

bonne SANTÉmutUALISTE

“ De temps en temps se retirer de ce qu'on fait, et gagner quelque hauteur pour respirer et dominer. ”

Jules Renard

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#113 AVRIL/MAI 2026

PRÉVENTION SANTÉ

Le droit à respirer

À quand un plan national ?

P.4

SANTÉ PUBLIQUE

L'évolution des tarifs hospitaliers

P.6

AVANCÉES MÉDICALES

La sécurité sanitaire un enjeu de santé publique

P.18

SANTÉ ENVIRONNEMENT

L'albédo ou l'écologie des surfaces

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



Jean-Jacques Verchay
Président de la Mutuelle de France Unie,

La prévention au cœur du mouvement mutualiste

Le dossier de ce numéro de Bonne Santé Mutualiste sur la sécurité sanitaire est l'occasion de rappeler le rôle de nos mutuelles qui ont été créées pour et par les travailleurs, avec l'idée que chacun a droit à un égal accès aux soins, mais aussi à une qualité de vie, dans un cadre qui ne nuise pas à sa santé. C'est dans ce sens que le mouvement mutualiste a porté le sujet de l'amiante, mais aussi celui des perturbateurs endocriniens, depuis plusieurs années maintenant. Nos mutuelles font partie de celles qui sont convaincues de leur rôle en matière de prévention, de sensibilisation et, quand il le faut, en tant que lanceur d'alerte. Créées en 1999, nos Rencontres Mutualistes ont régulièrement traité des sujets de santé publique peu pris en compte. Une enquête vient de paraître sur les conditions de travail des livreurs et sur les conséquences sur leur santé, comme si le phénomène était nouveau. Or, il y a plus de trois ans, les 15^e Rencontres avaient eu pour thème la précarisation du travail, et nous nous inquiétions, avec les spécialistes présents autour de la table, d'une politique menée à bas bruit et forcément délétère. L'Anses a récemment mis en lumière la présence de métaux lourds dans nos assiettes. Là aussi, la question de l'accès à une alimentation saine, sans pesticides, est une bataille de longue date, que nous menons aussi en soutenant des associations qui travaillent dans ce sens. Force est de constater que nous devons continuer à œuvrer pour que la santé ne soit pas un luxe.



Sommaire #113

Santé Publique

3. Article 13 du LFSS 2026
Cafouillage, embrouillamini et confusion du monde mutualiste
4. Attention, la hausse des forfaits hospitaliers est entrée en vigueur
5. Le cadmium, des mines à nos assiettes

Dossier Spécial

6. La sécurité sanitaire, un enjeu de santé publique

Le cahier de vos mutuelles

L'asso qui crée du lien

13. Union Souffrance et Travail, un accompagnement essentiel face aux risques professionnels
13. FNATH, Défendre les droits des accidentés de la vie

Couverture des risques

14. Pourquoi mieux vaut-il prévoir... Que subir ?

Prévention santé

15. Le droit à respirer : à quand un plan national ?

Avancées médicale

16. Va chier !...
16. Mesdames, ne renoncez pas au suivi gynécologique

Nutrition

17. Les agrumes, oranges et citrons... pour avoir la pêche !
17. Les œufs, une obsession grandissante pour les protéines ?

Santé environnement

18. L'albédo ou l'écologie des surfaces

Ta santé t'appartient !

19. Morphée n'aime pas votre téléphone...
19. Le kiosque

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Avril / Mai 2026 n° 113
Directeur de publication : Jean-Jacques Verchay
Rédaction et réalisation : Critères Éditions ©
Photographies : Adobe Stock et Critères
Imprimé en France sur papier recyclé
Numéro de CPPAP : 0324 M 05566



ARTICLE 13 DU LFSS 2026

Cafouillage, embrouillamini et confusion du monde mutualiste

Tout en augmentant les taxes imposées aux organismes de complémentaire santé, la loi de financement de la Sécurité sociale (LFSS) 2026 interdit que cette hausse soit répercutée sur les cotisations. Une disposition que dénoncent les mutuelles à but non lucratif et qui contrevient à d'autres textes de loi et au Code de la mutualité. Explications.



La loi n° 2025-1403 du 30 décembre 2025 de financement de la Sécurité sociale pour 2026 a instauré une taxe de 2,05 % à la charge des organismes de complémentaire santé, les mutuelles comme les assureurs. Après avoir rejeté son principe, les députés l'ont finalement adoptée en ajoutant à la dernière minute une disposition visant à ce que l'instauration de cette taxe ne se répercute pas sur les tarifs payés par les souscripteurs et les assurés des contrats. Il s'agit de l'article 13 de la LFSS, qui stipule que, « pour l'année 2026, le montant de ces cotisations ne peut être augmenté par rapport à celui applicable pour l'année 2025 ».

Un article 13 inconstitutionnel

La validité de cette disposition est vivement contestée à la fois par les mutuelles et par les assureurs, qui invoquent son inapplicabilité, des principes de droit constitutionnel et européen y faisant obstacle. Début janvier, lors d'une réunion organisée avec les ministres chargés de la Santé et des Comptes publics, la Mutualité Française, la Fédération des institutions paritaires de protection sociale, France Assureurs et l'Unocam ont rappelé leur attachement à la responsabilité collective et à la sécurité juridique du système de protection sociale complémentaire. Néanmoins, elles ont aussi rappelé aux ministres qu'elles étaient dans l'impossibilité de discuter avec eux des politiques tarifaires de leurs membres, afin de respecter le droit français et européen de la concurrence, dont le non-respect expose le secteur à des sanctions financières très élevées.

Bref, la disposition de l'article 13 prévoyant un gel tarifaire pour 2026 est très probablement inconstitutionnel puisqu'elle porte atteinte à la liberté d'entreprendre, à la liberté contractuelle et à la garantie des droits. Autant de principes protégés par la Constitution. Les mutuelles sont en outre soumises à une obligation d'équilibre financier qui fait l'objet d'un examen annuel des comptes et cet article 13 contrevient à ce titre également au droit européen, notamment en matière de solvabilité.

Le risque de fragiliser certaines structures

Par ailleurs, l'étendue du gel des tarifs prévu par la loi pose question. En effet, si l'amendement à l'origine de cet ajout visait à « garantir que la taxe

sur les complémentaires santé [...] ne soit pas répercutée sur les assurés », le texte interdit de répercuter sur les tarifs non seulement la nouvelle taxe, mais aussi toute autre majoration. En d'autres termes, il en irait de même de majorations fondées sur des raisons étrangères à la taxe, telles que l'augmentation des dépenses maladie ou les indexations décidées par les pouvoirs publics, avec des conséquences économiques extrêmement lourdes. Le gel des tarifs, combiné aux récentes décisions du gouvernement d'augmenter d'un milliard d'euros la taxe sur les complémentaires santé et de transférer à leur charge de nouvelles dépenses, mettrait beaucoup d'entre elles en déficit, avec un risque réel de fragilisation financière pour les plus petites mutuelles, et des conséquences in fine pour la couverture des adhérents. Des associations de consommateurs se sont d'ailleurs saisies du sujet.

L'incompréhension de l'ensemble de la profession

Il faut noter que la LFSS a été adoptée à une date à laquelle les mutuelles avaient, pour la plupart, déjà fixé les conditions de renouvellement pour 2026, et déjà informé leurs adhérents de leur cotisation pour 2026. Pour l'heure, elles n'ont donc pas tenu compte de cette disposition et ont laissé les cotisations au niveau qui avait été défini. Rappelons que l'évolution des cotisations est directement liée à l'augmentation des dépenses de santé, au vieillissement de la population, au développement des maladies chroniques, sans oublier les transferts de charges (par exemple : les forfaits hospitaliers – lire notre article page suivante) et la hausse des taxes. Les mutuelles à but non lucratif ne font pas d'économies sur le dos de la Sécurité sociale. Elles assument au contraire pleinement leur rôle, notamment auprès des personnes en affection de longue durée dont les remboursements de soins sont deux fois supérieurs à la moyenne. L'article 13 poursuit par conséquent le travail de détricotage de la protection sociale, en imputant chaque année aux complémentaires de nouvelles charges.

L'ensemble des professionnels de la complémentaire santé, même s'ils restent à la disposition du ministère pour échanger, étudie donc les recours juridiques à leur disposition pour faire constater l'inconstitutionnalité et l'inoportance de cette mesure. À suivre...

Attention, la hausse des forfaits hospitaliers est entrée en vigueur

Des hausses de plusieurs forfaits hospitaliers ont pris effet les 1^{er} mars et 1^{er} avril afin de réaliser 400 millions d'euros "d'économies" pour l'Assurance-maladie. Un transfert pur et simple vers les mutuelles et les patients.

Plusieurs décrets parus le 1^{er} mars dernier sont venus officialiser des mesures contenues dans le projet de loi de finances de la Sécurité sociale pour 2026.

Ainsi, le forfait hospitalier, qui couvre les frais de repas et d'une chambre à l'hôpital, est passé de 20 à 23 euros. Dans les services de psychiatrie, ce forfait a grimpé de 15 à 17 euros. Le forfait "patients urgences", facturé pour chaque passage aux urgences sans hospitalisation, a également augmenté, pour atteindre 23 euros, contre 19,61 euros auparavant. Un autre décret publié le 1^{er} mars 2026 prévoit la hausse des tarifs nationaux journaliers pratiqués par les établissements de santé, comme les hôpitaux publics ou les cliniques privées. Hospitalisations, soins ambulatoires, actes chirurgicaux, séjours en centre de rééducation et de réadaptation vont coûter plus cher. L'hospitalisation à domicile (HAD) voit aussi sa tarification grimper. Au total, ce sont 400 millions d'euros d'"économies" qui sont visés pour

l'Assurance maladie en 2026. Un montant qui sera à la charge des mutuelles, car celles-ci ont l'obligation, dans le cadre des contrats respon-

sables, de les rembourser. On demande donc 400 millions d'euros aux organismes complémentaires. Quant aux 3 millions de Français qui n'ont pas de mutuelle, ils subiront directement les hausses.

Ces hausses vont donc impacter les patients les moins bien couverts et ceux qui consultent souvent et surtout des spécialistes, à savoir les plus de 65 ans.

Près de 80 % des Français disposent d'une complémentaire santé, mais restent mal couverts sur l'hospitalisation. Pensez à vérifier la vôtre pour, si besoin, la faire évoluer.



BRÈVES

CHATGPT SANTÉ, vers plus de désinformation ?



ChatGPT

Et si votre prochain "médecin" était une intelligence artificielle ? Derrière la promesse séduisante de l'assistant virtuel "ChatGPT Santé", porté par OpenAI, se joue une bataille cruciale : celle de l'accès à une information médicale fiable à l'ère de la confusion numérique.

La désinformation dans le domaine de la santé atteint des sommets, et ChatGPT Santé affiche l'objectif de faciliter l'accès aux connaissances en santé pour le grand public. Cette initiative suscite de nombreuses inquiétudes, surtout dans un contexte où, selon l'Organisation mondiale de la santé, l'"infodémie" (soit la surabondance d'informations, y compris fausses ou trompeuses) constitue une menace majeure pour la santé publique depuis la pandémie de Covid-19.

L'intelligence artificielle, entraînée sur des bases de données biaisées (souvent racistes, sexistes, grossophobes...), accumule les erreurs, approximations ou réponses mal contextualisées, tout en

répétant des stéréotypes pourtant bien observés et documentés. Selon une étude publiée dans la prestigieuse revue scientifique *The Lancet Digital Health*, lorsque des affirmations médicales fausses sont rédigées dans un langage crédible, les intelligences artificielles répètent ces erreurs jusqu'à 32 % du temps, exposant ainsi les utilisateurs à des informations inexactes ou dangereuses. À la nécessité d'informer les patients s'ajoute donc désormais la nécessité de les guider vers une information fiable...

MÉNINGITE : la prévention est la clé

Alors que plusieurs cas récents au Royaume-Uni relancent la vigilance des autorités sanitaires en Europe, la méningite rappelle qu'elle reste une urgence médicale trop souvent sous-estimée, et pourtant évitable grâce à la vaccination.

Fièvre, raideur de la nuque, sensibilité à la lumière, la méningite est une menace souvent sous-estimée. Cette inflammation peut évoluer en quelques heures vers des formes graves, en particulier chez les nourrissons, chez les adolescents et chez les personnes âgées. Chaque

année, des milliers de cas sont recensés en Europe. Le problème ? Un retard fréquent au diagnostic, lié à la confusion avec des infections plus courantes. À cela s'ajoute une méconnaissance persistante des signes d'alerte chez le grand public.

La vaccination constitue pourtant un levier majeur de prévention : il existe deux vaccins obligatoires pour les nourrissons jusqu'à 2 ans, ainsi que chez les adolescents dans le cadre d'un rattrapage vaccinal et chez les adultes à risque. Mais, entre hésitations vaccinales et fausses informations, la couverture reste insuffisante dans certaines populations. Résultat : des cas évitables continuent de survenir. En cas de doute, consultez votre professionnel de santé qui saura vous orienter.



Le cadmium, des mines à nos assiettes

L'Anses nous alerte dans un rapport publié début mars de la nocivité du cadmium dans nos assiettes. Loin du tohu-bohu qu'a suscité l'information dans les médias, retour sur une nouvelle qui n'en est pas une.



Dès le début des années 1900, des médecins allemands et britanniques remarquent que des travailleurs, notamment dans les mines et dans la métallurgie, développent des troubles respiratoires et rénaux. Ce n'est qu'en 1955 que le Japon révèle l'ampleur des méfaits de ce métal qualifié de "pauvre", lorsque la maladie itai-itai se déclare. Déchet de l'industrie minière rejeté en grandes quantités dans les cours d'eau, le cadmium a contaminé les cultures, les sources d'eau potable et de lavage, de pêche...

Sommes-nous tous des "bébés cadmium" ?

La question mérite d'être posée, d'autant plus que l'agriculture intensive de nos campagnes françaises d'après-guerre concerne plusieurs générations. Car aujourd'hui, l'exposition au cadmium ne concerne plus seulement des professionnels exposés, mais l'ensemble de la population, via l'alimentation. Le cadmium y est surtout introduit par les activités humaines, dont l'agriculture intensive d'après-guerre concerne plusieurs générations : engrais phosphatés, industries métallurgiques, combustion de déchets. Il s'accumule ensuite dans les cultures, notamment dans les céréales, dans les pommes de terre, dans certains légumes, mais aussi dans les

coquillages et abats. À faible dose, mais de manière chronique, nous en consommons tous, et ce, depuis plusieurs décennies.

Un risque sanitaire déjà bien présent

Classé cancérigène avéré par le Centre international de recherche sur le cancer, le cadmium est associé à plusieurs cancers, notamment ceux du poumon, de la prostate, du rein et du pancréas. Au-delà de ces risques majeurs, il peut également provoquer un ramollissement des os, des douleurs articulaires ainsi que des atteintes rénales. Une exposition prolongée aggrave encore ses effets, pouvant entraîner des troubles respiratoires, des perturbations de la reproduction, ainsi que des atteintes au foie, au sang et au système immunitaire. La dose maximale quotidienne recommandée est fixée à 0,35 microgramme par

kilogramme de poids corporel, seuil au-delà duquel un risque pour la santé est identifié.

Or, selon l'étude Esteban* publiée en 2021, près de la moitié des adultes (47 %) et près d'un enfant sur cinq (18 %) présentent déjà des niveaux d'imprégnation supérieurs à cette valeur.

Des gestes simples pour limiter les risques

En pratique, il n'y a pas lieu de céder à l'inquiétude, mais plutôt d'adopter quelques réflexes simples au quotidien. Privilégier une alimentation variée, en favorisant si possible les produits issus de l'agriculture biologique, permet déjà de limiter une partie de l'exposition. Veiller à couvrir ses besoins en fer, en calcium et en zinc – même en cas de carences légères – est également important, car ces nutriments réduisent l'absorption du cadmium par l'organisme. Autrement dit, sans bouleverser ses habitudes, quelques ajustements suffisent à mieux se protéger et à garder une approche sereine face à ce risque.

LE PETIT-DÉJEUNER, UNE BOMBE GLYCÉMIQUE... ET CADMIÉE



Si les scientifiques nous ont souvent mis en garde contre le petit-déjeuner traditionnel trop sucré et trop gras, un autre aliment nocif s'y cache : le cadmium. Très présent dans les produits céréaliers, nos enfants y sont particulièrement exposés : deux biscuits fourrés, un bol de chocolat chaud et des céréales industrielles, et un enfant de 10 ans a déjà atteint la moitié de la dose maximale quotidienne de cadmium.



Cette situation n'est pas sans rappeler celle de l'amiante. Longtemps utilisé malgré des signaux d'alerte précoces et les revendications portées par les mutuelles, l'amiante a illustré les limites d'une prise de décision tardive face à un risque sanitaire diffus. Comme pour le cadmium, l'exposition est invisible, progressive, et ses effets apparaissent souvent des années plus tard. C'est pourquoi les mutuelles du groupe Entis se saisissent à nouveau de ce sujet pour vous informer au travers des pages de votre magazine

LA SÉCURITÉ SANITAIRE UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE



Avec les premiers scandales du Distilbène ou du sang contaminé, la sécurité sanitaire est devenue depuis les années 1980 un pilier essentiel de la santé publique. Pourtant, de nombreuses sources d'exposition à des substances potentiellement dangereuses – qu'elles proviennent de l'alimentation ou des médicaments – semblent remettre en question l'efficacité des dispositifs de contrôle et la confiance des citoyens. Est-on certain que l'impératif d'Hypocrate, *primum non nocere*, d'abord ne pas nuire, s'applique à toutes les décisions publiques ?

Récemment, une étude de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a révélé que les Français sont exposés à des niveaux très élevés de métaux lourds, de cadmium, de plomb, d'aluminium, qui se trouvent partout dans les aliments. Dans notre assiette, l'hexane, un solvant utilisé par l'industrie agroalimentaire pour l'extraction des huiles végétales classé "neurotoxique avéré", s'invite aussi. Dans les biberons, c'est la toxine céréulide qui contamine des laits infantiles sans avoir été détectée avant leur mise sur le marché. Et puis il y a les médicaments : la société Merck et l'Agence nationale de santé du médicament et des produits de santé (ANSM) ont été mis en examen à la suite du changement de formule du Levothyrox. Et il ne s'agit là que des affaires évoquées ces jours-ci dans les médias.

Une liste de scandales à la Prévert

Distilbène, amiante, bœufs aux hormones, crise de la vache folle, chlordécone, Médiator, fraude à la viande de cheval, affaire du sang contaminé, implants mammaires PIP, Dépakine, Levothyrox, opioïdes, plastiques dans les eaux minérales... La liste des scandales sanitaires est longue – et non exhaustive –, mais ils ont des points communs : la mise en lumière d'effets indésirables inconnus ou sous-estimés pour des produits très largement répandus et utilisés. Il s'agit de médicaments, de dispositifs médicaux, de produits d'hygiène ou cosmétiques, de procédés diagnostiques thérapeutiques, de produits chimiques ou de matériaux de construction. Dans la plupart des cas, même s'il faut parfois des années, voire des décennies, ces scandales aboutissent à des procédures judiciaires et à de nouvelles mesures législatives.

D'ailleurs, la notion même de sécurité sanitaire est apparue en France dans les années 1990. C'est l'affaire dite "du sang contaminé" en 1991 qui a conduit à la création de l'Agence française du sang (AFS) et qui a facilité l'aboutissement du projet de constitution de l'Agence du médicament (ADM). Le terme même de "sécurité sanitaire" apparaît officiellement le 16 décembre 1992 dans la discussion du projet de loi relatif à la sécurité en matière de transfusion sanguine.

Changement de paradigme

Jusqu'à cette crise, on pensait que l'application de normes éthiques (gratuité du don, non-profit, service public) était suffisante pour servir de garde-fou et garantir la sécurité sanitaire. L'affaire du sang contaminé a permis de prendre la mesure des effets pervers qu'entraînent l'insuffisance des

contrôles et la confusion entre les producteurs et les contrôleurs. On change alors de paradigme : un dispositif de veille et de sécurité sanitaire est bâti, par couches successives, mais en suivant un modèle d'organisation fondé sur le principe de séparation des fonctions d'évaluation et de gestion du risque.

La loi du 4 janvier 1993, symboliquement qualifiée de loi de sécurité sanitaire, est adoptée. Elle crée les premières agences de sécurité sanitaire : l'AFS, l'ADM et, avec la crise des prélèvements d'organes, l'Établissement français des greffes. L'accent est d'abord mis sur les produits destinés à l'homme et sur la surveillance des maladies infectieuses. À partir de 1998, le champ des préoccupations s'élargit aux facteurs indirects : mode d'exposition, milieux – à savoir le sol, l'eau, l'air, la salubrité des logements. Bref, tout ce qui est susceptible d'avoir un effet sur la santé, qui échappe au contrôle des individus et qui relève, à ce titre, des pouvoirs publics. Ont été créés l'Agence de sécurité alimentaire (AFSSA), l'Agence de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS), l'Institut de veille sanitaire (InVS), le Comité national de la sécurité sanitaire (CNSS), supprimé en 2004 et remplacé par le Comité national de

santé publique (CNSP). Le système de vigilance est apparu, avec la déclaration par les professionnels de santé d'événements indésirables chez l'homme, potentiellement liés à des produits, substances ou pratiques définis.



En 2025, la loi Duplomb réintroduit, sous couvert d'urgence agricole, l'acétamipride, un insecticide "tueur d'abeilles" de la famille des néonicotinoïdes. Ces derniers avaient pourtant été interdits en France depuis 2018, car jugés toxiques pour les abeilles, les oiseaux... Et les humains.

PFAS AU TRAVAIL : LE GRAND DÉNI DES EMPLOYEURS



Les employeurs ont le devoir de veiller à la santé et à la sécurité des travailleurs, et d'évaluer les risques auxquels ils sont exposés. Les questions de santé et de sécurité sont posées en France dès la création de la Sécurité sociale.

L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles a d'ailleurs été créé en 1947 et est financé par la Sécurité sociale. Toutefois, l'obligation générale de sécurité n'a été inscrite qu'en 1989, avec une obligation de résultat au détriment d'une obligation de moyen. Et force est de constater que les employeurs ne sont pas très coopératifs en matière de reconnaissance des expositions et des maladies professionnelles.

D'ailleurs, seules 3 % des entreprises ont répondu à l'enquête nationale de l'INRS destinée à connaître les expositions des travailleurs aux polluants éternels sur leur lieu de travail. Parmi elles, 51 % se déclarent non concernées. Seules 3 % des entreprises de la filière déchets réalisent des analyses de PFAS...

Crise de confiance

Le problème de fond aujourd'hui est la confiance que les citoyens peuvent accorder à ces instances de contrôle. On l'a dit plus haut, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM, anciennement ADM, puis AFFSAPS – les agences changeant de nom au gré des scandales) vient d'être condamnée au côté du laboratoire Merck pour tromperie dans l'affaire Levothyrox.

Les dispositifs de contrôle, qu'il s'agisse des agences sanitaires ou de la réglementation, sont-ils suffisants pour garantir la sécurité ? La loi Duplomb a réintroduit sous couvert d'urgence agricole l'acétamipride, un insecticide de la famille des néonicotinoïdes, au mépris de plusieurs avis de l'Anses et des 381 946 citoyens ayant signé une pétition pour signifier leur refus de continuer à se faire contaminer.

Les intérêts divergent entre l'industrie de l'alimentation et l'industrie pharmaceutique, la protection de la santé publique, les attentes des citoyens. Les citoyens ne peuvent-ils légitimement attendre des autorités que le principe de précaution préside à leur décision ?

UNE BONNE FOIS POUR TOUTES, TIRER LES LEÇONS DU DRAME DE L'AMIANTE

Depuis 2024, et même avant pour certaines, une quarantaine de mutuelles représentant plus de six millions de personnes se mobilise contre les pesticides. Elles ont alors signé ensemble une tribune « Pesticides : tirons du drame de l'amiante les leçons pour l'avenir », faisant le parallèle entre l'attitude vis-à-vis des pesticides et le temps de prise en compte des pouvoirs publics anormalement long concernant l'amiante. Il a fallu attendre 1997 pour que soit interdite l'amiante dont il reste toujours 200 000 tonnes dans des bâtiments partout en France. Pour peser sur les politiques publiques de santé, les associations de victimes ainsi que le mouvement mutualiste avaient été très actifs et finalement efficacement relayés par les médias. Une pression qui avait abouti à l'interdiction de l'amiante et à la création du Fonds d'indemnisation des victimes de l'amiante. Les mutuelles espèrent aujourd'hui pouvoir infléchir le gouvernement sur les pesticides et les perturbateurs endocriniens, sur la nécessité de stopper les expositions aux poisons identifiés face à l'augmentation continue des maladies chroniques et des cancers.



Une hiérarchie des risques?

La sécurité sanitaire se traduit, de facto, par une hiérarchisation des enjeux en termes de balance coûts-avantages. Quels sont les risques d'exposition, y compris in utero, susceptibles d'altérer la santé physique ou psychique de tous et de chacun? On voit bien que les arbitrages dépendent fortement des idéologies dominantes : aux États-Unis (qui se sont retirés de l'Organisation mondiale de la santé en janvier!), le principe de précaution résiste mal aux injonctions capitalistes et marchandes. Les laboratoires ont plutôt les coudées franches. La France est vue par le secteur comme un pays trop contraignant à la fois pour les mises sur le marché et pour les tarifs. C'est sans doute ce qui a permis d'éviter la crise des opiacées, responsable de près de 850 000 décès ces vingt dernières années, alors que le risque d'addiction et les problèmes de santé publique étaient connus non seulement des entreprises pharmaceutiques qui les produisent mais aussi de leur cabinet de conseil McKinsey & Company et des fonctionnaires gouvernementaux américains. Les crises de ce genre soulignent la difficulté à concilier innovation industrielle, considérations économiques et protection de la santé. La hiérarchisation des risques dépend aussi des publics touchés : quand il s'agit de populations marginalisées, les exigences éthiques semblent solubles dans celles de rentabilité...

À la fois enjeu public et contre-pouvoir

La sécurité sanitaire, c'est donc une affaire de contre-pouvoir : contre les lobbys, contre la marchandisation de la santé. On peut dès lors s'interroger sur la liquidation prévue dans le budget 2026 de l'Institut national de la consommation, organisme public qui édite le magazine 60 millions de consommateurs. L'État serait à la recherche d'un reprenneur... privé. Des scientifiques, des médecins, des journalistes s'inquiètent de la disparition de cette source d'enquêtes et d'informations fiables, qui a porté de nombreux dossiers majeurs : hormones et antibiotiques dans le veau en 1974, défaillances des urgences hospitalières dès 1992,

indignité des maisons de retraite en 1998, pesticides dans les couches et les protections périodiques en 2017. En janvier, le média consacrait un dossier sur les produits ultra-transformés de l'alimentation pour bébés, notamment des chips pour tout-petits! Il y a fort à parier que l'arrêt du titre ne chagrinerait pas certains industriels.

Transparence, contrôle et alerte

Selon les affaires, on constate soit une insuffisance des contrôles, soit un manque d'anticipation des risques, soit un manque de transparence renforcé par la complexification des chaînes de production. Dans le cas des laits infantiles, pour remonter à la source de l'intoxication, il faut aller du côté des cuves, à Wuhan, en Chine, où Danone, Lactalis et Nestlé – les trois plus grands fabricants de lait en poudre en France – s'approvisionnent en acide arachidonique, un acide gras utilisé pour rendre les laits infantiles plus proches du lait maternel. Difficile dans ces conditions d'inspecter les usines. Cet acide contaminé a été vendu aux producteurs sans que la toxine soit détectée par aucun acteur du cir-

cuit : ni par le fournisseur chinois, ni par les fabricants de laits, ni par les autorités sanitaires. Pourtant, il ne faut pas jeter le bébé avec l'eau du bain. Avant la mise sur le marché, une analyse scientifique est réalisée par l'Anses, celle-là même qui a alerté contre la présence du cadmium, ou par l'ANSM quand il s'agit de médicament. Les autorisations de mise sur le marché visent à bloquer les produits jugés dangereux avant leur diffusion. Une fois sur le marché, des contrôles réguliers sont effectués, avec des conséquences parfois considérables, comme l'abattage systématique des troupeaux de bovins dont l'une des bêtes est testée positive à la dermatose nodulaire. La pharmacovigilance et la nutrivigilance jouent aussi un rôle de surveillance dans lequel les patients sont parfois acteurs (l'affaire du Levothyrox a émergé grâce aux signalements des patients). Les systèmes d'alerte et de retrait sont aussi bien rodés. Bref, le système de sécurité en France est donc complet et structuré. Alors où cela pêche-t-il?

Mieux encadrer l'industrie

Le système pêche surtout en matière d'anticipation des effets à long terme, de dépendance aux données fournies par les industriels et parfois de réactivité comme ce fut le cas avec le Médiateur. Entre les lobbys qui parviennent à faire passer une loi Duplomb, des normes qui rendent possibles des procédés industriels nocifs, notamment les solvants comme l'hexane, une traçabilité compliquée, avec assemblage en France de matières premières produites dans des pays pratiquant des normes plus permissives, on le voit : ce sont bien les conflits d'intérêts entre l'industrie et la santé qui nuisent au bon fonctionnement de la sécurité sanitaire. Il faudrait donc mieux encadrer l'industrie, qu'elle soit pharmaceutique, chimique ou alimentaire. Et pour ça, il faut faire passer la sécurité des humains avant celle des marchés et dividendes...



Aux États-Unis, la tragédie des opioïdes est aggravée par un système de santé défaillant, qui repose sur de multiples failles politiques, économiques, sociales et culturelles. Plus de 1,7 million d'Américains ont une addiction aux opioïdes à cause des médicaments anti-douleur légaux, amplifiée par le déclin de l'emploi, la stagnation des salaires et le déclassement social.



SOUFFRANCE ET TRAVAIL : LES MUTUELLES AUX CÔTÉS DES TRAVAILLEURS

Depuis 2006, "Souffrance et Travail" anime un réseau d'accueil et de prévention. Créée par des mutuelles de travailleurs (la Mutuelle de France Unie, la MGP et le groupe Entis...), cette structure à but non lucratif a pour objectif de les accompagner notamment dans le long chemin de croix que représente une reconnaissance des cancers d'origine professionnelle. Il faut bien souvent retracer la carrière pour retrouver à quel moment la personne a été exposée, et à quelle substance. C'est d'autant plus complexe qu'au fil des années, on découvre que des situations de travail apparemment non dangereuses le sont finalement, à l'instar de cette fleuriste qui a contaminé son bébé lorsqu'elle était enceinte en manipulant... des roses. Le Fonds d'indemnisation des victimes de pesticides a reconnu en 2024 le lien entre l'exposition de la maman et le décès de sa fille à l'âge de 11 ans.

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

VOS COTISATIONS MUTUALISTES

Pour lever toute ambiguïté

En dépit de la réalité des dépenses de santé, la loi de financement de la Sécurité sociale 2026 (LFSS) est paradoxale. Faisons la lumière avec Jean-Jacques Verchay, président de la Mutuelle de France Unie, sur votre cotisation 2026.



Les mutuelles s'interrogent-elles sur l'incohérence de la LFSS ?

Oui, et il est nécessaire d'apporter des éclaircissements sur les cotisations pour l'année 2026, au regard du contexte dont les médias se font le relais ces dernières semaines. Votée en décembre 2025, publiée le 31 et après deux rejets successifs des parlementaires, la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2026 instaure dans son article 13 une taxe additionnelle de 2,05 %, qui augmente les taux des cotisations mutualistes à 16 % et à 23 % (selon le type de contrat). Cette mesure est assortie d'un gel des cotisations en 2026. La loi a été globalement entérinée par le Conseil constitutionnel, hormis l'article 13 qui entre en contradiction avec d'autres textes législatifs ainsi qu'avec le Code de la mutualité.

taure dans son article 13 une taxe additionnelle de 2,05 %, qui augmente les taux des cotisations mutualistes à 16 % et à 23 % (selon le type de contrat). Cette mesure est assortie d'un gel des cotisations en 2026. La loi a été globalement entérinée par le Conseil constitutionnel, hormis l'article 13 qui entre en contradiction avec d'autres textes législatifs ainsi qu'avec le Code de la mutualité.

Quelles sont les implications pour nos mutuelles et leurs adhérents ?

Cela entraîne un risque important sur l'équilibre des mutuelles de l'économie sociale et solidaire, secteur non lucratif auquel nous appartenons et qui n'ont pas d'autres ressources que les cotisations de leurs adhé-

rents pour compenser le paiement des remboursements de leurs frais de soins. L'évolution moyenne des cotisations 2026 de la Mutuelle de France Unie ne s'établit qu'à 3,40 %, résultant de la volonté de ses administrateurs de préserver le pouvoir d'achat des adhérents. Or, les dépenses de santé augmentent de plus de 4,4 % en raison des transferts de charges de la Sécurité sociale, sans même prendre en compte les répercussions de l'inflation sur les charges de gestion. De plus, nos mutuelles sont soumises, par l'autorité du contrôle de l'État, à une obligation d'équilibre financier qui fait l'objet d'un examen annuel des comptes.

À quelles actions recourir ?

La situation est sans précédent, elle questionne les fondements de la démocratie. Comme l'ensemble des professionnels de la complémentaire santé, nous avons saisi les pouvoirs publics, afin que les juridictions compétentes édictent un nouveau cadre conforme à la réflexion et aux intérêts communs des mutuelles et des adhérents. Aussi, au regard de ce contexte, nous maintenons le montant de la cotisation 2026 telle qu'elle a été communiquée.

Nous informerons nos adhérents de l'évolution de la situation. De plus, la Mutuelle de France Unie les remercie pour leur confiance et pour leur soutien, afin de faire respecter les valeurs de solidarité, de partage et d'égalité qui sont ancrées dans le mutualisme.

Le centre de santé d'Ambilly ouvre ses portes !

Après plus d'un an de travaux, les deux premiers médecins généralistes du centre de santé d'Ambilly ont enfin pu accueillir ses premiers patients dans le courant du mois d'avril.



Au cœur d'un partenariat entre Annemasse Agglomération et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, dans le cadre du contrat local de santé, ce centre a été conçu pour faciliter le quotidien des professionnels de santé et améliorer le parcours de soins des patients.

Un espace pensé pour les patients

Les locaux de 290 m² accueillent quatre cabinets de médecine générale, deux cabinets d'assistants médicaux, une salle de soins infirmiers dont l'activité sera lancée en septembre, et deux salles d'attente, dont une modulable permettant d'organiser des actions de prévention ou des comités d'usagers.

Le centre de santé d'Ambilly ne se limite pas à de simples consultations : les équipes échangent et se relaient au quotidien dans une dynamique collaborative, afin de compléter l'offre de soins existante et d'assurer un suivi cohérent. Et ce, tout en renforçant la proximité et la cohérence territoriale.



LES DATES ESSENTIELLES

Trois rendez-vous importants pour informer, échanger, se rencontrer.

- 28 août. Universités d'été à Lons-le-Saunier au Jura Parc. Accueil dès le 27 au soir.
- 11, 12 et 13 septembre. Fête de l'Humanité au Plessy-Paté.
- 26 et 27 novembre. 24H de l'UNAM et assemblée générale à Meythet (74).

RÉFORME DE LA PROTECTION SOCIALE COMPLÉMENTAIRE

Une réunion pour mieux la comprendre

« Comment y voir clair dans la protection sociale complémentaire (PSC) ? » Ainsi aurait pu se nommer la rencontre explicative organisée par le Pôle des territoriaux de la Mutuelle de France Unie ce mardi 17 mars, sur la réforme de la protection sociale complémentaire. Retour sur cette riche journée en informations.

En réunissant, dans une salle des tribunes du stade Lesdiguières à Grenoble, des responsables des ressources humaines, des représentants syndicaux, des agents de la Fonction publique venant des communes de la métropole grenobloise et des responsables mutualistes, la Mutuelle de France Unie répondait à une vraie demande d'éclaircissement sur la mise en place de la réforme et à de nombreuses interrogations. Des responsables mutualistes et directeurs étaient également présents, pour suivre l'exposé de la loi conduit par Auriane Damez, avocate spécialisée en protection sociale.

Vulgariser, point par point

La complexité de la réforme fait l'unanimité et le rôle d'Auriane Damez fut de parcourir l'ensemble des dispositions du texte et d'en aplanir les zones d'ombre, tout en insistant sur des points très techniques, en les illustrant d'exemples concrets, souvent alimentés par les questions et interventions de l'assemblée. Pour les 35 participants, découvrir ou approfondir leur connaissance était donc une nécessité, la réforme devant entrer en vigueur au plus tard le 1^{er} janvier 2026.



La Mutuelle de France Unie, comme vraie alternative mutualiste

Successivement Michel Vanotti, président du pôle Fonction publique, Patrick Carton, directeur général de la Mutuelle de France Unie, Francis Balay pour la Mutuelle Générale de Prévoyance sont intervenus au fil de la réunion pour exposer d'une voix commune la position et les atouts de l'union mutualiste qu'ils représentent. Face à une loi qui, de facto, privilégie les grands opérateurs, la Mutuelle de France Unie, fidèle à son histoire et à ses valeurs solidaires, incarne, affiche et pratique quant à elle une vraie démarche humaniste. Dans les faits, il s'agit bien là de la protection sociale complémentaire de l'ensemble des agents de la Fonction publique et de leurs familles, un enjeu national trop sé-

rieux pour remettre cela aux seules mains de grands opérateurs si peu scrupuleux. Comme l'a rappelé Michel Vanotti, en guise de mot final, « la Fonction publique, c'est tous les métiers, tous les risques ».

EN DEUX MOTS

En prévoyant des contrats Santé & Prévoyance à adhésion obligatoire, le nouveau régime de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) des agents publics (fonctionnaires et contractuels) favorise l'arrivée de groupes assurantiels privés au détriment des mutuelles de l'Économie sociale et solidaire.

SECTION HAUTE SAVOIE

La prévention, noyau de nouvelles synergies

Entre la CPAM et la section Haute-Savoie de la Mutuelle de France Unie, a eu lieu une importante réunion afin de rendre plus accessible la prévention.

Accueillie le 25 février par Romain Henry et Aurélie Malot de la CPAM, la direction de la Mutuelle de France Unie (Véronique Salaman,

responsable Action sociale et prévention, Myriam Morand, directrice Santé, Jean-Loup Guéler, directeur commercial, et Patrick Carton, directeur) a pu établir plusieurs pistes de collaboration en matière de prévention, dans le cadre du comité local de santé. Cette réunion marque une étape dans la coordination entre ces deux acteurs essentiels de la protection sociale en Haute-Savoie, pour rendre la prévention plus visible, plus proche des assurés sociaux et adhérents mutualistes sur le territoire.

La Mutuelle de France Unie, un interlocuteur naturel

L'implantation historique de la Mutuelle de France Unie sur la Haute-Savoie n'est plus à démontrer. Outre la localisation de son siège social à Cran-Gevrier, plus du tiers de ses bénéficiaires (122 000 personnes en France) habitent la ré-

gion et côtoient ainsi ses neuf agences de proximité. Elle est également engagée auprès de grands acteurs locaux tels que Fournier Groupe, STAUBLI, Compagnie du Mont-Blanc. Ce solide maillage constitue un atout pour développer avec la CPAM des pistes évidentes de collaboration en matière de prévention :

- déploiement d'actions en entreprise (dépistages, vaccination antigrippale, prévention du tabagisme) ;
- mobilisation des agences comme relais de proximité auprès des adhérents ;
- renforcement de la communication sur les droits (100 % santé) et les campagnes de santé publique ;
- réflexion autour d'un partenariat formalisé et d'un plan d'action partagé.

La prévention est un axe majeur dans notre protection sociale. Avec ce rapprochement, les synergies se créent entre les acteurs de la santé pour anticiper plutôt que subir.





■ SECTION HAUTE SAVOIE

La Carte Loisirs, un sésame culturel pour tous

Dans un contexte où le pouvoir d'achat et l'accès aux loisirs occupent une place essentielle dans la qualité de vie, la Mutuelle de France Unie poursuit son engagement en faveur de ses adhérents.

À travers son partenariat avec LCE74, elle propose une offre avantageuse permettant à chacun de s'évader, de découvrir et de partager, sans compromis sur son budget.

La Carte Loisirs : un passeport vers l'évasion

Pensée pour répondre à toutes les envies, la Carte Loisirs s'adresse aussi bien aux amateurs de sensations fortes qu'aux passionnés de culture ou aux familles en quête de moments de détente.

Grâce à ce dispositif, les adhérents accèdent à un large réseau de partenaires et bénéficient de réductions, favorisant ainsi l'accès aux loisirs pour tous.

La Carte Loisirs ouvre les portes d'un large éventail d'activités : ski et sorties en montagne, cinéma, spectacles, musées ou parcs d'attractions,

ainsi que des réductions sur les campings, locations et séjours organisés. Au-delà de l'échelle régionale, la Carte Loisirs s'inscrit dans le réseau national ANCAV-TT, permettant de bénéficier de milliers d'offres partout en France.

Une offre exclusive pour les adhérents

Fidèle à ses valeurs de solidarité et d'accessibilité, la Mutuelle de France Unie permet à ses adhérents de profiter de cette carte au tarif unique préférentiel de 31,50 € pour l'année que vous soyez seul, en couple ou en famille.

Rapide et accessible, il suffit de présenter sa carte de tiers-payant en cours de validité auprès de LCE74, à Annecy, pour récupérer sa Carte Loisirs et en profiter immédiatement.

S'évader tout en restant protégé

À travers cette initiative, la Mutuelle de France Unie confirme son ambition de proposer bien plus qu'une couverture santé.

En facilitant l'accès aux loisirs, elle contribue au bien-être global de ses adhérents, en cohérence avec sa vision d'une protection solidaire, humaine et ancrée dans les territoires.

GARANTIES DÉDIÉES TNS

Des solutions taillées pour votre autonomie

Artisans, commerçants, professions libérales... les travailleurs non salariés (TNS) incarnent une réalité professionnelle exigeante, où indépendance rime souvent avec responsabilité.

Pour répondre à ces enjeux spécifiques, la Mutuelle de France Unie déploie une gamme complète de solutions en santé, prévoyance et assurance, pensée pour sécuriser le parcours des professionnels indépendants à chaque étape de leur activité.

Une protection globale, pensée pour les indépendants

Parce que chaque activité est unique, la Mutuelle de France Unie propose des garanties personnalisables et éligibles à la loi Madelin, leur permettant de défiscaliser leur cotisation. Complémentaire santé, surcomplémentaire pour les dépassements d'honoraires, ou encore couverture des salariés, chaque solution s'adapte aux besoins des professionnels. Les adhérents bénéficient également d'un accès à un réseau de soins mutualiste de qualité, tandis que des conseillers spécialisés sont disponibles en agence ou à distance pour accompagner chaque indépendant selon sa situation.

Anticiper les aléas, sécuriser son activité

Face aux imprévus, la prévoyance est un pilier essentiel. Les garanties proposées couvrent les arrêts de travail grâce

aux indemnités journalières, l'invalidité ou encore le décès. Des solutions complémentaires, comme l'indemnité forfaitaire, permettent de compenser une perte de revenus temporaire et d'assurer la continuité de l'activité. Au-delà de la prévoyance professionnelle, la Mutuelle de France Unie accompagne également les indépendants dans leur vie personnelle avec des garanties adaptées : hospitalisation, dépendance, assurance emprunteur ou épargne. Autant de leviers pour envisager l'avenir avec sérénité. Et comme la vie d'un indépendant ne s'arrête pas à son activité, des assurances de biens et de responsabilité viennent compléter cette offre globale : habitation, automobile, protection juridique, garanties pour les enfants... L'objectif est d'offrir une couverture complète, cohérente et accessible, fidèle aux valeurs mutualistes de solidarité et de proximité.

Avec ces solutions dédiées aux TNS, la Mutuelle de France Unie confirme son engagement d'accompagner chaque professionnel indépendant dans la durée, en conjuguant expertise, adaptabilité et esprit solidaire.

Découvrir nos solutions : mutuelledefranceunie.fr/nos-solutions-pour-les-tns



ANTILLES-GUYANE

UN DOYEN À L'HONNEUR

Jean-Gilbert Pradel, adhérent de la Mutuelle de France Unie depuis 2015, s'est vu offrir pour ses 102 ans un magnifique panier de fruits et de légumes de Guadeloupe.

Par ce geste fraternel, Martine Césaire-Gedeon, présidente de la section, et Cédrix Jenaste, directeur régional, rappellent le combat quotidien contre la vie chère engagé par la Mutuelle de France Unie, pour que personne n'ait un jour à choisir entre se soigner et se nourrir.

UNE ÉNERGIE COLLECTIVE !

La section Antilles-Guyane de la Mutuelle de France Unie était présente le 10 décembre à la permanence des organismes mutualistes organisée par la collectivité de Basse-Terre. Un événement représentatif de la proximité entretenue par la mutuelle et les habitants. Dans un élan commun, grâce au travail des équipes mobilisées sur le terrain, la mutuelle a pu informer, écouter et accompagner de nombreux participants.

FRONTALIERS

UN PARTENARIAT AU SERVICE DES ADHÉRENTS

Renforcer l'accompagnement des travailleurs frontaliers est l'intérêt du partenariat entre Equilix Conseil et la Mutuelle de France Unie, qui ont officialisé leur accord le 20 janvier. Dès lors, les adhérents, en plus de leur protection santé, auront l'appui de l'expertise reconnue d'Equilix Conseil en matière de fiscalité et de droit social.

CAM 8 MARS

LES DROITS DES FEMMES, NOTRE COMBAT COMMUN

La Maison des Femmes, un film majeur pour faire prendre conscience à tous l'importance du combat contre les violences faites aux femmes.

Organisé au cinéma La Turbine, l'événement a rencontré un succès bien au-delà des attentes. Les 183 places disponibles du cinéma ont rapidement été prises d'assaut, alors que près de 400 personnes ont répondu présent et ont tout de même pu assister à la chorale du Cri sélectif. Un engouement qui témoigne à la fois de la sensibilité du public à cette cause et de la nécessité de multiplier ce type d'initiatives. Soutenu par la Mutuelle de France Unie, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc, LCE 74, l'association les Carrés et la Maison des Femmes de Haute-Savoie, ce rendez-vous a permis de créer un espace de réflexion, d'écoute et de partage. La projection du film réalisé par Mélisa Godet, a profondément marqué les esprits. À travers une mise en scène sensible et l'interprétation forte des actrices, il met en lumière le travail essentiel mené par les équipes des Maisons des Femmes, lieux d'accueil, de soins et de reconstruction pour les victimes de violences. Le film donne à voir des parcours de vie souvent brisés, mais aussi la force, le courage et la résilience de celles qui s'engagent dans un chemin de reconstruction. La soirée s'est poursuivie par un moment de débat, en présence de Ghada Hatem-Gantzler, gynécologue-obstétricienne et fondatrice de la première Maison des Femmes, ainsi que de représentantes de la Maison des Femmes de Haute-Savoie, a permis d'approfondir les enjeux soulevés par le film. Les discussions ont mis en évidence l'importance d'un accompagnement global des victimes, mais aussi la nécessité de renforcer les moyens, la prévention et la sensibilisation.

Des avantages exclusifs dans les centres de santé mutualistes !

Offrir au plus grand nombre un accès aux soins de qualité pour tous, avec une équipe de professionnels engagés, est le fil conducteur de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc. Les adhérents Mutuelle de France Unie bénéficient d'avantages exclusifs dans les centres de soins mutualistes de l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc.

Depuis 62 ans, avec l'ouverture du premier centre optique à Annecy, l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc développe un réseau de soins complet dans ses centres mutualistes de Haute-Savoie, de l'Ain et du Rhône. L'assurance pour les patients d'accéder à

des services essentiels, à juste prix et en toute transparence grâce au modèle mutualiste solidaire.

Heureux, et bien soignés

« Des avantages exclusifs pour les adhérents de la Mutuelle de France Unie sur l'optique, le dentaire et l'auditif. » C'est ce que permet le partenariat entre la Mutuelle de France Unie et l'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc : 20 % de réduction en optique, 10 % en auditif pour les adhérents et leurs ayants droit, offres de parrainage ainsi qu'un chèque optique et auditif permettant de bénéficier de jusqu'à 250 € pour l'achat d'équipements.

L'Union des Mutuelles de France Mont-Blanc propose des services supplémentaires tels que le suivi personnalisé, des dépistages gratuits (vision et audition) et des devis clairs pour un accompagnement santé transparent et de proximité. Elle offre également la possibilité du tiers payant, un large choix d'équipements, une fabrication française et des facilités de paiement pour plus de confort et d'accessibilité.



Découvrez les offres en allant sur notre page dédiée :

www.mutuelledefranceunie.fr/partenaire-umfmb

Des offres... avant toutes solidaires !

Dans le cadre de son engagement en faveur de l'accès à la santé pour tous, la Mutuelle de France Unie propose des garanties Santé dédiées aux habitants des communes et aux associations.



36 000 communes, 68 millions d'habitants, 17 millions de retraités, plus d'1,3 million d'associations : notre pays est une mosaïque de territoires et de diversité. Les récentes élections municipales ont mis l'accent, dans bien des cas, sur l'accès aux soins pour tous, notamment pour les retraités.

Mut'Commune

Mut'Commune est une initiative solidaire qui permet de proposer des garanties Santé avantageuses aux habitants des communes partenaires de la Mutuelle de France Unie. Pensée comme une solution accessible et adaptable, Mut'Commune propose plusieurs niveaux de garanties permettant à chacun, actifs, retraités et familles, de bénéficier d'une couverture en adéquation avec son budget et sa situation. Grâce à des tarifs négociés avec les élus locaux, elle contribue à préserver le pouvoir

d'achat des habitants en garantissant une protection efficace. Mut'Commune intègre également des prestations enrichies, en réponse aux nouvelles attentes en matière de santé et de bien-être : soutien à la pratique sportive locale, amélioration des remboursements en médecine douce ou encore prise en compte de besoins spécifiques comme l'implantologie.

Mut'Asso

Dans cette même dynamique, la Mutuelle de France Unie étend son engagement auprès du tissu associatif avec l'offre Mut'Asso. Destinée aux membres des associations partenaires, elle reprend les fondements et les garanties de Mut'Commune, tout en s'adaptant aux spécificités de ce public. Acteurs essentiels de la vie locale, les associations jouent un rôle clé dans la cohésion sociale et dans le dynamisme des territoires. Avec Mut'Asso, la mutuelle affirme sa volonté d'accompagner celles et ceux qui s'investissent au quotidien, en leur proposant une couverture santé complète, accessible et solidaire.

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

RÉSEAU DE SOINS : HAUTE-SAVOIE - AIN - RHÔNE

RÉSEAU OPTIQUE : ÉCOUTER VOIR OPTICIENS MUTUALISTES

Annecy : 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 - 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

CENTRE DE SANTÉ MÉDICAL

Ambilly : ZAC l'Étoile - 18, cours Gisèle Halimi	04 50 31 91 45
--	----------------

ORTHODONTIE

Annecy : 3, route du Périmètre	04 50 27 56 45
Annemasse : 2, rue Alfred Bastin	04 50 93 04 87
Meythet : 21, route de Frangy - 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 - Le Rabelais	04 50 22 37 13

DENTAIRE

Annecy : 5-7, rue de la Gare	04 50 45 20 47
Annecy-le-Vieux : 18, chemin des Cloches	04 50 23 90 80
Annemasse : 2, rue Alfred Bastin	04 50 93 04 87

Faverge : 45, rue Victor Hugo	04 50 05 23 68
Meythet : 21, route de Frangy - 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 : 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

Annecy : 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 - 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 - Altéo	04 50 36 16 68
--	----------------

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Meythet : 21, route de Frangy - 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 Hôtel de Ville	04 77 96 23 01

CENTRES DENTAIRES

Boën-sur-Lignon : 23, rue du 8 mai 1945	04 77 97 37 37
Mably : rue Beaumarchais	04 77 70 46 46
Roanne : 14, rue Roger Salengro	04 77 72 43 77
Saint-Étienne : 70, rue des Acières	04 77 93 53 50
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 DENTAIRES

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

CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

Cheylard : 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

UNION SOUFFRANCE ET TRAVAIL (UNION STRAP)

Un accompagnement essentiel face aux risques professionnels

Près de 80 000 maladies professionnelles reconnues en France en 2024, 550 000 accidents du travail, et 59 % des actifs qui décrivent leur activité comme une source de stress... Ces chiffres rappellent combien le monde du travail peut peser sur la santé, et soulignent la nécessité de dispositifs d'accompagnement adaptés.

Dans ce contexte, Souffrance et Travail est un acteur engagé dans la prévention et la prise en charge des situations de mal-être professionnel. Pensé comme un réseau d'accueil et de

soutien, cette mutuelle technique s'adresse à toutes les personnes confrontées au burn-out, au harcèlement, au stress chronique ou encore à la dépression.

Un soutien spécialisé et confidentiel

Chaque situation étant unique, Strap propose un accompagnement individualisé autour duquel gravitent des professionnels spécialisés, médecins du travail, psychologues ou juristes, afin d'aborder les dimensions médicales, psychologiques et parfois légales de la situation.

L'écoute joue un rôle central. Un espace confidentiel est garanti, où la parole peut se libérer en toute sécurité, sans crainte de transmission d'informations à des tiers. Cette confidentialité est essentielle pour commencer un processus de reconstruction.

Au-delà de la prise en charge, la démarche s'inscrit également dans une logique de prévention. En intervenant dès les premiers signes de souffrance, le dispositif permet d'éviter l'aggravation des situations et de favoriser un retour à l'équilibre.

L'adhésion ouvre le droit à plusieurs consultations prises en charge, offrant un premier niveau de soutien accessible et réactif.

Sources : Ipsos, l'Assurance maladie



FNATH

Défendre les droits des accidentés de la vie

Chaque année, des milliers de personnes voient leur quotidien bouleversé par un événement de vie aux conséquences durables : accident du travail, maladie professionnelle, handicap ou invalidité... Dans ces situations complexes, connaître ses droits et être accompagné est essentiel.



C'est précisément la mission portée par la FNATH, une association engagée depuis plus d'un siècle dans la défense des victimes des accidents de la vie.

Un accompagnement global et de proximité

La FNATH propose un accompagnement personnalisé à ses adhérents, adapté à chaque parcours. L'association accompagne à chaque étape : constitution de dossiers, démarches administratives, reconnaissance de droits ou contestation de décisions.

Grâce à un réseau de militants et de juristes, les adhérents bénéficient d'un appui concret pour faire valoir leurs droits face aux organismes compétents, notamment lorsque les démarches peuvent s'avérer longues et techniques.

Informer, conseiller, défendre

La FNATH joue également un rôle clé dans l'infor-



mation et la prévention. Elle sensibilise aux droits des personnes en situation de handicap ou d'invalidité et agit pour une meilleure reconnaissance des préjudices subis.

L'association se mobilise également pour faire évoluer la législation et améliorer la prise en charge des victimes, dans une logique de justice sociale et de solidarité.

Pourquoi mieux vaut-il prévoir... Que subir ?

Au cœur du dispositif complet qu'offrent les mutuelles adhérentes au groupe Entis se trouve la prévoyance. Partenaire de longue date de nos organismes mutualistes, la Mutuelle Générale de Prévoyance (MGP) offre des services adaptés aux besoins de la prévoyance. Entretien avec Christelle Gruffaz, directrice régionale de la MGP et militante.



Arrêt de travail, invalidité, décès... autant de situations dont l'impact est fréquemment minimisé. Comme le souligne Christelle Gruffaz, « le risque le plus fréquent que les personnes sous-estiment, c'est la perte des revenus lors d'un arrêt de travail ou d'une invalidité. Il y a également le décès et l'absence de protection pour sa famille. Les personnes n'ont pas conscience du besoin réel dans ces cas-là ».

Faire concrètement la différence

La prévoyance permet d'amortir un choc. « Un salarié en arrêt de travail va percevoir 50 % de son salaire via la Sécurité sociale, s'il a souscrit une prévoyance indemnité journalière alors cette dernière complètera son salaire. Il y a également l'option invalidité qui est importante, pour pouvoir continuer d'avoir son indemnité en cas d'invalidité, et ce jusqu'à la mise en retraite » La protection des proches constitue également un pilier essentiel. « Un capital décès avec une rente éducation pour les enfants permettra au conjoint survivant de faire face financièrement aux besoins de la vie de tous les jours. »

Des solutions concrètes qui traduisent l'utilité immédiate d'une couverture adaptée. Si la prévoyance est parfois reléguée au second plan, ses conséquences en cas d'absence de couverture peuvent être lourdes. « Au-delà de la douleur, l'aspect financier peut impacter fortement la famille : perte de revenus, risque de

surendettement... » Dans ce contexte, la prévoyance apparaît non seulement comme une protection individuelle, mais aussi comme un levier de stabilité pour l'ensemble du foyer. Construire une prévoyance solide repose sur des garanties adaptées aux risques majeurs. « Il faut couvrir les risques essentiels : décès, rente éducation, accident de la vie courante... » Les besoins diffèrent selon les profils et la situation financière, mais « dès notre plus jeune âge, nous avons besoin de prévoyance pour les aléas que la vie peut nous réserver ».

Un accompagnement humain au cœur de la démarche

« L'accompagnement, c'est le cœur de l'action de la Mutuelle Générale de Prévoyance, et nos conseillers sont formés pour. Ils sont là pour aider,

POURQUOI MIEUX VAUT-IL PRÉVOIR... QUE SUBIR ?

- **1 salarié sur 3** a un arrêt de travail chaque année.
- **1 personne sur 10** sera confrontée à une invalidité au cours de sa vie.
- **20 % des décès** ont lieu avant 65 ans, et 1 foyer sur 4 connaît des difficultés financières par la suite.
- **40 % des Français** s'estiment mal couverts en terme de prévoyance.

Sources : Assurance Maladie, DREES, INSEE

intervenir, orienter les adhérents mutualistes. Aiguiller vers la garantie la plus juste correspondant à la situation familiale de chacun est notre expertise et notre état d'esprit mutualiste », souligne Christelle Gruffaz. Avec des garanties accessibles, souvent sans questionnaire de santé et avec peu d'exclusions, ainsi qu'un service d'assistance disponible 24 h/24 et 7 j/7, la MGP affirme sa volonté d'être présente à chaque instant, notamment dans les moments les plus difficiles.

Prévoir, un choix responsable et solidaire

« Prévoir, c'est anticiper les risques, décider des solutions à l'avance, éviter de transmettre les problèmes aux autres. Subir, c'est réagir dans l'urgence, avec des solutions souvent limitées, et dépendre des autres. » La prévoyance dépasse la dimension financière : elle protège chacun et ses proches, dans un esprit responsable et solidaire.

Vous pouvez contacter votre conseiller mutualiste pour bénéficier d'un bilan personnalisé sur votre protection en Prévoyance. C'est gratuit et sans engagement !

LA MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE, UNE MUTUELLE PAS COMME LES AUTRES

Fondée en 1986, la MGP fête cette année ses 40 ans d'existence et est aujourd'hui la seule mutuelle entièrement dédiée à la prévoyance, au service des particuliers, des entreprises et des agents publics. Elle accompagne près de 480 000 adhérents en proposant des garanties pour faire face aux aléas de la vie et en limiter les impacts financiers. Membre fondateur du groupe Entis, elle s'appuie sur un modèle solidaire et partenarial, avec près de 70 mutuelles partenaires sur le territoire. Labellisée Service France Garanti depuis 2024, elle affirme son ancrage et son engagement.

Le droit à respirer : à quand un plan national ?

Toux persistante, nez qui coule, souffle court, alors que l'hiver touche à sa fin ? Avec le retour du printemps, vous faites peut-être partie des près de 20 millions de Français touchés par des allergies respiratoires, ou des 10 millions à vivre avec une maladie respiratoire chronique.

Derrière ces symptômes souvent banalisés se cache un enjeu plus large : la qualité de l'air que nous respirons, qui se dégrade de plus en plus du fait de la pollution. Pour tenter de remédier à cette urgence, le collectif "Droit à respirer" appelle à la création d'un plan national dédié à la santé respiratoire d'ici à 2030.

Les plus fragiles en première ligne

Les enfants, les personnes âgées et celles déjà fragilisées sont particulièrement exposés. Chez les plus jeunes, la pollution peut ralentir le développement des poumons et favoriser l'apparition de maladies respiratoires dès le plus jeune âge. Quant aux personnes souffrant déjà d'asthme ou d'allergies, les pics de pollution aggravent les symptômes et déclenchent des crises.

Les adultes en bonne santé ne sont pas épargnés : irritation de la gorge, fatigue, troubles du sommeil et diminution de la capacité respiratoire sont les signes d'un facteur de stress de notre organisme respiratoire.

L'impact du changement climatique

Le changement climatique aggrave la situation. La hausse des températures entraîne des saisons polliniques plus longues et plus intenses, ce qui augmente le nombre de personnes allergiques et la durée de leurs symptômes. Certaines plantes allergisantes, comme l'ambrosie, se développent de plus en plus sur le territoire.

En parallèle, la pollution atmosphérique (des véhicules, des industries ou du chauffage) continue d'affecter la santé respiratoire insidieusement. Chaque inhalation de particules fines ou de dioxyde d'azote augmente le risque d'asthme ou de bronchite chronique.

Protéger ses poumons

Il ne s'agit pas seulement d'un enjeu individuel, mais d'une responsabilité collective. Voici quelques pistes concrètes :



40 000

c'est le nombre de décès prématurés dus à la pollution de l'air chaque année en France.

■ Surveiller la qualité de l'air, grâce aux bulletins météo ou à de nombreuses applications et sites web qui indiquent les niveaux de pollution et de pollen au quotidien.

■ Limiter l'exposition : éviter les activités physiques intenses lors des pics de pollution, bien aérer chez soi...

■ Sensibiliser et agir localement : soutenir les initiatives de végétalisation, la réduction du trafic automobile ou le développement d'espaces verts dans les villes.

Le collectif "Droit à respirer" insiste sur l'urgence de la protection de notre air, car elle est la clé pour protéger notre santé aujourd'hui et demain.

www.droitairespirer.org

DES CHIFFRES ALARMANTS

- Chez les enfants, 12 à 20 % des nouveaux cas de maladies respiratoires sont dues à l'exposition aux particules fines et au dioxyde d'azote.
- 99 % de la population mondiale respire un air dont la qualité dépasse les recommandations seuil de l'OMS sur les valeurs de concentration maximale de polluants.
- En France, les concentrations ont fortement baissé depuis 20 ans (-87 % de dioxyde de soufre, -53 % de dioxyde d'azote...).



NOS CONSEILS

À l'instar des pratiques de gymnastique venant d'Asie de l'Est, pratiquer des mouvements respiratoires chez soi (et surtout dans un air protégé) est à la portée de tous. Outre le but de restaurer et d'entretenir la capacité respiratoire, ils apportent au quotidien un recentrage "méditatif". Il suffit de quelques mètres carrés dans son salon ou dans sa chambre pour commencer la journée en prenant conscience de son inspiration et de l'importance d'une bonne respiration.



Va chier, une campagne qui nous parle

La Ligue contre le Cancer avait-elle besoin d'un tel slogan, et la participation de célébrités pour booster la sensibilisation au dépistage du cancer colorectal ? Le fait est là : la campagne brise des tabous et atteint son objectif, inciter les 50-74 ans à réaliser leur test de dépistage.



Le but d'une campagne publicitaire est d'être vue et entendue. "Va chier!", largement relayée par les médias, est avant tout une campagne de prévention, soutenue par les visages de huit célébrités posant et portant ce message simple pour sensibiliser tout le monde à dépister un cancer qui tue.

Un cancer trop fréquent, malgré un dispositif de dépistage global

Troisième cancer le plus fréquent chez l'homme et

deuxième chez la femme, le cancer du côlon se soigne à 90 % des cas lorsqu'il est détecté précocement, d'où l'importance du dépistage chez les femmes et chez les hommes âgés de 50 à 74 ans. Il repose sur un test immunologique que l'on fait chez soi tous les deux ans. Cependant, malgré une couverture globale de la population à risque qui reçoit régulièrement l'appel à se faire dépister et le kit d'analyse, le taux de retour est seulement d'environ 30 %.

Si le cancer est détecté plus tôt, les chances de

guérison sont élevées. Hormis les tabous, la gêne, les non-dits et le dégoût sont des freins dans la participation des 50-74 ans.

"Va chier" pour appeler les choses par leur nom

Les personnalités présentes (Anthony Authié, Franck Dubosc, Kyan Khojandi, Enzo Lefort, Marine Leonardi, Paola Locatelli, Mademoiselle Agnès et Suzane) représentent une large gamme d'âges, et, un jour ou l'autre, ils recevront chez eux, comme nous tous, un kit de dépistage. Leur présence, alliée au slogan, montre que tout le monde est concerné ou sera concerné.

Ce que ne dit pas la campagne

Le cancer colorectal est favorisé par certains modes de vie. Sédentarité, surpoids et obésité, alimentation pauvre en fibres et riche en viande rouge ou charcuterie, alcool, tabagisme en sont des vecteurs.

Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire, 4 000 cas de cancers du côlon seraient directement liés à la consommation de charcuterie concentrant des nitrites.

Alors, espérons que, dorénavant, certains penseront, sur la lunette de leur WC, à faire leur test.

Ne plus renoncer au suivi gynécologique...

Quand avez-vous consulté votre gynécologue pour la dernière fois ? Si la réponse remonte à plusieurs années, vous n'êtes pas seules et, pourtant, il est nécessaire d'avoir un suivi régulier...



Selon une étude de l'Ifop de 2025, plus d'une femme française sur deux reconnaît avoir déjà reporté ou renoncé à une consultation gynécologique. Manque de temps, difficultés à obtenir un rendez-vous, pénurie de spécialistes ou appréhension face aux examens : les raisons sont nombreuses.

Des rendez-vous essentiels

Malgré les obstacles, ce suivi est essentiel pour votre santé. Une consultation permet de dépister précocement plusieurs maladies, comme le cancer du col de l'utérus, le cancer du sein, certaines infections sexuellement transmissibles ou des pathologies comme l'endométriose et l'adénomyose. Détectées à temps, ces maladies se soignent mieux. Quelques gestes simples peuvent faire la différence. Par exemple, le dépistage du cancer du col de l'utérus repose sur un frottis ou sur un test HPV, recommandé tous les trois à cinq ans pour les femmes de 25 à 65 ans. Un examen rapide qui peut sauver des vies.

Même si l'accès aux gynécologues est parfois compliqué, d'autres professionnels de santé peuvent aussi assurer ce suivi, comme les sages-

femmes ou les médecins généralistes. Alors prenez un moment pour vous poser la question suivante : à quand remonte votre dernier contrôle ? Prendre rendez-vous aujourd'hui, c'est simplement prendre soin de vous et de votre avenir.

CHIFFRES À L'APPUI*

- En 2025, près de 8 000 gynécologues étaient en exercice.
- Les gynécologues médicaux (pour la gynécologie quotidienne) ne sont que 1 800 pour 30 millions de femmes de plus de 15 ans. Les autres sont gynécologues-obstétriciens, et suivent majoritairement les grossesses.

*Chiffres du ministère de la Santé 2025

LES AGRUMES

Oranges et citrons... pour avoir la pêche!

Jusqu'à maintenant, on accordait aux agrumes les mérites de leur teneur en vitamines, de leur jus et de leur goût. Le résultat d'une toute récente étude américaine ajoute désormais une vertu aux citrons, oranges, limes, pamplemousses, clémentines...

Prenez une orange, épluchez-la, sentez sa fraîcheur dans votre bouche, la pulpe qui explose libérant son jus, et pensez qu'en plus de ce plaisir gustatif, elle vous apporte aussi un bouclier anti-dépression.

C'est la traduction gourmande que nous faisons de l'étude conduite par l'équipe du Dr Raaj Mehta de la Harvard Medical School, qui révèle qu'une consommation régulière d'agrumes constitue un facteur protecteur contre la dépression.

Le secret caché des agrumes

Qualifié de découverte nutritionnelle majeure, le résultat scientifique de l'étude précise que les oranges diminueraient de 22 % le risque de dépression.

L'étude longitudinale a suivi selon un protocole rigoureux plus de 100 000 femmes sur plusieurs décennies, livrant à son issue des conclusions solides et fiables.

Les flavonoïdes, au départ d'un processus naturel

Bourrés de flavonoïdes, les agrumes ingérés délivrent leurs composés naturels dotés de propriétés anti-inflammatoires. Ils agissent alors directement sur le microbiote intestinal*, en développant la production de la bactérie *Faecalibacterium prausnitzii* qui provoque un effet favorable et stabilisant sur l'humeur. Cette bactérie joue un rôle primordial dans la production de neurotransmetteurs essentiels dont la sérotonine et la dopamine, molécules régulant l'humeur.

Et les autres fruits ?

Seuls les agrumes possédaient d'évidentes propriétés protectrices sur la santé mentale. Aucun impact comparable n'a été décelé pour les pommes, pour les poires, ni même pour la banane, fruit le plus consommé au monde. Dès lors, des voix et avis de nutritionnistes s'élèvent pour



vanter le régime méditerranéen dans lequel les agrumes sont très présents. En conclusion, si l'étude décrite définit clairement les agrumes comme rempart à la dépression, il faut noter que les 25 kilogrammes consommés annuellement dans une famille de quatre personnes sont chargés de pesticides, pas réellement bons pour la santé...

LES ŒUFS

Une obsession grandissante pour les protéines ?

Au plat, à la coque ou durs, les œufs s'invitent à tous les repas depuis quelques années, en témoignent les pénuries récentes. La consommation d'œufs, peu onéreux et polyvalents, répond-elle à un besoin de protéines exacerbé par les nouvelles modes ?

En 10 ans, notre consommation d'œufs a été multipliée par 24, passant de 9 par an et par personne à plus de 230 en 2025. Une tendance à la hausse qui s'explique notamment par leur richesse en protéines : un œuf contient 6 à 7 grammes de protéines, soit un dixième du besoin journalier moyen.

Et justement, influenceurs fitness et nutritionnistes amateurs vantent sur les réseaux sociaux les mérites d'une alimentation riche en protéines pour perdre du poids, développer sa masse musculaire ou encore améliorer ses performances sportives. Mais, si les protéines sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme en participant à la construction des muscles, à la réparation des tissus et au bon fonctionnement du système immunitaire, une consommation excessive n'est pas forcément bénéfique ! Des apports trop élevés en protéines (surtout d'origine animale) peuvent endommager les reins et déséquilibrer

l'alimentation en réduisant d'autres nutriments importants comme les fibres ou les vitamines présents dans les aliments végétaux. Il est donc préférable de limiter sa consommation à 2 œufs par jour, en essayant de la limiter à 5 par semaine. Nutritif et intéressant, l'œuf doit donc s'inscrire dans une alimentation variée et équilibrée. Comme souvent, la clé de la nutrition réside dans la modération !

COMPARATIF DES SOURCES DE PROTÉINE

- Lentilles sèches : 25 g/100 g (3 €/kg)
- Œufs : 13 g/100 g (2-4 €/kg)
- Poulet : 31 g/100 g (8-12 €/kg)
- Bœuf : 26 g/100 g (12-18 €/kg)



IL Y A LES ŒUFS QU'ON ACHÈTE... ET CEUX QU'ON NE VOIT PAS

Les œufs consommés directement ne représentent qu'une partie de notre consommation. Une grande quantité d'œufs se cache en réalité dans les produits transformés : gâteaux, pâtes fraîches, mayonnaise, quiches, plats préparés... Au final, 70 %* des œufs consommés chaque année le sont sans que nous en ayons vraiment conscience.

L'albédo ou l'écologie des surfaces

Ne vous étonnez pas si votre voisin refait ses façades en blanc ou si votre architecte vous déconseille un toit en ardoise noire. Derrière ce choix à première vue esthétique se cache en réalité un phénomène scientifique méconnu du grand public : l'albédo.



On aime la Grèce et les pays méditerranéens pour la profondeur de leurs bleus et la blancheur de leurs murs. Depuis des siècles, les habitants des Cyclades se protègent de la chaleur derrière leurs murs d'une blancheur immaculée.

L'ALBÉDO, C'EST AUSSI SUR CE QUE VOUS PORTEZ !

Saviez-vous que l'albédo ne dépend pas que du sol ou des toits ? Vos vêtements jouent un rôle réel dans la température que vous ressentez. Les tissus clairs et réfléchissants renvoient une partie de la chaleur au lieu de l'absorber, réduisant le stress thermique de plusieurs degrés. Vous pouvez facilement faire le test vous-même en portant un tee-shirt noir ou blanc en plein soleil... Mais ce n'est pas qu'une question de couleur : la coupe et la matière comptent également. Des vêtements amples et respirants favorisent la circulation de l'air. En combinant couleur, matière et coupe, vous augmentez votre confort tout en réfléchissant efficacement la chaleur autour de vous.

Cette notion explique pourquoi certaines surfaces chauffent beaucoup plus que d'autres et comment nos paysages peuvent contribuer à rafraîchir... ou à réchauffer l'environnement.

Pourquoi certaines surfaces chauffent-elles plus que d'autres ?

Tout se joue dans la capacité d'un sol ou d'un matériau à réfléchir la lumière solaire. Cette capacité s'appelle l'albédo. L'albédo est une mesure utilisée en climatologie pour décrire la part de lumière solaire renvoyée vers l'espace par une surface. Elle s'exprime sous forme d'une valeur comprise entre 0 et 1 (ou en pourcentage). À 0, la

surface absorbe toute l'énergie solaire ; à 1, elle réfléchit toute la lumière.

L'écologie des surfaces

On parle d'"écologie des surfaces" pour décrire la manière dont les différents types de sols et de paysages influencent l'environnement et le climat local. Plusieurs éléments entrent en jeu : la couleur du sol, la présence ou non de végétation, l'humidité, les matériaux urbains, la texture et la structure du paysage... Chaque surface modifie la température locale, l'évaporation, la circulation de l'air et même la biodiversité. Ainsi, les surfaces claires produisent généralement un refroidisse-

ment relatif, tandis que les surfaces sombres accumulent davantage de chaleur. Ce principe n'est pas nouveau : dans de nombreuses régions méditerranéennes, comme en Grèce, les habitations sont traditionnellement blanchies à la chaux afin de réfléchir le rayonnement solaire et de limiter l'échauffement des bâtiments.

Ce phénomène est particulièrement visible dans les villes, où les matériaux sombres comme l'asphalte ou certaines toitures contribuent aux îlots de chaleur urbains. L'augmentation de l'albédo des surfaces urbaines peut réduire la température de surface de 10 à 25 °C et abaisser la température de l'air en ville d'environ 1 à 3 °C à grande échelle.

Ce refroidissement passif permet également de réduire fortement le recours à la climatisation, avec des économies d'énergie pouvant atteindre 10 à 40 % pour les bâtiments équipés de toitures claires, dont la température intérieure baisse en moyenne de 1 à 3 °C. L'effet est particulièrement repérable dans les bâtiments peu isolés, au dernier étage.

AUX ANTILLES, UN HABITAT ADAPTÉ

Dans les régions tropicales comme les Antilles, la question de l'albédo est particulièrement importante. Le fort ensoleillement peut rapidement transformer les bâtiments en véritables fours. C'est pourquoi l'architecture traditionnelle privilégie souvent les murs clairs et des toits réfléchissants très étendus en matériaux naturels ainsi qu'une circulation d'air maximale qui limitent l'absorption de chaleur.



Morphée n'aime pas votre téléphone...

Quand, à la fin de la journée, vous vous glissez sous la couette pour rejoindre les bras de Morphée en vue d'un sommeil réparateur, laissez votre téléphone loin de vous...

Le principal impact du téléphone près de votre lit concerne surtout la qualité de votre sommeil. Les écrans et les ondes perturbent votre horloge biologique en réduisant la production de mélatonine, l'hormone qui aide le corps à s'endormir. Résultat : regarder votre téléphone juste avant de dormir peut retarder l'endormissement, rendre le sommeil moins profond et accroître la fatigue le lendemain.



Les Gafam* des amis qui vous veulent du mal

L'accoutumance de nos pratiques des réseaux sociaux crée des réflexes dont nous ne mesurons pas la nocivité. Quand le téléphone est à portée de main, il est tentant de le consulter machinalement : une notification, une image marrante, un message. Les sollicitations émanant du téléphone empêchent un bon endormissement et fragmentent le sommeil. Les Gafam se frottent les mains et se remplissent les poches par ces habitudes inconsidérées.

Le téléphone stimule constamment le cerveau, au point où l'on se retrouve à attendre des notifications et, parfois, à imaginer occasionnellement une sonnerie ou une vibration (le syndrome de vibration/sonnerie fantôme concerne jusqu'à 89 % des utilisateurs de téléphone portable). Le problème, c'est que, le soir, le cerveau a besoin de

ralentir pour préparer le sommeil. Continuer à faire défiler du contenu peut maintenir l'esprit en alerte. À long terme, cela favorise le stress, la fatigue, la difficulté à se déconnecter mentalement et a un impact sur la santé psychique.

Un risque d'incendie

Un téléphone peut parfois chauffer, surtout

lorsqu'il est en charge sur le secteur ou lorsqu'il est utilisé longtemps. Si vous le glissez sous un oreiller ou dans les draps, la chaleur s'évacue moins bien, et cela peut provoquer une surchauffe et présenter un risque d'incendie.

La solution la plus simple est donc de poser votre téléphone sur une table de nuit ou sur un bureau, plutôt que dans le lit.

AVOIR UNE RELATION PLUS SAINNE AVEC SON TÉLÉPHONE

Pour mieux dormir, quelques habitudes simples peuvent aider :

- essayer de remplacer le téléphone par une activité calme : lire, écouter de la musique douce, écrire...
- poser son téléphone loin du lit
- activer le mode silencieux ou "ne pas déranger"
- éviter les écrans au moins 30 minutes avant de dormir
- utiliser un réveil "classique" si possible

*Google Apple Facebook Amazon Microsoft, les cinq firmes américaines qui dominent le marché du numérique

Un rêve plus loin

de Karam Hassan

Éditions Albin Michel / 2026 / 18,90 €

L'auteur a fui le Soudan et connu les épreuves de la traversée de la

Méditerranée et de la vie dans la jungle de Calais. Il croise le chemin de personnes au grand cœur qui lui apprennent le français, le poussent à poursuivre ses études. Aujourd'hui, il dit que son mot préféré de la langue française, c'est le mot solidarité.

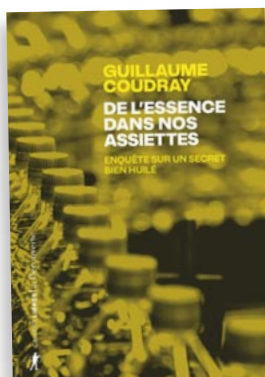


De l'essence dans nos assiettes Enquête sur un secret bien huilé

de Guillaume Coudray

Éditions La Découverte / 225 / 20,90 €

Une enquête au cœur de l'industrie agroalimentaire qui montre comme l'hexane, un solvant, est devenu incontournable dans les procédés d'extraction des huiles végétales d'abord aux États-Unis puis en Europe. Ses résidus contaminent toute l'alimentation, y compris celle des nourrissons.



L'âge, c'est dans la tête

du Pr Bertrand Fougères

Éditions Editions Vuibert / 2026 / 19,90 €

Viellir reste la seule solution pour ne pas mourir ! Ni une maladie, ni une fatalité, le vieillissement est une transformation physiologique, psychologique et émotionnelle, que l'on peut comprendre, accompagner et préparer.





*Votre bilan
personnalisé
offert*

VOTRE MUTUELLE À VOS CÔTÉS

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

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