

Le mutualiste

MUTUELLES DU SOLEIL LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel


INFOX
DOSSIER

**Fake news
en santé:
apprendre
à les déjouer**

INFODÉMIE

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

4 En coulisses
Découvrez le service
Relations clients

**5 Digne, Montpellier
et Salon**
De nouvelles agences

6 Assurance habitation
Un logement protégé...
et plus sûr que jamais

La dans vos vies

Assurez, protégez, prévenez

Des solutions sur mesure pour l'accomplissement
de vos projets personnels et professionnels.
Un seul expert pour accompagner vos choix !

Santé ■ Prévoyance ■ Auto ■ Habitation



PHARMACIE DE GARDE

« Comment puis-je trouver l'officine de garde la plus proche de chez moi un dimanche ou un jour férié ? » Aurore P.

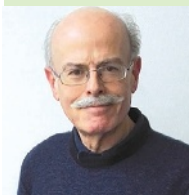
Si vous venez de consulter un médecin, celui-ci vous indiquera la pharmacie de garde à proximité. Vous pouvez aussi vous rendre à votre officine habituelle qui les affiche, en principe, sur sa vitrine, appeler le 32 37, ou encore consulter le site 3237.fr. Enfin, il est possible de contacter le commissariat de police ou la gendarmerie



Retrouvez la liste des officines de garde sur la vitrine de votre pharmacie et bénéficiez du service Click & collect depuis l'application mobile de la mutuelle.

pour obtenir la liste.

À savoir. L'application mobile Mutuelles du Soleil dispose du service Click & collect. Il permet de transmettre votre ordonnance de façon sécurisée, afin que le pharmacien puisse préparer vos médicaments. Vous pourrez ensuite rapidement les récupérer, sans devoir attendre au guichet.



© Mutuelles du Soleil

Jean-Pierre Gay,
président
de Mutuelles du Soleil

Votre santé mérite mieux que les fausses infos

Le domaine de la santé n'échappe pas au phénomène des fake news. À l'ère du numérique, ces fausses informations, trop souvent relayées sans vérification, se propagent ainsi à grande vitesse. Or, elles peuvent avoir des conséquences potentiellement graves : angoisses inutiles, retard de diagnostic voire rejet de traitements essentiels. Face à ce fléau, la vigilance s'impose ! Notre mutuelle s'engage activement dans la lutte contre la désinformation, notamment à travers le dossier de ce numéro de votre magazine d'information (pages 7 à 10). Vous y trouverez des conseils pratiques pour vous appuyer sur des sources fiables, scientifiques et vérifiées. À l'inverse, nous vous encourageons à vous méfier des promesses trop belles pour être vraies, comme les remèdes miracles qui en réalité peuvent mettre à mal votre santé. En cas de doute, vous pouvez solliciter votre médecin ou un professionnel de santé qui pourra répondre à vos questions. Ensemble, protégeons notre santé en privilégiant l'information responsable. Votre mutuelle reste à vos côtés pour vous accompagner avec des conseils éclairés et des ressources fiables.



TIERS PAYANT

« Dans quel cas puis-je être dispensé d'avancer des frais de santé ? » Éric L.

En tant qu'adhérent de Mutuelles du Soleil, vous bénéficiez du tiers payant. Ce mécanisme permet à la mutuelle de prendre en charge directement tout ou partie de vos dépenses de santé. Il s'applique, notamment, aux achats de médicaments prescrits par le médecin.

Le tiers payant peut concerner d'autres prestations, en particulier les frais d'hospitalisation lorsque celle-ci est programmée, après accord de prise en charge délivrée par Mutuelles du Soleil.



JUJU, LE ZESTE AMICAL

Des podcasts à écouter sans modération

Envie de vous motiver à bouger plus? Découvrez « Juju, le zeste amical », la chaîne de podcasts de Mutuelles du Soleil. Ses épisodes courts, accessibles à tous, vous donnent des repères concrets pour intégrer l'activité physique dans votre quotidien, que vous soyez débutants ou déjà sportifs: conseils pratiques, astuces motivantes, idées faciles à appliquer. Écoutez-les sur les principales plateformes de podcasts (Spotify, Apple podcasts, Deezer...), quand vous voulez, où vous voulez, pour garder l'élan... à votre rythme.

PRÉVENTION SANTÉ

La tournée des Rencontres santé 2026

En 2026, Mutuelles du Soleil relance ses Rencontres santé, des journées de dépistage gratuits réservés aux adhérents. Ces derniers peuvent faire le point sur leur état de santé, en agence, grâce à des tests visuels réalisés par les opticiens du Lunetier du Sud, des tests auditifs, avec le partenaire de la mutuelle, Audika, mais aussi une mesure de la tension artérielle et du taux de glycémie avec un infirmier (selon les agences). Ils repartent avec des conseils faciles à mettre en place pour agir au plus tôt et préserver ainsi leur santé.

i Les dates et lieux de la tournée 2026 seront annoncés au fil de l'année par e-mail.



© Photos Mutuelles du Soleil

Les Rencontres santé sont l'occasion pour les adhérents de bénéficier de dépistages gratuits en agence.

Nathalie Odadjian, du service Relations clients

Dans le cadre de la série sur les coulisses de la mutuelle, Nathalie Odadjian, responsable du service Relations clients basé à Nice, explique les missions de son équipe.

Quel est le rôle du service Relations clients?

Nous veillons à la satisfaction des adhérents. Notre priorité est de les guider dans leurs démarches tout en leur apportant des réponses claires, rapides et adaptées. Le service s'assure aussi de la bonne application des procédures de la mutuelle.



À travers sa série « En coulisses », Mutuelles du Soleil fait découvrir son fonctionnement.

Comment les adhérents peuvent-ils vous contacter?

Les conseillers en agence et les équipes d'accueil téléphonique sont à l'écoute pour répondre aux interrogations ou encore faire le point sur un contrat. Il ne faut pas hésiter à nous contacter: un appel peut tout changer. La relation humaine et la proximité sont, en effet, des valeurs fortes pour notre groupe.

Qu'avez-vous mis en place récemment pour améliorer l'expérience des adhérents?

Elle a été renforcée avec le programme de fidélité mis en place depuis février 2025 (lire page 5). Celui-ci est accessible aux adhérents en contrat individuel dès l'adhésion à un contrat santé. Les adhérents or, platine et diamant (respectivement, plus de 4, 6 et 10 ans d'adhésion) bénéficient d'une ligne téléphonique dédiée. Une cellule fidélisation a également été créée pour contacter et accompagner les adhérents en fonction des évolutions de leur parcours de vie, afin de leur proposer la solution la plus appropriée à leur besoin.



De nouveaux locaux pour trois agences de la mutuelle

Plus spacieuses et plus modernes, les nouvelles agences de Digne-les-Bains, Montpellier et Salon-de-Provence sont pensées pour mieux vous recevoir.

Trois agences Mutuelles du Soleil ont changé d'adresse ces dernières semaines. À Digne-les-Bains, le déménagement a eu lieu fin décembre 2025 au 44, boulevard Gassendi. À Montpellier, la mutuelle est installée depuis début janvier 2026 au 107, avenue Samuel-de-Champlain. Et prochainement, l'agence de Salon-de-Provence déménagera au 87, place Gambetta.

Améliorer l'accueil et les échanges

Ces nouveaux espaces, plus confortables et plus fonctionnels, ont été conçus pour faciliter les rendez-vous, l'écoute et l'accompagnement. Dans une ambiance plus chaleureuse, les visiteurs peuvent en profiter pour réaliser un bilan personnalisé avec un conseiller. Celui-ci leur présentera l'ensemble des solutions Mutuelles du Soleil, adaptées à leur situation : santé, prévoyance, auto, habitation, assurance emprunteur.

📞 Pour organiser votre visite, prenez rendez-vous simplement avec votre conseiller depuis l'application mobile ou sur MutuellesduSoleil.fr.

SANTÉ MENTALE

Un programme pour la préserver

Depuis le 6 janvier 2026, Santéclair, partenaire de Mutuelles du Soleil, propose un nouveau programme d'accompagnement en santé mentale. Fondé sur les thérapies cognitivocomportementales, il aide à mieux comprendre et gérer ses émotions, à renforcer sa résilience et à installer des habitudes positives. Accessible via l'application MindDay, l'utilisateur progresse à son rythme grâce à des parcours guidés et personnalisés et à des exercices courts, faciles à intégrer au quotidien. Ce programme est inclus dans le contrat santé et disponible en quelques clics depuis l'Espace adhérent sur MutuellesduSoleil.fr ou sur l'application, rubrique « Mes services santé ». Un vrai complément aux garanties classiques, avec des outils concrets pour préserver son équilibre.

PROGRAMME FIDÉLITÉ

Vérifiez si vous avez atteint un nouvel échelon

Depuis le 1^{er} janvier 2026, l'ancienneté de votre contrat santé vous a peut-être permis d'atteindre un nouveau statut au sein du programme de fidélité de la mutuelle. Pour connaître votre niveau (bronze, argent, or, platine ou diamant), rendez-vous sur l'application mobile Mutuelles du Soleil ou encore dans votre Espace adhérent, sur le site internet MutuellesduSoleil.fr, rubrique « Mon contrat ». Vous y retrouverez votre niveau actualisé et pourrez consulter vos éventuels nouveaux avantages et privilèges.

Besoin d'aide ? Les équipes Mutuelles du Soleil restent disponibles pour vous accompagner, en agence, ou par téléphone au 04 91 12 40 00.



Sont éligibles au programme de fidélité tous les adhérents Mutuelles du Soleil Livre II bénéficiant d'un contrat santé individuel ou d'un contrat santé collectif à adhésion facultative.



Mutuelles du Soleil propose
une assurance habitation
qui protège à la fois le logement
et ses occupants.

© Shutterstock

ASSURANCE HABITATION

Un logement protégé... et plus sûr que jamais

La mutuelle enrichit son offre d'assurance habitation en proposant de nouvelles garanties, afin de mieux répondre à la réalité de chacun.

Mutuelles du Soleil fait évoluer son offre d'assurance habitation, pour protéger le logement, mais aussi celles et ceux qui y vivent.

Une garantie en faveur des victimes de violences intrafamiliales

Désormais, l'assurance habitation de la mutuelle intègre une protection dédiée aux victimes de violences intrafamiliales, et notamment les femmes victimes de violences conjugales. Une avancée essentielle, pensée pour agir vite et accompagner dans une situation de crise. Cette garantie comprend un accompagnement juridique (information sur les droits et les démarches, aide à la résolution des litiges et prise en charge d'un avocat). Une assistance psychologique est aussi proposée avec jusqu'à trois consultations téléphoniques avec un professionnel. Enfin, un relogement d'urgence, pris en charge deux fois par an jusqu'à sept jours, peut être organisé dans un lieu sécurisé ou chez un tiers de confiance.

Une assurance habitation personnalisable

Mutuelles du Soleil propose une assurance habitation sur mesure, que l'assuré soit locataire, propriétaire ou propriétaire non occupant, en

résidence principale ou secondaire. Les indispensables du socle de garanties comprennent : la protection des biens (incendie, dégâts des eaux, événements climatiques, catastrophes naturelles, attentats...); la protection des siens (responsabilité civile, défense, recours, protection juridique initiale); et la protection en cas de coups durs (assistance à domicile, assistance en déplacement, frais de relogement).

À cela s'ajoutent des options à la carte pour protéger l'essentiel (vol/vandalisme, bris de vitres...), pour renforcer la protection des biens (vol à l'extérieur, casse intérieure...) et aussi pour simplifier la vie (dépannage de la plomberie, de l'électricité ou encore du gaz, protection juridique...). Et pour obtenir une couverture vraiment conforme aux besoins du foyer, il est également possible de moduler les niveaux d'indemnisation et la franchise.

Des conseillers à votre écoute

Les équipes Mutuelles du Soleil orientent chaque assuré vers la solution la plus adaptée, en toute confidentialité. Pour bénéficier de leur accompagnement, vous pouvez prendre rendez-vous via le site [Mutuellesdusoleil.fr](https://www.mutuellesdusoleil.fr) ou depuis l'appli mobile, rubrique « Mon agence ».

Fake news en santé: apprendre à les déjouer

Régimes miracles, cures « détox », traitements révolutionnaires... Les fausses informations en santé prolifèrent, notamment sur Internet et les réseaux sociaux. Séduisantes par leur simplicité, elles ne sont pourtant pas sans risque: retards de diagnostic, automédication dangereuse, éloignement des traitements traditionnels, etc. Apprendre à les distinguer en privilégiant les sources fiables apparaît donc plus que jamais essentiel.

Dossier rédigé par Constance Périn



La désinformation médicale, un problème de santé publique

On appelle fake news, ou infox, une information fausse diffusée délibérément pour des raisons politiques, idéologiques ou financières. Ce phénomène n'est pas nouveau: de la peste bubonique au XIV^e siècle à l'émergence du virus de l'immunodéficience humaine (VIH) dans les années 1980, chaque période de crise a vu circuler son lot de rumeurs. Mais avec l'essor du numérique, des réseaux sociaux, et de l'intelligence artificielle (IA), elles se propagent plus vite, à plus grande échelle et sous des formes inédites.

Et pourtant, la désinformation médicale a des conséquences bien réelles. Elle « met en péril la santé publique, fracture le lien de confiance entre les citoyens et les institutions et alimente un climat de suspicion propice aux dérives

sectaires », pointe la ministre de la Santé, Stéphanie Rist. Une exposition répétée à des informations trompeuses, fréquemment alarmistes, peut aussi renforcer l'anxiété. Souvent trop simplistes voire totalement erronées, ces « solutions miracles » peuvent également conduire à des retards de prise en charge ou à des pratiques risquées qui, à terme, peuvent mettre des vies en danger.

Face à cette menace, le gouvernement a réagi, en présentant, en janvier 2026, une Stratégie nationale de lutte contre la désinformation en santé. Celle-ci prévoit la création d'un Observatoire national de la désinformation en santé, le déploiement d'un dispositif d'infovigilance en santé ou encore le renforcement de l'éducation critique à la santé dès le plus jeune âge.





En 2020, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a utilisé le terme « infodémie », pour parler du risque lié à la surabondance d'informations trompeuses.



Notre cerveau, « ami » des fake news ?

Si les infos rencontrent un tel succès, c'est parce qu'elles exploitent nos biais cognitifs. « *Notre jugement est souvent biaisé sans même que l'on s'en rende compte*, explique Liane Schmidt, chercheuse en neurosciences cognitives de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) à l'Institut du cerveau. *Notre cerveau a tendance à accorder plus de crédit aux informations qui consolident nos croyances, et à l'inverse néglige celles qui les contredisent. Ce biais de confirmation rend plus difficile la remise en question, même face à l'erreur.* »

Les fake news jouent également sur l'émotion. Un message alarmiste ou une promesse de guérison rapide captera davantage l'attention qu'une information nuancée. Il y a aussi l'effet de surabondance — plus notre cerveau capte une information, plus celle-ci lui paraîtra crédible — et l'effet d'appartenance à un groupe, qui influent notre façon de penser.

« *Naturellement, l'être humain va avoir tendance à sous-estimer le risque d'être soi-même exposé à des événements négatifs mais à surestimer celui des autres*, ajoute la spécialiste. *On appelle*

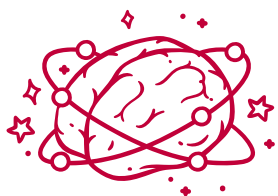
cela le biais d'optimisme. » Dans le contexte des fake news, cela conduit chacun à se croire à l'abri des fausses informations, considérant que les autres y sont plus vulnérables.

Comprendre ces mécaniques apparaît essentiel pour déjouer ces raccourcis mentaux et développer un esprit critique.

Quand les médecins investissent les réseaux sociaux



Pour rétablir les faits scientifiques, de plus en plus de professionnels de santé (dermatologues, gynécologues, généralistes, etc.) investissent les réseaux sociaux. Une pratique encadrée depuis janvier 2025 par une charte du médecin créateur de contenu responsable, instaurée par le Conseil national de l'Ordre des médecins (Cnom). Y sont rappelées des règles éthiques et déontologiques à suivre, comme l'usage du titre de docteur dans son pseudonyme, l'interdiction de promotion commerciale, de référencement payant, ou encore le respect de l'indépendance médicale.





Attention aux algorithmes des réseaux sociaux,

qui favorisent les contenus qui suscitent le plus de réactions, même s'ils contiennent des informations erronées.



Les bons réflexes pour bien s'informer à tout âge

S'informer correctement, ça s'apprend. Alors pour éviter de se laisser piéger par les fake news, il existe des réflexes simples à adopter et à transmettre.

« Premièrement, il faut garder à l'esprit que tout n'est pas vrai sur Internet, et donc que tout doit être vérifié, rappelle Alexy Schor, coordinateur du pôle prévention de l'association e-Enfance/3018. Cela implique, pour chaque information lue, même sur ChatGPT, d'en identifier la source et de croiser les contenus. »

En santé, il est largement recommandé de privilégier les sources institutionnelles ou reconnues. Le site public Sante.fr — avec son espace « Décryptage » pour lutter contre les fake news en santé —, celui de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et son Canal détox dédié au décryptage des infox en santé (*lire l'éclairage page 10*) ou encore de l'Assurance maladie livrent des informations scientifiques solides. Et en cas de doute, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de santé pour obtenir une information éclairée. « Par ailleurs, mieux vaut se méfier des titres sensationnalistes, des informations trop invraisemblables, des solutions trop simplistes, des articles flous ou mal écrits, et même des images et des vidéos, qui peuvent être retouchées ou sorties de leur contexte », détaille Alexy Schor. Il faut, de plus, éviter les réactions instinctives. « Les fausses informations jouent sur nos émotions et sur la vitesse, explique-t-il. Sur les réseaux sociaux, je conseille donc de compter jusqu'à 30 avant de réagir. »

Pour finir, précisons qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre à bien s'informer. Ainsi, transmettre les bons réflexes, éduquer les enfants et les jeunes en leur expliquant que popularité ne rime pas avec fiabilité, et développer son esprit critique deviennent alors les leviers les plus efficaces contre la désinformation.

© Photos Shutterstock

MÉSINFORMATION ET DÉSINFORMATION : QUELLE DIFFÉRENCE ?

La mésinformation correspond à la diffusion de fausses informations sans intention de nuire. Il peut s'agir d'un problème d'interprétation ou d'un manque de formation.

La désinformation, en revanche, a pour but de tromper. C'est une manipulation délibérée de la vérité. La différence ne réside donc pas dans le contenu, mais dans l'intention de l'émetteur.





FausseS informations: en finir avec ces mythes qui persistent

En santé, certaines données, pourtant inexactes, perdurent. C'est le cas de cette idée largement répandue, qui laisse à penser que le port du soutien-gorge augmenterait le risque de cancer du sein. Pourtant, aucune étude ne vient le démontrer, pas plus que le fait de garder son téléphone portable dans la poche rendrait stérile.

Autre exemple: les traitements à base de vitamine C ne guérissent en aucun cas le rhume. Pris en excès, ils peuvent même provoquer des troubles digestifs. Il est donc préférable de miser sur une alimentation équilibrée, naturellement riche en

vitamine C (agrumes, kiwis, poivrons...). Dans la même logique, les cures « coup de boost » pour affronter l'hiver sont souvent inutiles: une alimentation variée, là aussi, est suffisante. Quant aux régimes dits « détox », ils reposent sur une illusion, puisqu'aucun aliment miracle ne permet de « nettoyer » le corps. L'organisme sait très bien le faire tout seul. Rappelons enfin que la pilule ne rend pas stérile et que les vaccins à ARN messager ne modifient pas l'ADN. D'ailleurs, les campagnes de vaccination ont permis de sauver des millions de vies à travers le monde.



© Inserm



Priscille Rivière est directrice adjointe de la communication de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

« AVEC CANAL DÉTOX, NOUS SOUHAITONS REDONNER DE LA VALEUR À LA PAROLE SCIENTIFIQUE »

Canal détox est l'outil de référence de l'Inserm contre les fausses informations en santé. Cette initiative s'appuie sur la validation rigoureuse de chercheurs pour rétablir les faits scientifiques.

Le Mutualiste. Pouvez-vous nous présenter Canal détox ?

Priscille Rivière. Tout est parti d'un constat: la multiplication, dans les magazines féminins notamment, des contenus trompeurs présentés sous formes publicitaires qui faisaient la promotion des solutions miracles. En réaction, l'Inserm a lancé en 2018 son propre dispositif de lutte contre les fausses informations en santé, à l'origine sous forme de vidéos. Mais avec la pandémie de Covid-19, il a fallu être plus réactif. Le projet a donc évolué vers

des billets écrits, plus rapides à produire et adaptés à l'actualité.

L. M. Comment vous assurez-vous de la véracité des informations ?

P. R. Avec Canal détox, nous souhaitons redonner de la valeur à la parole scientifique. Nous publions deux contenus par mois, rigoureusement validés par deux scientifiques. Ils sont réalisés avec l'appui d'une cellule de riposte mobilisant près d'une centaine de chercheurs de l'Inserm. Les sujets choisis visent à répondre à une actualité trompeuse, tout en utilisant les sujets de recherche actuels de l'institut. Nous traitons des thématiques récurrentes comme les vaccins, l'alimentation et les régimes, les vitamines (C et D), les compléments alimentaires

et notamment les *gummies*, les objets connectés et les coachs bien-être.

L. M. Comment éviter les fakenews ?

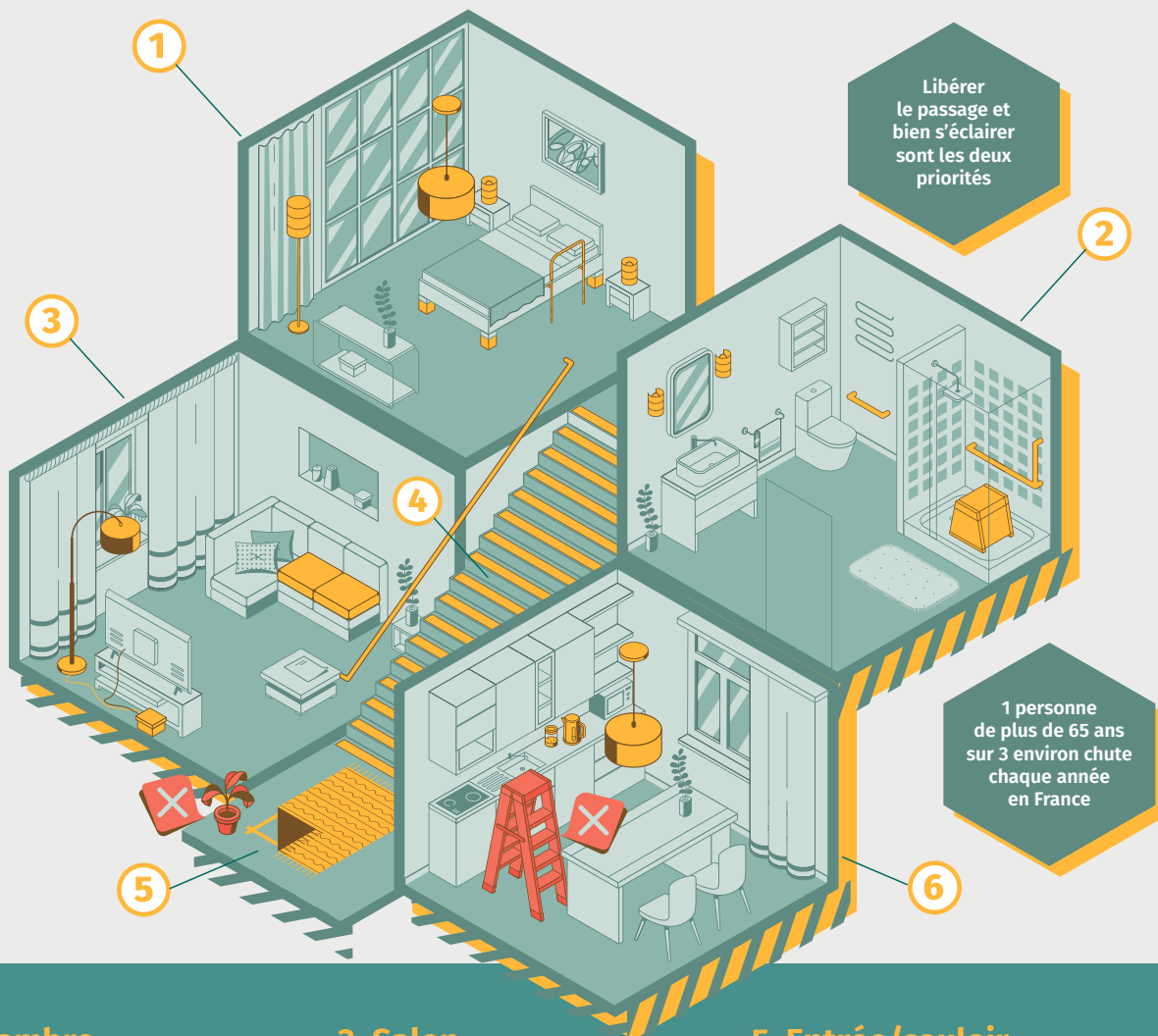
P. R. Il faut se méfier des titres sensationnalistes, des promesses trop simples et des « experts » aux titres non reconnus, notamment sur les réseaux sociaux, où chacun peut devenir influenceur. Et bien que la promotion de médicaments soit interdite, la loi « influenceur » de 2023 n'aborde que peu les spécificités du secteur de la santé. Mieux vaut donc privilégier les sources fiables. Enfin, on peut tous, à un moment donné, être vulnérable: développer son esprit critique est donc essentiel pour ne pas tomber dans le piège des fausses informations.

Propos recueillis par C. P.

Seniors

Aménager et sécuriser son habitation

Avec l'âge, quelques adaptations du logement peuvent faire toute la différence pour éviter les chutes et faciliter le quotidien. Voici des solutions efficaces et peu coûteuses à mettre en place.



Libérer le passage et bien s'éclairer sont les deux priorités

1 personne de plus de 65 ans sur 3 environ chute chaque année en France

1. Chambre

Mettez une veilleuse près du lit pour avoir de la lumière si vous vous levez la nuit.

Disposez des plots sous les pieds du lit pour augmenter sa hauteur et une barre de redressement pour faciliter vos mouvements.

2. Salle de bains

Placez des barres d'appui près des toilettes et dans la douche pour vous relever plus facilement.

Prévoyez un siège de douche pour limiter la fatigue.

3. Salon

Équipez-vous d'un rehausseur de fauteuil ou de canapé pour vous asseoir plus aisément.

Fixez les fils électriques aux murs ou utilisez des boîtiers de rangement pour éviter qu'ils ne traînent.

4. Escalier

Installez une main courante des deux côtés de l'escalier pour mieux vous tenir.

Appliquez des nez de marche antidérapants pour ne pas glisser.

5. Entrée/couloir

Désencombrez l'espace pour mieux circuler.

Supprimez le tapis ou sécurisez-le avec du ruban adhésif pour empêcher les chutes.

6. Cuisine

Rangez votre matériel à portée de main pour ne pas avoir à vous servir d'un escabeau.

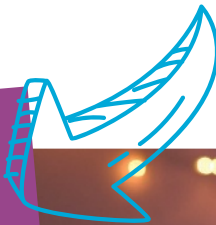
Choisissez des ampoules à lumière blanche pour améliorer l'éclairage.

Pour aller plus loin, rendez-vous sur le site Pourbienvieillir.fr, rubrique « Être bien chez soi ».



RÉSEAUX SOCIAUX Mieux les sécuriser pour protéger les jeunes

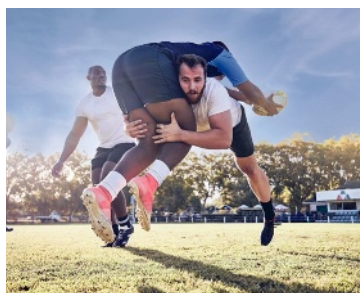
L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) alerte sur les risques que les réseaux sociaux font peser sur la santé des adolescents. Ils perturbent le sommeil, fragilisent l'estime de soi et les exposent à des conduites à risque et à de la cyberviolence. Les filles sont particulièrement touchées du fait de leur utilisation plus intensive mais aussi des stéréotypes de genre. L'agence appelle donc à un encadrement renforcé, à une évolution du fonctionnement des plateformes et au développement de l'éducation au numérique.



Les adolescents sont plus vulnérables aux effets néfastes des réseaux sociaux, car leurs capacités de régulation émotionnelle sont encore en développement.

Prévenir les commotions cérébrales chez les sportifs

Longtemps considérées comme bénignes, les commotions cérébrales, ces lésions traumatiques dues à un choc et qui peuvent blesser le cerveau, parfois durablement, inquiètent. Si les sports de contact (rugby, football, hockey) et ceux de combat (boxe, arts martiaux) sont en première ligne, aucune discipline n'est totalement épargnée. L'Académie nationale de médecine s'est saisie du sujet. Elle rappelle qu'une commotion cérébrale doit être considérée comme une urgence et qu'il faut mettre en place un protocole de reprise progressive. Elle recommande aussi l'instauration d'une surveillance spécifique chez les jeunes et incite tous les acteurs (ministères, fédérations, encadrants, professionnels de santé et sportifs) à s'engager dans la prévention.



Les sports de contact, comme le rugby, font partie des disciplines les plus concernées par le risque de commotion.

© Photos Shutterstock

34 764

nouveaux
donneurs de
moelle osseuse

ONT ÉTÉ INSCRITS
SUR LE REGISTRE
NATIONAL (QUI
COMPTE DÉSORMAIS
421 223 PERSONNES)
EN 2025, UN RECORD.

Source: Agence de la biomédecine.

Recherche : la lumière pour soulager la douleur

Des chercheurs du Centre national de la recherche scientifique (CNRS) ont mis au point une méthode antidouleur innovante : la *light-induced analgesia* (LIA). Testée sur des rongeurs, elle consiste à les exposer quelques minutes à une lumière proche du violet pour activer la protéine TRAAK, impliquée dans le freinage de la transmission de la douleur. Simple et non invasif, ce dispositif est plus efficace et plus durable que les antalgiques comme l'ibuprofène. Il pourrait être utilisé en clinique vétérinaire pour soulager les nouveaux animaux de compagnie (NAC) comme les hamsters ou les tortues. Et si cette technique demeure inefficace chez l'homme en raison d'un séquençage de la TRAAK différent, elle ouvre néanmoins de nouvelles perspectives de recherche dans le traitement de la douleur.



Les produits à base de nicotine interdits

À compter du 1^{er} avril 2026, les pouches, ces sachets de nicotine aux arômes attractifs particulièrement appréciés des jeunes, mais aussi les billes et autres substances à base de nicotine, seront interdits à la vente et à la consommation en France.

BOISSONS ALCOOLISÉES ET SUCRÉES

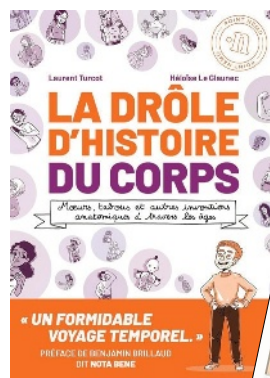
Pour une hausse des taxes

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) appelle les gouvernements à augmenter les taxes sur les boissons sucrées et alcoolisées, car elles accroissent les risques de développer une obésité, un diabète, des cancers... Cela permettrait de « *réduire la consommation de produits nocifs et [de] libérer des ressources pour des services de santé essentiels* ».

SÉRUMS POUR CILS

Attention aux effets indésirables

Les sérums qui promettent des cils plus longs et plus fournis séduisent les consommateurs. Mais certains contiennent des prostaglandines et leurs analogues qui peuvent avoir pour effet de modifier définitivement la couleur de l'iris des yeux. L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) recommande donc la prudence.



HISTOIRE

Comment notre rapport au corps a évolué au fil du temps

Pourquoi dit-on que les gauchers utilisent la mauvaise main ? Depuis quand applique-t-on du rouge à lèvres ? Pour quelle raison le bronzage est-il devenu si désirable ? Toutes les réponses à ces questions, et à bien d'autres, se trouvent dans cette bande dessinée créée par un historien et une illustratrice. Chaque petit chapitre est l'occasion de faire un bond dans le temps et de découvrir l'évolution des perceptions, des tabous et de mœurs de la société.

i La drôle d'histoire du corps, de Laurent Turcot et Héroïse Le Glaunec, éditions Point nêmo, 168 pages, 21,90 euros.

ORTHOPTISTE

Prendre soin de la vue dans sa globalité



DR

Mélanie Ordines
est orthoptiste
et enseignante vacataire
à l'université d'Aix-Marseille.

©Shutterstock

À la suite de nombreuses évolutions ces dernières années, l'orthoptiste est devenu un acteur incontournable de la santé visuelle. Aujourd'hui, il dépiste, explore et rééduque.

« **C'**est un beau métier, à la fois très diversifié et enrichissant. »

Par ces mots enthousiastes, Mélanie Ordines, orthoptiste dans les Bouches-du-Rhône et présidente du Syndicat national autonome des orthoptistes (SNAO), décrit sa profession. « *Les patients nous connaissent généralement grâce aux examens de préconsultation que nous réalisons avant leur rendez-vous avec l'ophtalmologue, mais nos missions sont beaucoup plus vastes en réalité* », poursuit-elle.

L'orthoptiste détecte en effet les troubles réfractifs (myopie, hypermétropie, astigmatisme). Il dépiste aussi l'amblyopie (une différence de vision entre les deux yeux), le strabisme (un défaut de convergence) ou encore les maladies dégénératives (dont la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou DMLA).

Du bébé au senior

Il joue également un rôle important auprès des patients qui ont subi un accident, un traumatisme crânien ou qui font face à des maux de tête ou à une vision floue, par exemple. Ce professionnel paramédical est donc au contact de personnes de tous âges. « *Mon plus jeune patient avait 17 jours et le plus âgé 102 ans* », confirme Mélanie Ordines. Cette dernière intervient à la demande

d'un ophtalmologue qui a posé un diagnostic de déficience visuelle et qui lui oriente son patient. Mais l'orthoptiste est aussi accessible directement pour les enfants de 9 mois à 6 ans dans le cadre d'un dépistage, et pour les 16-42 ans pour la réalisation d'un bilan visuel.

Rééduquer le système visuel

La consultation débute généralement par un interrogatoire du patient. Puis, l'orthoptiste évalue les capacités visuelles et effectue des examens (mesure de l'acuité, du champ visuel...) avant de rédiger un compte rendu. « *Nous posons alors un diagnostic orthoptique et en fonction, nous proposons un projet de soins* », explique la présidente du SNAO. Celui-ci peut comprendre des séances de rééducation avec des exercices appropriés pour, notamment, faire travailler les muscles des yeux, et ainsi réadapter la vision. « *Plus le trouble est pris en charge tôt, plus la rééducation est efficace*, insiste l'orthoptiste. *Grâce à cela, nous pouvons améliorer grandement le quotidien de nos patients.* » ●

Léa Vandeputte



Devenir orthoptiste

Il faut suivre une licence (bac + 3, accessible via Parcoursup) dans l'une des 16 unités de formation et de recherche (UFR) dédiées en France pour obtenir le certificat de capacité d'orthoptiste. Il est ensuite possible d'exercer en tant que salarié (en clinique, à l'hôpital, en cabinet...) ou en libéral.



Un nouveau congé de naissance pour les deux parents

À partir du 1^{er} juillet 2026, pour les enfants nés ou attendus dès le 1^{er} janvier 2026, chaque parent va bénéficier d'un congé de naissance supplémentaire d'un ou deux mois. Il sera rémunéré à 70 % du salaire net le premier mois, et à 60 % le second, dans la limite du plafond de la Sécurité sociale.

DÉCHETS

Les Français trient mieux et davantage

La quantité d'ordures ménagères résiduelles, correspondant aux déchets jetés dans la poubelle grise en France en 2023, a chuté de près d'un tiers depuis 2007, selon une étude de l'Agence de la transition écologique (Ademe). Cette baisse concerne notamment les papiers et emballages (- 17 %) et les biodéchets (- 10 %). Malgré ces progrès, des marges de progression existent, puisque près de 7 déchets sur 10 pourraient être triés ou valorisés autrement.



UN JEU POUR MIEUX COMPRENDRE L'IMPORTANCE DE L'Océan

Inviter petits à grands à s'intéresser à l'impact de la santé de l'océan sur nos vies : c'est ce que propose le jeu de société familial Sea Zones*. Celui-ci a été conçu par l'Ifremer, La Rochelle université, le CNRS et l'éditeur Bioviva sur les données scientifiques actuelles. Les joueurs doivent placer des tuiles pour reconstituer l'écosystème marin et découvrir son incroyable biodiversité.

* En vente en ligne et en magasin au prix de 16,99 euros.



ÉLECTIONS

La demande de procuration désormais dématérialisée

La procédure de procuration, qui permet à un électeur de voter à la place d'un autre, peut dorénavant s'effectuer en ligne via [Maprocuration.gouv.fr](https://maprocuration.gouv.fr). Pour en bénéficier, il faut disposer d'une identité numérique certifiée par France identité et de la nouvelle carte d'identité. Ce dispositif est applicable pour les élections municipales de mars 2026.

Lutter contre le masculinisme

Le Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes (HCE) s'inquiète de la menace masculine dans son rapport sur le sexisme en France publié en début d'année. Il propose plusieurs pistes pour lutter contre une idéologie haineuse vis-à-vis des femmes : éduquer et sensibiliser les plus jeunes, rendre transparents les algorithmes des réseaux sociaux pour limiter leur impact négatif et renforcer les contrôles sur les contenus.

“ Et vous savez
la meilleure ?
On nous a
tout volé ! ”



L'assurance habitation **des gens heureux**



04 91 12 40 00



Agences de proximité



www.mutuellesdusoleil.fr