

SEPTEMBRE 2026 / N°27 - PRIX : 1,09€ - ISSN : 2728-4743

LE MAG

de La Mutuelle **Familiale**

DOSSIER P.08

MALADIES CARDIOVASCULAIRES
**La prévention
au cœur de la santé**

 **La Mutuelle Familiale**
ma complémentaire de vie®

UNE HOSPITALISATION... ET LE BUDGET VACILLE ?



Nous avons un remède !



Hospit'365 vous verse une indemnité journalière que vous utilisez librement.

Consultez la page dédiée ou contactez votre conseiller en agence ou au 09 71 10 15 15

Mutuelle régie par le livre II du Code de la mutualité - SIREN n°784 442 915 - Prestations garanties par la Mutuelle Générale de Prévoyance, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité N°INSEE 337 682 660. Crédits photos : Adobe Stock Juin 2026

SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

Chers adhérents,

A lors que nous écrivons ces lignes, la France voit se profiler la quatrième canicule depuis le mois de mai. L'urgence de la situation est apparue à tous avec une brutalité inédite, en raison de la fréquence, de l'intensité et de l'extension de ces épisodes sur l'ensemble du territoire, mais aussi de la diversité de leurs conséquences.

Il y a d'abord les décès. Il faudra attendre toutes les remontées statistiques pour en établir le bilan exact. Puis l'impact sur les malades chroniques, dont l'équilibre qui les maintient en dehors des phases aiguës de leur maladie a été menacé. Et également les feux de forêts, sur des surfaces énormes, et pas seulement dans le sud de la France. Enfin, les infrastructures électriques, avec de longues ruptures d'alimentation, et la mise en arrêt de plusieurs centrales nucléaires. Si nous sommes toutes et tous affectés par ces phénomènes, les canicules sont profondément injustes sur le plan social : elles touchent davantage les populations fragiles économiquement, qui n'ont pas les moyens de s'adapter. Le logement est un exemple emblématique de cette réalité lorsque les facteurs de risque s'additionnent avec des appartements exigus, mal isolés et des personnes sans solution, même de court terme. Certes, à titre individuel, il est possible de changer de comportement, mais c'est naturellement l'échelon collectif, nos choix de société, qui sont à interroger. Qu'avons-nous fait, politiquement, pour en arriver à cette terrible situation ? Les événements que nous vivons ne relèvent plus de scénarios futurs. Ils sont notre présent.

Dans son rapport annuel publié le 9 juillet, le Haut Conseil pour le climat dresse le triste constat que notre pays n'est pas prêt à faire face à la hausse des températures et qu'il doit changer d'échelle pour ses politiques d'atténuation et d'adaptation au réchauffement. L'urgence n'est plus à démontrer ; elle est sous nos yeux. L'inaction n'est plus une option. Au-delà du danger qu'elles font peser sur les vies humaines, les vagues de chaleur entraînent des coûts économiques considérables : dégradation des écosystèmes, interruption des chantiers, annulation d'événements et baisse de productivité. Si l'on considère l'ensemble des coûts, il apparaît qu'une politique volontariste, fondée sur l'anticipation et la prévention plutôt que sur la réaction à l'urgence, est non seulement nécessaire mais rationnelle du point de vue de l'intérêt général. Pourtant, ce sont encore trop souvent les intérêts particuliers qui l'emportent. Et c'est sans doute cela qui est aujourd'hui le plus difficilement acceptable.

© FABRICE MANGEOT



Sylvie Ben Jaber
PRÉSIDENTE
DE LA MUTUELLE
FAMILIALE

- P.05 L'ÉVÉNEMENT**
Proft ez d'un soutien fnan crier
en cas d'hospitalisation
- P.06 VIE DE LA MUTUELLE**
Retour sur l'assemblée générale
- P.08 DOSSIER**
Maladies cardiovasculaires,
la prévention au cœur de la santé
- P.12 PROTECTION SOCIALE**
ALD : le gouvernement réduit
la prise en charge de certains
médicaments
- P.13 COMMENT ÇA MARCHE ?**
Les urgences
- P.14 SANTÉ**
Cancers au masculin, on en parle !
- P.16 ENVIRONNEMENT**
Pesticides : encore très présents
dans nos assiettes
- P.18 PRÉVENTION**
Cyclamed, un nouveau partenariat
pour La Mutuelle Familiale


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° 27, septembre 2026. 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. Directrice de la rédaction et rédactrice en chef : Delphine Delarue. Première secrétaire de rédaction : Alice Carel. Secrétaire de rédaction : Guillaume Lenormant. Rédaction : Capucine Bordet, Leslie Courbon, Alyson Morant et Marilyn Peroli. Création graphique : Stéphane Genelot. Direction générale : Benjamin Magnen. Responsable administrative : Sandrine Cenier. Prix de vente au numéro : 1,09 €. Abonnement 4 numéros : 3,88 €. Dépôt légal : septembre 2026. Numéro ISSN : 2728-4743. Commission paritaire : 0331 M 08508. 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 63 % 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 ne retrouve plus ma carte de mutuelle. Comment faire pour en avoir une rapidement ?

(Warda, 35 ans, Paris)

L. M. F. : Pas de panique ! Votre carte de tiers payant est disponible à tout moment dans votre espace adhérent, depuis l'application La Mutuelle Familiale ou sur notre site internet. Vous pouvez la consulter, la télécharger et l'imprimer en quelques clics. Depuis l'application, vous pouvez aussi l'envoyer directement par courriel à un professionnel de santé si besoin.

2027 : votre carte de tiers-payant évolue

Fin du papier, place au digital ! Plus simple, plus économique et plus écologique, votre carte vous accompagne partout et reste accessible à tout moment.

Déjà un Espace adhérent ?

Retrouvez votre carte directement sur votre smartphone, même hors connexion, ainsi que sur le site internet de La Mutuelle Familiale.

Pas encore d'Espace adhérent ?

Aucun changement : vous continuerez à recevoir votre carte par courrier.

Envie de passer au numérique ?

Créez votre Espace adhérent en quelques clics.

Flashez ce QR code pour en savoir plus :



Mon enfant vient d'avoir 18 ans. Peut-il rester sur ma mutuelle ?

(Thomas, 52 ans, Dunkerque)

L. M. F. : Oui, dans certaines situations, votre enfant peut continuer à bénéficier de votre complémentaire santé jusqu'au 31 décembre de l'année de ses 28 ans. C'est le cas s'il poursuit ses études, s'il est apprenti en contrat salarié, en situation de handicap ou sans activité tout en vivant sous le même toit. Un justificatif sera demandé pour maintenir ses droits. S'il travaille et bénéficie d'une complémentaire santé par son employeur, il devra en principe y adhérer. Si sa situation ne lui permet plus d'être rattaché à votre contrat, contactez-nous : nous pourrions lui proposer une couverture adaptée à ses besoins.



A la rentrée, j'aimerais prendre davantage soin de ma santé. Quelles activités me proposez-vous ?

(Marie-Rose, 63 ans, Yutz)

L. M. F. : Oui, après la pause estivale, la rentrée est souvent le bon moment pour reprendre de bonnes habitudes. Grâce aux actions de prévention proposées par La Mutuelle Familiale, chacun peut trouver des conseils et des ateliers adaptés à ses besoins. Gratuites et accessibles partout en France, en présentiel ou à distance, ces actions sont présentées dans le catalogue « La Prev' et Vous », disponible sur notre site internet, rubrique « Ma prévention santé ».

**VOUS
AVEZ UNE
QUESTION ?**

CONTACTEZ-NOUS SUR VOTRE ESPACE ADHÉRENT

(accessible depuis le site mutuelle-familiale.fr ou via votre application mobile), rubrique « Envoyer un message ou un document ». C'est un espace sécurisé.

Il peut paraître tentant de nous contacter via les réseaux sociaux. Mais vos informations personnelles sont précieuses, elles doivent rester confidentielles. C'est pourquoi, afin de respecter le Règlement général sur la protection des données (RGPD), nous ne pouvons pas répondre sur les réseaux insuffisamment sécurisés, même par messagerie privée (MP).

HOSPIT'365

Profitez d'un **SOUTIEN FINANCIER** en cas d'hospitalisation

La Mutuelle Familiale vous propose Hospit'365, une solution pour faire face plus sereinement aux dépenses supplémentaires qui peuvent survenir lors d'une hospitalisation.

Dépassements d'honoraires, garde d'enfants, aide à domicile, chambre particulière... Au-delà des soins médicaux, une hospitalisation entraîne souvent des frais imprévus qui ne sont pas toujours pris en charge par votre complémentaire santé et qui peuvent peser sur votre budget. Pour vous aider à faire face à ces dépenses, La Mutuelle Familiale vous propose la garantie Hospit'365. Avec cette solution, vous percevez une indemnité financière pour chaque jour d'hospitalisation comportant au moins une nuitée. Vous utilisez cette somme librement, sans avoir à fournir de justificatifs. La garantie s'applique en cas d'hospitalisation à l'hôpital, en clinique, en maternité ou en centre de rééducation¹. La souscription

est immédiate et ne nécessite aucune formalité médicale.

Indemnité journalière

L'assuré peut être vous-même, votre conjoint ou votre enfant à charge². Vous choisissez le montant de l'indemnité journalière (22,02 euros; 36,72 euros; 51,40 euros ou 73,45 euros) ainsi que la période d'indemnisation : du 1^{er} au 30^e jour d'hospitalisation, du 31^e au 365^e jour ou du 1^{er} au 365^e jour.

Souscription : mutuelle-familiale.fr/prevoyance/hospitalisation ●

LESLIE COURBON



© MAGNIFIC.FR

¹ Si l'hospitalisation en centre de rééducation fait suite au transfert d'un centre hospitalier.

² Sont couverts les enfants mineurs à la date d'effet du contrat et jusqu'à 20 ans s'ils poursuivent leurs études. Prestations garanties par la Mutuelle Générale de Prévoyance, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité n°INSEE 337 682 660.

ENGAGEMENT

Fête de **L'HUMA**

Cette année encore, retrouvez La Mutuelle Familiale à la Fête de l'Humanité, qui se tiendra du 11 au 13 septembre à Brétigny-sur-Orge, dans l'Essonne. Sur le stand de la mutuelle, au Village des territoires, vous pourrez rencontrer la présidente, des administrateurs et des conseillers, découvrir nos actions en faveur de la prévention et de la santé planétaire, ainsi que notre manifeste pour une Sécurité sociale de haut niveau.

Deux débats seront également proposés :

« **Femmes et polluants chimiques : comprendre pour agir** », le vendredi, de 17 h 30 à 19 h.

« **Médicament : comment reprendre la main ?** », le dimanche, de 14 h à 15 h 30.

La mutuelle vous attend nombreuses et nombreux pour échanger, débattre et partager des moments de réflexion et de convivialité. ●

L. C.





GOUVERNANCE

Retour sur L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2026

L'assemblée générale annuelle de La Mutuelle Familiale s'est tenue les 8 et 9 juin. L'occasion d'accueillir les nouveaux délégués. Retour sur ce moment fort de la vie démocratique de la mutuelle.

L'assemblée générale a été marquée cette année par le renouvellement des délégués : 70 % d'entre eux étaient de nouveaux venus, et ont été élus pour cinq ans. Cette forte proportion d'entrants témoigne de la vitalité de la démocratie mutualiste et de la capacité de La Mutuelle Familiale à susciter l'engagement, tout en s'appuyant sur une implication militante forte. Ce fut donc l'occasion de revenir – notamment lors d'une table ronde consacrée à l'avenir de la protection sociale – sur l'histoire de La Mutuelle Familiale, sur celle de la Sécurité sociale, sur les fondements du modèle mutualiste et de réaffirmer les positions fortes de la mutuelle : élargissement du financement de la Sécurité sociale, plafonnement des dépassements d'honoraires et préservation d'un modèle mutualiste autonome et solidaire. Si ce rappel était nécessaire pour l'intégration des nouveaux délégués, il l'est de manière plus générale au niveau sociétal : « Comprendre d'où l'on vient est indispensable pour savoir où l'on va. Nous sommes aujourd'hui à un moment charnière. A un an de l'élection présidentielle de 2027, les débats qui s'ouvrent vont structurer en



profondeur l'avenir de notre système de santé et de protection sociale. Nous devons être pleinement acteurs de ce débat », a indiqué Sylvie Ben Jaber, présidente de La Mutuelle Familiale.

Des résolutions pour assurer la pérennité de la mutuelle

L'assemblée générale s'est conclue par le vote des résolutions. Les délégués ont validé le cadre d'évolution des cotisations individuelles et collectives, un arbitrage nécessaire pour faire face à la hausse structurelle des dépenses de santé tout en mainte-

Table ronde

La table ronde sur l'avenir de la protection sociale a réuni Pierre Caillaud-Croizat, petit-fils d'Ambroise Croizat (fondateur de la Sécurité sociale), Sylvie Ben Jaber, présidente de La Mutuelle Familiale, Catherine Sergeant, présidente de l'Union régionale Ile-de-France de la Mutualité Française et Nicolas

Da Silva, économiste et maître de conférences à l'Université Sorbonne-Paris-Nord. Outre un retour sur l'histoire de la Sécurité sociale et le rappel de la nécessité que celle-ci soit de haut niveau pour garantir l'accès à la santé pour tous, de nombreux sujets ont été abordés. Parmi ceux-ci : le rôle des mutuelles, qui va au-delà des soins, raison pour laquelle La Mutuelle Familiale

s'engage pour la prévention et la santé environnementale. Il a également été question des dépassements d'honoraires qui tendent à se généraliser, de la loi de financement de la Sécurité sociale et des Etats généraux de la santé et de la protection sociale lancés par la Mutualité française pour ouvrir le débat avec l'ensemble des parties prenantes pour répondre aux transformations en cours.



Une gouvernance 100% féminine

Suite au renouvellement de son tiers sortant lors de l'assemblée générale, le nouveau conseil d'administration s'est réuni le 30 juin et a réélu Sylvie Ben Jaber à la présidence. Sophie Saravaki a été élue vice-présidente en charge de la vie institutionnelle et de la formation des élus. Avec Gaëlle Bourgeois, directrice générale depuis 2025, elles forment désormais un trio féminin à la tête de La Mutuelle Familiale.

nant la qualité des garanties. Enfin, la présentation des orientations et des axes de redressement économique a témoigné de la rigueur nécessaire de la gestion de la mutuelle pour assurer sa pérennité, hors de toute logique de profit. « *Nous avons pour objectifs de revenir aux fondamentaux dans notre relation aux adhérents, mais également de renouer avec des équilibres économiques. Ces prérequis permettront*

d'enclencher de futurs changements stratégiques pour la mutuelle », a précisé Gaëlle Bourgeois, directrice générale de La Mutuelle Familiale. Les budgets consacrés à la prévention et à l'action sociale ont également été approuvés, confortant l'engagement de la mutuelle pour la santé de tous et son action de solidarité envers les plus vulnérables. ●

L. C.

Ateliers et débats

Des échanges et des débats ont ponctué ces deux journées d'assemblée générale.

Pour faciliter l'intégration des nouveaux délégués, quatre ateliers de travail participatifs ont été organisés. Ils portaient sur les mutuelles et leur environnement; le financement de la protection sociale; la Sécurité sociale et la branche maladie; la santé publique et la santé environnementale. Objectif de ces échanges : dégager

les thématiques prioritaires et imaginer de futurs outils de communication pour faire barrage aux idées reçues sur le secteur de la mutualité. Par ailleurs, lors d'une séquence dédiée à l'animation politique des conseils d'animation régionaux, des retours d'expériences concrets et des initiatives locales réussies ont été présentés. Les débats qui s'en sont

suivis ont révélé la volonté partagée d'une animation territoriale plus interactive.

Un débat portant sur l'articulation entre l'Assurance maladie obligatoire et complémentaire a également eu lieu, au cours duquel ont été constatées une hausse structurelle des besoins de santé et des dérives liées aux transferts de charges vers les ménages, qui accentuent les inégalités et le renoncement aux soins. Enfin, les délégués ont participé à une présentation du partenaire Agir pour le cœur des femmes, qui bénéficie cette année du dispositif de parrainage de la mutuelle. (Voir pages 10 et 11).

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

La PRÉVENTION au

Souvent silencieuses pendant des années, les pathologies cardiovasculaires pourraient être largement prévenues grâce à de bonnes habitudes de vie et à un dépistage précoce des facteurs de risque.

TEXTES : MARILYN PERIOLI



au muscle cardiaque. Nous sommes en outre trop sédentaires. Les enfants et les jeunes le sont de plus en plus. « Nos enquêtes montrent qu'à l'âge de 5 ans, seul un tiers des enfants en France a une santé cardiovasculaire optimale », rapporte Jean-Philippe Empana, directeur de recherche au Centre de recherche cardiovasculaire de Paris (Parcc). Or, si l'on apprend à bouger dès la prime enfance, cela peut influencer favorablement les comportements à l'âge adulte. « Nos travaux menés en maternelle ont montré des résultats très intéressants, avec des comportements qui s'améliorent », explique-t-il.

Marcher 4000 pas

Toutes les études concordent : l'activité physique, même modérée, quel que soit l'âge, est le meilleur des médicaments. Marcher 4000 pas par jour une à deux fois par semaine, par exemple, est associé à une réduction de 27 % du risque de maladie cardiovasculaire et de 26 % du risque de décès, d'après une étude parue en octobre 2025 dans le *British Journal of Sports Medicine*. « Si elle était pratiquée par toutes et tous, tous les jours, cela ferait vraiment la différence », défend Ludovic Gomez, chercheur à l'Inserm de Lyon dans le domaine des maladies cardiovasculaires. Et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. En quelques semaines, les organes sont bien oxygénés, le cœur se fortifie, et l'on réduit le risque de maladies cardiaques.

Une alimentation ultratransformée, une consommation excessive de sel, de sucres et de graisses saturées favorisent les maladies cardiovasculaires. A l'inverse, une alimentation riche en fruits, légumes, céréales complètes et poisson constitue un facteur protecteur. Attention à l'excès de poids qui augmente la charge de travail du cœur et favorise plusieurs facteurs de risque associés : hyperten-

Pour les maladies cardiaques les plus courantes (infarctus, angine de poitrine, insuffisance cardiaque), les facteurs de risque sont aujourd'hui bien identifiés. Le premier est l'hypertension artérielle. Elle fatigue progressivement les artères et le cœur, et, lorsqu'elle n'est pas traitée, augmente le risque d'infarctus et d'insuffisance cardiaque. Le diabète constitue un autre facteur majeur : l'excès de sucre dans le sang fragilise les vaisseaux et accélère le vieillissement des artères. Lorsque le taux de cholestérol LDL – le mauvais cholestérol, qui joue lui aussi un rôle déterminant – est élevé, il favorise la formation de plaques d'athérome qui rétrécissent, voire obstruent les vaisseaux sanguins. Enfin, le tabagisme endommage les parois des vaisseaux, contribue à la formation de caillots et réduit l'apport d'oxygène

© 123RF

cœur de la santé

sion, diabète et troubles lipidiques. Enfin, le stress prolongé fatigue le cœur. Il favorise l'hypertension, les troubles du rythme cardiaque, augmente le tabagisme ou la consommation d'alcool.

Une nouvelle loi

La prévention reste l'arme la plus efficace. Elle permettrait d'éviter près de 80 % des maladies cardiovasculaires d'après la Fédération mondiale du cœur. « *Les messages classiques, comme avoir une alimentation équilibrée ou faire de l'exercice physique, ont leurs limites, regrette Jean-Philippe Empana. Même si les gens savent ce qui est bien pour eux, ils ne le font pas forcément.* » Alors que faire ? Les parlementaires ont travaillé la question. En avril, une proposition de loi transpartisane a été présentée à l'Assemblée nationale par le député Yannick Neuder, ancien ministre de la Santé et cardiologue : « *Toutes les deux minutes, un Français fait un infarctus ou un AVC, explique-t-il. Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de handicap et coûtent cher à notre système de santé. Mais ces drames sont évitables.* »

Systématiser le dépistage

Le 1^{er} juillet, députés et sénateurs, réunis en commission mixte paritaire, se sont mis d'accord sur une version finale de la proposition de loi, qui intègre le dépistage cardiovasculaire dans les programmes nationaux de prévention, ciblant prioritairement l'hypertension, le diabète, le cholestérol, l'obésité et



© MAGNIFIC.FR

le tabagisme. Le texte prévoit des actions de sensibilisation au sein des entreprises, à destination des salariés qui présentent ces facteurs de risque. « *Pour les enfants, on envisage un dépistage obligatoire de l'hypercholestérolémie familiale dès l'âge de 6 ans,* détaille Yannick Neuder. Cette maladie génétique autosomique dominante, qui touche une personne sur 250, est massivement sous-diagnostiquée. » La proposition de loi systématise également l'évaluation du risque cardio-gynécologique lors des rendez-vous de prévention. Autre nouveauté : « *Les pharmaciens et les kinésithérapeutes seront désormais habilités à mesurer la pression artérielle, dans une démarche de prévention cardiovasculaire,* ajoute le député. Et pour les salariés, un dépistage sera proposé lors de la visite de mi-carrière, entre 45 et 50 ans. » ●

Les maladies cardiovasculaires : de quoi s'agit-il ?

Parmi les plus fréquentes figurent :

- **La maladie coronarienne**, causée par l'obstruction progressive des artères qui alimentent le cœur en oxygène. Elle peut provoquer une angine de poitrine ou un infarctus du myocarde.
- **L'insuffisance cardiaque** qui survient lorsque le cœur n'est plus capable de pomper suffisamment de sang pour répondre aux besoins de l'organisme.
- **Les troubles du rythme cardiaque** (arythmies), tels que la fibrillation atriale.
- **Les maladies des valves cardiaques**, qui perturbent la circulation normale du sang à travers le cœur.
- **Les cardiomyopathies**, ces maladies affectant directement le muscle cardiaque.

Première cause de mortalité chez **LES FEMMES**

Les affections cardiaques ne sont plus réservées aux hommes. En trente ans, elles sont devenues un danger de premier plan pour les femmes, avec environ 200 décès par jour en France, constate amèrement la professeure Claire Mounier-Véhier, cardiologue et cofondatrice d'Agir pour le cœur des femmes.

Les femmes sont touchées de plus en plus jeunes, dès la quarantaine. Tabagisme, sédentarité, surpoids, charge mentale, différences anatomiques... les causes sont multiples. Au-delà des facteurs classiques, « elles font aussi face à des risques lors de trois phases décisives de leur vie hormonale : contraception, grossesse (avec des risques d'hypertension, de diabète gestationnel) et ménopause », explique la docteure Manon Jouffroy, médecin vasculaire, présidente du club des jeunes médecins chercheurs de la fondation Agir pour le cœur des femmes.

Un retard de prise en charge est synonyme d'aggravation potentielle. Or, « une femme a tendance



© MAGNIFICFR

Le Bus du cœur des femmes

Le Bus du cœur des femmes sillonne les routes de France pour dépister les facteurs de risque chez les femmes et renforcer la prévention.

Ce bus propose un dépistage gratuit de deux heures environ avec de nombreux examens : consultation diététique, addiction, prise de tension, prise de sang, entretien

gynécologique, électrocardiogramme, écho-doppler si nécessaire... A la fin de ce parcours, un cardiologue réalise un bilan complet avec la patiente.

L'inscription se fait sur le site de la fondation Agir pour le cœur des femmes ou par téléphone au 0188 24 22 92.

à ne pas écouter les signaux d'alerte de son corps ou à minimiser ses symptômes. En cas de crise, elle tarde à appeler, et parfois même ne décrit pas la douleur thoracique », précise la docteure Jouffroy. Du côté des traitements, un rapport de l'Académie de médecine démontre que les femmes ont moins de chances que les hommes de se voir prescrire certains médicaments essentiels après un infarctus. De plus, « on observe qu'elles interrompent plus souvent leurs traitements contre l'hypertension ou l'hypercholestérolémie, indique la professeure Martine Gilard, cardiologue, présidente de la fondation Cœur et recherche, car les essais cliniques incluent essentiellement des hommes, de sorte que, une fois sur le marché, les médicaments ne sont pas aux doses adaptées pour les femmes ».

Il en va de même pour la prise en charge après un accident cardiovasculaire. Les femmes y ont peu accès. Par manque de temps, par obligation vis-à-vis des responsabilités familiales, elles ne passent pas par la case rééducation. Pourtant, elle est cruciale pour reprendre une vie normale et éviter la récédive.

© ISTOCK

Ça urge!

On doit penser à un accident cardiovasculaire en cas de douleur thoracique constrictive (qui donne une impression de serrement dans un étouffement), d'une sensation d'oppression ou de brûlure (parfois confondue avec des brûlures d'estomac). Si cette douleur ne disparaît pas au repos, il faut agir. Attention, elle peut irradier vers le bras gauche ou la mâchoire inférieure. Des sueurs froides ou une pâleur sont également des signes avant-coureurs. Si les femmes partagent globalement les mêmes symptômes que les hommes, l'accident cardiovasculaire se manifeste aussi chez elles par une fatigue inexplicable, l'impression de faire une crise d'angoisse, des maux de tête, des nausées ou des vomissements.

Ces douleurs doivent motiver un appel en urgence : faites le 15, décrivez les symptômes et insistez pour une prise en charge immédiate. A noter : on peut composer le 112 depuis un téléphone portable, il est destiné aux situations d'urgence et accessible même en cas de panne de réseau.

Quand faire un bilan cardiaque ?

- Avant de reprendre une activité physique, si vous n'en avez fait aucune depuis plus de trois ans ;
- si vous présentez au moins deux facteurs de risque : hypertension, diabète, tabagisme, taux de cholestérol élevé, sédentarité, surpoids...
- au moment de la ménopause ;
- en cas de symptômes soudains et inhabituels : essoufflement, douleurs, fatigue...

Qu'est-ce qu'un ECG ?

Le cardiologue effectue un électrocardiogramme (ECG) afin d'enregistrer l'activité électrique de votre cœur. Parfois, un test d'effort sera recommandé sur un vélo ou un tapis de course, pour voir comment votre cœur réagit pendant un exercice physique. Cela permet de repérer un éventuel trouble du rythme, une insuffisance cardiaque ou encore un problème d'artère bouchée par une plaque d'athérome. D'autres examens peuvent être prescrits : bilan sanguin, échographie, scanner des artères coronaires... ●

Parrainage solidaire

« Agir pour le cœur des Femmes bénéficie en 2026 du soutien de La Mutuelle Familiale, à travers son dispositif de parrainage solidaire. Ce soutien contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires, qui constitue l'une des premières causes de mortalité en France

pour les femmes.

Grâce à des actions comme le Bus du cœur des femmes, 25 000 dépistages cardiogynécologiques complets et gratuits ont déjà été réalisés dans tout le pays. »

Thierry Drilhon, cofondateur d'Agir pour le cœur des Femmes

© ANOUK DESJURY

ALD

Le gouvernement réduit LA PRISE EN CHARGE de certains médicaments

A partir du 1^{er} octobre, le gouvernement met fin au remboursement intégral de certains médicaments pour les patients en affection de longue durée, pénalisant ainsi davantage les malades.



tains de ces médicaments peuvent être « essentiels pour garantir l'adhésion aux traitements lourds (oncologie, hématologie...) et la gestion de leurs effets secondaires ».

Même inquiétude du côté de la Fédération française des diabétiques, qui rappelle que cette réforme « ne doit en aucun cas fragiliser l'accès aux soins ni remettre en cause le principe fondamental de protection offert par l'ALD ». L'association insiste sur la nécessité de garantir « un accès optimal aux traitements et aux soins nécessaires, sans renoncement ni reste à charge injustifié ». Cette mesure fait craindre à de nombreuses associations un recul de l'accès aux soins pour les patients les plus fragiles. ●

CAPUCINE BORDET

Près de 14 millions de personnes en France sont reconnues en affection de longue durée (ALD). Ce dispositif concerne les patients atteints d'une maladie grave ou chronique nécessitant un traitement prolongé. Jusqu'à présent, les frais de santé en lien avec la pathologie étaient pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale. Mais à compter du 1^{er} octobre, tous les médicaments prescrits dans le cadre d'une ALD ne bénéficieront plus automatiquement de cette prise en charge intégrale. Les traitements dont le service médical rendu (SMR) est jugé « faible » seront désormais remboursés à seulement 15 %, comme pour les autres assurés.

Des traitements essentiels

Parmi les médicaments concernés figurent notamment le Gaviscon, utilisé contre les reflux gastriques, le Spasfon, prescrit contre certaines douleurs digestives ou menstruelles,

ou encore la Bétadine, antiseptique largement utilisé. Pour de nombreux malades chroniques, ces traitements jouent un rôle essentiel. Ils soulagent les effets secondaires de traitements lourds et améliorent le confort de vie, facilitant la poursuite des soins. France assos santé estime que cer-

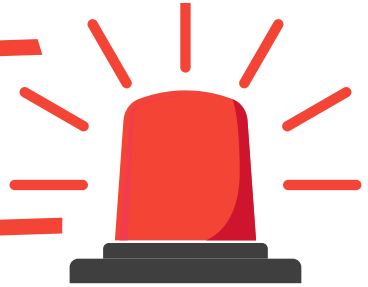
Doublément des franchises médicales

Une véritable déflagration sociale a retenti pendant l'été. Tout comme le déremboursement de certains médicaments pour les patients en affection de longue durée (ALD), décidé en avril par décret, le gouvernement s'apprête à passer en force une nouvelle mesure d'économie sur la santé. La ministre de la Santé a officiellement annoncé fin juillet qu'un décret était en cours de rédaction pour

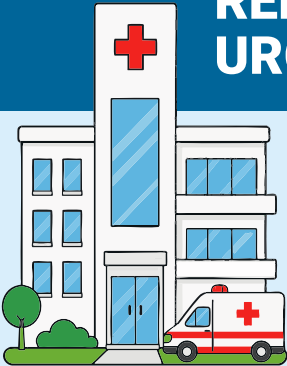
doubler les plafonds annuels des franchises sur les médicaments et les consultations médicales. Cette mesure, qui ne passerait donc pas devant le Parlement, entraînerait une hausse significative des dépenses de santé. En effet, ces retenues effectuées automatiquement par l'Assurance maladie sur les remboursements versés aux usagers, passeraient de 100 à 200 euros par an.

LES URGENCES

AGIR VITE PEUT SAUVER UNE VIE



QUAND SE RENDRE AUX URGENCES ?



Les urgences traitent les situations graves et les détresses vitales nécessitant une prise en charge rapide ou immédiate.

24/7

Les personnels accueillent 24h/24 et 7j/7 les urgences médicales, chirurgicales et psychiatriques.



Vous pouvez vous y rendre directement si votre état nécessite des soins immédiats.

QUE PRENDRE AVEC VOUS ?



- la carte Vitale
- la carte de mutuelle
- votre pièce d'identité
- vos ordonnances en cours
- vos résultats d'examen (radiographies, analyses...)

UNE FOIS ARRIVÉ AUX URGENCES

Un accueil administratif crée d'abord votre dossier. Vous êtes ensuite évalué par un infirmier ou une infirmière organisatrice de l'accueil (IOA), qui détermine le degré d'urgence et la priorité de prise en charge par un médecin.



DANS QUELS CAS APPELER LE 15 ?

(ou le 114 par texto pour les personnes sourdes ou malentendantes)



- perte de connaissance
- difficultés respiratoires
- hémorragie importante
- paralysie ou faiblesse soudaine d'un membre

- signes d'AVC (bouche déformée, difficulté à parler, faiblesse d'un bras)
- brûlures étendues ou graves
- confusion brutale
- comportements inhabituels



Au téléphone, le médecin régulateur évaluera la situation et la réponse la plus adaptée. Il pourra envoyer une équipe de secours ou vous orienter vers une structure de soins.

LES AUTRES NUMÉROS D'URGENCE

17 Police secours

18 Pompiers

112 Numéro d'urgence européen

CANCERS AU MASCULIN

ON EN PARLE!

Les cancers spécifiques aux hommes touchent chaque année des milliers de personnes. Par pudeur ou méconnaissance, beaucoup tardent à consulter.

Or, un diagnostic précoce améliore considérablement les chances de guérison.

TEXTE : MARILYN PERIOLI

CANCER DE LA PROSTATE

LE PLUS FRÉQUENT

Il représente près de 60 000 nouveaux cas en France chaque année et concerne principalement les plus de 50 ans

(le risque de développer un cancer de la prostate augmente avec l'âge).

Les symptômes peuvent être discrets et se traduire par des envies fréquentes ou des difficultés à uriner, ou encore par la présence de sang dans les urines. S'il est précoce, le dépistage, qui repose sur le toucher rectal et le dosage du PSA (antigène spécifique de la prostate) dans le sang, permet d'approcher les 92% de guérisons. Il n'existe pas de dépistage systématique organisé pour ce cancer. Vous devez en parler avec votre médecin traitant, surtout en cas d'antécédents familiaux.

Depuis le 1^{er} janvier 2026, un traitement français par HIFU (ultrasons focalisés de haute intensité) est remboursé par la Sécurité sociale. Cela « marque une avancée majeure dans la prise en charge du cancer de la prostate en France et permettra à un plus grand nombre de patients d'accéder à une thérapie moins invasive, aux effets secondaires réduits par rapport aux traitements standards », se réjouit le professeur Sébastien Crouzet, chirurgien urologue à l'hôpital Edouard-Herriot de Lyon.

CANCER DU TESTICULE

SURTOUT
CHEZ LES JEUNES

Plutôt rare, c'est toutefois le cancer le plus répandu chez les hommes âgés de 15 à 35 ans.

Une boule, une augmentation de volume ou une sensation de lourdeur d'un testicule doivent conduire à consulter rapidement. Le pronostic est excellent lorsque la prise en charge est précoce. Le traitement nécessite l'ablation systématique du testicule par chirurgie (l'« orchidectomie »). En complément, une chimiothérapie ou une radiothérapie pourront être nécessaires.

Au préalable, il est fortement recommandé de conserver un échantillon de sperme pour pallier une éventuelle perte de fertilité liée aux effets secondaires des traitements.

CANCER DU PÉNIS UN TABOU

Encore relativement méconnu, le cancer du pénis représente moins de 1% des cancers masculins en Europe. Il touche principalement les

hommes de plus de 50 ans et se développe, dans la majorité des cas, au niveau du gland ou du prépuce. Les signes d'alerte sont des rougeurs, des saignements, une plaie qui ne cicatrise pas, des douleurs, des sensations de brulures ou encore des ganglions au niveau de l'aîne. La forme la plus fréquente de ce cancer est le carcinome épidermoïde, une tumeur qui se forme à partir des cellules de la peau ou des muqueuses. Le cancer du pénis reste encore tabou et souvent, par gêne ou manque d'information, les hommes tardent à consulter. Or avant d'envisager la chirurgie, des traitements existent comme le laser ou des crèmes spécifiques.

VACCINATION HPV CHEZ LES HOMMES AUSSI

La vaccination contre les papillomavirus humains (HPV) concerne aussi les hommes.

Certains HPV à haut risque – notamment les types 16 et 18 – sont impliqués dans plusieurs cancers : le cancer du pénis, de l'anus, et certains cancers ORL touchant la gorge, les amygdales ou la base de la langue. Depuis plusieurs années, les spécialistes observent une augmentation de ces cancers ORL liés aux HPV, en particulier chez les hommes. En France, la vaccination est recommandée pour les filles et les garçons âgés de 11 à 14 ans, avec un rattrapage possible jusqu'à 19 ans révolus. Elle peut aussi être proposée chez les hommes ayant des relations homosexuelles.

MOVEMBER

Chaque mois de novembre, des milliers d'hommes se laissent pousser la moustache pour une cause bien particulière : sensibiliser le grand public aux maladies masculines et à la santé mentale.





PESTICIDES

Encore très présents

Fruits, légumes,
céréales, thé, épices...
Tous ces produits
de consommation
courante contiennent
des traces de pesticides.
Mais certains gestes
de prévention peuvent aider
à limiter les risques
pour le consommateur.

Les résidus de pesticides sont présents à des degrés divers dans une partie des aliments que nous consommons. Selon une analyse de près de 14 000 contrôles menée par l'UFC Que Choisir, 51% des fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle contiennent au moins un pesticide considéré comme préoccupant, et 30 % en contiennent au moins deux.

Une autre enquête, signée Générations futures, précise que les raisins, les fraises et les cerises figurent parmi les produits les plus concernés.

Ces chiffres, aussi préoccupants soient-ils, doivent cependant être nuancés : il s'agit bien de résidus, et leur présence ne signifie pas nécessairement un dépassement des limites réglementaires.

D'ailleurs, dans leur dernier rapport, les autorités sanitaires françaises et l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) estiment que le risque sanitaire lié à l'exposition demeure globalement faible pour la plupart des consommateurs.



Attention à l'effet cocktail

Reste un phénomène qui inquiète davantage les chercheurs : « l'effet cocktail », c'est-à-dire l'effet cumulatif de plusieurs substances chimiques consommées sur le long terme. Car le consommateur peut être exposé simultanément à plusieurs résidus différents présents dans un même repas. Ce fameux « effet cocktail » pourrait avoir des conséquences, même sans dépassement des limites. C'est ce que démontre une grande enquête menée par des chercheurs français et péruviens. Publiée dans la revue *Nature Health*, elle établit un lien entre exposition environnementale et incidence de certains cancers. Des études complémentaires restent toutefois nécessaires pour préciser l'ampleur réelle de ce risque.

Ce constat se double d'une autre réalité, mise en lumière par l'étude PestiRiv : les riverains des zones viticoles subissent une exposition accrue aux pesticides, dont des traces ont été détectées dans leurs urines, leurs cheveux, leur logement et l'air extérieur. Les chercheurs pointent les pratiques agricoles comme principal facteur d'exposition : « Celle-ci augmente à mesure que la distance entre le logement et les vignes diminue et en même



dans nos ASSIETTES



© 123RF

temps que la quantité de pesticides est élevée. »
Autre enseignement : plus les personnes passent de temps à l'extérieur et plus leur logement est aéré, plus les niveaux de contamination s'élèvent.

Du côté des consommateurs

Face à ces constats, pas de panique : on peut continuer à manger de tout et il n'est pas question de se priver de nos fruits et légumes préférés. Quelques réflexes simples aident à limiter les risques. Il faut les laver soigneusement, les éplucher lorsque cela est possible et varier leur origine afin de limiter l'exposition répétée à une même substance. Comme le rappelle Santé publique France : « *Les bénéfices nutritionnels d'une consommation régulière de fruits et légumes demeurent largement supérieurs aux risques potentiels liés aux résidus de pesticides.* »

Deuxième règle d'or : diversifier son alimentation. Manger toujours les mêmes produits revient en effet à concentrer l'exposition sur les mêmes substances.

Autre levier à disposition des consommateurs : sélectionner les produits en fonction de leurs risques. Pour s'y retrouver, le site de

L'Observatoire des pesticides met à jour une liste de produits avec leur taux de contamination. Parmi les plus contaminés, on remarque le céleri, les cerises, les choux de Bruxelles, les pêches ou encore les pamplemousses. Pour ces produits en particulier, mieux vaut privilégier le bio, si le budget le permet. Même s'il ne sont pas exempts de traces de pesticides, les produits bio sont beaucoup moins touchés et restent le moyen le plus efficace de réduire notre exposition.

Même les amateurs de pâtes à tartiner ne sont pas épargnés : les versions végétales, préparées à base de pois chiche ou de riz, sont potentiellement plus exposées aux insecticides.

A la maison aussi, certains gestes permettent de limiter l'exposition, que ce soit au jardin ou pour les animaux de compagnie. Pour les habitants vivant à proximité d'une zone agricole, il est notamment conseillé de se déchausser en entrant, de nettoyer les sols au moins une fois par semaine, de faire sécher le linge à l'intérieur en période de traitement, d'éplucher les fruits et légumes du jardin avant consommation, de limiter la consommation d'œufs issus de poulaillers domestiques en zone agricole, et, enfin, de s'équiper d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC). ●

Marilyn Perioli

Retour controversé de l'acétamipride

La loi d'urgence agricole, adoptée par le Parlement les 20 et 21 juillet 2026, autorise la réintroduction de deux insecticides interdits en France depuis 2018, l'acétamipride et le flupyradifurone pour certaines cultures (noisettes et betteraves sucrières). Ce sera à l'Anses de délivrer des autorisations temporaires.

Cet retournement de situation suscite une vive opposition de nombreux médecins, chercheurs et associations.

Ces derniers dénoncent un recul du principe de précaution qui fait primer les impératifs économiques sur les enjeux de santé et d'environnement.

CYCLAMED

Un nouveau PARTENARIAT

Faites-vous partie des plus des 80 % de Français qui ramènent leurs médicaments non utilisés à la pharmacie ? Un geste important, à la fois pour l'environnement et pour la santé de vos proches. Comment faire ? A travers son nouveau partenariat avec Cyclamed, votre mutuelle vous aide à vous y retrouver.

La Mutuelle Familiale a signé un partenariat avec Cyclamed, un organisme de collecte et de valorisation des médicaments non utilisés (MNU) à usage humain, agréé par les pouvoirs publics. Car trier ses médicaments et rapporter à la pharmacie ceux qui ne sont pas utilisés ou périmés est essentiel. Pourquoi ? Par prudence, pour commencer. Des médicaments non utilisés qui restent dans l'armoire peuvent être source de confusion médicamenteuse, notamment chez les seniors, ou d'ingestion accidentelle par les enfants. Pour l'environnement, ensuite : s'ils sont jetés dans la poubelle, celle-ci peut être fouillée par d'autres personnes, mais également par des animaux qui peuvent s'intoxiquer en les ingérant. Lorsque les déchets sont enfouis, les médicaments peuvent contribuer à la pollution des sols. De même, jetés dans l'évier et les toilettes, ils contaminent l'eau, car ils ne sont pas filtrés lors du traitement des eaux usées, et ont un impact négatif sur les animaux et la végétation. Enfin, pour valoriser ces médicaments : en effet, les MNU sont incinérés pour produire de la chaleur et de l'électricité qui éclairent et chauffent des logements. « Contrairement à une idée reçue, les MNU ne sont pas redistribués dans le cadre de l'aide humanitaire. Nous n'en avons plus le droit depuis 2009. C'est mieux sur le plan sanitaire, car des médicaments non utilisés, même s'ils ne sont pas périmés, peuvent avoir été conservés dans de mauvaises conditions », explique Silvère Aubriot, directeur général de Cyclamed.



© MAGNIFIC

Comment trier ses médicaments ?

C'est au patient qu'il convient de trier ses médicaments non utilisés et de les rapporter à son pharmacien, qui a pour obligation de les récupérer. Seuls les médicaments sont collectés. Les compléments alimentaires, dispositifs médicaux (semelles orthopédiques, implants dentaires, pansements...), crème solaire ou hydratante ne le sont pas.

Quant aux seringues et aiguilles usagées, elles doivent être rangées dans une boîte à aiguilles qui sera elle-même à remettre à votre pharmacie, dans un sac à part des MNU car leur circuit est différent. Vous avez un doute concernant un de vos produits et vous vous demandez si c'est un médicament ? Un moteur de recherche sur le site de Cyclamed vous aide à distinguer les médicaments des autres produits. Les MNU doivent être retirés de leur emballage qui, lui, doit être placé dans le bac de tri sélectif (papier, plastique...) accompagné de sa notice.

Des habitudes qui évoluent

L'équivalent de deux boîtes par habitant et par an est collecté en France, sur les 42 qui sont vendues en moyenne. 82 % des Français déclarent ramener leurs MNU en officine au moins une fois par an et 68 % d'entre eux séparent les boîtes en carton et les notices. « Cependant, 12 % des Français déclarent

pour La Mutuelle Familiale



jeter encore leurs médicaments à la poubelle et près de la moitié d'entre eux les conservent à domicile », constate Nadine Chaya, cheffe du pôle Etudes et opérations. C'est pourquoi l'information et la communication restent un enjeu important de Cyclamed, afin que la mobilisation des Français se poursuive : « Cela passe par des campagnes dans les médias, un jeu pour les enfants, mais aussi des partenariats, comme celui avec La Mutuelle Familiale, qui peut ainsi sensibiliser ses adhérents », indique Bénédicte Nierat, responsable de communication de Cyclamed. ●

L. C.

En savoir plus et accéder au moteur de recherche pour distinguer les médicaments des autres produits : cyclamed.org



VISIOCONFÉRENCES

Ramener ses médicaments en pharmacie : un geste pour ma santé et pour l'environnement

Vous souhaitez en savoir plus ?

Rendez-vous lors des visioconférences animées par Cyclamed, le 22 septembre de 11 heures à 12 heures et le 3 décembre de 12 heures à 13 heures.

Vous ne pouvez pas y assister ?

Chaque visioconférence sera consultable sur votre espace adhérent pendant deux semaines après sa diffusion. Pour vous inscrire aux ateliers, rendez-vous sur prevention@mutuelle-familiale.fr

Bien ranger son armoire à pharmacie pour éviter des accidents

Les médicaments doivent être conservés dans leur emballage d'origine, avec leur notice. Indiquez sur la boîte le nom du patient pour éviter toute confusion et notez la date d'ouverture afin de ne pas dépasser la

date de conservation après ouverture. Attention, certains collyres et pommades se conservent peu de temps. Les médicaments doivent être centralisés dans une armoire à pharmacie à l'abri de la lumière,

de l'humidité et de la chaleur (donc, éviter la salle de bains et la cuisine). Ils doivent être répartis sur deux étagères, une pour les adultes et l'autre pour les enfants. L'armoire doit être fermée à clef pour éviter tout accident domestique.



Stress, anxiété, perte de confiance ?

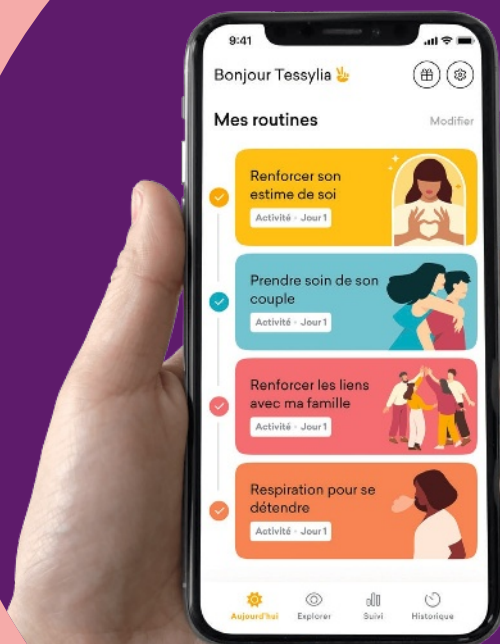
PRENEZ SOIN DE VOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL AVEC MINDDAY !

Première application d'autothérapie,
construite par des psychologues,
avec plus d'un million d'utilisateurs.

Plus de 60 programmes disponibles sur le stress,
l'anxiété, le sommeil, les addictions, la parentalité...

**Votre abonnement offert
par La Mutuelle Familiale ***
(au lieu de 59,99 €/an)

En savoir plus



SANTÉ - PRÉVOYANCE - PRÉVENTION

* Service réservé aux membres participants de La Mutuelle Familiale ainsi qu'à leurs ayants droit.

~~GESTION DES RETOURS — CVM — 3-5, RUE DE VINCENNES — 93108 MONTREUIL CEDEX~~