

# bonne SANTÉ mutualiste

“ Prendre soin de sa santé ne change pas l'issue, mais le trajet.

Szczepan Yamenski ”

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#109 AVRIL / MAI 2025

GRANDE CAUSE  
NATIONALE 2025

## LA SANTÉ MENTALE

BRISER LES TABOUS

P.3

### SANTÉ PUBLIQUE

Un budget de la Sécu  
qui ne résout pas les difficultés

P.19

### COUVERTURE DES RISQUES

Hospitalisation,  
la note peut être douloureuse

P.22

### SANTÉ-ENVIRONNEMENT

Le numérique,  
écologique ou non ?



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



**Sylvie Dubois**

Vice-présidente de la Mutuelle de France Unie

## Resserrons les rangs !



« *La faiblesse fondamentale de la civilisation occidentale est l'empathie* » a déclaré Elon Musk lors d'une interview pour justifier l'arrêt des programmes humanitaires, la remise en cause du droit d'asile, la traque aux prétendues gabegies des fonctionnaires, le rejet des actions en faveur de la diversité, la relégation des questions écologiques au nom du néolibéralisme, les dérives masculinistes ou encore le soutien à tous les partis néofascistes européens. En tant que mutualiste, dont toutes les valeurs et actions sont fondées sur la solidarité, on ne peut que s'insurger contre ces politiques motivées par le repli sur soi et sur ses seuls intérêts. Au contraire, ce pour quoi nous militons depuis toujours, c'est la prise en compte de tous, pas simplement nos proches, mais aussi l'ensemble de la population, en vertu du droit de chacun à vivre dans des conditions décentes. Le mutualisme, mais aussi toutes les formes d'humanisme, consiste à prendre soin les uns des autres, les uns par les autres, sans attendre en retour. C'est un projet de société global où le bien-être de tous concoure à celui de chacun.

**Resserrons les rangs pour que nos convictions servent de rempart à l'égoïsme ambiant.**



## Sommaire #109

### Santé Publique

3. Un budget de la Sécu qui ne résout pas les difficultés
4. Brèves
5. La Sécurité sociale de l'alimentation, vers un droit fondamental ?

### Dossier Spécial

6. La santé mentale, grande cause nationale 2025

### Le cahier de vos mutuelles

#### L'asso qui crée du lien

17. Le Réseau Environnement Santé : un acteur constant pour la santé de tous

#### Prévention santé

18. Hospitalisation, la note peut être douloureuse
19. Inflammations chroniques : quand le corps s'enflamme !

#### Profession médicale

20. L'addictologue, un médecin pour se libérer de la dépendance

#### Nutrition

21. Légumineuses, des aliments à (re)découvrir

#### Santé environnement

22. Le numérique, écologique ou non ?

#### Ta santé t'appartient !

23. Gare aux "amitiés" toxiques !
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 • Avril / Mai 2025 n° 109  
Directeur de la publication : Yannick Beaumont  
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 ne résout pas les difficultés

Enfin validé mi-février, quatre mois après son dépôt au Parlement, le Projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) reste insatisfaisant. Car, même si un certain nombre de mesures contestées ont été supprimées, les mesures maintenues ne permettent ni l'équilibre des comptes, ni la mise en œuvre d'une réelle justice sociale.

Certes, pour éviter la censure, le gouvernement a renoncé à la désindexation des retraites sur l'inflation, aux deux jours de carence supplémentaires dans la Fonction publique, à la deuxième journée de travail "gratuite" et à la diminution des remboursements de 70 à 60 % chez le généraliste.

## Des dépenses de santé revues à la hausse...

L'exécutif a par ailleurs rallongé d'un milliard d'euros l'enveloppe de l'hôpital et triplé le fonds d'urgence pour les Ehpad (300 millions d'euros au lieu de 100 millions), dont près de deux tiers sont en déficit. Aussi le gouvernement Bayrou a décidé d'augmenter l'objectif national de dépenses de l'Assurance maladie (Ondam) de 3,4 % en 2025, soit un budget de 265,9 milliards d'euros, au lieu des +2,8 % prévus par le gouvernement précédent de Michel Barnier. Sauf que, si les prévisions de dépenses ont été accrues d'un côté, de l'autre les prévisions de recettes ont été revues à la baisse.

## ... sans recettes pour compenser

Pour satisfaire l'aile droite de l'Assemblée, le gouvernement a en effet revu à la baisse les efforts demandés aux entreprises concernant les exonérations de cotisations, exonérations qui privent la Sécurité sociale de financement. Rien que pour 2023, ces allègements ont coûté près de 80 milliards d'euros, dont plus de 65 milliards d'euros à la Sécurité sociale. La copie de Michel Barnier comptait récupérer 4 milliards en cotisations quand celle de François Bayrou tombe à 1,6 milliard d'euros. Résultat, un déficit estimé à 22,1 milliards d'euros pour 2025 et qui pourrait se creuser davantage.

**LE BONNE...TAUX DU PLFSS**  
Le bonneteau, jeu d'argent et d'escroquerie a disparu de nos rues et se joue maintenant à Matignon.



Avec la diminution du budget de l'aide médicale d'État (AME) – autre concession à la droite – de 111 millions d'euros par rapport à la première version du PLFSS 2025, et les économies demandées aux professionnels de santé, on peut craindre des augmentations de dépenses de santé liées à une prise en charge défaillante et aux renoncements aux soins.

## Des économies, toujours des économies

Le PLFSS ne rompt donc pas avec la logique d'économies qui a présidé jusque-là. L'Assurance maladie devra conclure des accords, pour mieux maîtriser les dépenses, avec les professionnels de radiologie, de biologie, des transports sanitaires par les taxis conventionnés et avec les industries

## TAXE SUR LES COMPLÉMENTAIRES SANTÉ : NOS MUTUELLES RÉAGISSENT

Pourquoi taxer davantage les mutuelles alors qu'elles jouent un rôle essentiel dans l'accès aux soins ? La réaction d'Éric Rafaël, président de Mutuelle, à la hausse de 2 % de la Taxe de Solidarité Additionnelle (TSA), appliquée aux contrats des complémentaires santé. « En l'espace de 25 ans, les taxes payées par les mutuelles sont passées de 1,75 % à 16,07 %. À qui profite cette taxation excessive ? Pas aux mutualistes, qui doivent payer plus pour se protéger. Pas aux mutuelles à but non lucratif comme les nôtres, qui ne cherchent qu'à servir leurs adhérents. Pourquoi ne pas renforcer directement les ressources de la Sécurité sociale afin qu'elle tienne le rôle qui lui était destiné ? C'est un choix politique qui participe au désengagement progressif de la Sécurité sociale au profit des assureurs privés, qui considèrent la santé comme un marché lucratif. Nous refusons que les cotisations des mutualistes soient la variable d'ajustement d'une politique qui va à l'encontre d'un financement juste et équitable de la protection sociale. »

pharmaceutiques. La lutte contre la fraude se poursuit aussi, notamment grâce à une plus grande sécurisation de la carte Vitale avec le déploiement accéléré de l'application "carte Vitale sécurisée" d'ici octobre 2025. Pas de quoi néanmoins remplir les caisses.

### Les Français mis à contribution

Le gouvernement, qui n'a pas souhaité impliquer les entreprises pour améliorer les comptes de l'Assurance maladie, entend par conséquent mettre à contribution les consommateurs et les mutuelles. Les consommateurs avec des taxes sur les sodas (gain attendu de 300 millions d'euros) et les jeux en ligne. On notera au passage le gouvernement a finalement renoncé à la hausse accélérée des taxes sur le tabac, une mesure défendue par le Sénat.

Quant aux mutuelles, le gouvernement Bayrou estime qu'elles ont anticipé dans leurs tarifs 2025 des mesures qui ne verront finalement pas le jour et prétend ainsi "récupérer" un milliard d'euros auprès des complémentaires santé. Mais, faut-il y voir du cynisme, dans le même temps, le PLFSS prévoit la réduction du plafond des indemnités journalières en cas d'arrêt de travail qui

ne pourront excéder 1,4 Smic contre 1,8 Smic actuellement. Cette baisse du remboursement, qui devrait générer 400 millions d'euros d'économies, serait amortie par... la couverture des mutuelles. Lesquelles pourraient logiquement en contrepartie annoncer une hausse des cotisations, lesquelles

pourront être réclamées par l'État ? Il s'agirait en tout cas d'une nouvelle taxe qui viendrait in fine alourdir les dépenses de santé des assurés sociaux, par un tour de passe-passe peu discret pour alléger le budget santé de l'État sans contrarier les entreprises et leurs actionnaires.

**LES AUTRES NOUVEAUTÉS DU PLFSS 2025**

- **La carte Vitale dématérialisée**  
Le pouvoir exécutif souhaite inclure la carte Vitale au sein de France Identité afin de prévenir la fraude sociale.
- **Les consultations chez un psychologue**  
Le parcours vers un psychologue ne nécessite désormais plus la consultation au préalable d'un médecin pour bénéficier d'un remboursement de ces séances avec un psychologue. Le nombre de séances est relevé à 12 au lieu de 8 auparavant. Le taux de remboursement est fixé à 50 euros au lieu de 30 jusqu'ici.
- **La santé des jeunes**  
L'examen bucco-dentaire des 3 à 24 ans est annualisé sous la forme du programme M'T dents. Par ailleurs "Mon bilan prévention" est généralisé et la vaccination gratuite contre les infections au papillomavirus pour les élèves de 5<sup>e</sup> se poursuit.
- **La hausse des taxes comportementales**  
Dans le volet recettes, le projet de loi a prévu de rehausser des taxes sur les sodas, sur les jeux en ligne et les loteries et sur le sucre.

## BRÈVES

### APRÈS LE DOLIPRANE, L'ASPÉGIC

Le géant pharmaceutique français Sanofi va céder son usine du Loiret où est produit, entre autres, l'Aspégic, à un sous-traitant européen de préparations pharmaceutiques, Astrea Pharma, déjà preneur en 2024 de deux usines françaises du secteur. Pour rappel, Sanofi s'est déjà séparé, il y a quelques mois à peine, de sa marque grand public Doliprane à un fonds d'investissement américain...

### VOTRE CARTE VITALE SUR VOTRE SMARTPHONE !



**L'application carte Vitale, disponible gratuitement sur votre bibliothèque d'applications (Google Play, AppStore), permet d'accéder à votre carte Vitale directement sur votre téléphone.**

Cette application vise à simplifier vos démarches santé, que ce soit pour vos consultations ou le suivi de vos remboursements. En plus de l'aspect pratique, elle offre un gain de temps précieux : vous n'avez plus à sortir votre carte physique à chaque rendez-vous médical.

Néanmoins, elle ne remplace pas votre carte Vitale, qui reste nécessaire dans certains cas, mais est une alternative si vous êtes affilié à un organisme de l'Assurance maladie, de la MSA ou de la MGEN dans certains départements. D'ores et déjà, plus de 600 000 assurés ont déjà activé cette version numérique, pratique et sécurisée.

### PÉNURIE DE MÉDICAMENTS EN PSYCHIATRIE: ÇA CRISE!

Depuis janvier, un antipsychotique prescrit dans les cas de troubles bipolaires, de schizophrénie et de dépression majeure subit de fortes tensions

d'approvisionnement, pour ne pas dire de rupture, et ce quel que soit le laboratoire pharmaceutique qui le commercialise. La raison ? La quiétiapine, la molécule de base de ce médicament, est produite par une seule entreprise, grecque, Pharmathen, qui serait, selon l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), confrontée depuis des semaines à « un problème de production ». L'ANSM invite les médecins à prescrire une alternative thérapeutique, « dès que cela est possible, pour toutes les pathologies sauf en cas d'épisode dépressif dans le cadre d'un trouble bipolaire ». Sachant qu'interrompre un traitement peut tripler le risque de rechute et doubler le risque d'hospitalisation en psychiatrie, les acteurs du monde de la psychiatrie appellent le gouvernement à réagir urgemment. Cette crise est loin d'être la première : en 5 ans, les pénuries de médicaments essentiels ont augmenté de 80 % en France.

### NUTRI-SCORE: LES CHANGEMENTS

**Le Nutri-Score, système de notation nutritionnelle adopté en France en 2017, a été révisé pour mieux refléter les recommandations alimentaires actuelles.**



Le Nutri-Score inclut maintenant une meilleure distinction des aliments selon leur teneur en sel et en sucre, ainsi qu'une différenciation plus précise entre les produits gras et les produits sucrés. Par exemple, les poissons gras, les huiles riches en bonnes graisses sont mieux notés, tandis que la viande rouge, les produits salés, les boissons contenant des édulcorants sont notés plus sévèrement. Ces changements servent à guider les consommateurs vers des choix plus sains.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur [ameli.fr](http://ameli.fr) ou sur [applicartevitale.fr](http://applicartevitale.fr).**

# La Sécurité sociale de l'alimentation, vers un droit fondamental ?

La lutte contre la précarité sous toutes ses formes est un combat du mouvement mutualiste. Des initiatives sont lancées, dans l'optique de créer une Sécurité sociale de l'alimentation, dans des communes, dans des régions et au cœur de cette dynamique commune, les mutuelles.

En France, plus de 5 millions de personnes vivent sous le seuil de pauvreté, et se retrouvent confrontées quotidiennement à l'insécurité alimentaire. Les crises successives, qu'elles soient économiques, sanitaires ou sociales, ont exacerbé cette situation, mettant en lumière le besoin absolu d'une alimentation saine et suffisante pour les plus démunis.

La France dispose d'aides alimentaires, telles que les banques alimentaires (Restos du cœur, Secours populaire...) ou les chèques alimentaires, mais ces solutions sont ponctuelles et souvent insuffisantes. La Sécurité sociale de l'alimentation (SSA) serait un véritable système de couverture intégrale et durable, dans la continuité de la Sécurité sociale pour la santé. Elle permettrait à toute personne d'avoir accès à des produits alimentaires sains et variés, sans distinction de revenus.

## Garantir l'accès à une alimentation saine pour tous

L'idée d'une sécurité sociale de l'alimentation est simple : garantir à chacun la possibilité de se nourrir correctement, en supprimant les inégalités alimentaires. L'alimentation est un droit fondamental, et serait incluse dans le système de protection sociale, tout comme les soins de santé ou l'éducation.

Depuis 2019, le collectif pour une Sécurité sociale de l'alimentation échange, construit et porte le projet en partageant ses expériences. Le site rassemble de nombreuses dynamiques locales qui font aujourd'hui partie du projet, des outils pédagogiques\*...

Les trois piliers fondamentaux de la SSA sont l'universalité du droit à l'alimentation, le principe de solidarité fondé sur une cotisation à taux unique et la démocratie alimentaire qui consiste en une prise en main du citoyen sur les normes de production. Nicolas Pomies, représentant du groupe Mutuale au sein du collectif SSA depuis 2023, explique ainsi : « Toute idée d'extension de la Sécurité sociale est intéressante. Celle de l'alimentation, en particulier, permet de révolutionner la production et l'échange. » Il rappelle aussi que la SSA fait partie du projet de prévention de la Sécurité sociale originelle, lancée en 1945 : « Nous remettons cette vision sur les rails. »

L'objectif est de réintroduire un système universel, grâce à une gestion démocratique, où les consommateurs participent à la sélection des



## Des initiatives qui fleurissent partout en France

De nombreux acteurs de l'économie sociale et solidaire se mobilisent pour faciliter l'accès au plus grand nombre à une alimentation saine et durable.

Plus de trente localités ont mis en place un mo-

dèle de Sécurité sociale de l'alimentation, comme Montpellier, Saint-Étienne, Lyon... Par exemple, en Savoie, à partir de juin 2025, deux organismes de protection sociale s'associent (la Caf de la Savoie et la Mutualité sociale agricole Alpes du Nord) pour créer une SSA. Pour la première année de l'expérimentation, 2 500 familles pourront bénéficier d'une aide de 90 euros par mois pour faire leurs courses et ainsi mieux manger.

À Cadenet dans le Vaucluse, 33 habitants vont bénéficier d'une aide de 150 euros dans trois lieux choisis : l'épicerie du village, le magasin de producteurs et l'association pour le maintien de l'agriculture paysanne. À Bègles, en Gironde, ce sont 100 personnes qui expérimentent cette aide, également dans des commerces conventionnés.

Dans l'Allier, une monnaie locale, le Soudicy, soutient des projets alimentaires solidaires en organisant des ateliers de sensibilisation sur la nutrition et en permettant la rencontre des acteurs locaux pour discuter de la SSA.

## Des bénéfices multiples

Expérimenter une SSA à l'échelle nationale aurait des bénéfices multiples. En termes de santé, elle permettrait de prévenir les maladies liées à la malnutrition comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires...

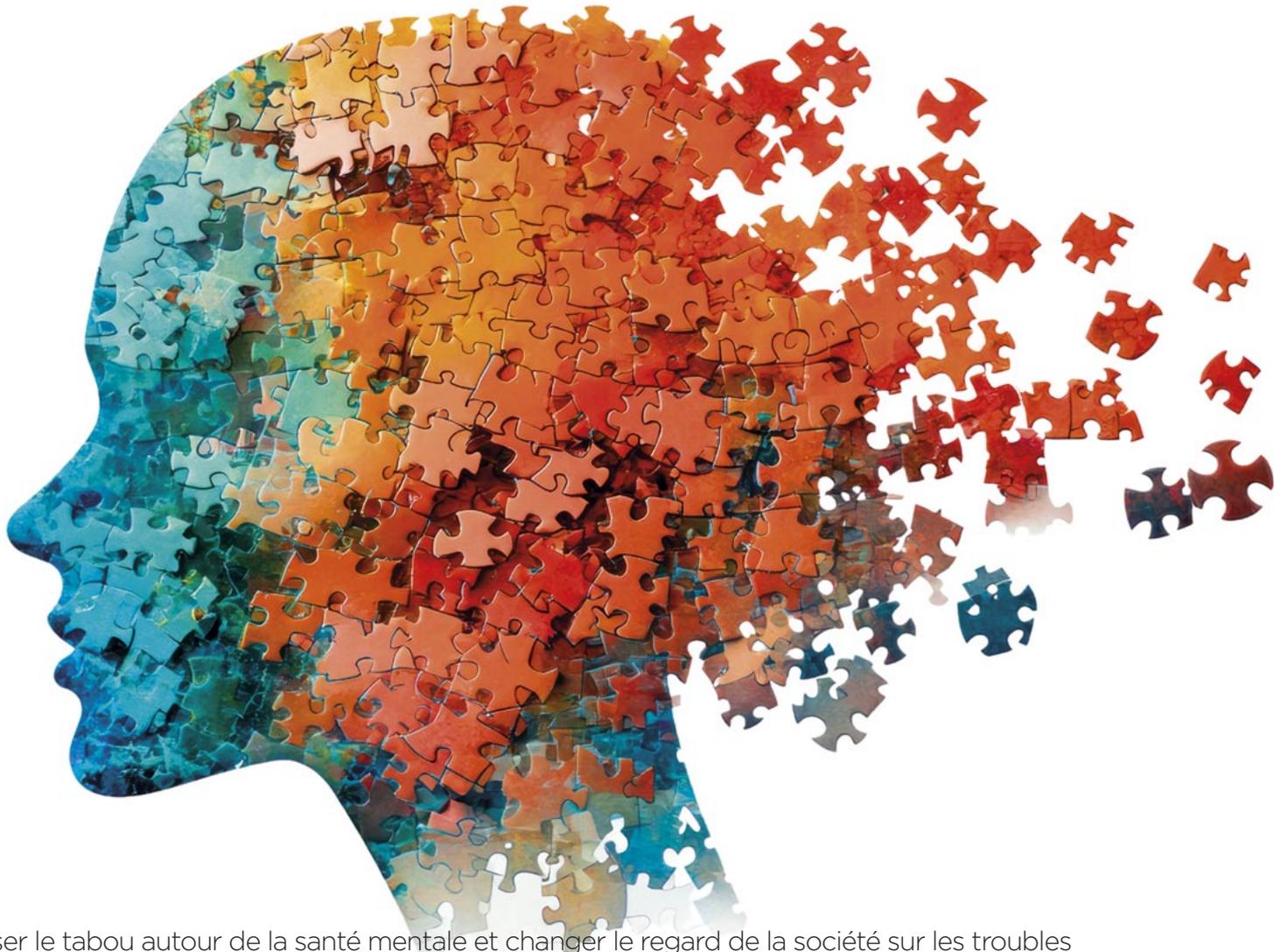
Sur le plan environnemental, elle encouragerait une agriculture responsable et raisonnée, qui aurait donc un impact positif sur le changement climatique. Comme l'aide pourrait s'appliquer dans certains commerces choisis, elle pourrait également soutenir les producteurs et agriculteurs locaux. « *Le mode de production actuel joue sur la santé, il est nocif : il cause des maladies chez les producteurs à cause des pesticides et du stress subit, ainsi qu'aux consommateurs avec des produits ajoutés qui rendent malades (sucres, nitrates...)* », affirme Nicolas Pomies.

## LE SCORBUT : UNE AUGMENTATION ALARMANTE DES CARENCES ALIMENTAIRES

Le scorbut, lié à une carence en vitamine C, est souvent causé par l'absence de consommation de fruits et légumes frais pendant plusieurs mois. Si cette maladie semblait reléguée au passé, elle connaît un retour inquiétant, avec une hausse de 34,5 % des hospitalisations depuis le Covid. L'inflation alimentaire, l'augmentation des coûts de la vie et de la précarité expliquent cette recrudescence, touchant de plus en plus de personnes. Un accès équitable à une alimentation saine pourrait résoudre ces problèmes de santé publique.

# LA SANTÉ MENTALE

## GRANDE CAUSE NATIONALE 2025



Briser le tabou autour de la santé mentale et changer le regard de la société sur les troubles psychiques afin de faciliter les parcours de vie des personnes concernées, voilà l'objectif de la nouvelle Grande Cause nationale en 2025. Il était grand temps. Des décennies, voire des siècles durant, la médecine a soigné d'abord le corps plutôt que l'esprit, laissant la psychiatrie pour compte. Or, comme le rappelle l'Organisation mondiale de la santé, il n'y a pas de santé sans santé mentale!

La psychiatrie a l'image, en France, du parent pauvre – et maltraitant – de la médecine. Pourtant, les maladies psychiatriques représentent le premier poste de dépenses de l'Assurance maladie, soit 25 milliards d'euros par an. Pourtant, le secteur reste sous-financé, freiné par des obstacles structurels et une pénurie de soignants. Pourtant, des professionnels du secteur, passionnés, déterminés, se sont mobilisés pour que la santé mentale soit déclarée, enfin, Grande Cause nationale en 2025, notamment avec une pétition qui avait en quelques semaines recueilli plus de

50 000 signatures. Cette mobilisation contraste avec la politique menée par des pouvoirs publics restés attentistes, bien que conscients des difficultés rencontrées par le secteur. Il a fallu attendre 2013 pour qu'un premier programme pluriannuel "psychiatrie et santé mentale" de la Haute autorité de santé voie le jour. Le second plan a couvert la période 2018-2023, sans que ni la profession ni les patients aient le sentiment d'une amélioration de la prise en charge. Mais une prise de conscience, amplifiée par la crise sanitaire, a été amorcée dans la population.

### Un phénomène d'une ampleur sous-estimée

Des personnalités, parmi lesquelles Louane, Stromae, Florence Foresti, et beaucoup d'autres, ont osé prendre la parole pour partager leurs expériences personnelles de la dépression, des troubles alimentaires, de la bipolarité, de la souffrance psychique en général. Les réseaux sociaux ont aussi servi de caisse de résonance, en donnant la parole aux célébrités comme aux anonymes. Aujourd'hui, un film comme *Un p'tit truc en plus* peut attirer 10,8 millions de specta-

teurs avec une intrigue qui place les protagonistes au beau milieu d'une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap mental. Un pitch qui aurait eu un effet repoussoir sur le public deux décennies plus tôt. Dans les années 2000, quand Philippe Labro ou Muriel Robin révélaient leurs dépressions, l'accueil était poli mais gêné. Cependant, un processus de déstigmatisation des troubles mentaux commence. Éric Toledano et Olivier Nakache proposent en 2001 une version télévisée du journal papier Le Papotin, animé par des journalistes non professionnels porteurs de trouble du spectre autistique et désormais suivi par 3 millions de spectateurs en prime time.

La question de la santé mentale est bel et bien devenue un sujet de société. Est-ce à dire qu'elle n'est plus taboue ? Rien n'est moins sûr.



### Un tabou persistant, frein au dépistage

Le sujet demeure largement méconnu : deux tiers des Français s'estiment mal informés, 1 Français sur 5 pense qu'il est impossible de guérir d'un trouble psychique et beaucoup continuent d'associer troubles mentaux et dangerosité, souffrance psychique et signe de faiblesse ou de folie. Résultat, à la fois de cette méconnaissance et des préjugés qui perdurent, 50 % des personnes concernées préfèrent cacher leur état, par crainte du jugement, selon un sondage Elabe pour l'Alliance pour la Santé Mentale, datant de mars 2024, et un tiers des Français n'en parleraient "à personne" s'ils étaient eux-mêmes touchés. Ce tabou persistant freine donc le dépistage précoce, l'accès aux soins et ainsi les chances de rétablissement. En l'absence de prise en charge adaptée, c'est même l'espérance de vie des personnes souffrant de troubles psychiatriques qui se trouve réduite, en moyenne de 15 ans par rapport à celle de la population générale. Enfin, une personne se suicide toutes les heures en France. Une catastrophe sur le plan sanitaire, qui passe sous silence une réalité alarmante dont 75 % des Français sous-estiment l'ampleur : un tiers de la population française sera concerné par un trouble mental au cours de sa vie. Chaque année, 13 millions de nos concitoyens, soit 1 personne sur 5, souffrent d'un trouble psychique (dépression, troubles anxieux, alimentaires, bipolaires, schizophréniques, etc.). À titre de comparaison, il y a 4,3 millions de personnes diabétiques et 1,7 million qui souffrent d'une insuffisance cardiaque. Nous serions scandalisés si l'on nous disait que seule la moitié de ces personnes sont soignées. Or c'est le cas pour les personnes atteintes d'un trouble mental.

### Une aggravation liée à nos contextes de vie

Ces malades ignorés et qui s'ignorent ont de 7 à 77 ans (avant et après aussi), vivent dans toutes les sphères de la société, souffrent à l'école, au

**Depuis 2022, le dispositif Mon soutien psy propose jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire pour toute personne, dès 3 ans, qui se sent angoissée, déprimée ou éprouve un mal-être. La séance de 50 euros est remboursée à 60 % par l'Assurance Maladie.**



travail, dans leur vie sociale et familiale. Mais les jeunes sont néanmoins davantage en première ligne : 75 % des troubles psychiques se déclenchent avant l'âge de 24 ans.

Avec le Covid-19 et ses épisodes de confinement, les admissions aux urgences pour tentative de suicide chez les adolescents avaient augmenté en 2021 de plus de 40 %. La santé mentale est aussi en déclin chez les étudiants, avec 41 % d'entre eux qui manifestaient des symptômes dépressifs en 2022 (contre 25 % avant la pandémie) et, pour eux aussi, une augmentation des idées suicidaires (29 %). Mais on a aussi vu des seniors pâtir de la rupture des relations sociales.

L'explosion des troubles dépressifs et anxieux à la suite de la crise sanitaire montre que la santé mentale ne résulte pas uniquement des facteurs individuels comme la génétique, les parcours de vie et leurs aléas, mais aussi d'éléments extérieurs liés, eux, aux évolutions de la société, aux bouleversements du monde : individualisme, précarité,

crise climatique, conflits armés et jusqu'à la politique (avec le retour au pouvoir de Donald Trump, par exemple) jouent un rôle dans la dégradation de la santé mentale d'une population. Les conditions de vie, tout l'environnement, comptent.

### Des environnements qui rendent fous

À environnement violent, pathologie mentale violente. Ainsi, la moitié des enfants et adolescents pris en charge au titre de la protection de l'enfance souffre de troubles psychiques majeurs, soit 5 fois plus que la population générale. « *Les jeunes qui vivent dans la rue ont quasiment tous des problèmes de santé mentale* », explique Guillaume Lardanchet, directeur de l'association Hors les murs qui repère ces jeunes qui passent sous le radar des associations. Selon les études, 40 % des 18-25 ans sans domicile fixe présentent des états psychiatriques sévères, ce qui sous-évalue sans doute le phénomène : « *Bien souvent leurs*

## DES PSYCHIATRES SUR INSTAGRAM

Instagram, TikTok, Facebook, X... La parole se libère sur les réseaux. Un phénomène à double tranchant qui permet de déstigmatiser mais peut aussi banaliser des pathologies qui réclameraient une prise en charge adaptée... et professionnelle. Car, avec les réseaux sociaux, comme avec Internet, il y a le risque d'un mauvais usage des informations qui arrivent à toute vitesse, qui sont mal interprétées par des patients potentiellement fragiles, ce qui ajoute de la souffrance psychique, et invite à l'autodiagnostic. À l'inverse, certains symptômes peuvent passer sous les radars. Pour offrir un contrepoint aux informations fantaisistes ou lacunaires, le GHU Paris Neurosciences a mis en place un groupe de professionnels spécifiquement affectés à la mise en place d'actions de communication sur les réseaux sociaux. Ils viennent enrichir l'offre de contenus scientifiques en psychiatrie existante sur des comptes tenus par des professionnels de santé. Pour lutter contre les algorithmes, le nombre fait la force.

traumatismes sont invisibilisés par la consommation de drogue, par les comportements à risque, alors qu'il y a une articulation entre leur santé mentale et la situation dans laquelle ils se trouvent. » De même, la population carcérale, les demandeurs d'asile et les exilés présentent 4 à 10 fois plus de pathologies psychiatriques que l'ensemble de la population, qui n'est pourtant pas en reste. Quand l'environnement de travail fait souffrir, cela se traduit par des avalanches d'arrêt de travail (la santé mentale est la première cause des arrêts maladie de longue durée dans les pays européens), des *burn out*, voire des suicides. Il en va ainsi également quand l'école ou les réseaux sociaux n'offrent plus un cadre de vie accueillant.

### La santé mentale, enjeu économique, social et sociétal

Les coûts directs et indirects associés aux troubles psychiques, c'est-à-dire y compris les dépenses de santé, la perte de revenus, les périodes d'inactivité, l'invalidité et la réduction de l'espérance de vie, ont été estimés à 163 milliards d'euros par an en France et à 600 milliards d'euros par an dans l'Union européenne et au Royaume-Uni. Cela représente plus de 4 % du PIB. La santé mentale devrait être une priorité pour les entreprises – et c'est d'ailleurs l'une des ambitions du collectif Santé Mentale Grande Cause nationale – tant le milieu professionnel est touché. Encore quelques chiffres : la moitié des salariés français déclarent rencontrer des difficultés psychologiques au travail et la moitié des personnes souffrant de troubles psychiques ont été absentes du travail au moins une fois au cours de l'année précédente et seuls 7 % osent en parler ouvertement. On les comprend : selon un sondage Ipsos, 35 % des Français seraient gênés de travailler avec une personne concernée par les troubles psychiques. Les professionnels espèrent sensibiliser employeurs et salariés avec une consultation nationale sur la santé mentale dans le monde professionnel et le lancement de la charte "Entreprises et santé mentale", comme il en existe sur le handicap ou sur la diversité en entreprise. Certains pays, plus pragmatiques ou plus chatouilleux côté PIB, à l'instar des États-Unis, ont 10 ans d'avance sur le sujet et ont évalué les répercussions des campagnes de sensibilisation sur le retour à l'emploi et sur la hausse de la productivité. Pour autant, peut-on se contenter de campagnes de sensibilisation ?

### Vol au-dessus d'un nid de coucou

Pour Marie-José Cortès, la présidente du syndicat des psychiatres des hôpitaux (SPH), grande Cause Nationale ou pas, le problème réside : « Nous ne pouvons toujours pas garantir que l'ensemble des citoyens puissent accéder à des soins fluides avec un parcours sans rupture partout en France. »



**Consulter un professionnel pour sa santé mentale est encore stigmatisé. Pourtant, il n'y a aucune honte à avoir ! Demander de l'aide témoigne d'une volonté de s'en sortir : 10 % des Français ont consulté un psy depuis le confinement.\***

Si seules 40 à 60 % des personnes souffrant de troubles psychiques bénéficient d'une prise en charge, ce n'est pas seulement en raison des tabous et préjugés, loin s'en faut.

Dans certains établissements, on n'est pas loin de la fiction, *Vol au-dessus d'un nid de coucou* compris : pénurie de personnel, pratiques contestées comme l'isolement (ou la contention, mais sans laquelle le personnel pas assez nombreux court des risques), maltraitance liée aux préjugés qu'a lui aussi personnel, ainsi que perte de sens de leur travail. Mais ça, c'est quand on a la "chance" d'être pris en charge. Car, auparavant, c'est un vrai parcours du combattant : manque de visibilité sur les praticiens à consulter, complexité administrative, temps d'attente très longs pour obtenir une consultation spécialisée, manque de lits. On manque aussi de professionnels pour les repérages dans les établissements scolaires et universitaires. Selon le Haut Conseil de la santé publique, l'errance diagnostique peut durer de 8 à 10 ans pour les troubles bipolaires. À cela s'ajoutent les barrières géographiques, particulièrement dans les zones rurales, et économiques.

### Vers une marchandisation de la santé mentale

La nature ayant horreur du vide, depuis plusieurs années, fleurissent des "alternatives" à l'offre de

soin publique. « Des officines privées proposent des soins qui s'écartent des recommandations médicales », prévient le Dr Liova Yon, psychiatre au GHU (Groupe hospitalo-universitaire) Paris Neurosciences. Parallèlement à ces offres non conventionnelles, de très sérieux groupes d'investissements, tels qu'Orpea, ont repris ou ouverts des établissements privés. Odile, avocate et mère d'une jeune femme anorexique, raconte : « Quand on a besoin d'une hospitalisation d'urgence et qu'il n'y a pas de place dans le public, la solution c'est le privé à but très lucratif ! Dans ces établissements, on vous demande de déboursier 7000 euros par mois ! Qui peut se le permettre ? » D'autant que la qualité de prise en charge semble à l'avenant de celle des Ehpad gérés par les mêmes groupes.

La marchandisation de la santé mentale est donc plus avancée qu'on le croit. D'où le rappel du Comité consultatif national d'éthique pour les sciences de la vie et de la santé (CCNE) : l'urgence est à l'augmentation des effectifs soignants du service public, afin d'ouvrir des lits hospitaliers là où il en manque, de l'ambulatoire en consultations, en équipes mobiles et hôpitaux de jour, des places en foyers spécialisés.

En complément de cette grande cause qui, rappelle-on-le, n'engage le gouvernement que sur la mobilisation des moyens de communication...

## REDONNER DE L'ATTRACTIVITÉ À LA PROFESSION

Le collectif Santé Mentale Grande Cause Nationale 2025 représente plus de 3 500 structures, des personnels de psychiatrie, du champ médico-social, de l'accompagnement professionnel, sanitaire et social, des usagers, des familles et proches, des pairs aidants, des lignes d'écoute. Le mouvement plaide pour que des moyens soient donnés à la psychiatrie pour bien exercer et retrouver de la reconnaissance.

Une part non négligeable des places d'internes en psychiatrie ne sont pas pourvues, faute de volontaires. « Il faut améliorer les conditions de travail dans les services en difficulté, indique le Pr Antoine Pelissolo, et favoriser l'accès à des stages de psychiatrie pour le plus grand nombre d'étudiants, car beaucoup "attrapent" le virus de cette belle spécialité quand ils la rencontrent vraiment. »

# PRÈS DE VOUS, VOS MUTUELLES

VOS MUTUELLES VIVENT, BOUGENT, PRENNENT POSITION ET SONT PRÉSENTES AUPRÈS DE TOUS LES ADHÉRENTS. CE CAHIER EST LE TÉMOIN DE L'ACTIVITÉ ET DE LA PROXIMITÉ DE VOS MUTUELLES.

## Votre mutuelle vous alerte : **défendons notre accès aux soins !**

**PLFSS 2025, taxe supplémentaire... Alors que la Sécurité sociale se désengage progressivement, les complémentaires santé jouent un rôle clé pour couvrir les dépenses de santé.**

Face à une nouvelle attaque directe contre la santé et le pouvoir d'achat, une mobilisation nationale est lancée. Les mutualistes sont appelés à se faire entendre et à dénoncer cette politique qui menace leur droit fondamental à des soins accessibles.

Alors que, depuis 2002, les cotisations des mutualistes ont augmenté de près de 40 %, et qu'aujourd'hui, près de deux mois de cotisations sont destinés à l'État via la taxe de solidarité additionnelle (TSA), cette situation fragilise les plus vulnérables, déjà confrontés

à des difficultés pour se payer une mutuelle. Pour ajouter une couche, le gouvernement prévoit une nouvelle taxe sur les mutuelles,

une mesure qui risquerait de peser lourdement sur le budget des adhérents et de compromettre leur accès aux soins.

*Les mutuelles ne peuvent pas s'endetter pour financer les mesures du gouvernement : toutes les hausses des dépenses de santé se traduisent inévitablement par une augmentation des cotisations, phénomène amplifié par les taxes imposées aux mutuelles.*



## Le mutualisme et la fracture mondiale en cours

Par Bernard Désaire, président du Comité des Sages

**Sous l'impulsion de dirigeants tels que Donald Trump et Vladimir Poutine, les pays libres, souverains, démocratiques, indépendants, comme la France et les nations européennes, font face à l'émergence d'un conflit mondial de grande ampleur.**

Ces milliardaires n'ont aucun sentiment pour le peuple, pour ceux d'en bas ! Ils perpétuent ce que le capitalisme a de pire. Car seul l'impérialisme motive l'accaparement des richesses de certains territoires. En cas de conflit, les conséquences économiques, sociales et humaines seraient considérables (souvenons-nous de 1914-1918, de 1939-1945). Le réarmement de la France va nécessairement opérer des coupes importantes dans le budget de la santé, de l'éducation et tant d'autres. Déjà dans une situation difficile, les salariés, les retraités, les chômeurs, les jeunes - tous - vont subir de plein fouet ces coupes budgétaires.

### Le mutualisme, c'est aussi le pacifisme

Le Comité des Sages de la Mutuelle de France Unie est garant des valeurs d'entraide, de solidarité, de progrès et d'humanisme, autant de valeurs naturellement pacifiques. La paix n'est pas optionnelle, elle est la seule voie pour l'ensemble des peuples.

Nous défendons avec conviction les acquis du Conseil national de la Résistance et nous portons haut et fort les principes d'une Sécurité sociale de très haut niveau :

- une Sécurité sociale couvrant 100 % des besoins ;
- un financement des hôpitaux à la hauteur des exigences de la population.

Pour cela, nous pouvons nous appuyer sur le soutien indéfectible du groupe Entis et notamment de la Mutuelle de France Unie et de la Mutuelle Générale de Prévoyance.

Nous demandons à nos adhérents de lutter fermement, afin de rassembler dans la diversité toutes les forces sociales, syndicales, politiques et associatives pour ériger le "mur du refus" et proposer un retour à la paix et à la fraternité entre les peuples du monde.

### Comment réussir cette mobilisation ?

Nous devons nous saisir de tous les leviers à notre disposition ! L'Alternative Mutualiste, nos mutuelles adhérentes, les assurés sociaux, l'ensemble du champ social solidaire :

- dynamisons nos Comités d'Action Mutualiste avec les sections et mutuelles de proximité ;
- rapprochons-nous des comités d'entreprise et des syndicats, en proposant ensemble une offre solidaire et responsable ;
- favorisons l'interconnexion des initiatives de nos mutuelles et de nos partenaires, par le biais de notre journal Bonne Santé Mutualiste.

**Agissons ensemble pour créer les conditions d'un projet mutualiste sans cesse renouvelé face aux menaces latentes. La mutualité du progrès, fidèle à son histoire, prendra ses responsabilités de la situation à mettre en œuvre. Le Comité des Sages sera en permanence à vos côtés pour alerter, informer, agir.**



## ALTERNATIVE MUTUALISTE

### Une formation mutualiste unique

**Pour comprendre, il faut s'en donner les moyens. Pouvoir mieux agir, donner du contenu aux mots utilisés, telle était l'ambition du cycle de formation unique en son genre lancé par l'Alternative Mutualiste avec l'organisme de formation Formapass.**

Innovante, pertinente, la nouvelle formation menée Bernard Teper, économiste et administrateur Alternative Mutualiste, au sein de Formapass, a attiré par visioconférence ou en présentiel à Lyon de nombreux élus et responsables mutualistes. Le but étant de comprendre le sens des mots, de savoir les analyser et de soulever le dessous des cartes, mais surtout de refuser que ce ne soit qu'un débat de spécialistes.

Pour Francis Balay, président de l'Alternative Mutualiste, « l'essence même de cette formation innovante est de démystifier le gloubi-boulga que nous servent chaque jour les chiens de garde du capitalisme à l'heure de grande écoute ». Comme on le comprend, il est donc urgent et nécessaire de replacer certains mots, certaines formules, certaines représentations dans le contexte présent de l'affrontement de classe, dans un monde dominé par l'argent tiré d'une exploitation capitaliste toujours plus féroce.

#### Un cycle de formation original et unique

Comment comprendre, comment décoder dans l'immensité des informations tronquées, contradictoires, déviées qui circulent autour de nous et en nous ? Cette formation contribue à donner des clés de réflexion sur un langage commun, elle n'existe nulle part ailleurs dans les mutuelles qu'à l'Alternative Mutualiste.

Cette première session en appelle d'autres, qui continueront à construire et à déterminer des



repères pour tous ceux qui œuvrent à un mutualisme altruiste et toujours plus humain.

#### Deux jours ensemble pour réfléchir

L'originalité de la formation est le dialogue possible à tout moment avec les formateurs Bernard Teper et Frédéric Pierru, sociologue. Dans ce cycle, l'ambiance est à l'échange permanent entre les participants, rien d'assommant, tout pour comprendre patiemment. Et pourtant, le programme est ardu quand il s'agit de décortiquer les logiques d'austérité d'un gouvernement d'union de toutes les droites derrière le Projet de Loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2025. Puis d'absorber dans un autre module les raisons pour lesquelles le système néolibéral est contre la protection sociale en général et les retraites

en particulier. Ces deux thèmes principaux permettent de regarder notre histoire mutualiste au travers du troisième module présenté par Frédéric Pierru et ainsi, pour les militants et responsables mutualistes, de mieux appréhender le présent pour mieux anticiper les combats de demain.

Ces sessions de formation illustrent bien le rôle d'éducateur populaire de l'union Alternative Mutualiste.

#### LES PROCHAINES DATES DE LA FORMATION

- 18 avril : Sécurité sociale, la suite
- 20 et 21 mai : Analyse politique du système de santé
- 26 et 27 juin : Protection sociale complémentaire

### LE TEMPS DES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES



### SERVIR MUTUELLEMENT LES ADHÉRENTS

**Cette année, la semaine des Assemblées Générales du groupe Entis se déroulera de 16 au 20 juin à Albertville. Moment essentiel de la vie démocratique de nos mutuelles, l'événement rassemblera près de 500 délégués et administrateurs, porteurs de la voix des adhérents, pour décider et valider les orientations et bilans de leur structure.**

Échanger, partager, façonner ensemble l'avenir de notre groupe mutualiste ; débattre des projets en cours, dessiner les grandes lignes des orientations futures et voter les résolutions soumises aux différentes assemblées, tout en réaffirmant l'engagement du groupe Entis dans son combat mutualiste, tels sont les rôles des Assemblées Générales. La semaine de travail des élu-es et des délégué-es comptera une vingtaine d'Assemblées Générales et réunions statutaires, chacune représentant une mutuelle, élément interactif de notre union.

Situé au carrefour de 4 vallées alpines, dans la ville olympique d'Albertville, le Base Camp Lodge accueillera les délégués lors de la semaine des Assemblées Générales. Adresse : 85, Chemin du Pont Albertin 73200 Albertville



## Augmentation du prix des mutuelles : Patrick Carton vous explique

Toutes les vérités sont bonnes à dire. C'est en ce sens que la Mutuelle de France Unie a lancé une campagne d'explications concernant le coût des mutuelles.

Pour ce faire, Patrick Carton, directeur de la Mutuelle de France Unie, n'a pas hésité à se retrouver devant la caméra pour parler aux adhérents des raisons de l'augmentation du coût des mutuelles.

Avec des vidéos courtes et originales, Patrick Carton adopte un ton didactique, sans langue de bois, s'adresse directement aux adhérents et dénonce. Il répond à diverses questions et préjugés : « pourquoi ma mutuelle coûte-t-elle de plus en plus cher ? », « combien de temps va durer cette augmentation ? », « peut-on payer moins cher sans perdre son niveau de garantie ? », « une mutuelle ça ne sert à rien, tout est pris en charge par la Sécurité sociale » et « quelles solutions pour limiter l'impact des hausses ? ». Des réponses claires et responsables de la part de la Mutuelle de France Unie, où la proximité va de pair avec la transparence.



Patrick Carton répond à vos questions

Interview

Comprendre les augmentations des mutuelles

Vous pouvez visionner ces vidéos et celles à venir sur notre site [mutuelledefranceunie.fr](http://mutuelledefranceunie.fr) ou sur les comptes YouTube et Facebook de la Mutuelle de France Unie!

[www.mutuelledefranceunie.fr/actus-comprendre-augmentations-mutuelle--619.php](http://www.mutuelledefranceunie.fr/actus-comprendre-augmentations-mutuelle--619.php)

## Perturbateurs endocriniens : un combat mutualiste

La Commission chargée des Rencontres Santé Mutualistes (RSM) a choisi comme thématique pour cette année les perturbateurs endocriniens. Jean-Jacques Verchay, Président Union des Mutuelles de France Mont-Blanc et Mutuelle de France Unie, explique pourquoi c'est un combat mutualiste qui s'inscrit dans la lignée d'autres, comme celui contre l'amiante.

Il est difficile de comparer un scandale sanitaire aussi grave que celui de l'amiante avec celui des perturbateurs endocriniens.

Mais si l'amiante - dont la nocivité était connue depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle et qui n'a été interdite qu'en 1997, était principalement présente sur les lieux de travail, les perturbateurs endocriniens, en revanche, touchent l'ensemble de la population. Leurs effets sur la santé sont plus insidieux que dans le cadre de l'amiante et avec des cancers dont la causalité sera moins identifiable.

**Les Mutuelles de France ont été à la pointe du combat contre l'amiante.**

Il nous appartient aujourd'hui, dans la tradition de la mutuelle ouvrière, de relever ce défi et en conséquence de mener le combat qui s'impose.

**Les mutuelles ne se limitent pas à rembourser les soins, elles ont un rôle important à jouer dans la prévention.**

Les pathologies dues aux scandales sanitaires coûtent très cher à la Sécurité Sociale et aux mutuelles. À titre d'exemple, les coûts liés à l'amiante ont entraîné des millions d'euros de dépenses pour la Sécurité Sociale et les mutuelles.

Comme toujours, les bénéfices sont privatisés

et les coûts sont socialisés, supportés par tous alors que les populations, principalement les plus fragiles, subissent de plein fouet ces problématiques de santé.

**Les mutuelles ne sont pas de simples assureurs privés et sont issues d'une tradition de solidarité ouvrière et défendent une protection sociale de haut niveau.**

Les mutuelles, à l'instar de la Mutuelle Familiale avec son fonds de dotation, peuvent jouer un rôle important en identifiant les risques et en alertant les pouvoirs publics.

Les mutuelles ont un intérêt stratégique et éthique à s'engager contre les scandales sanitaires, dus la plupart du temps à la course aux profits. Pour gagner ce combat, il faudra s'opposer aux lobbys industriels et peser dans le pouvoir public. Ce sujet est le thème des Rencontres Santé Mutualistes organisées le 17 avril 2025 au Météore à Meythet. Merci à celles et ceux qui ont pu être présents.

**Et pour être plus efficace, nous vous demandons de partager ce combat qui est un véritable enjeu de santé publique.**



### RENCONTRES SANTÉ MUTUALISTES

## Ne fermons plus les yeux, agissons !

Ateliers et tables rondes ont permis d'aborder la question des perturbateurs endocriniens aussi bien sous l'angle de la prévention, avec les bonnes pratiques à mettre en œuvre, que sous celui de la santé publique ou de la réglementation.

Parmi les intervenants présents le 17 avril, Jean-Jacques Verchay, qui a ouvert le débat, le Dr Patrick Lemette Vice-président du Réseau Environnement Santé, Rémi Forsans, Président de l'association iDÉE, Ludovic Morawa, Chargé de la mise en œuvre de l'engagement responsable pour Haute-Savoie HABITAT et Didier Thevenot, Président de la Mutuelle Générale de Prévoyance, qui a conclu la journée. Coté atelier, au programme : un quizz pour tester ses connaissances, un atelier pour détecter les expositions des jeunes enfants, un troisième atelier axé sur les produits ménagers et les cosmétiques. Ces Rencontres Santé Mutualistes se prolongeront par d'autres actions pour lutter individuellement et collectivement contre les perturbateurs endocriniens.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

## SECTION ANTILLES - GUYANE

### LE BÉNÉVOLAT AUX ANTILLES-GUYANE Une solidarité vivante et essentielle !

Aux Antilles-Guyane, le bénévolat est bien plus qu'un geste altruiste. Il incarne le "Yon A lòt", expression créole riche de sens qui traduit une solidarité indestructible et enracinée dans nos traditions. Elle témoigne de notre capacité à nous unir pour relever les défis et bâtir un avenir collectif meilleur.

Face aux enjeux sociaux, économiques et environnementaux, cette solidarité constitue une réponse précieuse. Les bénévoles agissent pour soutenir les plus démunis, éduquer nos jeunes, préserver nos cultures et nos territoires. Lors des catastrophes naturelles, leur mobilisation rapide rappelle qu'ensemble, nous sommes plus forts. Dans les Antilles-Guyane, chaque territoire possède cette solidarité collective, reflet de sa richesse culturelle et de ses particularités géographiques. Tour d'horizon de ces spécificités locales, mosaïque d'entraide et d'engagement.

#### Guadeloupe : préserver l'héritage culturel

En Guadeloupe, le bénévolat pour la transmission des traditions et le soutien communautaire.

- Le comité Gwoka organise des ateliers pour initier les jeunes à la danse et à la musique gwoka, tout en renforçant leur lien avec leurs racines culturelles.

- Lors des récents cyclones, la Croix-Rouge locale a été la première à répondre, apportant un soutien matériel et moral aux familles sinistrées.

#### Guyane : briser l'isolement par l'entraide

La Guyane, vaste et multiculturelle, voit un bénévolat axé sur l'aide aux populations éloignées.

- L'association Kwata, qui protège les tortues marines, intègre les communautés locales dans ses actions de sensibilisation.

- Le SAMU social intervient pour venir en aide aux personnes en grande précarité, en leur offrant un soutien médical, alimentaire et social, tout en luttant contre l'isolement.

#### Martinique : valoriser l'identité et protéger l'environnement

En Martinique, les actions bénévoles se concentrent sur la biodiversité et la culture.

- L'association Anfam se concentre sur la protection des écosystèmes en menant des actions de nettoyage, de reforestation et de lutte contre les espèces invasives, tout en sensibilisant le public aux enjeux environnementaux.

- La SEME met l'accent sur l'éducation à l'environnement en organisant des ateliers et des sorties pour promouvoir des pratiques durables et intégrer la culture créole dans la gestion des res-



Une des formes les plus intenses du gwoka est le moment où le danseur fait face aux musiciens et rentre en dialogue avec le rythme des percussions.

sources naturelles. Ces initiatives reflètent l'engagement pour la valorisation de l'identité culturelle.

- Le ballet Pom'Kanel et l'ensemble folklorique Tchè Kréyol, avec ses bénévoles, perpétuent les traditions martiniquaises à travers des spectacles internationaux, transmettant ainsi l'héritage culturel aux nouvelles générations.

#### Portons le "Yon A lòt" toujours plus haut

Le bénévolat aux Antilles-Guyane, c'est un trésor collectif, une lumière dans les moments les plus sombres. Il est temps de célébrer ces hommes et ces femmes qui, souvent dans l'ombre, tissent les liens qui nous unissent.

Le "Yon A lòt" est plus qu'un mot : c'est notre essence, notre force résiliente. Ensemble, portons cette solidarité toujours plus haut. Car ici, nous bâtissons main dans la main, transformant chaque action bénévole en un pas vers un futur où chacun trouve sa place. L'espoir vit en nous, et il grandit chaque fois que nous tendons la main. Mettons nos forces à l'unisson ...

## « Boujé sé Santé an Fanmi »

En partenariat avec la Mutuelle de France Unie section Antilles-Guyane, l'association HTA GWAD (hypertension artérielle et santé en Guadeloupe) a lancé le projet « Boujé sé Santé en Fanmi ». Un projet novateur pour lutter contre la sédentarité, soutenu par notre fonds de dotation, qui transforme la santé en une aventure collective et joyeuse.

Les premiers mardis de chaque mois, la ville de Basse-Terre a donné rendez-vous à ses habitants pour partager un moment convivial, sous le signe de la santé et du sport. En accord avec les valeurs de l'économie sociale et solidaire, cet événement était l'occasion de s'amuser tout en prenant soin de son corps ! De plus, l'événement gratuit permet une accessibilité totale pour le plus grand nombre de personnes.

#### Pourquoi ce projet ?

- Bouger ensemble, c'est mieux vivre ! L'objectif : combattre la sédentarité, prévenir surpoids et maladies chroniques, et renforcer les liens sociaux.

- Des activités conviviales et enrichissantes : parcours sécurisés, zumba géante, outils pédagogiques et espaces ressources pour les professionnels de santé. Nous sommes fiers de vous présenter cette belle initiative, où chaque détail a été pensé pour promouvoir la santé et la solidarité.

## Retour sur notre participation au Salon des services à la personne

Le vendredi 31 janvier 2025, la Mutuelle de France Unie section Antilles-Guyane était présente au Salon des services à la personne et de la silver économie, à Jarry en Guadeloupe.

L'occasion idéale d'aider les visiteurs à préparer l'avenir avec une couverture santé et prévoyance adaptée à leurs besoins, qu'ils soient particuliers ou professionnels du secteur. L'objectif de notre présence ? Accompagner, informer, innover, fidéliser et surtout, créer une connexion avec les visiteurs. Grâce à un stand original et coloré, à l'engagement de nos conseillers mutualistes et aux animations, nous avons pu échanger avec de nombreux passants autour du sujet du vieillissement de la population.



Découvrez les actualités de la section Antilles-Guyane

Retrouvez sur le site de la Mutuelle de France Unie toutes les actualités de la section dans une rubrique dédiée.  
[www.mutuelledefranceunie.fr/actus-antilles-guyane\\_7.php](http://www.mutuelledefranceunie.fr/actus-antilles-guyane_7.php)

## ■ LANDES

**Fermeture de votre agence**

Votre agence de Saint-Paul-lès-Dax, 4 rue Abbé Bordes, a fermé ses portes le 2 avril dernier. Pour toute question ou suivi de votre dossier, vos conseillères restent disponibles par téléphone au 05 58 91 93 59 ou par mail [msante@mutuelle-](mailto:msante@mutuelle-franceunie.fr)

defranceunie.fr. Rendez-vous très prochainement pour découvrir la nouvelle adresse de votre agence Mutuelle de France Unie.

Adresse temporaire : Landes thermique froid, 192 rue Philibert Delorme, 40990 Saint Paul les Dax

## ■ NORD

**L'agence de Fourmies brille de mille feux**

**Les agences locales de la Mutuelle de France Unie s'attachent à participer à l'animation de leur ville. Bravo à l'agence de Fourmies.**

Le mois de décembre dernier, l'agence de Fourmies de la Mutuelle de France Unie a participé au concours des commerces illuminés organisé par la ville. Grâce à l'implication et à la créativité de l'équipe, l'agence a remporté le 5<sup>e</sup> prix. Ce prix a été officiellement remis lors d'une cérémonie tenue le lundi 3 février à la mairie de Fourmies, en présence d'un administrateur de la section et de deux membres du personnel.

**Centre de santé mutualiste en Forez, histoire d'un combat mutualiste**

L'histoire de l'implantation des centres de santé mutualistes sur les territoires de la plaine du Forez date de trois générations. La préoccupation des mutuelles de travailleurs d'apporter des meilleures conditions de vie et d'accès aux soins aux habitants était la même alors qu'aujourd'hui.

Dans les années 1980, la restructuration des entreprises du secteur de Boën bouleverse de façon importante les conditions de vie des habitants. Les trois mutuelles de la région – la mutuelle "secours mutuel de Boën", la mutuelle d'entreprise Gauchon et la mutuelle d'entreprise Mozieux – délibèrent chacune dans leur conseil d'administration respectif. Elles s'engagent dans la création d'une union mutualiste de l'arrondissement de Montbrison en vue de réaliser un centre dentaire mutualiste à Boën. Cette union d'arrondissement rassemble des mutualistes du territoire de la plaine du Forez, soit plus de 30 000 familles.

Sous l'impulsion des militants mutualistes locaux, avec beaucoup de détermination et parfois avec des vents contraires, un dossier de création est déposé. Le centre de santé dentaire de Boën ouvre ses portes en octobre 1984, non sans diffi-



culté. Il est installé dans une bâtisse qui appartient à l'entreprise Gauchon nommé "le dispensaire". Ce dispensaire hébergeait un centre de soins infirmiers géré par une congrégation religieuse qui assurait également la gestion de l'école privée et la médecine du travail. Cette bâtisse deviendra la propriété des mutualistes en 1985.

Il est important de souligner que la création de ce centre à cette période de restructuration industrielle a permis à de nombreux assurés sociaux d'accéder à des soins, notamment grâce à la pratique du tiers payant.

**Assemblée Générale 2025**

La mutuelle Loire Forez tiendra son assemblée générale annuelle le samedi 5 juillet 2025 à 9 heures. À l'issue de cette matinée, un apéritif sera offert qui permettra de poursuivre les échanges. Adresse : Salle du conseil de la mairie. 42130 Marcoux  
À noter dès maintenant dans votre agenda !



## ■ SECTION OISE

**HOMMAGE À DANIEL D'HARDIVILLIERS**

C'est avec une grande tristesse que nous rendons hommage à Daniel, un homme de conviction et de dévouement.

Militant engagé de la CGT chez Massey Ferguson à Beauvais, il a consacré une partie de sa vie à la protection des salariés et à l'amélioration des conditions de travail.

Son engagement l'a naturellement conduit à faire partie du comité d'hygiène et de sécurité de l'entreprise, où il a œuvré sans relâche pour la reconnaissance des risques liés aux produits utilisés dans son secteur, notamment les solvants et additifs pour peinture.

Son combat pour la santé et la sécurité l'a également amené à jouer un rôle clé en tant qu'administrateur de la Mutuelle Générale de l'Oise, devenue aujourd'hui Mutuelle de France Unie.

Toujours soucieux du bien-être des autres, il a porté haut les valeurs de solidarité et de protection collective.

Daniel était un homme simple et droit, fidèle à ses engagements comme en amitié. Derrière une apparence parfois réservée, il y avait une personne profondément sincère et intègre.

Nous avons eu la chance de le connaître et il laissera une empreinte forte dans nos mémoires.

Repose en paix, Daniel.

## ■ SECTION FRONTALIERS

**VOUS ÊTES TRAVAILLEUR FRONTALIER ?**

Du 1<sup>er</sup> avril au 30 juin, profitez de notre offre parrainage boostée ! Parrain, gagnez 50 € par parrainage. Votre filleul bénéficie quant à lui d'un mois offert sur sa cotisation santé.

Retrouvez également sur notre site Internet une rubrique dédiée aux travailleurs frontaliers avec des actualités, des conseils pratiques et des informations pour vous accompagner au quotidien. Impôts, protection au licenciement, démarches obligatoires, accidents, couverture santé... Comment naviguer avec les différences entre votre pays de résidence et votre pays d'emploi ? Restez informé grâce à nos conseils pratiques et actualités sur le travail frontalier !

[www.mutuelledefranceunie.fr/actus-actu-frontaliers\\_6.php](http://www.mutuelledefranceunie.fr/actus-actu-frontaliers_6.php)



■ RHÔNE-LOIRE

**INQUALIFIABLE ET IRRESPONSABLE !**

**La suppression du groupe d'études Amiante à l'Assemblée nationale**

**Le couperet est tombé : le groupe d'études sur l'Amiante de l'Assemblée nationale est supprimé ! Enterré comme les millions de déchets amiantés qui polluent nos sols et nos nappes phréatiques.**

Les groupes parlementaires ont validé la liste des groupes d'études supprimés. Pas une tête n'a dépassé, pas un n'a protesté, pas un ne s'est ému des conséquences, pas un n'a souligné que le groupe Amiante, qui ne bénéficie d'aucun crédit de fonctionnement, ne coûtait rien.

Alors que la majorité des députés ne connaissent quasiment rien de la problématique amiante, ils ont condamné à mort l'accusé GT amiante sans que ce dernier puisse se défendre. Les vingt millions de tonnes encore présentes sur notre territoire ? Quantité négligeable. Les 20 000 établissements scolaires contenant de l'amiante ? Les exhortations de l'Europe d'en finir avec l'enfouissement ? Les milliers de victimes attendues dans les prochaines années ? Ils n'en ont que faire.

En coupant le lien entre les députés et les associations régulièrement auditionnées, l'Assemblée nationale envoie un message terrible. Ne perdez plus votre temps à solliciter des entretiens auprès de vos élus nationaux : l'amiante, le PPEA et la souffrance des victimes, cela ne les

intéresse pas. Voilà ce que signifie cette décision de l'ensemble des groupes parlementaires. Les heures passées à expliquer aux élus les dangers de ce poison se trouvent balayées. En bons démagogues, ils se fendaient d'une question au gouvernement dans le meilleur des cas et le plus souvent se contentaient d'une vague promesse et d'une poignée de main.

Pour eux, il n'y a plus d'amiante depuis 1997 et nous sommes des archaïques. Mais notre colère est légitime mais ne doit pas altérer notre résolution. Il reste des combats à mener et nous ne

devons pas baisser les bras. La suppression du GT amiante est une étape de plus dans le processus de banalisation et de négation du danger amiante. Nous préparons la riposte contre cette décision de l'Assemblée nationale.

**Augustin Vinals**

Administrateur de la Section Rhône-Loire de la Mutuelle de France Unie  
Président de l'Association des victimes de l'amiante et des maladies dues au travail (CAPER AMP 42 LOIRE)

**LA FIBRE D'AMIANTE CONTINUE DE TUER**

Utilisée pour ses propriétés d'isolation et de résistance au feu, l'amiante a été l'un des matériaux les plus utilisés du XX<sup>e</sup> siècle. Pourtant, aujourd'hui, on sait que l'amiante est responsable de plus de 107 000 décès chaque année dans le monde, selon l'Organisation Mondiale de la Santé. En France, entre 3 000 et 4 000 personnes décèdent chaque année des suites de maladies liées à cette fibre. Même si son utilisation est interdite depuis 1997, l'héritage de l'amiante persiste dans de nombreux bâtiments. Classée cancérigène par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) la même année, l'exposition à l'amiante est également responsable d'autres affections. En 2023, elle restait la deuxième cause de maladies professionnelles et la première cause de cancers d'origine professionnelle, selon le ministère du Travail. Ces chiffres rappellent l'importance d'un groupe d'étude sur le sujet pour continuer à protéger la santé publique.



**40 ans de Prévoyance avec la Mutuelle Générale de Prévoyance**

**Cette année, la Mutuelle Générale de Prévoyance fêtera ses 40 ans. Quatre décennies au cours desquelles la prévoyance a apporté un autre regard, une autre vision sur l'accès aux soins pour toutes et tous.**

« Mettre définitivement l'homme à l'abri du besoin, en finir avec la souffrance, le rejet, l'exclusion, reste le postulat de la Mutuelle de Prévoyance, où l'homme est à la fois acteur et gérant de sa propre vie. » C'est en quelques mots la définition du rôle de cette mutuelle, destinée à offrir aux adhérents d'une soixantaine de mutuelles partenaires un panel complet de couverture des risques et de Prévoyance.

*C'est dans le cadre approprié de la Fondation Meyrieux qu'à eu lieu au mois de février la Journée de la Prévoyance, organisée par la Mutuelle Générale de Prévoyance, en présence de 170 participants.*



## TReQ : un rendez-vous littéraire près d'Annecy

Le 23 mai 2025, participez à l'expérience littéraire de la 15<sup>e</sup> édition de **Trois Romans en Questions (TReQ)** ! Au programme : trois auteurs, trois romans à découvrir et un jeu où les participants testeront leurs connaissances sur les romans sélectionnés.

Cette édition se déroulera à la salle de spectacle du Rabelais à Meythet. Un événement littéraire unique organisé par Liaison des comités d'entreprise de la Haute-Savoie (LCE74), en partenariat avec la Mutuelle de France Unie et l'Union des Mutuelles de France Mont Blanc. Après la rencontre avec les trois auteurs et un échange autour de leurs romans, le jeu littéraire invitera des équipes de trois personnes à répondre aux questions sur les livres sélectionnés. Les romans en compétition cette année sont :

- *L'œil de la perdrix* de Christian Astolfi ;
- *Traverser les forêts* de Caroline Hinault ;

■ *Les eaux du Danube* de Jean Mattern. L'an dernier, 41 équipes ont participé, et l'objectif cette année est d'encourager encore plus de lecteurs, notamment grâce à un partenariat avec un lycée !

Lors du lancement du 6 février 2025, Marie Vingtras, autrice de *Blizzard*, a captivé le public en présentant son deuxième ouvrage *Les âmes féroces*, un récit passionnant qui plaira aux adeptes du polar.

Pour participer, vous pouvez vous inscrire jusqu'au 7 mai 2025 au plus tard, sur le site de LCE74 : [lce74.fr](http://lce74.fr)

### LA LECTURE, ESSENTIELLE AU BIEN-ÊTRE

La lecture, source de savoir et de détente, stimule l'imagination et enrichit notre vocabulaire. Elle permet de développer la concentration, la réflexion critique et la compréhension du monde qui nous entoure.

Le 11 mars, une initiative a été mise en place pour encourager la lecture, notamment chez les jeunes : les "15 minutes de lecture". Cette action simple invite chacun à consacrer un bref instant de leur journée à la découverte d'un livre. Ces 15 minutes permettent non seulement de renforcer l'habitude de lire régulièrement, mais aussi de rappeler l'importance de consacrer du temps à la lecture dans notre vie quotidienne : lire 6 minutes par jour réduit le stress de 68 %. L'idée principale est de mettre le livre en avant : "Éteignez votre portable, allumez votre cerveau, lisez."



Aujourd'hui, grâce à la Mutuelle de Prévoyance, 480 000 adhérents sont concernés par ses activités mutualistes. Activités et services 100 % français, qui ont permis à la mutuelle d'être certifiée "Service France Garanti" pour la deuxième année d'affilée.

### Un bilan et des perspectives

Ce 4 février, à la Fondation Meyrieux sur la rive du lac d'Annecy, s'est déroulée la 34<sup>e</sup> édition de la Journée de Prévoyance. Introduite comme chaque année par Didier Thévenot, président de la Mutuelle Générale de Prévoyance, la première partie de cette journée dédiée au bilan de l'activité 2024 s'est déroulée sous la houlette de Jean-Baptiste Verchay, directeur de la Mutuelle Générale de Prévoyance.

À signaler également, l'arrivée de cinq mutuelles, nouvelles partenaires des services de la Mutuelle Générale de Prévoyance. Cette matinée a vu les performances de l'année écoulée saluées par une remise de trophées, ainsi que deux présentations : l'une sur les enjeux de l'eau pour les

mutuelles, animée par Charlène Descollonges, hydrologue conférencière, et l'autre sur le nouveau service de caution mutualiste présenté par Philippe Antoine, président de MFPrécaution.

### Trois thèmes pour une journée d'échanges

Des Antilles, de La Réunion pour les plus éloignés et de la France entière, 170 conseillers, responsables, élus et collaborateurs sont venus approfondir leurs connaissances à choisir parmi trois thématiques stratégiques.

■ La fonction publique. La réforme de la PSC (protection sociale complémentaire), dont la mise en place est prévue en avril 2026, touchera les mutuelles et leurs adhérents. L'atelier de réflexion avait pour objet une meilleure compréhension de la réforme et du positionnement de notre mouvement mutualiste.

■ Les enjeux de l'eau. La sensibilisation sur le sujet de l'eau, en tant qu'élément vital, est source de préoccupations par ses impacts sur la santé des populations, et rentre dans la dé-

## QUAND LES MOTS TISSENT DES LIENS REMISE DES PRIX DU CONCOURS "DES ÊTRES ET DES LIENS"

Rendez-vous incontournable pour les passionnés de littérature, la remise des prix du concours de nouvelles "Des êtres et des liens" s'est tenue le 11 mars, dans une ambiance de partage et de convivialité autour des écrivains et lecteurs.

La remise du prix de la 6<sup>e</sup> édition du concours, sur le thème "Et nous ferons corps", a eu lieu à 18h à la salle Semnoz du Rabelais. Ce concours, porté par LCE74 (Liaison des Comités d'Entreprises de la Haute-Savoie) en partenariat avec la Mutuelle de France Unie et l'Union des Mutuelles de France Mont Blanc participe au développement de l'écriture et de la lecture. La date, bien choisie, coïncidait avec l'opération #11marsjelis.

Le jury, présidé par l'autrice Charlotte Pons, a sélectionné cinq nouvelles. Celles-ci ont été rassemblées dans un ouvrage collectif, disponible auprès de LCE74. Les cinq nouvelles sélectionnées sont *Agatha* de Laurine Lathuille pour la catégorie collégien/lycéen, *Kebab aux oignons* de Bernard Clerc, *Des ailes, des racines et le champ des possibles* de Carine Mollier, *Lisière* de Pierre Yves Penz et *Une rencontre* de Roxane Yvernav pour la section adulte.

Charlotte Pons, autrice de *Une paillette dans l'Iris*, a expliqué lors de l'échange animé par Véronique Salaman son parcours et la différence entre l'écrit journalistique, limité par les faits, celui de l'écrivain, qui a beaucoup de liberté et le scénario, qui lui est contraint par les aspects financiers. Cette soirée s'est terminée par un moment de partage et de convivialité.



marche responsabilité sociétale des entreprises (RSE) de nos mutuelles. Nos organisations mutualistes doivent être conscientes des enjeux de l'eau, comme l'a rappelé Charlène Descollonges, hydrologue conférencière dans cet atelier débat.

■ Les mutuelles de village. « *L'essor de ce modèle solidaire renoue avec la vocation première de nos mutuelles de proximité* », comme l'ont rappelé Stéphanie Liné (directrice de la Mutuelle Familiale de Normandie) et Marlène Cristianini (directrice de la Mutuelle Générale d'Avignon). Et, de fait, aujourd'hui un peu plus de 5 000 communes sur 35 000 ont mis en place ce dispositif mutualiste dans lequel nos mutuelles se distinguent.

Comme la Mutuelle Générale d'Avignon qui a créé la toute première mutuelle de village à Caumont-sur-Durance en 2012.

## UNION DES MUTUELLES DE FRANCE MONT-BLANC

### Un nouveau centre de santé à Annemasse pour répondre à la pénurie de médecins

L'agglomération d'Annemasse et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc ont lancé en partenariat un projet de création d'un centre de santé médical à Ambilly, au cœur de l'éco-quartier de l'Étoile, pour permettre en 2026, d'améliorer l'accès aux soins des Annemassiennes et Annemassiens.

La pénurie de médecins généralistes à Annemasse et dans ses environs est un problème persistant, exacerbé par la proximité de la frontière suisse. Cette situation, qui touche particulièrement les patients souffrant de maladies chroniques et les jeunes parents, rend l'accès aux soins de santé de plus en plus difficile pour la population locale. » Jean-Marie Devillaz, administrateur de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc au titre de la mutuelle des cheminots, membre du conseil citoyen d'Ambilly et militant engagé, pose un constat clair. Face à cette carence, les maires de l'agglomération d'Annemasse ont décidé de prendre les choses en main.

Un Contrat Local de Santé a ainsi été lancé, avec l'objectif de trouver des solutions durables à cette crise sanitaire. En partenariat avec l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, un projet de centre de santé médical voit le jour.

#### Un projet axé sur la médecine générale et les soins infirmiers

« D'ici début 2026, ce nouveau centre de santé sera ouvert, offrant une gamme complète de soins, des consultations en médecine générale aux soins infirmiers », s'engage Sébastien Pommaret, Directeur général de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc. Le centre, en cours de construction, comprendra quatre cabinets de consultations médicales en médecine générale, de deux cabinets d'assistants médicaux et d'un local de soins infirmiers. Il aura également pour mission de mener des actions de prévention et d'éducation à la santé. Ce projet, pour lequel Louiza

### CENTRE OPTIQUE DE THONON : RÉNOVATIONS EN VUE !

Le centre optique de Thonon, situé place Jules-Mercier, annonce sa rénovation imminente. Prévu pour mai et juin 2025, ce chantier de deux mois transformera le magasin en un espace moderne, fidèle au nouveau concept de l'enseigne nationale Écouter Voir. Pendant les travaux, l'équipe continuera de vous accueillir dans des locaux provisoires, garantissant ainsi la continuité du service. Une fois les rénovations terminées, le centre offrira une expérience améliorée pour mieux répondre aux besoins de ses patients. Nous avons hâte de vous accueillir dans les nouveaux locaux rénovés !

Louiza, vice-présidente en charge du renouvellement urbain, à la politique de la ville et jeunesse au sein d'Annemasse Agglomération, confirme son engagement, représente une réponse concrète aux besoins urgents de la population. « Un partenariat entre le savoir-faire historique d'un acteur mutualiste local et les compétences nouvelles de l'Agglomération d'Annemasse pour répondre au mieux aux attentes », conclut Sébastien Pommaret.

## LA PROXIMITÉ D'UN RÉSEAU DE SOINS POUR LES ADHÉRENTS !

### RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAOIE - AIN - RHÔNE

#### RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

<b>Annecy</b> : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 00
<b>Annemasse</b> : 51, avenue de la Gare	04 50 38 51 45
<b>Scionzier</b> : 55, avenue du Mont-Blanc	04 50 98 44 28
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 11
<b>Rumilly</b> : 46, avenue Gantin	04 50 64 57 21
<b>Sallanches</b> : 95, rue du Mont Joly	04 50 58 00 15
<b>Thonon-les-Bains</b> : place Jules Mercier - Le Concorde	04 50 71 76 31
<b>Ferney-Voltaire</b> : ZA Poterie - 122, chemin de la Poterie	04 50 99 49 30

#### CENTRES DE SANTÉ

##### ORTHOPTIE

<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13
---	----------------

##### ORTHODONTIE

<b>Annecy</b> : 3, route du Périmètre	04 50 27 56 45
<b>Annemasse</b> : 2, rue Alfred Bastin	04 50 93 04 87
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 75 24
<b>Rumilly</b> : 13, place de la Manufacture	04 50 64 53 22

##### IMPLANTOLOGIE

<b>Lyon</b> : 80, rue d'Inkermann	04 72 35 02 13
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13

##### DENTAIRE

<b>Annecy</b> : 5-7, rue de la Gare	04 50 45 20 47
<b>Annecy-le-Vieux</b> : 18, chemin des Cloches	04 50 23 90 80
<b>Annemasse</b> : 2, rue Alfred Bastin	04 50 93 04 87
<b>Faverge</b> : 45, rue Victor Hugo	04 50 05 23 68
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 37 13
<b>Rumilly</b> : 13, place de la Manufacture	04 50 64 53 22
<b>Sallanches</b> : 95, rue du Mont Joly	04 50 47 93 94
<b>Thonon-les-Bains</b> : Le Don Bosco - 8, av. du Général de Gaulle	04 50 26 64 40
<b>Lyon 6<sup>e</sup></b> : 80, rue d'Inkermann	04 72 35 02 13

#### ÉCOUTER VOIR AUDITION MUTUALISTE

<b>Annecy</b> : 1, avenue de Chambéry	04 50 33 08 09
<b>Annemasse</b> : 51, avenue de la Gare	04 50 38 99 00
<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 71 62
<b>Rumilly</b> : 46, avenue Gantin	04 50 64 52 23
<b>Sallanches</b> : 31, rue du Mont-Joly	04 50 58 44 60
<b>Scionzier</b> : 55, avenue du Mont-Blanc	04 50 18 08 48
<b>Thonon-les-Bains</b> : 3, rue de l'Hôtel Dieu	04 50 26 76 11

### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

<b>Bons-en-Chablais</b> : 134, avenue du Jura - Immeuble Altéo	04 50 36 16 68
--	----------------

#### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

<b>Meythet</b> : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais	04 50 22 94 79
<b>Douvaine</b> : 1, rue du Champ de Place	04 50 94 00 43

### RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

#### CENTRES OPTIQUES

<b>Feurs</b> : 2, rue Philibert Mottin	04 77 26 30 78
<b>Montbrison</b> : 36, boulevard Lachèze	04 77 58 56 86
<b>Rive de Gier</b> : 35, rue Jules Guesde	04 77 93 42 12
<b>Roanne</b> : 14, rue Roger Salengro	04 77 72 97 66
<b>Saint-Étienne</b> : 1, place Waldeck Rousseau	04 77 41 11 70
<b>Saint-Romain-Le-Puy</b> : 6, place de l'Hôtel de Ville	04 77 96 23 01

#### CENTRES DENTAIRES

<b>Boën-sur-Lignon</b> : 23, rue du 8 mai 1945	04 77 97 37 37
<b>Mably</b> : rue Beaumarchais	04 77 70 46 46
<b>Roanne</b> : 14, rue Roger Salengro	04 77 72 43 77
<b>Saint-Étienne</b> : 70, rue des Acières	04 77 93 53 50
<b>Savigneux (Pôle Santé)</b> : 5, bis rue de Lyon	04 77 58 73 03

#### CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

<b>Roanne</b> : 14, rue Roger Salengro	04 77 72 01 31
--	----------------

### RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

#### CENTRES OPTIQUES

<b>Annonay</b> : 15, place des Cordeliers	04 75 33 01 00
<b>Aubenas</b> : 18, boulevard Pasteur	04 75 35 09 10
<b>Le Teil</b> : 29, rue République	04 75 49 09 35
<b>Romans-sur-Isère</b> : 18, rue Jacquemart	04 75 05 23 94
<b>Tournon-sur-Rhône</b> : 18, avenue Maréchal Foch	04 75 07 17 13
<b>Valence</b> : 30, avenue Victor Hugo	04 75 41 28 98

#### CENTRES DENTAIRES

<b>Pierrelatte</b> : 6, avenue de la Gare	04 75 01 61 80
---	----------------

#### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

<b>Cheyrolard</b> : 30, rue de la République	04 75 64 30 11
<b>Le Teil</b> : 29, rue République	04 75 00 19 10
<b>Tournon-sur-Rhône</b> : 18, avenue Maréchal Foch	04 75 06 19 05

#### CENTRES DE SANTÉ

<b>Romans-sur-Isère</b> : 3, rue du Puy	04 75 02 26 82
<b>Romans-sur-Isère</b> : avenue du Maquis	04 75 70 29 59

## LE RÉSEAU ENVIRONNEMENT SANTÉ

# Un acteur constant pour la santé de tous

Le Réseau Environnement Santé (RES) lutte sans relâche pour protéger notre santé des dangers environnementaux. Grâce à des actions fortes, il tente d'imposer un changement radical face à ces risques. Par des initiatives locales et des partenariats, le RES œuvre pour un avenir sans produits chimiques dangereux, comme les perturbateurs endocriniens.



### CHIFFRES À L'APPUI

- **23%** : c'est la part de la mortalité mondiale liée à l'environnement, soit 12,6 millions de décès par an, estimé par l'OMS.
- **31 maladies chroniques** graves comme l'asthme, le diabète, l'obésité... seraient causées en partie par les perturbateurs endocriniens.
- **Plus de 1 000 substances** présenteraient des propriétés de perturbation endocrinienne potentielle\*.

Le RES est un pilier dans la lutte pour la santé environnementale en France. Regroupant des Organisations Non Gouvernementales, des associations de soignants, des scientifiques et des citoyens engagés, ce réseau lutte pour réduire les risques que l'environnement sociétal fait peser sur la santé publique.

L'une de ses actions phares ? La Stratégie Nationale Perturbateurs Endocriniens (SNPE), une initiative visant à réduire l'exposition de la population à ces substances dangereuses.

### Du bisphénol A aux perturbateurs endocriniens

« Notre objectif est d'écartier les perturbateurs endocriniens (PE) présents dans l'environnement », explique Patrick Lemette, vice-président du RES. « Nous baignons tous dans une "soupe chimique", et ce dès notre plus jeune âge, avant même notre naissance, au stade fœtal. Le RES a été un acteur clé dans l'interdiction du bisphénol A (BPA) dans les biberons, protégeant ainsi des nourrissons contre ce perturbateur endocrinien, et dans l'interdiction du perchloroéthylène utilisé dans les pressings. » Mais ses actions ne s'arrêtent pas là. Le réseau mène également des projets sur les maladies chroniques et émergentes liées à l'environnement, ainsi que sur l'impact des PE dans l'alimentation.

\*selon l'Endocrine Society.

À travers des colloques et des partenariats avec des collectivités locales, il sensibilise le public aux liens entre environnement et santé.

### Une charte qui engage les acteurs locaux

L'une des initiatives importantes du RES est la charte "Villes et Territoires sans Perturbateurs

Endocriniens", signée par des dizaines de collectivités locales, des départements, des métropoles : Paris, Strasbourg, Lyon, mais aussi Annecy et Lons-le-Saunier.

Cette charte engage les signataires à adopter des plans d'action pour réduire l'utilisation de substances chimiques dangereuses omniprésentes dans notre environnement.



La Mutuelle de France Unie et la Mutuelle Générale de Prévoyance ont récemment signé la charte "Villes et Territoires sans perturbateurs endocriniens" du Réseau Environnement Santé. Cet engagement vise à réduire l'exposition de

leurs adhérents aux PE, en promouvant des pratiques plus sûres dans les environnements de travail et en améliorant la qualité des espaces intérieurs. « Le RES et les mutuelles se rejoignent sur l'éthique de la démarche. En France, les actions de prévention sont rares, ponctuelles. Ensemble, nous mettons l'accent sur la prévention » affirme Patrick Lemette. Axer le système de santé sur la prévention et une approche globale plutôt que sur le seul curatif est essentiel pour réduire la dégradation de l'état de santé général.

En collaborant avec le RES, les mutuelles souhaitent mettre en œuvre des actions concrètes de prévention, comme l'utilisation, dans leurs espaces professionnels, de produits d'entretien écologiques ou encore la réduction de l'utilisation de plastiques. Cette collaboration entre les mutuelles et le RES s'inscrit dans la démarche des mutuelles pour agir en matière de santé publique.

# Hospitalisation, la note peut être douloureuse

Chaque jour, on dénombre en France 34 800 hospitalisations avec une durée moyenne de séjour de 11 jours. Or, certains frais ne sont pas pris en charge : chambre individuelle, dépassements d'honoraires... C'est l'occasion de rappeler le rôle des mutuelles.



**Les frais d'hospitalisation, déjà conséquents pour certains budgets, sont parfois alourdis par des pratiques illégales et forcées. Cela amplifie les inégalités d'accès aux soins et la précarité pour les patients, qui vont parfois éviter une hospitalisation trop coûteuse.**

**E**n cas d'hospitalisation, trois types de frais existent : les frais liés aux soins eux-mêmes, les frais liés à l'hébergement (forfait hospitalier) et les frais liés aux services dits "de confort".

## Combien coûte réellement une journée d'hospitalisation...

Contrairement à ce que l'on peut penser, l'hôpital n'est pas gratuit. Le tarif varie en fonction du service où est admis le patient, de l'établissement (public ou privé), de la ville, de la région... Une journée d'hospitalisation coûte en moyenne 1 300 €, et ce chiffre peut monter à 1 700 € dans un service de chirurgie, et jusqu'à plus de 3 000 € en soins intensifs, qui demandent une surveillance quasi constante.

## ... et quelle est la prise en charge ?

La Sécurité sociale prend en charge à hauteur de 80 % les frais de séjours : coût de l'opération, des soins avant et après... Les 20 % restants correspondent au ticket modérateur, à la charge du patient.

Viennent s'ajouter d'autres frais non pris en charge : le forfait journalier hospitalier à 20 € par jour (15 € en service psychiatrique) qui correspond à la participation du patient aux frais liés à son hospitalisation, les dépassements d'honoraires et les frais dits "de confort" (chambre individuelle, télévision, Internet...). Et c'est sans compter les frais indirects comme le transport, la garde des enfants, la perte d'argent liée à un arrêt de travail.

## Votre mutuelle, une alliée pour réduire la facture

Les mutuelles jouent un rôle essentiel pour limiter votre reste à charge. En tant qu'adhérent, vous pouvez bénéficier d'une couverture renforcée qui prend en charge tout ou partie des frais non remboursés par la Sécurité sociale. Ainsi, la mutuelle peut couvrir le ticket modérateur pour vous permettre de ne pas avoir à régler les 20 % restants, le forfait hospitalier, souvent pris en charge à 100 % par votre complémentaire santé, les dépassements d'honoraires – si votre contrat les inclut – et les frais de confort.

## LA GARANTIE HOSPITALISATION

Certaines mutuelles proposent une garantie qui vous verse une allocation journalière d'hospitalisation en complément de la prise en charge des frais médicaux. Cette allocation peut vous aider à compenser la perte de revenus en cas d'arrêt de travail. Il existe également des contrats spécifiques qui couvrent l'intégralité des frais liés à l'hospitalisation, en fonction du niveau de couverture choisi. Faites le point avec votre conseiller mutualiste !



## ATTENTION AUX FRAIS INJUSTIFIÉS !

L'hôpital ne peut pas vous facturer certains frais. Par exemple, si on vous attribue une chambre individuelle par manque de place ou s'il y a risque de contagion, on ne peut pas vous facturer cette prestation car vous ne l'avez pas demandée ! De même, tout "forfait administratif" visant à accompagner vos démarches est interdit car il est déjà pris en charge par l'Assurance maladie. Certains établissements de santé proposent de multiples initiatives payantes : prestations bien-être, kits de naissance... Très chers, ces services ne seront pas remboursés ni par l'Assurance maladie ni par votre mutuelle. Méfiance donc. Ne vous laissez pas forcer la main et, en cas de doute, consultez notre conseiller mutualiste.

## INFLAMMATIONS CHRONIQUES

# Quand le corps s'enflamme !

Les maladies chroniques liées à l'inflammation sont de plus en plus courantes dans notre société. Du diabète aux maladies cardiovasculaires, en passant par l'arthrite et même certains troubles psychiques, l'inflammation est au cœur de nombreux maux. Bien que naturelle, l'inflammation peut devenir un poison si elle persiste. Alors, comment rétablir l'équilibre inflammatoire de notre organisme ?

**L'**inflammation est un processus naturel qui permet de défendre le corps contre les agressions microbiennes ou traumatiques. Elle favorise la guérison des blessures et la réparation des tissus endommagés. Mais, lorsque cette inflammation devient excessive ou persiste, elle peut devenir chronique et causer différents symptômes, dont généralement une fatigue excessive. L'inflammation sollicite sans cesse l'organisme, ce qui perturbe le métabolisme et entraîne d'autres troubles qui peuvent être variés : douleurs articulaires ou musculaires, problèmes intestinaux, troubles de l'humeur, anxiété, voire dépression.

### L'alimentation, un pilier contre l'inflammation

L'alimentation joue un rôle clé pour lutter contre l'inflammation chronique. Manger sain et équilibré permet de soutenir son microbiote intestinal et son système immunitaire.

Pour réduire les processus inflammatoires dans l'organisme, il est essentiel de privilégier certains aliments comme les fruits, les légumes et les poissons (riches en antioxydants, vitamines et acides gras) et d'éviter les aliments pro-inflammatoires comme la viande rouge, la charcuterie, les sucres raffinés, les produits transformés et l'alcool : plus l'alimentation est transformée, riche en sucres et en graisses saturées, plus elle est inflammatoire. Il est également important de s'hydrater suffisamment.

### Stress et inflammation : un cercle vicieux

Ce n'est une surprise pour personne : le stress affecte le corps et la santé, parfois sur le long terme. Durant un pic de stress, le corps produit en excès



de l'adrénaline et du cortisol, deux hormones qui augmentent la fréquence cardiaque, produisent du glucose, mettent en pause la digestion. Il est donc recommandé d'utiliser des techniques de gestion du stress comme la méditation, la respiration, le yoga, sans oublier de pratiquer une activité phy-

sique. En effet, l'activité physique régulière aide non seulement à réduire le cortisol, mais à combattre l'inflammation en libérant des molécules anti-inflammatoires et en réduisant le gras viscéral, facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires.

### ANTI-INFLAMMATOIRES NON STÉROÏDIENS : SOYEZ VIGILANTS

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène ou le kétoprofène sont couramment utilisés pour soulager la douleur et la fièvre, en auto-médication. Cependant, leur usage régulier peut masquer des symptômes importants et retarder le diagnostic de maladies sous-jacentes, et peut aussi créer de graves complications. De plus, les AINS peuvent interagir avec d'autres médicaments, comme les anticoagulants ou les traitements pour la tension artérielle. Si vous êtes tenté par ces solutions en vente libre, il est préférable de consulter un professionnel de santé, notamment pour des douleurs persistantes.

En attendant, des solutions plus douces et naturelles, comme certaines plantes (curcuma, gingembre), peuvent apporter un soulagement sans les effets secondaires des AINS.

# L'addictologue, un médecin pour se libérer de la dépendance



Tous les indicateurs témoignent d'une augmentation de l'offre de drogues illicites. En 2024, 1,1 million de Français ont consommé de la cocaïne, 750 000 de l'ecstasy, 900 000 du cannabis. Ajoutez à cela l'alcool, le tabac, les médicaments, les jeux... Les addictions explosent. Pour en sortir, il existe des spécialistes, dont le métier est encore peu connu.

**P**erte de contrôle, dégradation de la santé, répercussion sur la vie sociale et professionnelle : quand la consommation d'une substance ou un comportement devient problématique, la consultation d'un spécialiste, bien qu'elle soit loin d'être un réflexe, est vivement conseillée : avant d'arrêter, que l'on veuille le faire seul ou accompagné d'un professionnel en addictologie, la première consultation permet d'évaluer sa consommation, sa dépendance, ses motivations.

## Évaluer la dépendance

Lors de cet "entretien motivationnel", tout y passe, de la toute première fois à la fréquence actuelle,

en passant par les tentatives d'arrêts, les rechutes, les facteurs déclenchants ou aggravants, les éventuelles autres addictions, les troubles associés comme les troubles du sommeil, l'anxiété ou la dépression, les conséquences sanitaires et psycho-sociales, le niveau de motivation. Une série de questions qui déclenchent une prise de conscience de son état et de la nécessité de reprendre le contrôle, clé du succès.

À partir de là, l'addictologue peut poser un diagnostic et définir des objectifs (vise-t-on la réduction de la consommation ou l'arrêt complet ?) et un type d'accompagnement : thérapie individuelle, groupes de soutien, avec ou sans suivi médical, et si besoin avec un traitement médicamenteux. Un travail que l'addictologue mène le plus souvent avec d'autres professionnels.

## Une prise en charge pluridisciplinaire

La prise en charge d'une addiction est pluridisciplinaire. Elle repose généralement sur l'association d'une prise en charge psychologique, d'un traitement médicamenteux pour les addictions à certaines substances psychoactives et d'un accompagnement social.

L'addiction est une maladie chronique complexe qui implique des mécanismes biologiques, psychologiques et sociaux. Se trouvent donc impliqués dans l'accompagnement des psychologues, le médecin généraliste, le personnel des centres de soins pour un sevrage, des travailleurs sociaux, et ce sur plusieurs mois, voire plusieurs années, car il s'agit d'engager un changement durable. « *Le sevrage physiologique intervient assez tôt, mais il faut batailler longtemps sur les processus psychologiques liés aux habitudes, à la stimulation sociale. Il faudrait aussi idéalement changer l'environnement, d'où l'accompagnement social.* » Faute de quoi les rechutes sont fréquentes. Mais elles font partie du processus de guérison : elles permettent de mieux comprendre les déclencheurs de la consommation.

## Désapprendre et créer de nouvelles habitudes

L'addiction modifie le fonctionnement du cerveau, notamment le circuit de la récompense : les substances addictives et certains comportements provoquent une libération excessive de dopamine et avec elle, une sensation de plaisir intense, qui renforce le désir de répéter le comportement. Le cerveau réduit en conséquence sa production naturelle de dopamine : dès lors, difficile d'avoir du plaisir sans la substance. Pire, l'absence crée un état de manque. Il s'agit donc de désapprendre automatismes liés à la consommation, de ne plus associer plaisir et consommation, de trouver d'autres sources de récompense, plus saines. « *On remplace une habitude nuisible par une habitude bénéfique : le sport, l'art... Ça passe donc par un travail de reconstruction personnelle.* »

## PARCOURS ET REPÈRES

**Diplôme :** Bac +9 à bac +12 en médecine, puis diplômes universitaires (DU) ou interuniversitaires (DIU) en addictologie.

**Nombre de praticiens concernés :** 900 selon la Fédération Française d'Addictologie, mais il est difficile de les recenser

**Salaire :** 3 000 à 9 000 euros brut

**Secteur :** Médico-social

**Statut :** Libéral, au sein d'un service en hôpital, ou en centre spécialisé

## LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE (TCC) POUR COMPRENDRE ET AGIR

Dans le cadre de la prise en charge d'une addiction, la TCC individuelle est souvent proposée : bien adaptée et efficace aussi bien chez l'adulte que chez l'adolescent, elle repose sur l'analyse des pensées et des comportements, avant, pendant et après l'utilisation d'une substance ou la pratique d'un comportement addictif. Il s'agit de développer chez la personne des compétences, des processus de pensées, des stratégies ou activités alternatives aboutissant à un changement de comportement. La TCC collective est souvent préconisée pour la prise en charge d'un adolescent et s'effectue avec sa famille, l'addiction étant souvent en lien avec un problème affectif et relationnel entre parent(s) et adolescent.

# Légumineuses, des aliments à (re)découvrir

Les légumineuses, ou légumes secs, sont de véritables alliées pour notre santé: riches en fibres et en protéines végétales, elles offrent ces nombreux bienfaits tout en étant une alternative durable aux produits d'origine animale. Mais comment les intégrer facilement dans notre quotidien dans le cadre d'une alimentation équilibrée pour le corps et l'environnement ?

Les légumineuses, qui regroupent plus de 13000 variétés dans le monde, comprennent des incontournables comme les lentilles (vertes, corail, noires), les haricots (blancs, rouges, noirs), les pois chiches, les fèves et les pois cassés. Difficiles et longues à préparer, elles souffrent d'une image négative, notamment celle d'« aliment du pauvre ». Pourtant, elles sont essentielles pour une alimentation saine et variée.

## Des bienfaits souvent insoupçonnés

Excellente source de protéines végétales (jusqu'à deux fois plus que les céréales complètes), les légumineuses fournissent aussi des vitamines B et C, des minéraux comme le fer, du magnésium et du calcium. En plus de réguler la glycémie, améliorer la digestion et réduire le cholestérol, elles favorisent une sensation de satiété durable.

Mais leur intérêt ne s'arrête pas là. En tant qu'aliment végétal, les légumineuses sont bien plus écologiques que les produits d'origine animale. Leur culture requiert peu d'eau, émet peu de gaz à effet de serre et améliore la qualité des sols grâce à leur capacité à fixer l'azote. Elles sont donc un choix clé pour une alimentation durable et pour lutter contre la faim à l'échelle mondiale. Pour le même volume d'eau utilisé, elles nourrissent un plus grand nombre de personnes qu'un élevage



bovin, par exemple, et peuvent donc contribuer à la sécurité alimentaire.

## Comment cuisiner les légumineuses facilement ?

Soupes, salades, currys ou plats en sauce... les légumineuses sont aussi polyvalentes que délicieuses. Il y en a pour tous les goûts ! Elles sont simples à cuisiner à condition d'anticiper un peu: il suffit de les faire tremper pendant quelques heures (ou toute la nuit pour certaines), puis de les faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 10 à 40 minutes selon les variétés. Si vous n'avez pas le temps, vous pouvez opter pour des légumineuses en conserve ou précuites, qui sont par ailleurs plus simples à digérer, mais qui contiennent plus de sodium et ont un goût différent de celui des légumineuses fraîches.

## Une alternative végétale

En France, la consommation de légumineuses a chuté de 75 % ces 20 dernières années. Pourtant, elles représentent une alternative durable à la viande, tant sur le plan écologique que nutritionnel.

En combinant légumineuses et féculents (riz, quinoa, pâtes), vous obtenez des protéines complètes, essentielles pour une alimentation équilibrée qui nourrit convenablement l'organisme et favorise l'absorption des nutriments, notamment pour les végétariens ou pour les personnes qui souhaitent diversifier leurs sources de protéines et diminuer leur consommation de viande. Préparez des plats comme un couscous aux pois chiches ou un « chili sin carne », une version végétarienne du chili con carne !

### RECETTE

## GÂTEAU AU CHOCOLAT ET HARICOTS ROUGES

Pour 4 personnes \*

### Ingrédients

- 150 g de haricots rouges (en conserve)
- 100 g de chocolat noir
- 2 œufs
- 20 g de sucre roux
- 1/2 cuil. à soupe d'huile de colza
- 1/4 de sachet de levure

### Préparation

1. Mixer les haricots rouges égouttés, le sucre roux et l'huile de colza.
2. Faire fondre le chocolat et le mélanger avec la purée de haricots.
3. Ajouter les œufs battus et la levure, puis mélanger.
4. Verser la pâte dans un moule (beurré si nécessaire) et enfourner 25 minutes à 180 °C.

\*mangerbouger.fr

## SOUTENEZ L'AGRICULTURE FRANÇAISE EN MANGEANT DES LÉGUMINEUSES !

Certaines légumineuses françaises, comme la lentille verte du Puy et le coco de Paimpol, bénéficient d'une appellation d'origine contrôlée (AOC), garantissant leur qualité et leur proximité. D'autres, comme le haricot Tarbais et la mogette de Vendée, possèdent une indication géographique protégée (IGP), attestant de leur origine et de l'agriculture locale. Ces légumineuses, cultivées en France, sont non seulement délicieuses en bouche et pour la santé, mais soutiennent aussi une agriculture durable, responsable et de proximité.

# Le numérique, écologique ou non ?

À première vue, l'essor du numérique semble synonyme de progrès et d'efficacité. Pourtant, derrière la dématérialisation, un paradoxe apparaît : plus nous numérisons, plus nous consommons des ressources matérielles et énergétiques.



## CHIFFRES À L'APPUI

- 10 % de la consommation électrique annuelle vient des services numériques.
- 4,4 % de l'empreinte carbone de la France est liée au numérique en 2022.\*\*\*
- Un e-mail avec pièce jointe émet 35 grammes de CO<sub>2</sub>, contre 17 grammes pour un courrier papier : chaque jour en France, 1,4 milliard d'e-mails sont envoyés, contre 39 millions de courriers.

Nous vivons dans un monde où tout, ou presque, est en ligne : les vidéos en streaming (qui représentent à elles seules près de 1 % des émissions mondiales de CO<sub>2</sub>), les photographies partagées, les recherches sur Internet... Mais derrière cette dématérialisation se cache une consommation d'énergie colossale : les serveurs qui font tourner Internet, les centres de données, ainsi que nos équipements personnels (smartphones, ordinateurs, etc.) nécessitent une alimentation continue, coûteuse en énergie, sans parler de leur fabrication.

### Une pollution "importée"

Si l'empreinte carbone de la France a diminué de 30 % entre 1995 et 2018, celle liée aux produits importés ne cesse de croître : elle a augmenté de 78 % sur cette même période\* !

Prenez l'exemple d'un ordinateur portable : pour le fabriquer, il faut plusieurs dizaines de métaux importés du monde entier. Tantale du Congo, lithium et or d'Australie, terres rares de Chine... l'extraction et le transport de ces minerais sont coûteux pour l'environnement : ils requièrent une très grande quantité d'énergie (majoritairement fossile), d'eau et de ressources.

### Des déchets peu ou mal recyclés

Que se passe-t-il une fois que ces appareils ont atteint leur fin de vie ? 75 % des déchets électroniques ne sont pas recyclés de manière efficace\*\*

et finissent dans des décharges à ciel ouvert hors de France. Les matières premières des déchets qui sont récupérés sont souvent inexploitable.

### La transition numérique : vers une révolution écologique ?

La question se pose donc : le numérique peut-il

**Les centres de données (ou data centers) sont responsables de 0,3 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. De plus, pour leur refroidissement, ils nécessitent annuellement l'équivalent de 158 000 piscines olympiques en eau.**

être l'allié de la transition écologique ou est-il, au contraire, un obstacle ? Des solutions existent : des infrastructures plus vertes, l'utilisation d'énergies renouvelables pour alimenter les serveurs, ou encore un recyclage plus efficace des matériaux. Mais cela nécessite une prise de conscience collective et un changement de mode de consommation des technologies numériques. Le numérique, s'il est bien maîtrisé, pourrait devenir un outil au service de la transition écologique. L'important est de trouver un équilibre.

## L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, UNE LOURDE FACTURE ÉNERGÉTIQUE

Un autre aspect émergent de cette problématique est l'intelligence artificielle (IA). Si les IA sont des outils révolutionnaires, notamment dans le domaine de la santé, leur impact environnemental n'est pas à ignorer. Par exemple, poser une question à ChatGPT consomme environ dix fois plus d'électricité qu'une simple recherche sur Google. À l'échelle mondiale, ChatGPT reçoit 1 milliard de demandes par jour ! L'IA puise ses informations dans de nouveaux centres de données : des infrastructures de la taille de trois ou quatre terrains de football, qui sont alimentés en électricité en permanence. Cette électricité, dans la majorité des cas, est produite à partir de sources fossiles, ce qui entraîne des émissions de gaz à effet de serre et contribue à la dégradation de la qualité de l'air.

\*vie-publique.fr \*\*Greenpeace \*\*\*ademe.fr

# Gare aux "amitiés" toxiques!

Emprise, mensonge, manipulation, dévalorisation... Quatre signes distincts d'une relation toxique. Ces comportements peuvent mettre en danger ta santé psychique et physique: comment déceler une "amitié" toxique? Pourquoi faut-il être vigilant?

Les relations humaines, qu'elles soient amicales, familiales ou amoureuses, sont au cœur de notre développement. Et l'amitié est souvent le premier type de relation sociale d'un enfant en dehors du contexte familial. Elle aide pendant l'enfance et l'adolescence à savoir qui on est, à trouver sa place et à avoir un rapport au monde constructif. Mais certaines relations sont au contraire destructrices...

## Une relation malsaine, c'est quoi?

Une relation saine repose sur l'équilibre et le respect des limites de chacun: les deux personnes sont égales, dans la réciprocité affective.

Dans une relation toxique, tu te sens constamment épuisé-e, dévalorisé-e ou manipulé-e, et il est important de prendre du recul et d'analyser la situation. Si tu es toujours celui ou celle qui fait l'effort de maintenir la relation – que ce soit en prenant des nouvelles, en organisant des sorties ou en offrant ton soutien émotionnel –, c'est un signal d'alarme. Une relation n'est pas unilatérale: elle doit être partagée.

Il ne faut pas hésiter à te détacher des relations qui



Les influences toxiques dans les relations amicales sont bien plus répandues qu'on ne le pense. 84 % des femmes et 75 % des hommes admettent avoir été confrontés à des amitiés nocives, selon une étude du Mental Health America.

te tirent vers le bas: ta santé mentale et émotionnelle doit passer avant tout. Une véritable amitié doit être épanouissante et apporter de la joie (même si quelques disputes sont inévitables!).

## La pression sociale comme levier de toxicité

Un autre indicateur clé d'une amitié toxique est le sentiment de devoir se conformer aux attentes de l'autre, quitte à sacrifier tes propres envies ou besoins. Si tu te sens obligé-e de faire des choses qui vont à l'encontre de tes valeurs ou de tes envies (comme consommer des substances nocives), juste pour éviter un conflit ou pour "plaire" à ton ami-e, c'est mauvais signe. Quelqu'un qui t'aime respecte tes limites, tes choix et ta liberté.

## ATTENTION À NE PAS ÊTRE "L'AMI TOXIQUE"!

Tu cherches à provoquer des disputes, à faire culpabiliser, tu critiques méchamment et sans te remettre en question, tu dévalorises un ami qui ne souhaite pas boire ou fumer? Il est parfois difficile de prendre conscience que la personne toxique, c'est nous. Mais quand on en prend conscience, il est tout à fait possible de changer, même si cela peut être difficile!

Demande de l'aide à tes proches ou à un professionnel de santé, car cela peut être dû à un problème plus enfoui.

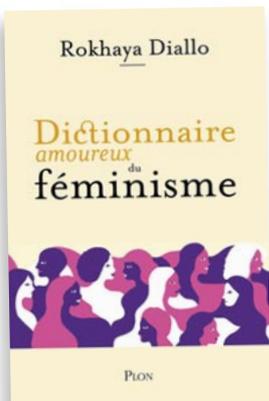
## Dictionnaire amoureux du féminisme

de Rokhaya Diallo

Éditions Plon / mars 2025 / 26,00 €

« Le féminisme ne peut se contenter de corriger quelques injustices en surface, c'est une révolution. » Des grandes figures féministes auxquelles elle rend

hommage aux nombreuses notions souvent mal connues, Rokhaya Diallo nous livre son abécédaire personnel et très engagé sur le féminisme. Un Dictionnaire amoureux de passion et de combat!



## Une société désirable

de Dominique Méda

Éditions Flammarion / janvier 2025 / 20,00 €

Les Français ne voudraient plus travailler, les jeunes seraient de plus en plus flemmards, l'État-providence serait devenu trop coûteux, l'intelligence artificielle devrait faire disparaître des millions d'emplois...

Autant d'idées reçues qui saturent le débat public, plombent la confiance des citoyens et nous empêchent d'engager nos sociétés dans les politiques essentielles à mettre en œuvre pour faire face aux multiples crises qui les menacent.



## Délicieuses légumineuses

de Sarah Kdouh

Éditions Larousse/ février 2023 / 15,95 €

Les légumineuses sont prodigieuses! Ces super-aliments méritent une place de choix dans nos assiettes: rassasiantes et pas chères, dotées d'un index glycémique bas, elles sont excellentes pour la santé. Mais leur intérêt ne



s'arrête pas à leurs qualités nutritionnelles. À l'heure des changements climatiques, ces plantes peu gourmandes en eau et peu coûteuses à produire font partie de l'avenir agricole de notre planète.



Kiosque



AVEZ-VOUS DÉJÀ CRÉÉ VOTRE

# *Espace Personnel*

**VOS DÉMARCHES À PORTÉE DE MAIN**

Gagnez du temps et de la sérénité  
avec votre espace personnel  
accessible 24h/24 et 7j/7



**Rendez-vous sur le site de votre mutuelle**

