentiments, l'argumentation à l'intuition, l'esprit à la sensibilité. Et que ce soit en philosophie, en biologie ou en médecine, longtemps l'émotion est rangée du côté du malaise physique, d'un état affectif provoqué par un événement imprévu et qu'il s'agit de calmer, même quand celui-ci est agréable : il est de bon ton de se maîtriser, de ne pas pâlir, ni de rougir sous le coup d'une émotion. C'est une réaction considérée comme involontaire jusqu'à l'avènement de la psychologie, et à ce titre bien embarrassante, sinon paralysante.

## Une réaction en chaîne

Boule au ventre, gorge serrée, oppression thoracique, rouge aux joues : oui, l'émotion se caractérise par des réponses corporelles, nerveuses. Ainsi la peur et le stress activent le système sympathique (accélération cardiaque, respiration haletante, tension musculaire, poussée d'adrénaline), tandis que le calme, la sérénité activent le système parasympathique (ralentissement cardiaque, détente musculaire, acuité visuelle et attentionnelle). Elles influencent aussi l'équilibre hormonal : la colère et le stress stimulent la production de cortisol ; l'amour, celle de la dopamine, de la sérotonine et de l'ocytocine, qui vous donneront des ailes et une énergie débordante.

Résultat, les émotions déterminent un certain nombre de comportements vitaux, tels que le sommeil, la motivation, la prise de décision, l'alimentation.

On a par exemple des fringales quand on est angoissé, et a contrario on ne mange plus quand on est amoureux. C'est sans doute aussi la raison de la longue défiance envers nos émotions, celles qui brisent le cœur, qui nourrissent nos idées noires, qui rendent fou. On peut mourir de chagrin. On se fait un sang d'encre. D'ailleurs, les soignants reconnaissent que le moral joue à la fois sur l'observance des traitements médicaux et sur la guérison. La santé du corps dépend, en tout cas pour partie, de la santé mentale.

## DES ÉMOTIONS QUI DIFFÈRENT SELON LES PAYS

La culture, l'histoire, les règles sociales déterminent quand, comment et devant qui une émotion peut être exprimée. Ainsi les femmes sont généralement encouragées à verbaliser leurs émotions, tandis que les hommes sont incités à inhiber des émotions perçues comme des signes de vulnérabilité et à exprimer celles associées à la virilité. La colère peut être ouvertement exprimée dans certaines cultures et fortement inhibée dans d'autres. Certaines émotions qui existent dans une culture n'ont pas d'équivalent exact dans une autre culture. L'*amae* en japonais désigne le plaisir ou la sécurité ressentis dans la dépendance affective à autrui. La *saudade* au Portugal et au Brésil est un mélange de nostalgie, de manque et de douceur liée à l'absence. Le *Schadenfreude* allemand est l'émotion agréable ressentie face au malheur d'autrui. L'*lítost*, pour les Tchèques, est une souffrance morale qui mêle la honte, le regret et l'autodépréciation.

### Des effets bénéfiques

Si les émotions peuvent nuire à la santé, elles peuvent aussi être un atout. La joie a ainsi des effets sur le cœur : intense, elle implique certes une variabilité cardiaque, mais celle-ci est un bon exercice, une gymnastique synonyme de santé émotionnelle et physiologique. Elle améliore la circulation sanguine, diminue la pression artérielle. En détendant les muscles du corps, elle détend aussi ceux du visage, améliore la posture, diminue les lombalgies.

Mais ce n'est pas tout, la joie renforce le système immunitaire : des études montrent que les émotions positives augmentent l'activité des cellules immunitaires, réduisent l'inflammation, accélèrent la récupération après une maladie. Elle améliore aussi les facultés cognitives, notamment la mémoire.

Nous avons donc de bonnes raisons de préférer ressentir des émotions qui nous font du bien et c'est ce qui explique que nous recherchons les activités qui donnent du plaisir plutôt que celles qui induisent du déplaisir. Le chagrin, la tristesse, l'envie, la colère, la peur sont toutes de mauvaises conseillères. Les émotions négatives – les passions tristes comme les appelait Spinoza – nuisent à notre bonne santé. Il va sans dire que l'on préfère rire que pleurer. Mais a-t-on le choix ? Quel pouvoir a-t-on sur nos émotions ?

### Qui de l'œuf ou de la poule ?

Dans les années 1980, le nombre des travaux sur les émotions explose, celles-ci étant désormais considérées comme un facteur déterminant pour expliquer les comportements humains. Quantité de théories fleurissent. Toutes considèrent que

l'émotion occupe un statut privilégié dans le cerveau humain. Mais toutes ne concluent pas de même sur la relation causale entre les changements physiologiques et l'émotion.

Pour les uns, l'émotion est la conséquence directe du stimulus, par exemple un danger, et c'est la peur qui entraîne les réactions physiologiques (accélération cardiaque, sudation...).

Pour d'autres, à la suite de William James et Carl Lange à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les émotions sont des sensations corporelles interprétées et non des états mentaux déclenchant le corps : nous n'avons pas peur, puis nous tremblons. C'est parce que nous constatons que nous tremblons que nous avons peur.

La séquence suit donc l'ordre causal : stimulus, réaction physiologique, interprétation de ces changements corporels, émotion consciente. L'émotion serait la prise de conscience d'une réaction physiologique. En effet, si un ours menaçant surgit, je vais d'abord ressentir que mon cœur s'emballa, que ma respiration s'accélère, avant de formuler que j'ai peur. Ce serait donc le corps qui serait la cause des émotions, le cerveau

se contentant de lire l'état du corps. Mais quand on est amoureux, le cœur aussi s'emballa : pour autant, on fait bien la différence entre l'être aimé et un ours. Par ailleurs, les réactions corporelles peuvent mettre davantage de temps à se manifester, alors que les émotions sont immédiates. La théorie physiologiste de l'émotion n'est donc pas d'une grande aide pour "agir" sur nos émotions.

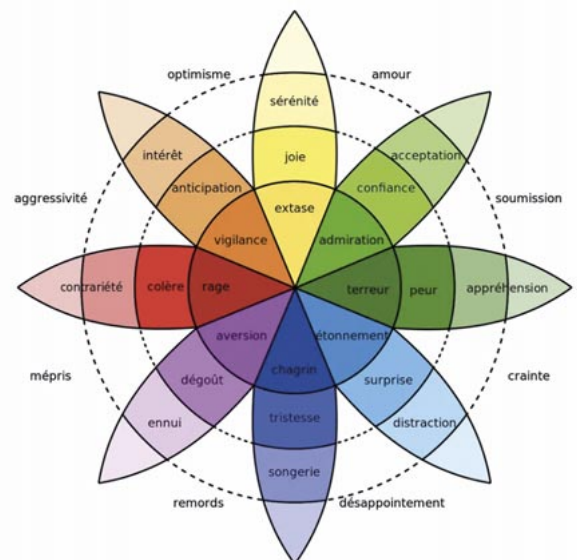
### Un travail d'interprétation des émotions

Dans les années 1960, l'accent est mis sur la "cognition" : l'interprétation de la situation permettrait d'identifier la nature de l'émotion ressentie, colère, joie, peur. Ce travail d'interprétation permet d'expliquer les différents comportements humains face à une même situation. On voit le verre à moitié plein ou à moitié vide. Lorsqu'une personne ne dispose pas d'informations susceptibles d'expliquer pourquoi elle se sent activée physiologiquement, elle se fonde sur les informations disponibles dans la situation et sur le contexte pour interpréter et donner un sens à son activation physiologique.

## LA CLASSIFICATION DES ÉMOTIONS

Paul Ekman, psychologue américain spécialiste dans l'étude des émotions, considère qu'il y a six émotions de base : la joie, la tristesse, le dégoût, la peur, la colère et la surprise. Les émotions secondaires, aussi dites "mixtes", constituent des mélanges d'émotions de base. La honte mêle la peur et la colère envers soi-même. Parmi les émotions secondaires, citons l'amour, la haine, la méfiance, la culpabilité. James Russel et James Carroll, quant à eux, répartissent les émotions en fonction de deux axes : des émotions négatives aux émotions positives et de l'activation forte à faible. Mais cette classification ne rend pas compte des émotions contradictoires : une personne peut se sentir en même temps heureuse et triste.

Robert Plutchik, un psychologue américain, modélise l'interaction entre les émotions de base et les émotions secondaires ou complexes. Avec la roue des émotions, construite autour de huit émotions de base (quatre paires opposées : joie-tristesse, acceptation-dégoût, peur-colère, surprise-anticipation), il explique comment les émotions simples se combinent pour construire des émotions plus complexes. L'amour serait la combinaison de la joie et de la confiance. La jalousie serait le fruit de la peur et la colère. On aboutit ainsi à une liste d'émotions plus nuancées comme la gratitude, la fierté, la honte, la culpabilité, l'espoir, l'envie.



L'émotion découle en partie de l'utilisation faite des informations présentes dans l'environnement social. Il y a une dimension sociale de l'émotion. Ce qui provoquera de la honte, de l'embarras ou de la culpabilité au Japon n'en provoquera pas en France. De même, l'indignation et la colère existent en référence à des normes collectives, à ce que l'on considère comme acceptable. Les émotions sont apprises, elles sont sociales. Certaines émotions sont d'ailleurs amplifiées par l'effet de groupe : peur collective en situation de guerre, liesse lors d'événement sportif, deuil national, ce qui suppose un sentiment d'appartenance. Il y a une fonction communicative des émotions à travers l'expression de celles-ci.

### Ce qui nous lie

Si certaines normes diffèrent d'un pays à l'autre, la perspective évolutionniste estime que l'évolution a joué un rôle central dans les fonctions des émotions. L'émotion serait un processus de réaction engageant la physiologie, le système moteur et des mécanismes cognitifs comme l'attention, l'apprentissage ou la mémoire. C'est grâce aux émotions que les individus ont pu s'adapter et faire face à des événements impliquant leur survie et leur bien-être : la peur inspire une réaction de fuite ou de combat ; la colère inspire la défense de ses acquis, la joie l'énergie pour rechercher des ressources. Il s'agit donc d'un système de motivation primaire du comportement humain, avec des émotions de base – ou primaires – universelles : la colère, la peur, la joie, la tristesse. Les émotions plus complexes proviendraient d'un mélange des émotions de base. Darwin, dans *L'Expression des émotions chez l'homme et l'animal*, décrit les expressions faciales émotionnelles comme innées et universelles et met l'accent non seulement sur

leur fonction communicative mais aussi sur leur évolution en fonction de l'interaction avec l'environnement direct.

À sa suite, Paul Ekman, spécialiste américain, montrera dans les années 1990 que les expressions faciales occidentales sont clairement reconnues dans une peuplade de Nouvelle-Guinée qui avait eu très peu de contacts avec le monde extérieur et qui n'avait donc pas pu apprendre à reconnaître ces expressions d'autres populations. Pour Ekman, l'expression faciale est « le pivot de la communication entre les hommes ». C'est ce qui nous relie.

### Un vecteur d'apprentissage

Le comportement expressif est d'ailleurs fondamental dans le développement de l'enfant, en contribuant à l'émergence de compétences interpersonnelles et en favorisant un comportement social adapté. Les adultes, en s'adressant aux enfants, accompagnent souvent la parole avec le geste, ou plus précisément avec l'expression fa-

cial : « *ce n'est pas bon* », avec une grimace de dégoût ; « *ça brûle* » avec un rictus de douleur. De même, voir quelqu'un effrayé par un stimulus peut déclencher des réponses de peur aussi fortes que si nous expérimentions par nous-même la confrontation. Nous n'avons pas besoin d'avoir vécu la guerre pour la redouter. L'expérience émotionnelle nous permet de prendre connaissance du monde, de ses plaisirs et de ses dangers.

Les humains partageant les mêmes émotions de base, on peut penser qu'il existe aussi des événements déclencheurs universels : la perte d'un être cher déclencherait de façon universelle la tristesse. Certes, mais en même temps, cette idée ne rend pas compte de la complexité humaine : l'expérience émotionnelle dépend non seulement de chacun, mais aussi du moment, de la temporalité. Le deuil en est un exemple : au fil des ans, l'émotion change. Les souvenirs sont moins douloureux ; ils peuvent même prêter à sourire. La vie émotionnelle s'enrichit et se complexifie au fil des apprentissages et des expériences vécues.

## L'ABSENCE D'ÉMOTION : DES MAUX SANS LES MOTS

L'alexithymie se traduit par l'incapacité d'avoir conscience de ses émotions, de les identifier et de les nommer, et ce bien que l'on présente des manifestations physiologiques (variations cardiaques, sueur). La personne alexithymique ne peut pas se représenter mentalement une émotion. Elle ne peut pas davantage la repérer chez les autres et il en résulte des grandes difficultés à comprendre et à tisser des liens avec autrui. Souvent associée au spectre autistique, cette pathologie concernerait 5 à 15 % de la population.



## POURQUOI IL NE FAUT PAS TAIRE SES ÉMOTIONS ?

Les émotions déclenchent des réponses physiologiques mesurables : activation du système nerveux autonome, sécrétion d'hormones du stress (cortisol, adrénaline), modifications de l'immunité, de la tension artérielle et de l'inflammation. À court terme, ces réponses ne rendent pas malades, mais si elles deviennent chroniques, intenses et non prises en compte, elles peuvent entraîner des déséquilibres biologiques. Les émotions n'agissent jamais comme causes uniques, mais comme facteurs de risque ou de vulnérabilité. Les mécanismes biologiques du stress par exemple sont associés à un risque accru de troubles cardiovasculaires, d'affections digestives (syndrome de l'intestin irritable, ulcères fonctionnels), de troubles immunitaires, de troubles du sommeil, anxieux et dépressifs. Des émotions non exprimées ou non régulées aboutissent souvent à des comportements inconscients d'ordre pulsionnel, comme les troubles du comportement alimentaire, les dépendances à l'alcool, au tabac. La spasmophilie, la fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique, l'encéphalite myalgique, le syndrome de l'intestin irritable, le psoriasis et même la polyarthrite rhumatoïde sont aussi connus pour avoir une forte corrélation avec les émotions.



### Indignez-vous !

Le plaisir et le déplaisir, l'intensité ou la faiblesse de nos émotions : tout cela nous guide dans nos choix et, partant, dans l'action. L'émotion permet de faire face à la situation puisqu'elle implique des états de préparation à l'action induite par l'évaluation des événements. La peur met dans un état d'hypervigilance. La colère donne de l'énergie pour s'affirmer. Ainsi, des émotions généralement jugées négatives, déplaisantes, peuvent être un moteur pour l'action, avec un résultat satisfaisant. C'était le propos de Darwin. Maîtriser ses émotions, c'est les écouter pour agir pour le meilleur pour soi, mais aussi pour le groupe. Ce sont donc elles aussi qui motivent l'engagement. « *Il y a de saines colères* », par exemple. « *Indignez-vous !* » exhortait Stéphane Hessel. Le militantisme, la prise de conscience politique, les débats vont souvent de pair avec la capacité à transformer nos émotions en convictions.

Et tous les passionnés le confirment, c'est bien meilleur pour la santé que l'apathie...



**Les neuf 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.



## LES VŒUX DU PRÉSIDENT

### Formulons le vœu que 2026 soit placée sous le signe de l'engagement, de la solidarité et de l'action collective

**L'année 2025 aura amèrement confirmé une logique déjà observée en 2024, caractérisée par une instabilité politique persistante et des décisions budgétaires qui continuent de faire peser sur les assurés sociaux le poids du sous-financement de la Sécurité sociale.**

**L'**adoption d'une taxe supplémentaire de 2,05 % sur les complémentaires santé, applicable en 2026, en est l'illustration la plus marquante et interroge sur ses conséquences pour les mutuelles et leurs adhérents.

Pour Mutuale, cela représente plus d'un million d'euros détournés de nos missions de solidarité, de proximité et d'accès aux soins. Tout au long des débats parlementaires, nous avons tenu à alerter les pouvoirs publics sur les effets de cette réforme injuste et inefficace. Aussi Mutuale a fait un choix fort et responsable : cette taxe ne sera pas répercutée sur les cotisations de ses adhérents, ni sur celles de ses entreprises adhérentes. Cette décision, prise à l'unanimité par le conseil d'administration, représente un effort financier majeur, que nous avons choisi d'assumer en mobilisant nos réserves, dans un contexte pourtant contraint. Ce choix s'inscrit pleinement dans l'ADN de Mutuale, mutuelle à but non lucratif, mutuelle à mission, mutuelle actrice de proximité.

Malgré ce contexte contraint, Mutuale poursuit son engagement auprès de ses adhérents, en veillant à la qualité des services proposés, mais aussi en affirmant son attachement au droit à la santé pour toutes et tous, sans discrimination sociale.

Les actions que nous menons dans l'ensemble de nos régions marquent notre ancrage territorial et notre volonté de faire vivre un système de santé solidaire, fondé sur la prévention, sur l'accompagnement et sur la proximité. Tout cela est possible grâce à l'engagement de nos élus bénévoles, qui œuvrent au quotidien en complémentarité avec nos salariés. C'est pourquoi il est essentiel de compter sur des adhérents prêts à contribuer à la vie de Mutuale.

Fidèle aux principes de l'économie sociale et solidaire, le fonctionnement de notre mutuelle repose sur un modèle démocratique associant étroitement les adhérents à sa gouvernance, dont l'implication garantit sa vitalité et sa pérennité. Sans cet engagement, nous ne pourrions plus accompagner nos associations partenaires ni mener nos actions de prévention et de solidarité, et cela fragiliserait les fondements mêmes de notre organisation. L'année 2026 marquera une étape importante pour Mutuale, avec le lancement d'un nouveau projet stratégique, destiné à renforcer la pertinence de nos actions et à affirmer la singularité de notre modèle mutualiste. Cette démarche sera accompagnée par l'édition d'un nouveau journal mutualiste, qui viendra remplacer *Bonne Santé Mutualiste*. Il renforcera notre communication de proximité et les enjeux sociaux et sociétaux portés par la mutuelle.

En ce début d'année, je formule donc le vœu que 2026 soit placée sous le signe de l'engagement, de la solidarité et de l'action collective. Ensemble, faisons vivre notre mutuelle et défendons notre modèle de protection sociale solidaire.

**Éric Rafael**

## Mutuale lance sa nouvelle stratégie 2026-2030

La nouvelle journée stratégique de Mutuale qui a eu lieu le 15 janvier a permis de faire le bilan du projet stratégique qui vient de s'achever et qui couvrait la période 2021-2025, et de lancer avec nos salariés la nouvelle stratégie.

Fidèle à sa démarche collective et participative, Mutuale co-construit avec celles et ceux qui font vivre la mutuelle : notre stratégie traduit nos ambitions, nos valeurs et notre volonté d'agir avec cohérence, au service de nos adhérents, de nos partenaires et de nos salariés.

La nouvelle stratégie, dans la continuité de la précédente, restera fondée sur nos valeurs (éthique, différenciation, équité/égalité, exemplarité, transparence/visibilité, solida-

rité) et nos piliers (adhérent/gouvernance, humain, développement et engagement responsable).

Elle guidera l'action de notre mutuelle pour les cinq années à venir en définissant, comme dans le précédent plan, le cadre des objectifs stratégiques et opérationnels à atteindre pour accompagner durablement le développement de notre organisation.

Nous vous le présenterons dans nos prochaines publications.

### Votre nouvelle carte d'adhérent en réalité augmentée !

Votre carte d'adhérent pour 2026 est innovante : elle est enrichie d'une expérience en réalité augmentée. Cette technologie permet d'intégrer des éléments virtuels en 3D, des vidéos, des animations. Lorsque vous scannez le QR code imprimé sur votre carte, vous voyez désormais apparaître sur votre écran Pauline, presque en chair et en os, qui vous présente quelques-uns des services inclus dans votre adhésion ! Pour profiter pleinement de cette visite virtuelle, tenez votre téléphone face à la carte. Et suivez notre guide !

## DÉMARCHE RSE

### Des salariés très impliqués dans le pilotage des projets



Le lancement de la nouvelle stratégie est l'occasion de saluer l'implication des salariés dans la démarche responsabilité sociétale des entreprises (RSE) de la mutuelle.

Depuis plusieurs années, les équipes de Mutuale sont invitées à contribuer à des projets concrets, en lien avec les engagements de la mutuelle.

Chacun devient ainsi acteur/actrice du projet stratégique, de la dynamique voulue pour notre structure et nos adhérents.

Pour participer, les salariés peuvent soit être porteur d'un projet RSE, soit devenir membre du jury participant à la sélection des projets proposés. Chez Mutuale, la RSE s'appuie sur une démarche participative et sur l'implication de ses salariés !

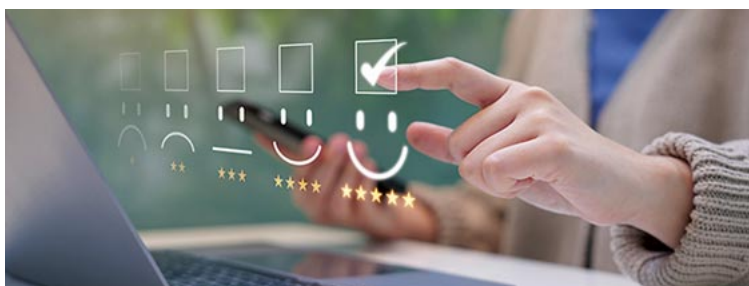
C'est dans un esprit de coopération et de solidarité qu'émergent nos actions concrètes et durables !

## ENQUÊTE SATISFACTION ADHÉRENT 2025

### Merci à nos adhérents !

Un grand merci aux nombreux adhérents qui ont pris le temps de partager leur expérience et de nous faire part de leurs attentes concernant notre mutuelle lors de l'enquête de satisfaction menée du 22 septembre au 31 octobre 2025.

Grâce à vos réponses, Mutuale peut mieux comprendre vos besoins et définir les axes des actions futures, et cela, toujours dans le but de mieux vous satisfaire.



## Votre espace adhérent a évolué !



Une nouvelle interface et des fonctionnalités supplémentaires vous attendent désormais. Si vous avez déjà un compte, aucune réactivation n'est nécessaire pour profiter de la nouvelle version. Si ce n'est pas encore le

cas, créez votre espace dédié. Sur le site [www.mutuale.fr](http://www.mutuale.fr), cliquez en haut à droite sur Espace Adhérent puis sur Espace Particulier. Cliquez sur Première connexion et complétez le formulaire en saisissant votre numéro d'adhérent. Suivez les instructions. Ensuite, vous pourrez explorer ce nouvel espace qui vous est dédié. Une fois votre espace créé, vous pourrez également y accéder via l'application mobile depuis votre téléphone.

Avec l'appli, vous pourrez envoyer les photos de vos factures dans l'onglet "Demande de remboursements". En deux clics, c'est fait, et nous traitons la demande !

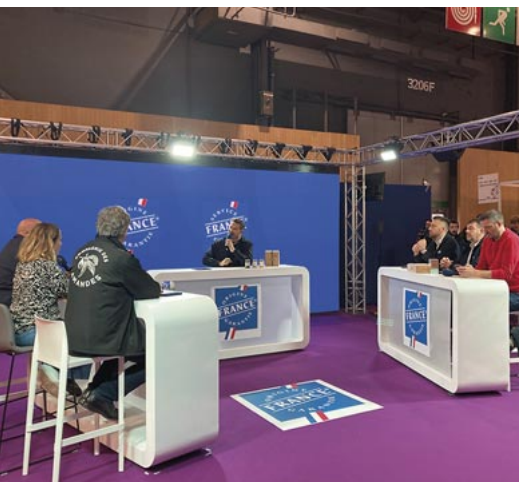
### ADHÉRENTS, VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER À CES ADRESSES

À chaque demande correspond une adresse électronique dédiée, qui vous permet de vous adresser directement aux personnes en charge de ces questions chez Mutuale, et de traiter plus efficacement vos demandes :

- Envoyez votre facture à : [remboursements@mutuale.fr](mailto:remboursements@mutuale.fr) (nouvelle adresse)
- Transmettez votre devis à : [devis.pec@mutuale.fr](mailto:devis.pec@mutuale.fr) (nouvelle adresse)
- Signalez un changement de situation à : [service.gestion@mutuale.net](mailto:service.gestion@mutuale.net)

## Mutuale, un acteur reconnu du Made in France

Cette nouvelle participation de Mutuale au MIF Expo de Paris du 6 au 9 novembre 2025 a cette fois encore permis de rencontrer de nombreux acteurs du Made in France, dont nos entreprises adhérentes telles que Le Parapluie de Cherbourg, les jeans 1083, les cosmétiques Comme avant.



Nous avons partagé notre stand avec la coopérative SCOP-TI. Mutuale a aussi eu le plaisir de contribuer à l'expérience interactive "Les Voix du Made in France", développée et présentée par Inersio. Enfin, cette édition aura aussi été marquée par la participation de Mutuale, sur la Web TV du salon, à l'émission sur le thème "Réconcilier finances et sens: la force des investissements mutualistes". Sur le plateau, Julien Nolière, directeur général de Mutuale, et Nicolas Pomiès, vice-président de Mutuale, ont pris la parole aux côtés d'Arnaud Montebourg, ancien ministre de l'Économie et administrateur d'Origine France Garantie, Thomas Huriez, président de 1083, Michel Schmesser, directeur commercial chez 1336, et Stéphanie Gastaldin, présidente et fondatrice de Linaé.

Ces interventions ont été l'occasion de mettre

### Profitez de 3 mois offerts à la Lettre de Made in France

Mutuale permet à ses adhérents de bénéficier de 3 mois d'abonnement offerts à l'édition hebdomadaire digitale de La Lettre de Made in France. Rendez-vous sur votre Espace Adhérent pour la recevoir et tout savoir des acteurs du Made in France et de leurs initiatives !

en lumière nos actions communes, nos engagements en faveur du Made in France et la démarche vertueuse de Mutuale: vous pouvez la revoir sur YouTube en cherchant "MIF Expo 2025 - Plateau partenaire Mutuale". En tant que mutuelle du Made in France et première mutuelle certifiée Service France Garantie, Mutuale a donc fièrement représenté ses valeurs. Un grand merci aux équipes qui étaient présentes !



Regardez sur YouTube

## Mutuale aux Rencontres Mutuelles de L'Argus de l'assurance

Mutuale a participé le 2 décembre aux Rencontres Mutuelles organisées par L'Argus de l'assurance qui réunissent les dirigeants mutualistes pour réfléchir aux grandes transformations du secteur: réforme de la PSC des fonctionnaires, inflation, concentration, transformation digitale.

Parmi les temps forts de la journée: Julien Nolière, directeur général de Mutuale, est intervenu lors de la table ronde "Concentration, réimplantation: quand les mutations sociales et économiques redessinent la carte mutualiste", aux côtés du directeur de l'UMGP / SME-REP / MEP et du directeur Distribution Omnicanal groupe MAIF.

Julien Nolière a insisté sur notre engagement territorial: «Notre ancrage local, porté par nos

salariés et nos commissions de gestion composées d'élus bénévoles, nous permet d'agir concrètement sur nos territoires. Cette proximité fait partie intégrante de notre raison d'être qui commence par "Agir dans nos territoires". Cela signifie agir partout où nous sommes, aux côtés des populations, des collectivités, des entreprises et des associations... »

Face au défi de la concentration, Mutuale est depuis longtemps convaincue des vertus d'un



modèle mutualiste à la fois proche, innovant et engagé, au service de ses adhérents et de l'accès à la santé pour tous.

## Mutuale Solidarité: qui sont les lauréats ?

Les lauréats 2025 de l'appel à projets de Mutuale Solidarité, le fonds de dotation de Mutuale, ont été désignés à la suite du conseil d'administration du 8 décembre.

L'appel à projets a une fois de plus été un succès avec 123 organismes qui nous ont soumis leur candidature: un grand merci à eux !

Les 6 lauréats pour l'année 2025 sont, par ordre alphabétique, Amazones Guadeloupe, Afa Crohn RCH France, L'Art s'Emporte, Benenova Paris, Fight For Dignity et l'UDAF de la Somme. Mutuale salue leur projet et leur engagement en faveur de l'amélioration du bien-être, de l'entraide et de la solidarité.

Ainsi **Amazones Guadeloupe** propose des activités physiques adaptées en milieu aquatique aux femmes touchées par le cancer afin de leur redonner de l'énergie.

**Afa Crohn RCH France** offre un séjour aux familles d'enfants atteints de MICI pour partager, s'informer et se soutenir mutuellement.

**L'Art s'Emporte** propose des ateliers artistiques et des sorties culturelles aux aidants pour qu'ils se ressource en créant et en maintenant du lien social.

**Benenova Paris** permet aux personnes en situation de handicap de s'engager dans des missions bénévoles et d'être ainsi actrices de la solidarité et de la vie locale.

**Fight for Dignity**, à travers des ateliers de karaté adapté, accompagne les femmes victimes de violences pour retrouver confiance en elles et se réapproprier leur corps.

**L'UDAF de la Somme** accompagne les proches aidants et anciens aidants en leur offrant un espace chaleureux, des activités de ressourcement et un soutien personnalisé pour rompre l'isolement et favoriser leur bien-être.

Félicitations à ces associations et rendez-vous en 2026 pour le prochain appel à projets !

*l'Art s'importe*

**FIGHT** for  
DIGNITY

 **benenova**

 **Amazones**  
GUADELOUPE

 **afa**  
Crohn · RCH · France

 **Udaf**  
Somme  
UNIS POUR LES FAMILLES



DUO DAY 2025

## Pour une société plus inclusive

**Mutuale et la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales se sont mobilisées pour changer le regard sur le handicap à l'occasion de cette nouvelle édition du Duo-Day qui a eu lieu le jeudi 20 novembre 2025 !**

Comme les années précédentes, Mutuale a proposé à des personnes en situation de handicap de former l'espace d'une journée un duo avec un salarié volontaire. Cette année, Bryan, Leslie, Marjorie, Mélina, Mohamed, Nizar et Sylvia ont ainsi pu découvrir les métiers de chargé de prestations santé, chargé des ressources humaines et de gestion comptable, conseiller mutualiste, secrétaire médical, technicien production et téléconseiller. Mutuale et la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales sont fières d'avoir participé à ce dispositif solidaire et remercient chaleureusement les équipes et les participants pour ces jolis duos !



## Vacances : un droit dont sont privés 40 % de Français

**Même pas une semaine de vacances : ce sont 40 % des Français qui ne partent pas du tout. Un chiffre élevé qui se maintient depuis plusieurs années.**

Au 1<sup>er</sup> trimestre 2025, l'INSEE a même constaté une baisse de l'occupation des hébergements touristiques par rapport à 2024. Les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> trimestres 2025 affichaient une petite hausse sans que cela infléchisse vraiment la tendance. La barrière financière reste le frein principal, 20 à 25 % des foyers se trouvant dans l'incapacité de financer ne serait-ce que 4 jours de vacances.

Les foyers modestes optent pour des séjours plus courts, plus proches de chez eux, et pour des hébergements alternatifs (camping, plateformes de location) et des activités gra-

tuïtes. Le droit aux vacances est donc loin d'être effectif et reste très socialement différencié.

D'où l'importance du soutien au tourisme solidaire, qui offre des tarifs adaptés aux revenus, parfois des facilités de paiement, ou qui permet de bénéficier d'aides directes ou de subventions.

Le tourisme solidaire ne peut pas compenser les inégalités structurelles qui privent plusieurs millions de personnes de vacances mais il concerne tout de même des centaines de milliers de personnes par an.

### ■ MUTUALE AUVERGNE

## Autour d'Arthur, la solidarité à l'œuvre

Organisé par les bénévoles de l'association autour d'Arthur, atteint du syndrome d'Angelman, le chall'ANGE est bien plus qu'une course : c'est un moment de convivialité, de partage et de solidarité pour changer le regard sur la différence, qui s'est déroulé cette année le 11 octobre. Il s'agit non seulement d'améliorer le quotidien d'Arthur

en permettant l'achat de matériel adapté pour le sport, le financement d'un accompagnement spécialisé ou d'outils de communication, mais aussi de soutenir la recherche scientifique sur cette maladie. C'est donc tout naturellement que Mutuale Auvergne est partenaire de cette manifestation depuis plusieurs années.



## Quand les associations d'Auvergne de Mutuale font leurs assemblées générales

**Chaque automne, certaines associations d'Auvergne réunissent leurs adhérents pour faire le point sur l'année écoulée.**

Ce fut le cas le 8 octobre pour les anciens salariés de Sediver (Saint-Yorre), le 13 octobre pour ceux du CRIB (Commentry), le 21 octobre pour ceux de l'ASAS (Clermont-Ferrand) et de la SOMAB (Moulins). Il s'agit toujours d'un mo-

ment privilégié où Mutuale échange directement avec ses adhérents. Cotisations, modifications réglementaires, loi de finance de la Sécurité sociale, dépassements d'honoraires : tous ces sujets sont évoqués et bien d'autres

encore. L'occasion également de faire la connaissance de Martine Baduel, élue à la présidence de la section Auvergne en remplacement d'Alexandre Di Cioccio qui n'a pas renouvelé sa candidature. Tout cela dans une ambiance conviviale, qui a fait dire aux participants : « À l'année prochaine ! »



## Mutuale fidèle au rendez-vous pour la 13<sup>e</sup> édition des Marcells à Plescop!

Le 18 octobre, Plescop a vécu une nouvelle fois au rythme de la solidarité avec Les Marcells, la course emblématique en faveur de la lutte contre le cancer de la prostate. Pour la 4<sup>e</sup> année d'affilée, Mutuale, qui était représentée par Mickaël Tollec, Chargé de Dé-

veloppement Collectif et Magali Lasnier, Conseillère Mutualiste, était fière d'être partenaire de cet événement qui allie solidarité, entraide et bienfaisance. Un grand bravo aux organisateurs, bénévoles et participants qui font vivre cette belle cause année après année.



## La Route Bretonne, fruit de la vie associative locale

**Course cycliste majeure du calendrier amateur et élite en France, La Route Bretonne est un tremplin pour de nombreux coureurs sur un parcours exigeant, dans le Morbihan, et elle vit grâce au milieu associatif.**

Inscrite au calendrier national de la Fédération française de cyclisme dans la catégorie "Élite nationale", la course est organisée par le Véloce Vannetais Cyclisme et Cyclo Saint Avé, deux associations loi 1901, dont l'objectif est de pro-

mouvoir le cyclisme et les activités sportives sur le territoire.

Le Véloce Vannetais Cyclisme, club historique basé à Vannes, gère la logistique générale tandis que le club Cyclo Saint-Avé s'occupe des animations locales, le tout avec le soutien des collectivités locales, de la FFC, de partenaires tels que Mutuale et le concours de nombreux bénévoles. La Route Bretonne est étroitement liée à la vie associative locale!

### LOIR-ET-CHER

## La section lance de nouveaux partenariats

La section Loir-et-Cher a conclu deux nouveaux partenariats qui renforcent les liens de Mutuale avec le tissu local et la volonté de soutenir des initiatives qui contribuent au mieux vivre ensemble. Elle a signé une convention de mécénat pour soutenir financièrement le club de gymnastique artistique La Flamme Landaise, véritable institution locale, portée par une com-

munauté de bénévoles. Autre partenariat de fraîche date : celui avec la Maison de Bégon, association d'éducation populaire qui organise sur le territoire de Blois de nombreux projets culturels : spectacles, résidences d'artistes, ateliers, notamment en lien avec les droits des femmes. En 2026, l'association poursuit son engage-

ment à travers l'action spécifique "Les règles sans tabous". Objectif : créer des espaces d'échange autour des règles, lutter contre la précarité menstruelle avec des ateliers de confection de protections hygiéniques lavables, créer et diffuser des outils éducatifs. La Maison de Bégon met en outre à disposition des protections jetables écologiques. Cette thématique, qui émane de concertations entre femmes et mixtes les années précédentes, est aussi un sujet auquel Mutuale tient.



### CHER

## Mut'Village prolongé encore un an sur le territoire de Bourges Plus

La communauté d'agglomération Bourges Plus, qui avait retenu Mutuale comme mutuelle partenaire, a décidé la prolongation d'un an de l'accord pour la commercialisation de notre mutuelle de territoire "Mut'Village". Cette offre santé, réservée aux habitants des collectivités partenaires, a été créée pour favoriser l'accès aux soins et accompagner au quotidien des populations dans leurs besoins de santé tout en préservant leur pouvoir d'achat, et elle rencontre depuis un grand succès dans les communes. Pour preuve cette prolongation dont Mutuale est très heureuse.

## Assemblée de la section

L'assemblée de la section Cher a eu lieu le 20 octobre et a réuni 22 personnes. La section tient à remercier Éric Rafaël, président de Mutuale, ainsi qu'Éric Armand, responsable régional Centre-Val de Loire, pour leur présence.



### INDRE-ET-LOIRE

## Mutuale au Congrès des maires d'Indre-et-Loire

Le 79<sup>e</sup> Congrès des maires d'Indre-et-Loire a eu lieu le mercredi 3 décembre 2025 au Palais des Congrès de Tours. Mutuale était présente, en tant que mutuelle communale. Parmi les sujets abordés lors du congrès : la transition écologique, l'aménagement du territoire, la sécurité du quotidien, la gestion des crises sanitaires et sociales mais aussi l'accès à la santé. Autant de défis que devront relever nos communes.



■ MUTUALE NORD  
NORMANDIE

## PASSIONNÉMENT À LA FOLIE

### Quand le théâtre ouvre le dialogue sur la santé mentale

Dans le cadre des semaines d'information sur la santé mentale (SISM), Mutuale, mutuelle communale de la Ville de Saint-Étienne-du-Rouvray, a réaffirmé son engagement en faveur de la santé mentale en soutenant la représentation de la pièce *Passionnément à la folie* de la compagnie Annaël.

Présenté le vendredi 17 octobre au Rive Gauche, ce spectacle aborde la schizophrénie à travers le regard d'une mère. Il met en lumière la

place essentielle des proches aidants, souvent en première ligne, et questionne les liens familiaux et sociaux mis à l'épreuve par la maladie



psychique. Cette initiative fait écho au thème de la 36<sup>e</sup> édition des SISM : "Pour notre santé mentale, réparons le lien social." En accompagnant ce temps culturel et citoyen, Mutuale poursuit sa mission : soutenir les actions locales qui favorisent l'information, la compréhension et la déstigmatisation de la santé mentale.

## Mutuale à Empreinte Expo

Mutuale a participé aux deux sessions du salon Empreinte Expo, à Rouen le 25 septembre et à Amiens le 16 octobre. L'occasion pour la mutuelle de présenter son travail en tant que mutuelle de l'économie sociale et solidaire.

Le salon Empreinte Expo est un salon dédié aux solutions durables pour les entreprises : environnement et énergies vertes, économie sociale et solidaire, écoconstruction, recherche et innovation. L'objectif est de rassembler les acteurs des secteurs privés et publics pour échanger,

s'informer, découvrir les dernières innovations et construire un avenir plus responsable.

Le salon se déroule en plusieurs temps forts : un espace d'exposition pour la mise en avant des entreprises innovantes et pour échanger, des ateliers et tables rondes, des conférences.



Mutuale a présenté ses démarches RSE

(responsabilité sociétale des entreprises) et RTE (responsabilité territoriale des entreprises), ses engagements, son appel à projets associatifs et ses solutions de mutuelles engagées pour les entreprises, collectivités, associations et particuliers.

## PICARDIE

### Séparation et parentalité : accompagner les familles



**Séparation, garde partagée, résidence alternée... Ces changements brutaux de vie peuvent fragiliser la famille et susciter de nombreuses interrogations, notamment lorsqu'il s'agit de préserver le bien-être des enfants.**

Consciente des enjeux, la section Picardie de Mutuale était partenaire du Forum des Parents à Friville-Escarbotin, un événement organisé par la CAF de la Somme qui a pour objectif d'offrir aux parents un espace d'écoute, d'information et d'orientation.

De nombreux acteurs locaux, comme la Maison des adolescents ainsi qu'un avocat, étaient présents pour ré-

pondre aux questions, faire connaître les droits, accompagner les démarches et proposer des solutions concrètes et adaptées à chaque situation familiale.

Mutuale était sur place pour informer les familles sur les enjeux de santé et de prévoyance liés à ces périodes de transition parfois difficiles. Matthieu Douillot, responsable Hauts-de-France, et Maximilien Sauvage, attaché commercial, ont accueilli les visiteurs et présenté les offres Mutuale pensées pour sécuriser le quotidien des parents et de leurs enfants.

## FORUM FEMME & INDUSTRIE

### Ouvrir le champ des possibles

Dans le cadre de la Semaine de l'Industrie, Mutuale a été partenaire métiers de la première édition du Forum Femmes & Industrie, organisée par l'association Cercle de Theia, au lycée du Vimeu, à Friville-Escarbotin.

Les carrières dans l'industrie, les sciences ou la production, des métiers considérés à tort comme "masculins", sont aussi des voies où toute personne peut s'épanouir, y compris les femmes : c'est ce que se proposait de démontrer cet événement. Un village des métiers de l'industrie a permis aux participants d'échanger

avec des professionnels et de mieux comprendre la diversité des parcours possibles. Muriel Pénicaud, ancienne ministre du Travail et ambassadrice de la France à l'OCDE, était venue consacrer son livre *Travailler demain*. Deux tables rondes ont également rythmé les échanges : "Parcours inspirants de femmes dans l'industrie" et "Femmes, talents cachés de l'industrie : à quand la reconnaissance ?" offrant des témoignages engagés et des pistes concrètes pour faire évoluer les représentations. En tant que partenaire de cet événement, Mutuale



continue d'affirmer son engagement en faveur de l'égalité des chances et d'encourager la féminisation de certaines filières, au service d'une industrie plus inclusive.

## À Somain, la Sécurité sociale à l'honneur

**Comment commémorer au mieux les 80 ans de la Sécurité sociale sinon que par le théâtre, le cinéma et une exposition ?**

La section Picardie de Mutuale tenait à faire de cet événement un grand moment d'éducation populaire. Et ce fut le cas grâce à deux soirées

au théâtre municipal Gérard Philipe, qui a accueilli la pièce de théâtre suivie d'un échange *Quand Elizabeth Croizat Ambroise et les autres*

et un ciné-débat sur le film *La Sociale*. Une exposition consacrée à l'histoire de la Sécurité sociale et illustrée par le dessinateur Babouse a également été présentée à l'hôtel de ville de Somain.



## Les lycées s'engagent !

Invitée par le préfet de la Somme et par le recteur, Mutuale a reçu son certificat "Les lycées s'engagent" pour son intervention au lycée professionnel Alfred Manessier.

Le dispositif "Les lycées s'engagent" vise à donner une visibilité nationale aux actions "écoles-entreprises" mises en place en faisant communauté avec des établissements volontaires pour expérimenter des actions collectives.

Les principaux objectifs sont de faire la promotion des métiers des structures concernées, de faciliter l'accès aux stages pour les

jeunes, de faciliter leur insertion professionnelle, de répondre aux objectifs de développement de l'apprentissage, aux besoins des entreprises sur le contenu de la formation et à leur besoin de main-d'œuvre qualifiée.

Depuis plusieurs années, Mutuale multiplie les actions auprès des jeunes, pour faire connaître ses valeurs et ses métiers, convaincue qu'elle peut susciter des vocations !



## Prévention et éducation nutritionnelle

À l'occasion de la Journée des familles, Mutuale était aux côtés de l'Union des Familles Laïques (UFAL) pour parler d'éducation nutritionnelle.

Les idées reçues, les portions recommandées, le repas idéal, les étiquettes alimentaires à décoder : c'est sous forme ludique que le stand de Mutuale a abordé le sujet de la nutrition.

Pour les jeunes enfants, des jeux sur les fruits et légumes avec un support papier (coloriages, devinettes, quiz) étaient proposés et, pour les adultes, des contenants (conserves, canette, bouteille de jus de fruit, paquet de gâteaux...) étaient disposés pour deviner la quantité de sucre, de sel, de matière grasse dans la composition et sur les étiquettes des emballages, afin de visualiser l'impact réel de certains aliments.

Une façon non stigmatisante de sensibiliser petits et grands.



## Mut'Village arrive à Bruille-lez-Marchiennes !

Avec la participation du maire bruillois Jean-Jacques Candelier, la réunion publique de lancement de la mutuelle communale avec Mutuale s'est tenue le 22 novembre. Les habitants ont montré leur intérêt et peuvent dès à présent prendre contact avec Delphine Camphin, attachée commerciale, pour obtenir des conseils sur une offre santé étudiée et au meilleur tarif.

## Une offre de santé dédiée aux retraités

Une offre exclusive a été proposée aux retraités du COS d'Amiens Métropole, avec une formule pensée pour répondre aux besoins des retraités de la collectivité. L'équipe du COS et de Mutuale est disponible pour répondre à toute question et réaliser une étude personnalisée adaptée à chaque situation.

### PICARDIE

## Octobre Rose à Somain : une mobilisation solidaire

La ville de Somain s'est parée de rose à l'occasion de la Journée Rose, dédiée à la prévention et au dépistage du cancer du sein. Aux côtés de ses partenaires, Mutuale a accueilli les participants sur son stand pour échanger, informer et sensibiliser.

Les visiteurs ont pu découvrir l'exposition de Cécile Soloch, photographe qui met en valeur la force et la résilience des femmes touchées par le cancer du sein. Portant également l'ini-

tiative "L'Odyssée pour notre santé", Delphine Camphin, attachée commerciale et Bernard Ethuin ont alerté sur les impacts de l'agriculture intensive et des pesticides sur la santé.



En parallèle, l'équipe des Mutuelles Santé Planétaire a fait circuler la carotte géante antipesticide, spectacle qui a ravi les enfants (et les plus grands) malgré la pluie.

## La Nuit de l'orientation

Collégiens, lycéens et étudiants ont pu, sur trois soirées et dans quatre villes, échanger et en apprendre davantage sur les différents métiers au sein de Mutuale.

Présente à Amiens, Cambrai, Calais et Mont-Saint-Aignan, l'équipe mutualiste de Mutuale a

pu présenter aux jeunes présents leur métier, les diplômes requis et la formation nécessaire

pour travailler dans une mutuelle, sans oublier les valeurs solidaires qui animent le mutualisme. À Amiens, Matthieu Douillot, responsable de la section Hauts-de-France, a animé l'atelier : "Utiliser les réseaux sociaux comme les commerciaux pour trouver son stage ou son alternance".

### ■ MUTUALE SAINT-PIERRE-ET-MIQUELON

## Des formations pour sensibiliser aux troubles psychiques

La section Saint-Pierre-et-Miquelon a signé un premier partenariat avec la Caisse de Prévoyance Sociale pour soutenir l'organisation d'une formation "Premiers secours en santé mentale" qui sera organisée en mars 2026.

Cette formation de deux jours, d'abord adressée les années précédentes aux professionnels, est désormais proposée au grand public pour apprendre à agir et réagir face aux troubles psychiques.



## ■ MUTUELLE FAMILIALE DES ŒUVRES SOCIALES

### CENTRE DENTAIRE DE LA CHAUSSÉE-SAINT-VICTOR

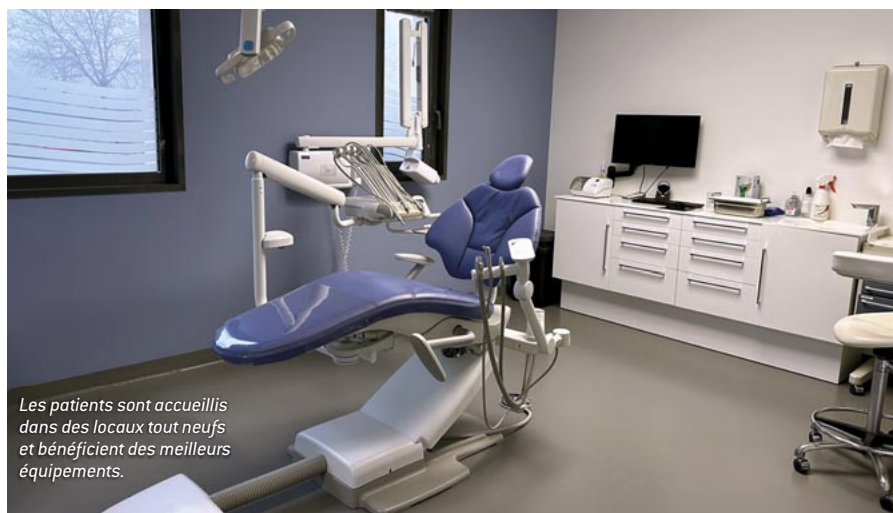
## Plus grand, avec plus de praticiens !

Pour répondre à la demande très forte, le centre dentaire de La Chaussée Saint-Victor s'est agrandi et a recruté trois praticiens supplémentaires !

Les travaux ont commencé en février 2025 et

se sont achevés en octobre. Trois nouveaux chirurgiens-dentistes sont arrivés mi-novembre, portant à neuf le nombre de praticiens du centre, avec désormais deux spécialistes en implantologie. L'agenda des nouveaux prati-

ciens s'est vite rempli. « Cela nous a cependant permis de passer de 4 à 5 mois de délai pour avoir un rendez-vous à 3 mois, explique Jesaël Rodriguez, directrice de la Mutuelle Familiale des Œuvres Sociales (MFOS). Et nous avons fait des heureux en prenant de nouveaux patients : certains désespéraient de trouver un dentiste. » Ce projet d'agrandissement, évoqué il y a plusieurs années, a mûri et a été co-construit dans une démarche participative avec les professionnels de santé : « Pour que ce soit fonctionnel et agréable pour eux et pour les patients. Nous sommes assez fier du résultat ! » Le centre accepte tous les assurés sociaux, qu'ils soient adhérents de Mutuale ou non. Les rendez-vous sont à prendre directement auprès du centre.



Les patients sont accueillis dans des locaux tout neufs et bénéficient des meilleurs équipements.

## COMPTOIR VISUEL 40 ans : ça se fête

Après Saint-Gervais-la-Forêt, c'était au tour des centres optiques de Romorantin et de Vendôme de célébrer les 40 ans de Comptoir Visuel. Les 6 novembre et 11 décembre, les équipes ont réuni leurs clients, leurs marques et leurs créateurs partenaires. Un grand merci à toutes et à tous d'être venus partager ce moment avec nous !



## 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.



### AGENCES MUTUALE

#### AUVERGNE

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

#### BRETAGNE

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

#### CENTRE - VAL DE LOIRE

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

#### NORMANDIE

<b>Agence de Grand-Couronne :</b> 8, chemin de l'Antenne Les Essarts - 76530 Grand-Couronne	02 54 56 41 41
--	----------------

#### HAUTS-DE-FRANCE

<b>Agence de Calais :</b> 34, place d'Armes - 62100 Calais	02 54 56 41 41
<b>Bureau d'accueil mutualiste de Neuville-sur-Escaut :</b> 2, rue du Pont - 59293 Neuville-sur-Escaut	02 54 56 41 41

<b>Agence d'Abbeville :</b> 18, place Max Lejeune - 80100 Abbeville	02 54 56 41 41
<b>Agence d'Amiens :</b> 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

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

#### CENTRES OPTIQUES

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

#### SIÈGE

<b>6, rue Galilée - 41260 La Chaussée Saint-Victor</b>	<b>02 54 56 41 41</b>
--	-----------------------

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

OSTARA

# Tisser des liens contre la violence



Depuis 2021, dans le bassin d'Annecy et plus largement en Haute-Savoie, l'association féministe d'accompagnement Ostara incarne une action militante solidaire.

Elle lutte contre les violences faites aux femmes et accompagne les victimes dans leur parcours en leur apportant soutien, écoute et outils pour avancer.

“Ostara” est un nom qui représente l'équinoxe du printemps. Il évoque le renouveau, le retour à la vie et à la lumière après l'obscurité. « C'est l'esprit de l'association », explique Elsa Fournaud, éducatrice spécialisée au sein de l'association. « Offrir un lieu de renaissance à celles qui ont subi violences, stigmatisation, invisibilisation, et redonner espoir par le lien, l'écoute et la solidarité. » Ce choix symbolique traduit la volonté de l'association d'inscrire son action dans un processus de reconstruction progressive et respectueuse du rythme de chacune.

## Abolir le silence, déconstruire le patriarcat

L'association Ostara ne se contente pas d'offrir une épaule ou une écoute : elle agit politiquement contre un système d'oppression et de domination patriarcale qui s'exprime par le sexisme, les violences faites aux femmes, la culture du viol...

L'accompagnement proposé par l'association est pluriel. Il s'adresse à toutes les femmes, quels que soient leur âge, leur statut ou leur nationalité. Ostara accueille sans a priori ni jugement, en tenant compte des parcours et des besoins de chacune. L'association articule son action autour de plusieurs axes complémentaires : lutte contre les violences, soutien social, prévention, sensibilisation et création d'espaces de rencontre. Parmi ces projets de création, celui de La Maison Audacieuse à Annecy est un tiers lieu pensé comme un espace de solidarité, d'émancipation et de mixité, favorisant l'écoute, le partage, et la création de liens. Ouverte à toutes et tous, elle se veut accessible et accueillante.

## Un accompagnement sur mesure

« Nous proposons toute sorte d'aide, et nous accueillons toute femme, dès 14 ans. Que ce soit un simple accueil, un temps d'écoute ou des groupes de parole, pour que les victimes puissent rencontrer d'autres personnes ayant vécu une situation similaire et en parler, mettre des mots sur leur vécu », évoque Elsa Fournaud. « L'association offre également un accompagnement social, juridique et

administratif, afin d'aider si besoin dans les démarches (logement, hébergement, plainte, emploi, santé...), pour orienter vers les partenaires adaptés, pour soutenir le parcours de sortie des violences...

» Les membres d'Ostara agissent activement pour la sensibilisation, la formation et la mobilisation collective grâce à des ateliers et des interventions pour faire évoluer les consciences et briser les tabous. Au-delà de l'accompagnement individuel, Ostara

revendique la sororité comme principe fondamental. Ce lien social, humain et politique est au cœur de sa démarche. Dans un contexte où les violences restent largement invisibilisées, cet espace réaffirme que la solidarité n'est pas une option, mais un devoir collectif.

Que le combat pour l'égalité ne se limite pas à des lois, mais passe aussi par le soutien concret, la reconnaissance, la dignité retrouvée.

## CHIFFRES À L'APPUI

- Plus de 160 féminicides en 2025, soit un décès tous les deux jours.
- 272 400 victimes de violences commises par leur partenaires ou ex ont été recensées en France en 2024.
- Toutes les deux minutes, une femme est victime de viol ou d'agression sexuelle.
- 1 femme sur 2 a déjà subi des violences sexuelles en France.
- Dans 91 % des cas de violences sexuelles, les femmes connaissent leurs agresseurs.

Source : noustoutes.org



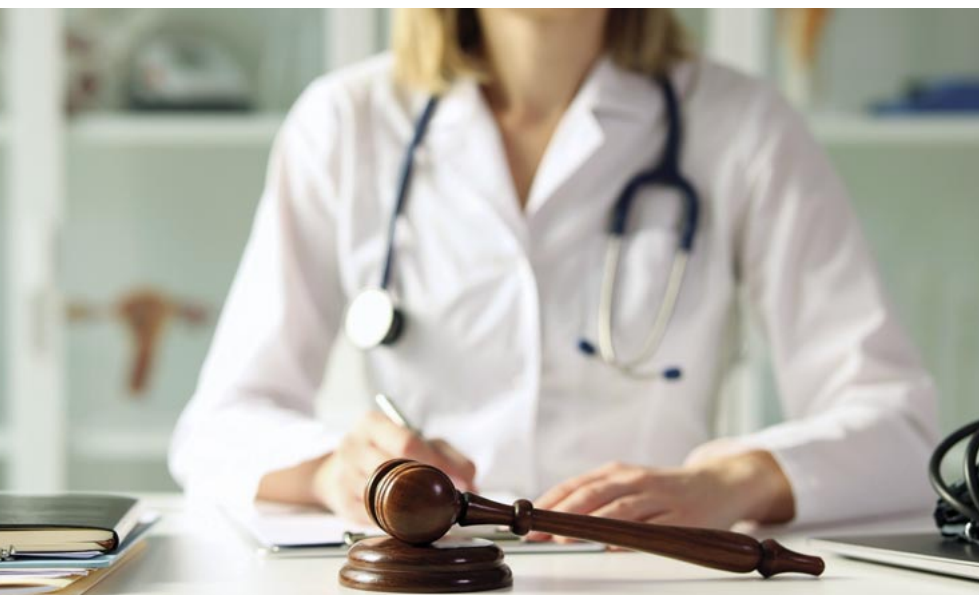
La Mutuelle de France Unie soutient les actions contre les violences faites aux femmes, en facilitant l'accès aux soins et à l'accompagnement psychologique, et en orientant vers des services spécialisés. Elle participe aussi à la prévention et à la sensibilisation, en partenariat avec les associations locales ou comme le CAM 8 Mars qui agit en organisant des ciné-débats, des conférences... Par la solidarité et l'action collective, elles renforcent l'impact des initiatives militantes et offrent un filet de protection indispensable aux victimes.





# Vous avez des droits en tant que patient

Plus de 4 600 événements indésirables associés aux soins ont été déclarés en 2024. Ce serait bien en dessous du nombre réel de cas, faute de déclarations, souvent par manque d'informations en matière de droits des patients. Dans quel cas peut-on se retourner contre un professionnel de santé ou un établissement ? Comment l'aide juridique peut-elle vous accompagner ?



**E**n tant que patient, en France, chacun bénéficie de droits spécifiques garantis par la loi, reconnus à toute personne indépendamment de son état de santé, qui découlent du droit fondamental à la protection de santé. Ce droit s'articule autour de 5 principes : le droit à l'information, le droit de participer à la décision médicale et au consentement aux soins, le droit d'accès aux

soins et au libre choix du médecin, le droit au respect de la personne soignée, la prise en charge de la douleur du patient et les soins palliatifs.

## En quoi consistent ces droits ?

Chaque patient, quel que soit son âge ou son état de santé (et ce même s'il est mineur ou sous tutelle), a le droit d'être informé de manière claire et

## CHIFFRES À L'APPUI

- En 2021, **17,5 %** des réclamations concernaient un manquement au consentement et à la liberté de choix des patients.
- **24 %** montraient un manquement au droit à l'information.
- Augmentation de **42 %** des plaintes à la CNIL depuis 2019 concernant l'accès au dossier médical.

Sources : Haute autorité de santé, France Assos Santé

compréhensible sur son état de santé, sur les traitements proposés et sur leurs éventuels risques, afin de participer activement aux décisions le concernant. Le consentement libre et éclairé du patient est une règle essentielle : aucun acte médical ne peut être pratiqué sans son accord.

La confidentialité des données médicales et le respect du secret professionnel protègent sa vie privée. Chaque personne peut également accéder à son dossier médical et, si elle le souhaite, désigner une personne de confiance pour l'accompagner dans ses démarches de soins. Enfin, en cas de désaccord ou de difficulté, il est possible de saisir la commission des usagers au sein de l'établissement de santé. Ces droits, inscrits dans la loi, rappellent que le patient est avant tout un acteur à part entière de sa santé.

## UNE AIDE JURIDIQUE POUR QUOI FAIRE ?

**L'aide juridique, parfois incluse dans vos contrats, parfois souscrite indépendamment, peut être d'un grand secours dans vos démarches avec un professionnel ou un établissement de santé.**

Vos interlocuteurs pourront dans un premier temps vous expliquer les textes de loi applicables dans votre cas de figure et évaluer s'il constitue une atteinte aux droits du patient. Avant toute procédure judiciaire, l'aide juridique tente généralement des accords amiables, en vous aidant à rédiger les courriers de réclamation à l'hôpital ou au professionnel de santé, en procédant à une saisine du service des relations avec les usagers, en recourant à la médiation avec l'établissement ou l'assurance. S'il n'y a pas de résolution du litige, l'aide juridique assiste le patient dans la constitution d'un dossier solide, sur la base des documents médicaux et en analysant la chronologie des faits, la nature des fautes (défaut d'information, erreur médicale, retard de prise en charge) et du préjudice (corporel, moral, financier). Mais surtout, l'aide juridique pourra vous aiguiller vers la procédure adéquate et vers l'instance compétente : Commission de Conciliation et d'Indemnisation (CCI), recours devant les juridictions civiles, administratives ou pénales, saisine de l'Ordre professionnel (médecins, infirmiers, etc.). Ce sont des experts qui vous éviteront des démarches inadaptées ou inefficaces ! **Renseignez-vous sur la garantie Protection Juridique auprès de votre conseiller mutualiste.**

## Quand vos droits sont bafoués

Si vous estimez que vos droits en tant que patient n'ont pas été respectés, ou que vous avez subi un préjudice lié à une erreur médicale, à une négligence ou à un manquement dans votre prise en charge, vous pouvez engager des démarches pour obtenir réparation et améliorer la qualité des soins.

Pour cela, il est possible d'adresser une réclamation au professionnel ou à l'établissement concerné, ce qui favorise un règlement à l'amiable. Le patient peut également saisir la Commission de conciliation et d'indemnisation des accidents médicaux (CCI), qui évalue les circonstances de l'événement et peut proposer une indemnisation. En parallèle, une démarche juridique peut être engagée : une assurance de protection juridique peut être sollicitée auprès de votre mutuelle pour vous aider dans vos démarches.

## BILAN PRÉVENTION

## Prenez le temps de faire le point !



Depuis 2024, Mon Bilan Prévention est ouvert aux assurés sociaux aux différents âges clés de la vie, définis en tranches d'âge : 18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-75 ans. Il permet de faire le point sur ses habitudes de vie avec un professionnel de santé pour vivre plus longtemps en bonne santé. Pourquoi faut-il le faire ? Explications.

**M**ieux vaut prévenir que guérir ! Ce bilan n'est pas un rendez-vous médical classique, mais un entretien personnalisé pour aborder différents sujets : alimentation, sommeil, activité physique, bien-être mental...

**Un moment privilégié**

Le Bilan Prévention est simple, confidentiel et gratuit. Vous pouvez le réaliser auprès d'un médecin, d'une sage-femme, d'un pharmacien ou d'un infirmier formé à ce dispositif : il suffit de prendre rendez-vous sur le site Internet [ameli.fr](http://ameli.fr) ou auprès de votre caisse d'assurance maladie, et de consulter la carte des professionnels formés sur le site [santé.fr](http://santé.fr).

Le professionnel de santé est là pour vous écouter et vous orienter si besoin vers des spécialistes ou vous proposer des dépistages. Vous pouvez poser toutes vos questions librement, recevoir des conseils adaptés à votre âge et à votre mode de vie afin de mieux comprendre votre corps et votre santé.

Pensez à aborder votre santé mentale, sexuelle et les questions liées à l'âge comme la ménopause, la perte d'autonomie, les cancers... Vous pouvez

également télécharger l'auto-questionnaire proposé sur le site [santé.gouv.fr](http://santé.gouv.fr) pour préparer votre rendez-vous dans les meilleures conditions.

**EN CHIFFRES**

- **21 millions de personnes** en France sont concernées par le dispositif Mon Bilan Prévention, réparties dans les différentes tranches d'âge ciblées.
- **168 000 bilans** ont été réalisés depuis le déploiement du dispositif.

Sources : Ameli



Vos mutuelles s'engagent pour la prévention chaque jour. Des actions de terrain sont organisées à l'occasion de rendez-vous comme Octobre rose ou Movember/Novembre bleu, ou d'événements sportifs solidaires (courses, randonnées), avec des intervenants formés et/ou concernés, des dépistages, des activités permettant d'améliorer son mode de vie... Les sections, les comités d'action mutualiste (CAM), les services prévention s'investissent également dans d'autres sujets, comme la lutte contre les polluants éternels ou les perturbateurs endocriniens, le droit des femmes, la malnutrition.

**DES ENJEUX SPÉCIFIQUES À CHAQUE ÂGE DE LA VIE**

**Mon Bilan Prévention s'adapte aux étapes de la vie, selon les besoins et les priorités de chaque âge.**

- **18-25 ans** : prévention des addictions, santé mentale, sexualité, sommeil, alimentation... Acquérir de bonnes habitudes pour le corps.
- **45-50 ans** : stress professionnel, prévention cardiovasculaire, dépistages, équilibre vie pro/vie perso... Anticiper les premiers changements liés à l'âge.
- **60-65 ans** : maintien de l'autonomie, activité physique adaptée, prévention des maladies chroniques... Rester actif et en bonne santé.
- **70-75 ans** : prévention des chutes, isolement social, nutrition, mémoire... Maintenir l'autonomie, le lien social et le bien-être au quotidien.

**PRÉVENIR, C'EST INVESTIR**

La prévention est un véritable investissement pour l'avenir. Prendre soin de sa santé aujourd'hui, c'est éviter l'apparition ou l'aggravation de maladies demain. Mais pour qu'elle soit efficace, la prévention a besoin de moyens concrets : du temps pour échanger avec les professionnels de santé, des campagnes d'information accessibles et compréhensibles pour tous, des dépistages réguliers, un accompagnement personnalisé... Chaque euro investi dans la prévention représente des souffrances et des difficultés évitées.



# Un nouveau traitement préventif contre le VIH



Après les États-Unis en juin dernier, c'est désormais au tour de l'Europe de donner son feu vert à la commercialisation d'un nouveau traitement préventif contre le virus du sida. Ce traitement, le lénacapavir, représente une vraie révolution, car il ne nécessite que deux injections par an au lieu d'une prise quotidienne de comprimés pour la plupart des autres traitements. Reste la question du prix de ces traitements...

Jusqu'à présent, la prophylaxie pré-exposition (PrEP) reposait essentiellement sur une prise quotidienne de comprimés associant deux antirétroviraux (empêchant le VIH de se multiplier et réduisant la charge virale, permettant ainsi au système immunitaire de se renforcer). Cette méthode, bien qu'efficace, est parfois contraignante. Le lénacapavir agit en bloquant la multiplication du VIH dans les cellules. Sa

durée d'action, de six mois après chaque injection, ouvre la voie à une meilleure observance et donc à une efficacité accrue.

## Vers un accès équitable

L'arrivée du lénacapavir représente donc une avancée majeure dans la lutte contre le VIH, mais soulève également des enjeux économiques et sociaux, en raison de son prix.

## CHIFFRES À L'APPUI

- Plus de 40 millions de personnes vivent avec le VIH dans le monde.
- En 10 ans, une hausse de 41 % des diagnostics de VIH a été constatée chez les 15-24 ans en France.
- Le mode de contamination le plus fréquent est par rapport hétérosexuel (53 % des diagnostics en 2024).
- L'accès aux traitements a considérablement augmenté : en 15 ans, le nombre de personnes sous traitement est passé de 7,7 millions à 31,6 millions en 2024.

Sources : santepubliquefrance.fr, UNAIDS

Aux États-Unis, le traitement est actuellement commercialisé autour de 30 000 \$ par patient et par an, un coût qui pourrait freiner son déploiement à grande échelle. Certaines organisations, comme l'AVAC ou l'ONG Health GAP, redoutent que ce traitement ne soit accessible qu'à ceux ayant une bonne couverture santé.

En France, les associations de patients, les acteurs mutualistes et les professionnels de santé rappellent l'importance de garantir un accès équitable et plaident pour que ce traitement ne devienne pas un privilège réservé à ceux qui ont les moyens de le payer. Les autorités sanitaires européennes et les laboratoires pharmaceutiques sont engagés dans des négociations décisives, afin de parvenir à un prix accessible et de garantir un remboursement intégral par la Sécurité sociale et les complémentaires santé.

## Un espoir dans la lutte mondiale contre le VIH

Si cette avancée est accueillie avec autant d'engouement, c'est aussi parce que ce traitement pourrait être salutaire là où l'accès aux médicaments est difficile. Dans certains pays d'Afrique subsaharienne, les traitements oraux ne sont pas toujours distribués régulièrement. Une injection faciliterait l'organisation de campagnes de prévention et de traitement, à condition que le prix soit adapté.

## DE NOUVEAUX ESPOIRS DANS LA RECHERCHE

**Le lénacapavir n'est pas le seul progrès récent. D'autres pistes nourrissent l'espoir d'un futur où le VIH continue d'être soigné et endigué :**

- Les anticorps neutralisants à large spectre (bNAbs), capables de bloquer plusieurs souches du virus, sont en phase d'essai. Ils pourraient compléter ou remplacer certains traitements actuels, notamment chez les patients pour lesquels les traitements classiques fonctionnent moins bien.

- Les vaccins expérimentaux, bien que toujours en développement, bénéficient de technologies issues de la recherche sur le Covid-19, comme l'ARN messager. Plusieurs essais cliniques sont en cours.
- Les traitements à longue durée d'action, déjà utilisés chez certaines personnes vivant avec le VIH, permettent des injections tous les deux mois plutôt qu'une prise quotidienne.

**La recherche est fondamentale, et progresse également sur la compréhension du virus, ce qui permet d'expérimenter des approches innovantes, bien qu'encore en phase de test.**



## LA DÉNUTRITION EN FRANCE

## Un fléau qui touche tous les âges

Quand on pense à la dénutrition, on imagine que seuls les personnes âgées ou les habitants des pays pauvres sont concernés. Pourtant, la dénutrition touche aujourd'hui près de 2 millions de personnes en France, dont environ 800 000 seniors, mais elle frappe aussi les jeunes, les adultes actifs et les enfants. C'est une maladie silencieuse, souvent minimisée, aux répercussions majeures sur la santé, sur l'autonomie et sur le moral.

Être dénutri, ce n'est pas seulement « *ne pas manger assez* ». C'est un organisme qui ne reçoit plus ni l'énergie, ni les protéines, ni les nutriments nécessaires pour fonctionner correctement. Le corps puise alors dans ses réserves et notamment dans les muscles, entraînant une perte de force, une fragilité accrue et un risque plus élevé de maladies, d'infections et de complications post-opératoires. « *La dénutrition n'est pas une fatalité du vieillissement, mais une maladie qui doit être dépistée, diagnostiquée et traitée* », rappelle la Haute Autorité de santé.

## Un enjeu de santé publique sous-estimé

La dénutrition ne surgit pas par hasard. Elle est souvent la conséquence de maladies chroniques, de douleurs dentaires, de troubles digestifs ou d'une méconnaissance des besoins nutritionnels. Mais elle peut aussi résulter de facteurs sociaux : isolement, régimes restrictifs, troubles alimentaires ou difficultés financières.

Aujourd'hui, le contexte économique joue un rôle crucial. Inflation, hausse des prix alimentaires, difficultés à « *joindre les deux bouts* » : de plus en plus de familles ont du mal à se nourrir correctement. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : Les Restos du Cœur et autres associations caritatives enre-

gistrent un nombre croissant de bénéficiaires (200 000 personnes de plus inscrites en 2023 aux Restos du Cœur, et l'aide a même dû être refusée à plus de 100 000 personnes, faute de moyens), dont une proportion inquiétante de personnes n'ayant jamais eu besoin d'aide auparavant. Ce phénomène met en lumière un lien direct entre fragilité sociale et fragilité nutritionnelle.

## Mieux se nourrir : un objectif vital

Une personne dénutrie mange, mais souvent mal, trop peu ou consomme des denrées trop peu nourrissantes. Généralement, elle saute des repas par manque d'envie ou d'énergie, mange des portions réduites, des repas monotones et pauvres en protéines, sans matière grasse par peur de mal manger.

Chez les seniors comme dans les autres classes d'âge, manger seul et dans le silence, sans plaisir, est également un facteur de glissement vers la dénutrition.

Ainsi, chaque bouchée compte, et l'objectif est d'apporter le plus d'énergie et de protéines possible, même en petites quantités :

- Des protéines à chaque repas (œufs, viande, poisson, légumineuses, tofu...) : elles sont indis-

pensables pour préserver la masse musculaire, dont dépend l'autonomie.

- Des produits laitiers (yaourts, fromages, lait...) : riches en calcium et protéines, ils densifient les repas.

- Des féculents à volonté (pâtes, riz, pommes de terre) : ils assurent une source d'énergie durable.

- De bonnes matières grasses (huile végétale, beurre) : elles augmentent significativement l'apport calorique.

- Des aliments « plaisir » (compotes, chocolat, crèmes desserts...) : ils favorisent l'appétit et entretiennent le moral, deux piliers du rétablissement. L'association « Lutte contre la dénutrition » explique que « *face à la dénutrition, l'enjeu n'est pas de manger moins gras ou moins sucré, mais souvent l'inverse : manger plus, et surtout mieux* ». Certaines habitudes, même bien intentionnées, peuvent se révéler mauvaises, comme les régimes restrictifs sans suivi médical, le grignotage pauvre en nutriments comme les sodas, les chips ou les plats ultra-transformés.

## Se faire aider, un geste de santé

La dénutrition se soigne si elle est diagnostiquée tôt. Une perte de poids involontaire ou une fatigue inhabituelle doivent alerter. Les médecins, infirmiers, pharmaciens et diététiciens peuvent orienter vers un bilan nutritionnel et proposer des compléments adaptés. Chaque automne, la Semaine nationale de la dénutrition, coordonnée par « Lutte contre la dénutrition », rappelle que « *bien manger, c'est aussi bien vieillir et mieux guérir* ». Plus de 3 200 organisations ont participé à l'événement en 2025, un record qui témoigne de l'engagement croissant des professionnels, institutions, organisations, associations, proches aidants et citoyens.



## VÉGÉ, VÉGAN : Y A-T-IL DES RISQUES DE DÉNUTRITION ?

Contrairement aux idées reçues, un régime végétarien ou végétal n'entraîne pas automatiquement un risque de dénutrition. Une alimentation végétale peut tout à fait fournir les nutriments nécessaires, à condition d'être équilibrée et diversifiée, associée à des compléments si nécessaire. Les protéines proviennent des légumineuses, céréales complètes, noix et produits à base de soja, tout comme les vitamines et minéraux essentiels. Bien encadrés, ces régimes offrent un état nutritionnel stable, y compris chez les personnes âgées ou fragilisées.





# L'octocrylène, de quoi s'agit-il ?

Alors qu'il est employé massivement dans l'industrie cosmétique et notamment dans les protections solaires, cet inconnu du grand public a fait la une des journaux récemment pour son effet néfaste sur notre environnement et notre santé.



**L'**octocrylène est utilisé par les industriels pour sa capacité à absorber les UVB, ultraviolets qui pénètrent moins profondément dans la peau que les UVA, mais qui sont responsables des coups de soleil, de brûlures et de la majorité des cancers de la peau. Il résiste à l'eau, prolonge la durée de vie des produits, donne une texture agréable aux crèmes solaires : il semble donc parfait pour son emploi. Pour autant, il se révèle être un véritable danger tant pour les consommateurs (c'est-à-dire nous tous), que pour la nature. Une nocivité pourtant révélée en 2021 par la revue scientifique "Chemical research in Toxicology", dont seul le magazine *Que choisir*, à l'époque, en avait fait l'écho.

Symptomatique d'une époque, où les signaux d'alerte des scientifiques sur leurs études avérées, mettent 5 ans avant d'être enfin connues de la population. On peut déplorer ce temps trop long entre les premières alertes et l'apparition de réglementations protégeant les utilisateurs.

## Un danger pour l'environnement...

Or les études montrent son effet délétère. Plus de 1 500 tonnes d'octocrylène sont utilisées

chaque année en France. Or, de récentes études montrent son effet catastrophique sur l'environnement, en particulier sur les écosystèmes marins et sur les sols dans lesquels l'octocrylène se retrouve une fois rincé. Il s'accumule alors dans les organismes aquatiques, perturbe leur système hormonal, modifie ainsi leur reproduction.

## LA PROTECTION SOLAIRE, C'EST AUSSI EN HIVER !

Si on associe souvent la crème solaire à l'été et aux plages, les rayons UV ne prennent pas de vacances ! En montagne, l'hiver, la réverbération sur la neige peut augmenter l'intensité des UV de 80 %. Et les UV passent à travers les nuages... En Bretagne et en Normandie, les taux de mélanomes sont les plus élevés du pays. Mais comment choisir une protection solaire qui ne contient aucune substance nocive ? L'UFC-Que Choisir propose sur son site une liste de produits présentant un risque limité\*. Si vous souhaitez éviter tout contact avec ces produits, vous pouvez toujours opter pour des vêtements et chapeaux anti-UV.

\* <https://www.quechoisir.org/comparatif-ingredients-indesirables-n941/liste/produits-solaires-c15/produit-sans-risque-si0>

## ... et sur notre santé

Menée par une équipe de chercheurs français par le CNRS et Sorbonne Université, et américains, l'étude a révélé qu'en vieillissant, l'octocrylène se dégrade pour former de la benzophénone, potentiellement cancérigène et reconnue comme faisant partie des perturbateurs endocriniens. L'octocrylène perdurant dans le sang pendant quelques heures après une simple application cutanée, si le produit utilisé est périmé, l'organisme est donc exposé à cette benzophénone. Plusieurs ONG, scientifiques et médecins demandent par conséquent la réglementation de l'usage de l'octocrylène, voire son interdiction pure et simple. L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) appelle à une réduction drastique de son utilisation dans les produits, à des taux qui le rendraient inefficace et donc inutile. La pression pousse les marques à trouver des alternatives plus sûres, comme des filtres minéraux (oxyde de zinc ou dioxyde de titane), qui soulèvent d'autres questions. D'autant que celles-ci ne sont pas des oies blanches et ne peuvent ignorer que l'octocrylène est génotoxique, cancérigène et perturbateur endocrinien. L'industrie cosmétique dont le poids économique se chiffre en centaines de milliards d'euros, des millions d'emplois, doit cesser de mettre sur le marché des molécules aussi incertaines que l'octocrylène.

Pour autant, redisons-le, il faut continuer à se protéger du soleil !



# Pourquoi les limites d'âge protègent le cerveau ?

Livres, films, jeux vidéo...

Les limites d'âge ne sont pas là pour décorer, mais pour protéger un cerveau encore en construction. Ton esprit réagit aux images fortes, aux émotions intenses et il est important de respecter ces repères, même lorsque l'on a l'impression d'être "assez mature" !

Le cerveau d'un humain se développe en continu jusqu'à environ 25 ans. Chez les plus jeunes, enfants et ados, certaines zones ne sont pas matures, notamment celles qui gèrent les émotions, l'esprit critique ou la prise de recul. Devant un film ou un jeu violent, ou en lisant un texte avec des thèmes difficiles, un cerveau trop jeune ressent des émotions qu'il ne sait pas encore gérer : il n'est pas "fragile" pour autant, mais il traite ces informations différemment du cerveau d'un adulte. Il peut confondre fiction et réalité, être plus impacté et même développer des angoisses, des cauchemars, une vision déformée du monde, et même un véritable traumatisme.

## Un repère, non une punition

Les limites d'âge sont là pour poser un cadre, sans pour autant tomber dans une censure stricte. Elles sont établies et réfléchies par des professionnels de la santé, de la psychologie et de l'éducation, qui évaluent ce qu'un enfant ou un ado est capable de gérer émotionnellement et de comprendre à chaque âge. Face à une limite d'âge, c'est l'occasion de se questionner ou



d'échanger avec quelqu'un sur le sujet : pourquoi cet âge limite ? Quels thèmes abordés peuvent poser problème ? Est-ce que je me suis senti mal après cette scène choquante ? Peut-on en parler pour dissiper ce malaise ? Une discussion permet de mieux comprendre son propre fonctionnement et donc de mieux appréhender ce qui est

adapté ou non pour soi. Respecter et faire respecter les limites d'âge, ce n'est pas infantiliser une personne, c'est la protéger, lui permettre de grandir à un rythme plus sain. On apprend à connaître ses propres limites, à savoir quand on est mesure ou non de prendre du recul face à certaines situations.

## LA LECTURE AUSSI A SES DANGERS

On pourrait facilement penser que lire des textes "pas de son âge" est moins grave que de voir un film ou un jeu inadapté : on ne voit pas d'images, donc c'est moins violent. Pourtant c'est faux ! Un exemple : la "dark romance". Ce genre de fiction très populaire auprès des jeunes met en scène des histoires d'amour toxiques, violentes, mais qui brouillent les repères du cerveau. La violence, la jalousie excessive, les agressions y sont parfois présentées comme de l'amour, et peuvent influencer la manière dont le jeune lecteur perçoit les relations dans la vie réelle. Donc parents, vigilance aussi sur les lectures de vos enfants s'ils veulent suivre ce phénomène de mode...

## Le Dico des super séros

de Nicolas Aragona

Éditions Améthyste / Février 2025 / 19,90 €

Quarante ans après la découverte du virus et malgré les diverses campagnes réalisées, qui est capable de faire la différence entre sida et VIH ? Combien de fausses idées circulent toujours sur le virus le plus

tabou du siècle ? Combien savent que le VIH traité efficacement est intransmissible, même sans préservatif ? Un ouvrage destiné à tordre le cou aux idées reçues !

## Les Émotions. Faire de ses émotions une force

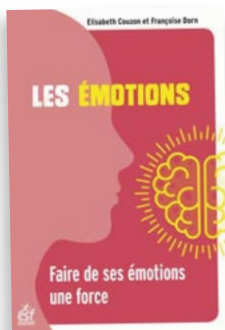
Élisabeth Couzon

et de Françoise Dorn

Éditions Esf / Octobre 2019 / 23,90 €

Nos émotions guident nos choix, nos comportements au quotidien, et jouent un rôle essentiel sur notre équilibre et notre santé. Cet ouvrage nous aide à

mieux les connaître, à les comprendre pour apprendre à les gérer et à améliorer notre rapport à soi et à l'autre.



## Manifeste de lutte contre la dénutrition

de Collectif de lutte contre la dénutrition

Éditions Le Bord de l'Eau / Octobre 2016

Plus de 2 millions de personnes souffrent de dénutrition en France, avec des conséquences lourdes et multiples. Pourtant, les savoirs et les solutions existent pour empêcher ce fléau. Mais il manque les moyens et la prise de conscience. C'est la raison de la création du

collectif de lutte contre la dénutrition. Son combat : mobiliser les citoyens pour contraindre les pouvoirs publics à prendre soin de chacun et à mettre fin à cette maladie silencieuse. Le collectif a rédigé un manifeste avec 10 propositions concrètes pour endiguer ce problème.







*Votre bilan  
personnalisé  
offert*

VOTRE MUTUELLE À VOS CÔTÉS

**SANTÉ · PRÉVOYANCE · ASSURANCE**  
**UNE PROTECTION À 360°**  
**365 JOURS PAR AN !**

Rendez-vous en agence ou sur le site de votre mutuelle