

SEPTEMBRE 2025 / N°23 - PRIX : 1,09€ - ISSN : 2728-4743

LEMAC

de La Mutuelle **Familiale**

**LA SÉCU
NOTRE
BIEN
COMMUN**



 **Mutuelle Familiale**
ma complémentaire de vie®

Vous souhaitez vous engager dans la vie de votre mutuelle ? Devenez délégué !

✓ Peut se porter candidat tout adhérent, que ce soit à titre individuel ou dans le cadre d'un contrat collectif ou membre honoraire, à jour de ses cotisations. Un ayant droit ne peut pas être candidat.

✓ La durée du mandat est de 5 ans.

✓ Il existe deux collèges : membres adhérents individuels et collectifs d'une part, et membres honoraires d'autre part.

 Pour candidater, reportez-vous au courrier joint à votre magazine.

Pour plus d'informations :
presidence@mutuelle-familiale.fr



Chers adhérents,

Il y a 80 ans, les décrets d'octobre 1945 marquaient la naissance de la Sécurité sociale. En 1945, tout le pays était à reconstruire. Il n'y avait pas de retraite et la mortalité infantile était très élevée. Le Conseil national de la Résistance s'était donné comme objectif de débarrasser les citoyens de l'incertitude du lendemain. La Sécurité sociale, ce bien commun devenu essentiel à notre modèle social, incarnait ainsi très concrètement l'espoir de femmes et d'hommes, engagés dans la Résistance, de mettre en place un grand système d'entraide une fois la guerre finie.

Or, la Sécurité sociale est aujourd'hui confrontée à de profonds bouleversements. Structurellement sous-financée, elle fait l'objet d'attaques qui visent à déconstruire les mécanismes de solidarité qu'elle met en œuvre, alors que les personnes atteintes de maladies chroniques sont de plus en plus nombreuses, sous le double effet du vieillissement de la population et de la dégradation de l'environnement. Comment, dès lors, la Sécurité sociale peut-elle être conforme à sa promesse d'émancipation en s'adaptant aux enjeux contemporains et de demain ? Dans cette perspective, La Mutuelle Familiale a souhaité valoriser son approche singulière en matière de protection sociale, qui conjugue un profond attachement à la Sécu à une volonté résolue d'innovation sociale et sociétale. Pédagogie, participation, revendication : nous vous proposons de retrouver dans ce numéro de votre *Mag* le dossier consacré à la Sécurité sociale. Il détaille l'approche que La Mutuelle Familiale met en œuvre à l'occasion de cet anniversaire. Avec nos administrateurs, délégués et adhérents, nous élaborons un manifeste pour une Sécurité sociale universelle dans une société en transition, qui s'inscrit dans la démarche entamée par la Mutualité Française lors de son dernier congrès à Agen en juin. La mutualité y appelle à des états généraux de la santé. Il est essentiel que nous y défendions notre exigence d'un système juste, viable et humain.

Parce que ce projet ne peut exister sans vous, nous vous invitons à prendre part à la vie de votre mutuelle en devenant délégué. Rejoignez-nous ! Le formulaire de candidature est joint à ce magazine.

Ensemble, avec les acteurs de terrain, les associations de patients, revitalisons notre modèle social en le repensant entièrement, en renforçant sa dimension démocratique et en restaurant les fondamentaux de la Sécurité sociale, notre bien commun !

© FABRICE MANGEOT



Sylvie Ben Jaber
PRÉSIDENTE
DE LA MUTUELLE
FAMILIALE

P.05

L'événement
La Fête de l'Huma

P.06

Vie de la mutuelle
Retour sur l'assemblée
générale de 2025

P.08

Dossier
80 ans de la Sécurité sociale
La Sécu, notre bien commun

P.14

Santé
Calendrier vaccinal :
quoi de neuf docteur ?

P.16

Environnement
Pesticides et amiante :
la mobilisation s'amplifie

P.18

Prévention
Santé mentale : parlons-en !



www.mutuelle-familiale.fr

Le Mag de La Mutuelle Familiale, publication trimestrielle éditée par la Coopérative d'édition de la Vie mutualiste, 3-5, rue de Vincennes, 93108 Montreuil Cedex. Tél. : 01 49 88 52 47. N° 23, septembre 2025. Directeur de la publication : Patrick Julou. Principaux actionnaires : SMF, LMF, FMF. Comité de rédaction : Sylvie Ben Jaber avec Valérie Perrot-Egret, Didier Balsan et Leslie Courbon. Directeur de la rédaction : François Fillon. Rédactrice en chef : Delphine Delarue. Secrétaires de rédaction : Alice Carel, Laurence Lefebvre. Rédaction : Capucine Bordet, Leslie Courbon, Marilyn Perlioli. Création graphique : Stéphane Genelot. Direction/administration : Pauline Coutier, avec Sandrine Cenier. Prix de vente au numéro : 1,09 €. Abonnement 4 numéros : 3,88 €. Dépôt légal : septembre 2025. Numéro ISSN : 2728-4743. Commission paritaire : en cours. Imprimé par YD Print-Imprimerie Léonce-Deprez, Zac Artois pôle 2, allée de Belgique, 62128 Wancourt, sur du papier origine Suisse, issu de forêts gérées durablement, composé à 55 % de fibres recyclées, certifié PEFC, Ptot 0,013 kg/t. Si vous souhaitez vous désabonner, merci d'envoyer un mail à l'adresse suivante : donneespersonnelles@mutuelle-familiale.fr





QUESTIONS

RÉPONSES

« Je dois faire face à des dépenses de santé qui dépassent mes moyens. Comment pouvez-vous m'aider ? »

(Maurice, 81 ans, Quimperlé)

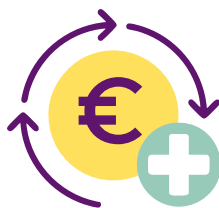
L. M. F. : La solidarité fait partie des valeurs de La Mutuelle Familiale. C'est pourquoi elle a mis en place un fonds d'aide sociale, afin d'apporter à ses adhérents un soutien en cas de besoins ponctuels, comme une prothèse, un appareillage dentaire ou auditif, des frais d'optique... Les demandes sont traitées par une commission d'aide sociale dont le budget annuel est déterminé chaque année par l'assemblée générale. Vous pouvez faire vos demandes sur aidesociale@mutuelle-familiale.fr ou sur la boîte vocale : 01 55 33 40 99.



« Mon enfant a plus de 18 ans, il est étudiant. Que dois-je faire pour vous envoyer son certificat de scolarité ? »

(Fanny, 47 ans, Montpellier)

L. M. F. : Rendez-vous sur votre espace adhérent (accessible depuis votre application ou depuis le site internet mutuelle-familiale.fr), rubrique « Envoyer un message ou un document ». Indiquez en objet « Transmettre un certificat ou une attestation ». Joignez le certificat en PDF ou en format image (le poids ne doit pas dépasser 10 Mo).



« Comment se faire rembourser ses soins ? »

(Jamel, 40 ans, Evry-Courcouronnes)

L. M. F. : Avant de demander un remboursement, assurez-vous d'avoir bien transmis vos coordonnées bancaires. Vous pouvez le faire directement depuis votre espace adhérent, rubrique « Mon contrat » ou en contactant votre conseiller mutualiste. Une fois vos coordonnées enregistrées, vous pourrez faire votre demande de remboursement :

- Rendez-vous sur la page d'accueil de votre espace adhérent.
- Cliquez sur « Demander un remboursement ».
- Une nouvelle page s'ouvrira, vous permettant de télécharger les justificatifs nécessaires. En cas de doute sur les documents à fournir, vous pouvez consulter la liste des justificatifs dans la rubrique « Fiches pratiques » de la page « Mes documents ». Une fois votre demande validée, le remboursement sera réalisé directement sur votre compte bancaire.



« Qu'est-ce que le "reste à charge zéro" (ou "100 % santé") ? »

(Dominique, 62 ans, Dunkerque)

L. M. F. : Depuis le 1^{er} janvier 2021, le dispositif « 100 % santé » permet aux bénéficiaires d'un contrat santé responsable (qui répond aux normes fixées par les pouvoirs publics) ou d'une complémentaire santé solidaire (CzS) d'obtenir la prise en charge intégrale, par l'Assurance maladie obligatoire et leur mutuelle, de certains soins et équipements en optique, dentaire ou audiologie. Comment en bénéficier ? Demandez à votre professionnel de santé (opticien, dentiste ou audioprothésiste) un devis incluant une offre de soins « 100 % santé », et transmettez-le-nous via votre espace adhérent.

VOUS SOUHAITEZ NOUS POSER DES QUESTIONS ?

Rendez-vous sur votre espace adhérent (accessible depuis le site mutuelle-familiale.fr ou depuis votre application), rubrique « Envoyer un message ou un document ».

ENGAGEMENT

La Fête de L'HUMA

Comme chaque année,
La Mutuelle Familiale vous donne
rendez-vous à La Fête de l'Huma,
qui a lieu du 12 au 14 septembre
à Brétigny-sur-Orge, dans l'Essonne.



Sur son stand au Village des territoires solidaires, vous pourrez rencontrer des conseillers et en savoir plus sur la prévention, la santé environnementale et la Sécurité sociale, consulter le Manifeste de La Mutuelle Familiale à l'occasion des 80 ans de la Sécurité sociale et échanger sur le sujet avec des délégués de la mutuelle. **Celle-ci organise également deux tables rondes en lien avec ses terrains d'engagement :**

Vendredi 12 septembre

Une Sécurité sociale de haut niveau – le Manifeste de La Mutuelle Familiale, avec Yannick Monnet (sous réserve), député du groupe Gauche démocrate et républicaine de l'Allier, Pierre Caillaud-Croizat, petit-fils d'Ambroise Croizat, fondateur de la Sécurité sociale, Sylvie Ben Jaber, présidente de La Mutuelle Familiale, et Denis Gravouil, secrétaire confédéral de la CGT où il est chargé des questions emploi, retraites et chômage.

Dimanche 14 septembre

L'alimentation saine et durable, avec Martin Rieussec-Fournier, président de l'association des Mutuelles pour la santé planétaire et administrateur de La Mutuelle Familiale, Philippe Lapouge, administrateur de Restau'Co, Nadine Lauverjat, déléguée générale de Générations Futures, Yannick Peltier, président de Prestarest. Cette table ronde est co-organisée avec le GOEES, syndicat des employeurs de l'économie sociale et solidaire. ● LESLIE COURBON

FOURMIS & CIE

Des ACTIVITÉS NATURE pour les jeunes enfants

Imprimer des fleurs, faire germer des lentilles, réaliser des boules de graines pour les oiseaux ou encore partir à la recherche des escargots : voilà quelques-uns des ateliers, la plupart réalisables en intérieur comme en extérieur, recensés sur la plateforme Fourmis & Cie pour (re)connecter les tout-petits à la nature. Collaborative, elle s'adresse à tout adulte qui s'occupe d'enfants. Celui-ci peut s'inspirer des activités, les commenter, en proposer de nouvelles ou encore participer à des défis ou à des événements. Le contact avec la nature est essentiel pour

les enfants, tout particulièrement avant l'âge de 3 ans. Il améliore leur santé physique et mentale, renforce leur système immunitaire, favorise leur développement moteur, cognitif et émotionnel. La plateforme a

été créée par l'association Label Vie, le Muséum national d'Histoire naturelle et leurs partenaires (Sorbonne Université, l'Université Paris Cité et le CNRS), dans le cadre d'une démarche de recherche-action visant à caractériser les effets des expériences de la nature sur les enfants et les adultes qui les accompagnent. Ce projet, soutenu par la Fondation de La Mutuelle Familiale, avait été

évoqué dans *Le Mag* n° 17 de mars 2024. Pour découvrir la plateforme : fourmisetcie.fr ●

L. C.



© 12RF



Retour sur L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de 2025

L'assemblée générale de La Mutuelle Familiale s'est tenue le 20 mai dernier. Plusieurs décisions structurantes ont été votées, comme la reconduction des budgets de la prévention et de l'action sociale, l'évolution des règles de fixation des cotisations et celle des statuts.

« En 2024, notre environnement a été marqué par un niveau d'incertitude inédit, à la fois sur la progression des dépenses de santé et sur le volet politique », a rappelé la présidente de La Mutuelle Familiale, Sylvie Ben Jaber, évoquant la mobilisation de la mutuelle contre la hausse de la taxe sur les compléments santé. Elle a également rappelé les actions de la mutuelle « sur (ses) terrains d'engagement, avec la prévention et la création de l'association Mutuelles pour la santé planétaire » (lire aussi

notre article page 16). L'assemblée générale a voté la poursuite de cette orientation en 2026, en affectant 400 000 euros aux actions de prévention. De plus, fidèle à ses valeurs de solidarité et de proximité, elle a dédié 400 000 euros à l'action sociale, qui apporte un soutien aux adhérents en cas de besoins ponctuels.

Evolution des cotisations et statuts

Chaque année, l'assemblée générale établit les principes qui encadrent l'évolution des cotisations. Pour faire face à l'incertitude économique croissante et aux évolutions réglementaires imprévisibles, elle a voté la possibilité d'appliquer une marge d'ajustement maximale de 5 % pour les contrats collectifs (contrats santé proposés par les entreprises à leurs salariés). Quant aux contrats individuels, ils pourront être revalorisés en respectant un plafond indexé sur le coût tendanciel du risque santé (c'est-



Sylvie Ben Jaber, présidente de la mutuelle.

© ÉRIC BARBARA

à-dire ce que devrait coûter la santé en 2026 d'après les estimations issues des études globales du marché), majoré d'une marge d'incertitude de 5 %*. Ces règles s'appliquent uniquement à l'évolution des cotisations hors taxes, excluant ainsi les hausses de fiscalité décidées par les pouvoirs publics, qui seront répercutées sans marge de manœuvre possible pour la mutuelle. Autre point important : les statuts de la mutuelle évoluent, entraînant des modifications dans le mode d'élection des délégués. Ceux-ci auront désormais un mandat de cinq ans et non plus de six, afin d'accélérer le

renouvellement, notamment générationnel, de l'assemblée. Ces délégués pourront être élus parmi les membres actifs (disposant d'un contrat individuel ou collectif) ou parmi les membres honoraires de la mutuelle, par régions administratives et dans certaines zones géographiques par départements. Des transferts d'une région à l'autre pourront être réalisés en cas de sièges vacants. Ces changements seront rapidement mis en œuvre puisque les prochaines élections de délégués auront lieu dès la fin de cette année. ●

L. C.

*Ces plafonds ne prennent pas en compte l'impact du changement de tranche d'âge. De plus, comme chaque année, les garanties dont le ratio prestations sur cotisations est structurellement déséquilibré pourront faire l'objet d'ajustements spécifiques, en dérogation des règles générales.

RÉFLEXION

Une journée **MILITANTE** consacrée à la Sécurité sociale

Comme les années précédentes, l'assemblée générale était précédée, la veille, d'un événement militant dédié à la préparation de la plateforme revendicative autour d'une Sécurité sociale de haut niveau.

ture santé intégrant harmonieusement et respectueusement ses partenaires, qui implique réellement les usagers, les professionnels, les associations et les mutuelles (lire aussi notre dossier pages 8 à 13) ?

Médicaments, un bien commun

Ces réflexions ont été suivies par l'intervention de Gaëlle Krikorian, chercheuse en sciences sociales, engagée en faveur des « communs » dans le domaine du médicament. Elle fait partie d'un collectif regroupant des professionnels de santé, des patients et des accompagnants, qui lutte pour que ces médicaments soient considérés comme une ressource partagée, gérée et maintenue par une communauté. Cette approche consiste à penser les solutions en partant des besoins des patients et non des enjeux industriels, afin que tous ceux qui en ont besoin aient accès aux médicaments. ● L. C.

Dans un premier temps, les délégués ont réfléchi autour de cinq grands thèmes :

- Comment proposer une couverture renforcée des besoins sociaux pour répondre efficacement aux besoins sociétaux actuels (vieillesse, maladies chroniques, souffrances psychiques, mal-logement) ?
- Comment assurer une couverture sociale plus solidaire afin d'accroître la redistribution assurée par la Sécurité sociale, ce qui implique que ses ressources soient suffisantes

pour faire face à l'augmentation des besoins et que sa lisibilité soit renforcée pour améliorer son acceptation par les citoyens ?

- Comment assurer une couverture plus inclusive, qui prenne en charge des besoins trop souvent ignorés ou mal couverts, comme la santé mentale, les besoins spécifiques liés à l'âge, au genre ou encore à ses origines ?
- Comment la couverture santé peut-elle reposer sur un service public revitalisé qui garantisse une universalité effective d'accès ?
- Comment retrouver une couver-

La Mutuelle Familiale
ma complémentaire de vie®



Table ronde sur la protection sociale, le 19 mai.

80 ANS DE LA SÉCURITÉ SOCIALE

La Sécu, **NOTRE**

Il y a 80 ans, les ordonnances d'octobre 1945 donnaient naissance à la Sécurité sociale. Véritable conquête populaire, celle-ci est issue de la ténacité de membres de la Résistance fidèles aux valeurs de solidarité et de justice. A travers ces huit décennies, la Sécu est devenue un socle du modèle social français. Sans cesse bousculée et contestée, elle est aujourd'hui plus menacée que jamais. La Mutuelle Familiale, dont l'existence est liée à celle de la Sécu, a toujours lutté pour la défendre et réaffirme son attachement à ce trésor au service du bien commun.

TEXTES : JAN-CYRIL SALEMI



La Sécu. Le mot est devenu d'usage courant et tout le monde comprend de quoi il s'agit. Cette sécurité-là est sociale, c'est bien tout ce qui fait sa force et sa dimension fondamentale. Quand elle est créée, en 1945, la Sécurité sociale est une avancée majeure vers une société plus juste, plus solidaire, plus protectrice et plus équitable. C'est une victoire du camp progressiste qui a lieu dans un contexte bien précis, marqué par des années d'occupation nazie et de collaboration. Mais l'idée d'une protection sociale et solidaire ne date pas de cette époque. Les sociétés de secours mutuel ont posé des jalons dès le XIX^e siècle. Le principe de cotiser dans une caisse commune, qui permet une entraide en cas de nécessité, est acté. A l'aube du XX^e siècle, le mouvement mutualiste, issu de ces associations de prévoyance, prend de l'ampleur, comptant près de 5 millions de membres.

« Les Jours heureux »

Dans les années 1930, la notion de protection sociale obligatoire encadrée par l'Etat se met timidement en place. Deux lois, en 1928 et 1930, instaurent les assurances sociales, mais ce dispositif ne concerne qu'un nombre restreint de salariés dans certains secteurs d'activité. Pour ouvrir l'accès à une protection de toute la population, les acteurs de la Résistance posent, en 1944, les bases de ce qui deviendra la Sécu. Le Conseil national de la Résistance (CNR), rassemblant les mouvements de résistance intérieure et extérieure, rédige un programme, « Les Jours heureux », adopté en mars 1944. Justice sociale, solidarité et dignité des individus en sont le socle fondateur. Il proclame notamment que sera mis en place « un plan complet de sécurité sociale, visant à assurer à tous les citoyens des moyens d'existence dans tous les cas où ils sont incapables de se les procurer par le travail, avec gestion appartenant aux représentants des intéressés et de l'Etat ». C'est l'acte de naissance de la Sécurité sociale.

« De chacun selon ses moyens, à chacun selon ses besoins »

Sa mise en place doit beaucoup au monde ouvrier, aux travailleurs, aux syndicalistes, à toute l'aile gauche de la société, qui est alors puissante. En août

BIEN COMMUN

1944, quand la France est libérée, le pays entier est à reconstruire. L'alliance entre forces progressistes et conservatrices, unies par la Résistance, ouvre un espace dont se saisissent les classes populaires. Des communistes sont appelés à gouverner. Parmi eux, Ambroise Croizat. Ouvrier métallurgiste, il est secrétaire de la Fédération unitaire des métaux (1928-1936), secrétaire général de la Fédération CGT de la métallurgie (1936-1939) et membre de la Mutuelle du métallurgiste, qui deviendra La Mutuelle Familiale. En tant que président de la commission du travail et des affaires sociales, il est, aux côtés de Pierre Laroque (juriste) et d'Alexandre Parodi (conseiller d'Etat), le principal fondateur de la Sécurité sociale. Les ordonnances d'octobre 1945 en instaurent les principes. Ambroise Croizat, devenu ministre du Travail et de la Sécurité sociale entre novembre 1945 et mai 1947, les mettra en application. « *De chacun selon ses moyens, à chacun selon ses besoins* », la formule attribuée à Ambroise Croizat en résume le fonctionnement.

Quatre domaines couverts

Dans le détail, il s'agit de financer une protection sociale couvrant quatre domaines (maladie, vieillesse, accidents du travail et famille) grâce à une caisse unique alimentée par les cotisations des salariés et des employeurs. C'est la richesse créée par le travail qui protège toute la population. Ce dispositif permet de soutenir la solidarité entre classes sociales et entre générations, quel que soit le statut de chacun : riche ou pauvre, actif ou inactif, jeune ou vieux. Il garantit l'accès aux soins, soutient la vie de famille, ouvre des droits à la retraite.

« Sa mise en place doit beaucoup au monde ouvrier, aux travailleurs, aux syndicalistes, à toute l'aile gauche de la société. »



En 1945, Ambroise Croizat (1901-1951), ministre du Travail (debout), lors d'une conférence de presse, avec à sa droite Pierre Laroque, juriste et réformateur de la Sécurité sociale.

© LAPI / ROGER-VOLLET

Une victoire populaire et démocratique majeure

Ce régime se met en place très rapidement. Si certaines mutuelles hésitent, et parfois s'opposent à ce nouveau système, La Mutuelle Familiale, qui prend son nouveau nom en 1946, en défend aussitôt le principe. Se battre pour une Sécu forte est dans son identité. En quelques mois, grâce à la volonté politique pour la légiférer et l'ardeur concrète sur le terrain pour la faire appliquer, la Sécu devient une réalité. C'est une victoire populaire et démocratique majeure. D'autant plus que sa gestion est confiée aux travailleurs. C'est l'un des points clés de la Sécu initiale : des administrateurs élus, issus du monde du travail, sont chargés de son fonctionnement. Elle est organisée en caisses (primaires, régionales et nationale) administrées par les travailleurs. Dans les conseils d'administration, la répartition est fixée à 75 % de représentants salariés et à 25 % de représentants employeurs. La gouvernance de la Sécu est faite par les travailleurs et pour les travailleurs. Le système de santé s'en trouve développé et amélioré, la politique familiale est revitalisée, la vieillesse est accompagnée. Les avancées pour les classes populaires sont massives, et elles en sont elles-mêmes le moteur. Dans une France en chantier, encore marquée par les stigmates de l'Occupation et de la guerre, la Sécu est un précieux élan de vie et d'espoir. ●

FACE AU DÉLITEMENT, quelles perspectives ?

Dès sa création, les classes dirigeantes tentent d'entraver le fonctionnement démocratique de la Sécurité sociale en autogestion par les travailleurs. Pendant une vingtaine d'années, malgré quelques remous et coups de canif, le dispositif tient bon. En 1967, les ordonnances Jeanneney, du nom du ministre des Affaires sociales, vont marquer la reprise en main de l'Etat. Au lieu d'une caisse unique autogérée, trois branches séparées sont créées : maladie, vieillesse et famille. Cette structuration confisque la gestion aux travailleurs. Désormais, une agence dédiée en assure la trésorerie, avec l'obligation d'un équilibre financier. Quant aux administrateurs, ils ne sont plus élus mais désignés, et, surtout, le paritarisme est instauré. Dans les conseils d'administration, la représentation est fixée à 50 % pour les salariés et 50 % pour les employeurs. Ce changement de gouvernance marque une rupture nette. L'Etat veut occuper la place centrale et redéfinir le fonctionnement de la Sécu. Le principe de démocratie sociale aux mains des travailleurs est mis à mal.

Les citoyens perdent la main

Les années 1990 vont porter les coups les plus sévères à la Sécu et amplifier le contrôle de l'Etat. D'abord, en 1991, avec la création de la contribution sociale généralisée (CSG) pour la financer. Aux coti-

*Telle qu'elle a été pensée,
La Sécu n'est pas un coût,
bien au contraire.
C'est une redistribution
solidaire.*

sations s'ajoute cet impôt, mis en place sous le gouvernement Rocard. Il sera complété en 1996 par la contribution au remboursement de la dette sociale (CRDS), lancée sous le gouvernement Juppé. Inclure ces recettes fiscales dans le budget de la Sécu est un tournant qui permet à l'Etat d'imposer son autorité. De plus, à partir de 1996, chaque année, un projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS), incluant un objectif national des dépenses d'assurance maladie (Ondam), est soumis au Parlement. Enfin, toute une série d'exonérations de cotisations patronales fragilisent encore la Sécu et dégradent ses principes de base.

Attaques multiples

Ces mesures s'accompagnent d'une multitude d'attaques, d'accusations et de mensonges pour discréditer la Sécurité sociale. Au XXI^e siècle, les coups de butoir contre la Sécu se poursuivent : remise en cause, fiscalisation, contrôle accru de l'Etat, réduction des cotisations employeurs, l'idéal des « Jours heureux » est bien loin. La vocation initiale de la Sécurité sociale a été transformée par une succession de choix politiques. Les citoyens ont complètement perdu la main sur son organisation. Même au Parlement, lors des débats sur le PLFSS, le 49-3 permet souvent une adoption sans vote. Comment se satisfaire d'un tel passage en force sur des décisions si déterminantes pour la population ?

Chasser les idées reçues

Pour que la Sécurité sociale se présente sous un tout autre jour et se rapproche de ce qu'elle était à l'origine, La Mutuelle Familiale a élaboré un manifeste



A Paris, vers 1900, des membres de la Mutualité générale ouvrière « accidents ».



qui sera présenté en septembre lors de La Fête de l'Humanité (lire aussi notre encadré ci-dessous). Avant tout, il s'agit de rétablir des vérités au sujet de la Sécu en dénonçant les attaques qui l'ont

fragilisée et en ouvrant des perspectives pour lui dessiner un nouvel avenir. Les décisions politiques qui ont déconstruit ses principes se sont accompagnées d'un discours trompeur. Ces arguments sont souvent entendus pour la discréditer : elle « coûte trop cher », c'est « un gouffre déficitaire », elle « nuit à la compétitivité des entreprises », elle est source « d'abus et de fraudes ». La réalité est tout autre. « La Sécu est présentée comme une dépense, toutes les régressions la concernant s'appuient sur cette idée. Mais elle devrait être considérée comme une production », résume la sociologue Christine Jakse, spécialiste du sujet.

« Redistribution solidaire »

Telle qu'elle a été pensée, la Sécu n'est pas un coût, bien au contraire. C'est une redistribution solidaire qui rapporte à la société grâce à la garantie de soins, au soutien et à la protection qu'elle permet pour l'ensemble de la population. Allocations familiales, droits à la santé et à la retraite sont des piliers, pas des entraves. Selon la sociologue, « la Sécu est un trésor que les classes dirigeantes veulent entamer. C'est un système alternatif au capitalisme, en ce sens il est révolutionnaire et dangereux pour l'idéologie dominante ». En réduire l'impact, le dévaloriser et



Un manifeste de La Mutuelle Familiale pour une Sécu universelle

Fidèle à ses convictions de la première heure, La Mutuelle Familiale souhaite que la Sécu redevienne forte. Avec l'engagement de lui bâtir un futur où elle cesse de subir des atteintes et retrouve un mode de gouvernance démocratique. Mobilisée pour la diffusion de ce message, La Mutuelle Familiale a rassemblé des énergies afin de réaliser ce document. « Il est dédié à notre vision de la Sécurité sociale », explique Didier Balsan, directeur du cabinet de la présidence de

la mutuelle. « Nous avons mis en place une plateforme participative pour susciter le débat autour de la Sécu. Nous avons sollicité nos élus, nos adhérents, mais aussi un public plus large, lors d'ateliers.

Puis un groupe de nos administrateurs s'est attelé à rédiger le manifeste. » Plusieurs axes ont été fixés pour articuler la réflexion : comment renforcer la couverture des besoins sociaux, la rendre plus solidaire et plus inclusive ; comment la déployer au sein d'un service

public revitalisé ; et comment repenser la gouvernance de la Sécu pour que les citoyens s'en emparent de nouveau. Ce « Manifeste pour une Sécurité sociale universelle dans une société en transition » sera présenté en septembre lors de La Fête de l'Humanité. Il permettra de célébrer le 80° anniversaire de la Sécu, lui conférant une dimension revendicative.





© 123RF

le dégrader, cela fait partie d'une stratégie politique assumée. Remplacer le mot « cotisations » par celui de « charges », aussi ; réduire la part patronale dans son financement et la compenser par de la fiscalisation, également. En 1982, les cotisations sociales représentaient 81 % des finances de la Sécu ; en 2022, 55 % (selon la Commission des comptes de la Sécurité sociale).

Détournement de la Sécu

La notion de « dette sociale » s'est même imposée, avec la contribution pour le remboursement de la dette sociale (CRDS), faisant peser sur les travailleurs une responsabilité qu'ils n'ont pas. « Nous n'avons pas de dette sociale, ça n'est pas vrai ! » s'insurge Félix Abecia. Adhérent de la mutuelle dès son entrée dans la vie active en 1973, il est aujourd'hui retraité. Il a contribué à la rédaction du manifeste de La Mutuelle Familiale. « Jamais les travailleurs ne se sont défaussés de leur cotisation sociale. Rien que les mots "remboursement de la dette sociale" sont un scandale ! » poursuit-il. Pour lui, il s'agit d'un détournement de la Sécu, et même d'une spoliation. « Le système nous a été volé, insiste-t-il. Pour le patronat, le coût du travail a été réduit et les profits ont augmenté. Mais leur part de redistribution n'est pas à la hauteur. Tandis que les salariés, et tous ceux qui financent la solidarité, sont accusés de la gaspiller ! » La couverture sociale des travailleurs non salariés est également une préoccupation. La Sécurité sociale est l'affaire de tous.

Rétablir les valeurs d'origine

Comment, dès lors, parvenir à renforcer la Sécu, rétablir ses valeurs d'origine en les adaptant aux enjeux du XXI^e siècle ? Dans une époque marquée

par le dérèglement climatique, par de nombreuses problématiques de pollutions, par de nouvelles pathologies, par le vieillissement de la population, la couverture des besoins sociaux doit être élargie pour tenir compte de ces réalités. La question des déserts médicaux, qui touche 30,2 % de la population française sur 87 % du territoire, est également centrale. Laurence Mercier est directrice d'un centre social et administratrice de La Mutuelle Familiale, elle aussi a participé à la rédaction du manifeste. « Mettons tout le monde autour de la table et discutons de quelle Sécu on veut, lance-t-elle. Aboutir à une Sécurité sociale universelle pour le plus grand nombre, au service du plus grand nombre, c'est l'objectif. »

Ouverture vers de nouveaux champs

Tous les pans de la société doivent se retrouver dans la Sécu moderne, qui peut envisager également de s'ouvrir à de nouveaux champs. « Elle peut être étendue à l'alimentation, au logement, tout est possible s'il y a une volonté politique », précise Christine Jakse. Les recherches de la sociologue portent notamment sur une dimension féministe de la Sécu. « Une meilleure reconnaissance du travail des femmes changerait la donne, en particulier du travail domestique, poursuit-elle. L'inégalité salariale ne peut pas être résolue tant que la répartition égale du travail domestique gratuit n'est pas réelle. » Les ressources de la Sécurité sociale doivent être repensées, son fonctionnement et ses modes de gouvernance également. « Il faut la rendre à ceux à qui elle appartient, et non pas avoir un pilotage par l'Etat », souligne Didier Balsan, directeur du cabinet de la présidence de la mutuelle. « On a aussi besoin d'un service public fort, ajoute-t-il. On pense que l'hôpital doit être financé correctement, que les centres de santé non lucratifs doivent être valorisés. Pour faire face à la financiarisation des soins, qui n'a pas d'autres perspectives que de générer des dividendes. » Le chantier est vaste mais les idées et propositions sont nombreuses. Il revient désormais à la société de s'en saisir, afin de ramener la Sécu vers l'idéal de ceux qui ont lutté pour la créer. ●

**Tous les pans de la société
doivent se retrouver dans
la Sécu moderne.**

« LA SÉCU n'est pas une organisation étatique »

Pierre Caillaud-Croizat est le petit-fils d'Ambroise Croizat. S'il n'a pas connu son grand-père, disparu avant sa naissance, il porte en lui cet héritage familial. Adhérent de La Mutuelle Familiale, il est très attaché à la mémoire ouvrière. Avec passion, il œuvre à transmettre la véritable histoire de la Sécu, intimement liée à celle de son grand-père.



Quel rapport entretenez-vous avec votre grand-père, figure à la fois absente et omniprésente dans votre vie ?

Pierre Caillaud-Croizat : Quand il y a un personnage comme Ambroise Croizat dans une famille ouvrière, ça laisse des traces. Mes deux parents travaillaient, et j'ai été élevé par ma grand-mère, donc son épouse. Dans la maison, tout évoquait Croizat : ses portraits, ses cadeaux, ses souvenirs. Ma mère a porté son héritage lors d'événements ou d'inaugurations. Depuis son décès, en 2018, je me sens le devoir et la responsabilité de passer cette mémoire ouvrière. J'ai conscience de l'importance de cette mémoire, et conscience aussi qu'il ne faut pas compter sur l'histoire officielle pour la raconter.

Quels sont les épisodes les plus marquants de la création de la Sécu ?

P. C.-C. : Je me place dans une démarche d'éducation populaire, mon rôle est de rappeler des faits majeurs

mais pourtant occultés. La Sécurité sociale s'est construite avec une rapidité extraordinaire, et en quelques mois, elle a fonctionné. Croizat, par son origine syndicaliste et ouvrière, avait l'appui du monde du travail. Il a dit aux travailleurs que la Sécu avait besoin de leurs mains, que rien ne se ferait sans eux. Il faut noter leur détermination pour la mettre en place. Ils ont rénové des bâtiments pour accueillir les caisses de Sécurité sociale, fabriqué du mobilier, se sont investis dans son administration. Usine après usine, ils faisaient des fiches des futurs assurés sociaux. La Sécu, c'est l'histoire des travailleurs, mais elle leur a été confisquée. C'était leur œuvre, elle se construisait pour eux et avec eux. Et c'était le souhait de Croizat.

Ce travail de mémoire est important, mais avez-vous le sentiment qu'il porte ses fruits ?

P. C.-C. : Oui, mais il faut l'élargir et l'amplifier. Le livre de Michel Etiévent, *Ambroise Croizat ou l'invention so-*

ciale (éd. GAP, 1999), et le film de Gilles Perret, *La Sociale* (1996), ont permis de sortir cette histoire de la pénombre, mais elle reste très méconnue. Un deuxième livre sur Croizat¹ vient de paraître, la compagnie La Boîte à trucs a réalisé un spectacle autour de sa vie², un documentaire est aussi en préparation pour 2026. Tout cela peut amener un public, au-delà des cercles militants, à découvrir que la Sécu a d'abord été une expérience de gestion ouvrière et démocratique. Ce n'est pas une organisation étatique, elle appartient aux travailleurs. Son principe même a été détourné par les interventions des classes dirigeantes, il est essentiel d'en prendre conscience. Mais je garde espoir en l'avenir et en la mobilisation. Il nous faut réaliser une projection de la Sécurité sociale sur le XXI^e siècle, en nous inspirant du modèle initial. ●

1 - Ambroise Croizat. *Justice sociale et humanisme en héritage*, d'E. Defouloy (éd. Geai bleu). **2 -** *Quand Elisabeth Croizat Ambroise et les autres...*

CALENDRIER VACCINAL

QUOI DE NEUF

La vaccination reste le moyen le plus efficace de se prémunir contre nombre de maladies infectieuses et limiter ainsi les risques d'épidémie. Cette année, plusieurs ajustements ont été apportés au calendrier vaccinal. Ils concernent presque toute la population : nourrissons, adolescents, adultes et seniors. On fait le point.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

MÉNINGITES

UNE COUVERTURE ÉLARGIE

Face à une recrudescence des infections invasives à méningocoques, la stratégie

de vaccination a été renforcée. Depuis le 1^{er} janvier, la vaccination contre les souches ACWY et B est obligatoire pour les nourrissons jusqu'à l'âge de 2 ans (elle l'était précédemment jusqu'à 1 an).

Un rattrapage est également prévu pour les enfants jusqu'à 4 ans révolus. Chez les adolescents de 11 à 14 ans, le vaccin contre les méningocoques ACWY reste recommandé. Dès la rentrée, cette vaccination sera proposée dans les collèges, en parallèle de celle contre le papillomavirus humain (HPV). Un rattrapage vaccinal est en outre possible chez les 15-24 ans.

COQUELUCHE

FAIRE FACE AU REBOND

Une recrudescence de la coqueluche se confirme en France et partout en Europe.

Afin de protéger les plus fragiles, un rappel est conseillé chez les 25-39 ans, notamment pour les femmes enceintes et les personnes en contact avec un nourrisson.

ROUGEOLE

RATTRAPAGE

Un rattrapage est recommandé pour les personnes nées à partir de 1980

n'ayant reçu qu'une seule dose de vaccin ou aucune. Une troisième dose est préconisée pour celles ayant reçu la première avant l'âge de 12 mois.



DOCTEUR?



PAPILLOMAVIRUS

DU NOUVEAU

La vaccination contre les papillomavirus, responsables de cancers du col de l'utérus, de l'anus et de la sphère ORL, est recommandée pour tous les jeunes, filles et garçons, de 11 à 14 ans

(avec deux doses à six mois d'intervalle).

Nouveauté : un rattrapage en trois doses est désormais préconisé jusqu'à l'âge de 26 ans révolus, pour les jeunes non vaccinés.

ZONA

UN VACCIN PLUS EFFICACE

Depuis décembre 2024, la vaccination contre le zona s'effectue désormais avec le vaccin Shingrix®, plus efficace et remboursé pour toutes les personnes âgées de 65 ans et plus. Deux doses sont nécessaires à deux mois d'intervalle, même en cas d'antécédent de zona ou de vaccination avec le vaccin Zostavax®.

LE COIN DES SENIORS

Selon une étude de Santé publique France, les personnes âgées ne suivent pas assez les recommandations des autorités sanitaires.

Cette année, elles pourront se faire vacciner contre les infections à pneumocoque dès 65 ans. Cette vaccination protège notamment contre les pneumonies et les infections invasives graves.

Egalement conseillée :

la vaccination contre le virus respiratoire syncytial (VRS), à l'origine de cas de bronchiolites et autres infections respiratoires. Celle-ci se fait à l'automne pour les personnes de 75 ans et plus et pour celles de 65 à 74 ans présentant des pathologies respiratoires ou cardiaques chroniques susceptibles de fortement s'aggraver lors d'une infection à VRS. Enfin, n'oubliez pas que, chaque automne, les vaccinations contre la grippe et le Covid sont recommandées pour les plus de 65 ans. Les deux peuvent se faire en même temps.

POUR EN SAVOIR PLUS :
**LE CALENDRIER
VACCINAL 2025**



PESTICIDES ET AMIANTE

La mobilisation S'AMPLIFIE

Coup d'envoi d'une odyssée pour notre santé avec le Tour d'Europe des solutions : le 27 septembre à Bruxelles, une dizaine de cyclistes s'élanceront pour promouvoir un nouveau cap alimentaire et agricole sans pesticides. Une initiative de l'association des Mutuelles pour la santé planétaire, fondée en septembre 2024.

Depuis 2024, vingt mutuelles françaises et belges s'engagent pour dénoncer la toxicité de l'amiante et des pesticides, et promouvoir une alimentation saine et durable grâce à l'agroécologie. L'an passé, elles ont organisé deux colloques, l'un au Sénat le 5 février et l'autre au Parlement européen de Bruxelles le 11 juin. Elles ont également adressé des demandes au Premier ministre français et à l'Union européenne, et ont publié une dizaine de tribunes dans les médias¹. Pour amplifier la mobilisation, douze d'entre elles² ont créé une association en septembre 2024 : les Mutuelles pour la santé planétaire. La Mutuelle Familiale est un membre fondateur de cette association. « Notre objectif, précise Martin Rieussec-Fournier, président des Mutuelles pour la santé planétaire et administrateur de La Mutuelle Familiale, est de contribuer à la réalisation des demandes exprimées au Parlement européen afin de faire advenir un nouveau chapitre de la santé publique en Europe. » Car, aujourd'hui, plus de 60 000 tonnes de pes-

ticides³ sont utilisées chaque année en France, alors que leurs impacts néfastes sur la santé et la biodiversité sont largement documentés. La quasi-totalité des Français est contaminée et les agriculteurs sont les plus exposés. Quant à l'amiante, s'il est maintenant interdit, il reste encore largement présent dans les bâtiments publics et expose des usagers et des travailleurs.

Le Tour d'Europe des solutions

« Le plan d'actions des Mutuelles pour la santé planétaire comporte deux volets : un premier à destination des mutuelles elles-mêmes, qui propose des formations et des rencontres avec des experts ; et un second tourné vers le grand public et les responsables politiques », explique Martin Rieussec-Fournier. L'objectif du second volet est

© CLÉMENT HERBAUX



Entre 2025 et 2027, les cyclistes devraient parcourir 3 000 kilomètres en 100 étapes.



Différents ateliers seront organisés lors des étapes.

© CLÉMENT HERBAUX

d'informer la population des maladies causées par l'empoisonnement aux pesticides et de mettre en lumière les solutions, avec pour événement phare le Tour d'Europe des solutions. Il démarra le 27 septembre par une journée festive à Bruxelles, suivie le lendemain du départ d'une dizaine de cyclistes pour la première étape du Tour. Entre 2025 et 2027, ils devraient parcourir 3 000 kilomètres en 100 étapes.

Celles-ci seront l'occasion de faire connaître des expérimentations réussies par l'usage d'une agriculture sans pesticides et de réfléchir, au-delà de la production, sur la distribution et l'accessibilité à une alimentation saine et durable pour tous les publics, notamment les plus vulnérables. Elles favoriseront de plus la sensibilisation des adhérents et des personnes protégées par les mutuelles engagées et favoriseront la rencontre avec des responsables politiques. Ces étapes s'accompagneront de manifestations festives autour de l'alimentation saine et durable. Cette année, le Tour passera par la Belgique et la France. D'autres pays sont envisagés pour les années à venir, tels que l'Allemagne, la Suisse, l'Italie, l'Autriche ou la République tchèque. En tout, le Tour devrait traverser sept pays européens et sera ponctué par un colloque au Sénat ou à l'Assemblée nationale en 2026. Un grand rassemblement à Bruxelles marquera sa clôture en 2027. ●

L. C.

1 - Voir *Le Mag* n° 18, juin 2024.

2 - 525° Mutuelle d'Entreprises, Enio, La Mutuelle Familiale, Mutuale, Mutuelle de Bagneaux, Mutuelle Entrain, Groupe Mutualiste RATP, Mutuelle Mutami, Mutuelle des Services Publics, Mutuelle SMH, Mutuelle Tutélaire, Mutuelle Générale de Prévoyance.

3 - inrae.fr/actualites/biodiversite-services-rendus-nature-que-sait-limpact-pesticides

Les priorités des Mutuelles pour la santé planétaire

Au plan européen, les Mutuelles pour la santé planétaire demandent :

- l'application de la législation européenne sur l'évaluation de la toxicité des pesticides;
- le maintien de l'objectif de réduction de 50 % de l'utilisation des pesticides dans l'UE d'ici à 2030;
- la réalisation de 20 % minimum d'alimentation bio dans les marchés publics alimentaires dès 2025;

- la mise en œuvre en Europe d'une agroécologie à 25 % sans pesticides d'ici à 2030 et à 100 % d'ici à 2050;
- le retrait de l'amiante des écoles, des gymnases et autres bâtiments publics en Europe d'ici à 2032;
- la révision du guide de diagnostic amiante européen sur la base des connaissances scientifiques acquises à ce jour.

Les étapes du Tour

Le Tour d'Europe des solutions commencera à Bruxelles le 27 septembre avec des témoignages de victimes des pesticides et de l'amiante devant le Parlement européen, une exposition du Collectif de soutien aux victimes des pesticides de l'Ouest, la présentation du livre *Santé planétaire* (à paraître en octobre 2025) et des

animations festives.

Il se clôturera le 10 octobre à Margny-lès-Compiègne (Oise). Parmi les manifestations de cette journée : ateliers cuisine, spectacle de clowns, animations, exposition, banquet partagé et tables rondes. Entre-temps, des événements auront lieu dans ces villes-étapes :

À BRAIVES le 28/09 ● LIÈGE le 29/09

● NAMUR-GEMBOUX le 30/09 ● SURICE-PHILIPPEVILLE le 1/10 ● CHARLEROI le 2/10 ● MONS le 3/10 ● SOMAIN le 4/10 ● CAMBRAI le 5/10 ● LA VALLÉE-AU-BLÉ le 7/10 ● PÉRONNE le 8/10 ● AMIENS le 9/10 ● MARIGNY-LÈS-COMPIÈGNE le 10/10.

Retrouvez l'ensemble du programme sur le site des Mutuelles pour la santé planétaire : mutuelles-sante-planetaire.com



TROUBLES PSY

SANTÉ MENTALE : parlons-en !

Près de 13 millions de Français souffrent de problèmes psychiques. Et depuis la crise du Covid, la santé mentale, des jeunes en particulier, s'est nettement détériorée. Pourtant, pour 70 % d'entre nous, elle reste un sujet tabou. Alors, en cette année 2025 érigée en « grande cause » nationale, osons en parler.

Fatigue, déprime, anxiété... Lorsque notre santé mentale vacille, c'est tout notre quotidien qui est bouleversé. Mais il est difficile de savoir à quel moment il est opportun de demander de l'aide à un professionnel de santé car nous avons tendance à ignorer les signes ou à les minimiser. « *Je n'ai pas voulu voir que j'allais mal, car je ne me sentais pas fragile ou instable*, explique Bernard, 60 ans. *Mais j'ai dû me rendre à l'évidence : je faisais une dépression.* »

Consulter rapidement

La santé mentale représente tout ce qui « englobe notre bien-être émotionnel, psychologique et social », selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). « *Elle influence la façon dont nous pensons, ressentons et agissons.* » Et lorsque les émotions et les pensées deviennent trop envahissantes et qu'elles nuisent au quotidien, il ne faut pas hésiter à consulter.

« *Il n'y a aucune honte à aller voir un professionnel de santé, lorsque l'on se sent mal, au contraire. Il faut le faire si les symptômes durent plusieurs jours, voire plusieurs semaines. Par exemple, si l'on se sent toujours fatigué, triste, "au bout du rouleau"* », conseille le professeur Pelissolo, psychiatre et chef de service au CHU Henri-Mondor

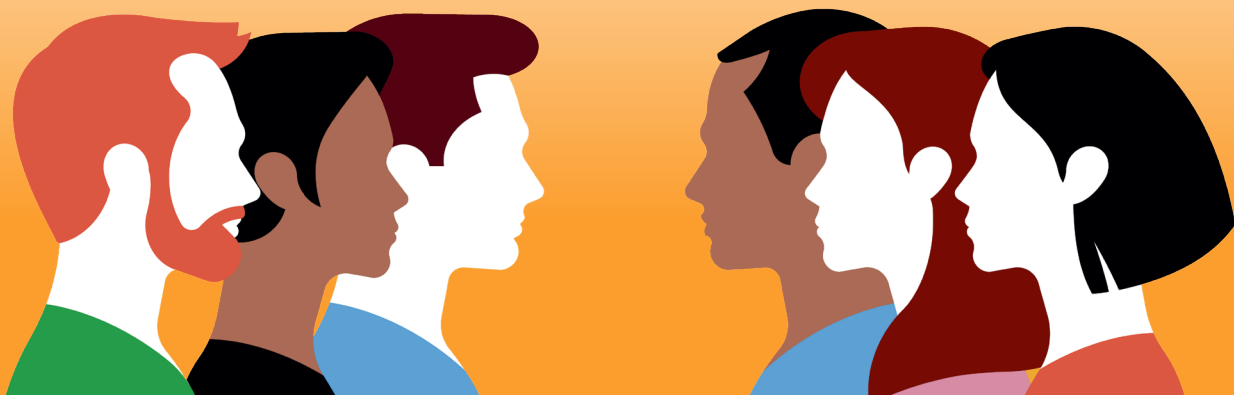
à Créteil (94). En parler rapidement à un professionnel de santé est le premier pas vers la guérison, car plus on attend, plus le processus de rétablissement est long et difficile. « *Grâce à un bon diagnostic, le suivi d'un traitement adapté et une bonne hygiène de vie, on peut s'en sortir* », assure le psychiatre.

Vers qui se tourner ?

Le premier interlocuteur reste le médecin traitant. Il évaluera l'état du patient, pourra proposer un traitement adapté et si besoin l'orienter vers un psychiatre. Souvent, plusieurs solutions thérapeutiques sont proposées pour aider à retrouver un équilibre. « *Nous évaluons avec le patient les bénéfices d'un traitement médicamenteux (antidépresseurs et/ou anxiolytiques – car nous avons aujourd'hui le choix entre plusieurs molécules) et des séances de psychothérapie*, explique le professeur Pelissolo. *Parfois, les deux sont nécessaires.* » Des approches alternatives peuvent également apporter un mieux-être* : sophrologie, hypnose et même cures thermales.

Une bonne hygiène de vie

Une alimentation équilibrée, pauvre en sucres raffinés, en viande rouge et en aliments ultra-transformés montre un réel impact sur le bon





La souffrance psychique des jeunes

fonctionnement du cerveau, tout comme l'exercice physique. Bouger régulièrement protège du stress, de l'anxiété et de la dépression, et cela à tout âge de la vie, selon la Haute Autorité de santé (HAS).

Pour les personnes traversant un épisode dépressif diagnostiqué, l'activité physique réduit les symptômes, améliore la qualité de vie et prévient les récurrences. Les patients suivis pour une dépression légère à modérée à qui un programme d'activité physique adaptée (APA) est prescrit voient leurs symptômes améliorés.

Un bon sommeil est également un facteur clé de la santé mentale. En effet, 75 % des personnes présentant des troubles psychologiques ont un sommeil altéré, indique l'Institut du sommeil, qui rappelle quelques règles simples, comme éviter les écrans avant de se coucher (car ils retardent l'endormissement), se mettre au lit et se lever aux mêmes heures, s'exposer à la lumière naturelle le matin pour réguler son horloge biologique. ●

MARILYN PERIOLI

La santé mentale des jeunes et notamment des filles s'est dégradée depuis la pandémie de Covid. Selon Santé publique France, environ un lycéen sur dix a déclaré avoir fait une tentative de suicide au cours de sa vie. Dans un rapport paru en 2023, la Cour des comptes rappelait que « 1,6 million d'enfants et d'adolescents souffrent de troubles psychiques en France ». Des troubles qui, pour moitié, apparaissent

avant l'âge de 14 ans.

Les adolescentes sont particulièrement vulnérables. Le taux de suicide des jeunes femmes de moins de 25 ans a doublé entre 2015 et 2022, d'après le rapport de l'Observatoire national du suicide, qui relève que les adolescentes sont exposées à des violences sexistes et sexuelles ainsi qu'à des injonctions de genre dont la diffusion est largement amplifiée par les réseaux sociaux.

*Selon le type de contrat, votre mutuelle peut prendre en charge un certain nombre de séances par an ou les frais annexes des cures thermales.

Help!

- > En cas d'urgence : **le 15.**
- > Un numéro national de prévention du suicide : **le 3114.** Gratuit, accessible 7 j/7 et 24 h/24.
- > Pour s'informer : **psycom.org**
- > **Mon soutien psy** : jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire. La séance coûte 50 euros, remboursée à 60 % par l'Assurance maladie. Dès 3 ans.

Pour les jeunes

- > **Fil Santé Jeunes**, une ligne d'écoute accessible 7 j/7, de 9 heures à 23 heures. **Tél. : 0 800 235 236** (appel anonyme et gratuit pour les 12-25 ans).
- > Un site pour faire le point sur sa santé mentale :

ecouteetudiants-iledefrance.fr/accueil
> **nightline.fr**, un service d'écoute à Paris, Lille et Lyon.

Appli

- > MindDay : **mindday.com**, créée par des psychologues. Au programme, des exercices pratiques de psychothérapie. Cette appli a remporté le prix Coup de cœur 2024/2025 de Psychologies. Bon à savoir : La Mutuelle Familiale vous offre un abonnement d'un an à MindDay.

Pour aider les autres

- > Formation aux premiers secours en santé mentale, afin d'écouter, rassurer et accompagner les personnes

concernées vers les soins : **pssmfrance.fr/etre-secouriste**

Les trois acteurs suivants ont été récompensés par la Mutualité Française :

- > Mailoop : **mailoop.com** pour préserver sa santé mentale au travail et gérer l'infobésité (surcharge informationnelle).
- > Voisins & Soins : **voisinssetsoins.org** accompagne à domicile les personnes gravement malades ou en fin de vie, grâce à une équipe de bénévoles formés, de soignants dédiés et de psychologues.
- > Astrée : **astree.asso.fr** pour lutter contre la solitude.

À NOTER Les deux semaines d'information sur la santé mentale : **semaines-sante-mentale.fr du 6 au 19 octobre.**

Appels frauduleux

RESTEZ VIGILANTS !

On vous contacte au nom de La Mutuelle Familiale ou pour vous proposer un nouveau contrat moins cher ?

☞ Assurez-vous que votre interlocuteur est un réel conseiller et qu'il ne s'agit pas d'une fraude ou d'un démarchage abusif !

☞ Ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires par téléphone ou par mail.

En savoir plus sur les bons réflexes à adopter :

