

# Mag

N°51 - Octobre 2024

Maîtriser son  
**stress** pour en  
faire un **allié**  
au quotidien

**ENGAGÉS**  
Indicateurs  
d'aide à la  
consommation :  
vers plus de  
transparence ?

**DÉCRYPTAGE**  
Tiers payant partiel :  
comment ça marche ?

## SOMMAIRE

## EN BREF

## CARTE D'IDENTITÉ(S)

Soutenir les étudiants grâce  
aux Frigos Solidaires 5

## ENGAGÉS !

Indicateurs d'aide à la consommation :  
vers plus de transparence ? 6

## TOUS CITOYENS

Vol de données informatiques :  
comment s'en prémunir ? 8

## AU QUOTIDIEN

Maîtriser son stress  
pour en faire un allié  
au quotidien 9

## SOLIDAIRES

Numéro d'adhérent : une référence  
unique pour vous accompagner 12

## AVEC ET POUR VOUS

Anticiper le financement de vos obsèques  
grâce à l'Allocation obsèques 13

## DÉCRYPTAGE

Tiers payant partiel :  
comment ça marche ? 14

## PAUSE DÉTENTE

VOS CONTACTS IDENTITÉS MUTUELLE 16

Mag n° 51 - Magazine d'information des adhérents  
Identités Mutuelle (mutuelle soumise aux dispositions  
du livre II du Code de la mutualité - SIREN 379 655 541)  
24, boulevard de Courcelles, 75017 Paris. **Directeur de la  
publication** : Stéphane Gaudu - **Rédactrices en chef** :  
Laura Godard et Marie Monod - **Photos** : Identités Mutuelle,  
Stéphane de Bourgies - **Illustrations** : Freepik, Vecteezy  
**Conception et réalisation** : wellcom 01 46 34 60 60 -  
[www.wellcom.fr](http://www.wellcom.fr)  
ISSN 2729-1839

## ÉDITO

Yves Bastié  
Président



## Face à l'instabilité, des valeurs immuables

Que d'événements, que de surprises ! Il n'est aujourd'hui plus temps de parler d'évolutions, de changements ni de nouvelle ère, car tout s'accélère et va très vite. Trop vite parfois. Qu'il en aille de la météo ou du contexte de notre activité, on s'y adapte plus qu'on ne le prévoit. Quelles seront les orientations du futur gouvernement, leurs impacts sur l'évolution de la Sécurité sociale et des régimes complémentaires ? Nous ne connaissons pas l'avenir, et le présent est instable : restent alors nos valeurs, et la confiance que vos délégués ont renouvelée au conseil d'administration et à son Président lors de notre Assemblée générale. Cette confiance, qui s'est construite au travers des épreuves passées mais surtout sur des valeurs communes, nous la mettons aussi dans nos équipes et dans le travail commun que nous menons au quotidien. Nous avons la chance d'avoir une mission claire : vous apporter la protection et les services dont vous avez besoin. Et cela, c'est immuable !

## BÉNÉFICIEZ du fonds d'action sociale



**Vous êtes confrontés à des dépenses de santé élevées, ou devez aménager votre logement ?** Identités Mutuelle est à vos côtés grâce à son fonds d'action sociale, qui propose une aide financière aux adhérents dans le besoin. Cette aide étant cumulable avec d'autres, nous vous conseillons de vous rapprocher de plusieurs organismes pour réduire au maximum votre reste à charge. En 2023, 83% des demandes de nos adhérents ont été acceptées, couvrant principalement les adaptations de logement, l'audioprothèse et l'hospitalisation.

Pour en bénéficier, vous pouvez demander un dossier à [commissionsociale@identites-mutuelle.com](mailto:commissionsociale@identites-mutuelle.com), au 01 43 18 34 00 ou en agence. Si vous avez des difficultés pour le constituer, l'assistance Identités Mutuelle est à votre disposition au 09 69 39 74 62 et transmettra directement les justificatifs demandés.

## PROCHAINEMENT DANS VOS BOÎTES AUX LETTRES

Que vous ayez un contrat Identités Mutuelle, Muros ou UCS (ex-Solicaisse), préparez-vous à recevoir votre échéancier de cotisation et votre carte de mutuelle directement à domicile en décembre 2024.

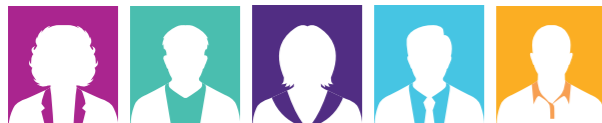
## Règlements mutualistes : ce qui change en 2025

Afin d'améliorer la compréhension de ses garanties, et en réponse à la publication de plusieurs réformes entrées en vigueur en 2024, Identités Mutuelle a mis à jour ses règlements mutualistes. Ces nouvelles versions ont été validées par le conseil d'administration du 28 mai 2024 et communiquées à l'Assemblée générale du 27 juin 2024. Elles seront disponibles à partir de janvier 2025 sur votre espace adhérent, en agence ou **en cliquant ici**. Elles peuvent également vous être envoyées sur simple demande : par e-mail à [sra@identites-mutuelle.com](mailto:sra@identites-mutuelle.com) ou par courrier au 85, rue Édouard Vaillant, 92300 Levallois-Perret.



## La liste de vos délégués Identités Mutuelle

Vos délégués ont été élus en 2021 pour un mandat de six ans. Chaque année, ils représentent les adhérents à l'Assemblée générale. Pour consulter la liste des 64 délégués, il vous suffit de **scanner ce QR code** avec votre smartphone ou **cliquez ici**. Si vous souhaitez être mis en relation avec vos délégués, vous pouvez envoyer un mail à [sra@identites-mutuelle.com](mailto:sra@identites-mutuelle.com) en indiquant votre nom, prénom, téléphone et adresse dans le corps du message, ou par courrier sur simple demande au 85, rue Édouard Vaillant, 92300 Levallois-Perret ou en agence.



## Tous mobilisés pour Octobre Rose



Enfilez vos baskets ! Cette année encore, Identités Mutuelle soutient l'association **"Courir à Saint-Gervais"** pour lutter contre le cancer du sein. Pour sensibiliser au dépistage de cette maladie, venez participer à la **"Foulée Rose"**, course de 5 km ouverte à toutes et à tous, le 13 octobre à Saint-Gervais-la-Forêt (41). **Rejoignez-nous sur notre stand pour un moment de partage et de solidarité !**



## LA PARTICIPATION FORFAITAIRE ET LES FRANCHISES MÉDICALES AUGMENTENT

Les franchises médicales ont doublé depuis le 31 mars 2024 : elles sont passées de 0,50 € à 1 € par boîte de médicaments et acte paramédical, et de 2 € à 4 € par transport sanitaire. La participation forfaitaire est une somme qui reste à votre charge lors des consultations et actes réalisés par un médecin généraliste ou spécialiste, pour des examens de biologie et de radiologie. Le 15 mai 2024, elle a également doublé en passant de 1 à 2 €. Ce dispositif ne s'applique pas pour les adhérents affiliés au régime minier.

**Vous souhaitez en savoir plus ? Consultez l'article sur notre site internet, dans la rubrique Actualités.**



# SOUTENIR LES ÉTUDIANTS GRÂCE AUX FRIGOS SOLIDAIRES

Depuis 2017, les Frigos Solidaires permettent aux structures qui les accueillent d'y déposer des denrées alimentaires, accessibles en libre-service. Cette initiative permet de venir en aide aux personnes dans le besoin tout en évitant le gaspillage alimentaire.

**C'**est dans les rues de Londres au détour d'un marché couvert, que Dounia Mebtoul, fondatrice de l'association Les Frigos Solidaires, découvre le concept de frigidaires partagés. *"Lorsque j'ai appris que ce type d'initiative citoyenne existait, je n'ai pas hésité à lancer le concept en France !"*, introduit Dounia. Aujourd'hui, on compte environ 150 Frigos Solidaires dans l'Hexagone, installés dans différents types de structures : restaurants, universités, associations, entreprises, commerces, etc.

**UNE HISTOIRE DE FAMILLE**  
Entre l'association et Identités Mutuelle, c'est une véritable histoire de famille, puisque la mutuelle est le premier partenaire de l'association. *"Lors de la création des Frigos Solidaires, j'ai été approchée par Identités Mutuelle dont le nom m'était familier puisque mon grand-père, ancien mineur,*

*y était adhérent, raconte Dounia. Nous rapprocher sonnait alors comme une évidence. Depuis, nos valeurs communes nous permettent de conserver des liens et d'avancer efficacement ensemble."*

**À TARBES, 80 REPAS QUOTIDIENS POUR LES ÉLÈVES**  
Identités Mutuelle est présente aux inaugurations de Frigos en France, comme celle au centre hospitalier de Bigorre. En 2023, la direction de l'institut de formation aux métiers de la santé (IFMS) de Tarbes contacte l'association, à la demande des salariés du restaurant de l'hôpital, pour faire installer un Frigo dans leurs locaux. *"Le centre peut déposer environ 80 repas au cours de la journée, détaille Dounia Mebtoul. Plus de 300 étudiants bénéficient ainsi d'un coup de pouce, et les restes alimentaires du centre évitent d'être perdus."*

**Cliquez ici pour découvrir cette initiative en vidéo.**



### Indicateurs d'aide à la consommation :

# VERS PLUS DE TRANSPARENCE ?

En 2024, le Nutri-Score (étiquetage nutritionnel) et le DPE (Diagnostic de Performance Énergétique) ont revu leurs critères pour redoubler de clarté, tandis que l'Éco-Score textile, nouveauté cette année, permet d'évaluer l'impact environnemental d'un vêtement.



Face à la profusion de labels et d'étiquetages sur les packagings, il est facile de s'y perdre. Une étude menée par Kantar en 2022 montre que seuls 30 % des consommateurs d'un label ou d'une mention parviennent à expliquer clairement quelles en sont les garanties, et que seuls 25 % déclarent lui faire totalement confiance. D'autre part, une étude menée par Sitecore durant la même année montre que 35 % des consommateurs estiment que la transparence et la crédibilité d'une marque sont des facteurs d'achat plus importants que le prix. Face à ces enjeux, plusieurs labels et indicateurs tentent de clarifier leurs critères de notation.



### NUTRI-SCORE : S'ALIGNER AVEC LES RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES ACTUELLES

Créé en 2017, le Nutri-Score est basé sur une échelle de cinq couleurs et de cinq lettres, évaluant la qualité nutritionnelle des produits alimentaires. À l'époque, il présentait quelques failles comme le fait de ne pas tenir compte du degré de transformation des aliments : des produits sains, mais gras, pouvaient alors être moins bien notés que des aliments transformés et riches en conservateurs. Pour y remédier, sur la préconisation de sept pays, des scientifiques européens aboutissent en 2024 à une version plus alignée avec les recommandations alimentaires actuelles. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, la notation tient notamment compte de la présence d'édulcorants dans les boissons, ou encore d'huiles riches en bonnes graisses. Entre 30 et 40 % des produits voient ainsi leur notation changer, les fabricants ayant jusqu'à 2025 pour apposer les nouveaux scores.

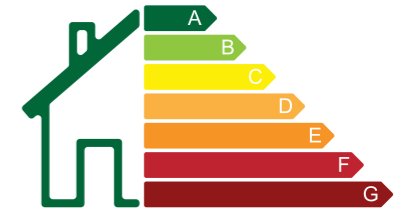
### ÉCO-SCORE TEXTILE : LA NOUVEAUTÉ DE 2024

Alors que le secteur du textile est l'une des industries les plus polluantes au monde, générant plus de gaz à effet de serre que les vols internationaux et le trafic maritime réunis, de nombreuses enseignes de fast-fashion (fabrication de vêtements très rapide et peu chère) continuent à produire des quantités inutilement importantes de vêtements. De plus, ils incitent à la surconsommation : chaque Français achète en moyenne 48 vêtements par an, et dans l'UE, chaque personne jette en moyenne 11 kg de textile par an. Pour faire prendre conscience de l'impact environnemental de ces habitudes, le ministère de la Transition écologique a développé un outil baptisé **Ecobalyse**. Le principe ? Un système de notation allant de zéro à l'infini sur chaque étiquette de vêtement, afin d'évaluer l'impact environnemental de son cycle de vie : consommation en eau et émissions de gaz à effet de serre lors de la production, possibilité de le réparer, toxicité des produits lors du lavage, etc. Une façon d'éviter de faire du prix le seul critère de choix. Adopté par des marques volontaires fin 2024, il pourrait devenir obligatoire en 2025.



### Collecter les chaussettes usagées ou orphelines

Chez Identités Mutuelle, une opération de collecte a été organisée en partenariat avec l'association *Chaussettes Solidaires*, afin de récolter des chaussettes usagées ou orphelines, et de leur donner une seconde vie. L'initiative a fédéré toutes nos parties prenantes : adhérents, élus, salariés de la mutuelle et partenaires. Grâce à la mobilisation de tous, 94,7 kg de chaussettes ont pu être collectés (environ 3 788 chaussettes) et ont permis d'éviter 2365,3 kg de CO<sub>2</sub> et d'économiser 1 515 200 litres d'eau.



### NOUVEAU DPE : UN SYSTÈME PLUS FAVORABLE AUX PETITES SURFACES

Depuis 2006, le DPE évalue la performance énergétique et climatique d'un logement, soit sa consommation d'énergie et ses émissions de gaz à effet de serre. Des étiquettes allant de A à G permettent de les classer selon leur impact, et sont obligatoires depuis 2021. Les critères d'évaluation du DPE ont été revus en 2013 et en 2021. Jugés pénalisant pour les logements inférieurs à 40 m<sup>2</sup>, les calculs ont de nouveau été ajustés en 2024, permettant à environ 140 000 logements de voir leur note changer et sortir de la catégorie des "passoires thermiques". Depuis le mois de février, un **simulateur de l'Ademe** permet à ceux qui ont déjà réalisé leur DPE de vérifier s'ils sont concernés par cette réforme. Si c'est le cas, une attestation permettant de justifier de la modification de l'étiquette DPE du logement peut être générée depuis le 1<sup>er</sup> juillet. Un enjeu de taille, puisque dès le 1<sup>er</sup> janvier 2025, ceux notés en dessous de la lettre F seront interdits à la location ! Ce seuil passera à la classe E en 2028 et à la classe D en 2034.

# VOL DE DONNÉES INFORMATIQUES : COMMENT S'EN PRÉMUNIR ?

En France, la fréquence des cyberattaques a augmenté de 400 % depuis 2020. Ordinateurs, tablettes, smartphones, et objets connectés, tous les supports sont concernés.

## SUR VOTRE APPAREIL



Réalisez régulièrement les mises à jour de sécurité de vos appareils, dont les antivirus.



Évitez les réseaux Wifi publics.

## DE MANIÈRE GÉNÉRALE, POUR TOUT SUPPORT...

- Utilisez des mots de passe uniques et complexes : 12 caractères alphanumériques et spéciaux. À titre préventif, modifiez-les tous les trois mois. Pour ne pas les oublier, vous pouvez adopter un gestionnaire de mots de passe gratuit, comme Bitwarden.
- Lorsque vous le pouvez, activez la vérification en deux étapes (2FA ou A2F) sur vos comptes : une méthode de sécurité qui demande deux preuves d'identité, comme un mot de passe + un code reçu par email ou SMS.
- Sur les réseaux sociaux, faites attention avec qui vous partagez vos informations personnelles. Pensez à restreindre la visibilité de vos données dans les paramètres de confidentialité de vos comptes.

## SUR VOTRE NAVIGATEUR

<https://> Lorsque vous réalisez un achat en ligne, vérifiez que l'adresse URL du site commence bien par "https", et qu'elle est bien accompagnée de l'icône d'un cadenas.

Pensez à vous déconnecter de vos comptes ouverts.

N'enregistrez pas vos mots de passe ni vos coordonnées de carte bleue en ligne.

## SUR VOTRE BOÎTE DE MESSAGERIE



Méfiez-vous des mails que vous n'attendez pas, qui comportent des informations qui suscitent un effet d'urgence ou qui vous promettent de gagner de l'argent ou un cadeau en cliquant sur un lien.



Vérifiez que l'adresse mail corresponde à l'URL du site internet d'où provient le mail (@ameli.fr pour un mail d'Ameli, par exemple). Au moindre doute, ne cliquez sur aucun lien, accédez à votre espace manuellement et contactez directement le service client concerné. Si le mail s'avère bien frauduleux, bloquez l'expéditeur.

## VOS DONNÉES ONT-ELLES FUITÉ ?

Pour savoir si vos données sont menacées, vous pouvez consulter des sites gratuits comme **F-secure** ou **Have Been Pwned** (en anglais), références dans le domaine.

# MAÎTRISER SON STRESS POUR EN FAIRE UN ALLIÉ AU QUOTIDIEN



Selon une étude de l'IFOP, 95 % des Français seraient stressés ou anxieux. Finances, famille, santé, travail, crises mondiales et environnementales... les causes sont multiples. Face à ces facteurs, 62 % des interrogés disent mettre en place des actions pour y remédier, de l'activité physique aux exercices de méditation. Lorsqu'il est compris, accueilli et maîtrisé, le stress peut ainsi rapidement être converti en une énergie, bien plus positive et motivante au quotidien ! Voici quelques astuces à adopter pour en tirer profit.

# S

i nous sommes stressés, c'est en réalité que nos ancêtres préhistoriques ont su développer un mécanisme de protection efficace en réaction à une situation menaçante ou nouvelle. Le principe : une réaction qui stimule plusieurs zones du cerveau (amygdale, hippocampe, cortex préfrontal), libère des molécules chimiques et des hormones (cortisol, adrénaline, etc.), et augmente la fréquence cardiaque, la pression sanguine et la respiration. Le moyen de se préparer à agir pour survivre. Aujourd'hui, si ce mécanisme n'a plus la même utilité, il continue toutefois à être déclenché par de multiples facteurs.

## RECONNAÎTRE LES DIFFÉRENTS TYPES DE STRESS

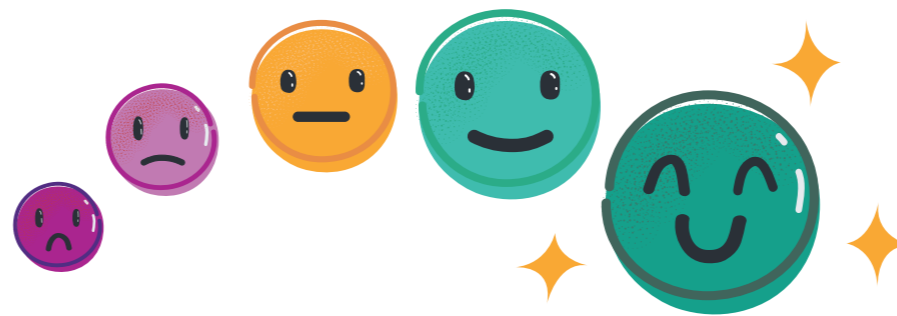
Selon la sensibilité de chacun, les réactions et la tolérance aux situations stressantes peuvent être très différentes. Il faut alors distinguer différentes phases : d'alarme, de résistance, et d'épuisement. Tant que le stress en reste au premier stade, il n'est pas néfaste et peut même être un levier d'action et de motivation positif. C'est ce qu'on appelle "l'eustress" (stress dit positif), en opposition au "distress" (stress dit

négatif). C'est lorsqu'il franchit la seconde ou la troisième phase qu'il peut devenir néfaste à long terme.

On distingue alors le stress aigu du stress chronique : si le premier constitue une réaction à une agression ponctuelle, le second mobilise les ressources de l'organisme dans la durée et en perturbe alors l'équilibre interne. C'est là que le corps s'épuise et subit des conséquences physiologiques : fatigue, irritabilité, baisse de l'immunité, trouble du sommeil, prise de poids, hypertension, etc. De la même façon, stress et anxiété sont deux phénomènes différents : l'anxiété est un état négatif global qui résulte de l'action du stress sur le corps.

## TIRER PARTI DU STRESS POSITIF

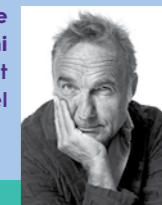
Lorsqu'il est ponctuel, le stress peut nous mener à un état d'hyper productivité et d'efficacité optimale : le cocktail d'hormones activé dans notre organisme peut aider à prendre des décisions complexes. C'est ce qu'on appelle l'état de "flow". Chez certaines personnes, le stress



peut constituer un véritable levier de motivation, notamment dans le milieu professionnel : certains profils travaillent par exemple plus efficacement dans la précipitation.

Pour faire du stress un allié au quotidien, il faut comprendre que notre façon d'envisager les événements influence nos réactions, et l'état global de notre corps. Dans ce contexte, adopter une attitude de pensée positive est l'approche clé pour canaliser cette énergie et éviter qu'elle ne devienne nocive. Pour ajuster son niveau de stress, de nombreuses techniques peuvent être mises en place : en identifier la source, faire de la sophrologie (relaxation, respiration), effectuer des exercices de projection mentale, etc. L'application **RespiRelax+**, propose par exemple des exercices de cohérence cardiaque et de détente réalisables en quelques minutes. Ils contribuent notamment à limiter les risques d'accident cardio-vasculaires.

Christophe Bourgois Costantini  
Coach en développement personnel



## Savoir accueillir et accepter son stress

"Le stress n'est pas le résultat d'un phénomène localisé, mais peut avoir de multiples origines : hérité d'un traumatisme, influence de la famille, blessures de l'enfance, rejet, trahison, abandon, perfectionnisme, etc. On peut également être stressé à cause d'une personne ou une situation qui réveille en nous des situations angoissantes. L'alimentation et le sommeil y jouent également un rôle primordial.

Le stress peut être vu comme l'opposé du lâcher-prise, puisqu'il est souvent dû à une volonté excessive de contrôle. La plupart du temps, il est conditionné par des impératifs que nous nous donnons à tort : vouloir atteindre un but à tout prix au lieu de viser des objectifs progressifs et réalistes. Or, nous n'avons pas le contrôle des événements, et nous oublions que les plus belles histoires arrivent quand on s'y attend le moins !

Face à des situations stressantes, on peut adopter des réactions différentes comme l'immobilisme, la fuite, ou le combat. La bonne approche consiste à savoir accueillir et accepter ces émotions, afin d'en identifier la cause et de pouvoir y travailler. Apprendre à se connaître à travers ses peurs, c'est une force non négligeable ! La vie est un éternel cheminement semé d'épreuves, chacune permet d'en apprendre un peu plus sur soi-même !"



## DES ATELIERS DE GESTION DU STRESS GRÂCE AU PROGRAMME "AGIR POUR SA SANTÉ"

Identités Mutuelle a organisé un atelier sur la gestion du stress dans le cadre de son programme "Agir pour sa santé". Les participants sont repartis avec des conseils et techniques simples pour aider à réduire la pression et maintenir un état de calme. Parmi elles, la relaxation musculaire, la respiration profonde ou encore les pensées positives. Toute l'année, plusieurs actions de proximité avec les adhérents sont organisées en lien avec ce programme.



Près de **9 Français sur 10** sont stressés



**Les 25 à 34 ans** sont les plus impactés



**60%** des femmes sont concernées, contre **40%** des hommes



Le stress a un coût social estimé à **2 à 3 milliards d'euros** en France



# NUMÉRO D'ADHÉRENT : UNE RÉFÉRENCE UNIQUE POUR VOUS ACCOMPAGNER

Le numéro d'adhérent est une série de chiffres clés, propre à chaque adhérent principal et à ses ayants droit. Il est indispensable pour faciliter les démarches avec votre mutuelle.

## OÙ LE TROUVER ?

- Sur votre carte de mutuelle (aussi appelée "carte de tiers payant"), qui vous est envoyée après validation de votre dossier d'adhésion. Tous les ans, elle est automatiquement renouvelée pour l'année à suivre : votre numéro d'adhérent reste alors inchangé.
- Sur les courriers de votre mutuelle : vos décomptes de remboursements ou vos avis d'échéance par exemple.

À L'INTÉRIEUR DE LA  
CARTE DE TIERS PAYANT

## À QUOI SERT-IL ?

Tout d'abord, à **faciliter** les démarches auprès de nos équipes ! Que vous nous contactiez par téléphone, par courrier ou par mail, votre numéro d'adhérent est essentiel pour vous identifier facilement : c'est le premier élément à indiquer, suivi de votre nom et prénom.

**Si vous avez besoin de communiquer avec nous, pensez à garder ce numéro à portée de main !** Il permet à nos équipes d'accéder à votre dossier en un clic, et de saisir vos demandes ou prestations.

De votre côté, ce numéro vous permet d'accéder à votre **espace adhérent** : il sert d'identifiant dans la partie "Code d'accès".

Il vous permet également de bénéficier de tous les services et prestations liés à votre contrat Identités Mutuelle, si inclus dans les garanties de votre contrat :

- La protection juridique santé
- L'Assistance santé
- La Téléconsultation médicale Medaviz
- Votre demande de bilan retraite

## NE LE CONFONDEZ PAS AVEC...

- Votre numéro de Sécurité sociale : il est composé des 13 chiffres inscrits sur votre carte vitale
- Votre numéro AMC (Assurance maladie complémentaire) : il est destiné aux professionnels de santé et leur permet d'identifier votre mutuelle
- Votre numéro de télétransmission : il est utilisé par les professionnels de santé pour déclencher la prise en charge du tiers payant par la mutuelle

# ANTICIPER LE FINANCEMENT DE VOS OBSÈQUES GRÂCE À L'ALLOCATION OBSÈQUES

En France, en 2022, le coût moyen des obsèques était de 3 815 € pour une inhumation et de 3 986 € pour une crémation\*. Grâce à l'Allocation obsèques d'Identités Mutuelle, vos frais funéraires peuvent être couverts. Un geste d'anticipation qui garantit sérénité et liberté à vos proches.

À partir de  
**0,43 €**  
par mois\*\*\*

## AVEZ-VOUS DÉJÀ PENSÉ AU FINANCEMENT DE VOS OBSÈQUES ?

Avec l'Allocation obsèques Identités Mutuelle, **choisissez le montant de l'allocation** souhaitée en fonction de vos besoins, **selon trois niveaux : 1 000 €, 2 000 € ou 3 000 €.**

À votre décès, il sera dédié au remboursement des frais d'obsèques et sera versé à la personne qui en aura supporté la charge financière.

**Pour en bénéficier**, vous devez avoir souscrit un complémentaire santé Identités Mutuelle ou Mneec\*\*.

## POURQUOI Y ADHÉRER ?

- L'adhésion est simple et rapide :  
→ **pas de questionnaire médical à remplir**  
→ vous pouvez y **souscrire librement** si vous avez plus de 18 ans, et ce jusqu'à vos 75 ans.
- Notez que **le versement de cette allocation est également exonéré d'impôts sur le revenu.**

Contactez vos **conseillers Identités Mutuelle** au plus vite, aux numéros indiqués en dernière page de votre magazine !

\* Source : Fédération nationale du Funéraire FNF - Étude 2022

\*\* Les adhérents aux contrats UCS (ex-Solicoisse) ou Muros ne sont pas concernés.

\*\*\* À 32 ans, pour une allocation de 3 000 €

# TIERS PAYANT PARTIEL : COMMENT ÇA MARCHE ?

Le tiers payant vous permet de ne pas avancer de frais lors d'une prestation de santé, comme une consultation, un examen, l'achat de médicaments. L'Assurance maladie et la mutuelle prennent directement en charge le règlement total ou partiel des soins. Décryptage de son fonctionnement.



Pour profiter du tiers payant, il vous suffit de présenter votre carte Vitale à jour ou une attestation d'ouverture des droits à l'Assurance maladie, accompagnée de votre carte de mutuelle. Notez que le tiers payant peut être refusé dans certaines situations, comme les consultations avec un spécialiste sans passer par votre médecin généraliste, ou certains professionnels de santé qui ne souhaitent pas l'appliquer.

**SANS TIERS PAYANT**

Vous devez régler immédiatement votre consultation et avancer la totalité des frais médicaux. Vous envoyez ensuite votre feuille de soins à l'Assurance maladie pour obtenir le remboursement, que votre mutuelle complète selon les garanties de votre contrat.

**AVEC LE TIERS PAYANT PARTIEL**

Vous ne payez que le ticket modérateur, c'est-à-dire les frais non pris en charge par l'Assurance maladie. Vous transmettez ensuite les justificatifs à votre complémentaire santé, qui vous remboursera tout ou partie des frais avancés.

**AVEC LE TIERS PAYANT TOTAL**

Selon les garanties de votre contrat santé, vous ne déboursez aucun frais : l'Assurance maladie et la mutuelle règlent directement le professionnel de santé. Seules la participation forfaitaire et les franchises médicales vous seront demandées par l'Assurance maladie. Il peut aussi y avoir un reste à charge après remboursement au professionnel de santé.

## À SAVOIR

Les dépassements d'honoraires ne sont pas pris en charge par l'Assurance maladie. Pour plus d'informations, contactez le Service Relation Adhérents : [sra@identites-mutuelle.com](mailto:sra@identites-mutuelle.com) ou 01 43 18 34 00, ou rendez-vous dans votre agence Identités Mutuelle.

## S'amuser en travaillant sa mémoire

Indice : les définitions en bleu se rapportent à des sujets traités dans ce numéro.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A														
B														
C														
D														
E														
F														
G														
H														
I														
J														
K														
L														
M														
N														

### Horizontalement

**A. Arnaque sournoise d'un système informatique. Étiquette ou marque garantissant la qualité d'un produit.** B. Admiration excessive. Sorti. C. Il fait appel. Fin d'infinif. Aspira. D. Moyens utilisés pour assurer la sécurité des systèmes informatiques. E. Très peiné. Ouest-est. Dépôt boueux. F. Détention illicite. Docteur en bref. Argile rouge. G. À la page. **Ouvrier travaillant dans une mine.** À le. H. Poutre. Façon de recevoir. I. Forme d'être. L'opposé du recto. Scandium du chimiste. J. Papier notarié. Tantale au labo. Matière scolaire. K. Adresse informatique. Dent d'alpiniste. Figure de Chine. L. **Production de vêtements très rapide et peu chère, aussi appelée "mode jetable".** Possessif. M. Écouter dire. Blason cousu. N. Placée en étude. Devenir aigre. Produit explosif.

### Verticalement

**1. Vulnérabilité sociale caractérisée par l'incertitude et l'instabilité. Institut de formation dans le domaine de la santé.** 2. Vieux mariage. Détruit. 3. Divinité solaire. Organe d'oiseau. Et la suite. Signe d'urgence. 4. **Membre d'un parti ou d'une organisation.** Obstinée. 5. Pas dit. Salut latin. Mot de dédain. 6. Drap. Partie du pain. T'en vas. 7. Lieu de triage. Lady défunte. Filets de lumière. 8. De plus. Marquas une page. Coûteux ou adoré 9. Aven du Quercy. Quote-part. En cet endroit. 10. Saint en Manche. Pur jus. Fort sentiment. 11. **Logiciel capable de neutraliser les menaces informatiques.** Suites de mois. 12. Table de marché. Feu vert. Petit saint. 13. Greffes un scion. Plutôt facile. Bruit émis. 14. Prénom biblique. **Produit naturel ou de synthèse donnant une saveur sucrée.**

**Solutions :** A. Piratage. Label. B. Aduktion. Né. C. Eh. Et. Téta. D. Cybersécurité. E. Amer. O.E. Vase. F. Recel. Dr. Sil. G. In. Mineur. Au. H. Étoi. Accueil. I. Est. Verso. Sc. J. Acte. Ta. Géo. K. I.P. Pic. Mao. L. Fast-fashion. Sa. M. Our. Ecousson. N. Sise. Surt. T.N.T. Cornas. Cher. 9. Igue. Écot. Ici. 10. Ló. Suc. Amour. 11. Anthivrus. Ans. 12. Étoi. Go. St. 13. Entes. Aisé. Son. 14. Léa. Édulcorant.





# VOS CONTACTS IDENTITÉS MUTUELLE

## SERVICE RELATION ADHÉRENTS

85, rue Édouard Vaillant - 92300 Levallois-Perret  
Tél : 01 43 18 34 00

## CONTACTS MAIL

Pour une demande relative à la gestion de votre contrat ou pour envoyer vos documents : [sra@identites-mutuelle.com](mailto:sra@identites-mutuelle.com)

Pour une demande de calcul de vos droits à prestations (devis dentaire, optique, audition etc.) : [devis@identites-mutuelle.com](mailto:devis@identites-mutuelle.com)

## AGENCES

**ÎLE-DE-FRANCE**  
**LEVALLOIS-PERRET (92300)**  
85, rue Édouard Vaillant  
Tél : 01 43 18 34 00  
L-V : 8h30-18h

**NORD**  
**LENS (62300)**  
73, boulevard Émile Basly  
Tél. : 03 21 14 01 50  
[lens@identites-mutuelle.com](mailto:lens@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30-12h 13h30-17h

**BÉTHUNE (62400)**  
Place Georges Clémenceau  
Tél : 03 21 53 42 46  
[bethune@identites-mutuelle.com](mailto:bethune@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30-12h 13h30-17h

**HÉNIN-BEAUMONT (62110)**  
237, rue Elie Gruyelle  
Tél : 03 21 76 68 80  
[henin@identites-mutuelle.com](mailto:henin@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30-12h 13h30-17h

**DOUAI (59500)**  
378, rue de Paris  
Tél : 03 27 95 45 50  
[douai@identites-mutuelle.com](mailto:douai@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30-12h 13h30-17h

**EST**  
**FORBACH (57600)**  
44 A, rue Nationale  
Tél : 03 87 88 35 21  
[forbach@identites-mutuelle.com](mailto:forbach@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30-12h 13h30-17h30

**SARREGUEMINES (57200)**  
12, rue Utzschneider  
Tél : 03 87 09 21 03  
L-V : 9h-12h 14h-17h

**SUD**  
**ALÈS (30100)**  
1, rue Saint-Vincent  
Tél : 04 66 52 22 96  
[ales@identites-mutuelle.com](mailto:ales@identites-mutuelle.com)  
L-V : 9h-12h 13h-17h

**GARDANNE (13120)**  
24, boulevard Carnot  
Tél : 04 42 65 87 48  
[gardanne@identites-mutuelle.com](mailto:gardanne@identites-mutuelle.com)  
L-V : 8h30-12h 13h30-17h30

## VOTRE ESPACE ADHÉRENT SUR INTERNET

[www.identites-mutuelle.com](http://www.identites-mutuelle.com)

Accessible directement depuis la page d'accueil du site Identités Mutuelle (en haut à droite). Munissez-vous de votre code d'accès et de votre mot de passe. Si vous n'avez pas de mot de passe, cliquez sur "Mot de passe oublié?".

À partir de votre espace, vous pouvez :

- consulter votre dossier
- modifier vos coordonnées
- télécharger un mandat de prélèvement SEPA
- visualiser vos décomptes
- demander un duplicata

## VOS CONTACTS UNIASSUR ET SOLI-CAISSE

Uniquement contrats APEMME et UCS

### CONTACTS MAIL

Informations générales : [contact@uniassur.com](mailto:contact@uniassur.com)  
Demande de prise en charge : [gestion@uniassur.com](mailto:gestion@uniassur.com)

### AGENCES

**FREYMING-MERLEBACH (57800)**  
13, rue Eugène Kloster  
Tél : 03 87 29 85 60  
L-V : 8h30-12h 14h-17h30

**SAINT-AVOLD (57500)**  
2, rue du Général de Gaulle  
Tél : 03 87 29 85 60  
L-V : 8h30-12h 14h-17h30

## VOS CONTACTS MUROS

26, bd Marie Stuart 45000 ORLÉANS  
Tél : 02 38 53 77 11  
[muroscentre@muros-centre.fr](mailto:muroscentre@muros-centre.fr)  
L-J : 8h-12h 13h15-17h  
V : 8h-12h 13h15-15h45

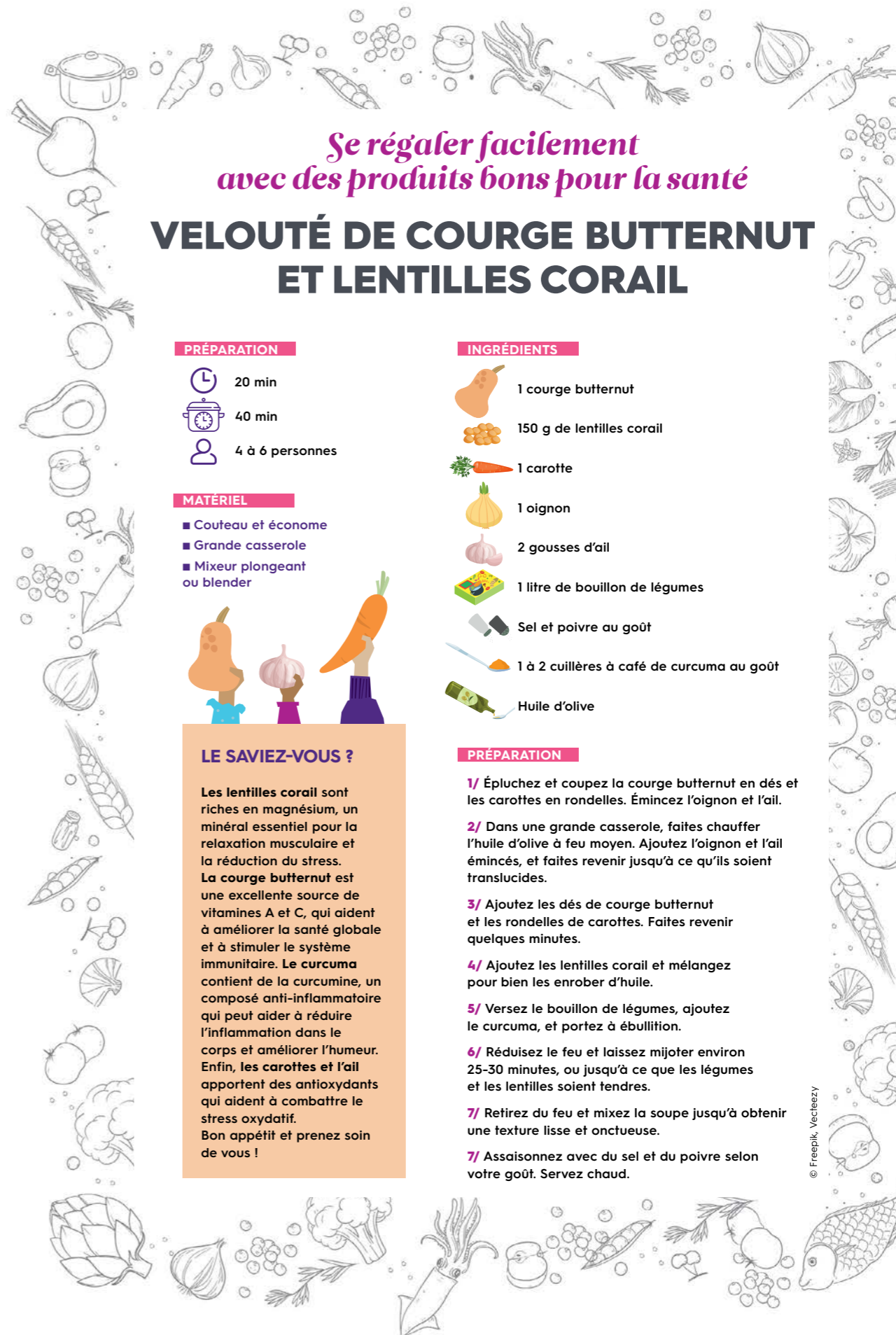
[www.muros-centre.fr](http://www.muros-centre.fr)

vous permet toujours d'accéder à votre espace personnel pour consulter vos décomptes et remboursements de prestations.

**GARANTIE ASSISTANCE**  
24h/24 7j/7, par téléphone 09 69 39 74 62  
Numéro non surtaxé

**TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE**  
24h/24 7j/7, par téléphone 09 75 18 90 89  
Numéro non surtaxé

**PROTECTION JURIDIQUE SOLUCIA SPJ**  
L-S : 9h-20h, par téléphone 01 44 87 59 49  
Numéro non surtaxé



Se régaler facilement avec des produits bons pour la santé

# VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT ET LENTILLES CORAIL

## PRÉPARATION

- 🕒 20 min
- 🕒 40 min
- 👤 4 à 6 personnes

## MATÉRIEL

- Couteau et économe
- Grande casserole
- Mixeur plongeant ou blender



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les lentilles corail sont riches en magnésium, un minéral essentiel pour la relaxation musculaire et la réduction du stress. La courge butternut est une excellente source de vitamines A et C, qui aident à améliorer la santé globale et à stimuler le système immunitaire. Le curcuma contient de la curcumine, un composé anti-inflammatoire qui peut aider à réduire l'inflammation dans le corps et améliorer l'humeur. Enfin, les carottes et l'ail apportent des antioxydants qui aident à combattre le stress oxydatif. Bon appétit et prenez soin de vous !

## INGRÉDIENTS

- 🍲 1 courge butternut
- 🍲 150 g de lentilles corail
- 🍲 1 carotte
- 🍲 1 oignon
- 🍲 2 gousses d'ail
- 🍲 1 litre de bouillon de légumes
- 🍲 Sel et poivre au goût
- 🍲 1 à 2 cuillères à café de curcuma au goût
- 🍲 Huile d'olive

## PRÉPARATION

- 1/ Épluchez et coupez la courge butternut en dés et les carottes en rondelles. Émincez l'oignon et l'ail.
- 2/ Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail émincés, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 3/ Ajoutez les dés de courge butternut et les rondelles de carottes. Faites revenir quelques minutes.
- 4/ Ajoutez les lentilles corail et mélangez pour bien les enrober d'huile.
- 5/ Versez le bouillon de légumes, ajoutez le curcuma, et portez à ébullition.
- 6/ Réduisez le feu et laissez mijoter environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes et les lentilles soient tendres.
- 7/ Retirez du feu et mixez la soupe jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
- 7/ Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Servez chaud.

Fabriquer ses produits ménagers :  
un plus pour l'environnement et la santé

## ADOUCISSANT MAISON AU SEL D'EPSOM



### INGRÉDIENTS

- 250 g de sel d'Epsom ou de gros sel
- 65 g de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix (lavande, citron, pampleousse...)

### MATÉRIEL

- Un bocal en verre hermétique
- Une cuillère

### ÉTAPES DE FABRICATION

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sel d'Epsom est une poudre blanche composée de petits cristaux de sulfate de magnésium. Également riche en minéraux, il se trouve en pharmacie, en parapharmacie ou en magasin bio. Il est utilisé pour son effet relaxant, surtout pour soulager les muscles, les rhumatismes et les pieds douloureux. Il possède également des bienfaits exfoliants sur la peau. Un allié efficace pour les bains et les spas !

- 1/ Versez le sel dans un bocal en verre et ajoutez les gouttes d'huile essentielle : mélangez-les bien à la cuillère, afin que l'huile essentielle se fasse absorber par le sel.
- 2/ Fermez le bocal et secouez.
- 3/ Rouvrez votre bocal et ajoutez le bicarbonate de soude. Mélangez bien pour répartir la poudre et obtenir un mélange homogène. Fermez et secouez de nouveau le bocal.
- 4/ Prélevez 2 à 3 cuillères à soupe du mélange pour l'utiliser. Vous pouvez le conserver plusieurs mois dans le bocal hermétique. Attention, ne le versez jamais dans le tambour de votre machine, mais uniquement dans le bac prévu pour l'adoucissant !