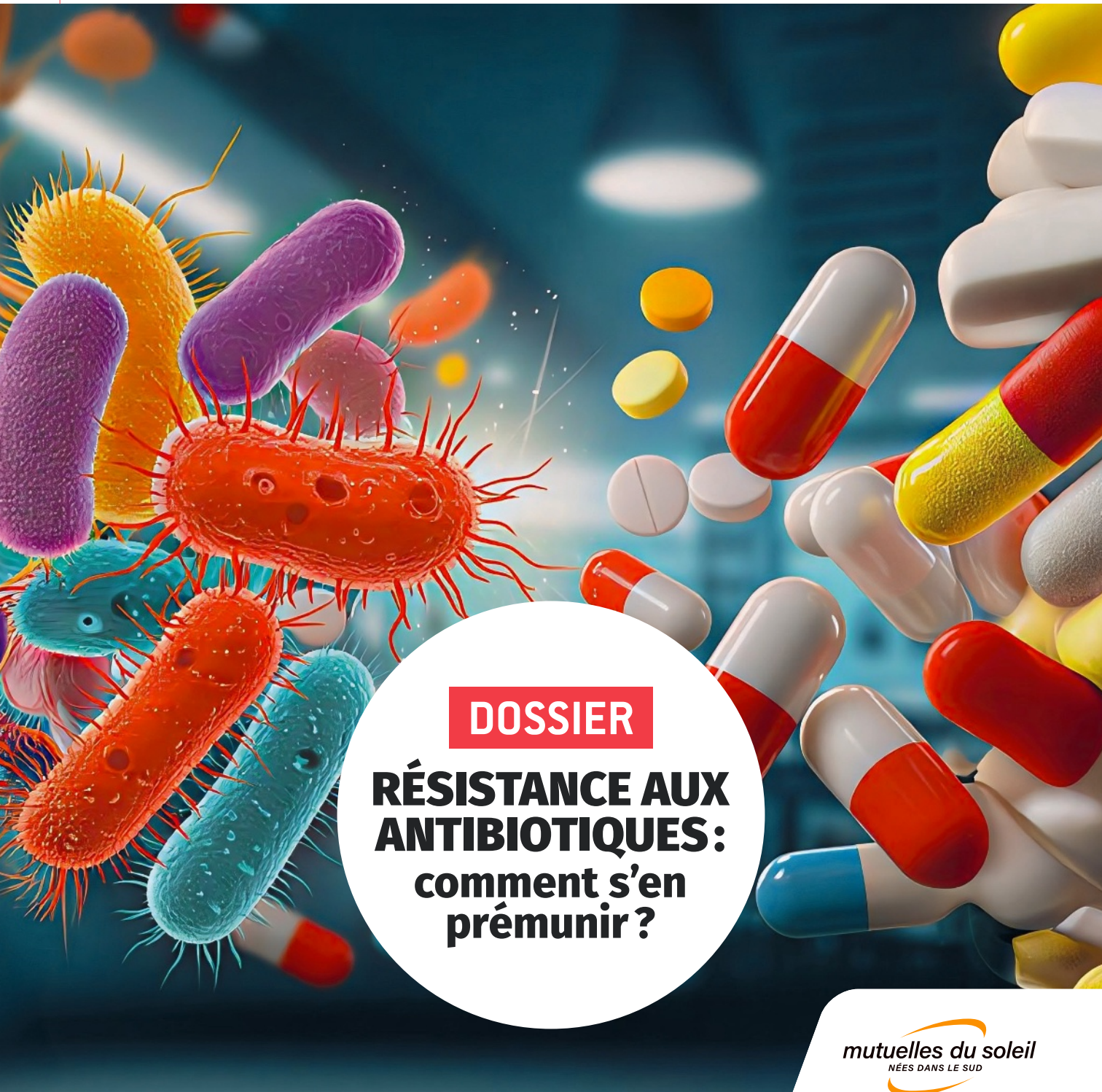


Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



DOSSIER

RÉSISTANCE AUX ANTIBIOTIQUES: comment s'en prémunir ?

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

4 Carte de tiers payant mutualiste
La version 2026 arrive

5 En coulisses
Le service Prestations de la mutuelle






6 Services santé
De nouveaux programmes pour aller mieux

Votre FIDÉLITÉ mérite d'être célébrée !

Avec son programme¹ de fidélité, Mutuelles du Soleil vous offre des avantages exclusifs !

Chaque année passée à nos côtés vous permettra de franchir de nouveaux échelons : bronze, argent, or, platine et diamant.

Découvrez tous vos privilèges !

	 Bronze	 Argent	 Or	 Platine	 Diamant
	0 à 11 mois	+ de 11 mois à 4 ans	+ de 4 ans à 6 ans	+ de 6 ans à 10 ans	+ de 10 ans

Profitez des services Santéclair	✓	✓	✓	✓	✓
Explorez nos services digitaux	✓	✓	✓	✓	✓
Bénéficiez d'un rendez-vous annuel d'analyse de vos contrats*		✓	✓	✓	✓
Disposez d'invitations en avant-première		Aux Rencontres Santé	À l'ensemble des événements	À l'ensemble des événements	À l'ensemble des événements +1**
Obtenez des remises sur vos équipements optiques		-10%***	-15%***	-20%***	-25%***
Profitez d'une ligne téléphonique VIP			✓	✓	✓
Accédez au statut d'ambassadeur			✓	✓	✓
Soyez accompagné dans l'organisation d'obsèques****				✓	✓
Disposez de services dédiés aux aidants					✓
Bénéficiez d'un délai prioritaire dans le traitement de vos remboursements					✓

*Pour vos contrats non assurés ou non distribués par Mutuelles du Soleil Livre II. **Avec un invité. ***Offre non cumulable avec les remises en cours. ****Le service est disponible sur inscription auprès d'un conseiller en agence ou par téléphone.



Restez connecté à votre programme de fidélité, via la rubrique "Mon Contrat" sur :



l'appli mobile

ou



votre Espace Adhérent sur [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr)

(1) Sont éligibles au Programme de fidélité tous les adhérents Mutuelles du Soleil Livre II bénéficiant d'un contrat santé individuel Mutuelles du Soleil ou d'un contrat collectif à adhésion facultative santé dont Mutuelles du Soleil Livre II est assureur.



ACCUEIL TEMPORAIRE

« J'accompagne ma maman qui vit à son domicile, mais j'aurais besoin d'un relais pendant quelque temps. Comment fonctionne l'accueil temporaire à l'Ehpad Les Mélodies? » Béatrice T.

L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) Les Mélodies à La Roque-d'Anthéron (13) propose une solution d'hébergement pour une durée limitée (de quelques jours à quelques semaines). Ce dispositif s'adresse aux aidants familiaux qui souhaitent souffler ou qui doivent s'absenter, mais



© Mutuelles du Soleil

À La Roque-d'Anthéron, Les Mélodies offrent un hébergement adapté et un suivi personnalisé aux résidents temporaires.

aussi aux personnes âgées elles-mêmes avant un retour à domicile après une hospitalisation, par exemple. Pour connaître les disponibilités et les modalités d'admission, contactez Les Mélodies au 04 42 99 38 56 ou par e-mail à contact-lesmelodies@mutuellesdusoleil.fr

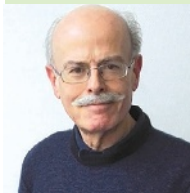


TÉLÉ-EXPERTISE LE LUNETIER DU SUD

« Puis-je bénéficier du service de télé-expertise pour la vue dans les boutiques du Lunetier du Sud sans passer par un ophtalmologue au préalable? » Laurent N.

Tout à fait. Ce service de télé-expertise vous permet justement d'obtenir l'avis rapide d'un ophtalmologue à distance. Concrètement, un opticien formé réalise un examen de votre vue à l'aide d'un matériel spécialisé. Les données sont ensuite transmises, de façon sécurisée, à un ophtalmologue qui les analyse sous 48 heures.

Ce service, à retrouver dans nos boutiques de Gap (05) et d'Avignon (84), est particulièrement utile pour renouveler une ordonnance ou adapter une correction. Il ne remplace toutefois pas une consultation médicale complète, notamment en cas de pathologie ou de premiers symptômes.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

Prêts à relever les défis

En cette période de mutations et d'instabilités, notre mutuelle demeure à vos côtés pour relever les défis à venir. La situation de la France, marquée par des tensions budgétaires, rappelle l'importance de la rigueur et du sérieux. Mais si des économies sont à réaliser, elles ne doivent pas se faire au détriment de l'accès aux soins. Nous y veillons. Pour notre mutuelle, maintenir notre équilibre financier est aussi une problématique majeure. Dans un contexte où les dépenses de santé et les taxes augmentent, nous devons garantir la pérennité de notre modèle solidaire. C'est un challenge de taille: nous y faisons face avec responsabilité. Dans un tout autre registre, nous devons aussi nous montrer à la hauteur pour lutter collectivement contre l'antibiorésistance (lire notre dossier pages 7 à 10). Ce combat s'impose pour préserver l'efficacité des antibiotiques qui permettent de sauver tant de vies. Et, nous y prenons part. L'an 2025 se termine. Je fais le vœu que l'année 2026 nous permette de construire, ensemble, un avenir où la santé de tous est au cœur des préoccupations. Je vous souhaite de passer de bonnes fêtes de fin d'année. Prenez soin de vous et de vos proches.



CARTE DE TIERS PAYANT

La version 2026 arrive

La nouvelle carte de tiers payant 2026 sera prochainement mise à disposition sur l'espace adhérent. Pensez dès maintenant à vérifier vos accès sur MutuellesduSoleil.fr ou sur l'application mobile Mutuelles du Soleil pour pouvoir l'y retrouver le moment venu. Vous pourrez télécharger votre carte 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, et la présenter même sans connexion réseau. Elle sera également archivée dans votre coffre-fort numérique sécurisé (selon votre éligibilité). Pensez à la montrer à vos professionnels de santé (pharmacien par exemple) pour ne pas avancer de frais.

SANTÉ MENTALE

Aux côtés des entrepreneurs

Mutuelles du Soleil s'engage auprès d'Apesa (pour Aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë) France. Cette association offre un soutien psychologique gratuit et confidentiel aux travailleurs non-salariés et indépendants en situation de détresse. Parce que les difficultés économiques ou personnelles peuvent peser lourd sur le moral, il est essentiel de ne pas rester seul. En tant qu'actrice de la prévention santé, la mutuelle soutient ce dispositif d'écoute réactif et encourage tous les indépendants à le solliciter en cas de besoin.

i Pour en savoir plus, rendez-vous sur Apesa-france.com.

© Apesa France



Oser parler est le premier pas pour se sentir mieux, et c'est ce que permet l'association Apesa.

Le programme de fidélité évolue avec vous

Dès le 1^{er} janvier 2026, certains adhérents vont changer de statut et bénéficier de nouveaux avantages du programme de fidélité de la mutuelle.

Mutuelles du Soleil valorise l'engagement de ses adhérents grâce à son programme de fidélité, structuré en cinq statuts: bronze, argent, or, platine et diamant. À compter du 1^{er} janvier 2026, certains adhérents vont franchir une nouvelle étape. Cette évolution leur sera notifiée par e-mail ou par courrier.

À chaque statut ses avantages

Voici quelques exemples des avantages du programme. Dès l'adhésion (bronze), vous accédez aux services digitaux de la mutuelle et au bouquet de services Santéclair. À partir de 11 mois (argent), vous profitez d'un entretien conseil annuel, d'invitations en avant-première aux Rencontres santé, de - 10 % chez Le Lunetier du Sud... Au statut or (4 à 6 ans), vous bénéficiez d'une ligne téléphonique dédiée et de - 15 % sur l'optique, notamment. Avec le statut platine (6 à 10 ans), vous avez - 20 % en optique, un service de conciergerie pour l'organisation d'obsèques, etc. Enfin, le statut diamant (plus de 10 ans) vous garantit un traitement prioritaire de vos remboursements ou encore un accompagnement pour les aidants.

i Plus d'informations en page 2.



Consultez votre statut dans la rubrique « Mon contrat » de votre espace adhérent.

Mutuelles du Soleil vous fait découvrir son fonctionnement à travers sa série « En coulisses ».



Benoît Batisse, du service Prestations de la mutuelle

Dans le cadre de la série sur les coulisses de Mutuelles du Soleil, Benoît Batisse, responsable du service Prestations situé au siège social niçois, fait découvrir ses missions.

Pouvez-vous expliquer le rôle de votre service ?

Il assure le remboursement des frais de santé des adhérents. Il gère les demandes de remboursement, et le tiers payant pour éviter l'avance de frais. Il analyse aussi les devis et aide les adhérents à mieux les comprendre.

Quel type de demandes traitez-vous le plus souvent ?

Nous traitons surtout les remboursements de soins courants, dentaires, optiques, pharmaceutiques et hospitaliers. Nous répondons aux questions des adhérents : c'est surtout la disponibilité et l'écoute de nos équipes qui font la différence.

Quelles sont vos priorités pour l'avenir ?

Notre objectif est de réaliser des remboursements toujours plus rapidement et de faciliter les démarches pour nos adhérents. Nous innovons pour améliorer leur expérience. Nous mettons un point d'honneur à préserver la proximité, un facteur clé qui nous distingue sur un marché concurrentiel. La fidélisation est pour nous essentielle, car elle reflète la confiance et la qualité de service que nous nous efforçons de fournir.

DOCUMENTATION

Mutuelles du Soleil met à jour ses règlements

Le conseil d'administration de Mutuelles du Soleil a approuvé, le 24 septembre dernier, l'évolution des règlements individuels et collectifs. Ces derniers ont pour objet de définir les engagements réciproques entre la mutuelle et ses membres participants (les adhérents), en ce qui concerne les prestations et les cotisations. Cette actualisation s'inscrit dans une démarche continue de transparence et d'adaptation à l'environnement lié à la santé. Les nouveaux documents sont consultables et téléchargeables sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr), rubrique « Statuts et règlements » via l'application mobile ou dans l'espace adhérent, rubrique « Mes Documents ». La mutuelle vous invite à en prendre connaissance.

AVANTAGES ADHÉRENTS

Un Noël économique et généreux à la fois

Les fêtes de fin d'année approchent à grand pas et avec elles l'envie de faire plaisir tout en maîtrisant son budget. Grâce au Portail avantages de Mutuelles du Soleil, vous bénéficiez de réductions exclusives sur vos commandes en ligne. Retrouvez-y une large sélection d'enseignes, d'activités culturelles et de loisirs et des idées de cadeaux pour toute la famille.

Accessible à tout moment depuis votre espace adhérent, sur le site [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr) ou via l'application mobile Mutuelles du Soleil, le Portail avantages vous permet de gâter tous vos proches sans vous priver.



Préparez les fêtes de fin d'année sereinement grâce aux réductions du Portail avantages Mutuelles du Soleil.



Grâce à ces nouveautés, Mutuelles du Soleil et Santéclair réaffirment leur engagement : vous accompagner durablement, à chaque étape de votre vie.

© Shutterstock

SERVICES SANTÉ

Des nouveaux programmes innovants pour aller mieux

À partir du 6 janvier 2026, Santéclair, partenaire de Mutuelles du Soleil, enrichit ses services avec cinq nouveaux programmes de prévention et d'accompagnement pour mieux répondre aux enjeux de santé actuels.

Parce que la santé ne se résume pas aux seuls remboursements, la mutuelle et son partenaire Santéclair renforcent leur engagement auprès des adhérents avec une nouvelle génération de programmes de prévention. Ils s'articulent autour de cinq axes : la santé mentale, le sommeil, la nutrition, l'arrêt du tabac et l'activité physique. Ces dispositifs, faciles d'accès, visent à favoriser l'autonomie et le bien-être au quotidien.

Santé mentale

Ce programme complet se fonde sur les thérapies cognitivocomportementales (TCC). Accessible via l'application intuitive MindDay, il aide à mieux gérer ses émotions, à renforcer sa résilience et à instaurer de nouvelles habitudes positives.

Sommeil

Parce que bien dormir est essentiel à l'équilibre global, Santéclair propose un programme de 30 jours pour retrouver un sommeil réparateur, avec l'application MindDay. Grâce à une approche comportementale et des routines adaptées, chacun peut améliorer la qualité de ses nuits et réduire les insomnies.

Nutrition

Ce programme, issu de l'application SmartDiet, est construit en sept étapes. Il combine outils

numériques et coaching diététique personnalisé, en prenant en compte le mode de vie et les besoins de chaque participant pour l'aider à ancrer de nouvelles habitudes sur le long terme.

Arrêt du tabac

Santéclair s'appuie sur l'application interactive Kwit qui mêle le jeu, le suivi personnalisé et le soutien communautaire pour faciliter le sevrage tabagique. L'objectif : aider chaque fumeur ou vapoteur à avancer pas à pas vers une vie sans tabac, le tout sans culpabilité grâce à des outils pratiques et concrets.

Activité physique

Enfin, l'offre sport, proposée avec l'application TrainMe, est enrichie pour répondre à tous les besoins : la remise en forme, le maintien d'une pratique ou la reprise de l'activité après une hospitalisation. Des séances *live* en visioconférence et des cours à la demande en ligne gratuits, ou en présentiel à tarifs avantageux avec des coachs certifiés TrainMe by Decathlon, sont disponibles.

Les programmes sont inclus dans votre contrat santé et accessibles facilement via votre espace adhérent Mutuellesdusoleil.fr ou sur l'application mobile Mutuelles du Soleil, à la rubrique « Mes services santé ».

i Plus d'informations en page 16.

Résistance aux antibiotiques: comment s'en prémunir ?

Les antibiotiques ont révolutionné la médecine en nous permettant de guérir de maladies qui, autrefois, pouvaient être fatales. Hélas, au fil des ans, leur utilisation massive, inappropriée et répétée a accéléré l'apparition de bactéries résistantes. Résultat: certaines infections sont désormais devenues très difficiles à traiter. Heureusement, face à cette menace qui pèse sur notre santé, la lutte s'organise et chacun, à son niveau, peut agir.

Incontournables, les antibiotiques sont des médicaments très utiles pour soigner les infections (pneumonie, tuberculose, syphilis...) dues à la grande famille des bactéries. Concrètement, « *ce sont des molécules chimiques actives, le plus souvent d'origine naturelle, qui peuvent être produites soit par une bactérie, soit par un champignon et qui tuent les bactéries pathogènes ou les empêchent de se multiplier* », explique Philippe Glaser, responsable de l'unité Écologie et évolution de la résistance aux antibiotiques à l'Institut Pasteur.

Il insiste d'ailleurs sur le fait que les antibiotiques sont efficaces sur les bactéries, mais pas sur les virus. « *Ces derniers sont des parasites qui dépendent de la machi-*

nerie des cellules humaines pour se multiplier, alors que les bactéries ont une vie indépendante et peuvent se multiplier sans aide extérieure », détaille-t-il. Leur nature différente fait que, logiquement, les médicaments qui permettent de lutter contre l'un de ces microbes, ne fonctionnent donc pas sur l'autre.

Toutefois, bactéries et virus peuvent provoquer des symptômes similaires. L'angine, qui se manifeste par une inflammation des tissus de la gorge, en est un bon exemple. Lorsqu'elle est d'origine virale (dans 80 % des cas), elle est le plus souvent bénigne. Cependant, quand elle est bactérienne, elle est potentiellement plus grave et nécessite de prendre des antibiotiques.





➔ Mais les antibiotiques ne sont pas pour autant infaillibles, car certaines bactéries y sont devenues résistantes. Les médicaments ne parviennent alors plus à les tuer ou à limiter leur croissance; c'est ce que l'on appelle l'antibiorésistance.

Les bactéries font de la résistance

C'est un phénomène naturel, « *un processus darwinien de sélection, où les bactéries qui savent s'adapter au changement survivent, quand les autres sont éliminées* », constate le chercheur.

Deux mécanismes distincts sont à l'œuvre. « *Dans le premier cas, la bactérie mute et devient insensible, par exemple en étant imperméable à l'antibiotique*, indique ainsi Philippe Glaser. *Lorsqu'elle se réplique, elle transmet le gène muté qui la rend résistante à sa descendance. Dans le deuxième cas, la bactérie a acquis un gène de résistance qui fabrique une protéine qui, par exemple, détruit l'antibiotique ou qui modifie la cible sur laquelle il agit pour la rendre insensible. Elle peut là encore le transmettre à sa descendance mais aussi à une autre bactérie, et ce, même si celle-ci est d'une*

espèce différente. » Problème: les bactéries et les gènes résistants peuvent se transmettre aisément d'une personne à l'autre. Le milieu hospitalier est particulièrement à risque car des malades, à l'immunité souvent faible, s'y côtoient et des quantités importantes d'antibiotiques y sont prescrites. Cette transmission est à même de s'opérer entre humains, animaux et environnement Elle peut avoir lieu par contact direct, mais aussi *via* l'eau ou par les aliments.

Petite histoire des antibiotiques



DR Le premier antibiotique est découvert en 1928 par le médecin britannique Alexander Fleming (en photo). Il identifie la substance sécrétée par le champignon *Penicillium notatum* qui empêche le staphylocoque doré de se multiplier. La pénicilline est née. Mais ce n'est que dix ans plus tard qu'Howard Florey, pharmacologue australien, et Ernst Chain, biochimiste allemand naturalisé britannique, parviennent à purifier cette substance afin qu'elle soit utilisée pour soigner les blessures infectées des soldats de la Seconde Guerre mondiale. En 1945, Fleming, Florey et Chain reçoivent le prix Nobel de médecine. À la suite de cette révolution, l'investissement dans la recherche est massif et de nouvelles molécules sont développées. Cependant, des résistances aux traitements apparaissent rapidement.

Une « pandémie rampante »

De plus, si l'antibiorésistance est un phénomène naturel, « *le fait même d'utiliser des antibiotiques provoque aussi des résistances* », ajoute le spécialiste.

Leur consommation massive et, encore souvent, inappropriée, en médecine humaine comme animale, est en cause. Pour résumer: plus nous sommes exposés aux antibiotiques, plus nous augmentons le risque de développer des bactéries résistantes, qui rendront le traitement d'une maladie future plus difficile, et plus le risque de transmettre les résistances est important.



L'importance de la vaccination

La lutte contre l'antibiorésistance passe aussi par la vaccination. Pour se protéger de la tuberculose, maladie due à une bactérie qui touche principalement les poumons, le BCG, pour bacille Calmette et Guérin, est recommandé chez les enfants dès un mois. La coqueluche est elle aussi une infection respiratoire liée à une bactérie très contagieuse. La

vaccination est, cette fois, obligatoire pour les nourrissons et un rappel est recommandé aux plus de 25 ans et aux femmes enceintes. Citons également le pneumocoque qui est une bactérie responsable des otites, sinusites, pneumonies, septicémies et méningites. Là encore, le vaccin est obligatoire pour les tout-petits et recommandé pour les 65 ans et plus.



© Photos Shutterstock



ANTIBIOTIQUES: LES CINQ RÉFLEXES À ADOPTER

- 1 Pas d'automédication:** consultez toujours votre médecin, votre chirurgien-dentiste ou votre sage-femme.
- 2 Ne réutilisez pas un traitement** précédemment prescrit même si les symptômes semblent les mêmes.
- 3 Suivez la prescription:** respectez à la lettre la dose, la fréquence et la durée du traitement, même si votre état s'améliore.
- 4 Si des effets indésirables apparaissent,** contactez votre médecin.
- 5 Rapportez toujours les médicaments** (boîtes neuves ou entamées) non utilisés en pharmacie.

Il y a donc à la fois un effet individuel et collectif. Le développement de l'antibiorésistance est tel que cette dernière est même qualifiée de « pandémie rampante ». Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle constitue d'ailleurs l'une des plus graves menaces qui pèsent sur la santé humaine. Certaines maladies peuvent, en effet, devenir difficiles à soigner et nécessiter des consultations médicales supplémentaires, qui ont un coût pour le système de santé. Pire, l'antibiorésistance peut aussi provoquer des complications, augmenter les risques infectieux lors d'interventions chirurgicales, voire engendrer la mort. En France, plus de 5 000 personnes décèdent ainsi chaque année d'une infection due à une bactérie résistante. À titre de comparaison, les accidents de la route ont causé 3 193 décès en 2024.

**39 millions
de décès seront
imputables
à la résistance
aux antimicrobiens
dans le monde d'ici
2050 si rien n'est fait.**

Source : OMS, octobre 2025.

Adapter les traitements

Pour lutter contre ce fléau et préserver le plus longtemps possible l'efficacité des antibiotiques, il est donc plus que nécessaire d'adopter une consommation raisonnée. Les professionnels sont, pour cela, en première ligne. Ils sont encouragés à utiliser tous les moyens à leur disposition pour adapter le traitement aux besoins du malade. Dans le cas d'une angine, le test rapide d'orientation diagnostique (Trod) permet, par

simple prélèvement dans la gorge, au médecin ou au pharmacien de déterminer en quelques minutes si elle est due ou non à la bactérie streptocoque du groupe A. Si le résultat est positif, des antibiotiques pourront être délivrés. Par ailleurs, face à un patient atteint par une

infection, « le médecin a la possibilité de prescrire un diagnostic microbiologique avec un antibiogramme, qui identifiera à quels antibiotiques la bactérie est sensible ou résistante, illustre Philippe Glaser. En attendant les résultats, il peut choisir un médicament à large spectre en première intention afin

de ne pas laisser la personne sans solution médicale. Si celui-ci ne se révèle pas efficace, il pourra alors se reporter sur l'analyse faite par le laboratoire, qui aura identifié la souche exacte, et adapter le traitement. » Dans le cas d'une bactérie super-résistante, seul un antibiotique de dernier recours pourra agir. Mais celui-ci ne



PRÉSERVER AUSSI LA SANTÉ ANIMALE

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), plus de la moitié des antibiotiques produits dans le monde sont destinés aux animaux. Or, cette surconsommation participe à l'apparition de résistances. En France, les plans Écoantibio du ministère de l'Agriculture ont permis de diminuer de 40,8 % l'exposition entre 2013 et 2023. Mais ces efforts doivent se poursuivre.



➔ pourra être délivré qu'à l'hôpital ou en clinique, dans un cadre très contrôlé. « *Nous devons conserver nos munitions pour éviter de développer la résistance* », estime le spécialiste.

Du bon usage des antibiotiques

Les patients, de leur côté, ont aussi un rôle à jouer. Tout d'abord, « *ils ne doivent pas insister auprès de leur médecin pour obtenir des antibiotiques lorsqu'ils ne sont pas nécessaires* », rappelle Philippe Glaser. Ensuite, en cas de prescription, ils doivent suivre à la lettre la posologie et la durée du traitement (*lire page 9*). Mais ce n'est pas tout. Les mesures qui permettent de prévenir la survenue des

infections sont tout aussi importantes, car elles évitent de recourir aux antibiotiques. Le respect des règles d'hygiène est ainsi capital. « *Se laver les mains régulièrement permet de limiter le risque infectieux lié aux bactéries résistantes* », précise le chercheur de Pasteur. Il faut aussi veiller à être à jour de ses vaccinations (*lire page 8*).

Autant de gestes simples à suivre mais qui n'en sont pas moins efficaces. Grâce à eux, l'espoir est permis. Collectivement, nous nous devons de continuer d'être attentif afin de mener à bien ce combat au long cours qu'est celui de la lutte contre l'antibiorésistance.

● Léa Vandeputte

© Christophe Chamoulaud



Olivier Barraud est professeur de bactériologie à l'université et au centre hospitalier universitaire (CHU) de Limoges.



« LE MONDE DE LA RECHERCHE ÉTUDIE TOUS LES MOYENS POUR LUTTER CONTRE LES INFECTIONS BACTÉRIENNES »

Face à l'augmentation de la résistance aux antibiotiques, les scientifiques sont en première ligne pour mieux comprendre le fonctionnement des bactéries et développer de nouvelles stratégies.

Le Mutualiste. Où en est la recherche de nouveaux antibiotiques ?

Olivier Barraud. Trouver de nouveaux antibiotiques n'est pas si simple. D'abord, parce qu'un antibiotique est une molécule qui cible un composant spécifique d'une bactérie. Or, beaucoup de ces cibles ont déjà été explorées. À cela s'ajoute un désintérêt financier, du fait de la faible rentabilité de ces médicaments. Aujourd'hui, les chercheurs développent surtout des composés qui inhibent des enzymes produites par les bactéries pour les associer à des antibiotiques déjà existants de façon à élargir leur spectre.

Et même si de nouveaux antibiotiques sont nécessaires, leur utilisation entraînera inévitablement des résistances. Pour sortir de ce cercle vicieux, le monde de la recherche étudie donc tous les moyens pour lutter contre les infections bactériennes.

L. M. Existe-t-il des alternatives thérapeutiques ?

O. B. Parmi les pistes de travail, il y a les anticorps monoclonaux qui inhibent des facteurs de virulence des bactéries. Une deuxième voie est celle de la phagothérapie. Les phages sont des virus capables de détruire les bactéries, mais il faut réussir à identifier ceux qui ont cette capacité. Enfin, les peptides antimicrobiens constituent une troisième alternative. Ce sont des

séquences protéiques qui inhibent certaines fonctions des bactéries. Des essais cliniques ont été menés mais, à ma connaissance, aucun n'a encore passé le cap de la commercialisation.

L. M. D'autres pistes sont-elles aujourd'hui explorées ?

O. B. La recherche s'intéresse aussi aux tests diagnostiques. À l'heure actuelle, il faut au minimum 48 heures pour identifier la bactérie responsable d'une infection, et réaliser un antibiogramme, c'est-à-dire un test de sensibilité aux antibiotiques. L'enjeu est donc de raccourcir ces délais pour mieux traiter les malades. Plusieurs techniques sont à l'étude, mais elles ont un certain coût et ne pourront pas être appliquées à tous les patients.

Propos recueillis par L. V.

VITAMINE D

Éviter le déficit hivernal

Appelée « vitamine du soleil », la vitamine D joue un rôle clé pour notre santé. Mais lorsque l'ensoleillement diminue, l'apport peut devenir insuffisant.

La vitamine D — qui est en réalité une hormone — est essentielle pour la santé. Elle contribue à l'absorption du calcium et du phosphore, qui garantissent une bonne santé osseuse et musculaire. Elle renforce aussi le système immunitaire et participe à la prévention de certaines pathologies. Une carence, à l'inverse, peut favoriser les maladies cardiovasculaires et les cancers du côlon et du sein.

S'exposer à la lumière du jour

Le soleil constitue la principale source de vitamine D. Sous l'effet des rayonnements ultraviolets du soleil (principalement les rayons UVB), la peau produit un précurseur de la vitamine D que l'organisme convertit en substance active. On estime que 15 à 20 minutes d'exposition par jour (le temps de sortir faire ses courses, par exemple) suffisent pour un apport optimal. Mais en hiver, avec la baisse de l'ensoleillement, la majorité des Français présentent un déficit.

Miser aussi sur l'assiette

Pour combler les besoins pendant cette période, l'alimentation est un allié précieux. Les poissons

gras, comme le saumon, le maquereau, la sardine ou encore le hareng, constituent d'excellentes sources en vitamine D. Les œufs, (principalement le jaune), les abats (notamment le foie), certains champignons et les produits laitiers renforcés en vitamine D assurent également un bon apport.

Une supplémentation uniquement sur avis médical

Une carence en vitamine D peut entraîner des troubles osseux et musculaires, avec un risque accru de fractures. Les personnes âgées et les individus à peau mate ou foncée sont plus à risque de présenter un déficit, du fait d'une synthèse moins efficace de cette vitamine par leur organisme. C'est

également le cas des femmes enceintes ou ménopausées, à cause du bouleversement hormonal. Enfin, les nourrissons sont aussi particulièrement surveillés, puisqu'une carence peut entraîner une maladie sévère de la croissance osseuse, que l'on appelle le rachitisme.

Une supplémentation en vitamine D peut alors être nécessaire, mais toujours sous la supervision d'un médecin. Pour plus de sécurité, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande d'ailleurs de recourir aux médicaments et non aux compléments alimentaires afin d'éviter un surdosage. ●

Constance Périn



SÉDENTARITÉ SE LEVER ET MARCHER POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

Marcher 5 minutes toutes les 30 minutes est le meilleur moyen de lutter contre les effets néfastes de la sédentarité, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Interrompre ainsi la position assise est bénéfique pour les paramètres métaboliques (glycémie, insulïnémie), mais aussi pour les fonctions cognitives. Toutes les opportunités sont donc bonnes pour se lever et bouger.

Interrompre la position assise pour bouger améliore l'attention, le temps de réaction, l'humeur et diminue aussi la sensation de fatigue.

Un guide pour accompagner les jeunes parents

L'arrivée d'un enfant est un moment de bonheur, mais s'accompagne souvent de questions. Pour soutenir les parents dans leurs premiers pas, le haut-commissariat à l'Enfance a publié, en octobre dernier, le guide *Les clés de l'enfance*. Pensé comme une « boussole », ce document rassemble des informations, des ressources et des conseils concrets pour les familles, de la naissance jusqu'aux trois ans de l'enfant. Il précise qu'il est important de parler, jouer et échanger avec son tout-petit pour l'aider à grandir et à s'épanouir. Il ajoute qu'un climat bienveillant, loin des écrans, est essentiel tout en rappelant, toutefois, qu'aucun parent n'est parfait.

i Téléchargeable gratuitement sur [Solidarites.gouv.fr](https://solidarites.gouv.fr), en tapant « Les clés de l'enfance » dans la barre de recherche.

42 %
DES ADULTES,
SOIT
23 MILLIONS
DE FRANÇAIS,
VIVENT AVEC
UNE DOULEUR
DEPUIS PLUS
DE 3 MOIS.

Source: Baromètre douleur 2025, fondation Analgesia.

Les aliments ultratransformés sont néfastes pour la santé

Une nouvelle étude, publiée dans la revue *Cell Metabolism*, confirme les effets délétères des aliments ultratransformés sur la santé. Consommés en excès, ils peuvent entraîner l'apparition de maladies chroniques (obésité, diabète, etc.). Or, l'étude indique également que, même consommés de façon modérée, ils favorisent la prise de poids et la hausse de la masse corporelle, augmentant ainsi le risque de développer des maladies cardiovasculaires. En parallèle, les scientifiques ont aussi observé des modifications hormonales, lesquelles sont associées à une baisse de la fertilité masculine. Ces aliments, issus de processus de préparation industriels et contenant des additifs ou des composés chimiquement modifiés, représentent environ 80 % des produits vendus en supermarché.



UN SITE POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Santementale-info-service.fr est le nouveau site de Santé publique France dédié à la santé mentale. Il propose des contenus fiables et pédagogiques pour apprendre à prendre soin de soi, identifier les signes de souffrance psychique et trouver les aides adaptées.

SENIORS

Testez votre niveau d'autonomie

Pour aider les seniors à repérer les premiers signes de fragilité, le programme Icope de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) leur donne accès à un questionnaire sur le site Icopemonitor.fr. Il évalue six fonctions (mémoire, nutrition, vision, audition, bien-être psychologique, mobilité) et identifie d'éventuelles anomalies à prendre en charge.

TOXINE BOTULINIQUE

Attention aux injections illégales

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) alerte sur trois nouveaux cas de botulisme, maladie neurologique potentiellement mortelle, survenus à la suite d'injections illégales de toxine botulinique (ou botox). Elle rappelle que seuls les médecins habilités sont autorisés à les pratiquer.



JEU DE CARTES DÉCOUVRIR LA RECHERCHE EN SANTÉ

L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) publie un jeu de cartes, inspiré des sept familles, autour de la recherche scientifique en santé humaine. Le joueur incarne un jeune chercheur, spécialisé dans un domaine (santé publique, cancérologie...), qui a perdu ses notes. Il doit alors récupérer des cartes « recherche » sur son sujet d'étude pour pouvoir assurer une importante présentation. Une manière originale d'apprendre tout en s'amusant.

i Version numérique à imprimer gratuitement sur Inserm.fr, en tapant « Objectif recherche » dans la barre de recherche.



ÉCOUTANTE SOCIALE

Discrète mais essentielle

Hortense Jacot est écoutante pour la ligne téléphonique de soutien à la parentalité Écoute infos famille.

© Igor Lubinetsky/Apprentis d'Auteuil

L'écoutante sociale accueille la parole de ceux qui font face à une fragilité. Il leur offre un espace d'écoute bienveillant et confidentiel.

L'écoutante sociale est avant tout une oreille attentive immédiatement pour ceux qui vivent une difficulté. « Au téléphone, c'est un vrai temps d'échange et d'accompagnement qui permet à l'appelant de se sentir entendu et de bénéficier d'un espace pour prendre du recul, et réfléchir ensemble à ce qui se passe, explique Hortense Jacot, écoutante pour la ligne téléphonique de soutien à la parentalité Écoute infos familles*, gérée par la fondation Apprentis d'Auteuil. Certaines personnes n'auraient pas osé faire la démarche de rencontrer un professionnel, mais

la distance et l'anonymat favorisent les échanges. »

« Chaque appel est unique »

La ligne prend en charge 3000 appels par an de parents, d'adolescents ou de professionnels qui font face à des problématiques diverses : tensions familiales, difficultés scolaires, isolement... Ils durent en moyenne une quarantaine de minutes. « Chaque appel est unique, confie l'écoutante, qui est aussi conseillère conjugale et familiale à l'hôpital Max-Fourestier, à Nanterre (92). La personne peut déposer ce qu'elle vit, souvent pour la première fois, sans jugement et sans avoir à attendre un rendez-vous. »

Notre rôle est de les aider à trouver leurs propres ressources. » Pour cela, elle pratique l'écoute active. « Nous reformulons, donnons du sens à ce qui est vécu, nous intéressons à l'entourage qui peut venir en aide et valorisons ce qui a déjà été mis en place, poursuit-elle. Nous pouvons aussi, parfois, orienter vers un médecin, une assistante sociale, ou encore une maison des adolescents. »

Réussir à rester disponible

Pour continuer à écouter les autres, il faut savoir se protéger soi-même. Alors quand un appel est difficile, l'écoutante peut compter sur le soutien des membres de son équipe. « Nous avons des temps d'analyse de pratique hebdomadaires avec un intervenant extérieur, indique Hortense Jacot. Cela nous aide à prendre du recul. » Elle s'est aussi construit ses rituels : « En sortant du travail, je marche et j'écoute de la musique, illustre-t-elle. C'est mon sas de décompression pour continuer d'être totalement disponible pour les autres ».

Constance Périn

* accessible au 0181890950.



Devenir écoutante sociale

L'écoutante a généralement une autre casquette (assistant social, psychologue, conseiller conjugal, etc.) et connaît donc déjà les techniques d'écoute. À titre d'exemple, le collectif de la Téléphonie sociale et en santé (Tess), auquel appartient la fondation Apprentis d'Auteuil, propose une formation complémentaire à chacun de ses membres.

Aider à trouver des ressources

« Les gens n'attendent pas qu'on leur donne des réponses toutes faites, mais plutôt qu'on les entende vraiment, précise Hortense Jacot.

© Photos Shutterstock



Connaître l'impact environnemental des vêtements

Depuis le 1^{er} octobre, les entreprises textiles peuvent afficher le coût environnemental de leurs vêtements en fonction de la matière, du pays, de la durabilité, etc. Le résultat est exprimé en points d'impact global et aux 100 grammes. Plus les chiffres sont élevés, plus l'incidence est importante.

VIE PRO/VIE PERSO

Une difficile conciliation

Selon une enquête de l'Institut national d'études démographiques (Ined), la fatigue du travail pèse sur la vie privée de 85 % des femmes et 78 % des hommes. Avoir des enfants en bas âge ou aider un proche dépendant renforce cette pression, tout comme travailler plus de 45 heures par semaine, être indépendant ou avoir des horaires atypiques. À l'inverse, le télétravail et la flexibilité des horaires tendent à favoriser l'équilibre.



LES OUTILS D'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, DES SOURCES D'INFORMATION TROMPEUSES

L'intelligence artificielle (IA) n'est pas un outil fiable pour s'informer sur l'actualité. C'est le résultat d'une étude de la BBC et l'Union européenne de radiotélévision. Ainsi 45 % des réponses fournies par ChatGPT, Copilot, Gemini et Perplexity présentent au moins une erreur et 20 % affichent « des problèmes d'exactitude majeurs, notamment des détails hallucinants et des informations obsolètes ».



SIMULATEUR

Évaluer ses ressources pendant une formation

Avant de se lancer dans un projet de formation, le simulateur « Mes ressources formation » permet d'estimer le niveau de rémunération auquel on peut prétendre et l'impact qu'elle aura sur ses aides sociales. Pour y accéder, rendez-vous sur le site France Travail.fr. Tout en bas de la page d'accueil, cliquez sur « Guide des simulateurs d'allocations et aides en ligne ».



Antiparasitaire: choisir le produit adapté à son animal

Chaque année, des dizaines de chats et de lapins sont victimes d'effets indésirables dus à l'utilisation d'un antiparasitaire destiné à une autre espèce, alerte l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses). Elle recommande donc aux propriétaires d'être particulièrement attentifs. En cas d'intoxication, il faut laver l'animal à l'eau tiède et au savon et contacter rapidement son vétérinaire.

Mutuelles du Soleil présente la nouvelle génération de programmes d'accompagnement proposés par Santéclair, inclus dans votre contrat santé.

Disponibles dès le 6 janvier, retrouvez des solutions digitales personnalisées, des outils simples et ludiques qui s'adaptent à vos besoins et vous suivent au quotidien.


À chaque programme son application dédiée, accessible à portée de main, pour faciliter votre suivi et vous offrir encore plus de solutions.

 **Santé mentale**
Améliorer le bien-être psychologique et la gestion des émotions.

 **Sommeil**
Retrouver un sommeil réparateur.

 **Nutrition**
Adopter une alimentation saine et durable.

 **Arrêt du tabac**
Accompagner durablement le sevrage.

 **Activité physique**
Faciliter la reprise ou le maintien d'une activité physique.



Les services Santéclair sont accessibles depuis l'application mobile, rubrique **Mes Services Santé**, ou via votre Espace Adhérent sur mutuellesdusoleil.fr.

 **MindDay**

**Smart
DIET**

 **Kwit**

trainme



Les services opérés et gérés par Santéclair SA, au capital de 4 235 788 euros, siège social au: 7 Mail Pablo Picasso 44046 NANTES Cedex / RCS de Nantes n° 428 704 977 avec ses partenaires. Ces partenaires peuvent évoluer à tout moment. Liste des partenaires disponible sur www.santclair.fr/nos-partenaires.


Gardons le contact grâce à tous nos services :

 **L'application mobile et tablette**
Votre mutuelle est encore plus proche quand elle est dans votre poche !


 **L'Espace Adhérent personnel**
Des services qui vous rendent service !

 **Le coffre-fort numérique***
Vos documents vous suivent partout !
**sous réserve d'éligibilité*

 **La prise de rendez-vous en ligne**
Prenez rendez-vous en deux clics avec votre conseiller !

 **Le Portail Avantages**
Des réductions exclusives sur vos envies préférées !

 **Le Mutualiste**
Découvrez les actualités de votre mutuelle et nos conseils prévention dans votre magazine santé trimestriel.

 **La chaîne de podcasts santé**
Juju le zeste amical !
Des conseils bien-être et prévention !

Assurez • Protégez • Prévenez