

bonne SANTÉ mutualiste

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

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#111 OCTOBRE / NOVEMBRE 2025

SANTÉ-ENVIRONNEMENT

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

P.4

SANTÉ PUBLIQUE

Rebondir pour mieux servir
les mutuelles et leurs adhérents

P.6

DOSSIER

La jeunesse
prend la relève !

P.19

PRÉVENTION SANTÉ

Bougez, bougez !
C'est pour votre santé

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

bonne SANTÉ mutualiste



Véronique Salaman
Responsable actions sociale et culturelle

Mutualisme hier, aujourd'hui et demain



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Sommaire #111

Santé Publique

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

Dossier Spécial

6. La jeunesse prend la relève !

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

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

Couverture des risques

18. Incendie, Comment limiter les risques ?

Prévention santé

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

Avancées médicale

20. Une nouvelle avancée pour la lutte contre le cancer

Nutrition

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

Santé environnement

22. Anatomie du "chut"

Ta santé t'appartient !

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



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



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

Recul écologique ou symptôme du déclin agricole: la loi Duplomb

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

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

Une agriculture à bout de souffle

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

Que dit cette loi ?

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

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

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



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

Une pétition historique

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

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

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

Entre soutien aux agriculteurs et urgence écologique

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

LES NÉONICOTINOÏDES, DES INSECTICIDES SOUS SURVEILLANCE

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



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

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

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

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

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

Rebondir pour mieux servir les mutuelles et leurs adhérents

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

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

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

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

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

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

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

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

J'en identifie quatre principaux :

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

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

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

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

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

Quel message souhaitez-vous adresser aux acteurs du mutualisme ?

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

Cela implique :

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

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

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

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

Un dépistage des IST gratuit et confidentiel pour les jeunes

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

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

Des infections en hausse

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

Un enjeu de santé publique

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



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

DIFFÉRENTES IST, DIFFÉRENTS TRAITEMENTS

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

BRÈVES

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

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

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

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

ZEVENT25

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

LA JEUNESSE PREND LA RELÈVE !



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

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

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

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

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

Un problème de renouvellement lié à la représentativité

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

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

Les attentes des jeunes en matière d'engagement

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

Nicolas Pomies, 53 ans

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

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



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

Où trouver des jeunes et quels jeunes ?

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

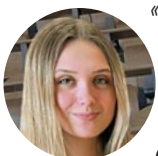
haité, car tout le monde reconnaît la nécessité d'un renouvellement et la nécessité d'accompagner ce renouvellement, avec, chez certains, la peur que les valeurs se perdent, la peur des nouvelles pratiques ou des remises en cause de systèmes bien établis. « *Au CA, tout le monde a en tête ce passage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

Réinventer le dialogue intergénérationnel

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

Léa Hiraux, 18 ans

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



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

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

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

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

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

LE MUTUALISME, UN CONTREPOIDS AUX LOGIQUES LIBÉRALES !

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

LE MILITANTISME MUTUALISTE MAL RECONNU

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

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

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

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

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

* Association de formation dédiée aux structures mutualistes.

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

Émilie Liegeois, 43 ans

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

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

Mathilde Monel, 38 ans

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

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

Patrick Lombard, 40 ans

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

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



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

Démarche RSE du groupe Entis, cohérence et respect des valeurs



Julia Fauchet est chargée de planifier et coordonner les actions des services du Groupe Entis dans le cadre de sa démarche RSE.

Avec Julia Fauchet, directrice marketing, communication et engagement social et sociétal, faisons le point sur la démarche RSE du Groupe Entis.

Rappelons que l'objectif principal de la Responsabilité Sociétale des Entreprises est de responsabiliser les entreprises, de toutes les tailles et de tous les secteurs, vis-à-vis de l'impact environnemental et humain de leurs activités. Qu'il s'agisse de mettre en valeur des engagements passés, de coordonner les actions actuelles ou encore de définir une stratégie durable pour les années à venir, le Groupe Entis s'implique totalement dans cette démarche.

« Lorsque nous avons fait l'état des lieux de l'existant, nous nous sommes aperçus que nous ne partions pas de zéro : des actions avaient déjà été mises en place, notamment sur le plan social et environnemental. La démarche RSE permet, quant à elle, de structurer ces actions, de les rendre visibles et de sensibiliser nos adhérents sur les enjeux », explique Julia Fauchet, qui coordonne l'ensemble des actions.

Une logique de valorisation et de structuration

Avant le début officiel de la démarche RSE, le Groupe Entis avait déjà mis en œuvre des actions concrètes en faveur de l'environnement : réduction du parc d'imprimantes, réévaluation des contrats d'électricité, amélioration de l'isolation thermique des locaux, etc. La démarche RSE a pour vocation de donner une cohérence globale à ces efforts tout en lançant une nouvelle dynamique collective. Elle repose sur trois piliers : environnemental, social et économique, avec une volonté forte d'y associer l'ensemble des collaborateurs.

Trois grandes actions déjà en marche

Trois projets structurants ont vu le jour depuis le lancement de cette démarche :

■ la Mutuelle Générale de Prévoyance est en cours de labellisation LUCIE Progress, label RSE reconnu dans le secteur pour évaluer la maturité de la démarche au sein de l'organisation et en valoriser les actions. « Ce label est un véritable atout dans un milieu où les critères RSE deviennent déterminants. Il positionne la mutuelle comme un acteur engagé et responsable », souligne Julia Fauchet.

■ un collectif RSE interne, composé d'une dizaine de collaborateurs volontaires, a été constitué. Leur engagement repose sur le volontariat et sur la motivation personnelle. Ce collectif a déjà lancé plusieurs actions : la participation au Challenge Mobilité de la région Auvergne-Rhône-Alpes en juin, le réaménagement de la salle de pause transformée en espace convivial et dont l'inauguration est imminente ainsi que la mise en place d'un compost pour valoriser les déchets organiques sur le site.

« Ce sont des petites actions qui ont un impact positif immédiat sur l'engagement de chacun et donne du sens à la démarche », précise Julia Fauchet.

■ courant octobre, un bilan carbone sera lancé à l'échelle du groupe. Cette action vise à identifier les principales sources d'émissions de gaz à effet de serre, pour ensuite définir des leviers d'action efficaces.

L'équipe projet travaille actuellement sur la stratégie RSE 2026. « L'objectif est clair : tendre à réduire notre empreinte environnementale de manière mesurable, avec des actions ciblées et des indicateurs de suivi », ajoute Julia Fauchet.

Un engagement en cohérence avec les valeurs mutualistes

L'approche RSE du Groupe Entis ne se limite pas à une simple conformité ou à une réponse aux attentes externes. Elle est le prolongement naturel des valeurs historiques portées par les mutuelles : solidarité, transparence, utilité sociale.

« La responsabilité sociale et sociétale, c'est l'essence même de notre métier. La RSE permet simplement de formaliser cela et d'en faire un levier de transformation interne et sectoriel », conclut Julia Fauchet.

EN NOVEMBRE, NE MANQUEZ PAS LES 24H DE L'UNAM

CETTE ANNÉE, NOUS FÊTONS LES 20 ANS DE L'UNAM !

5 RENDEZ-VOUS ESSENTIELS

- ▶ **Le Rail un service public menacé ; quelles batailles pour assurer l'avenir**
Par Didier Le Reste, Président de Convergence Nationale Rail (CNR).
- ▶ **L'IA l'intelligence artificielle générative ; la mort de la création ?**
Par Jean-Baptiste Colin, artiste peintre et enseignant en design graphique
- ▶ **Les communs pharmaceutiques**
Par Gaëlle Krikorian, chercheuse en science sociale
- ▶ **Se nourrir, enjeu national et international, quelle gestion de l'alimentation ?**
Par Jocelyne Hacquemand, docteure en géographie économique, membre du CESE.
- ▶ **Pire que l'amiante, des failles dans le processus d'homologation des pesticides.**
Par Magali Fenech, directrice de la campagne *Secrets Toxiques*



Inscriptions auprès
d'Elodie Balay-Pernet
e.balay@mutuelles-entis.fr
ou par téléphone 06 33 20 84 23

LE 25 NOVEMBRE À 12H AU JURA PARC, RUE DU 19 MARS 1962, 39570 MONTMOROT

ALTERNATIVE MUTUALISTE

UNIVERSITÉS D'ÉTÉ DE L'ALTERNATIVE MUTUALISTE

Formation, réflexion et mobilisation du mouvement mutualiste

Il n'y a pas de saison pour l'éducation populaire, mais les universités d'été de l'Alternative Mutualiste sont devenues, au fil des ans, le grand rendez-vous estival de travail pour les militants mutualistes. Retour sur les universités d'été qui se sont tenues, comme chaque année, à Montaigu, village pittoresque et historique, qui domine Lons-le-Saunier.



rappeler que la suppression de l'ISF, la baisse de l'impôt sur les sociétés et les largesses fiscales aux plus fortunés sont des mesures inégalitaires et injustes. Ainsi, le coût du capital est estimé à 211 milliards d'euros par an. C'est un "pillage national" qui justifie aujourd'hui les attaques contre les 35 heures, la retraite par répartition, les jours fériés, les congés payés, les arrêts de travail et bien sûr, et toujours, la Sécurité sociale. Les discours alarmistes sur la dette et les diversions médiatiques centrées sur l'immigration et l'insécurité sont des contre-feux à la réaction et à la colère populaire qui ne cesse de grandir.

Élodie Pernet-Balay a également appelé à une contre-offensive mutualiste fondée sur l'union du monde du travail et de la création, dans la tradition des mutuelles ouvrières, tout en insistant sur le fait que « seule une éducation populaire ambitieuse permettra de combattre la résignation et de mobiliser largement ».

Des intervenants de qualité

Quel dénominateur commun peut-il y avoir entre Pierre Outteryck, Emmanuel Defouloy ou bien Monique Pinçon-Charlot ? Ces trois intervenants ont abordé des thèmes intimement liés aux valeurs défendues par l'Alternative Mutualiste et ses mutuelles adhérentes.

Pierre Outteryck, en présentant son ouvrage sur Martha Desrumaux, une ouvrière féministe d'avant-garde, a captivé l'auditoire présent par sa voix si caractéristique et son travail d'historien. « *Qu'est-ce qu'être féministe ? Peut-on attribuer le qualificatif de "féministe" comme un label ?* » Ces deux questions, extraites de la préface de Sophie Binet, secrétaire générale de la CGT, situe le niveau de pensée de Martha Desrumaux, personnalité hors du commun et

Venus d'autant de régions où les 19 mutuelles adhérentes à l'Alternative Mutualiste œuvrent pour un mutualisme humain et solidaire, tout en défendant mordicus notre Sécurité sociale, les 130 participants se sont réjouis d'un programme élaboré par Francis Balay, président de l'Alternative Mutualiste.

Rythmés en deux temps, leurs travaux se sont ouverts le jeudi après-midi par la conférence de Pierre Outteryck. Ils furent suivis d'un buffet collectif et convivial en attendant que le groupe Les Colporteurs de Rêves s'installe et anime la soirée en entonnant les thèmes engagés de leur spectacle.

Un état des lieux en ouverture des universités

Dès le lendemain matin, les travaux ont repris par le discours d'ouverture d'Élodie Pernet-Ba-

lay. Cette dernière est revenue sur l'année écoulée, marquée par un sursaut démocratique face à la montée de l'extrême droite, suivi des Jeux olympiques et paralympiques, ravivant le sentiment de fierté nationale. Moment d'unité et de joie estompé par la politique "austérioritaire" des gouvernements successifs du président Macron.

Une austérité au service des plus riches

L'Alternative Mutualiste dénonce la "saignée historique" d'un plan d'austérité massif annoncé par François Bayrou à hauteur de 45 milliards d'euros, visant prioritairement nos services publics (éducation, santé, justice) et collectivités territoriales. Une fois de plus, ce plan est dans la continuité d'une politique menée au service des plus riches et des grandes entreprises au détriment de la majorité de la population. Et de

FÊTE DE L'HUMANITÉ

À la rencontre de la jeunesse engagée

Cette année encore, de nombreux militants mutualistes de l'Alternative Mutualiste étaient présents sur le stand de la Fête de l'Humanité.

Pour la 90^e édition de la "Fête aux copains", comme l'appelait la chanson de Jean Ferrat, 661 000 visiteurs se sont pressés dans les larges avenues du site, soit pour se rendre dans une des 400 réunions, conférences et assemblées, soit pour acclamer les nombreux artistes se produisant sur les trois grandes scènes de cette fête populaire gigantesque.

Ici, les idées fusent. Ici, la discussion est permanente ; les rencontres fraternelles se multiplient, l'échange est permanent. C'est dans ce contexte que l'Alternative Mutualiste a reçu sur son stand plus de 1 200 personnes. Avec, en point d'orgue, le débat animé par Francis Balay, Président de l'Alternative Mutualiste, qui portait sur le déman-



tèlement de l'hôpital et plus globalement sur la pénurie de médicaments et les déserts médicaux.

SOURIEZ, VOUS ÊTES TAXÉS !



NOTRE PÉTITION EN LIGNE

« Souriez, vous êtes taxés ! », le slogan fait sourire autant que l'image pour appeler à la pétition éponyme dénonçant les taxes indues du gouvernement sur les organisations mutualistes. Cette pétition largement diffusée et signée lors de la Fête de l'Huma a été victime de son succès : les cartes postales éditées à l'occasion sont parties en une journée... Notre pétition est toujours active, il vous suffit de scanner le QR code ci-contre.



une des femmes syndicalistes les plus importantes du XX^e siècle.

Emmanuel Defouloy, dont le livre sur Ambroise Croizat est intitulé Justice sociale et humanisme en héritage, et qui a déjà fait l'objet d'un article dans notre journal, était présent parmi les participants, tout autant intéressés par la démonstration de la sociologue Monique Pinçon-Charlot, présentant son livre Les riches contre la planète. Elle a montré, avec la rigueur de chercheuse qu'on lui connaît, que « l'écologie n'est pas ce qui nous rassemble mais ce qui nous sépare ». Impitoyable exposé où elle détaille avec brio les roueries de l'oligarchie pour maximiser ses profits tout en saccageant la planète.

Autre thème abordé, la Sécurité sociale de l'alimentation (SSA) et la montée en puissance de ce mouvement en France, qui tente d'intégrer la SSA dans le régime général de la Sécurité sociale tel qu'il a été lancé en 1946 : universalité de l'accès, caisses locales gérées démocratiquement et financement par la création d'une cotisation sociale.

Lorène Amathieu, représentante de la campagne Secrets Toxiques, a conclu les travaux sur le sujet « *Pire que l'amiante : failles dans le processus d'homologation des pesticides* ».

Face à plus de 400 participants, dont de nombreux jeunes, Carine Wolf Thal, pharmacienne Présidente de l'ordre des pharmaciens, Nathalie Meyer, Présidente de la Mutuelle Générale d'Avignon, Loïc Pen, médecin urgentiste syndicaliste et Bernard Teper, économiste, ont démontré à partir de cas concrets la perniciosité d'un régime libéral, qui n'a de cesse de démanteler notre protection sociale.

Carine Wolf Thal a également lancé un appel des pharmaciens pour la journée d'action du 18 septembre et apporté son soutien à la revendication historique d'un pôle public du médicament.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

Notre offre parrainage pour les travailleurs non salariés

Du 1^{er} septembre au 31 décembre 2025, la Mutuelle de France Unie lance une opération parrainage dédiée aux travailleurs non salariés. Vous êtes satisfait des services de la Mutuelle de France Unie ? Parlez-en autour de vous et bénéficiez d'une carte-cadeau de 50 euros pour chaque parrainage ! Vos filleuls bénéficieront de leur côté d'un mois offert sur leur contrat santé.



<https://parrainage.mutuelledefranceunie.fr/tns>



Ciné-débat "Au Boulot !" : une soirée engagée avec Gilles Perret à Annecy

Le lundi 28 octobre à 20h, le cinéma La Turbine de Cran-Gevrier accueillera une séance du film "Au Boulot !", coréalisé par Gilles Perret et François Ruffin. Un film qui mêle humour et réflexion sur le travail, proposé en présence du réalisateur Gilles Perret lui-même.

Cette soirée est organisée par la commission de gestion de la Mutuelle de France Unie des Savoie, qui souhaite, à travers ce type d'événements, encourager la réflexion collective sur les questions sociales.

Une comédie documentaire qui interroge notre société

Tout est parti d'une déclaration sur un plateau télé : « Le SMIC, c'est déjà pas mal », lance l'avocate Sarah Saldmann, provoquant l'indignation de François Ruffin. Le député-journaliste l'invite alors à expérimenter la vie au SMIC. De cette provocation naît un film : peut-on réinsérer les riches ? Une question posée à travers une série de rencontres avec celles et ceux qui tiennent le pays debout au quotidien. Le film donne la parole à des travailleurs invisibles, trop souvent réduits à des stéréotypes. "Au Boulot !" remet au centre du

débat la réalité du travail précaire, du salaire minimum, et de la reconnaissance sociale.

Un échange ouvert après la projection

À l'issue de la projection, le public pourra participer à un débat animé par Gilles Perret. L'occasion d'échanger directement avec le réalisateur, connu pour ses documentaires engagés comme "La Sociale". La séance est proposée au tarif habituel du cinéma, avec entrée gratuite pour les étudiants de moins de 20 ans, les personnes en situation de handicap et les chômeurs.

Cinéma La Turbine
3, rue des Tisserands,
74960 Cran-Gevrier (Annecy)
Pour tout renseignement :
06 74 94 06 76



ALTERNATIVE MUTUALISTE

Un débat sur La Sociale pour fêter les 80 ans de la Sécu

Pour célébrer l'anniversaire des 80 ans de la Sécurité sociale et des 130 ans de la CGT, Alternative Mutualiste a organisé le samedi 27 septembre, à Montmeilan (73), une projection du film documentaire de Gilles Perret, *La Sociale*, suivie d'un débat animé et enfin d'une représentation par la Compagnie Jolie Môme. Cet événement a été l'occasion de retrouvailles des deux présidents successifs d'Alternative Mutualiste : Jean-Jacques Verchay et Francis Balay. Un moment chargé d'émotion.

PLUSIEURS SOIRÉES AUTOUR DE LA SOCIALE

Trois autres soirées ont été organisées autour du film *La Sociale* de Gilles Perret dans l'agence de la Mutuelle de France Unie de Belfort les 1, 2 et 3 octobre, avec la participation de Michel Bardot et Vincent Luba (membres de la commission de gestion 5).

MUTUELLE DE FRANCE UNIE

SECTION ANTILLES - GUYANE

“La Belle Créole”, porteuse d’un lien social

Structure essentielle du tissu associatif guadeloupéen, la Fédération du lien économique social et solidaire “La Belle Créole” contribue à la cohésion sociale en accompagnant les associations et les publics fragiles de l’île.

Michel Sandoz, président de la fédération “La Belle Créole” et co-fondateur de la Mutuelle Populaire d’Action Sociale (MPAS), devenue en 2016 la Mutuelle de France Unie, a donné une interview à la section Antilles-Guyane de la mutuelle. Il milite depuis plus de trente ans pour un meilleur accès aux soins et à la dignité pour les personnes aux revenus modestes.

Une fédération au cœur du territoire

La fédération doit s’ancrer dans les réalités et les enjeux guadeloupéens. Elle bénéficie du sou-

tien logistique de partenaires tels que la SEM-SAMAR, et met un point d’honneur à avoir une démarche participative et inclusive. «*Nous nous structurons autour de trois pôles: la formation professionnelle, la vie associative (avec notre “Ruche associative”) et l’action socioculturelle à travers notre centre “La Krizalid”*», explique Michel Sandoz. En 2024, la fédération a mené de nombreuses actions autour du stress, de la parentalité, de la santé mentale des jeunes, de l’écoute individuelle des aidants... Et organisé des événements tels que la journée “Bien vieillir”

à Basse-Terre, le Village des Associations et la “Nuit du Handicap” au champ d’Arbaud. Ces initiatives montrent la capacité de la fédération à mobiliser les énergies locales et à valoriser les talents du territoire. Le Village des Associations symbolise notamment cette ambition collective: construire des solutions durables et adaptées aux besoins réels des habitants, avec les institutions, avec les acteurs associatifs et avec les familles.

Une vision politique du social

Michel Sandoz ne dissocie pas action sociale et projet politique: «*Nos structures partagent les valeurs fondamentales de solidarité, d’inclusion et de dignité humaine. La santé ne peut être séparée du lien social et du sentiment d’utilité.*» Vous pouvez retrouver l’interview complète de Michel Sandoz sur le site la Mutuelle de France Unie.

LANDES

Course du Moun... l’autre course landaise

À Mont-de-Marsan, le coup d’envoi des Fêtes de la Madeleine est donné par un beau moment de sport et de convivialité: la Course du Moun. La section Landes de la Mutuelle de France Unie y est traditionnellement associée...



Les Fêtes de la Madeleine sont, durant cinq jours, les premières fêtes de l’été dans le sud-ouest avant celles de Bayonne et de Dax. C’est un événement traditionnel dont l’origine remonte au

XVII^e siècle. Si elles attirent de nombreux aficionados de corridas et de courses landaises, la Course du Moun en est aussi l’événement sportif de masse.

Cette année encore, l’événement a rassemblé près de 2 000 participants ce 16 juillet, venus des quatre coins des Landes et d’ailleurs, pour fouler les rues montoises sur les parcours tortueux de 4 km ou 10 km, ouverts à tous, amateurs comme licenciés. Sous le soleil de plomb, les coureurs se sont élancés dans les rues de Mont-de-Marsan, enjambant la Douze et le Midou, longeant les berges de la Midouze, pour aboutir dans le parc Jean-Rameau.

Dans cette ambiance festive et sportive, la section des Landes de la Mutuelle de France Unie

VOTRE NOUVELLE AGENCE EMMÉNAGE !

Depuis le lundi 29 septembre, votre nouvelle agence de Saint-Paul-lès-Dax a ouvert ses portes au public, du lundi au vendredi de 9 heures à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30.

Notre nouvelle adresse:

900, place du marché,
40990 Saint-Paul-lès-Dax.
Téléphone: 05 58 91 93 59.

NOUVEAU

était le partenaire principal de l’événement. Une présence depuis de nombreuses années, marquée par un stand convivial tenu par Floriane Socquet Juglar et Sandrine Arenal, présidente de la section, où de nombreux contacts ont été pris. Les conseillères ont également eu l’honneur de remettre les trophées aux gagnants. Une manière symbolique de montrer leur engagement pour la vie locale, pour le sport et pour la santé de tous. Rendez-vous à la prochaine édition!

MUTUELLE DE FRANCE UNIE / MUTUELLE LOIRE FOREZ / MUTUELLE DES TERRITORIAUX ET HOSPITALIERS

ET SI VOUS PASSIEZ AU PRÉLÈVEMENT AUTOMATIQUE?

Chaque mois, nombreux sont les adhérents qui règlent leur cotisation santé par chèque. Ce mode de paiement s’avère parfois contraignant, bien que toujours accepté. C’est pourquoi votre mutuelle vous propose une nouvelle solution simple et accessible.

La Mutuelle de France Unie, de Loire Forez et des Territoriaux et Hospitaliers vous proposent une alternative moderne, sûre et pratique: le prélèvement automatique. Les avantages sont nombreux:

- **Sérénité:** vos cotisations sont prélevées automatiquement, à date fixe (le 10 ou le 25 du mois), sans risque d’oubli.
- **Gain de temps:** plus besoin de rédiger, poster ou suivre vos chèques.
- **Sécurité:** un cadre légal rigoureux garantit votre protection. Les prélèvements peuvent être interrompus à tout moment.
- **Écologie:** vous réduisez votre consommation de papier et vos envois postaux.

Le passage au prélèvement automatique est rapide, gratuit et sans engagement de durée. Pour en bénéficier, il vous suffit de contacter votre conseiller mutualiste.

SECTION HAUTS-DE-FRANCE

AVC et premiers secours : une journée pour apprendre à sauver des vies

Le 2 octobre, en partenariat avec les sapeurs-pompiers de Fourmies, l'agence de Fourmies de la Mutuelle de France Unie a organisé une journée de sensibilisation aux premiers secours et à la détection de l'AVC. Deux demi-journées de formation ont été proposées, ouvertes à tous, pour renforcer les savoirs et les réflexes de chacun face aux situations d'urgence.

Grâce à l'implication des pompiers de Fourmies, les participants ont bénéficié d'un encadrement professionnel et bienveillant. Ces temps d'échange et de formation ont permis à chacun d'avoir une meilleure compréhension des enjeux de santé et des gestes essentiels qui peuvent sauver des vies. Professionnels de santé, services de secours et mutuelle unissent leurs compétences pour porter des messages de prévention essentiels. À travers des formats participatifs et concrets, ils donnent à chacun les moyens de devenir acteur de sa santé.

Un pas de plus vers une meilleure prévention

Au-delà de l'événement, cette journée marque une nouvelle étape dans le développement des actions de prévention mutualistes. En favorisant ces temps de sensibilisation, nous contribuons à ancrer la prévention dans le quotidien des habitants de Fourmies et de ses environs.

RECONNAÎTRE UN AVC : CHAQUE SECONDE COMPTE

Un accident vasculaire cérébral (AVC) peut survenir à tout moment. Il est donc essentiel de savoir en détecter les signes, car la rapidité de la prise en charge détermine en grande partie les chances de survie et de récupération.

Les symptômes les plus fréquents :

- déformation de la bouche
- engourdissement ou faiblesse d'un côté du visage
- perte de force ou engourdissement d'un bras ou d'une jambe
- difficulté à parler ou à comprendre ce que l'on vous dit
- hausse brutale de la tension artérielle
- sudation importante au niveau du front

Un moyen mnémotechnique simple : VITE

- V : Visage paralysé
 - I : Impossible de bouger un membre
 - T : Trouble de la parole
 - E : Éviter le pire en composant le 15
- En présence d'un ou plusieurs de ces signes, appelez immédiatement le 15 ou le 112.

En attendant les secours : que faire ?

La formation proposée vous permettra aussi de savoir comment réagir efficacement en attendant l'arrivée des secours :

- Ne pas paniquer, mais agir avec calme.
- Installer la personne dans une position confortable, assise ou allongée (en position latérale de sécurité si elle perd connaissance).
- Noter l'heure des premiers signes.
- Rassembler si possible ses ordonnances et résultats d'examen.
- Rassurer la personne tout en restant vigilant.

Ces gestes simples peuvent sauver une vie.

FORUM SANTÉ

Une journée placée sous le signe du bien-être

Le mercredi 17 septembre 2025, près de 300 agents territoriaux de l'agglomération Creil-Sud-Oise se sont retrouvés à l'occasion du Forum Santé, une journée bisannuelle entièrement dédiée à la prévention, au bien-être et à la qualité de vie au travail. La Mutuelle de France Unie, soucieuse du bien-être de tous ses adhérents, était présente et partenaire de l'événement.



L'événement a permis d'aborder plusieurs thématiques essentielles, allant de l'alimentation à la santé mentale, en passant par la qualité de l'air intérieur. L'objectif était de sensibiliser les agents aux enjeux de santé publique tout en leur offrant des outils concrets pour améliorer leur quotidien, aussi bien personnel que professionnel. Deux conseillers de la mutuelle, Killian Alvarez et Semra Altug, ont accueilli les participants pour leur présenter les différentes offres

de complémentaire santé et de prévoyance, prenant le temps de proposer des conseils adaptés à la situation de chacun. En partenariat avec le CPIE (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement), la mutuelle a également mis l'accent sur la qualité de l'air intérieur, un sujet souvent sous-estimé. Des ateliers et supports pédagogiques ont permis de mieux comprendre les gestes simples à adopter pour assainir son environnement quotidien.

Ce rendez-vous entre santé, écologie et lien social, visait aussi à renforcer la cohésion entre agents et à rappeler l'importance de la prévention. À travers cette initiative, l'agglomération de Creil-Sud-Oise affirme une nouvelle fois son engagement en faveur de la santé et du bien-être de ses agents.

Santé et prévention au Salon des entreprises et du terroir à Fourmies

Les 13 et 14 septembre derniers, le stand Mutuelle de France Unie a rencontré un franc succès lors du Salon des entreprises et du terroir à Fourmies, à l'occasion du Grand Prix de cyclisme.

Un atelier ludique de prévention autour de la consommation de sucre a été proposé aux visiteurs pour sensibiliser petits et grands à l'impact du sucre caché dans les boissons du quotidien. Sous forme de jeu, les participants devaient classer différentes boissons et aliments selon leur teneur en sucre, et estimer le nombre de morceaux de sucre qu'elles contiennent. Un exemple marquant : une canette de soda classique équivalait à 7 morceaux de sucre ! Cette animation interactive a connu une très

belle affluence avec plus d'une centaine de visiteurs au cours des deux jours. Pour récompenser leur participation et encourager de meilleures habitudes alimentaires, deux paniers de fruits frais, bio et locaux ont été remis.

Mieux comprendre les attentes des habitants

Au-delà de l'atelier, notre équipe en a profité pour mener une enquête auprès des passants. L'objectif était de préparer les actions de pré-

vention sur le territoire de Fourmies. Les participants ont pu s'exprimer sur leurs attentes, sur leurs disponibilités et sur les formats qu'ils préféraient pour suivre des ateliers santé. Plusieurs thématiques ont émergé, comme les gestes de premiers secours et la nutrition.



MUTUELLE DE FRANCE UNIE

SECTION RHÔNE-LOIRE

C'est la rentrée : retrouvons-nous autour de temps d'échange

Après la pause estivale, place à la rentrée et à la reprise de nos rencontres mensuelles conviviales ! La section Rhône-Loire de la Mutuelle de France Unie relance ses deux rendez-vous mensuels locaux : les Tea Time à Montreynaud et les Rencontres de l'Info à Villeurbanne.

Ces rencontres sont l'occasion de vivre un moment de partage et d'éducation populaire, tout en abordant des sujets de santé publique, de prévention et de vie citoyenne. Elles s'adressent à toutes et à tous, dans une volonté d'ouvrir le dialogue et de faciliter l'accès à l'information, quel que soit le lieu.

Tea Time à Montreynaud : un mardi par mois autour d'un thé

Les Tea Time se tiennent chaque premier mardi

du mois, de 15 heures à 17 heures. Ces temps conviviaux sont pensés pour discuter ensemble de thématiques de santé dans un cadre détendu. Après le premier rendez-vous qui a eu lieu le 9 septembre, voici les prochaines dates où vous pourrez nous rejoindre :

■ 7 octobre ■ 4 novembre ■ 2 décembre

Rencontres de l'Info à Villeurbanne : chaque premier jeudi du mois

Pensées comme le pendant des Tea Time, ces



rencontres proposent les mêmes thématiques, pour garantir une égalité d'accès à l'information quel que soit le territoire. Voici les prochaines dates à retenir : ■ 6 novembre ■ 4 décembre

Novembre Bleu à Montreynaud : place au bien-être masculin !

À l'occasion de Novembre Bleu, la Mutuelle de France Unie met cette année l'accent sur le bien-être des hommes.

Un temps fort est organisé le vendredi 22 novembre à partir de 9 heures, au 35, boulevard Antonio-Vivaldi à Saint-Étienne (Montreynaud). Au programme : un débat ouvert et constructif autour des grandes questions de santé masculine, avec un focus sur les mythes et réalités, ainsi que sur les dernières avancées médicales. L'objectif : mieux comprendre, mieux prévenir et, surtout, ouvrir la parole sur ce que signifie aujourd'hui "se sentir homme".

UN MOUVEMENT POUR LA SANTÉ DES HOMMES

Chaque mois de novembre, le mouvement Movember ou Novembre Bleu invite les hommes du monde entier à se laisser pousser la moustache pour attirer l'attention sur des enjeux de santé souvent tabous : le cancer de la prostate, le cancer des testicules, la santé mentale et la prévention du suicide. Lancé en Australie en 2003, ce mouvement international vise à briser les silences, à encourager la prévention et à favoriser le dialogue autour de la santé masculine, encore trop peu abordée. Une moustache qui fait parler... pour la bonne cause !



Inscription obligatoire : a.leroy@mutuelledefranceunie.fr / 04 77 59 57 20

Ensemble, offrons un sourire pour Noël !

Parce que la solidarité est au cœur de notre engagement mutualiste, nous lançons une grande collecte de jouets pour offrir un Noël magique aux enfants des orphelinats du Rhône et de la Loire.

Du 15 septembre au 15 décembre, nous faisons appel à la générosité de toutes et tous : apportez un jouet neuf ou en très bon état dans l'une de nos agences participantes.

À chaque jouet déposé, un point sera attribué à l'agence qui l'a collecté, afin de savoir quelle agence remportera le plus de points de solidarité dans un défi amical. Ce classement n'a pas de récompense matérielle, si ce n'est celle

d'avoir contribué à rendre le sourire aux enfants dans le besoin pour Noël.

Pour participer

Apportez un jouet neuf ou en excellent état (peluches, jeux éducatifs, livres, etc.) et laissez vos nom, prénom et adresse e-mail au moment du dépôt (facultatif mais apprécié pour vous remercier et vous tenir informé(e)).

OÙ DÉPOSER LES JOUETS ?

- Agence de Montreynaud : 35, boulevard Antonio-Vivaldi, 42000 Saint-Étienne
- Agence Bellevue : 3, rue Robespierre, 42100 Saint-Étienne
- Agence Rive-de-Gier : 12, rue Jules-Guesde, 42800 Rive-de-Gier
- Agence de Villeurbanne : 53, cour Émile-Zola, 69100 Villeurbanne

EN BREF

AGENCE DE CANNES

L'agence Mutuelle de France Unie de située au 121, avenue Francis-Tonner à Cannes fermera ses portes à compter du 18 octobre 2025. Vos conseillers restent disponibles pour répondre à toutes vos questions :
par téléphone : 09 69 39 96 96
par e-mail : contactsra@mutuelles-entis.fr
ou depuis votre espace personnel : monespace.mutuelledefranceunie.fr

"La Mutuelle fête l'été" : un moment de convivialité

Le 10 juillet 2025, notre agence Mutuelle de France Unie de Saint-Étienne a accueilli l'événement "La Mutuelle fête l'été", moment important de la vie mutualiste et estivale du quartier.

Sous un beau soleil estival, ce sont plus de 70 personnes – élus locaux, partenaires, adhérents et futurs adhérents, administrateurs et salariés – qui se sont réunies dans une ambiance chaleureuse. Pour cette troisième édition, notre président, Antoine Chatagnon, et notre directeur général, Patrick Carton, ont accueilli Juliette

Carrasco, Miss Beautiful Auvergne Rhône-Alpes, et Carla Cardoso, gymnaste du club l'Indépendante Stéphanoise titrée au niveau national. Nous avons fait un point sur les activités menées au cours du premier semestre 2025 ainsi que sur les projets à venir pour le second, tout en mettant en avant les actions de prévention, d'accompagnement des adhérents ainsi que nos engagements sur le terrain. Nous remercions chaleureusement tous les participants qui ont pu amener des moments d'échange et de partage durant cette journée.

■ SECTION RHÔNE-LOIRE

«L'engagement comme une force, le bien-être comme ambition!»



Comme chaque année, les sections Rhône et Loire de la Mutuelle de France Unie sont au rendez-vous et se mobilisent dans le cadre d'Octobre Rose.

Cette édition 2025 marque un tournant, avec un accent mis sur le bien-être, à travers un nouveau slogan porteur de sens : «L'engagement comme une force, le bien-être comme ambition!». Deux temps forts sont proposés.

Le 4 octobre à Villeurbanne**Prendre soin de soi, c'est aussi s'informer**

Dès 9 heures, nous vous avons donné rendez-vous pour une matinée placée sous le signe de la solidarité. Plusieurs thèmes essentiels ont été abordés autour du cancer du sein : le soutien et le bien-être, les mythes et réalités au

tour de la maladie, puis les recherches et avancées médicales.

Le 11 octobre à Montreynaud**Marcher, échanger, se recentrer sur soi**

Cette année encore, la marche caritative traditionnelle récoltait 5 € par personne participante, au profit d'une association de lutte contre le cancer du sein. Dès 7 heures, l'accueil s'est déroulé autour d'un petit-déjeuner convivial, avant que la marche de 3 km ne commence à 7h30. À 9h30, un deuxième petit-déjeuner était offert pour accueillir ceux que n'avaient pas participé à la

marche et pour profiter d'un moment de pause partagé entre tous, avant de commencer l'atelier "Et si, cette fois, vous preniez soin de vous autant que des autres?". Pour finir, un temps d'échange autour des thèmes "se sentir femme", "mythes et réalités du cancer du sein", "confiance en soi" et "avancées de la recherche" a été proposé.

Ensemble pour l'information, le soin et la solidarité

Ces deux rendez-vous illustrent l'engagement de notre mutuelle : être aux côtés des femmes, des adhérents et de tous ceux qui luttent de près ou de loin contre le cancer du sein.

LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE ENGAGÉE POUR OCTOBRE ROSE ET NOVEMBER

Du 20 octobre au 18 novembre 2025, La Mutuelle de France Unie et le Polyèdre, espace social situé au 4 impasse Saint-Jean à Seynod, proposent une série d'événements solidaires et artistiques dans le cadre d'Octobre Rose et de November.

Exposition photo

Du 20 octobre au 18 novembre

Un parcours artistique autour du regard, à découvrir librement durant toute la durée des animations.

Marche Octobre Rose

Mardi 21 octobre

Échauffement à 17h45, départ à 18h depuis le parking du Polyèdre.

Un parcours convivial et accessible à tous les niveaux, pour marcher ensemble en soutien à la lutte contre le cancer du sein.

Webinaire November

Jeudi 13 novembre de 12h à 13h

Une conférence animée par l'association ANAMaCaP, dédiée à la sensibilisation autour des cancers masculins et du dépistage, avec retransmission en direct au Polyèdre.

Soirée spéciale & vernissage

Lundi 17 novembre à partir de 17h

Spectacle de théâtre avec la compagnie L'Oiseau Blanc à 19h30. Exposition, stands de prévention, ateliers bien-être (massage, art-thérapie, vibrations sonores, aquarelle) et créatifs (tricot, couture avec les enfants, remise de couvertures à une association).

Rendez-vous sur mutuelledefranceunie.fr pour en savoir +

MUTUELLE DES TERRITORIAUX ET HOSPITALIERS

Affirmer nos valeurs...

Dans le cadre de son engagement solidaire, la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers a apporté son soutien à plusieurs initiatives à fort impact social durant l'année 2025, et ce grâce au fonds de dotations de la mutuelle.

... En aidant Médecins Sans Frontières

On connaît tous Médecins Sans Frontières, qui depuis cinquante ans intervient dans les zones les plus fragiles de la planète pour apporter une aide médicale d'urgence aux populations. À son échelle, la Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers contribue au financement de leurs actions.

... En soutenant l'association Handicap Éducation Inclusion Innovation

L'innovation peut être un excellent vecteur d'inclusion lorsqu'elle s'adresse aux plus vulnérables. Notre mutuelle a soutenu HEI dans l'acquisition d'un dispositif ludique : la Tovertafel, aussi appelée "table magique". «Ce système interactif projette des jeux lumineux sur une table, invitant les personnes atteintes de troubles cognitifs ou mentaux à interagir, jouer» explique Céline Piarry, responsable d'agence, très investie dans ce projet. «C'est bien plus qu'un outil : c'est un agent de stimulation et de communication, pour les aidants comme pour les patients.»

... En se bougeant avec l'Office Municipal des Sports de Vénissieux

Partenaire pour la deuxième année consécutive de la Foulée Vénissienne, La Mutuelle des Territoriaux et Hospitaliers soutient cette course populaire qui rassemble petits et grands.

Co-organisée par la ville de Vénissieux, le club d'athlétisme AFA Feyzin-Vénissieux et l'Office Municipal de Sport, la 45^e édition aura lieu le dimanche 23 novembre.

Une attention particulière est portée au volet solidarité de l'événement : chaque année, les inscriptions au 2 km Famille, les dons et la tombola permettent de soutenir une association locale.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

Les ateliers de prévention

De mai à septembre, différents ateliers de prévention ont été proposés autour de thématiques variées. Une vingtaine de participants (adhérents et non-adhérents de la mutuelle) ont pu participer! Rendez-vous sur le site de la Mutuelle de France Unie pour ne pas rater pas les prochaines dates!

Agence de Lons le Saunier: cycle de trois ateliers bien-être et relaxation et une séance "Améliorer son sommeil grâce à la réflexologie"

ont été animés par Anne Cécile Jolivet, sophrologue sur le département.

Agence de Besançon: massage-assis-minute, suivi d'une séance "Améliorer son sommeil grâce à la réflexologie" et une séance "Soulager la douleur avec la relaxation", toujours avec Anne Cécile Jolivet.

Agence de Belfort: avec l'association OX'CIEL, sophrologie et auto massage du crâne, sophrologie et réflexologie, cohérence cardiaque et auto massage de dos.

MUTUELLE DE FRANCE UNIE HAUTE-SAVOIE

Du nouveau côté horaires d'ouverture

Agence de Sallanches: (83, Rue du Mont Joly, 74700 Sallanches / 04 50 47 86 57): ouverture le mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h.

Agence de Passy: (585, avenue du docteur Jacques Arnaud): 1^{er} mercredi de chaque mois de 9h à 12h et de 13h30 à 18h.

MUTUELLE FRANCE LOIRE

Mieux entendre dans le Forez

En ouvrant le premier centre d'audition mutualiste dans la plaine du Forez, l'Union des Mutuelles de France Loire offre aux adhérents, et plus largement à l'ensemble de la population, la capacité de soigner leurs problèmes auditifs.

Situé à Feurs, les adhérents peuvent désormais prendre rendez-vous avec notre audioprothésiste diplômé dans ce centre d'audition mutualiste Écouter Voir. Il existait déjà deux centres, l'un au nord du département de la Loire, à Roanne, l'autre à Saint-Étienne, mais aucun au centre de la plaine du Forez. Voilà qui est fait, et nous pouvons annoncer que, début novembre, un second centre d'audition mutualiste ouvrira ses portes

PÔLE FONCTION PUBLIQUE

Fête du Travailleur alpin

Chaque année, la Fête du Travailleur alpin rassemble dans les alentours de Grenoble celles et ceux qui croient en un avenir plus juste, plus solidaire, plus humain. En toute logique que le pôle Fonction publique de la Mutuelle de France Unie était présent.

Créée dans les années 1920 autour du journal Le Travailleur Alpin, la fête est un espace de rencontres et de dialogues entre militants, citoyens, syndicats, associations et forces politiques progressistes. On y parle d'accès à la santé pour tous, de protection sociale, d'écologie, de paix, de retraites, de logement... Autant de sujets qui rejoignent les combats portés par le monde mutualiste.

La Mutuelle de France Unie, en tant que mutuelle actrice du progrès social, trouve donc sa place dans un tel événement. Partenaire de cette

à Montbrison. Des travaux d'aménagement sont actuellement en cours pour permettre d'accueillir cette nouvelle activité dans les locaux du centre optique Écouter Voir au 36, boulevard Lachèze.

Pour un simple dépistage ou un suivi

C'est un fait, 10 millions de personnes souffrent d'un trouble auditif en France, et beaucoup ignorent ou rechignent à se faire dépister. Nos centres d'audition mutualistes sont là, à l'écoute de chacun pour un simple dépistage ou pour vous équiper d'appareils auditifs, ou encore renouveler vos appareils actuels.

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Centre d'audition mutualiste de Feurs : 04 77 26 62 70
Centre de Montbrison : 04 77 58 56 36

fête, elle tenait un stand dédié à l'information, et rappelle à quel point la santé, la prévention et la solidarité ne sont pas des biens marchands, mais des droits fondamentaux.

Michel Vanotti, président de la Mutuelle Fraternelle des Territoriaux, est également intervenu lors de la conférence « Commune en danger : lieux de résistances et d'actions progressistes », afin d'évoquer le rôle essentiel des centres de santé et l'importance de l'action conjointe des mutuelles et des collectivités dans la défense d'un système de santé solidaire.



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

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAOVIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

Anancy : 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

Anancy : 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

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

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

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

Faverges : 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

Anancy : 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 DENTAIRE

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

Savigneux (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 DENTAIRE

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

ASSOCIATION NATIONALE DES MALADES DU CANCER DE LA PROSTATE

L'ANAMACaP, une voix essentielle aux patients

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

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

Une association de patients au service des patients

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

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

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



LA PRÉVENTION : UN ENJEU MAJEUR

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

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



ACSOMUR

Pour un territoire "Zéro chômeur" à Vannes

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



Tout commence à l'initiative d'un collectif d'habitants qui crée en 2018 l'association Nov'ita avec l'objectif de faire du quartier de Ménimur à Vannes, un « Territoire Zéro Chômeur de Longue Durée ». L'idée ? Embaucher toutes les personnes volontaires durablement d'emploi du quartier en offrant de nouveaux services utiles au territoire, sans faire concurrence aux structures existantes. Les acteurs associatifs, institutionnels, économiques et politiques de Vannes, de l'agglomération, du département, de la région ainsi que de l'État se sont mobilisés

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

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

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



METTRE EN LUMIÈRE CES INITIATIVES D'UTILITÉ SOCIALE

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

INCENDIE

Comment limiter les risques ?

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



CHIFFRES À L'APPUI

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

Une majorité d'incendies électriques

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

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

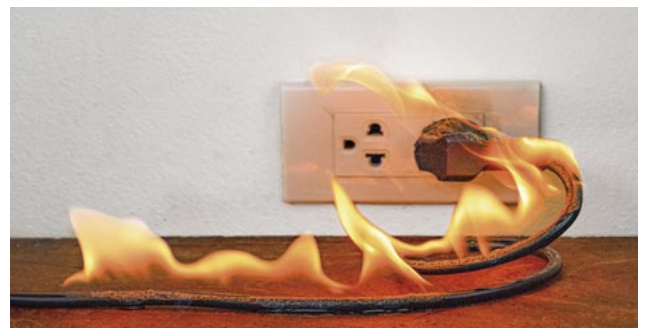
Chaque année en France, près de 200 000 incendies d'habitation* sont recensés, soit un toutes les deux à trois minutes. Ces sinistres provoquent plus de 200 décès et des milliers de blessés*, avec un constat dramatique : la majorité des victimes succombent durant leur sommeil, principalement à cause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

Avoir un équipement aux normes

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

ASSURANCE HABITATION : QUELLE PROTECTION ?

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



Bougez, bougez! C'est pour votre santé



QUAND LE NUMÉRIQUE JOUE LES COACHS

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

Le fait de suivre son nombre de pas dans la journée (souvent avec pour objectif 10 000 pas) est motivant. Ces applications de suivi d'activité physique offrent encouragements, défis hebdomadaires, bilans et suivis personnalisés. Elles encouragent la régularité. Comme des coachs!

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

Grande Cause Nationale 2024, sujet d'une campagne de l'OMS Europe en juin 2025, la lutte contre la sédentarité est récurrente mais souvent ignorée ou passe inaperçue.

Elle souligne pourtant les bénéfices de l'exercice physique pour la santé à tous les âges de la vie. Hélas! le manque de motivation individuelle entraîne l'inactivité physique, comme l'indique la campagne de l'OMS.

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

Trente minutes qui changent tout

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

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

Inciter à bouger

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

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

RALENTIR EST AUSSI EFFICACE POUR AVANCER

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

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

Une nouvelle avancée pour la lutte contre le cancer



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

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

Quand le fer devient poison

Le fer est un élément indispensable au bon fonc-

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

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

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

La thérapie ferroptotique : un tournant prometteur

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Des plantes, mais pas toujours

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

Arômes, additifs, substances indésirables...

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



BIEN CHOISIR SA TISANE

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

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

Une réglementation complexe et un savoir en perte

L'usage thérapeutique des plantes est aujourd'hui

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

Un marché juteux

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



AVEC SCOP-TI, DES TISANES SOLIDAIRES

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

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

Anatomie du “chut”

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



CHIFFRES À L'APPUI

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

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

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

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

Le silence, un baume pour les nerfs

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

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

Des sanctuaires de calme

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

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

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

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

LES CHANTS DES SILENCES...

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

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

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



Le gaz hilarant n'a vraiment rien de drôle

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

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



Des effets nocifs souvent cachés

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

Se poser les bonnes questions

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

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

UNE CONSOMMATION LÉGIFÉRÉE

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

Les riches contre la planète, violence oligarchique et chaos climatique

de Monique Pinçon-Charlot

Éditions Textuel / avril 2025 / 16,90 €

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

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

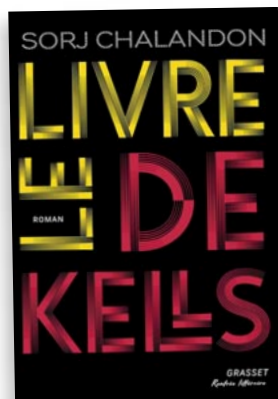


Le livre de Kells de Sorj Chalandon

Éditions Grasset / août 2025 / 23,00 €

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

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



Fralibres, 1336 jours de lutte de Collectif

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

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

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



Offre exclusive

Protégez-vous et vos proches

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

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

du 20/10 au 21/12

**2 mois
offerts***

sur chaque garantie



Contactez votre conseiller pour en savoir +