

bonne SANTÉ mutualiste

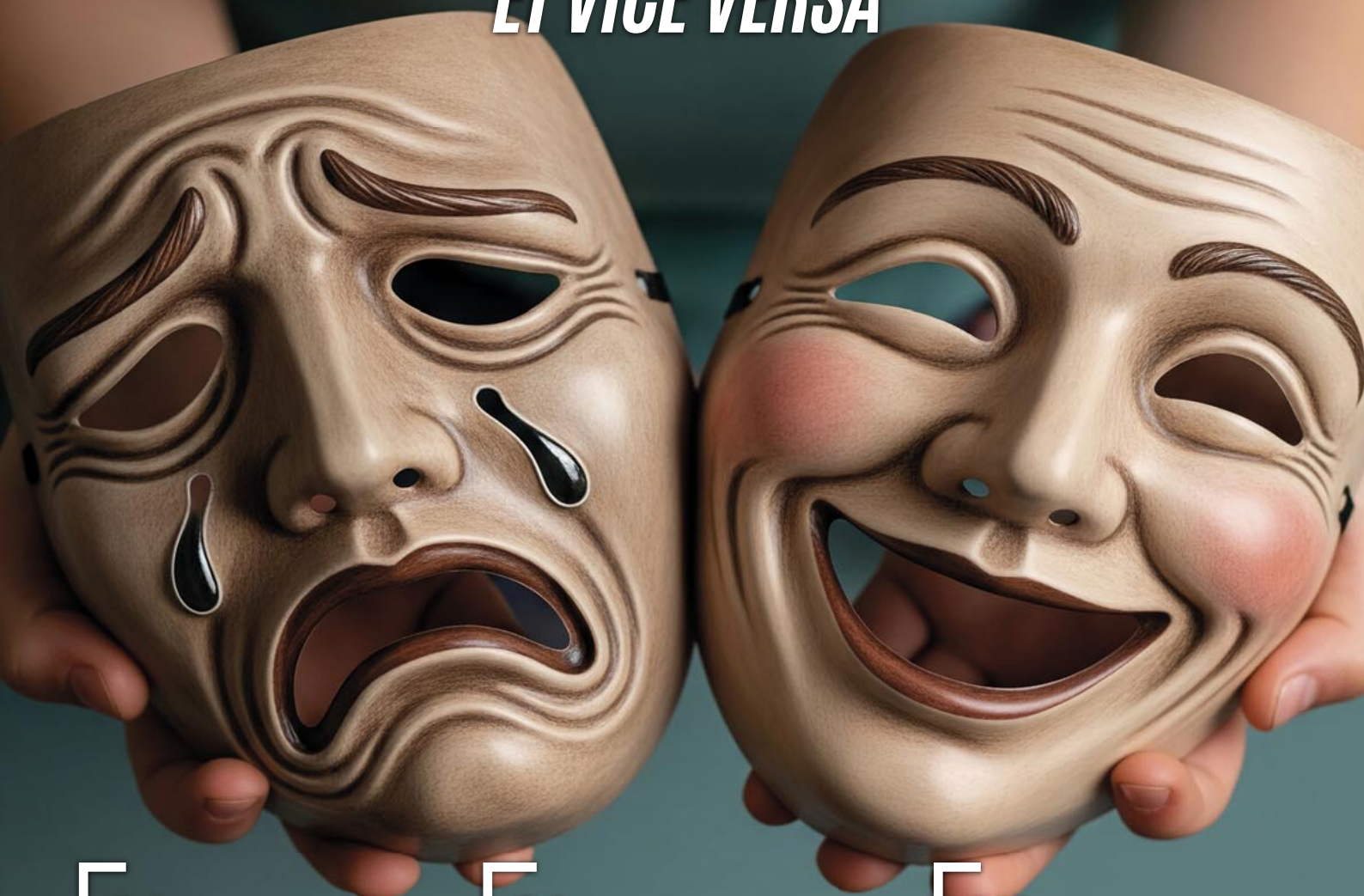
“ Les fortes émotions nous apportent
en un instant ce que nous aurions
mis des années à découvrir ”
René Chicoine

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#112 JANVIER/FÉVRIER 2026

DOSSIER SPÉCIAL

APPRENDRE DE NOS ÉMOTIONS ET VICE VERSA



P.4

SANTÉ PUBLIQUE

Aidons-nous
les uns les autres...

P.6

AVANCÉES MÉDICALES

Un nouveau traitement
préventif contre le VIH

P.19

SANTÉ ENVIRONNEMENT

L'octocrylène,
de quoi s'agit-il ?

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

bonne SANTÉ mutualiste



Fethi Cheikh
Président du Groupe Entis

Le mutualisme porte la paix



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



Sommaire #112

Santé Publique

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

Dossier Spécial

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

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

17. Ostara : Tisser des liens contre la violence

Couverture des risques

18. Vous avez des droits en tant que patient !

Prévention santé

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

Avancées médicale

20. Un nouveau traitement préventif contre le VIH

Nutrition

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

Santé environnement

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

Ta santé t'appartient !

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

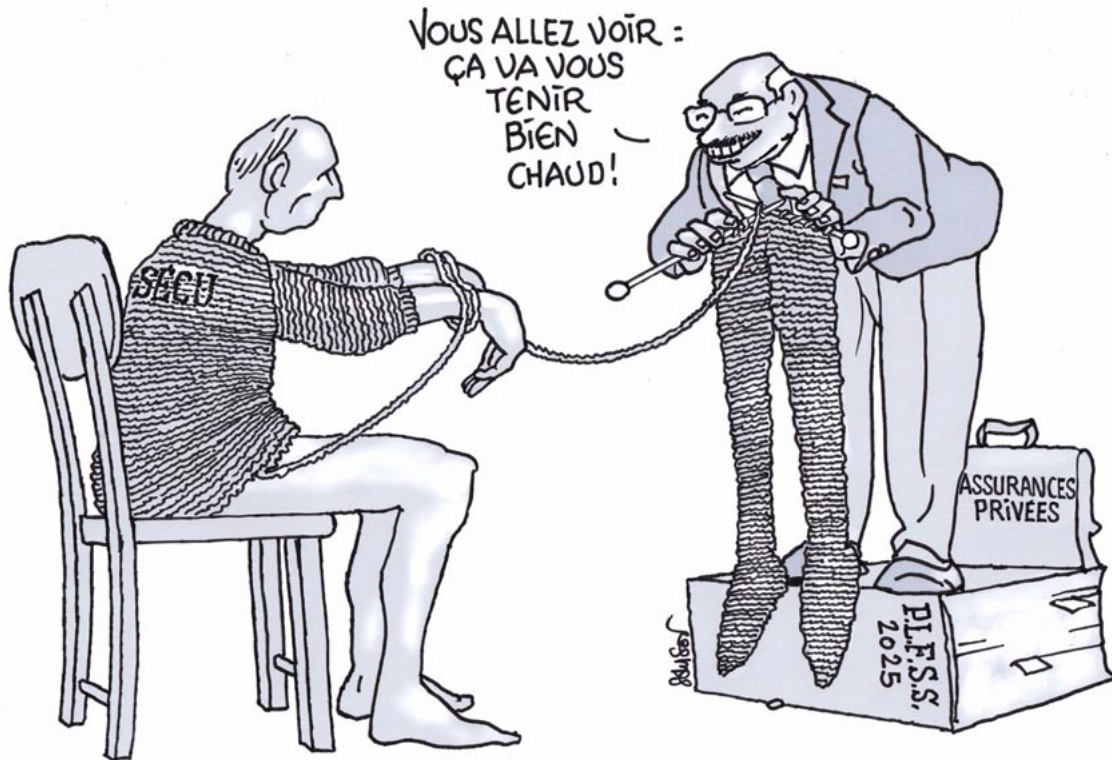


Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Janvier / Février 2026 n° 112
Directeur de publication : Fethi Cheikh
Rédaction et réalisation : Critères Éditions ©
Photographies : Adobe Stock et Critères
Imprimé en France sur papier recyclé
Numéro de CPPAP : 0324 M 05566



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

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



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

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

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

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

Une enveloppe insuffisante au regard des dépenses de santé

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

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

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

Un PLFSS qui pèse sur les mutuelles et leurs adhérents

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

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

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



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

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

Une législation façonnée par l'industrie

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

L'industrie du médicament se trouve en position

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

Même les petits laboratoires s'inquiètent de Big Pharma

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

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

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

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

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

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

EN CHIFFRES

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

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

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

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

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

Source : leem.org

Aidons-nous les uns les autres...

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



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

Une vie réorganisée, parfois sacrifiée

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

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

Des avancées nécessaires

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

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

CHIFFRES À L'APPUI

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

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

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

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

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

- Un suivi psychologique systématique de l'aidant.

Les mutuelles : un rôle central

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

UNE PLATEFORME D'AIDE POUR LES AIDANTS

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

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

APPRENDRE DE NOS ÉMOTIONS ET VICE VERSA



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

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

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

Une réaction en chaîne

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

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

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

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

Ce qui nous lie

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

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

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



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

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

Un vecteur d'apprentissage

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

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

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

POURQUOI IL NE FAUT PAS TAIRE SES ÉMOTIONS ?

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



Indignez-vous !

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

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

PRÈS DE VOUS, VOS MUTUELLES

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'UGM ENTIS Pragmatisme et réalisme

L'assemblée générale de l'UGM Entis Services, "Les mutuelles de l'Être", s'est déroulée dans les locaux de la Fondation Mérieux, près d'Annecy. L'occasion pour le journal *Bonne Santé Mutualiste* de revenir sur les grands points du rapport moral, axe de réflexion et d'action pour l'UGM Entis Services.



Fethi Cheikh, président de l'UGM Entis Services a mené les travaux de l'assemblée générale.

Le président Fethi Cheikh, en fonction depuis le mois de mars 2025, a ouvert, devant les 80 délégués présents, l'assemblée générale statutaire en rappelant le contexte national marqué par une profonde instabilité tant politique qu'économique et sociale. Il a souligné que cette situation affectait directement le système de protection sociale, déjà fragilisé par les réformes successives, par la fiscalisation du secteur et par l'augmentation de la taxe sur les mutuelles. Dans ce contexte, les mutuelles de proximité demeurent essentielles, grâce à leur ancrage humain et territorial, qu'il faut défendre et étendre.

S'adapter aux transformations, tout en gardant son âme

Le mouvement mutualiste traverse une période de transformation majeure, entre concentration des acteurs et affirmation de modèles plus locaux. L'UGM Entis Services s'inscrit dans ce second courant, revendiquant un mutualisme de proximité, agile et enraciné dans les territoires.

Toutefois, le président a reconnu que le projet initial de l'Union a été perturbé par des tensions politiques internes, compromettant la cohérence nécessaire à son fonctionnement.

Il a exprimé avec fermeté et franchise sa conception éthique du mandat mutualiste, fondé sur le collectif et sur le respect des valeurs, et a mis en garde contre l'affaiblissement du rôle politique des dirigeants.

Cependant, il n'a pas omis d'évoquer des pressions extérieures, des

décisions gouvernementales défavorables, des normes réglementaires de plus en plus lourdes et une fragilisation des coopérations mutualistes. Ces contraintes soutiennent une dynamique de concentration menaçant les petites et moyennes mutuelles.

Dans les faits et actes, agir pour l'outil Entis

En sept mois, le conseil d'administration a travaillé à stabiliser la situation d'Entis Services : recrutement pérenne d'un directeur général, clôture des comptes dans un contexte difficile, poursuite du redressement engagé.

Mais le départ de mutuelles historiques affaiblit l'Union et appelle à une remise en question collective. Avec un exercice 2024 déficitaire, la poursuite du projet fédérateur de l'UGM Entis Services ne peut passer que par un plan de redressement ambitieux.

Ce plan repose sur plusieurs mesures, pour aboutir à une trajectoire de redressement sur trois ans. Ainsi, trois axes structurent cette idée : stabilité financière, efficacité opérationnelle et renforcement de la solidarité interne.

Le président a également rappelé la nécessité de défendre l'outil Entis, précieux et unique, dans un contexte de concurrence accrue. Il a réaffirmé sa conviction que ce projet reste indispensable et structurant pour la solidarité du groupe.

En conclusion, il a appelé à un engagement collectif pour redonner à l'Union force, cohérence et dignité, et pour permettre à l'UGM Entis Services de tenir un rôle renforcé dans le paysage mutualiste.

ALTERNATIVE MUTUALISTE

■ 24 H DE L'ALTERNATIVE MUTUALISTE

20 ans d'actions militantes mutualistes

Menées tambour battant, à un rythme soutenu, les 24 h de l'Alternative Mutualiste 2025 portaient dans leur souffle l'ardeur de ses 20 ans. Un anniversaire symbolique autant que nécessaire, marquant l'importance du rôle de l'Alternative Mutualiste auprès des mutuelles adhérentes.



Francis Balay,
président
de l'Alternative
Mutualiste.

C'est vers la grande salle du Juraparc, à l'entrée de Lons-le-Saunier, que près de 300 participants ont convergé pour lancer les travaux des 24 h de l'Alternative Mutualiste en ce début d'après-midi du 25 novembre. Les travaux de cet événement ont commencé par la percutante allocution d'Élodie Balay-Pernet qui a rappelé le rôle moteur de l'Alternative Mutualiste comme moyen de lutte efficace et présent pour le droit à la santé pour tous. Puis est venu le temps d'une série d'interventions à première vue éclectiques, mais concernant à cœur différents thèmes chers à l'Alternative Mutualiste.

• «Le rail, un service public menacé : quelles batailles pour assurer l'avenir ?»

Didier Le Reste, président de Convergence Nationale Rail (CNR), a démontré à l'assistance les aberrations économiques et écologiques de l'appauvrissement de notre réseau ferré. Pourtant si utile, moins polluant, plus économique, notre réseau ferré qui fut le meilleur au monde est cassé par des politiques successives néolibérales, laissant la place aux privés en privilégiant la route plutôt que le lien humain qu'est le chemin de fer.

• «Les communs pharmaceutiques»

Gaëlle Krikorian, docteure en sciences sociales, sociologue et militante pour l'accès aux soins

et pour les droits des minorités, a expliqué le concept même du bien commun pharmaceutique. Face à "Big Pharma", de nombreuses organisations et associations, dont nos mutuelles, réfléchissent et militent pour sortir les médicaments les plus courants d'une logique de marché. Un combat mutualiste dans lequel l'Alternative Mutualiste s'inscrit naturellement.

• «L'intelligence artificielle générative, la mort de la création ?»

L'intervention de Jean-Baptiste Colin, artiste peintre muraliste et enseignant en design graphique, avait pour but de mettre en garde sur la consommation d'images générées par intelligence artificielle (IA), en exposant le pillage iconographique universel et privé. Les conférenciers ont pu se sensibiliser à cette question primordiale et, pour certains, reconnaître le "slop", véritable pollution d'Internet qui brouille la frontière entre les vraies et les fausses informations en créant des flots de contenus générés. Dans ce thème qui aborde le phénomène de l'IA de plus en plus présent dans le quotidien de



Didier Le Reste,
président de
Convergence
Nationale Rail.

chacun, la question de la prévention de ne pas se laisser manipuler par des messages nocifs et dangereux... Une vraie question politique.

• «Se nourrir, quelle gestion de l'alimentation ?»

Porté par Jocelyne Hacquemand, docteure en géographie économique et membre du Conseil économique social et environnemental, ce thème abordait la notion de Sécurité sociale de l'alimentation. Si la question universelle de la gestion de l'alimentation se pose pour que l'ensemble des populations ait un accès égalitaire à l'alimentation, les contours et les champs d'action d'une Sécurité sociale de l'alimentation restent à définir. Si le concept existe et cristallise utilement les travaux de nombreux chercheurs, sociologues, économistes, et dans certains lieux est mis en place sous différents noms, le combat mutualiste de l'Alternative Mutualiste est celui d'une Sécurité sociale à 100 %, couvrant les branches qu'on lui connaît.



Jean-Baptiste Colin,
artiste peintre
et enseignant
en design
graphique.

• «Le cancer, une histoire de chimie»

Dans un format original de présentation, Guilhem Chaubet, chercheur biochimiste en oncologie, est intervenu pour expliquer (du moins tenter de le faire...) que derrière le mot "cancer", que tout le monde redoute, se nichent des réactions et interférences purement chimiques. Un intéressant moment de vulgarisation scientifique qui permet d'aborder la maladie sous un œil plus pragmatique.

20 ans, ça se fête!

Après ces rencontres studieuses, durant lesquelles les participants aux 24 h ont enrichi leurs connaissances dans cet après-midi d'éducation populaire, place à la fête des 20 ans d'existence de l'Alternative Mutualiste. Accompagnés par la voix de velours de Naser Ben Daboo, véritable bluesman, les participants ont pu se restaurer (et s'abreuver pour certains) lors d'un buffet aux saveurs de la Franche-Comté, qui accueillait l'événement.

Assemblée générale de l'Alternative Mutualiste

Au lendemain du cycle de conférences, les délégués présents ont tenu leur assemblée générale sous l'égide de Francis Balay, président de l'Alternative Mutualiste. Ce dernier a resitué le rôle de l'Alternative Mutualiste au sein de nos mutuelles.

La forte participation à cette assemblée générale et aux 24 h de l'Alternative Mutualiste confirme l'attachement des adhérentes et adhérents à un projet politique clair et fidèle à l'héritage des mutuelles ouvrières. Depuis 20 ans, notre union mutualiste tient bon, guidée par ses valeurs et par le triptyque action-gestion-réalisation, avec un objectif constant : défendre la santé comme un droit universel et refuser sa marchandisation.

Le profond paradoxe des politiques de santé

Ces vingt dernières années sont marquées par un paradoxe : alors que les besoins de santé et les inégalités augmentent, les gouvernements successifs réduisent l'ambition de la Sécurité sociale issue du CNR. Les politiques actuelles poursuivent cette logique libérale : coupes massives dans la protection sociale, franchises médicales accrues, remise en cause des droits (affection de longue durée, aide médicale de l'État, arrêts maladie) et transfert progressif des dépenses vers les complémentaires et les assureurs privés. Dans le même temps, les cadeaux fiscaux et sociaux aux grandes entreprises atteignent des niveaux historiques, tandis que la fraude et l'évasion fiscales restent largement impunies. La solidarité est remplacée par la suspicion, provoquant un renoncement massif aux droits sociaux et une austérité sociale déguisée. Pour Alternative Mutualiste, d'autres choix sont possibles : renforcer le financement par les cotisations sociales, taxer équitablement les revenus du capital, lutter réellement contre la fraude fiscale et réinvestir dans un pôle public de la santé et du médicament.

MUTUELLE DES TERRITORIAUX ET HOSPITALIERS

À Fontaine, une permanence mutualiste nécessaire

Grâce à l'engagement d'Arlette Kara, la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers offre depuis plus de 10 ans un accompagnement de proximité aux agents et retraités de la ville. Cette permanence bimensuelle offre écoute, transparence et soutien aux adhérents ou futurs adhérents.

Depuis 2010, la mairie de Fontaine ouvre ses portes à la mutuelle deux fois par mois pour une permanence dédiée aux agents municipaux et aux retraités. Pas de formalités lourdes ni de délais : chacun peut venir poser des questions, recevoir un accompagnement ou simplement se renseigner.

Bienveillance et disponibilité

Ce sont les maîtres mots d'Arlette Kara, administratrice de la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers depuis 2009, qui s'occupe des permanences de la section de Fontaine, dont elle est présidente. Engagée dans le mutualisme, elle travaille depuis plus de 30 ans au service des agents territoriaux, et fut vice-présidente de la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers jusqu'en 2015. Elle a également été trésorière de l'Union nationale des mutuelles de fonctionnaires territoriaux (UNMFT) de 2002 à 2020. Elle assure un lien avec l'agence lyonnaise, garantissant une continuité de service.

Le rôle essentiel des administrateurs

Ce service de proximité, rendu possible par l'engagement bénévole d'Arlette Kara et par le soutien de la mairie, reflète les valeurs mutualistes. Les administrateurs jouent un rôle essentiel : élus par les adhérents, ils sont les garants du fonctionnement démocratique, veillent à la gestion de la structure et s'assurent que les décisions prises servent l'intérêt collectif.

Toutes les dates des permanences sont disponibles sur notre site Internet : www.mutuellemth.fr/nos-permanences

Vous aussi, devenez délégué de la Mutuelle de France Unie !

Cher(e) adhérent(e),

La Mutuelle de France Unie, née de la fusion de plus de 20 mutuelles solidaires, renouvelle en 2026 l'ensemble de ses délégués mutualistes.

Près de 200 délégués seront élus sur tout le territoire.

Chaque adhérent peut candidater, alors pourquoi pas vous ?

Pourquoi devenir délégué ?

Être délégué, c'est :

- Participer aux assemblées générales de votre mutuelle et de votre section territoriale.
- Contribuer activement aux grandes décisions qui orientent la vie de la mutuelle.
- Représenter les adhérents, leurs attentes et leurs besoins.
- Élire le conseil d'administration et, si vous le souhaitez, candidater vous-même pour en faire partie.

Votre mandat dure 6 ans : un engagement durable au service des valeurs mutualistes.

Un rôle essentiel dans la vie démocratique

Être délégué c'est être au plus près de l'action mutualiste, en saisir tous les enjeux, améliorer le service de votre mutuelle en étant le porte-parole des adhérents. Afin d'assurer une représentation équitable, notre organisation prévoit un délégué titulaire pour 500 adhérents et un suppléant pour 1 000 adhérents.

Comment candidater ?

Vous avez jusqu'au 20 février 2026 pour déposer votre candidature.

Pour cela :

Complétez et renvoyez le coupon papier ci-dessous à Mutuelle de France Unie, Secrétariat de Direction, 39 rue du Jourdil - Cran-Gevrier, 74960 Annecy, ou scannez le QR Code ci-contre pour candidater directement en ligne.



Pour toute question, n'hésitez pas à contacter votre agence de proximité.



Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Téléphone _____

Email _____

Expérience associative ou syndicale
ou CE ou gestion d'entreprise

(préciser le nombre d'année pour chaque activité) :

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

SECTION ANTILLES-GUYANE

Les aidants, des héros au quotidien

En Guadeloupe, en Martinique et en Guyane, des milliers de personnes consacrent leur vie à accompagner un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Pourtant, derrière cette mission essentielle, se cachent souvent fatigue, solitude et invisibilité.

Arsénia Rousseau Arlequin, aidante auprès de son époux et de sa maman, conférencière bénévole et autrice venant de Baie-Mahault en Guadeloupe, témoigne de la difficulté de ce rôle : « *Quand on apprend la nouvelle de la maladie, le monde bascule, la solitude est effroyable. Être proche aidant, oui, c'est tellement dur... Que ça tue parfois.* »

Son parcours illustre à quel point être aidant peut être épuisant, physiquement comme psychologiquement. « *Ses douleurs, ses moments de confusion où il ne me reconnaît plus, tout ça se répercute aussi dans mon propre corps, menaçant mon équilibre physique et mental...* »

Véritable soutien aux proches aidants : le dispositif Chèque Mutuelle Aidants

Consciente de ces réalités, la Mutuelle de France Unie section Antilles-Guyane a mis en place le dispositif "Chèque Mutuelle Aidants", un

soutien concret destiné à offrir un moment de répit aux aidants. Ce dispositif se présente sous la forme d'un chéquier de 5 chèques de 40 €, soit un total de 200 €, utilisables pour des prestations de bien-être comme des massages, de la sophrologie ou du coaching afin que ces personnes restent en bonne santé et puissent se permettre de prendre soin d'elles-mêmes.

Les chiffres témoignent de l'ampleur du besoin dans la région : en Martinique, 42 % des 73 000 personnes en situation de handicap sont aidées par leur famille, majoritairement, tandis qu'en Guyane, environ 22 000 personnes jouent le rôle d'aidant.

« *Durant ces quatre années de sacrifices, j'ai réussi à toucher le cœur de nombreux partenaires, institutions, financeurs, avec qui nous avons créé une grande chaîne de solidarité pour apporter du bonheur dans la vie des proches aidants. Le cœur chargé de compassion, j'apporte*



encouragements et conseils pour soulager la souffrance et aider autrui à vivre ces instants douloureux dans un climat acceptable», explique Arsénia Rousseau Arlequin.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Si vous êtes aidant actif et résidez en Guadeloupe, en Martinique ou en Guyane, remplissez simplement le dossier de candidature en ligne ou en agence. Votre demande sera étudiée et, si vous êtes éligible, vous pourrez profiter du dispositif.



Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter votre conseiller Mutuelle de France Unie, vous rendre en agence ou consulter le site Internet.

LANDES

Inauguration de l'agence de Saint-Paul-lès-Dax

La Mutuelle de France Unie a inauguré sa toute nouvelle agence de Saint-Paul-lès-Dax lors d'un événement convivial qui a rassemblé près d'une cinquantaine de personnes : adhérents, entreprises partenaires, élus locaux, dont des maires, ainsi que plusieurs membres de la commission de gestion de la section 8.



De nombreux adhérents ont répondu à l'invitation de la Mutuelle de France Unie.

Les invités ont pu découvrir les nouveaux locaux, modernes et chaleureux, et échanger avec les conseillères de l'agence, qui ont présenté avec enthousiasme leur nouvel espace de travail et les services qui y seront proposés. Sandrine Arenal, présidente de la section 8 des Landes, a ouvert la cérémonie en rappelant le sens profond de cette inauguration : « *L'ouverture de cette agence marque la continuité du développement de la Mutuelle de France Unie. Nous restons plus proches de nos adhérents et de leurs besoins.* »

Une équipe engagée au service du territoire

La présidente a ensuite présenté l'équipe qui animera l'agence : Anaïs et Doriane, conseillères dédiées à l'accueil des adhérents, ainsi que Floriane, en charge des entreprises, et Sophie, gestionnaire des contrats des entreprises.

L'ouverture de l'agence de Saint-Paul-lès-Dax symbolise la volonté de la mutuelle de renforcer sa présence de proximité et de maintenir un lien direct avec les adhérents : « *En inaugu-*

rant cette agence, nous réaffirmons notre engagement à continuer nos actions mutualistes pour une protection sociale qui permette l'accès aux soins de qualité pour tous », a conclu la présidente.

Entre mémoire ouvrière...

Le discours fut également dédié aux origines singulières de la section, fondée en 1986 à la suite de la fermeture de la papeterie de Roquefort en 1978. Une histoire marquée par la solidarité ouvrière et l'engagement syndical. L'agence de Roquefort, toujours active, est un symbole précieux de cette mémoire collective. « *Notre agence de Roquefort nous a été cédée en 1999 par l'Association des anciens papetiers pour un franc symbolique* », a rappelé la présidente, en saluant Éric Cécère, président de l'association et membre de la commission de gestion.

... et lutte mutualiste

La Mutuelle de France Unie n'échappe pas aux tensions qui pèsent aujourd'hui sur le monde mutualiste : hausse de la fiscalité, réformes successives, concurrence accrue. « *Depuis 2009, nous défendons coûte que coûte notre position mutualiste dans l'intérêt de nos adhérents, malgré une taxation de plus en plus importante des mutuelles et la nécessaire augmentation des cotisations* », a expliqué Sandrine Arenal.

■ SECTION BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

Noël solidaire : la grande collecte de jouet

La période des fêtes est souvent synonyme de magie, de partage et de moments en famille. Mais de nombreux enfants sont issus de familles en difficulté, et c'est pour leur offrir un peu de joie à cette période que la Mutuelle de France Unie a renouvelé son engagement solidaire en organisant une grande collecte de jeux, jouets et livres pour enfants, du 17 novembre au 12 décembre 2025, au profit du Secours Populaire.

La section Bourgogne-Franche-Comté de la Mutuelle de France Unie a fait appel à la générosité de ses adhérents, partenaires et habitants pour

participer à cet élan collectif, et déposer des dons dans le point de collecte situé à Lons-le-Saunier.

■ SECTION RHÔNE-LOIRE

Rencontres de l'info & Tea Time : rendez-vous en 2026 !

Partageons ensemble des moments de discussion autour de sujets qui nous concernent tous comme la santé, la protection sociale, les remboursements... Et parfois autour d'une dégustation de thé.

Partageons ensemble des moments de discussion autour de sujets qui nous concernent tous comme la santé, la protection sociale, les remboursements... Et parfois autour d'une dégustation de thé.

Rencontres de l'info

Rendez-vous chaque premier jeudi du mois, de 15 heures à 17 heures à l'agence de Villeurbanne : 5 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai, 4 juin, 10 septembre, 1^{er} octobre, 5 novembre et 3 décembre.

43, cours Émile-Zola, 69100 Villeurbanne

Tea Time

Retrouvons-nous chaque premier mardi du mois à l'agence de Montreynaud, de 15 heures à

17 heures : 3 février, 3 mars, 7 avril, 5 mai, 2 juin, 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre et 1^{er} décembre.

35, boulevard Antonio-Vivaldi, 42000 Saint-Étienne

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter votre conseillère au 04 78 89 80 68 (agence de Villeurbanne) ou au 04 77 59 57 20 (agence de Montreynaud) ou par e-mail : a.leroy@mutuelledefranceunie.fr



Retrouvez toutes nos actualités sur notre nouveau site Internet

L'ensemble des jouets et livres récoltés a ensuite été distribué par le Secours Populaire et l'association Tremplin, partenaire de l'opération, pour offrir un Noël chaleureux aux enfants. Des jeux de société, des puzzles, des jeux de construction, des peluches, des jouets d'éveil, des livres pour enfants en tous genres... Chaque don a contribué à faire de ce Noël un moment un peu plus agréable pour ceux qui en avaient besoin. Le Secours Populaire et l'association Tremplin ont veillé à ce que chaque jouet soit redistribué équitablement.

**MEILLEURS VŒUX 2026 !**

Chers adhérents, partenaires et élus locaux, la section Rhône-Loire vous souhaite une très belle année 2026 et vous présente ses meilleurs vœux de santé et de réalisation. Après les vœux à l'agence de Villeurbanne le 15 janvier, nous avons eu le plaisir de nous retrouver également le 22 janvier à l'agence de Montreynaud, pour profiter d'un moment de partage et de convivialité. Autour d'une coupe de champagne et de parts de galette des rois, le président de section Antoine Chatagnon et la directrice régionale Aurore Le Roy ont prononcé leurs vœux chaleureux pour une année 2026 riche en solidarité mutualiste.

Novembre Bleu et Octobre Rose

Ces deux mois de mobilisation pour la santé et la lutte contre le cancer ont été marqués par de nombreux événements pour la section Rhône-Loire de la Mutuelle de France Unie : marche, débats, ateliers... Sur l'ensemble des événements, plusieurs dizaines de personnes, petites et grandes, se sont réunies pour échanger, apprendre et ouvrir la parole sur des sujets parfois tabous, comme la santé mentale masculine, l'autopalpation...



■ SECTION SAVOIE

Belle soirée au cinéma La Turbine

Mardi 28 octobre, près de 130 spectateurs étaient présents dans la petite salle du cinéma de Cran-Gevrier, pour une soirée autour du film *Au boulot!* de Gilles Perret, organisée par la section Savoie de la Mutuelle de France Unie.

Près d'un an après sa sortie, l'œuvre parle toujours à un large public, rassemblant autour des questions sociales et sur le monde du travail. Le visionnage a été suivi d'un échange animé autour des travailleurs invisibles mais indispensables, en présence de Gilles Perret. Le débat était mené par Daniel Richard, président de la

section, Véronique Salaman, Responsable actions sociale et culturelle du Groupe Entis, et François Bonifacj, responsable du cinéma La Turbine, qui a gratifié tous les participants d'un accueil chaleureux. Le réalisateur était particulièrement touché de constater que son film « continue d'attirer et de faire réagir ».



SECTION SAVOIE

MARCHE URBAINE OCTOBRE ROSE À SEYNOD

Prévention, solidarité et lien social d'un même pas

Mardi 21 octobre dernier, la Mutuelle de France Unie, en partenariat avec le centre social Le Polyèdre de Seynod (Haute-Savoie), a organisé une marche urbaine dans le cadre d'Octobre Rose. Un événement à la fois sportif, solidaire et humain, qui s'inscrit dans la volonté de la mutuelle de promouvoir la prévention, le bien-être et la solidarité sur les territoires.



Cette initiative a rassemblé habitants, bénévoles, adhérents et partenaires, en poursuivant

plusieurs objectifs essentiels comme celui de rappeler l'importance du dépistage organisé du cancer du sein, un geste indispensable qui permet de sauver des vies.

La marche vise à promouvoir l'activité physique quotidienne, un moyen simple et efficace de lutter contre la sédentarité, facteur de risque de nombreuses maladies chroniques, tout en renforçant le lien social. Marcher ensemble, échanger et partager un moment collectif contribuent au bien-être moral et à la santé globale.

Cette marche urbaine a ainsi permis de conjuguer sensibilisation, convivialité et mobilisation citoyenne autour d'un enjeu de santé publique majeur.

Elle s'inscrit dans l'engagement de proximité porté par la Mutuelle de France Unie.

Une mobilisation solidaire au profit des femmes touchées par le cancer du sein

Au-delà de la prévention, l'événement misait également sur la solidarité : pour chaque participant, 5€ étaient reversés en don pour soutenir les actions locales en faveur des femmes touchées par la maladie.

Grâce à la mobilisation de toutes et tous, un montant significatif a pu être constitué, puis remis le 17 novembre 2025 à l'association "Des elles pour vous", très active dans le département. Cette association accompagne les femmes dès l'annonce du diagnostic, un moment souvent bouleversant et déstabilisant. À travers l'écoute, le soutien psychologique et de nombreux ateliers sportifs ou bien-être, elle offre un accompagnement humain, chaleureux et concret aux femmes confrontées à un cancer du sein.

LCE74

40 ans d'engagement, de partage et de convivialité

C'est un cap symbolique pour la Liaison des comités d'entreprise de Haute-Savoie (LCE74) qui a pu être célébré le 15 octobre à la salle Le Météore à Meythet. Quarante années riches en spectacles, sorties et activités accessibles à toutes et tous. Pour fêter cet événement, plus de 200 personnes se sont réunies.

Cette journée anniversaire fut l'occasion de mettre à l'honneur celles et ceux qui font vivre LCE74 depuis quatre décennies : bénévoles, salariés, partenaires et adhérents, sans qui rien ne serait possible. Ensemble, ils ont contribué à faire de cette association inter-CSE un acteur essentiel du territoire qui œuvre chaque jour pour l'accès aux loisirs, aux vacances et à la culture.

L'après-midi, les participants ont pu échanger avec les membres des vingt-cinq stands dans le village des partenaires, où la Mutuelle de France Unie était présente. En fin de journée, la pièce de théâtre La Dette menée par Franck Chevally, un acteur étonnant, a été chaleureusement applaudie. La soirée s'est terminée par un buffet dînatoire et par une animation sous forme de quiz musical.



NOTRE PREMIÈRE CONSEILLÈRE ITINÉRANTE

Jessica Di Marco



Première conseillère mutualiste itinérante en Haute-Savoie, Jessica Di Marco incarne une nouvelle dynamique au sein de la Mutuelle de France Unie. Forte d'un parcours atypique et guidée par l'envie d'apprendre, elle apporte soutien et adaptabilité aux différentes agences où elle intervient, tout en défendant avec conviction les valeurs mutualistes et les actions de prévention.

Jessica Di Marco a rejoint la Mutuelle de France Unie il y a plus de 8 mois, avec un parcours atypique. « J'ai commencé par un bac pro CGEH, puis un bac pro mise en rayon, suivi d'un BTS chargé de clientèle en banques et assurances », raconte-t-elle.

Après plusieurs expériences, elle découvre l'univers mutualiste. « Ce qui m'a motivée, c'est l'envie d'apprendre, la nouveauté et l'équipe. J'ai travaillé dans les banques, dans les assurances mais jamais dans les mutuelles. »

En tant que conseillère itinérante, elle intervient en soutien dans différentes agences, ce qui demande une grande adaptabilité. « Les valeurs indispensables sont l'efficacité dans les

demandes et leur suivi, la bienveillance, l'humanité, l'écoute et la transparence dans les informations et les garanties. » Elle tient également à rappeler ce qui distingue une mutuelle : « La différence entre une mutuelle et un acteur strictement assurantiel est la non-discrimination... et c'est à but non lucratif, les adhérents sont acteurs. » Jessica est particulièrement sensible aux actions de prévention : « Ce qui me tient le plus à cœur est la prévention contre le cancer, surtout pendant Octobre Rose et Movember. Le cancer touche de plus en plus de personnes et de plus en plus tôt. »

Quant à l'avenir, elle est déterminée : « Mes objectifs sont d'assurer un soutien efficace pour les conseillers, évoluer au sein de l'entreprise et avoir une reconnaissance en tant que conseillère itinérante. »

Centre de santé Annemasse Agglo : état des lieux

Implanté au cœur de la ZAC de l'Étoile, écoquartier à proximité directe du Léman Express, du tram, de la gare et du campus, le projet du centre de santé porté par l'agglomération d'Annemasse en partenariat avec l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc évolue comme attendu.

Il occupera une surface de 290 m², et réunira médecins généralistes, infirmiers en pratique avancée (IPA), assistants médicaux, un responsable de centre et un secrétariat d'accueil.

Des travaux bien engagés

Les travaux d'aménagement ont commencé en novembre: «Les cloisons sont terminées, la VMC, l'électricité et la plomberie sont en cours de réalisation, et la chape de béton est coulée», précise Sébastien Pommaret, directeur général de l'Union des Mutuelles de France

Mont-Blanc, très engagé dans ce projet. «Le bâtiment sera livré fin mars, et l'ouverture devrait se faire dès avril 2026. Nous sommes dans les délais, et les premières discussions avec des médecins généralistes sont en cours. Tout est pensé pour favoriser à la fois la coordination des soignants et un parcours fluide pour les patients?» Aude Contat, cheffe de projet du centre de santé, établit des contacts afin d'obtenir des co-financements régionaux, nationaux ou européens. Son expérience professionnelle, acquise en grande part

à l'Union des Mutuelles de France Mont Blanc, est un atout pour ce projet ambitieux

Une visibilité renforcée pour l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc

Avec ce nouveau centre de santé, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc affirme son ancrage territorial et son rôle d'acteur majeur de la santé de proximité. «L'Union est un acteur sérieux, elle bénéficiera d'une visibilité accrue grâce à ce projet porté aux côtés d'Annemasse Agglo», affirme Sébastien Pommaret. La labellisation obtenue en septembre auprès de l'agence régionale de santé vient d'ailleurs affirmer la pertinence du modèle proposé: un centre moderne, coordonné et tourné vers l'avenir, pensé pour répondre aux besoins réels du territoire.

Coordonner les soins et l'aide à domicile

Face à l'arrivée massive des baby-boomers dans la dépendance et à la saturation des structures traditionnelles comme les EHPAD, les services de soins à domicile prennent une importance cruciale. Une récente réforme incite les SSIAD (services de soins infirmiers à domicile) à s'associer avec des structures d'aide et d'accompagnement à domicile, favorisant la coordination entre les professionnels en vue de répondre aux besoins des personnes âgées et des personnes en situation de handicap. «En Haute-Savoie, cette dynamique se concrétise par le

rapprochement de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc avec l'AAFP74 (association d'aide familiale populaire), dont je suis le président, et EFFIK'ASS», explique Sébastien Pommaret, directeur général de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc.

Un dépôt de convention tripartite encadre cette collaboration et permettra de conserver l'agrément SSIAD. C'est donc une offre complète alliant soin et accompagnement à domicile qui sera proposée sous le nom de "Mont-Blanc Domicile, Aide et Soins".

CAM 8 MARS

Le contrôle coercitif, une violence peu connue

À l'occasion de la Journée Internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, le CAM 8 Mars a organisé une soirée ciné-débat riche en échanges et en émotions, consacrée à un thème encore trop méconnu : le contrôle coercitif.

La soirée a commencé par un apéro militant en compagnie de la chorale Le Cri sélectif, avant la projection du film L'Amour et les Forêts de Valérie Donzelli, adapté du roman d'Éric Reinhardt.

Une domination discrète mais redoutable

Le contrôle coercitif est souvent décrit comme la "cage invisible de la violence conjugale". Contrairement à la violence physique qui est plus facilement identifiable, le contrôle coercitif se développe insidieusement : le partenaire force la victime à s'isoler socialement de ses proches, l'humilie, exerce une surveillance, une jalousie ou un contrôle des réseaux excessifs, exprime des menaces directes ou indirectes, impose des règles... Des comportements parfois banalisés qui enferment la victime dans un engrenage. Les femmes touchées décrivent un sentiment de confusion et de perte d'identité, sans forcément trouver les mots sur le moment. Le contrôle coercitif fragilise l'estime de soi, brise les liens et maintient la victime dans un état de crainte permanente.

Une soirée d'échange avec des spécialistes

Après la projection, la salle a pu échanger avec plusieurs spécialistes : maître Aurélie Zakar, avocate en droit des familles à Annecy, Lucas Moreira, juriste en droits humains et ambassadeur de l'association La Cause des Femmes, Léa Nines-Hiroux, étudiante en droit et lauréate d'un concours d'éloquence sur le contrôle coercitif, et Mélodie Rassat, psychologue clinicienne spécialisée en thérapie systémique. Les intervenants ont rappelé que le contrôle coercitif est désormais reconnu dans plusieurs législations internationales et qu'il constitue l'un des indicateurs les plus fiables de dangerosité dans les violences conjugales. Les échanges ont permis de mieux comprendre comment l'emprise se construit, comment la loi peut intervenir et de quelles ressources disposent les victimes pour sortir de ces situations.

Tout au long de la soirée, plusieurs organisations ont tenu des stands d'information, dont

RÉNOVATION DE NOS CENTRES ÉCOUTER VOIR

Nos magasins de Thonon-les-Bains et de Ferney-Voltaire se sont refait une beauté.

Nouveau concept, nouvelle identité, plus moderne, plus lumineux pour toujours mieux accueillir nos clients. Durant les travaux, nous les avons reçus dans un "visiotruck", un camping-car aménagé : une première pour nous, qui nous a permis de continuer à accueillir du public dans une ambiance atypique mais conviviale, faute de locaux temporaires.

EN BREF

le CAM 8 Mars pour les droits des femmes, la Mutuelle de France Unie, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, la LCE74, la librairie Antiope et l'association OSTARA, association de lutte contre les violences faites aux femmes. Ces acteurs engagés ont proposé ressources, documentations, ouvrages et informations permettant d'approfondir la compréhension des violences et de connaître les dispositifs d'aide.



L'AMOUR ET LES FORÊTS

« Quand Blanche croise le chemin de Greg, elle croit rencontrer celui qu'elle cherchait. Les liens qui les unissent se tissent rapidement, leur histoire s'écrit dans l'emportement. Blanche fait taire ses appréhensions, s'éloigne de sa famille, de sa sœur jumelle, pensant se réinventer. Et fil après fil, elle se retrouve prise au piège d'un homme possessif et dangereux. Un homme qu'elle n'ose dénoncer par honte, par peur. Car l'emprise n'a que deux issues possibles. »



MUTUELLE LOIRE FOREZ

De nouvelles orientations pour notre mutuelle

À l'occasion de la nouvelle année 2026, porteuse d'évolutions pour la Mutuelle Loire Forez, notre rédaction a fait le point avec Robert Faye, président de la mutuelle.

Quels changements auront lieu en ce début d'année ?

D'abord, l'ensemble de la Mutuelle Loire Forez et moi-même souhaitons que 2026 apporte à nos adhérents une bonne santé. Cette santé et son accès pour tous, nous les défendons. C'est le combat quotidien de notre mutuelle qui, depuis des décennies, apporte aux adhérents les services de complémentaire santé, de prévoyance et d'assurance. Dans ce « sacerdoce », notre esprit mutualiste prime. C'est pourquoi l'année 2026 sera celle du rapprochement effectif avec la SAMIR, mutuelle amie et co-fraternelle dont la vision mutualiste est aussi la nôtre.

Pour l'adhérent, par quoi cela se traduit-il ?

Toujours plus de proximité, nécessaire à l'efficacité mutualiste. Une nouvelle carte d'adhérent et de tiers payant pour des services d'accès aux soins plus pertinents en dentaire, optique, audioprothèse. À Montbrison, à Boën, à Feurs, des locaux toujours plus performants et agréables accueillent le public. La Mutuelle Loire Forez est une mutuelle ouverte à tous, avec qui on peut parler, qui écoute et répond aux besoins des adhérents. Pour nous, la proximité n'est pas un terme de marketing, c'est une réalité que l'on applique au fil des jours.

Dans quelle vision s'inscrit la mutuelle ?

Nos administrateurs et administratrices sont engagés et déterminés à contribuer à réduire les inégalités et difficultés d'accès aux soins. Cela

passera par un combat contre les dépassements d'honoraires et les déserts médicaux dont tout le monde souffre. Cela passe par l'action pour le maintien et le développement des services publics de santé. Mais aussi par notre participation à la réalisation de nouveaux centres mutualistes dans le secteur de la Loire. L'ensemble de ces réalisations est notre bien commun mutualiste. Pour les adhérents, être des patients fidèles de notre réseau de soins permet de bénéficier de conditions privilégiées et du tiers payant, des services de prévention et de la maîtrise des dépenses de santé.

Comment accompagnerez-vous les adhérents ?

C'est le dernier numéro de Bonne Santé Mutualiste que nos adhérents reçoivent. Mais, en 2026, nous gardons le fil de la solidarité qui fonde nos valeurs, qui nous relie à notre histoire et nous permet d'écrire notre avenir, fil de nos échanges pour mieux se connaître, mieux se comprendre, et ensemble mettre en commun notre santé, ce bien si précieux. Donc le fil ne se rompt pas et un autre support de communication à ce jour à l'étude permettra de le maintenir.

Les équipes administratives restent attentives à vos besoins. Vos conseillères sont disponibles à partir d'un numéro de téléphone unique non surtaxé et sauront répondre à votre attente : 04 77 96 94 61.

Des accueils décentralisés existent pour vous éviter les déplacements :

- Montbrison / 16, boulevard Chavassieu
- Boën / 23, rue du 8-Mai-1945
- Feurs / 8, rue de la Loire

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

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAVOIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

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

CENTRES DE SANTÉ

ORTHOPTIE

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

ORTHODONTIE

Anney : 3, route du Périmètre 04 50 27 56 45

Annemasse : 2, rue Alfred Bastin 04 50 93 04 87

Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais 04 50 22 75 24

Rumilly : 13, place de la Manufacture 04 50 64 53 22

IMPLANTOLOGIE

Lyon : 80, rue d'Inkermann 04 72 35 02 13

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

DENTAIRE

Anney : 5-7, rue de la Gare 04 50 45 20 47

Anney-le-Vieux : 18, chemin des Cloches 04 50 23 90 80

Annemasse : 2, rue Alfred Bastin 04 50 93 04 87

Faverge : 45, rue Victor Hugo 04 50 05 23 68

Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble le Rabelais 04 50 22 37 13

Rumilly : 13, place de la Manufacture 04 50 64 53 22

Sallanches : 95, rue du Mont Joly 04 50 47 93 94

Thonon-les-Bains : Le Don Bosco - 8, av. du Général de Gaulle 04 50 26 64 40

Lyon 6^e : 80, rue d'Inkermann 04 72 35 02 13

ÉCOUTER VOIR AUDITION MUTUALISTE

Anney : 1, avenue de Chambéry 04 50 33 08 09

Annemasse : 51, avenue de la Gare 04 50 38 99 00

Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais 04 50 22 71 62

Rumilly : 46, avenue Gantin 04 50 64 52 23

Sallanches : 31, rue du Mont-Joly 04 50 58 44 60

Scionzier : 55, avenue du Mont-Blanc 04 50 18 08 48

Thonon-les-Bains : 3, rue de l'Hôtel Dieu 04 50 26 76 11

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Meythet : 21, route de Frangy - Immeuble Le Rabelais 04 50 22 94 79

Douvaine : 1, rue du Champ de Place 04 50 94 00 43

RÉSEAU DE SOINS : LOIRE

CENTRES OPTIQUES

Feurs : 2, rue Philibert Mottin 04 77 26 30 78

Montbrison : 36, boulevard Lachèze 04 77 58 56 86

Rive de Gier : 35, rue Jules Guesde 04 77 93 42 12

Roanne : 14, rue Roger Salengro 04 77 72 97 66

Saint-Étienne : 1, place Waldeck Rousseau 04 77 41 11 70

Saint-Romain-Le-Puy : 6, place de l'Hôtel de Ville 04 77 96 23 01

CENTRES DENTAIRES

Boën-sur-Lignon : 23, rue du 8 mai 1945 04 77 97 37 37

Mably : rue Beaumarchais 04 77 70 46 46

Roanne : 14, rue Roger Salengro 04 77 72 43 77

Saint-Étienne : 70, rue des Acières 04 77 93 53 50

Savignieux (Pôle Santé) : 5, bis rue de Lyon 04 77 58 73 03

CENTRE D'AUDIOPROTHÈSE

Roanne : 14, rue Roger Salengro 04 77 72 01 31

RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

CENTRES OPTIQUES

Annonay : 15, place des Cordeliers 04 75 33 01 00

Aubenas : 18, boulevard Pasteur 04 75 35 09 10

Le Teil : 29, rue République 04 75 49 09 35

Romans-sur-Isère : 18, rue Jacquemart 04 75 05 23 94

Tournon-sur-Rhône : 18, avenue Maréchal Foch 04 75 07 17 13

Valence : 30, avenue Victor Hugo 04 75 41 28 98

CENTRES DENTAIRES

Pierrelatte : 6, avenue de la Gare 04 75 01 61 80

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

Cheyrolard : 30, rue de la République 04 75 64 30 11

Le Teil : 29, rue République 04 75 00 19 10

Tournon-sur-Rhône : 18, avenue Maréchal Foch 04 75 06 19 05

OSTARA

Tisser des liens contre la violence



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

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

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

Abolir le silence, déconstruire le patriarcat

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

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

Un accompagnement sur mesure

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



CHIFFRES À L'APPUI

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

Source : noustoutes.org

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

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

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

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



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



Vous avez des droits en tant que patient

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



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

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

En quoi consistent ces droits ?

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

CHIFFRES À L'APPUI

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

Sources : Haute autorité de santé, France Assos Santé

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

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

Quand vos droits sont bafoués

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

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

UNE AIDE JURIDIQUE POUR QUOI FAIRE ?

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

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

BILAN PRÉVENTION

Prenez le temps de faire le point !



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

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

Un moment privilégié

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

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

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

également télécharger l'auto-questionnaire proposé sur le site santé.gouv.fr pour préparer votre rendez-vous dans les meilleures conditions.

EN CHIFFRES

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

Sources : Ameli



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

DES ENJEUX SPÉCIFIQUES À CHAQUE ÂGE DE LA VIE

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

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

PRÉVENIR, C'EST INVESTIR

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

Un nouveau traitement préventif contre le VIH



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

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

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

Vers un accès équitable

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

DE NOUVEAUX ESPOIRS DANS LA RECHERCHE

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

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

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

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



CHIFFRES À L'APPUI

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

Sources : santepubliquefrance.fr, UNAIDS

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

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

Un espoir dans la lutte mondiale contre le VIH

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

LA DÉNUTRITION EN FRANCE

Un fléau qui touche tous les âges

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

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

Un enjeu de santé publique sous-estimé

La dénutrition ne surgit pas par hasard. Elle est souvent la conséquence de maladies chroniques, de douleurs dentaires, de troubles digestifs ou d'une méconnaissance des besoins nutritionnels. Mais elle peut aussi résulter de facteurs sociaux : isolement, régimes restrictifs, troubles alimentaires ou difficultés financières. Aujourd'hui, le contexte économique joue un rôle crucial. Inflation, hausse des prix alimentaires, difficultés à « *joindre les deux bouts* » : de plus en plus de familles ont du mal à se nourrir correctement. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : Les Restos du Cœur et autres associations caritatives enre-

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

Mieux se nourrir : un objectif vital

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Se faire aider, un geste de santé

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



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

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



L'octocrylène, de quoi s'agit-il ?

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



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

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

Un danger pour l'environnement...

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

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

LA PROTECTION SOLAIRE, C'EST AUSSI EN HIVER!

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

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

... et sur notre santé

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

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

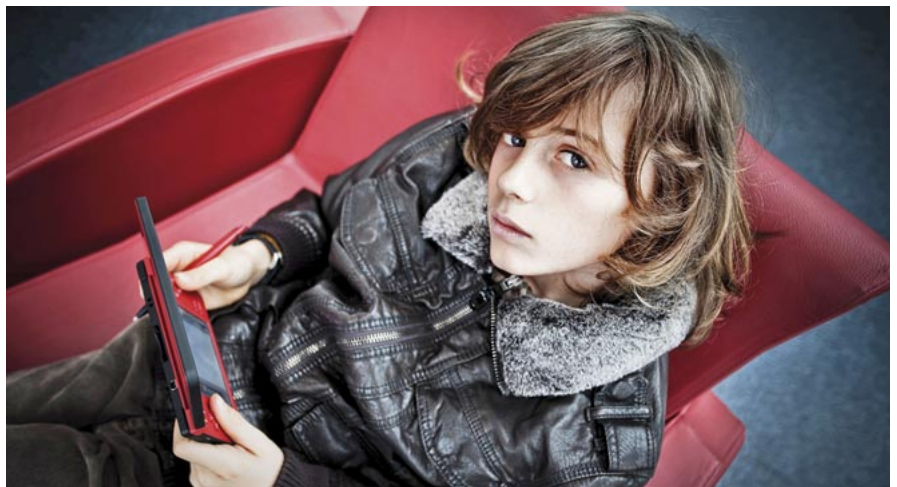


Pourquoi les limites d'âge protègent le cerveau ?

Livres, films, jeux vidéo...

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

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



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

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

Un repère, non une punition

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

LA LECTURE AUSSI A SES DANGERS

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

Le Dico des super séros

de Nicolas Aragona

Éditions Améthyste / Février 2025 / 19,90 €

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

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

Les Émotions. Faire de ses émotions une force

Élisabeth Couzon

et de Françoise Dorn

Éditions Esf / Octobre 2019 / 23,90 €

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

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

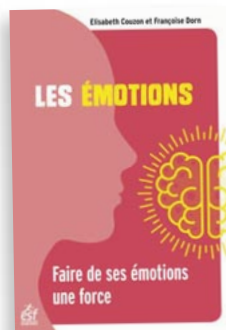
Manifeste de lutte contre la dénutrition

de Collectif de lutte contre la dénutrition

Éditions Le Bord de l'Eau / Octobre 2016

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

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





*Votre bilan
personnalisé
offert*

VOTRE MUTUELLE À VOS CÔTÉS

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

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