

mutualistes

MAGAZINE DE PRÉVENTION SANTÉ - N°366



**JEAN-CHRISTOPHE
SEZNEC**

« L'adolescence,
c'est un chantier
pour les enfants...
et pour les parents »

HISTOIRE

L'Académie
nationale de médecine,
une institution du
monde de la santé



**ACTUALITÉ
DE LA MUTUELLE**

Revivez la 96^e édition
de l'Assemblée
Générale

Le monde des émotions dévoilé

mip
L'ENTREPRISE
SANTÉ



➤ ÉDITO

Depuis plus de deux siècles, l'Académie nationale de médecine « contribue aux progrès de l'art de guérir ». Ce numéro de *Mutualistes* revient sur son histoire (page 20). Cette institution accompagne les grands enjeux de santé publique : prévention, sécurité des traitements, pratiques médicales, etc. Elle émet par exemple, régulièrement, des avis sur l'errance diagnostique que subissent les personnes atteintes de maladies rares. Deux ans : c'est le temps qu'il aura fallu à Henri Sannier, figure bien connue du petit écran, pour mettre un nom sur la maladie neurologique dont il souffre. Ce battant nous raconte son combat pour tenter de « retrouver une vie normale » (page 22).

Ce numéro d'été consacre son dossier au monde des émotions (page 14). Joie, peur, tristesse, colère, nostalgie... On en recenserait 27 ! Deux experts nous expliquent comment ces états influencent notre corps et notre santé. « *Ce n'est pas un hasard si l'on observe davantage d'événements coronariens les jours de match de l'équipe nationale!* », plaisante le Pr Lemogne. Vitales, nos émotions ne jouent pas seulement un rôle physiologique : « *C'est la base même des liens sociaux entre les individus* », rappelle aussi le chercheur Christophe Haag.

Entretenir le lien et maintenir le dialogue avec un adolescent peut s'avérer difficile. Le psychiatre Jean-Christophe Seznec compare cette période à « *une mer agitée où le parent est le phare: il prend la tempête mais reste debout* » (page 12). Les vacances sont une belle occasion de renforcer cette complicité avec ses enfants voire ses petits-enfants. Et si vous vous lanciez, ensemble, dans la course à pied ? Un kinésithérapeute du sport nous assure que « *tout le monde peut courir* », quel que soit son âge (page 18).

Enfin, retrouvez nos conseils pour gérer tout éventuel incident de santé lors d'un séjour à l'étranger (page 19). Bonnes vacances !

La rédaction

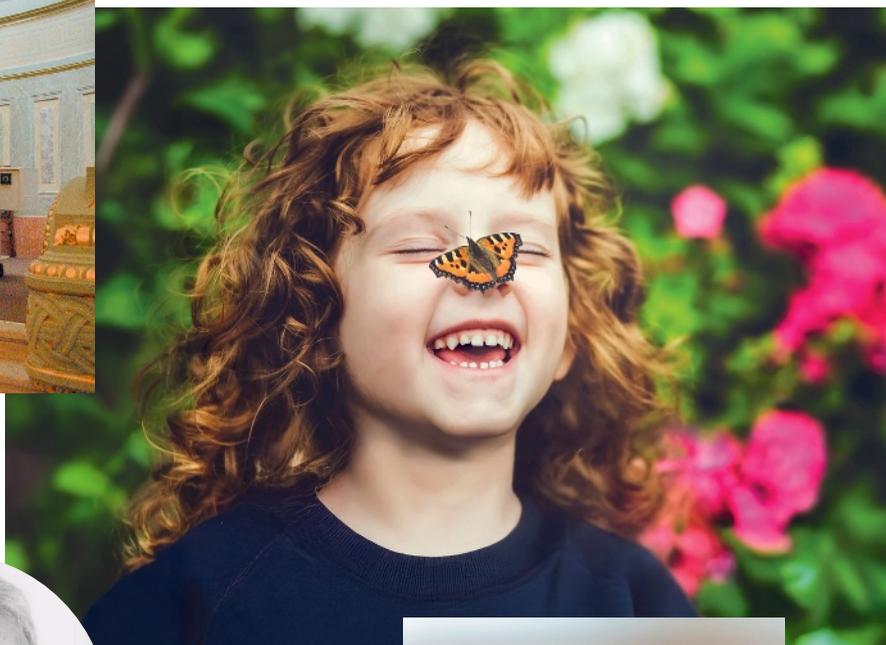


Mutualistes, Objectif et Action n° 366, juillet, août, septembre 2025. Trimestriel d'informations mutualistes et sociales édité par Ciem, Coopérative d'information et d'édition mutualiste, pour Utema (organisme régi par le Code de la mutualité). 12, rue de l'Église, 75015 Paris. Tél. 01 44 49 61 00. Ciem.fr • Directeur de la publication : Joël Bienassis, président de la Ciem • Directeur délégué aux publications : Philippe Marchal, administrateur • Directrice des rédactions : Laurence Hamon, directrice générale de la Ciem • Rédactrice en chef : Anne-Sophie Prévost • Rédacteurs : Violaine Chatal, Clémentine Delignières, Justine Ferrari, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Constance Périn et Benoît Saint-Sever • Réalisation graphique : Sébastien Loh • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Couverture : Shutterstock. Ce numéro 366 de « Mutualistes, Objectif et Action » de 24 pages comprend : une couverture et deux pages spéciales (3 et 4) pour la Mutuelle Saint-Aubannaise ; une couverture et trois pages spéciales (3, 4 et 5) pour Memf ; une couverture et onze pages spéciales (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 et 12) pour MCA ; une couverture et neuf pages spéciales (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 et 11) pour MIP • Commission paritaire : 0528 M 06546. Dépôt légal : juillet 2025. © Mutualistes, Objectif et Action, 2025. Reproduction interdite sans autorisation. Origine du papier : Leipzig (Allemagne) • Taux de fibres recyclées : 100%. Ce magazine est imprimé avec des encres blanches sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel). « Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » : PTot 0,002 kg/tonne de papier. Prix du numéro : 4 €. Abonnement annuel : 15 € (4 numéros par an) à souscrire auprès de la Ciem, 12, rue de l'Église, 75015 Paris.





20-21



12-13



19

Sommaire

4-11 // ACTUALITÉ DE LA MUTUELLE

- Revivez la 96^e édition de l'Assemblée Générale

12-13 // ENTRETIEN

Jean-Christophe Sez nec

« L'adolescence, c'est un chantier pour les enfants... et pour les parents »

14-17 // DOSSIER

Le monde des émotions dévoilé

18 // SPORT

- Tout le monde peut courir !

19 // VIE PRATIQUE

- Vacances à l'étranger : bon à savoir côté santé

20-21 // HISTOIRE

- L'Académie nationale de médecine, une institution du monde de la santé

22 // TÉMOIGNAGE

- Henri Sannier



LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers adhérents,

C'est avec beaucoup de joie et d'émotion que j'ai vécu les 22 et 23 mai derniers ma première Assemblée Générale en tant que Président de Mutuelle Mip.

Cette 96^e édition, organisée dans la belle et historique ville d'Arles, a été un moment fort, entouré du Conseil d'Administration, des délégués que vous avez élus, de nos partenaires fidèles et des équipes engagées de Mutuelle Mip. Les échanges ont été riches, porteurs de sens, et empreints d'un profond attachement à nos valeurs mutualistes.

Soyez assurés que chaque décision prise l'a été dans un seul but : faire avancer votre mutuelle et garantir un service toujours plus proche, efficace et de qualité.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont pris part à cette Assemblée Générale et qui en ont fait son succès.

Comme chaque année, ce numéro du *Mutualistes* revient sur les temps forts de cette assemblée. J'espère qu'il vous permettra de revivre avec nous l'intensité et la sincérité de ces moments partagés.

Jean-Jacques Berthelé
Président de Mutuelle Mip

Revivez la 96^e édition de l'Assemblée Générale de Mutuelle Mip

La 96^e édition de notre Assemblée Générale s'est tenue les 22 et 23 mai derniers à Arles. Retour sur les moments forts.

➤ Le discours d'ouverture de Patrick Hervier, Président régional Grand Sud-Est

Il me revient le redoutable honneur, pour ma première année de mandat d'administrateur de Mutuelle Mip et comme Président de la section régionale Grand Sud-Est, d'ouvrir cette 96^e Assemblée Générale et de vous accueillir ici à Arles, ville à l'histoire plurimillénaire et au passé prestigieux. Cette Assemblée Générale s'ouvre dans un contexte où les tendances de fond qu'on connaît depuis plusieurs années se poursuivent. J'en citerai trois :

- Une hausse dynamique des dépenses de santé, pour des raisons qu'on peut comprendre comme le vieillissement de la population, d'autres qui font débat comme l'extension régulière du périmètre de prise en charge, et certaines enfin qui sont inacceptables, au premier rang desquelles bien sûr, la fraude.
- Un déficit récurrent de la Sécurité sociale et, c'est une conséquence, des transferts de charge vers les complémentaires santé pour essayer de le limiter autant que faire se peut.
- Une tentation toujours présente chez les décideurs publics d'augmenter la taxation des contrats d'assurance complémentaire santé, sous des prétextes plus ou moins justifiés.

À ces tendances qui ne sont pas nouvelles, est venue s'ajouter depuis l'an dernier, du fait de l'absence de



majorité claire à l'Assemblée nationale, une instabilité gouvernementale que la France n'avait pas connue depuis l'époque de la IV^e République. Ce contexte ne favorise évidemment pas la prise de décisions fortes pour remettre sérieusement à plat le financement de la santé. Dans ce contexte, les mutuelles de complémentaire santé, qui ne peuvent opérer sans avoir des comptes à l'équilibre, doivent faire preuve d'une grande rigueur de gestion et sont parfois contraintes de prendre des décisions difficiles en termes tarifaires, mais sans jamais renier ce qui fait leur ADN. Mutuelle Mip reste solidement ancrée sur ses fondations, grâce au travail de toutes les parties prenantes concernées qui s'attachent à toujours faire preuve de la plus grande rigueur de gestion. Mais la simple rigueur de gestion, si elle est indispensable pour pouvoir continuer à servir ses adhérents au mieux, n'est pas forcément suffisante. Fort de cette assise solide et loin de se contenter de se reposer sur ses lauriers, la mutuelle a ainsi décidé de mettre en œuvre un plan stratégique de développement pluriannuel, pour compenser l'attrition naturelle des contrats historiques qui ont fait sa force et éviter à terme une possible marginalisation. À côté des géants du secteur, l'ambition de la mutuelle est, et demeure, de jouer un rôle d'acteur à part entière dans le domaine de la santé et de la prévoyance.

➤ Rapport de gestion



Édouard Filho, Trésorier général, a présenté la situation détaillée de notre mutuelle.

Notre environnement en 2024

Le déficit de la Sécurité sociale reste très important en 2024, s'affichant à 15 milliards d'euros, et la trajectoire annoncée prévoit un alourdissement de ce déficit pour les prochaines années. Ce déficit est porté par la hausse continue des dépenses de santé, financées à près de 80 % par la Sécurité sociale. Notre environnement porte donc des facteurs d'inquiétude préoccupants.

Mutuelle Mip en 2024 : croissance et dynamisme

En 2024, Mutuelle Mip a connu une croissance marquée de ses effectifs, notamment en nombre d'adhérents.

La progression globale atteint + **43,4 %**, notamment grâce à un regain de dynamisme commercial : après une période de relative stabilité, Mutuelle Mip a su renouer avec une stratégie offensive, en répondant efficacement aux appels d'offres. Cette stratégie porte ses fruits.

La progression est aussi importante sur le cœur de métier de Mutuelle Mip (hors prévoyance), avec une croissance de 12 % du nombre d'adhérents.

Le résultat net de la mutuelle pour l'exercice 2024 s'élève à **6 millions d'euros après impôts**, contre **2,6 millions d'euros en 2023**. Bien que ce résultat soit très satisfaisant, il est aussi dû à un résultat exceptionnel de 2,2 millions d'euros en 2024. Notre résultat récurrent est donc plutôt stable, ce qui confirme une **gestion rigoureuse et prudente** de la mutuelle.

Du côté financier, Mutuelle Mip affiche une vraie solidité. **L'actif total atteint 397 millions d'euros, dont près de 88 % sont constitués de placements financiers.**

Ces actifs sont essentiellement couverts par deux postes au passif : nos fonds propres (230 millions d'euros) et les provisions techniques (141 millions d'euros).

Cette répartition témoigne de la robustesse du modèle mutualiste et de la capacité de Mutuelle Mip à faire face à ses engagements futurs tout en disposant de marges de sécurité importantes.

Un projet de taxation punitive a été prévu par le Gouvernement. Cette taxation a pour objet de punir les mutuelles qui auraient augmenté leurs tarifs sur la base du projet de loi de finance qui finalement n'a pas été appliqué. Cette affirmation ignore la réalité de la construction des tarifs des mutuelles qui se base sur la hausse de la sinistralité de l'année écoulée, tarifs fixés bien avant la cacophonie liée au budget national. En pratique, cette taxation, à hauteur de 1 milliard d'euros pour les mutuelles, se monte pour Mutuelle Mip à environ 1,50 M€, soit une somme équivalente au résultat d'exploitation.

Les perspectives pour 2025

Avec une inflation qui semble se tasser entre 2 % et 2,5 %, les marchés attendent encore une baisse des taux directeurs en 2025. Ce positionnement des banques centrales aura un impact direct sur notre résultat financier, et donc sur le résultat de votre mutuelle.

Du côté de la Sécurité sociale, les projections officielles montrent une hausse du déficit, et les différents objectifs (prévention, financement du système de santé, etc.) vont coûter cher, malgré une volonté de lutter contre la fraude sociale. Il n'y a donc pas de résorption prévisible du déficit de la Sécurité sociale, ce qui n'est pas tenable à terme et devrait entraîner, en conséquence, des nouvelles réformes structurelles.

La RSE : un engagement fort de Mutuelle Mip

La responsabilité sociale des entreprises (RSE) est l'application concrète du développement durable par les entreprises. Mutuelle Mip est engagée dans cette dynamique, et à ce titre va s'inscrire dans le projet de charte RSE de la Mutualité française. En complément, et pour renforcer notre engagement et le lien avec notre ADN, va définir sa propre charte. Concrètement, Mutuelle Mip a déjà mis en œuvre de nombreux actes concrets sur l'axe environnemental (très forte réduction des consommations de papier, placements responsables, etc.), l'axe social (en particulier via notre fonctionnement démocratique, ainsi que notre action sociale) et l'axe gouvernance (des projets sont en cours sur notre règlement intérieur, la charte de l'administrateur et un code de conduite).

➤ La stratégie



**Jean-Jacques Berthelé,
Président de Mutuelle Mip,
nous parle de la nouvelle
stratégie et des ambitions
de la mutuelle**

2020-2024 : un cycle de reprise réussi

En 2020, nous avons fait collectivement le choix de relancer notre dynamique de croissance. Cette ambition s'est traduite par un engagement fort de toutes les équipes, un cap clair donné à l'organisation, et une attention constante portée à nos clients, prospects et adhérents. Cette volonté de « reprendre ensemble le chemin de la croissance », formulée dès l'Assemblée Générale de mai 2021, s'est concrétisée autour de trois axes structurants : croître, se recentrer et coopérer.

Une dynamique retrouvée

Les résultats parlent d'eux-mêmes : entre décembre 2020 et janvier 2025, notre portefeuille est passé de 83 559 à 132 032 adhérents. Cette croissance est le fruit d'une véritable relance commerciale, structurée et ciblée. Au-delà des chiffres, notre solidité économique reste un atout maître. Les indicateurs de performance et de solvabilité demeurent excellents, confirmant la pertinence de notre modèle et de nos choix stratégiques. Notre réussite repose aussi sur l'engagement des équipes. Ces quatre années ont été marquées par la mise en place de nouveaux processus, l'émergence de nouveaux métiers, la conduite de projets majeurs et une activité soutenue au service de nos adhérents. Une énergie collective qui a transformé notre organisation en profondeur.

2025-2029 : Horizon 2029, un nouveau cycle à bâtir

Forts de cette trajectoire, nous engageons un nouveau cycle stratégique avec le plan Horizon 2029. Ce plan de développement s'articule autour de trois dimensions clés : le marché, les produits et la distribution. Mais les défis sont nombreux. Le cadre réglementaire, en perpétuelle évolution, génère une complexité croissante et une charge de travail importante. Nos sources historiques de rentabilité sont mises à l'épreuve, notamment en raison de l'évolution du courtage, du vieillissement de notre portefeuille, et des contraintes normatives. Par ailleurs, notre capacité à alimenter nos dispositifs de gestion est challengée par un marché de plus en plus concurrentiel.

Une ambition claire pour 2029

Horizon 2029 n'est pas seulement un plan de développement : c'est une feuille de route pour affronter les transformations à venir, avec lucidité, engagement et esprit collectif.

Ce nouveau cycle sera structuré par 3 grandes lignes :

- **notre indépendance**, notamment avec la poursuite de notre partenariat avec AG2R ;
- **notre développement**, *via* le courtage, la prévoyance, le direct et les gammes partenaires ;
- **le renforcement de nos acquis**, en maintenant et développant notre activité de gestion interne et en renforçant la maîtrise de notre activité de gestion déléguée.

Pour terminer, il est utile de rappeler que cette stratégie s'inscrit toujours dans un objectif de pérennité, d'indépendance en respectant les valeurs mutualistes qui sont les nôtres et notre volonté de nous tourner vers un positionnement RSE (responsabilité sociétale de l'entreprise).

➤ Actualités



Loïc Flichy,
Directeur Général
de Mutuelle Mip

Mutuelle Mip : une dynamique positive et de nouveaux défis

Mutuelle Mip poursuit sa croissance avec une hausse de 12 % des personnes protégées en 2024, atteignant près de 172 000 (hors Orphéopolis). Cette dynamique, engagée depuis plusieurs années, s'accompagne d'indicateurs économiques solides : équilibre technique, baisse des frais et amélioration de la solvabilité. En parallèle, Mutuelle Mip progresse dans le classement de *L'Argus de l'assurance*, passant de la 27^e à la 26^e place en 2024, confirmant ainsi la pertinence de sa stratégie de repositionnement.

Une empreinte écologique en réduction

Chez Mutuelle Mip, nous accordons une grande importance à la protection de l'environnement. C'est dans cette optique que nous avons amorcé, dès 2022, la dématérialisation progressive de nos courriers. En trois ans, cette démarche nous a permis de réduire de 66 % notre consommation de papier. Notre objectif pour 2025 est de poursuivre et d'amplifier cet effort, en élargissant encore le champ des documents dématérialisés. Concrètement, nous sommes passés de plus de 600 000 documents imprimés à moins de 200 000 en un temps record. Cette initiative s'inscrit pleinement dans notre engagement en faveur du développement durable, que nous mettons en œuvre à tous les niveaux de notre activité.

Horizon 2029 : nos priorités pour 2025

Les priorités pour le reste de l'année 2025 sont nombreuses. Et pour cause, nous avons défini une stratégie ambitieuse pour ce nouveau cycle 2025/2029, jalonnée d'importants chantiers visant à favoriser le développement de notre mutuelle :

- Développement : renforcer notre croissance et proposer de nouvelles offres ;
- Prévoyance : consolider nos offres, nos processus et nos capacités de souscription ;
- Fraude : affiner nos outils et notre expertise pour lutter efficacement ;

- Data : exploiter les données de façon sécurisée, toujours en conformité avec la réglementation ;
 - Gestion : adapter nos outils de pilotage et de contrôle à la croissance en gestion déléguée.
- Mais aussi...

Un extranet toujours plus pratique

Notre transition vers le « zéro papier » se poursuit grâce à votre espace adhérent. Vous pouvez déjà y recevoir vos documents, un choix plus rapide, accessible à tout moment, sécurisé et écoresponsable. Bientôt, de nouvelles fonctionnalités viendront enrichir cet espace, comme le suivi en temps réel de vos remboursements et de vos demandes.

Lutte contre la fraude : une priorité

Un rapide mot sur la lutte contre la fraude, un réel fléau qui touche le monde des mutuelles. On constate que le taux de fraude est en forte augmentation avec + de 26 % commises par les professionnels de santé et cinq fois plus de fraudes détectées sur les audioprothèses.

Autres chiffres significatifs en 2024, 39 M€ de fraude ont été détectés, 30 centres de soins ont été déconventionnés et plus de 20 000 actions contentieuses ont été menées. Face à cette situation, Mutuelle Mip redouble d'effort sur les postes optique, audio et dentaire en se dotant d'outils performants et d'experts en la matière.

L'intelligence artificielle : un levier pour demain

Déjà utilisée pour l'aide à la rédaction, le soutien aux outils internes et l'optimisation du développement informatique, l'IA viendra demain renforcer nos actions, notamment dans la lutte contre la fraude et le traitement des réclamations. Bien entendu, l'utilisation de l'IA constitue une aide, un facilitateur, comme dans de nombreux secteurs d'activité, mais ne remplacera en rien nos collaborateurs sans qui notre réussite ne serait possible.

Notre plan Horizon 2029 nous engage dans des travaux nombreux et importants. Votre Conseil d'Administration et les salariés de votre mutuelle portent une ambition forte de croissance et de maintien de notre équilibre économique pour être au rendez-vous de notre centenaire 2029.

➤ L'action sociale



Alain Delamare, Vice-Président de Mutuelle Mip et Président de la Commission sociale, présente l'activité de l'action sociale de Mutuelle Mip et son soutien auprès d'associations.

Les soins palliatifs à l'honneur

Comme chaque année, une subvention spécifique est accordée à une association que nous souhaitons reconnaître et accompagner. Cette fois-ci, la thématique choisie est celle des soins palliatifs. À cette occasion, nous avons eu le plaisir et la fierté de soutenir l'hôpital salonais avec une subvention de 14 610 euros. Amélie Claverie, cadre de santé en unité de soins palliatifs et Martine Dubois, cadre supérieur du pôle gériatrie et soins de support étaient présentes pour nous montrer leurs beaux projets. Créée en 1994 pour accueillir des patients atteints du VIH, l'unité de soins palliatifs de l'Hôpital du Pays Salonais prend aujourd'hui en charge des personnes atteintes de pathologies graves, principalement des cancers en phase terminale. Le service propose aujourd'hui **12 chambres individuelles**. En parallèle, l'unité propose un accompagnement global à travers des **soins de support** : soins socioesthétiques, aromathérapie, médiation animale... visant à améliorer le quotidien et le bien-être des patients.

De nouveaux équipements essentiels au bien-être du patient

Grâce au soutien de la Mutuelle Mip, l'Hôpital du Pays Salonais a pu acquérir de nouveaux équipements essentiels et innovants :

- un chariot Snoezelen : l'approche Snoezelen aide au soulagement des symptômes d'inconfort comme la douleur, l'anxiété et améliore la qualité de vie. De par sa mobilité, le chariot peut être transporté au chevet du patient ;
- un brancard douche à multipositions ;
- deux panneaux de plafond LED sur le thème de la mer : l'objectif était d'apporter une atmosphère paisible allant dans le sens de la décoration du service.

Alain Delamare a tenu à remercier chaleureusement l'ensemble de la Commission Sociale, sans qui rien ne serait possible. Mutuelle Mip est fière d'avoir contribué à ce projet porteur de sens, en phase avec ses valeurs de solidarité, de dignité et d'accompagnement humain.



➤ Résolutions

Lors de cette 96^e Assemblée Générale, les représentants ont voté l'ensemble des résolutions concernant les évolutions des prestations et les modifications des statuts et règlement intérieur.

Au total, 15 résolutions ont été soumises aux délégués. Elles ont toutes été adoptées.

● Résolution n° 1

L'Assemblée Générale ayant eu connaissance du procès-verbal de l'Assemblée Générale des 23 & 24 mai 2024, approuve ce procès-verbal. Adoptée à 100 %.

● Résolution n° 2

Conformément à la résolution n° 14 présentée lors de l'Assemblée Générale 2024, l'Assemblée Générale ratifie les décisions prises en 2024 par le Conseil d'Administration concernant l'approbation des cotisations des contrats mutualisés, et l'approbation des contrats spécifiques. Adoptée à 98 %.

● Résolution n° 3

L'Assemblée Générale approuve les statuts modifiés, tels que proposés. Adoptée à 100 %.

● Résolution n° 4

L'Assemblée Générale approuve le Règlement mutualiste modifié, tel que proposé. Adoptée à 100 %.

● Résolution n° 5

Après qu'il a été donné lecture du rapport de gestion et du rapport du Commissaire aux Comptes pour l'exercice 2024, l'Assemblée Générale approuve ces rapports ainsi que les comptes tels qu'ils ont été présentés et arrêtés. Dans ces conditions, l'Assemblée Générale donne quitus aux administrateurs pour l'exercice 2024. Adoptée à 100 %.

● Résolution n° 6

L'Assemblée Générale approuve le rapport du Conseil d'Administration sur les sommes versées à chaque administrateur en application de l'article L 114-26 du Code de la Mutualité qui lui a été présenté, et, plus précisément, les remboursements de frais que ces derniers ont perçus au titre de l'année 2024. Adoptée à 98,25 %.

● Résolution n° 7

L'Assemblée Générale approuve le rapport sur les opérations d'intermédiation et de délégation de gestion qui lui a été présenté. Adoptée à 100 %.

● Résolution n° 8

L'Assemblée Générale décide d'affecter l'excédent de l'exercice 2024 de 6 021 083,06 € au poste « Autres réserves » le portant ainsi de 218 947 637,92 € à 224 968 720,98 €. Adoptée à 96,72 %.



REFONTE DES DOCUMENTS STATUTAIRES

Afin de renforcer la lisibilité et l'efficacité de notre gouvernance, nous avons engagé une refonte de l'ensemble de ces documents.

● Résolution n° 9

L'Assemblée Générale autorise le Conseil d'Administration à fixer le plafond des engagements cédés en réassurance à 70 M€ auprès de réassureurs acteurs reconnus du marché français et autorise le Conseil d'Administration à fixer le plafond des engagements acceptés en réassurance par Mutuelle Mip à 70 M€. Adoptée à 100 %.

● Résolution n° 10

Après qu'il a été donné lecture du rapport spécial du Commissaire aux Comptes sur les conventions réglementées visées à l'article L.114.32 du Code de la Mutualité et statuant sur ce rapport, l'Assemblée Générale prend acte de la convention intervenue au cours de l'exercice 2024. Adoptée à 98,28 %.

● Résolution n° 11

Après qu'il a été donné lecture de l'attestation du Commissaire aux Comptes sur le rapport du Conseil d'Administration détaillant les sommes et avantages de toute nature, versés à chaque administrateur, l'Assemblée Générale approuve cette attestation telle qu'elle a été présentée et arrêtée. Adoptée à 94,44 %.

● Résolution n° 12

Conformément aux dispositions prévues par l'article L.114-11 du Code de la Mutualité et par l'article 45 des statuts, l'Assemblée Générale délègue au Conseil d'Administration, la possibilité de modifier les cotisations des contrats mutualisés, et d'approuver les contrats spécifiques. Ces modifications seront ratifiées par l'Assemblée Générale suivante. Adoptée à 100 %.

● Résolution n° 13

Conformément à l'article 72 des statuts, l'Assemblée Générale fixe à 600 000 € le budget mis à disposition du Conseil d'Administration au titre du Fonds d'Action Sociale et de Prévention pour l'exercice 2026. Adoptée à 98,18 %.

● Résolution n° 14

L'Assemblée Générale autorise le Conseil d'Administration à procéder, au cours de la période débutant ce jour et courant jusqu'à l'Assemblée Générale de l'exercice suivant, aux adaptations statutaires, réglementaires et de prestations qui seraient rendues nécessaires. Ces modifications seront ratifiées par l'Assemblée Générale suivante. Adoptée à 98 %.

● Résolution n° 15

Tous pouvoirs sont donnés au porteur d'une copie ou d'un extrait certifié conforme du présent procès-verbal à l'effet d'établir toutes déclarations nécessaires, remplir toutes formalités et faire toutes déclarations auprès de toute administration en général ainsi que toutes significations ou notifications à quiconque. Adoptée à 89,29 %.



Merci Bernard !

Cette Assemblée Générale était particulièrement symbolique puisqu'elle était la dernière de Bernard Dalphinnet, Président du GIE Groupe Nation. Son parcours au sein de nos instances a débuté en 2007 où il a été élu administrateur puis nommé Trésorier Général, poste qu'il occupe jusqu'en 2021. C'est en juillet 2019 qu'il devient Président du GIE groupe Nation. C'est Jean-Jacques Berthelé, Président de Mutuelle Mip qui prend la relève et devient, dès aujourd'hui, également le nouveau président du GIE.

Au nom de Jean-Jacques Berthelé, du Conseil d'Administration et de tous les salariés, nous avons souhaité témoigner à Bernard nos sincères remerciements et lui souhaitons une très belle continuation.

➤ Retour en images sur l'Assemblée Générale



1. Le Conseil d'Administration, les délégués, les collaborateurs présents de Mutuelle Mip et les intervenants.
2. Moment de détente pour les participants.
3. Pendant l'Assemblée Générale.
4. Intervention d'Anna Jardin-Leveque, Présidente d'Handicall.



ENTRETIEN

JEAN-CHRISTOPHE SEZNEC

est psychiatre, conférencier et consultant en entreprise.
Il enseigne la pleine conscience à l'université de Metz.

« L'adolescence, c'est un chantier pour les enfants... et pour les parents »

Entre bouleversements physiques, quête d'identité ou encore rites initiatiques, l'adolescence est une période de grands chamboulements. Dans *Lettres d'un père à son ado*, Jean-Christophe Sez nec mêle confidences personnelles et outils pratiques pour aider les familles à traverser cette étape sensible. Rencontre avec un professionnel qui plaide pour une éducation alliant écoute, dialogue, humour... et beaucoup d'amour.

Votre livre prend une forme originale, alliant des lettres adressées à votre fille, des conseils ludiques, des interludes narratifs, etc. Comment est née cette idée ?

› Tout est parti d'un besoin de transmission. Dans notre famille recomposée, j'ai offert à chaque quinzième anniversaire des cinq enfants un livret personnel, une sorte de carnet de bord avec des textes personnalisés. En parallèle, un jour, j'ai publié sur mon blog — Le blog à palabres — une lettre d'un père à sa fille, qui a reçu un bel accueil. J'ai alors eu l'idée d'écrire un livre sur l'adolescence et de commencer chaque chapitre en adressant une lettre à ma dernière fille. C'était aussi une façon d'apporter de l'humanité à cet ouvrage, et d'associer mon regard de père à celui de psychiatre. Progressivement, j'ai étoffé cette trame avec des conseils, des interludes plus pratiques, etc. J'ai voulu proposer un objet littéraire original, sincère et ludique.

Comment décririez-vous l'adolescence et pourquoi peut-elle être difficile à vivre ?

› L'adolescence est une période de transformations intenses, à la fois physiques, psychiques et sociales, durant laquelle le jeune se pose plein

de questions. Elle peut commencer dès l'âge de 10 ans et s'étirer jusqu'à 25 ans, même si les moments les plus difficiles ont lieu généralement au collège, en 4^e et en 3^e. On a l'habitude de parler de crise, mais je préfère le mot « chantier », car c'est une phase de construction. Il y aura autant de chantiers qu'il y a de personnes. Pour certains, la période se passe en douceur, pour d'autres, c'est un peu plus difficile. Cela va dépendre de beaucoup de facteurs, des enfants eux-mêmes, mais aussi de leurs parents, de la famille, et des aspects sociologiques. Les problématiques d'aujourd'hui ne sont en effet plus les mêmes qu'autrefois.

—
« L'adolescence, c'est comme une mer agitée où le parent est le phare. Il prend la tempête, mais reste debout et guide. »

Quels conseils souhaitez-vous livrer aux parents ?

› Je leur dirai surtout de maintenir un lien d'amour inconditionnel, même dans les conflits. L'adolescence, c'est comme une mer agitée où le parent est le phare. Il prend la tempête, mais reste debout et guide. Les adolescents vont tester leurs parents, cherchant à savoir si on les aime « malgré tout ». Ils ont besoin de ce combat pour exister. Aux parents de leur prouver que cet amour

est là, toujours. Cela n'empêche pas de se mettre en colère, en restant bienveillant. J'aime cette formule, dite un jour à ma fille : « *T'as de la chance, parce que je t'aime.* » Tout est dit.

Comment faciliter le dialogue avec son adolescent ?

► Il convient d'apprendre à dialoguer autrement, en allant par exemple sur le terrain de son ado : écouter sa musique, jouer à ses jeux, s'intéresser sincèrement à ce qu'il vit. Les parents peuvent aussi le questionner sur ses ressentis. Je conseille aux parents de sortir de la logique du résultat qui génère beaucoup d'anxiété pour se concentrer sur l'apprentissage. Un mauvais bulletin ? C'est l'occasion de réfléchir ensemble à ce qui a fonctionné ou pas et de changer. Je pense aussi qu'en tant que parent, il faut choisir ses batailles : si vous cherchez à tout contrôler, c'est la guerre sur tous les sujets. Alors peut-être que le bazar dans la chambre n'est pas si grave. En revanche, le respect des valeurs familiales, comme la gentillesse, le travail ou la politesse, ça c'est essentiel. Et puis, il y a des moments où il faut savoir déléguer. À l'adolescence, les jeunes vont avoir besoin d'un « contenant » pour les aider à se transformer. Les parents doivent jouer ce rôle, mais d'autres figures peuvent aussi le faire : un entraîneur, un prof, un psy, etc. Le but, c'est que l'ado trouve des appuis dans son monde. Enfin, ne pas oublier l'humour. Ça permet de dire des choses autrement, sans se moquer bien sûr. C'est une ressource formidable qui peut désamorcer certaines situations.

Comment les parents peuvent-ils préparer cette période ?

► Grâce à l'éducation. Dès l'enfance, les parents plantent des graines qui porteront leurs fruits, même si ce n'est pas évident tout de suite. Il y a aussi les activités extrascolaires (club sportif, activité artistique, etc.), un formidable terrain de sociabilisation pour l'enfant. Ces espaces tiers constituent un premier pas vers la liberté, mais encadrée.

Ils permettent à l'ado d'expérimenter des choses sans se mettre en danger.

Vous évoquez aussi les rites initiatiques : soirées, réseaux sociaux... Comment les parents peuvent-ils encadrer ces expériences ?

► Il faut accepter l'idée qu'il y aura des prises de risque. Mais on peut baliser le terrain en établissant des règles claires et répétées à chaque fois. Ce cadre sécurise, même s'il est contesté, car il aide à se contenir, à se canaliser. Et puis, il faut aussi accepter que son ado ne nous aime pas sur le moment. C'est sain, même si ça fait mal : c'est la fameuse main de fer dans un gant de velours.

Vous vous appuyez, dans votre livre, sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). En quoi cette approche est-elle utile face aux tempêtes adolescentes ?

► L'ACT, c'est une forme de thérapie comportementale dite de troisième vague. Elle s'inspire de la pleine conscience, avec une idée centrale : apprendre à accueillir ce qui se passe en nous, sans le juger, en choisissant les actions qui comptent vraiment. C'est un outil précieux pour les adolescents, souvent débordés par leurs émotions.

Les parents d'aujourd'hui sont-ils soumis à plus de stress ?

► Les réseaux sociaux, la peur du harcèlement... cela donne envie de tout contrôler. Mais on oublie que les adolescents se construisent aussi dans l'épreuve. Trop de bienveillance peut parfois devenir un piège si elle empêche l'ado de se confronter à la réalité. Il faut leur apprendre à encaisser.

Quels signes doivent alerter les parents et les amener à consulter ?

► Quand un adolescent s'isole durablement, quand l'humeur se dégrade dans le temps, quand

des consommations de substances apparaissent... il faut réagir. Et si l'ado refuse de voir un psy, dites-lui : « *Je suis inquiet, j'ai besoin que tu consultes, pour me rassurer. Essaie trois séances, et tu décideras après.* » On peut aussi passer par une guidance parentale. Il ne faut pas rester seul.

Constatez-vous que les ados consultent plus facilement désormais ?

► Oui, et c'est une bonne chose. La parole sur la santé mentale s'est libérée. Il y a eu des figures publiques, comme la gymnaste artistique américaine Simone Biles, qui ont joué un rôle essentiel. Et la psychothérapie elle-même a évolué : on n'est plus obligé de passer dix ans sur un divan pour aller mieux. L'offre de soins est plus diversifiée, plus rapide, plus pragmatique. Ça aide aussi à dédramatiser.

Enfin, en tant que père, parvenez-vous à appliquer les conseils que vous livrez ?

► (*Rires.*) Disons que je fais de mon mieux. Je suis le phare, mais je prends aussi la tempête. Ce livre, c'est aussi un aveu de modestie. L'adolescence, c'est un chantier pour les enfants... et pour les parents. Il faut apprendre à être flexible, à se remettre en question. Et puis garder de l'humour, toujours. Même dans les tempêtes.

Propos recueillis par Constance Périn



📖 *Lettres d'un père à son ado. Le guide pour accompagner les transformations de l'adolescence, Jean-Christophe Seznec, Solar, 224 pages, 18,90 euros.*



Le monde des émotions dévoilé

Vitales, les émotions jouent un rôle physiologique mais pas seulement ! De plus en plus mise en avant, l'intelligence émotionnelle nous guide dans notre vie et nous permet de construire des liens sociaux de qualité. Comment fonctionnent nos émotions ? Comment les maîtriser et les utiliser ? Les conseils de deux spécialistes.



Colère, envie, peur, joie, tristesse mais aussi admiration, émerveillement, soulagement ou encore nostalgie... il existerait pas moins de 27 émotions, selon une étude de chercheurs américains et publiée dans *Proceedings of the National Academy of Sciences* en 2017.

Mais qu'est-ce qu'une émotion ? « *Il s'agit d'un changement rapide de notre état, qu'il soit subjectif ou objectif, en réponse à l'environnement* » détaille le Pr Cédric Lemogne, professeur de psychiatrie à l'université de Paris, chef du service de psychiatrie de l'adulte de l'Hôtel-Dieu Assistance publique - Hôpitaux de Paris et spécialiste des émotions.

« *Elles peuvent être négatives ou positives. Quand notre état se rapproche d'un état désiré, nos émotions sont en général plutôt positives. À l'inverse, quand notre cerveau constate que notre état s'éloigne d'un état désiré, apparaissent des émotions négatives.* »

Toutes ces émotions s'accompagnent d'une cascade de réactions corporelles : « *La peur engendre des modifications physiologiques orchestrées par notre cerveau par l'intermédiaire d'une région appelée l'amygdale cérébrale. Le rythme cardiaque va s'accélérer, la tension musculaire augmenter ainsi que la vigilance* », note le Professeur Lemogne.

Les émotions jouent un rôle essentiel dans notre vie. « *Face à un danger, nous ressentons naturellement de la peur, un phénomène physiologique qui va nous aider à survivre à ce danger à court terme. C'est surtout l'activité du cerveau et des muscles qui est alors priorisée par l'organisme et pas le système digestif qui passe en second plan.* » La peur provoque également la stimulation de la production de cellules précurseurs des macrophages qui assurent l'immunité. Le spécialiste explique : « *Face à un danger, ces cellules produisent plus de cytokines pro-inflammatoires. C'est la raison pour laquelle un stress aigu augmente à court terme l'activité du système immunitaire pour permettre la réponse innée à une agression.* »

Émotions négatives : quel impact sur le système cardio-vasculaire ?

Bien qu'elles soient nécessaires, ces différentes émotions ont des conséquences sur la santé. « *Les mécanismes qui aident à notre survie à court terme peuvent aussi s'avérer délétères à long terme : une activation chronique du système nerveux autonome, du système sympathique et une diminution du système vagal, est associée à un risque sur le plan cardio-vasculaire* », ajoute-t-il. Deux mécanismes principaux peuvent expliquer pourquoi la propension à éprouver

L'ABSENCE D'ÉMOTIONS EXISTE-T-ELLE ?

Affectant 10 à 15% de la population mondiale, l'alexithymie est un trouble de la régulation des émotions. Elle se manifeste par une alternance entre un manque et un excès d'émotions. Les personnes qui en souffrent rencontrent des difficultés à identifier leurs émotions mais aussi celles des autres, et à les communiquer à autrui. Elles se traduisent par un manque d'empathie, un sentiment de vide intérieur, des réactions agressives excessives ou l'absence de plaisir et peuvent engendrer une forme d'isolement social.



des émotions négatives influence le risque cardio-vasculaire. « *La maladie athérosclérotique qui, petit à petit, obstrue nos artères possède une forte composante inflammatoire qui peut être, sur le long terme, accentuée par un état de stress chronique favorisé par la peur ou l'angoisse. Les événements coronariens aigus, comme la rupture des plaques, sont favorisés par un effort physique mais aussi une émotion violente. Ce n'est pas un hasard si les études montrent qu'il y a plus d'événements coronariens le jour où l'équipe nationale de football joue !* »

La tristesse, l'émotion prédominante lors d'une dépression, favorise également un état inflammatoire de l'organisme et du système cardiaque et artériel. Une inflammation chronique engendre de la fatigue, des troubles de l'appétit et une perte du plaisir. Selon certains, les émotions négatives pourraient également être associées à la survenue de cancers. « *Des résultats ont été publiés en faveur d'un tel lien, mais pour l'instant, ce sont des études observationnelles. Mais il est vrai qu'il existe un lien entre les émotions négatives et la mortalité par cancer car, quand on est anxieux, phobique ou dépressif, on consulte moins, il y a un retard de diagnostic, donc un risque de mortalité accru* », note le professeur.

« EN PRÉSENCE D'ÉMOTIONS POSITIVES, LES SYSTÈMES DE RÉPONSE PHYSIOLOGIQUE À UN DANGER RALENTISSENT »



»» À l'inverse, les émotions positives peuvent favoriser la production d'endorphines. Qualifiées d'hormones du bonheur, ces neurotransmetteurs procurent un sentiment immédiat de bien-être, de détente voire d'euphorie. « *En présence d'émotions positives, les systèmes de réponse physiologique à un danger ralentissent: l'organisme est moins dédié à sa survie et permet de se concentrer sur autre chose* », explique le Pr Lemogne. Il confirme que le fait de se montrer positif est associé à une plus grande longévité: « *Quand on se sent bien dans sa peau, on est plus attentif à sa santé, moins sujet à l'addiction au tabac et à l'alcool.* »

Intelligence émotionnelle : un concept clé pour bien vivre

Indispensables voire vitales face à un danger, les émotions jouent aussi un rôle social inestimable. C'est la raison pour laquelle l'intelligence émotionnelle – c'est-à-dire la capacité d'une personne à pouvoir accepter, comprendre et exprimer ses émotions mais aussi celles des autres – suscite un intérêt croissant. Comme le montrent les recherches en psychologie, l'acceptation émotionnelle est l'une des stratégies de régulation les plus efficaces. Mais tous les êtres humains ne possèdent pas la même intelligence émotionnelle en fonction, par exemple, de leur caractère et de leur histoire. Certains profils ont ainsi tendance à refouler leurs émotions et à ne pas pouvoir les montrer. Si certaines personnes peinent à accepter leurs émotions, d'autres se laissent

« ON PRATIQUE DE MOINS EN MOINS L'AUTODÉRISION, ALORS QUE C'EST UN ANXIOLYTIQUE NATUREL »

facilement déborder: c'est le cas des hypersensibles. Définie en 1996 par Elaine Aron, une psychologue américaine, l'hypersensibilité est caractérisée par une sensibilité plus haute que la moyenne. Souvent empathiques, intuitives et créatrices, les personnes hypersensibles se laissent aussi submerger par leurs émotions, sont incapables de prendre du recul et peuvent être sujettes aux angoisses, à la dépression ou se montrer particulièrement vulnérables.

Respirez et... réévaluez la situation

Il existe plusieurs méthodes pour apprendre à bien vivre avec ses émotions. La première d'entre elles, la plus simple, est la respiration profonde pratiquée idéalement dans un lieu où la nature est très présente. « *Se promener en conscience dans des espaces verts*

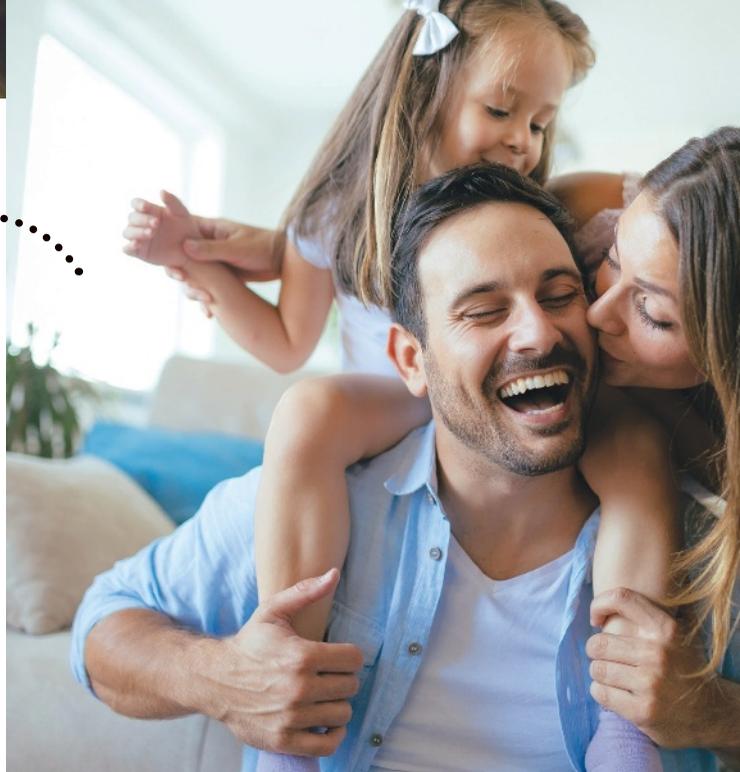
permet de faire baisser la pression artérielle et l'intensité de la colère ou du stress, tout simplement parce que le cerveau entre en résonance avec le chant des oiseaux, l'oscillation des feuilles et s'apaise », souligne Christophe Haag, chercheur en psychologie sociale (lire son interview page 17). On peut aussi conseiller des exercices de cohérence cardiaque. Commencez par vous concentrer sur votre respiration. Comptez dans votre tête durant cinq secondes pendant l'inspiration puis expirez pendant cinq secondes.



QUID DE LA MÉTHODE COUÉ

Pour développer des émotions bénéfiques, certains utilisent la fameuse méthode Coué. Du nom du pharmacien Émile Coué de la Châtaigneraie, elle repose sur l'autosuggestion positive pour réaliser des objectifs. Mais elle a

ses limites! « *Entretenir cette culture de l'attitude perpétuellement positive peut créer une forme de bouclier qui empêche d'autres informations, portées par des émotions désagréables, d'atteindre notre cerveau* », explique Christophe Haag. Il conseille plutôt de faire du sport ou de se reconnecter à la nature mais aussi aux autres pour accueillir des émotions bénéfiques!





Essayez de pratiquer cet exercice pendant idéalement trois minutes, plusieurs fois par jour quand vous sentez que vous êtes envahi par vos sentiments.

Enfin, l'autodérision n'a pas son pareil pour prendre du recul et mieux analyser ses propres émotions. « *Nous vivons dans un monde très narcissique où nous avons peur de pratiquer l'autodérision parce que nous sommes très attentifs à l'image que nous renvoyons.*

On pratique donc de moins en moins l'autodérision, alors que c'est un anxiolytique naturel qui permet d'activer des zones du cerveau dédiées à la création et à l'adaptation et qui favorisent la libération d'endorphines qui donnent la sensation d'être plus fort, physiquement et psychologiquement, dans une situation stressante! », indique Christophe Haag qui reconnaît l'importance des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) pour réguler ses émotions et celle de la réévaluation cognitive. Stratégie clé, elle consiste à modifier l'interprétation d'une situation pour en réduire l'impact émotionnel. Pour l'utiliser, commencez par définir l'événement déclencheur d'une émotion toxique puis identifiez les pensées ou les croyances qui la sous-tendent. Il vous suffit ensuite de les remettre en question et de générer des alternatives plus réalistes, équilibrées et positives pour améliorer votre humeur et votre bien-être.

Dossier réalisé par Violaine Chatal



TROIS QUESTIONS À...

Christophe Haag,

chercheur en psychologie sociale, professeur HDR à l'Emlyon Business School et auteur de nombreux ouvrages sur les émotions*.

Pour quelles raisons les émotions sont-elles importantes ?

Dès qu'on discute avec quelqu'un, c'est comme si un couloir s'ouvrait et permettait à des émotions de passer. C'est le propre de l'homme : l'émotion est le virus, au sens aussi positif du terme, le plus contagieux au monde. C'est la base même des liens sociaux avec les individus et ce qui donne de la coloration à nos liens sociaux. C'est ce qui fait qu'on a envie de voir certaines personnes, et de moins ou de ne pas voir d'autres personnes, etc.

À quoi sert l'intelligence émotionnelle ?

L'intelligence émotionnelle permet d'adopter un comportement ou de prendre une décision pour impacter soit l'interaction avec les autres, soit le cours des choses. C'est comme une application de navigation qui permet d'adapter son comportement en temps réel en fonction de son environnement. Il est important d'exprimer certaines émotions dans certaines circonstances mais, dans d'autres, il faut juste écouter son ressenti et cette intériorité n'a pas besoin de jaillir publiquement pour les autres. Le plus important est d'accepter ses émotions car si on ne le fait pas, on se prive tout simplement d'informations, et on peut se mettre en danger et psychologiquement et physiquement.

Pourquoi les personnes hypersensibles sont-elles souvent submergées par leurs émotions ?

Elles sont dotées d'une forme de super pouvoir qui a cependant ses limites. Je compare parfois l'hypersensibilité à une éponge plongée trop longtemps dans un seau d'eau qui représente les informations. À force d'être en contact avec cette eau, elle gonfle, atteint son pouvoir maximum d'absorption et finit par se déliter et tomber en morceaux. C'est le problème que rencontrent les hypersensibles : ils ne sont pas capables mentalement de s'auto-essorer ce qui peut créer des troubles psychosomatiques, des problèmes de sommeil ou digestifs mais aussi des difficultés de concentration. Il faut en effet réussir à canaliser ce surplus émotionnel.

** Le pouvoir de la surprise (même mauvaise). Une émotion qui nous aide à nous sentir vivants, Christophe Haag, Albin Michel, 2024.*



Tout le monde peut courir !

Pas besoin d'être un athlète pour pratiquer cette activité. Avec quelques repères, il est possible de débiter la course à pied et de sentir rapidement les bénéfices pour la santé. Un expert détaille les précautions à prendre pour bien s'équiper, éviter les blessures et rester motivé.

Envie d'enfiler ses baskets pour profiter des beaux jours ? Selon l'Observatoire du running 2024, près de 12,5 millions de Français pratiquent la course à pied. « *Hormis quelques pathologies rares, comme la maladie des os de verre ou les cancers osseux, tout le monde peut s'y mettre !* » affirme Quentin Rokt, kinésithérapeute du sport. *Il n'y a pas de contre-indications, on peut même courir avec de l'arthrose, et à n'importe quel âge. Au-delà de 50 ans, on se rassure tout de même avec un bilan cardiaque.* » Cet expert de la course à pied vante l'accessibilité de ce sport : il peut se pratiquer à tout moment de la journée et à peu de frais. Côté santé, « *il améliore la fonction cardio-respiratoire, l'état des articulations, des tendons et des muscles... On sait aussi que courir a des effets positifs sur l'anxiété et la dépression* ». Tôt le matin, pour mettre le corps en mouvement ou le soir lorsque la température estivale baisse, voilà un bon moyen de lutter contre la sédentarité moderne.

Attention aux blessures

Quelques conseils néanmoins avant de vous lancer. « *On ne commence ni trop vite, ni trop fort. Il n'est pas nécessaire de souffrir pour progresser !* » insiste le kiné. En poussant ses capacités au maximum, on prend le risque d'une blessure... et celles-ci sont fréquentes. Ainsi, une équipe de chercheurs belges a interrogé 3 669 coureurs : environ la moitié déclare s'être blessé au moins une fois durant les 12 derniers mois*. Au palmarès des blessures les plus courantes figurent : la tendinopathie d'Achille (une altération de l'état du tendon), la périostite (une inflammation de la membrane qui enveloppe le tibia) ou le syndrome de l'essuie-glace (une inflammation d'une structure

graisseuse sur le côté externe du genou). Toutes sont liées à une sursollicitation du corps. Pour l'habituer, l'idéal serait de courir tous les deux ou trois jours, pendant de courtes durées et à une allure qui permet encore de parler. Dans son livre *Courir – Le Guide pour tous ceux qui n'ont jamais couru de leur vie*, Quentin Rokt propose un programme sur 12 semaines. Il débute par une séance de type :

5 minutes de marche rapide, des exercices d'échauffement, alternance 1 minute de course / 1 minute de marche répétée cinq fois, 5 minutes de marche rapide. Puis, les séances augmentent peu à peu en intensité, pour parvenir à un objectif de 45 minutes de course ininterrompue.

Pour bien récupérer après l'effort, il faut privilégier un sommeil de qualité (entre 8 et 9 heures par nuit), une alimentation enrichie en glucides et en protéines, ainsi qu'une bonne hydratation.

Le bon équipement pour rester motivé

Il est possible de se lancer les premières fois, avec une paire de baskets classiques. Mais rapidement, on risque de souffrir d'un manque de confort. On s'équiperait alors de chaussures de running adaptées, légères et confortables. Pour la tenue, si un short, un t-shirt en coton et une casquette suffisent au début, des matières techniques vous apporteront davantage d'aisance thermique par la suite – surtout si vous poursuivez la course en hiver – et réduiront les frottements. Pour les femmes, une brassière de sport apportera le maintien nécessaire. Et lorsque les séances de course s'allongeront, une ceinture avec une poche d'hydratation pourra être utile. Enlever un maximum de freins à la pratique, notamment avec un bon équipement, permet grandement de préserver sa motivation sur la durée. Parmi les astuces pour persévérer, Quentin Rokt cite aussi : « *aller courir avec des amis ou un groupe de coureurs ; se réserver un créneau fixe ; se fixer un objectif atteignable, en minutes ou en kilomètres...* » Et ensuite, pourquoi pas s'inscrire à son premier marathon ?

* *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, novembre 2021.

Clémentine Delignières





Vacances à l'étranger : bon à savoir côté santé

Quelle que soit votre destination de vacances, un incident de santé est vite arrivé. Depuis 2024, la prise en charge des soins médicaux à l'étranger est facilitée. Mais attention : les modalités restent très différentes selon que vous voyagez dans l'Union européenne ou hors de ses frontières. Un tour d'horizon de ces démarches à connaître avant de boucler votre valise.

Voyager en Europe avec la CEAM...

Lorsque vous partez dans un pays de l'Union européenne, ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège ou bien en Suisse, la Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) se révèle très utile. Elle permet d'accéder aux soins dans les mêmes conditions que les assurés du pays visité.

Concrètement, en cas d'urgence ou de besoin médical, si vous êtes soigné dans les établissements publics ou conventionnés locaux, présenter la carte permet d'éviter une avance de frais à payer, ou de limiter les dépassements d'honoraires. Les modalités varient selon le pays : certains pratiquent le tiers payant, d'autres vous demandent une participation financière. Il faut savoir que la CEAM couvre les soins nécessaires pendant le séjour, y compris ceux liés à une maladie chronique et à la grossesse ou l'accouchement, mais pas les soins programmés ou les prestations du secteur privé. La carte est gratuite et valable deux ans, il suffit d'en faire la demande quinze jours avant de partir, sur votre compte Ameli. Attention, bien que très pratique, la carte ne se substitue pas à une assurance voyage : un rapatriement en France n'est pas couvert.

... ou hors Europe

Sortir des frontières européennes est une autre histoire et nécessite de déboursier plus, en cas de problèmes médicaux. Une assurance santé complémentaire ou une assurance voyage peut ainsi être souscrite pour couvrir les soins à l'étranger et le rapatriement. En effet, dès que vous quittez le territoire européen, la CEAM ne fonctionne plus. Dans la plupart des cas, vous devez régler la totalité des frais médicaux sur place. Selon les pays, les soins peuvent être particulièrement coûteux : une hospitalisation aux États-Unis, par exemple, peut atteindre plusieurs dizaines de milliers d'euros. À votre retour en France, vous pouvez



demander le remboursement, sous réserve de l'avis du médecin-conseil de votre caisse. Si le remboursement est accordé, il s'effectue sur la base des tarifs français (par exemple 30 euros pour une consultation chez un généraliste), ce qui peut laisser une part importante à votre charge.

Une procédure de remboursement allégée

Depuis janvier 2024, l'Assurance maladie a mis en place une nouvelle procédure numérique pour demander les remboursements de ces frais médicaux à l'étranger. Il faut vous connecter à votre espace personnel du site Ameli.fr dans la rubrique « Mes démarches » puis dans l'onglet « Remboursement de soins reçus à l'étranger ». Il suffit ensuite de scanner et télécharger les factures acquittées, les justificatifs de paiement, les ordonnances si des médicaments ont été achetés, et d'ajouter un relevé d'identité bancaire. Chaque demande est alors instruite par la caisse d'affiliation. En cas de doute, une traduction des documents peut être exigée. Le remboursement est effectué dans un délai moyen de deux mois.

Justine Ferrari

La trousse de secours idéale

Même pour un court séjour, une trousse de secours bien pensée peut vous éviter des désagréments. Voici les indispensables à glisser dans vos bagages :

- traitements personnels (avec ordonnances), en quantité suffisante ;
- antalgiques (paracétamol, ibuprofène) ;
- antiseptiques et pansements ;
- antidiarrhéiques et anti-nauséux ;
- antihistaminique en cas d'allergie ;
- répulsifs anti-moustiques et crème solaire ;
- thermomètre et ciseaux ;
- gel hydroalcoolique.



La salle des séances. Pupitre des académiciens.

L'Académie nationale de médecine, une institution du monde de la santé

En 200 ans, l'Académie nationale de médecine a connu de nombreuses évolutions. Cette assemblée de médecins, de diverses spécialités, a aujourd'hui pour mission de répondre aux questions susceptibles de contribuer aux progrès de l'art de guérir.

1820 Création de l'Académie royale de médecine

L'Académie royale de médecine est instituée par Louis XVIII, sous l'impulsion d'Antoine Portal, premier médecin du roi. Elle est l'héritière de l'Académie royale de chirurgie, fondée en 1731 sous Louis XV, et de la Société royale de médecine, née en 1778 sous Louis XVI. L'Académie a pour mission de « répondre aux demandes du gouvernement sur tout ce qui intéresse la santé publique, et principalement sur les épidémies, les maladies, particulières à certains pays, les épizooties, les différents cas de médecine légale, la propagation de la vaccine, l'examen des remèdes nouveaux et des remèdes secrets, tant internes qu'externes, les eaux minérales naturelles ou factices », indique l'Ordonnance royale du 20 décembre 1820. « Elle s'occupera de tous les objets d'étude ou de recherche qui peuvent contribuer au progrès des différentes branches de l'art de guérir », y est-il précisé.

XIX^e Un haut lieu scientifique

L'Académie a joué un rôle crucial dans plusieurs avancées médicales. Elle contribue à la lutte contre les épidémies et soutien des recherches pionnières en matière de vaccination par exemple. Parmi les grandes figures de l'époque, Louis Pasteur va y démontrer que ce sont bien les microbes qui sont responsables des maladies infectieuses, devant ses détracteurs. Il va aussi participer à la mise en œuvre de mesures d'hygiène et de prévention. Citons également Alfred Velpeau – connu pour les bandages qui portent son nom (« bandes Velpeau ») – qui y a disserté sur l'anesthésie et la réanimation puis, notamment, sur les effets de l'éther.

1902 Installation rue Bonaparte (Paris, VI^e)

L'Académie de médecine s'installe d'abord à la faculté de médecine de Paris, puis rue de Poitiers et ensuite dans la chapelle de l'hôpital de la Charité, rue des Saints-Pères. S'y trouvant trop à l'étroit, elle commande à l'architecte Justin Rochet – qui construira aussi l'hôpital de la Pitié – un bâtiment. En 1902, l'Académie s'installe donc au 16, rue Bonaparte dans le VI^e arrondissement de Paris. En 1992, le bâtiment est classé monument historique. Il est surtout reconnu pour sa façade et sa toiture sur rue, son grand escalier,



FONDÉE LE 20 DÉCEMBRE 1820

Académie
Nationale
de
Médecine

LES MEMBRES DE L'ACADÉMIE

L'Académie nationale de médecine réunit des médecins, des chirurgiens, des biologistes, des pharmaciens et des vétérinaires reconnus dans leur spécialité et élus par leurs pairs. Elle regroupe ainsi 135 membres titulaires et 160 membres correspondants. Elle compte parmi ses rangs également des étrangers (60 membres associés et 120 correspondants). Tous sont répartis au sein de quatre divisions : médecine et spécialités médicales, chirurgie et spécialités chirurgicales, sciences biologiques et pharmaceutiques et santé publique. Enfin, l'Académie a comptabilisé, depuis sa création, onze membres nationaux lauréats du Prix Nobel.

la salle de lecture de sa bibliothèque où sont conservés tous les documents et archives, la grande salle des séances et la salle des bustes des médecins illustres.

1947 L'Académie nationale de médecine

Par une décision du 29 janvier 1947, l'Académie royale de médecine devient l'Académie nationale de médecine. Au cours du XX^e siècle, l'institution continue d'évoluer. Elle intensifie ses collaborations internationales. Elle joue également un rôle crucial dans l'établissement des politiques de santé publique en France sur la prévention des maladies, la sécurité des médicaments ou encore les pratiques médicales.

2013 Les statuts actuels de l'Académie

Cette année-là, la loi relative à l'enseignement supérieur et à la recherche actualise les statuts de l'Académie. L'article 110 précise ainsi : « L'Académie nationale de médecine est une personne morale de droit public à statut particulier, placée sous la protection du Président de la République. Elle a pour mission de répondre, à titre non lucratif, aux demandes du Gouvernement sur toute question concernant la santé publique et de s'occuper de tous les objets d'étude et de recherche qui peuvent contribuer aux progrès de l'art de guérir. [...] L'Académie nationale de médecine s'administre librement. Ses décisions entrent en vigueur sans autorisation préalable. Elle bénéficie de l'autonomie financière sous le seul contrôle de la Cour des comptes. »

DES SÉANCES PUBLIQUES TOUS LES MARDIS APRÈS-MIDI

Tous les mardis, à partir de 14 h 30, les académiciens se retrouvent dans la grande salle des séances lors de sessions ouvertes au grand public (sur inscription). L'assemblée discute puis vote les avis et les rapports approuvés, en premier lieu, par le conseil d'administration. Des conférences sont également organisées sur des sujets de santé et sur les progrès de la recherche. Plus d'informations : Academie-medicine.fr.

Ces nouveaux statuts sont similaires à ceux des cinq académies de l'Institut de France : l'Académie française, l'Académie des inscriptions et des belles-lettres, l'Académie des sciences, l'Académie des Beaux-Arts et l'Académie des sciences morales et politiques.

2020 Bicentenaire et l'épidémie de Covid-19

Alors que l'Académie s'apprête à fêter son bicentenaire, la pandémie de Covid-19 survient. Si le 12 février 2020, elle appelle « à relativiser ce type d'épidémie », elle se dit prête à « contribuer à l'effort collectif actuel visant à limiter la propagation du virus dans notre pays » dès le 9 mars. Elle créera d'ailleurs une cellule de veille scientifique dédiée le 19 mars. Elle émettra ensuite plusieurs avis et communiqués sur le port du masque et les gestes barrières, les tests diagnostiques ou encore la vaccination.

2024 La première femme présidente

La professeure Catherine Barthélémy est la première femme à présider l'Académie nationale de médecine. Son mandat court tout au long de l'année 2024. Un an auparavant, elle en était devenue vice-présidente, après avoir assuré le secrétariat du Comité d'éthique. Médecin pédiatre et psychiatre, Catherine Barthélémy est une pionnière de la recherche sur l'autisme. En 2016, elle reçoit ainsi le Prix d'honneur de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) pour ses travaux sur les mécanismes cérébraux de l'autisme.

Benoît Saint-Sever

📖 Sources : Académie nationale de médecine, Academie-medicine.fr et sa bibliothèque, Bibliotheque.academie-medicine.fr ; « Plongez au cœur de l'Académie Nationale de Médecine ! », vidéo de What's Up Doc ?, 15/01/2025 ; Pop.culture.gouv.fr, la plateforme ouverte du patrimoine du ministère de la Culture ; « Justin Rochet, architecte de l'hôtel de l'Académie et de la Pitié », article du *Quotidien du médecin*, 18/09/2002 ; *Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm)*.



TEMOIGNAGE

HENRI SANNIER

Alors qu'il profitait de sa retraite, après une carrière bien remplie sur les plateaux de télévision, Henri Sannier est frappé par une maladie neurologique auto-immune qui le paralyse. Après de longs séjours en hôpital et deux ans en fauteuil roulant, il réapprend peu à peu à marcher, convaincu qu'il va s'en sortir... Rencontre avec un battant.

À quel moment avez-vous appris le diagnostic de votre maladie neurologique auto-immune ?

➤ J'ai reçu ce diagnostic après une longue errance médicale. Dans un premier temps, au CHU d'Amiens, j'ai reçu le diagnostic d'un syndrome de Guillain-Barré. Mais le traitement entrepris, à base d'immunoglobulines, n'ayant pas donné de résultats, une nouvelle batterie d'exams a été effectuée, à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, à Paris. Là, on m'a appris que j'avais en fait une autre maladie auto-immune, une polyradiculonévrite chronique, et un nouveau traitement a été mis en place. Toutes les semaines au début et toutes les huit semaines maintenant, je dois faire une plasmaphérèse, c'est-à-dire que l'on m'enlève mon plasma et que l'on m'en remet un nouveau à la place. Je fais aussi deux séances de kinésithérapie par semaine.

Vous racontez dans votre livre que vous n'avez jamais désespéré...

➤ Je n'ai jamais douté ! Je suis d'un naturel optimiste et je crois que c'est cela qui me sauve. Je sais que je ne guérirai pas car on ne guérit pas les maladies auto-immunes mais je garde espoir. Je positive, je souris à la vie. J'ai aussi la chance d'être très bien entouré par ma famille. Ma femme a été une aidante merveilleuse pendant les pires moments de ma maladie.

Mes petits-enfants ont été très attentifs, ils m'apportaient mes médicaments dans mon lit lorsqu'ils étaient là. Lorsque j'ai recommencé à marcher, ils ont marché avec moi. C'est en partie grâce à eux que je m'en suis sorti. Ils m'ont donné des ailes !

Comment votre vie bien remplie et la passion du vélo vous ont aidé à lutter contre cette maladie ?

➤ C'est une aide car je suis un battant. Lorsque je fais du vélo, je ne mets jamais le pied à terre. Au pied d'un col, je ne m'arrête pas avant le sommet. Dans une course cycliste, même si je suis en queue de peloton, je ne me laisse pas lâcher. Lors de ma carrière, lorsque mon audimat n'était pas assez bon, je redoublais de vigueur... Pour moi, la vie est un challenge, tout le temps ! Et c'est un peu comme cela que je me bats contre la maladie aussi !

Raconter votre histoire, c'est une façon d'apporter de l'espoir aux autres malades ?

➤ C'est pour cela que j'ai écrit ce livre ! Je reçois beaucoup de courriers et de mails et un éditeur m'a convaincu de livrer mon témoignage afin d'apporter un peu de mon optimisme aux autres. J'ai accepté de le faire pour donner de l'espoir. Je vois trop de malades qui baissent les bras. Je leur explique qu'au début de la maladie j'avais perdu 15 kg, que j'avais le teint verdâtre, que j'étais dans un état

catastrophique mais que je n'y pensais pas. Je fermais les yeux et je pensais aux belles choses qui ont jalonné ma vie, j'écoutais de la musique, je regardais la nature. Ce sont tous ces conseils que je souhaite transmettre aux gens qui sont dans la même situation que moi.

Quels sont vos prochains défis ?

➤ Recommencer à marcher grâce à la plasmaphérèse a été ma première victoire ! C'était une première étape pour retrouver une vie normale. Depuis, je peux reconduire ma voiture et je refais un peu de VTT. Mon espoir serait de pouvoir voyager à nouveau, de refaire le tour du monde, peut-être d'écrire un roman et, encore et toujours, de continuer à retrouver une vie la plus normale possible.

Propos recueillis par Anne-Sophie Glover-Bondeau



📖 *Le jour où j'ai réappris à marcher*, Henri Sannier, Éditions du Rocher, février 2025

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement. Cet encart est élaboré par CITEO.

**Petit à petit,
tout le monde
fait son tri.**



**ON NE
LÂCHE
RIEN!**

TRIONS SYSTÉMATIQUEMENT

TOUS LES EMBALLAGES ET PAPIERS SE TRIENT

C'est le retour
des beaux jours,
mais pas que.
De notre offre
solaire aussi.

OFFRE SOLAIRE

VERRES
À VOTRE VUE
OFFERTS*
pour l'achat
d'une monture
solaire.



Retrouvez plus d'informations et les coordonnées de nos magasins sur ecoutervoir.fr

* Pour tout achat d'une monture solaire d'un montant minimal de 65 € TTC, bénéficiez d'une mise à la vue offerte avec 2 verres organiques unifocaux ou progressifs 1.5 teintés durcis pour une correction comprise dans la limite de sphère -6/+4 cyl.2 Add +0.75/3.50. Offre valable dans tous les magasins d'optique Écouter Voir du 1^{er} avril au 31 décembre 2025 sur présentation d'une ordonnance en cours de validité prescrivant une correction dans cette limite de sphère. Offre non cumulable avec d'autres offres, promotions ou avantages conventionnels. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Crédit photo : Julien Attard. Photos non contractuelles. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597 au capital social variable - 123 Bld de Grenelle, 75015 PARIS. Points de vente relevant du code de la Mutualité. Avril 2025.

GESTION DES RETOURS — MIP — 178 RUE MONTMARTRE — 75002 PARIS

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE