

# bonne SANTÉmutualiste

 Pas de violence,  
c'est les vacances!  
Brice 

LA REVUE SOLIDAIRE DE VOTRE MUTUELLE

#114 JUILLET/AOÛT 2026

DOSSIER

## CHAUD DEVANT !

P.4

### SANTÉ PUBLIQUE

Projet de loi contre  
les fraudes sociales et fiscales

P.17

### NUTRITION

Les fines herbes,  
atout gustatif, atout forme

P.18

### SANTÉ ENVIRONNEMENT

Lessives : et si on passait  
aux formules naturelles ?

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



**Francis Balay**

Vice-Président de la Mutuelle de France Unie

## Chaud devant !



Répétitives et intenses, les vagues de chaleur nous atteignent tous et, en premier lieu, les plus fragiles, les plus isolés, les plus précaires, les travailleurs et employés sont exposés aux risques létaux des canicules.

Le dossier de Bonne Santé Mutualiste rappelle la prévisibilité, ignorée par beaucoup, du dérèglement climatique.

Son titre préconise à tous la prudence et l'action collective.

L'article sur les fraudes sociales et fiscales rétablit des vérités qu'il est bon aujourd'hui d'entendre.

De même, l'anniversaire des 90 ans des congés payés permet de revenir sur ce formidable acquis de la classe ouvrière face à un patronat qui ne considérerait les vacances que pour lui-même. "Chaud devant !" Oui, parce que l'avenir risque d'être brûlant à la vue du haro de certains candidats sur le cœur du financement de la Sécurité sociale, les cotisations. Nous, mutualistes issus des mutuelles de travailleurs, resterons attentifs et pugnaces aux attaques contre notre système de soins qui se dessinent à l'aube des élections présidentielles.



### Sommaire #114

#### Santé Publique

- 3. 90 ans des congés payés : Où en est l'accès aux vacances ?
- 4. Projet de loi contre les fraudes sociales et fiscales : Des mesures qui stigmatisent sans traiter les vrais problèmes

#### Dossier Spécial

- 5. Chaud devant !

#### Le cahier de vos mutuelles

#### Couverture des risques

- 14. Savez-vous vraiment nager ?

#### Prévention santé

- 15. La santé, c'est le pied... et inversement

#### Nutrition

- 16. De la fraîcheur à portée de bouche
- 17. Les fines herbes, atout gustatif, atout forme

#### Santé environnement

- 18. Lessives : et si on passait aux formules naturelles ?

#### Ta santé t'appartient !

- 19. Jamais sans ta capote !
- 19. Le kiosque

Bonne Santé Mutualiste est la revue trimestrielle de l'UGM Entis, les mutuelles de l'être • Juillet / Août 2026 n° 114  
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 : 0329 M 05566



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



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



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



39, rue du Jourdil - Cran-Gevrier  
CS 59029 - 74991 Annecy Cedex 9  
Tél. : 09 69 39 96 96 - Fax : 04 50 57 98 02  
[www.groupe-entis.fr](http://www.groupe-entis.fr)

## 90 ANS DES CONGÉS PAYÉS

## Où en est l'accès aux vacances ?

Gravés dans l'histoire depuis l'été 1936, les congés payés ouvrent à des millions de travailleurs un droit jusque-là réservé à une minorité : celui de partir, de se reposer, de découvrir d'autres horizons. Entre inégalités d'accès, pression économique et remise en question du temps de repos, le droit aux vacances apparaît plus que jamais comme un enjeu de justice sociale et de santé publique.

Après les grandes grèves du printemps de 1936 et l'arrivée du Front populaire au pouvoir, les accords de Matignon débouchent sur une avancée historique : deux semaines de congés payés pour les salariés. Pour la première fois, des millions d'ouvriers et d'employés peuvent quitter leur lieu de travail sans perdre leur salaire.

Près de 600 000 Français partent ainsi en vacances dès l'été 1936. Derrière les images devenues célèbres des départs en train ou à bicyclette se trouve une idée nouvelle : le temps libre est un droit, et non un privilège. Cette avancée sera progressivement renforcée avec la troisième semaine en 1956, la quatrième en 1969, puis la cinquième en 1982.

### Une conquête sociale qui a transformé l'économie française

L'instauration des congés payés n'a pas seulement changé la vie des salariés. En permettant à des millions de personnes de voyager, elle a aussi contribué à l'essor du tourisme et des loisirs. Hôtels, campings, villages de vacances, restauration, transports ou activités culturelles se sont développés autour du temps libre. De nombreuses régions ont vu leur activité économique stimulée par l'arrivée de vacanciers issus des classes populaires et moyennes. Aujourd'hui encore, le tourisme représente près de 8 % du produit intérieur brut français et près de 2 millions d'emplois. Derrière le droit aux vacances se trouve donc également un enjeu économique majeur pour les territoires et les commerces locaux.

Pourtant, derrière les traditionnels chassés-croisés estivaux, la réalité est plus contrastée. Selon les données de l'Observatoire des inégalités, près de 40 % des Français ne partent pas au moins une fois par an. Les écarts sont particulièrement marqués entre les catégories sociales : les ménages modestes, les familles monoparentales, les jeunes ou les retraités sont les premiers exclus du départ en vacances. La hausse du coût de la vie accentue encore ces difficultés. À cela s'ajoutent d'autres freins : problèmes de santé, absence de solutions de garde ou saturation de certaines destinations touristiques. Cette réalité révèle une fracture sociale souvent invisible. Car ne pas partir, c'est aussi être privé d'un temps de respiration essentiel.

### Le temps de repos, nouvelle variable d'ajustement ?

À l'occasion de ce 90<sup>e</sup> anniversaire, une autre question mérite d'être posée : les congés payés sont-ils considérés comme acquis ? Depuis plusieurs années, certains responsables politiques défendent l'idée d'échanger une partie du temps de repos contre un complément de salaire. En 2025, la ministre du Travail Astrid Panosyan-Bouvet a relancé le débat en évoquant la possibilité de monétiser la cinquième semaine de congés payés. À droite, plusieurs responsables des Républicains plaident pour davantage de flexibilité du temps de travail. L'argument avancé est celui du pouvoir d'achat : permettre aux salariés qui le souhaitent de « travailler plus pour gagner plus ». Mais si certains salariés choisissent de renoncer à leurs congés pour des raisons financières,



Juillet et août 1936, plus de 500 000 personnes se ruent vers les plages et les campagnes grâce aux trains.

ce choix est-il réellement libre ? En transformant le repos en ajustement économique, c'est l'esprit même des congés payés qui se trouve questionné.

### Les vacances, un enjeu de santé publique

Les bénéfices des vacances sur la santé sont largement documentés. Les périodes de repos contribuent à réduire le stress, à améliorer le sommeil, à renforcer les liens sociaux et à diminuer les risques d'épuisement professionnel. Selon plusieurs études, près d'un salarié sur deux déclare ressentir un niveau élevé de stress au travail, tandis que les arrêts liés aux troubles psychologiques progressent régulièrement. Dans ce contexte, les vacances ne peuvent être considérées comme un simple loisir. Elles participent pleinement à la prévention et à la promotion de la santé, en cohérence avec les valeurs portées par les acteurs mutualistes : prévenir plutôt que guérir et favoriser l'égalité d'accès au bien-être.

### LE TOURISME SOCIAL, UN REMPART CONTRE LES INÉGALITÉS

Face aux difficultés croissantes de départ, le tourisme social et solidaire joue un rôle essentiel. Associations, mutuelles, structures d'éducation populaire, collectivités territoriales ou organismes spécialisés permettent chaque année à des milliers de personnes de partir malgré des ressources limitées. Au-delà du simple séjour, ces dispositifs défendent une vision des vacances comme outil d'émancipation, de rencontre et de cohésion sociale.

Ils contribuent également au dynamisme économique de nombreux territoires. Pourtant, les acteurs du secteur alertent depuis plusieurs années sur la fragilité de leurs financements et sur le recul progressif de certains soutiens publics.



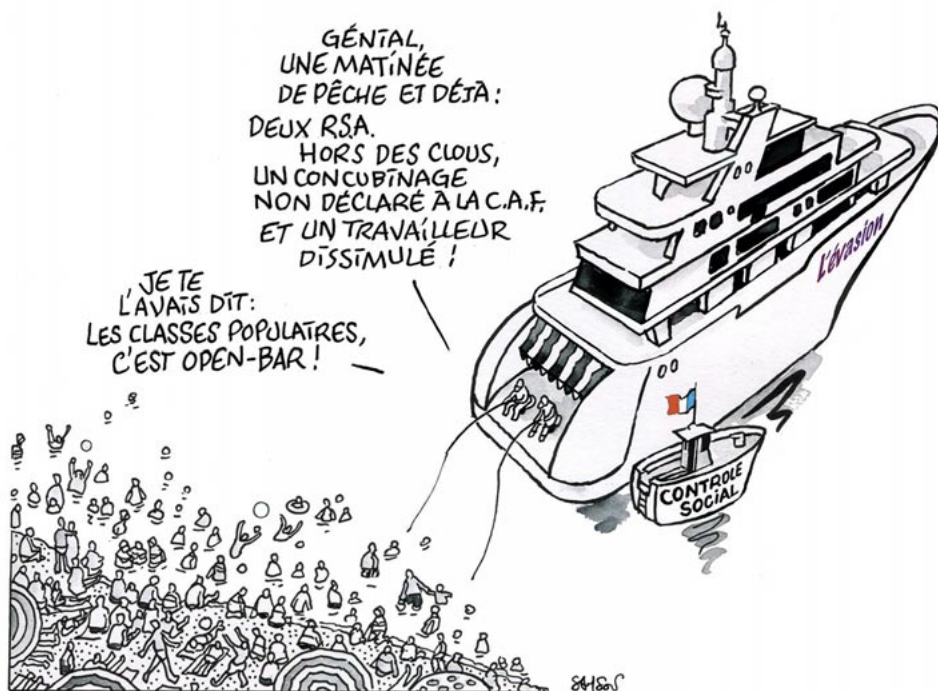


## PROJET DE LOI CONTRE LES FRAUDES SOCIALES ET FISCALES

## Des mesures stigmatisantes

Allocations chômage, contrôles et renforcement des pénalités, partage des informations fiscales, régulation des VTC...

Que retenir du projet de loi qui ne traite pas des vrais problèmes ?  
Quid de la fraude patronale ?



Adopté au printemps 2026, le projet de loi de lutte contre les fraudes sociales et fiscales affiche le triple objectif de mieux prévenir et détecter, mieux lutter et sanctionner, mieux recouvrer. L'ambition du gouvernement est de récupérer plus de 1,5 milliard d'euros supplémentaires, chaque année, au profit des comptes publics.

### Une suspicion qui vise les allocataires...

France Travail pourra suspendre provisoirement l'allocation-chômage lorsqu'il existe des "indices sérieux" de fraude ou de manquement délibéré. Les contrôles seront renforcés, grâce à l'extension des échanges d'informations entre administra-

tions. Les départements pourront accéder à davantage d'informations pour vérifier l'éligibilité au RSA. L'Assurance maladie pourra exploiter certaines données de connexion pour détecter des fraudes. Des pénalités plus lourdes pourront être appliquées.

Le texte comprend également des mesures visant à mieux contrôler certaines fraudes liées aux plateformes et à l'activité économique, notamment dans le secteur des VTC.

### ...mais beaucoup moins les entreprises

Mis à part la lutte contre le travail au noir et le renforcement de la détection des montages frauduleux, le texte de loi ne se montre pas très ambitieux du côté de la fraude sociale et fiscale commise par les entreprises. Or, 52 % de la fraude est imputable aux entreprises et travailleurs indépendants et 12 % aux professionnels de santé. Et ce, alors que la fraude à l'assurance chômage ne concerne que 1 % des demandeurs d'emploi et des montants sans commune mesure. Le texte de loi durcit pourtant surtout les contrôles visant les chômeurs, allocataires du RSA et autres bénéficiaires de prestations sociales.

Une stigmatisation qui va encore aggraver le taux de non-recours aux aides qui s'élève à 34 % pour le RSA, soit 3 milliards d'euros qui ne seraient pas versés à des personnes pourtant éligibles

### LES JEUNES POSENT PLUS D'ARRÊTS MALADIE QUE LEURS AÎNÉS

Contrairement à une idée reçue selon laquelle les arrêts maladie concerneraient surtout les salariés âgés, les données récentes montrent que ce sont les jeunes salariés qui posent le plus d'arrêts maladie.

En 2024, 42 % des salariés ont eu au moins un arrêt maladie, mais cette proportion monte à 47 % chez les 18-34 ans et à 49 % chez les 18-30 ans. Plus courts que chez les seniors, les arrêts maladie chez les jeunes sont cependant plus fréquents.

Le motif diffère également : si les travailleurs plus âgés souffrent de maladies chroniques, de pathologies lourdes ou liées à l'usure professionnelle, les jeunes actifs souffrent principalement de troubles psychologiques : anxiété, dépression, épuisement professionnel, difficultés d'insertion dans l'emploi, stress, voire burn-out. Selon le baromètre Empreinte Humaine, 55 % des salariés de moins de 29 ans présentent des signes de détresse psychologique, contre 48 % pour l'ensemble des salariés. Car la pression et la menace de contrôle sont reconnues pour leurs effets bénéfiques et apaisants sur la santé mentale...



### LA POSITION DE L'ALTERNATIVE MUTUALISTE LA COTISATION SOCIALE, C'EST LA VRAIE QUESTION !

« Il ne s'agit là que de mesurètes ! Tant que l'on ne s'attaquera pas à la question de la cotisation sociale, à celles des exonérations des entreprises, de l'évasion sociale et fiscale, on ne s'attaquera pas au problème de fond du financement de la protection sociale. Ce qui est révolutionnaire dès la création de la Sécurité sociale, c'est son financement, à savoir une cotisation sociale prélevée dès la création de la richesse. Pour le patronat de l'époque et d'aujourd'hui et les libéraux de tout poil, c'est insupportable, et ils n'ont eu de cesse de s'attaquer à son démantèlement, imposant la sémantique des "charges" à la place des "cotisations sociales". Le tout avec la complicité des politiques et l'arsenal habituel au nom de la compétitivité : allègement, dégrèvement, exonérations, autant de mots qui ne sont que maux pour le travailleur. Un véritable hold-up. » Francis Balay, président de L'Alternative Mutualiste.

# CHAUD DEVANT!...



Depuis un demi-siècle, les voix scientifiques s'élèvent pour alerter sur les dangers des canicules à répétition et de plus en plus intenses... Nous y sommes, et les heures que nous vivons sont celles que nous vivrons plus fréquemment encore... L'impact de notre impréparation est violent, et permettra-t-il enfin une prise de conscience générale, et des décisions politiques autant courageuses que vitales ? Ainsi, l'été que l'on attend pour les vacances n'est plus la saison préférée des Français, mais la saison que tous redoutent et craignent.

## LA SCIENCE SAVAMMENT IGNORÉE ?

Il n'existe pas un rapport du Giec, et dès le premier en 1990, où les travaux coordonnés des climatologues du monde entier ne stipulaient pas une augmentation de la fréquence, de la durée et de l'intensité des vagues de chaleur. Les observations européennes du programme Copernicus confirment aujourd'hui que ces projections étaient justes : les dix années les plus chaudes jamais enregistrées en Europe se situent toutes après 2014. « Les canicules que nous connaissions tous les vingt ans deviendront la norme », expliquait déjà le climatologue Jean Jouzel il y a plus de quinze ans. Aujourd'hui, il rappelle que « nous devons appren-

dre à vivre avec un climat plus chaud », tout en soulignant que chaque dixième de degré évité grâce à la réduction des émissions limite les impacts sanitaires.

La climatologue Françoise Vimeux insiste sur un autre point souvent oublié : nous ne vivons plus un climat de demain mais celui que les chercheurs décrivaient déjà depuis plusieurs décennies. Comme l'a résumé le secrétaire général de l'ONU, António Guterres, « l'ère du réchauffement climatique est terminée ; l'ère de l'ébullition mondiale est arrivée ». La raison voudrait que la science soit écoutée, et pourtant...

### Des accords dissonants

Depuis plus de trente ans, les sommets internationaux sur le climat se succèdent. Du Sommet de la Terre de Rio en 1992 à l'Accord de Paris de 2015, en passant par le protocole de Kyoto, les états ont progressivement reconnu la responsabilité humaine dans le réchauffement climatique et fixé des objectifs toujours plus ambitieux. Le cap est clair : limiter le réchauffement mondial à 1,5 °C, réduire les émissions de gaz à effet de serre et préparer les territoires aux conséquences déjà inévitables du changement climatique. Pourtant, les résultats restent en décalage avec les engagements. Selon le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUe), les politiques actuellement mises en œuvre conduisent toujours la planète vers un ré-



chauffement bien supérieur à l'objectif de l'Accord de Paris. Les émissions mondiales de CO<sub>2</sub> liées à l'énergie continuent d'atteindre des niveaux records, tandis que les épisodes de chaleur extrême se multiplient sur tous les continents et en particulier en Europe.

Cette contradiction nourrit le sentiment d'impuissance des citoyens face aux tendances et aux pouvoirs politiques. D'un côté, les gouvernements affichent leur volonté d'accélérer la transition écologique, mais de l'autre, des projets d'infrastructures polluantes sont encore autorisés, certaines réglementations environnementales sont assouplies et les véritables changements avancent plus lentement que les effets du dérèglement climatique.

En France, les débats récurrents autour de la rénovation énergétique illustrent cette tension entre impératifs économiques de court terme et protection des populations face aux canicules. Pour la climatologue Françoise Vimeux, l'adaptation ne doit plus être considérée comme un aveu d'échec mais comme le complément indispensable de la réduction des émissions.

Jean Jouzel rappelle, lui aussi, que l'adaptation a ses limites : sans baisse rapide des émissions de gaz à effet de serre, les épisodes extrêmes deviendront toujours plus fréquents et plus intenses. « *Chaque dixième de degré compte* », répètent les climatologues, car il représente des milliers de vies, des récoltes préservées, des villes plus habitables et des infrastructures moins exposées. L'enjeu n'est donc plus de produire de nouveaux engagements, mais de les réaliser concrètement.

### 2003, l'année charnière

La canicule de l'été 2003 marque un tournant en France. Avec près de 15 000 décès, elle révèle la vulnérabilité du pays face aux fortes chaleurs. Le choc est retentissant : hôpitaux saturés, personnes âgées isolées, logements inadaptés, absence de dispositifs d'alerte efficaces. Cette catastrophe sanitaire et sociale conduit à la mise en place du « plan canicule », à la création de sys-

tèmes de surveillance sanitaire et à une meilleure préparation des établissements de santé. Mais vingt ans plus tard, une question demeure : avons-nous réellement adapté nos villes, nos logements et nos modes de vie à un climat plus chaud ? Les canicules continuent d'augmenter. Météo-France estime que la France a connu plus d'une trentaine d'épisodes caniculaires depuis 1947, dont près de la moitié depuis les années 2000.

## L'ÉTÉ, LA SAISON DES INÉGALITÉS

Nous n'avons pas tous le même été : quand les températures grimpent, les inégalités sociales deviennent visibles. Pour certains, la chaleur se vit derrière des volets fermés, dans un appartement sous les toits ou dans un quartier très minéral où le bitume et le béton restituent la chaleur jusque tard dans la nuit.

Les chercheurs parlent désormais de précarité énergétique estivale ou de « bouilloires thermiques » pour désigner ces logements qui deviennent difficilement habitables lors des fortes chaleurs : « *les passoires thermiques de l'hiver deviennent les bouilloires de l'été* » (formulation de la Fondation pour le Logement des Défavorisés). Selon l'Ademe, 37 % des ménages modestes déclarent souffrir de la chaleur dans leur logement, contre 18 à 20 % des ménages les plus favorisés. Autrement dit, les plus pauvres sont près de deux fois plus nombreux

à subir des conditions de vie inconfortables pendant l'été. « *Le revenu est le premier facteur d'inégalité face à la chaleur* », résume Amandine Richaud-Crambes, ingénieure urbaniste à l'Ademe. « *Le niveau de vie est un élément déterminant pour son confort au sein du logement* », ajoute-t-elle, en évoquant le phénomène des logements-bouilloires.

### Adaptation ou parade de dernier recours ?

Face aux épisodes extrêmes, les réponses individuelles montrent rapidement leurs limites, et le désarroi de tous qui appelle à la débrouillardise. Dormir dans la cave, installer une piscine sur un balcon ou multiplier les ventilateurs traduit surtout une capacité d'adaptation improvisée.

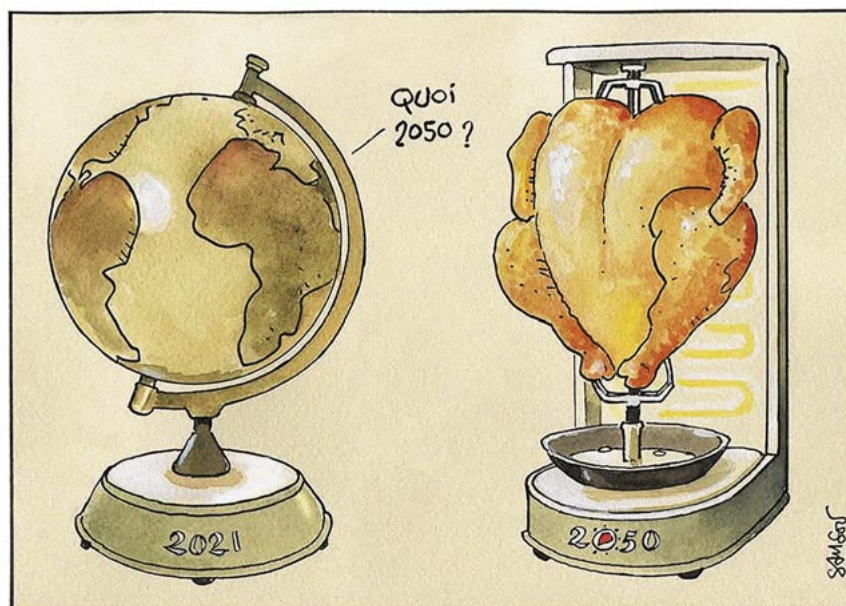
La véritable réponse se situe ailleurs : végétaliser les villes, désimperméabiliser les sols, protéger

**L'inadaptation aux vagues de chaleur de Paris est flagrante. Il n'est pas rare de ne trouver que 5 centimètres d'isolation (souvent mauvaise) entre le lieu d'habitation et le toit. Le bilan est lourd : 109 décès le vendredi 26 juin, une augmentation des appels au SAMU de Paris de 80 %, des urgences hospitalières, déjà surchargées, qui ont connu une activité en hausse de 36 %...**



## UN APPEL À UNE "LOI D'URGENCE CLIMATIQUE"

À l'issue des vagues de chaleur exceptionnelle de 2026, plus de 100 scientifiques, médecins, économistes, chercheurs et personnalités ont lancé un appel en faveur d'une "loi d'urgence climatique". Dans une tribune publiée dans *Le Monde*, ils estiment que « *les dix jours de canicule dont nous sortons* » ont profondément marqué la population et rappellent que les épisodes extrêmes ne relèvent plus de l'exception mais d'une nouvelle réalité climatique. Pour les auteurs de cette tribune, l'urgence climatique dépasse désormais le seul enjeu environnemental : elle constitue un défi sanitaire, social et démocratique. « *Il est question de notre survie collective* », écrivent-ils, appelant les pouvoirs publics à traduire les connaissances scientifiques en décisions concrètes afin de préserver durablement la santé de la population.



Le pire et le rire sont le propre de l'humain. Les dessinateurs de presse du monde entier ont fustigé avec humour et justesse durant des années l'insuffisance des actions en réaction aux différents rapports du GIEC, cherchant à contribuer, grâce à leurs talents, à une prise de conscience.

les travailleurs exposés, rénover les logements, multiplier les lieux publics rafraîchis et repenser l'urbanisme. Les débats récents autour du ralentissement de certaines obligations de rénovation énergétique illustrent cette tension permanente entre contraintes économiques immédiates et adaptation climatique de long terme.

### Un changement qui touche toutes les strates de la société

Les conséquences des canicules dépassent désormais largement le seul champ de la santé. Chaque été, les collectivités doivent fermer des écoles ou adapter les horaires des établissements accueillant du public. Les entreprises réorganisent le temps de travail pour limiter l'exposition des salariés aux heures les plus chaudes. Les métiers exercés en extérieur figurent parmi les plus exposés. Ouvriers du bâtiment, couvreurs, agriculteurs, facteurs ou agents urbains travaillent plusieurs heures sous un soleil de plomb, sur des sols ou les toits qui rayonnent eux-mêmes la chaleur. Mais les salariés d'entrepôts, de cuisines, d'ateliers ou de locaux mal ventilés ne sont pas épargnés.

La chaleur réduit la vigilance, augmente la fatigue, favorise la déshydratation et multiplie les risques de malaises, de coups de chaleur et d'accidents du travail. Selon les spécialistes de la santé au travail, les capacités physiques comme les capacités de concentration diminuent fortement lorsque les températures deviennent extrêmes.

Face à cette nouvelle réalité, la réglementation a évolué. Depuis l'entrée en vigueur du décret du 27 mai 2025, les employeurs doivent intégrer le risque chaleur dans leur évaluation des risques professionnels et mettre en place des mesures adaptées : modification des horaires, augmentation des pauses, mise à disposition d'au moins

3 litres d'eau fraîche par employé, aménagement des postes de travail ou limitation des tâches les plus pénibles pendant les épisodes de vigilance. La chaleur n'est plus considérée comme une simple contrainte météorologique : elle constitue désormais un risque professionnel à part entière.

### La fraîcheur devient la préoccupation première

La recherche de fraîcheur entraîne également de nouveaux risques. Chaque épisode caniculaire s'accompagne d'une augmentation des noyades, souvent dans des rivières, des lacs ou des plans d'eau non surveillés où des personnes cherchent à échapper à la chaleur.

Lors de la vague de chaleur de juin 2026, les autorités ont recensé une quarantaine de décès par noyade en une semaine, touchant en grande partie des jeunes. Dans le même temps, les services d'urgence sont surchargés de patients victimes d'hyperthermie, de déshydratation sévère ou de coups de chaleur, des situations qui peuvent engager le pronostic vital en quelques

minutes lorsqu'elles ne sont pas traitées rapidement.

La vie culturelle est elle aussi touchée. Depuis quelques années, festivals, concerts en plein air, compétitions sportives ou rassemblements populaires doivent être repensés. Ces dernières années et particulièrement ces derniers mois, plusieurs événements ont été annulés, reportés ou aménagés, de certaines manifestations de la Fête de la musique au festival Solidays, en passant par des épreuves sportives comme l'Ironman de Nice. Les collectivités doivent désormais prévoir des points d'eau, des zones d'ombre, des équipes médicales renforcées et parfois limiter les jauges, ce qui transforme profondément l'organisation de ces rendez-vous.

Santé climat : <https://santeclimat.org/droit-a-la-fraicheur> - Santé Publique France : campagnes nationales, bilans des impacts sanitaires des canicules - Ademe : guide sur l'adaptation des villes au changement climatique - Ligue des droits de l'Homme : dossier sur les inégalités face à la canicule - Météo France - 60 millions de consommateurs n°625 (juin 2026) - Rapports Copernicus et du GIEC - <http://radiofrance.fr/franceinter/podcasts/l-invite-de-8h20-le-grand-entretien/l-invite-de-8h20-legrand-entretien-du-jeudi-30-avril-2026-3544470>



## LA MUTUELLE DE FRANCE UNIE, TOUJOURS PROCHE DE SES ADHÉRENTS

Au-delà des gestes de prévention, la solidarité joue un rôle essentiel pendant les vagues de chaleur. Les personnes isolées figurent parmi les publics les plus exposés aux risques. « *Depuis la Covid-19, nous savons que les personnes isolées sont particulièrement vulnérables, notamment durant ces épisodes de fortes chaleurs* », explique Élodie Balay-Pernet, de la section Franche-Comté. « *C'est pour cette raison que la Mutuelle de France Unie a mis en place un système simple : un appel aux personnes âgées ou fragiles nous permet de prendre des nouvelles et de rappeler comment prendre soin de soi dans ces périodes difficiles.* »



## ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

### Quand les voix mutualistes s'expriment



Quatorze assemblées générales réunissant plus de 500 délégués se sont tenues du 15 au 19 juin à Bernin, non loin de Grenoble. Un marathon d'une semaine pendant lequel les élus et cadres mutualistes ont pu rendre compte de l'état de leur structure et le soumettre au vote. Retour sur ces rendez-vous statutaires, comptables, politiques et démocratiques.

#### La réglementation statutaire

Chaque année, les mutuelles doivent se mettre à jour des nouvelles dispositions et réglementations. Les actuaires et les juristes sont là pour mettre en conformité nos structures mutualistes aux lois et règlements nouveaux. Ces modifications statutaires sont actées à l'occasion des assemblées générales.

#### La rigueur comptable

La situation financière est présentée par le directeur financier et examinée par les délégués présents. Avant cette présentation, les comptes ont été validés par des cabinets d'audit comptable qui justifient la sincérité et la justesse des comptes. Cette étape importante permet à chacun d'examiner le bilan d'activité et d'évaluer les orientations prises l'année précédente. La bonne santé comptable garantit aux mutuelles leur indépendance et leur capacité à poursuivre de leur développement au service des adhérents.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MUTUELLE DE FRANCE UNIE

### Pour la consolidation de notre modèle solidaire

Garder les valeurs solidaires et les stimuler, être au plus près des adhérents, tel pourrait être le résumé sommaire de l'assemblée générale de la Mutuelle de France Unie qui s'est tenue le 18 juin 2026 à Bernin devant près de 200 délégués.

#### Notre santé en danger

Jean-Jacques Verchay, président de la Mutuelle de France Unie, a dressé d'entrée de jeu un constat préoccupant de la situation sanitaire et sociale. Réduction des remboursements de la Sécurité sociale, multiplication des dépassements d'honoraires, difficultés d'accès aux médecins et affaiblissement de l'hôpital public qui illustrent une remise en cause progressive du droit à la santé. Il a dénoncé également les exonérations accordées aux grandes entreprises, tandis que les assurés supportent une part croissante des dépenses de santé. Face à ces évolutions, la Mutuelle de France Unie a défendu la volonté d'un remboursement intégral des soins par la Sécurité sociale, la suppression des dépassements d'honoraires, le renforcement de l'hôpital public, le développement de la prévention et une gouvernance plus démocratique de la protection sociale.

#### "Résister et construire" : une orientation stratégique assumée

Dans un contexte de concurrence accrue et de marchandisation de la santé, la mutuelle a revendiqué le maintien d'un modèle fondé sur la solidarité plutôt que sur la recherche de profit. La stratégie portée par ses dirigeants se résume autour de deux objectifs : résister aux logiques assurantielles et financières qui fragilisent les adhérents, tout en construisant un réseau mutualiste de proximité capable de défendre durablement les valeurs de justice so-



ciale et d'accès universel aux soins. La dynamique militante s'est également traduite par les grands rendez-vous de l'Union Alternative Mutualiste, qui ont réuni près de 180 participants lors de l'université d'été et des 24 heures de l'Alternative Mutualiste.

#### Une gestion renforcée et un retour aux excédents

L'année 2025 a confirmé également les progrès réalisés dans la maîtrise des dépenses. Le plan de contrôle des prestations mis en œuvre depuis 2024 a permis de réduire les charges de plus de 1,3 million d'euros grâce à la lutte contre la fraude, au renforcement des contrôles et à la récupération d'indus. Ces mesures ont également diminué le reste à charge des adhérents d'environ 460 000 €, principalement en optique.

Au terme de l'exercice 2025, la Mutuelle de France Unie a souligné avoir retrouvé des excédents financiers tout en préservant un niveau de solvabilité satisfaisant. Pour ses dirigeants, ce redressement constitue une condition essentielle pour garantir l'indépendance de la mutuelle et pour poursuivre son projet politique.

#### UN GRAND MERCI

Six délégués de la dynamique section Antilles-Guyane de la Mutuelle de France Unie étaient présents aux côtés de leurs collègues métropolitains : Alain Mabialah, Georges Baramble, Gerty Ajax, Ginette Calixte, Guylaine Barclais et Martine Césaire-Gédéon. Nous les remercions chaleureusement de leur présence.



### La politique mutualiste

Les mutuelles du groupe Entis, et la Mutuelle de France Unie en tête, réaffirment leur attachement à la Sécurité sociale et à sa défense. Quotidiennement, elles œuvrent pour appliquer le principe qui a présidé à sa création – « *chacun cotise selon ses moyens, chacun reçoit selon ses besoins* » – à travers les actions mutualistes et les services aux adhérents. La prévention, la prévoyance, l'IARD sont venus compléter l'offre tout en respectant l'esprit de nos mutuelles.

### La vie démocratique

Fondé sur le principe "une personne, une voix", le modèle mutualiste trouve dans ses assemblées générales son expression démocratique. Chaque délégué y représente les adhérents et participe aux décisions qui orientent l'avenir de sa mutuelle. Chacun des 130 votants de la Mutuelle de France Unie a pu s'exprimer à bulletin secret sur une vingtaine de résolutions, et quatorze résolutions lors de l'assemblée de l'UGM Entis. Les assemblées générales sont également le moment du renouvellement démocratique au cours duquel les délégués élisent les administrateurs qui représenteront les adhérents et conduiront les projets de leur mutuelle. Ces élections garantissent la légitimité des instances dirigeantes et assurent le renouvellement des responsabilités au sein du mouvement mutualiste.

**C'est grâce aux militants mutualistes, à leurs convictions, aux discussions partagées et aux débats animés que nos mutuelles peuvent évoluer et tenir le cap, malgré les tentatives de privatisation de la santé, de l'accès aux soins pour tous et de la solidarité.**

### ENTIS SERVICES OFFRE SON EXPERTISE AUX MUTUELLES ADHÉRENTES

À disposition des mutuelles adhérentes, le catalogue des services proposés par Entis Services met à disposition des mutuelles adhérentes un ensemble de ressources destinées à leur développement et à faciliter l'exercice de leurs missions au quotidien : formations, accompagnement juridique, marketing et communication, logistique, ressources humaines...



## Bienvenue aux nouveaux délégués de la Mutuelle de France Unie !

**La Mutuelle de France Unie a le plaisir d'accueillir ses nouveaux délégués, fraîchement élus sur l'ensemble du territoire pour le mandat 2026-2032. Un grand merci et félicitations aux 193 candidats élus et prêts à s'engager dans la vie de la mutuelle.**

### Un engagement au service des valeurs mutualistes

Être délégué, ce n'est pas seulement occuper une fonction ; c'est devenir un véritable acteur du changement et incarner le cœur battant de notre vie démocratique. Durant les six prochaines années, les délégués seront les porte-paroles des adhérents au sein des Assemblées Générales et des sections territoriales.

Les 193 nouveaux délégués joueront un rôle déterminant dans les grandes orientations stratégiques de la mutuelle, en veillant à ce que chaque décision reflète au plus juste les besoins et les attentes de ceux qu'ils représentent.

### Merci pour votre implication

Nous tenons à adresser aux délégués nos sincères remerciements pour avoir franchi le pas de la candidature. Vous avez fait le choix d'agir concrètement pour la solidarité.

Grâce à votre implication, la Mutuelle de France Unie renforce sa proximité et sa capacité à répondre aux besoins réels du terrain.

Que vous soyez titulaire ou suppléant, votre présence est le pilier de notre démocratie : merci d'être le trait d'union indispensable entre notre mutuelle et nos adhérents.

### Délégués, prêts pour l'action !

Vous êtes désormais les visages et les voix de notre mutuelle. Votre capacité à écouter, à pro-

poser et à décider seront les garants de notre réussite collective.

Votre participation active lors de notre Assemblée Générale du 18 juin a confirmé notre enga-

gement commun : bâtir une mutuelle plus forte et toujours plus proche de ses adhérents.

**Ensemble, relevons les défis de demain et faisons rayonner nos valeurs !**



MUTUELLE DE FRANCE UNIE

## SECTION LANDES

### Mieux comprendre le système de santé...

**Tel était le thème de la réunion du 16 avril à l'agence de Saint-Paul-lès-Dax, qui a accueilli les adhérents et leur a permis d'affiner leurs connaissances sur le fonctionnement de leur Sécurité sociale.**

Depuis sa création, quels sont ses principes fondateurs ? À qui s'adresse-t-elle ? Comment

sont calculés les remboursements et le reste à charge ? Quel rôle jouent les complémentaires santé dans l'accès aux soins ?

Autant de questions qui ont nourri les échanges entre les adhérents, élus, professionnels de santé et membres de la commission de gestion de la section présents pour l'occasion.

Animée par Aurore Leroy, nouvelle directrice régionale d'Aquitaine, cette réunion a réuni une trentaine de participants pour un moment d'échanges qui illustre l'importance de l'éducation populaire pour la Mutuelle de France Unie.

À la suite de la réussite de cet événement, la présidente Sandrine Arenal souhaite renouveler ces moments de partage grâce à l'implication d'Aurore Leroy et des conseillères mutualistes de l'agence, Doriane Noël et Anaïs Peyron.

### Votre mutuelle aime le rugby

**Une fois par an, 12 000 Dacquois et Montois se rencontrent à l'occasion du derby opposant les deux grandes équipes de rugby à quinze des Landes. C'est l'occasion pour la section Landes de la Mutuelle de France Unie d'être présente, en tant que partenaire de longue date du stade montois.**

Il n'y a pas que les joueurs qui ont mouillé leur maillot : autour d'un stand animé par les conseillères mutualistes Floriane Socquet Juglard (conseillère entreprises), Aurore Leroy (directrice régionale) et Sandrine Arenal (conseillère

Fonction publique et présidente de la section Landes, accompagnées par Jean-Loup Guéler (directeur commercial), de nombreux supporters ont pu échanger autour des thématiques de protection sociale telles que la santé et la prévoyance. Les visiteurs ont également pu participer à une tombola organisée par la mutuelle. Présence sur le terrain et esprit d'équipe illustrent le lien profond entre le sport collectif et les valeurs des acteurs mutualistes.

En étant au plus près des adhérents et des habitants, la Mutuelle de France Unie réaffirme sa

volonté d'accompagner chacun dans la préservation de sa santé et dans la sécurisation de son parcours de vie.

La présidente de la section Landes, Sandrine Arenal, a tenu à remercier chaleureusement l'ensemble des équipes du Stade Montois pour leur confiance renouvelée depuis près de quinze ans, ainsi que pour leur accueil et leur disponibilité.



MUTUELLE DE FRANCE UNIE

## SECTION RHÔNE-LOIRE

### La mutuelle "fête l'été", une soirée qui fait du bien !

**La Mutuelle de France Unie section Rhône-Loire a rassemblé pas moins de 80 personnes dans une ambiance chaleureuse et conviviale pour la 4<sup>e</sup> édition de la Mutuelle fête l'été : adhérents, élus locaux, partenaires, bénévoles... Autant de visages différents, réunis autour d'une même conviction : la mutualité, ça se vit ensemble.**



La soirée a été l'occasion de prendre la parole sur des sujets qui touchent nos adhérents. Antoine Chatagnon, président de la section Rhône-Loire, est revenu sur les impacts du déremboursement de la Sécurité sociale sur les mutuelles.

Jean-Jacques Verchay, président de la mutuelle, a lui évoqué les conséquences de la loi de financement de la Sécurité sociale sur les complémentaires santé et les répercussions sur les cotisations.

Des interventions portées avec la volonté d'informer et d'accompagner nos adhérents face aux évolutions du système de santé.

#### Des élus engagés à nos côtés

Johann Cesa, 2<sup>e</sup> adjoint à la mairie de Saint Étienne, a rappelé l'importance de la présence de notre mutuelle à Montreynaud, qui offre un accueil de proximité à nos adhérents, qui fait la fierté de la section et illustre ce que nous sommes : une mutuelle de terrain, proche des personnes, là où ils en ont besoin. Un grand merci également à Yannis Bekhti, adjoint au maire, pour sa présence et son soutien.

#### Un bilan de semestre et des projets plein les tiroirs

Aurore Le Roy a profité de cette réunion pour remercier son équipe qui apporte professionnalisme et bienveillance à chaque adhérent qui pousse la porte de l'agence ou décroche le téléphone. Elle a aussi dressé un bilan des actions menées au premier semestre 2026, avant de dévoiler les actions prévues dès la rentrée de septembre. Elle a rappelé que rien n'aurait été possible sans l'implication des bénévoles. Leur aide et leur participation sont le reflet des valeurs de la mutuelle : solidarité, engagement, et le goût du faire ensemble.

#### Coup de projecteur sur notre alternante

L'édition avait aussi un goût d'au revoir. La section a tenu à mettre en lumière Coralie Le Roy, alternante pendant 18 mois. Par sa créativité et sa jovialité, elle a apporté des outils précieux pour la communication : compte Instagram et site Internet, permettant de partager toutes les actions. Sa création des ateliers numériques, qu'elle a animée durant un an, ont été bénéfiques à tous ceux qui y ont participé. L'équipe te souhaite une belle continuation dans tes études et dans tous tes projets. La section Rhône & Loire est fière de t'avoir accompagnée !

#### LES RENDEZ-VOUS "TEA TIME"

- 8 septembre : dépistage optique.
  - 6 octobre : atelier sur les évolutions de la Sécurité sociale et leurs impacts
  - 3 novembre : évolutions tarifaires de la mutuelle
  - 1<sup>er</sup> décembre : atelier de prévention.
- De 15 heures à 17 heures à l'agence de Montreynaud.



## ■ SECTION OISE

## LES FOULÉES DE LA RUE

## Un rendez-vous sportif et solidaire à Beauvais

Le samedi 6 juin 2026, la Mutuelle de France Unie a participé aux Foulées de la Rue à Beauvais, un événement sportif incontournable qui rassemble chaque année de nombreux coureurs, bénévoles et habitants.

Présente aux côtés des participants tout au long de la journée, la Mutuelle de France Unie a participé à la promotion de l'activité physique pour une bonne santé.

Les conseillères présentes ont eu l'occasion d'échanger avec les coureurs, avec leurs familles et avec les visiteurs sur les enjeux liés au bien-

être, à la santé et à la protection sociale. La mutuelle a également offert le dossard et un tee-shirt à ses couleurs à 30 coureurs. Tout au long de l'événement, les participants ont partagé un moment de compétition amicale lors de cette mobilisation. La section remercie chaleureusement les organisateurs, les bénévoles ainsi que l'ensemble des participants pour leur accueil et leur engagement.

Ce rendez-vous sportif a une nouvelle fois démontré que la santé se construit aussi à travers la prévention, l'éducation populaire, l'activité physique et les initiatives qui rassemblent.



## UN CONSEIL POUR BIEN DÉBUTER LA COURSE À PIED

Privilégiez une évolution progressive et régulière de la pratique et alternez marche et course, afin de limiter les risques de blessure.

## ■ SECTION ANTILLES-GUYANE

## L'agence de Basse-Terre déménage

À la suite d'un incendie ayant touché l'agence de Basse-Terre, celle-ci accueille désormais ses adhérents au 21, rue du Docteur-Cabre à Basse-Terre.

Nos conseillers restent à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner au +590 590 81 98 84.

## Renforcer les liens avec l'action sociale des Antilles-Guyane

Dans le cadre de son projet stratégique et opérationnel 2026, la Mutuelle de France Unie section Antilles-Guyane poursuit sa démarche de proximité en rencontrant les centres communaux d'action sociale (CCAS) des territoires.

Au plus près des réalités de terrain, les CCAS jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement des populations. Ces rencontres permettent à la mutuelle d'identifier les besoins spécifiques des territoires et de développer des actions communes de prévention, d'information et d'accès aux droits, tout en prenant en considération les besoins des habitants et en construisant des partenariats concrets au service de la santé et de la solidarité.

Dans un contexte marqué par la vie chère et par les difficultés d'accès aux soins, la mutuelle réaffirme sa conviction : personne ne doit choisir entre se soigner et se nourrir.

## Une présence de proximité au service des habitants

À travers la présentation de Mut'Commune, solution de complémentaire santé accessible aux habitants, et son accompagnement autour de la complémentaire santé solidaire (CSS), la section Antilles-Guyane de la Mutuelle de France Unie confirme son engagement pour la protection santé pour tous. « Notre ambition est simple : aller vers les habitants, travailler avec les CCAS et faire en sorte qu'aucune personne ne renonce à



Cynthia Zamord, coordinatrice commerciale de la section Antilles-Guyane, a pu rencontrer les responsables de plusieurs centres communaux d'action sociale, dont Alexie Lucea, responsable du CCAS de Saint-Pierre en Martinique.

## RETROUVEZ NOS INFORMATIONS ET NOS ÉVÉNEMENTS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX DÉDIÉS



[www.facebook.com/people/Mutuelle-de-France-Unie-Antilles-Guyane](https://www.facebook.com/people/Mutuelle-de-France-Unie-Antilles-Guyane)



[www.instagram.com/mfu\\_antilles\\_guyane](https://www.instagram.com/mfu_antilles_guyane)

ses droits ou à ses soins faute d'information ou d'accompagnement. **Le devoir de conseil est au cœur de notre métier** et constitue notre véritable référence», appuie Cédrix Jénaste, directeur régional Antilles-Guyane.

Cette démarche mobilise l'ensemble des collaborateurs, conseillers mutualistes, élus et partenaires locaux de la section Antilles-Guyane, animés par une même volonté : être utiles aux adhérents et aux territoires, et organiser des actions concrètes de prévention et d'information : « Derrière chaque action de la Mutuelle de France Unie se trouvent des collaborateurs et des élus engagés qui partagent la même ambition : être utiles aux adhérents et aux territoires », conclut Cédrix Jénaste.



## POUR VOUS, BIEN SE SOIGNER, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

« La question du jour », une animation bien sympathique et de proximité de la Mutuelle de France Unie section Antilles-Guyane, à retrouver sur les réseaux sociaux. Animée par Coraly Miath et Jérémy Gemain, conseillers mutualistes, et par les autres conseiller-es au fil de la série, ils recueillent les réponses aux interrogations autour de sujets de santé, auprès de la population.

## MUTUELLE DE FRANCE UNIE

### SECTION HAUTE-SAVOIE

#### RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRE TReQ

## La littérature au cœur du partage et de la convivialité

Le vendredi 29 mai 2026, la salle Le Rabelais à Meythet-Annecy a accueilli la 16<sup>e</sup> édition du TReQ (Trois Romans en Questions), un rendez-vous littéraire pour les passionnés de lecture de la région.

Cette nouvelle édition du concours a rassemblé 30 équipes de trois joueurs, venues relever le défi autour des trois romans sélectionnés : *"Le dernier bistrot"* d'Anna Véronique El Baze, *"Jacky"* d'Anthony Passeron et *"La mangue et le papillon"* d'Anne-Christine Tinel. De nombreux proches, amis et amateurs de littérature étaient également présents pour assister à cette soirée placée sous le signe de la culture et de la convivialité.

La soirée a débuté à 17 h 30 par une rencontre

privilegiée avec les trois auteurs pour un temps d'échange. Quelques jours auparavant, des lycéens du lycée Baudelaire avaient également eu l'opportunité de rencontrer l'un des auteurs, favorisant ainsi le dialogue entre les jeunes lecteurs et le monde littéraire contemporain. La soirée s'est poursuivie autour d'un apéritif dînatoire, ponctué de séances de dédicaces et de discussions chaleureuses entre lecteurs et écrivains.

À 19 h 15, place au traditionnel jeu littéraire. Fidèle à l'esprit du TReQ, les questions ont mis à l'épreuve la mémoire et l'attention des participants.

Cette 16<sup>e</sup> édition du TReQ a confirmé l'engouement des lecteurs pour cette formule originale qui associe plaisir de lire, esprit d'équipe et rencontre avec les auteurs. Une soirée riche en découvertes et en échanges qui a une nouvelle fois réuni passionnés de littérature et curieux autour de trois romans marquants.

Danielle Maurel, animatrice de la table ronde accompagnée des trois auteurs Anthony Passeron, Anne-Christine Tinel et Anna Véronique El Baze.

© Photo Christian Scotton.



### SECTION FONCTION PUBLIQUE ET TERRITORIALE

## La mutuelle à la Fête du Travailleur Alpin



La Fête du Travailleur Alpin s'est tenue du 26 au 27 juin à Saint Egrève près de Grenoble. La section Fonction Publique et Territoriale de la Mutuelle de France Unie était présente.

Lieu de débats et d'idées qui fusent, mais aussi de rencontres culturelles et associatives, la fête a fait le plein d'un public varié et peu découragé par la canicule.

Fabien Fiorina, directeur de la section Fonction Publique et Territoriale de la mutuelle, a pu rencontrer de nombreux bénévoles et responsables d'associations pour parler mutualisme et présenter l'offre Mut'Asso, spécialement conçue pour eux.

Du fait de la présence de plusieurs composantes de l'agglomération de Grenoble, l'offre Mut'Commune a également pu être présentée à des élus locaux.

## NE MANQUEZ PAS LES TROIS RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLES DE L'ALTERNATIVE MUTUALISTE !

### ■ LES UNIVERSITÉS D'ÉTÉ : le 28 août 2026 au Jura-Parc de Lons-le-Saunier.

Une journée d'échanges, de réflexion et de formation réunissant les acteurs de l'Alternative Mutualiste autour de trois thèmes :

Défendre notre santé / S'informer et apprendre / Faire évoluer la solidarité.

Un moment privilégié pour partager les expériences, débattre des perspectives et préparer les actions de demain.

### ■ LA FÊTE DE L'HUMANITÉ : du 11 au 13 septembre 2026 à la Base 217 au Plessis-Pâté.

Retrouvez l'Alternative Mutualiste au cœur de cet événement populaire, culturel et politique incontournable.

Venez échanger avec nos équipes et participer aux débats autour de la santé, de la Sécurité sociale et des valeurs qui nous rassemblent.

### ■ LES 24H DE L'ALTERNATIVE MUTUALISTE : 26 et 27 novembre 2026.

24 heures entièrement dédiées au réseau de l'Alternative Mutualiste, rythmées par des conférences, des débats, des ateliers collaboratifs et des temps de convivialité. Un rendez-vous majeur pour partager des idées, renforcer les liens entre les participants et construire ensemble les projets futurs.





## ■ SECTION CENTRE-VAL DE LOIRE

## Une nouvelle agence au cœur de Montargis

Dans une ambiance conviviale, la Mutuelle de France Unie section Centre-Val de Loire a inauguré sa nouvelle agence de Montargis, située rue Dorée, en présence des adhérents, élus mutualistes, partenaires, acteurs locaux et de Jean-Jacques Verchay, Président de la mutuelle, et Patrick Carton, directeur général.

À cette occasion, la présidente de la section, Sylvie Dubois, a rappelé l'attachement historique de la mutuelle au territoire montargois : « La Mutuelle Familiale du Loiret, créée en août 1988 à Orléans, s'est implantée à Montargis depuis plus de 31 ans. Le développement dans le Montargois se confirmant, il représente encore aujourd'hui près de 30 % du développement global », a-t-elle souligné. Cette dynamique a permis l'ouverture successive de plusieurs agences et le recrutement d'une conseillère mutualiste à temps

plein dès 2001. L'inauguration de ces nouveaux locaux marque une étape importante dans cette histoire. Contraints de quitter leur précédente implantation à la suite d'un projet de requalification urbaine, les élus ont dû engager de nombreuses démarches pour trouver un nouvel emplacement. Les locaux acquis ont été entièrement rénovés afin d'offrir un cadre moderne et accueillant aux adhérents. Les adhérents sont désormais accueillis dans cette nouvelle agence par Elif Kahraman, conseillère mutualiste, chargée de les accompagner dans leurs démarches et pour leurs besoins de protection sociale.

### Des valeurs mutualistes réaffirmées

Cette inauguration a également été l'occasion de rappeler les missions de la Mutuelle de France Unie. « C'est une vraie mutuelle à but non



La direction et la présidence de la Mutuelle de France Unie étaient présentes pour cette inauguration au cœur du Montargois.

lucrative, régie par le Code de la mutualité », a souligné Sylvie Dubois. Prévoyance, assurance, accompagnement des entreprises, des associations, des collectivités et des habitants : la mutuelle poursuit son développement tout en restant fidèle à ses valeurs de solidarité et de proximité. En conclusion, la présidente a remercié l'ensemble des participants pour leur présence et pour leur soutien. Cette nouvelle agence constitue aujourd'hui un point d'ancrage essentiel pour poursuivre l'action mutualiste au plus près des adhérents du Montargois.

## Des débats sur la santé mentale au travail

L'Union Souffrance et travail, les mutuelles partenaires du groupe Entis, dont la MFU et le CAM d'Orléans ont organisé le 5 juin une soirée débat sur la santé mentale, grande cause nationale pour 2026, avec deux tables rondes autour de nombreux professionnels de santé, des médecins du travail, des psychologues. Une réussite au regard de l'intensité de certains moments de la soirée, des questions, des témoignages apportés sur scène comme dans le public.

La première table ronde était dédiée à la santé mentale des jeunes étudiants et des alternants. La seconde à celle des travailleurs. Étaient venus apporter leur expertise et leurs témoi-

gnages la directrice de l'Observatoire régional de la santé Céline Leclerc ; les psychologues de l'université d'Orléans et de l'hôpital psychiatrique Daumezon Marianne Leclerc, Raquel Monteiro, Eléonore Lafond, Maria-Magdalena Constantin ; les médecins du travail et membre du réseau Souffrance et travail Bernadette Berneron, Anne-Laure Thierry et Bruno Dessol, le spécialiste en psychopathologie du travail Cyril Marbois. De nombreux spécialistes donc, mais aussi des témoignages comme celui de Victoria, jeune militante qui a apporté le regard de sa génération dans une intervention aussi pertinente que touchante. Le débat sur les jeunes a d'ailleurs suscité dans le public de nombreuses



réactions. Et pour cause, 87 % des moins de 30 ans lient leur détresse au travail... La seconde table ronde a permis de mettre en lumière le travail du réseau Souffrance et travail et les mécanismes à l'œuvre quand le travail rend malade, faisant là aussi écho à ce que vivent certains dans le public.

## 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 - 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

|                                             |                |
|---------------------------------------------|----------------|
| 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 - 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

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

### RÉSEAU DE SOINS : DRÔME - ARDÈCHE

#### CENTRES OPTIQUES

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

#### CENTRES DENTAIRES

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

#### CENTRES DE SOINS INFIRMIERS

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

# Savez-vous vraiment nager ?

Savoir nager ne consiste pas simplement à traverser une piscine sans couler. Chaque été, les noyades rappellent une réalité souvent oubliée : flotter pendant quelques minutes ou faire la brasse ne suffit pas toujours à se sauver face aux dangers d'un élément pourtant vital, l'eau.



## PRÉCAUTIONS QUI PEUVENT SAUVER

- Ne jamais surestimer son niveau.
- Éviter de se baigner seul.
- Entrer progressivement dans l'eau pour éviter le choc thermique.
- Surveiller les enfants en permanence, et pas seulement "du coin de l'œil".
- Respecter les zones surveillées.
- Éviter l'alcool avant la baignade.
- Se méfier des matelas gonflables en mer ou en rivière.
- Apprendre à flotter : c'est souvent ce qui permet d'économiser le plus d'énergie. En cas de fatigue, il vaut mieux se mettre sur le dos et flotter pendant quelques instants plutôt que paniquer et s'agiter.

En France, les noyades accidentelles provoquent environ 1 000 décès par an, selon Santé publique France. Contrairement aux idées reçues, elles ne concernent pas seulement la mer : rivières, lacs et fleuves sont particulièrement dangereux. Courants invisibles, eau froide, fatigue, alcool... Le risque est souvent sous-estimé.

### La noyade, un danger silencieux

Une noyade est rarement spectaculaire. Pas de grands gestes ni de cris comme au cinéma. En réalité, une personne en difficulté s'épuise rapidement, perd ses capacités motrices et peut disparaître sous l'eau en moins de deux minutes. Les enfants en sont les premières victimes, mais les adolescents et les adultes sont, eux aussi, concernés, notamment lors des baignades estivales en eau douce. Selon Santé publique France, les noyades augmentent fortement lors des épisodes de canicule : plus il fait chaud, plus les baignades improvisées se multiplient. De plus, en ces périodes de fortes chaleurs, l'eau à 18 °C peut provoquer un choc thermique en quelques secondes. Même en plein été, certaines rivières restent très froides sous la surface.

### Rivière, lac, mer : les pièges ne sont pas les mêmes

Les piscines sont surveillées et relativement prévisibles. Les milieux naturels, eux, changent constamment. En rivière ou dans un fleuve, le principal danger vient du courant. Même faible en apparence, il peut entraîner un nageur fatigué sur plusieurs dizaines de mètres. Les remous près des barrages ou des ponts sont particulièrement dangereux. Dans les lacs, le risque est souvent lié aux différences de température. Une eau froide peut

provoquer une tétanie musculaire ou un malaise. En mer, entre baïnes, vagues, et courant de retour, de nombreux vacanciers ignorent les consignes de sécurité. Chaque année, les sauveteurs rappellent qu'il faut se laisser porter par le courant avant de revenir progressivement vers le rivage, et non lutter frontalement.

### "Savoir nager" : une définition plus exigeante qu'on ne croit

En France, l'Éducation nationale considère qu'un enfant maîtrise le "savoir-nager" lorsqu'il peut parcourir 50 mètres en eau profonde sans aide, flotter et rejoindre un point d'appui. Mais, dans les faits, beaucoup d'enfants n'atteignent jamais ce niveau. Selon une étude du ministère des Sports, près d'un enfant sur deux entrant en sixième ne maîtrise pas suffisamment la natation pour être totalement à l'aise dans l'eau.

Les inégalités sociales jouent un rôle majeur : absence de piscine à proximité, coût des cours, familles peu familières des activités aquatiques, fermeture de bassins municipaux... La fermeture de certaines piscines crée des inégalités qui ne

cessent de se multiplier. Depuis plusieurs années, de nombreuses piscines publiques ferment temporairement ou définitivement en France, notamment à cause du coût énergétique et du vieillissement des infrastructures. Résultat, dans certains territoires ruraux ou populaires, apprendre à nager devient plus compliqué. Certaines communes doivent désormais transporter les élèves à plusieurs dizaines de kilomètres pour accéder à un bassin. D'autres réduisent les créneaux scolaires. Les professionnels alertent : moins d'apprentissage aujourd'hui pourrait signifier davantage d'accidents demain.

## NOTRE CONSEIL PRÉVENTION

Afin de vérifier vos capacités à nager, une séance de piscine vous permettra de vous réapproprier le contact avec l'eau. Quelques longueurs de bassin, en choisissant la nage qui vous convient, permettent aussi de savoir où vous en êtes physiquement.

## PEUT-ON APPRENDRE À NAGER À TOUT ÂGE ?

Contrairement aux idées reçues, il n'est jamais trop tard pour apprendre ! De nombreuses piscines proposent aujourd'hui des cours pour adultes débutants. Les maîtres-nageurs constatent même une hausse des demandes chez les 30-60 ans, souvent motivées par la peur de l'eau ou par la volonté d'accompagner ses enfants. Dans certains pays nordiques, les enfants apprennent très tôt à survivre dans l'eau froide ou à tomber dans un lac gelé. En Australie, la prévention des noyades fait partie de l'éducation dès le plus jeune âge... alors qu'en France, la natation reste encore largement associée au loisir plutôt qu'à un véritable apprentissage de sécurité.



# La santé, c'est le pied... et inversement

Souvent dissimulés à notre regard, nos pieds figurent parmi les grands oubliés de notre santé. Et pourtant, leur rôle est essentiel : ils nous portent, nous équilibrent, nous permettent d'avancer, durant toute notre vie. Les négliger, c'est fragiliser tout le corps.

Un pied est une véritable proue anatomique. Léonard de Vinci le décrivait comme « un chef-d'œuvre d'ingénierie et une œuvre d'art ». Il compte 26 os, une trentaine d'articulations et plus d'une centaine de muscles, tendons et ligaments qui travaillent ensemble à chaque pas. Chez l'être humain, l'un des rares mammifères bipèdes, les pieds absorbent des chocs pouvant atteindre plusieurs fois le poids du corps. Le moindre déséquilibre, comme une chaussure inadaptée, une mauvaise posture ou une surcharge pondérale peut entraîner douleurs, troubles de la marche, répercussions sur les genoux, sur les hanches, sur le dos...

## Prendre soin de ses pieds : un réflexe à acquérir

La prévention repose sur des gestes simples : lavage quotidien, séchage soigneux entre les orteils, hydratation de la peau pour éviter les crevasses et coupe régulière des ongles afin de limiter les risques d'incarnation. Le choix des chaussures est déterminant. Trop étroites, elles compriment ; trop larges, elles maintiennent mal le pied et favorisent les frottements.

Il faut observer ses pieds et les traiter comme nos meilleurs amis. Rougeurs, blessures, aspect inhabituel de l'ongle ou de la peau doivent attirer votre attention. « *Quand vos pieds souffrent, c'est tout votre corps qui souffre* », rappelait le chirurgien orthopédique Paul Brand, pionnier de la prise en charge du pied diabétique. En cas de doute, le recours à un pédicure-podologue, permet un diagnostic et une prise en charge adaptés.

## Le rôle clé du pédicure-podologue

Parce qu'ils sont cachés la plupart du temps, les pieds sont les grands oubliés des consultations médicales. Pourtant, le pédicure-podologue est le professionnel de référence pour prévenir et traiter de nombreux problèmes. Soins de la peau et des ongles, conseils personnalisés, analyse de la marche, réalisation de semelles orthopédiques : son champ d'intervention est vaste. Une consultation régulière permet souvent d'éviter que de petits désagréments ne deviennent de vé-



ritables handicaps. Pour les diabétiques, les seniors ou certains sportifs, ce suivi est même essentiel. Une lésion minime, parfois indolore, peut évoluer rapidement et entraîner des complications sévères si elle n'est pas prise en charge à temps.

## Pour mieux prendre son pied... en considération

Tous les pratiquants de randonnée, tous les sportifs qui pratiquent avec leurs pieds, connaissent l'importance de la gêne de la moindre blessure. Avec l'âge, les problèmes liés aux pieds peuvent devenir chroniques. Une association, l'Union française pour la santé du pied, organise en juin une campagne nationale de prévention dans le cadre du "mois mondial de la santé du pied". Partout en France, médecins et bénévoles proposent des dépistages, des conseils et de la sensibilisation pour rappeler au grand public l'importance de gestes simples, souvent négligés. « On fait entre 6000 et 10000 pas par jour, et en une vie on parcourt l'équivalent de 2,5 fois le tour de la Terre », rappelle Muriel Montenvert, podologue et présidente de l'association. Il est donc essentiel de prendre soin de ces grands voyageurs !

## UNE CARTOGRAPHIE COMPLÈTE DU CORPS

Dans plusieurs médecines traditionnelles, le pied est considéré comme une représentation miniature du corps humain. Selon ces approches, chaque zone de la plante du pied correspond à un organe ou à une partie précise du corps. C'est sur ce principe que repose la réflexologie plantaire, pratiquée depuis des siècles en Chine et dans d'autres régions d'Asie. Sans prétendre remplacer la médecine conventionnelle, ces pratiques mettent en avant le lien étroit entre les pieds, l'équilibre du corps et la sensation de bien-être. Une façon supplémentaire de rappeler que nos pieds méritent toute notre attention...



## À LA PLAGE, ON SE DÉCHAUSSE !

Rien de tel pour vos pieds que le contact mouvant du sable. Pour muscler les pieds, les chevilles et les mollets, tout en renforçant l'équilibre, les tendons, et en assouplissant les articulations. Car, en réalité, marcher avec des chaussures sur un sol dur ne nous sollicite pas assez et enferme nos pieds dans une position forcée et peu naturelle pour eux. Mais aussi, surtout, retrouver ce contact naturel du plantigrade que nous sommes, car le lien entre les pieds et la terre s'est estompé au fil des siècles, avec l'arrivée des semelles, puis des chaussures.

# De la fraîcheur à portée de bouche

Il existe deux types de personnes en été : celles qui disent « *je vais juste prendre une boule citron* »... et celles qui ressortent avec trois parfums, de la chantilly, un supplément caramel et éclats de noix de pécan. Il faut dire que la glace possède un pouvoir unique, celui de transformer n'importe quel adulte raisonnable en enfant très enthousiaste et gourmand.

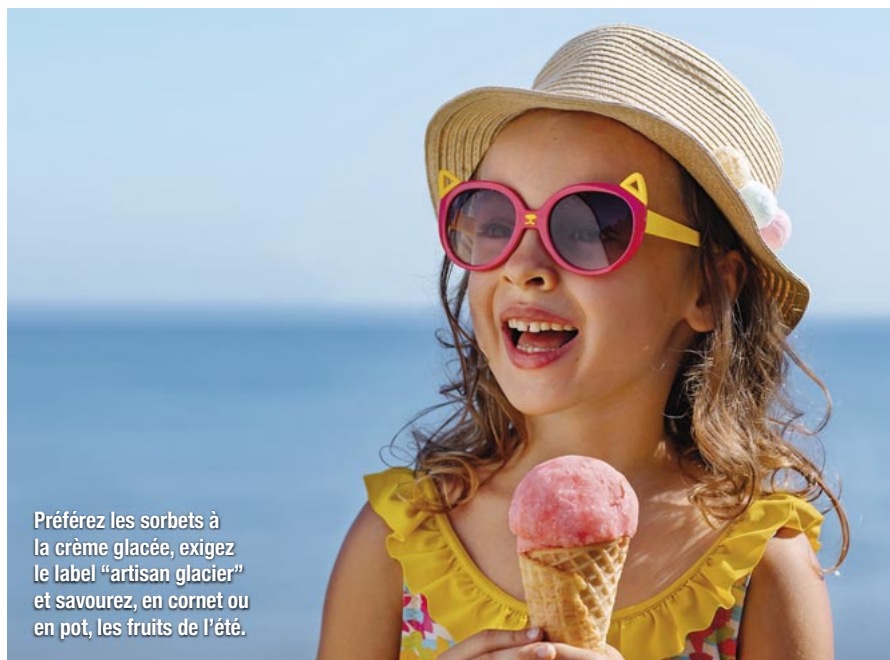
Cette fascination n'est d'ailleurs pas nouvelle. Les glaces existaient déjà dans l'Antiquité : les Perses, les Chinois ou encore les Romains consommaient des préparations rafraîchissantes à base de neige, de glace, de miel et de fruits. Et depuis des siècles, les Français adorent ça. Maisons, artisanales ou industrielles, chaque année, plusieurs centaines de millions de litres de glace sont consommés dans l'Hexagone. Dès que les températures dépassent 28 °C (ou parfois par temps froid), les ventes explosent.

## Les vrais champions de la glace

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, ce ne sont ni les Italiens ni les Français qui consomment le plus de glace au monde. Les grands gagnants sont les Néo-Zélandais et les Américains. En Nouvelle-Zélande, la glace fait presque partie du paysage national. On en mange toute l'année, parfois en hiver, ce qui est une philosophie de vie assez audacieuse. L'Italie reste cependant une référence mondiale grâce au gelato, plus dense, moins gras et servi légèrement moins froid que la crème glacée classique. Ce détail change tout : le froid anesthésie moins les papilles, ce qui permet de mieux sentir les saveurs. Oui, derrière votre pistache artisanale se cache donc un peu de science alimentaire...

## Sorbet, glace, crème glacée : qui est qui ?

Non, tout ce qui sort d'un congélateur n'est pas forcément une "glace". Derrière les vitrines se cache même une petite jungle réglementaire. Le sorbet, héritier direct des premières préparations glacées, contient surtout de l'eau, du sucre et des fruits. Pour porter officiellement ce nom, il doit contenir un minimum de fruits : 25 % en général, parfois davantage selon les saveurs. C'est lui qui donne cette impression de fraîcheur immédiate et de vacances méditerranéennes. La crème glacée, elle, contient des matières grasses laitières. Plus elle est riche et onctueuse, plus elle



Préférez les sorbets à la crème glacée, exigez le label "artisan glacier" et savourez, en cornet ou en pot, les fruits de l'été.

fond lentement et plus elle paraît "gourmande". Et puis il y a les parfums. Vanille, chocolat et fraise dominent toujours les classements français, preuve que nous restons finalement assez classiques malgré nos discours sur l'originalité culinaire. Mais les glaciers innovent de plus en plus : lavande, basilic, yuzu, huile d'olive, tomate, fromage de chèvre ou même glace au piment. Certaines sont délicieuses. D'autres relèvent davantage de l'expérience.

## Pourquoi avons-nous envie de glace quand il fait chaud ?

La réponse paraît évidente : parce qu'elle est froide. Mais le cerveau adore surtout les aliments riches en sucre et en gras lorsqu'il cherche du réconfort ou du plaisir rapide. Longtemps considérée comme un produit de luxe réservé aux élites capables de stocker la glace naturelle dans des glaciers souterrains, elle est devenue au <sup>xx</sup>e siècle un plaisir populaire grâce à la réfrigération domestique et à l'industrialisation. Aujourd'hui, quelques minutes suffisent pour en

trouver presque partout. La glace coche donc toutes les cases du bonheur estival.

Et puis il y a le rituel. La glace, ce n'est pas seulement un dessert. C'est une promenade après dîner, une file d'attente sur le port, une serviette collante sur la plage, un enfant qui mange trop vite et finit avec un front gelé. Un aliment associé aux vacances.

## Les glaces de notre enfance

Au fond, la glace est peut-être surtout une machine à souvenirs. Les bâtonnets multicolores, les glaces aux couleurs peu naturelles... Chaque génération possède ses parfums mythiques et ses traumatismes liés à une glace tombée par terre avant même d'être savourée.

Et malgré les tendances en faveur de la santé, les alternatives végétales et les innovations gastronomiques, le plaisir reste exactement le même : quelques minutes de fraîcheur, un peu de sucre, beaucoup de nostalgie et cette sensation très simple que, finalement, l'été commence vraiment avec la première glace.

## LE MYSTÈRE DU CERVEAU GELÉ

Tout amateur de glace connaît ce moment : la fameuse douleur fulgurante au front après avoir mangé trop vite. Son nom scientifique existe réellement : le "brain freeze", ou "céphalée de la crème glacée." Lorsque quelque chose de très froid touche brutalement le palais, les vaisseaux sanguins se contractent, puis se dilatent rapidement, ce qui envoie au cerveau un signal douloureux. La solution est simple : manger plus lentement. Ce qui est évidemment un conseil extrêmement difficile à appliquer face à une glace qui fond sur les doigts...



# Les fines herbes, atout gustatif, atout forme

Ciselées, écrasées, en salsa verte, ou bien encore délicatement posées dans l'assiette, les fines herbes sont devenues indispensables pour leurs propriétés, leurs saveurs, leur esthétique.



Elles réveillent les plats, structurent les sauces, colorent les recettes, parfument l'air et offrent un concentré de bienfaits pour la santé. Longtemps relégués au rôle de simple décoration, persil, basilic, coriandre, ciboulette, aneth, estragon, menthe, thym ou romarin s'imposent aujourd'hui comme de véritables ingrédients à part entière.

## Au secours de tous les cuisiniers

Cuisiniers en herbe et grands chefs l'ont bien compris : les herbes fraîches apportent relief, fraîcheur, équilibre et parfois une signature culinaire. Une sauce verte éclatante au persil plat, une huile parfumée à l'estrageon, un beurre à l'aneth...

Certains chefs construisent même des plats entiers autour d'une herbe aromatique, comme le cuisinier Marc Veyrat, précurseur de la cuisine des plantes sauvages, ou la famille Roellinger, qui propose un mélange de 7 herbes cueillies à la main de son potager de Cancale.

Et la bonne nouvelle, c'est que les fines herbes s'accommodent de nombreuses saveurs. Elles interviennent là où la légèreté d'un plat est devenue la norme diététique.

## De fines herbes aux larges bienfaits

Si les fines herbes séduisent les papilles, elles sont aussi efficaces côté santé. Riches en antioxydants, en vitamines et en huiles essentielles, elles apportent bien plus qu'une simple touche de fraîcheur dans l'assiette. Le persil, par exemple,

regorge de vitamine C, la menthe facilite la digestion, le romarin stimule l'organisme, tandis que le thym est réputé pour ses vertus antiseptiques. Les herbes aromatiques concentrent vitamines A, C, E ou encore B9, mais aussi du fer, essentiel à la bonne santé cellulaire, sans oublier le magnésium, le potassium et le calcium qui participent à l'équilibre du système nerveux et au renforcement des os.

Certaines études mettent également en avant leur rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers grâce à leur richesse en antioxydants.

Et nul besoin d'en consommer de grandes quantités. Une simple cuillère à soupe par jour suffit déjà à profiter de leurs propriétés anti-inflammatoires. De plus, elles sont très peu caloriques, et

sont parfois considérées comme des légumes miniatures tant leurs bienfaits nutritionnels sont intéressants.

## Le saviez-vous?

Certaines herbes divisent sur le plan gustatif, comme c'est le cas de la coriandre. Son goût très particulier ne fait pas l'unanimité et ce n'est pas seulement une question d'habitude. Un variant génétique (du gène OR6A2) donnerait à certaines personnes l'impression qu'elle a un goût de savon... voire de punaise. De quoi expliquer les débats animés, qui varient selon les régions : 20 % des Français n'aiment pas la coriandre, alors qu'en Asie, la proportion est minime.

## JAMAIS LOIN DE SA CUISINE

Les fines herbes ont l'avantage de se cultiver facilement, même sans jardin. Sur un balcon, au bord d'une fenêtre ou sur un simple rebord de cuisine, quelques pots suffisent pour avoir toujours du basilic, de la ciboulette, du thym ou de la menthe à portée de main. La plupart apprécie la lumière, sauf pendant les fortes chaleurs estivales. Un arrosage régulier, sans excès, permet de garder des feuilles bien parfumées. En hiver, certaines herbes comme le thym, le romarin ou la ciboulette résistent bien au froid, tandis que d'autres, plus fragiles comme le basilic, préfèrent rester à l'intérieur près d'une source de lumière. Même durant la saison froide, quelques pots bien entretenus permettent de continuer à parfumer les plats avec des herbes fraîches. Cultiver ses propres herbes permet de limiter le gaspillage alimentaire en coupant ce dont on a besoin.

## LA RECETTE-MINUTE FRAÎCHEUR

### TARTINES FRAÎCHES AUX HERBES



Pour un déjeuner léger ou un apéritif, mélangez du fromage frais avec de la ciboulette, du persil et quelques feuilles de menthe ciselées. Ajoutez un filet de citron, un tour de poivre, puis étalez la préparation sur du pain grillé. Une recette simple, colorée et pleine de fraîcheur.

## LESSIVES

# Et si on passait aux formules naturelles ?

Ouvrez votre placard à produits ménagers : derrière les promesses de “fraîcheur intense” et de “blancheur éclatante”, les lessives classiques cachent parfois un cocktail de substances peu recommandables. Allergènes, conservateurs irritants, parfums synthétiques, composés pétrochimiques...



organiques volatils dans l'air intérieur, notamment lorsque les lessives sont très parfumées. Ces substances peuvent irriter les voies respiratoires et favoriser certaines allergies.

## Pourquoi les lessives “naturelles” séduisent de plus en plus

Face à ces inquiétudes, les lessives naturelles gagnent du terrain. Leur promesse : des formules plus simples, biodégradables et moins agressives. Les bons réflexes à adopter : privilégier les listes d'ingrédients courtes, éviter les parfums synthétiques, choisir des produits labellisés, préférer les lessives en poudre, souvent moins riches en conservateurs et limiter les doses. Plus de mousse ne signifie pas plus d'efficacité ! L'Ademe recommande notamment les lessives portant des labels comme Ecocert ou Nature & Progrès, qui imposent des critères de biodégradabilité et limitent les substances dangereuses. Attention toutefois au marketing “vert” : une bouteille verte ou la mention “produit naturel” ne garantissent pas une composition irréprochable. Lire l'étiquette reste essentiel.

Chaque année, un foyer français effectue environ 200 machines à laver. Une routine banale, mais loin d'être anodine pour la santé et l'environnement.

## Le linge propre... mais à quel prix ?

Les lessives modernes sont efficaces. Pourtant, plusieurs études et enquêtes de consommateurs alertent sur la présence de substances problématiques dans certains produits ménagers : parfums allergisants, conservateurs irritants, composés suspectés d'être des perturbateurs endocri-

niens... Selon UFC-Que Choisir, de nombreuses lessives dites “pour peaux sensibles” contiennent encore des allergènes ou des conservateurs controversés. Certaines capsules concentrent même jusqu'à neuf substances allergisantes différentes.

Le problème ? Une partie de ces molécules ne disparaît pas complètement après le rinçage. Elles restent sur les fibres textiles..., puis au contact direct de notre peau. Sans compter qu'elles finissent également dans les eaux usées. Le séchage du linge libère aussi des composés

## Les ingrédients à éviter

Quelques composants reviennent régulièrement dans les alertes sanitaires, comme les parfums synthétiques qui représentent l'une des principales causes d'allergies cutanées liées aux produits ménagers, les conservateurs isothiazolinones (MIT, BIT), les azurants optiques qui donnent l'illusion d'un linge plus blanc mais sont peu biodégradables, ou encore les phosphonates et tensioactifs pétrochimiques.

## Et le savon de Marseille dans tout ça ?

Le célèbre savon de Marseille reste une valeur sûre, à condition de choisir le vrai. Le traditionnel savon cuit au chaudron contient principalement des huiles végétales et très peu d'additifs. Mais la prudence est de mise, car certains savons industriels “type Marseille” contiennent parfums, colorants ou huile de palme.

Le vrai savon de Marseille authentique ne doit contenir ni glycérine ajoutée, ni parfum, ni colorant. Son cube vert ou beige est souvent estampillé “72 % d'huiles végétales”.

## FAIRE SA LESSIVE MAISON : SIMPLE, ÉCONOMIQUE ET EFFICACE

### Ingrédients :

- 50 g de savon de Marseille râpé ;
- 1 litre d'eau chaude ;
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude ;
- quelques gouttes d'huile essentielle pour parfumer si vous le souhaitez.

Faites fondre le savon dans l'eau chaude, ajoutez le bicarbonate, mélangez, puis laissez refroidir.



Sources : Ademe, “Entretien du linge : conseils santé et environnement” / UFC-Que Choisir, enquêtes sur les allergènes dans les lessives / Santé Magazine, “Lessives peaux sensibles : une étiquette trompeuse” / Labels Ecocert et Nature & Progrès.



# Jamais sans ta capote !

Tu en trouves en pharmacie, en supermarché, parfois gratuitement dans des centres de santé ou au lycée... et pourtant, le préservatif masculin est de moins en moins utilisé. Une baisse inquiétante, alors que les risques de grossesse ou de maladies, eux, n'ont pas disparu. Petit rappel utile pour faire les bons choix, au bon moment.

**S**elon plusieurs études menées par Santé publique France, l'usage du préservatif chez les 15-24 ans a reculé ces dernières années, notamment lors du premier rapport sexuel ou avec un nouveau partenaire. Pourquoi ? La confiance, parfois trop rapide, accordée au partenaire, l'utilisation d'autres contraceptifs (pilule, implant...), le manque d'information, la gêne pour en parler, ou encore l'idée que « ça n'arrive qu'aux autres »... Mais la réalité est un peu différente.

## Le préservatif, seul rempart contre les IST

La pilule protège d'une grossesse, mais pas des infections sexuellement transmissibles (IST). Et certaines sont loin d'être rares, comme la chlamydie, la gonorrhée en forte augmentation chez les jeunes, le VIH ou le papillomavirus humain, qui peut causer certains cancers. D'après l'Organisation mondiale de la santé, plus d'1 million d'IST sont contractées chaque jour dans le monde.



## Grossesse non prévue : ça peut aller vite

Même si ça semble impossible, une grossesse peut survenir dès le premier rapport sexuel. En France, environ 1 000 jeunes filles mineures deviennent mères chaque année. À 14, 15 ou même 20 ans, devenir parent n'est pas forcément un projet. Le préservatif est une solution simple, immédiate et sans ordonnance pour éviter ce type de situation.

## Gratuit et simple à trouver

Bonne nouvelle : en France, les préservatifs sont gratuits pour les moins de 26 ans en pharmacie (sur présentation d'une carte Vitale). Tu peux aussi en obtenir dans les centres de santé sexuelle, dans les plannings familiaux et auprès de certaines associations.

## BIEN UTILISER UN PRÉSERVATIF



Un préservatif mal utilisé, c'est une protection réduite. Quelques bases sont donc essentielles : vérifie la date de péremption, ouvre l'emballage sans objet tranchant, pince le réservoir pour éviter l'air, déroule-le jusqu'à la base de la verge, et évidemment, utilises-en un nouveau à chaque rapport !

## Fake or not : S'adapter au changement climatique de Ilhan Moundib

Éditions Tana / novembre 2024 / 14,90 €

Nos émissions de gaz à effet de serre ne faiblissent pas, au contraire. Les températures planétaires augmentent inexorablement. On nous annonce que

la France doit se préparer à +4° d'ici la fin du siècle : notre organisation sociale, notre modèle économique et nos modes de vie vont être bouleversés. Nous "adapter" va devenir une nécessité. Mais à quoi, comment, et jusqu'où ?



## Herbes folles à ma table de Ludivine Vérice et Raphaële Salem

Éditions Alternatives / mars 2025 / 16,00 €

Et si on capturait le parfum des fleurs pour le glisser dans nos assiettes ? Si on garnissait nos placards de bocaux et de fioles remplis de goûts nouveaux et d'herbes folles ? Si on troquait nos habitudes culinaires pour

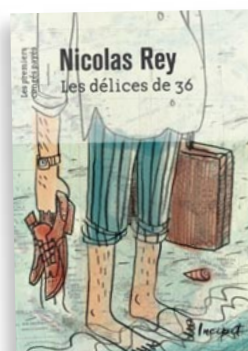


des expériences gustatives inédites ? C'est le pari de cet ouvrage qui invite en cuisine les savoirs et techniques de l'herboristerie à travers des préparations toutes simples, mais dont le goût unique suffit à transformer n'importe quel plat, dessert ou boisson.

## Les délices de 36 de Nicolas Rey

Éditions Steinkis / juin 2016 / 12,00 €

Juin 1936 : Jean, Bernadette et leur fils Marius, 15 ans, partent en train pour Deauville. Même dans les rêves les plus fous, personne n'aurait jamais osé



imaginer une telle chose : partir. S'en aller. Avoir le droit de vivre, enfin. Mais qu'y a-t-il derrière ces rêves ? Dès la première semaine de ses congés payés, la France est coupée en deux. Comme elle l'a toujours été. Comme elle le sera toujours.

Assurance

# Scolaire

## et extra-scolaire

*Adhésion instantanée*

À partir de  
**14 €**  
par an



**Vos enfants  
protégés  
partout,  
tout le temps.**

- + Couverture 24h/24 dans toutes les activités
- + Protection qu'ils soient victimes ou responsables d'un accident
- + 3 formules possibles selon vos besoins

*En savoir +* Rendez-vous sur le site de votre mutuelle