

Accord mutuel

LA REVUE DE LA MUTUELLE FAMILIALE DE NORMANDIE

N°2 / MAI 2025

FOCUS

Sucres rapides Comment les éviter !

Santé

L'été en toute sécurité

Bouger

Le sport à tout âge

mfn

Près de vous
et toujours
prêt pour vous



Edito



Sandrine Laisney
Présidente de la Mutualité Familiale de Normandie

Chère adhérente, cher adhérent,

La santé est un droit, la taxe sur les cotisations mutualistes est un impôt sur la santé... Le projet de la mise en place par le gouvernement d'une nouvelle taxe sur les complémentaires santé, accompagnée d'une baisse significative des indemnités journalières, soulève des préoccupations majeures pour les assurés et les acteurs de la santé. « Un adhérent mutualiste verse actuellement 2 mois de cotisations à l'État via la TSA (taxe de solidarité additionnelle), ce qui implique que sa mutuelle n'a que 10 mois de cotisations pour couvrir les dépenses de santé de ses adhérents ! ». Tout d'abord, le gouvernement envisage d'augmenter de 2% cette taxe ; elle passerait de 14,1 % à 16,1 %. Cette taxe est prélevée par les mutuelles via les cotisations des adhérents ; puis reversée à l'État. Cette mesure vise à renforcer les finances publiques dans un contexte budgétaire tendu. Elle aura un impact direct sur le pouvoir d'achat des ménages.

Les complémentaires santé jouent un rôle crucial en garantissant un accès aux soins et en soulageant les dépenses de santé des assurés. En augmentant le coût des contrats, cette taxe pourrait contraindre de nombreux Français à revoir leur niveau de couverture, voire à renoncer à une protection adéquate.

Parallèlement, depuis avril 2025, l'indemnisation des arrêts malades par la sécurité sociale connaît une baisse pour les salariés. Les indemnités journalières (IJ) constituent un filet de sécurité pour les salariés en arrêt de travail. Réduire ces IJ ne fait qu'aggraver l'insécurité financière des travailleurs, portant atteinte à leur bien-être et à leur capacité de se rétablir sereinement. Ces deux mesures, bien que destinées à répondre à des impératifs budgétaires, risquent de créer des inégalités d'accès aux soins et d'augmenter la précarité de certains assurés.

Il est impératif que les décideurs politiques entendent les voix des assurés et prennent en considération les conséquences de ces mesures. En tant que mutualiste, notre engagement se renforce face à ces défis. Nous continuerons à défendre les intérêts de nos adhérents, à promouvoir un accès équitable aux soins et à appeler à une réforme juste et pérenne du système de santé.

Restons solidaires et vigilants.

Bonne lecture et profitez bien de cette pause estivale.

DANS CE NUMÉRO

PAGES 3 & 4
- Les actus de la mutuelle

PAGES 6 À 8
- L'été en toute sécurité
- Sucres rapides, comment les éviter !
- Du sport à tout âge
- L'agence de Rouen



1, avenue du 6 juin
14100 Lisieux
Tél.: 02 31 62 08 28
www.mutuellefamilialedenormandie.com



L'Accord Mutuel est la revue de la mutuelle de la MFN Semestriel - Juin 2025 - n°2 / Numéro ISSN: en cours Directrice de la publication : Sandrine Laisney Rédaction, conception et réalisation : Critères Éditions © Photographies: Adobe Stock et Critères Éditions Imprimé en France par BL-Toul sur papier recyclé.



100%

PAPIER RECYCLÉ

3.055.231

À SAVOIR

Au plus près des TPE et des PME

La Mutualité Familiale de Normandie accompagne les entreprises de la région, en particulier les TPE et les PME, et met tout en œuvre pour les aider à la mise en place, par exemple avec la DSN embarquée dans leur outil de gestion. L'outil informatique est au rendez-vous, mais c'est souvent la proximité qui fait la différence. Explication avec un dirigeant d'entreprise.

Parmi le portefeuille de contrats collectifs de la MFN, l'entreprise cherbourgeoise Ambulances Le Marinel et ses 70 salariés. « Nous sommes adhérents depuis 2017. Nous tenions absolument à ce que notre nouvelle mutuelle ait une agence à Cherbourg » explique Yves Mocquet, responsable d'exploitation de la société, qui est vite devenu délégué et, depuis l'Assemblée Générale du 23 mai, désormais administrateur. Un engagement qui va de pair avec la satisfaction des salariés : « les retours sont très bons, à la fois sur les réponses apportées par les conseillers en agence et sur la rapidité

Yves Mocquet, nouvel administrateur et salarié d'Ambulances Lemarinel.

des remboursements. Le rapport qualité/cotisation est à la hauteur de nos attentes. Ça me plaît de me battre pour une petite mutuelle comme la MFN, qui défend les intérêts de ses adhérents. Ce qui m'a fait franchir le pas, c'est le mutualisme, ce sont les idées, la solidarité. » Guy Levavasseur quittant ses fonctions après 22 ans d'engagement en tant qu'administrateur au sein de la mutuelle [un grand merci à lui], Yves Mocquet sera donc désormais le représentant de la section de Cherbourg. Entreprises, contactez nos développeurs, Sonia et Christophe, personnes-ressources pour les TPE et PME.

Sonia Cousin : 07 50 75 47 92
Christophe Caura : 07 50 75 10 85

Un moment convivial à Évreux : la remise du panier garni

Le 23 avril dernier, à Évreux, un événement convivial a marqué la journée : la remise du panier garni au gagnant du jeu-concours du tout premier numéro de l'Accord Mutuel. C'est M. Thieulard qui a eu la chance d'être

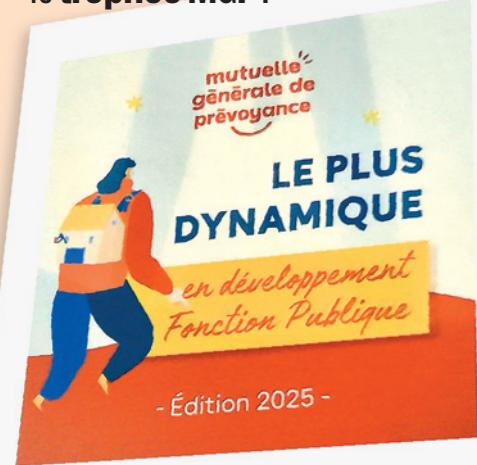
tiré au sort parmi les participants ayant donné les bonnes réponses aux questions posées dans le magazine précédent. Sandrine Laisney, Présidente de notre mutuelle, a remis le prix au gagnant.



En partant de la gauche avec Mme Liné, Directrice Générale, M. Blanchetière, Secrétaire, M. Mottin, Vice-président, M. Thieulard, le gagnant, Mme Laisney, Présidente, Isabelle Blois, Conseillère Agence d'Évreux, Mme Arroyo Vice-trésorière, M. Cocinelli, Trésorier et M. Uroy, Administrateur.

À SAVOIR

La Mutuelle Familiale de Normandie remporte le trophée MGP !

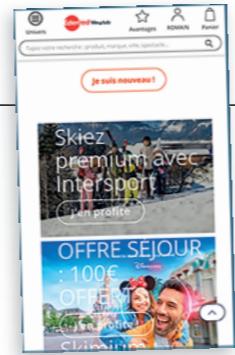


C'est avec une immense fierté que notre mutuelle a vu son engagement récompensé lors de la 34^e journée de Prévoyance, organisée le 3 février dernier à Annecy, au sein de la Fondation Mérieux. Cet événement, rendez-vous des acteurs du secteur, a rassemblé pas moins de 170 professionnels venus de toutes les régions de France et d'outre-mer. C'est à cette occasion que notre mutuelle a reçu le trophée de la Mutuelle la plus dynamique en Prévoyance et Fonction Publique, une distinction qui vient saluer un travail de fond mené depuis plusieurs mois grâce à la réorganisation interne. L'expertise de Sabrina en tant que référente métier et conseillère IARD et de son équipe, leur dynamisme et leur vision commune, ont permis à la Mutuelle Familiale de Normandie de s'adapter aux défis imposés par les évolutions réglementaires, notamment la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) sur les trois versants de la Fonction Publique.

Les nouveautés de votre appli MFN

Notre application mobile s'enrichit de nouveautés pour vous faciliter la vie. Désormais, grâce à l'authentification OPEN Id, les adhérents n'ont plus besoin de s'identifier. Vous accédez directement à votre appli. Vous avez accès à l'historique de vos échanges avec notre mutuelle, et de vos demandes, via un nouveau menu "Messages envoyés". Un nouveau service "Conseils santé et prévention" a été intégré : chaque mois, un médecin généraliste partenaire rédige un article documenté sur la santé ou la prévention, en lien avec l'actualité du moment. Enfin, un service de recherche de pharmacies vous permet

de localiser les pharmacies à proximité et, quand cela est proposé par les pharmacies, de bénéficier du click & collect : c'est simple, vous envoyez votre ordonnance et vous choisissez le jour et l'heure de retrait de votre préparation. Toutes ces nouveautés s'inscrivent dans une démarche d'amélioration continue de l'offre des solutions que la mutuelle tient à apporter à ses adhérents.



Cherbourg, Caen, Lisieux, Rouen : les nouveaux visages de la mutuelle !



Découvrez nos nouveaux collaborateurs : Stéphane Cocart, agence de Rouen ; Chrystel Etienne, agence de Cherbourg. En bas gauche, Virginie Hauvel, agence de Lisieux, et à côté Joy Lesoudier, agence de Caen.

IARD, la mutuelle vous couvre aussi

Protection Juridique : 6 mois offerts pour toute souscription à un contrat Santé, MRH ou Prévoyance associé.

Avec la montée des litiges (consommation, logement, numérique...), cette garantie devient un appui précieux au quotidien, avec une assistance 24 h/24, une prise en charge des honoraires d'avocat, jusqu'à 15 000 € par litige, l'aide en cas d'usurpation d'identité

L'Assurance Scolaire & Extrascolaire

Toujours aussi essentielle, elle protège les enfants partout, tout le temps (à l'école, en vacances, en colonie...). Il existe 3 formules au choix, sans droit d'entrée, à partir de 14€/an.

ASSURANCE
Protection Juridique
6 mois offerts*
du 12/05 au 29/06
En savoir +

PRÉVENTION

L'été en toute sécurité

Canicule, exposition au soleil, baignades, barbecue, bricolage... Quelles sont les précautions à prendre pour profiter des beaux jours en toute sécurité ?



Une chaleur intense peut entraîner des déshydratations graves, des coups de chaleur, voire des défaillances organiques : cela favorise l'apparition de maladies cardiovasculaires et respiratoires, et augmente les accidents liés à la conduite ou aux chantiers.

Boire pour prévenir des risques liés à la chaleur

L'eau est indispensable pour assurer la régulation thermique du corps... Il faut donc penser à boire tout au long de la journée, même sans soif ! De 1 à 1,5 litres par jour, voire 2 litres quand il fait chaud. Conservez toujours une bouteille d'eau avec vous quand vous sortez et préférez le thé, les soupes froides (gaspachos) et les jus de fruits pressés par vos soins aux boissons industrielles, même "light", qui contiennent moins de vitamines et souvent trop de sucres.

Bronzer intelligemment

Seules quelques minutes par jour d'exposition suffisent. Au-delà, le soleil devient nocif, il peut entraîner un vieillissement prématûre de la peau, voire provoquer des cancers. Même si votre derme a des capacités naturelles de réparation

des dégâts causés par les rayons ultraviolets (UV), votre "capital solaire" n'est pas inépuisable... Dès lors, protégez-vous du soleil et faites-vous examiner régulièrement par un dermatologue, surtout si vous avez plus de 50 grains de beauté ou si votre peau est claire.

De façon générale, mieux vaut éviter de s'exposer entre 12 heures et 16 heures, surtout en montagne. Attention : même sous un ciel nuageux, les rayons restent dangereux ! Étalez la crème solaire en couche épaisse, en renouvelant l'application toutes les deux heures pour les indices de protection (IP) supérieur à 20 et toutes les heures pour les IP inférieurs à 20.

Protéger ses yeux avec des lunettes de soleil

Les rayons infrarouges sont susceptibles de brûler les paupières, dessécher la cornée et causer une fatigue visuelle avec des maux de tête. Quand le soleil est au zénith, ne sortez jamais sans chapeau et sans lunettes de soleil. Le label "CE" est un gage de qualité des verres.

Dès que vous éprouvez une sensation anormale aux yeux (douleurs, larmes, œil rouge ou qui pique) ou ne supportez plus la lumière, consultez le plus vite possible un ophtalmologiste.



Le corps élimine 60 % de notre eau par les voies urinaires. Avec la chaleur estivale, 30 % supplémentaires sont éliminés par la transpiration et la respiration. Il faut donc penser à boire régulièrement et en quantité suffisante (1,5 à 2 litres par jour).

Attention aux UV normands

En Normandie, les

rayons ultraviolets (UV) représentent une menace souvent ignorée, notamment en raison du temps nuageux qui masque leur présence.

Pourtant la région se classe ainsi parmi les trois premières de France pour l'incidence des cancers de la peau, juste derrière la Bretagne et les Pays de la Loire. Pire encore, les femmes normandes sont particulièrement vulnérables : elles enregistrent une surmortalité de 23 % en raison des décès liés au mélanome, un cancer cutané redouté.

Un chiffre alarmant qui rappelle qu'une protection solaire, des vêtements adaptés et une vigilance constante, même en l'absence de soleil éclatant, sont les clés pour se prémunir contre les dangers invisibles des UV.

Sucres rapides, comment les éviter !



La production mondiale de sucre a triplé en 50 ans. Et notre consommation est passée de 5 kilos par an à 30. Longtemps, le sucre a été une denrée rare, réservée aux grandes occasions. Aujourd'hui, bonbons, chocolats et autres sucreries abondent, sans compter les sucres cachés qui se nichent jusque dans les plats salés. Responsables du surpoids et de l'obésité, du diabète de type 2, du vieillissement prématûr, de fatigue, les sucres rapides ne sont pas nos alliés santé. Comment s'en passer ?

La consommation de sucre et d'aliments sucrés stimule les zones du cerveau associées à la récompense et au plaisir. Le sucre est ainsi un aliment addictogène : plus on en mange, plus on en a envie ! Un processus que l'industrie alimentaire a bien identifié...

Des sucres ajoutés partout

Avec une production mondiale accrue, l'offre de produits sucrés s'est rapidement développée. La liste des aliments contenant des sucres ajoutés est longue : sodas, viennoiseries, gâteaux, jus de fruits, céréales du petit-déjeuner, desserts lactés, mais aussi plats cuisinés, charcuteries, sauces, alcools, conserves...

De manière générale, les produits industriels regorgent de sucre. L'industrie alimentaire se sert du sucre pour prolonger la durée de conservation, rehausser ou rectifier le goût, améliorer l'aspect ou la texture. En France, la consommation de sucre est

de 35 kilos par an et par personne, soit 15 fois plus qu'il y a un siècle !

Tous les sucres ne sont pas à éliminer

Les sucres rapides comme le sucre, le sirop de glucose-fructose, le sirop de maïs ou simplement le sucre blanc raffiné (le saccharose) sont des sucres simples, dépourvus de vitamines ou de minéraux. Cette catégorie de sucres ne devrait pas représenter plus de 10 % de la ration énergétique quotidienne, mais cette quantité est très facilement dépassée : elle correspond à une canette et demi de soda, 100 g de chocolat au lait...

En revanche, 40 % de nos apports énergétiques quotidiens doivent provenir des sucres complexes (ou lents), c'est-à-dire des amidons et des céréales comme le pain, les biscuits, le riz, les pâtes, les pommes de terre... Ces sucres-ci doivent représenter notre principale

source d'énergie et sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, dont le cerveau.

Se passer des sucres rapides, quels bienfaits ?

Puisque les sucres rapides favorisent l'accumulation des graisses, cesser d'en consommer permet de maigrir et de stopper l'encombrement de nos artères, et de réduire ainsi les risques cardio-vasculaires. Cela permet aussi de réduire le risque de développer un diabète de type 2.

Les sucres rapides entraînent des pics de glycémie, suivis d'une chute brutale qui se manifeste par un coup de fatigue.

Le sucre est en effet un faux ami : le coup de fouet qu'il est sensé apporter se traduit en réalité physiologiquement par une plus grande fatigue. Arrêter le sucre permet donc de garder une humeur plus constante. Parallèlement, la digestion est plus facile, la peau plus saine.

Concrètement, dans l'assiette
Arrêter les sucres rapides, c'est revenir à des produits bruts, non raffinés, complets. C'est abandonner le sucre blanc raffiné, et éviter au maximum les aliments transformés contenant des sucres ajoutés.

On conserve les sucres lents, pâtes, boulgour, légumineuses... Cela implique de modifier quelque peu ses habitudes alimentaires, en particulier lors du petit-déjeuner, une bombe glycémique en France.

En remplaçant le matin les aliments sucrés par des protéines (œuf, jambon, yaourt), on évite la fatigue en fin de matinée et on réduit les fringales pour le reste de la journée. Et si vous aimez le sucre, privilégiez les moments de la journée où votre corps est plus apte à gérer cet apport, comme après un entraînement ou à la fin d'un repas.

Chiffres à l'appui ?



70 kg de sucre sont consommés en France chaque seconde.

72 % des Français considèrent comme important le fait de finir le repas sur une touche sucrée.

100 g c'est le maximum de sucre qu'il faudrait consommer chaque jour.

La bombe glycémique de notre petit-déjeuner

Tartines de pain blanc, confiture, céréales sucrées, jus de fruits, chocolat chaud... Le petit-déjeuner traditionnel français cumule les sucres rapides. Résultat : un pic de glycémie, puis un coup de fatigue en fin de matinée. Opter pour un petit-déjeuner salé ou riche en protéines aide à stabiliser l'énergie, réduire les fringales et améliorer la concentration. Un exemple de petit-déjeuner équilibré ? Un œuf à la coque, quelques noix, une tranche de pain complet beurré et un fruit entier. Ou encore un bol de fromage blanc nature avec des graines, quelques fruits secs et fruits rouges frais. Avec une boisson chaude (café, thé) ou froide (eau, eau citronnée ou fruit pressé) sans sucre ajouté pour hydrater le corps, et c'est une journée qui commence sans l'influence des sucres rapides !



Actions prévention de la Mutuelle Familiale de Normandie

La Mutuelle Familiale de Normandie, organise avec le concours de l'Association Française du Diabète des actions de dépistage du diabète ouvertes à tous. Ces journées de prévention sont l'occasion pour les habitants de bénéficier gratuitement de tests de glycémie, permettant une détection précoce de la maladie et donc une meilleure prise en charge des personnes à risque. Ces opérations, comme celle du 25 avril dernier à Rouen, rencontrent du succès et se déroulent dans plusieurs autres communes de la région : Lisieux, Evreux ou encore Carpiquet.

La Mutuelle Familiale de Normandie œuvre régulièrement avec l'Association Française du Diabète. Ces sessions de dépistage sont bien accueillies et très appréciées notamment des communes ayant opté pour notre mutuelle.

Du sport à tout âge

Avec des journées plus longues et un climat agréable, l'été est le bon moment pour bouger, marcher, se remettre en mouvement. Une aubaine puisque l'activité physique est bénéfique, et ce à tout âge. Quelles précautions prendre ? Quels écueils éviter ?

Selon l'OMS, tous les adultes devraient pratiquer une activité physique régulière, à hauteur de 150 à 300 minutes par semaine d'activité à intensité modérée, ou de 75 à 150 minutes à intensité soutenue. Pour les enfants et adolescents, l'idéal est d'environ 60 minutes quotidiennes d'exercice modéré.

De nombreux bienfaits

Une activité physique régulière joue un rôle fondamental sur la santé cardiovasculaire, sur le poids, les os et les articulations. Elle prévient l'arthrose, les troubles cardiaques, l'incontinence ou l'ostéoporose. Chez les seniors, elle renforce les muscles, améliore l'équilibre, réduit le risque de chutes. Chez les femmes enceintes ou en post-partum, elle diminue les risques de prééclampsie, d'hypertension et de diabète gestationnel.

Les bienfaits sont aussi mentaux : moins de stress, une meilleure humeur, une mémoire stimulée. Chez les aînés, l'exercice réduit les risques de troubles cognitifs (démence, Alzheimer) et favorise une meilleure vie sociale. Chez les plus jeunes, l'activité améliore la réflexion et l'apprentissage.



Choisir une activité appropriée

L'âge joue un rôle déterminant dans le choix de l'activité physique. À partir de 40 ans, il est souvent déconseillé de pratiquer des sports à haute intensité ou de haut niveau. Après 50 ans, certaines activités comme les sports de combat ou le ski sont à éviter en raison de l'intensité des efforts musculaires et des risques de chutes. À 70 ans et plus, il est recommandé de privilégier des sports doux comme la marche, la natation ou le yoga, à la fois bénéfiques pour le corps et moins risqués. On déconseille aussi les sports collectifs, surtout en présence de troubles cardiaques ou veineux, car ils entraînent des efforts imprévisibles et augmentent le risque de blessures. Enfin, si on démarre une nouvelle activité, il est important de consulter un professionnel de santé, surtout en cas de maladies chroniques ou de douleurs articulaires : il saura évaluer votre condition physique et conseiller les exercices les plus adaptés.

Focus sur l'agence de Rouen

Dernière agence en date, avec une ouverture post-Covid en 2021, l'agence de Rouen multiplie les initiatives pour prospérer et se faire connaître auprès des Rouennais.

L'agence de Rouen a ainsi mené le 25 avril dernier une opération de street marketing : la place Joffre a été transformée en carrefour de prévention où la mutuelle proposait des tests de glycémie en partenariat avec l'Association Française du Diabète. Un autre

atelier organisé avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) présentait le dossier médical partagé. Des goodies ont été offerts aux participants, soit 55 personnes au total, dont 45 personnes ayant réalisé un test de glycémie. L'événement a été l'occasion

de présenter nos offres et la journée a d'ailleurs permis quelques adhésions. La mutuelle a également été présente les 16 et 17 mai au salon de la retraite à Rouen. Des campagnes publicitaires sur NRJ et Nostalgie ont été diffusées. Là aussi, il s'agit de se faire connaître. Stéphane, nouveau conseiller, est chargé de l'animation de l'agence, et bien sûr de l'accueil des adhérents. N'hésitez pas à le solliciter !
Stéphane Cocart : 02 78 77 60 67

