

Mag

N°52 - Mars 2025



La santé mentale à l'heure du tout numérique

DÉCRYPTAGE

Bénéficiez d'un bilan
prévention, totalement
pris en charge !

ENGAGÉS

Réchauffement
climatique : quels
impacts sur notre santé ?

SOMMAIRE

AU QUOTIDIEN
**La santé
mentale
à l'heure
du tout
numérique**

6



EN BREF
L'actualité
d'Identités Mutuelle

4



DÉCRYPTAGE
Bénéficiez d'un
bilan prévention,
totalement pris en charge !

10

AVEC ET POUR VOUS
À vos côtés en cas
d'hospitalisation
accidentelle

11

ENGAGÉS !
Réchauffement climatique :
quels impacts
sur notre santé ?

12



LE CONSEIL DE...



Astuces pour améliorer
la qualité de l'air intérieur

14

À VOS CÔTÉS
À quoi sert ma cotisation ?

15

DANS VOS AGENCES
Rétrospective

16



À VOS AGENDAS !

17



RECETTE

*Les légumes feuilles
à la rescousse
de ma santé cérébrale !*

18



PAUSE DÉTENTE

*Travailler
sa mémoire en
s'amusant*

19



Vos contacts
Identités Mutuelle

20

Mag n°52

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, Philippe Stroppa, I-Stock • **Illustrations** : Freepik, Vecteezy •

Conception et réalisation : **wellcom**

01 46 34 60 60 - www.wellcom.fr

ISSN 2729-1839

ÉDITO



Yves Bastié
Président

Priorité à notre santé : **UN ENGAGEMENT ENVERS NOS PROCHES**

Oublions un instant le bruit incessant des conflits, des luttes de pouvoir et des bavardages inutiles !

Revenons à nous...

Nos aspirations à plus de partage, de joies simples et de bonheur pour nous et pour ceux qui nous entourent.

Identités Mutuelle c'est avant tout un lieu de consensus, de rencontres et d'échanges.

Parions sur une année pleine d'opportunités et d'espoir, loin des discussions comptables, des soustractions conjoncturelles, des petites manœuvres qui nous feraient presque oublier l'essentiel : se garder en bonne santé, être là pour ceux que l'on aime.

Nos équipes sont à vos côtés pour vous accompagner, répondre à vos attentes et vous faciliter la vie.

C'est notre raison d'être et c'est notre honneur.



Adopt' un Adhérent

L'OPÉRATION "ADOPT' UN ADHÉRENT" EST LANCÉE !

Durant toute l'année 2025, des collaborateurs de la mutuelle accompagnent dix adhérents dans la vie de leur contrat !

Comment ? Via des échanges réguliers, organisés pour mieux comprendre les attentes et besoins des adhérents au quotidien.

Une belle aventure humaine à vos côtés !



Le 1^{er} avril 2025, l'agence située à Béthune fermera ses portes.

Vos conseillers habituels continueront à vous accueillir et vous accompagner dans les autres agences des Hauts-de-France à Lens, Hénin-Beaumont et Douai.
À bientôt !

QUE PEUT FAIRE UN PHARMACIEN ?



Ces derniers mois, le rôle des pharmaciens s'est vu renforcé avec l'élargissement de leurs missions, facilitant l'accès aux soins et améliorant le parcours de santé.

UN PHARMACIEN PEUT DÉSORMAIS :

- **Prescrire et administrer les vaccins** aux personnes de 11 ans et plus, parmi ceux mentionnés dans le calendrier des vaccinations. Cela ne concerne pas la prescription de vaccins vivants chez des personnes immunodéprimées.
- **Dépister les angines bactériennes et cystites simples** en proposant des tests à réaliser directement en pharmacie. S'ils s'avèrent positifs, le pharmacien informe votre médecin traitant et est habilité à délivrer des antibiotiques sans ordonnance.
- **Délivrer le kit de dépistage du cancer colorectal** auprès des personnes âgées de 50 à 74 ans, pour assurer la prévention de cette maladie.



ÉVOLUTION DU DISPOSITIF "MON PSY"

"Mon Psy", aussi appelé "Mon Soutien Psy" permet à toute personne dès trois ans, angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance Maladie et les complémentaires santé.

**Depuis le
15 juin 2024,
vous pouvez**

- Prendre directement rendez-vous chez un psychologue ayant adhéré au dispositif, ou vous rapprocher de votre médecin ou sage-femme pour évoquer le besoin d'accompagnement psychologique,
- Réaliser 12 séances par an, prises en charge à hauteur de 50 € chacune, dont la séance d'évaluation.

Que vous ayez souscrit une complémentaire santé **responsable** ou **non responsable**, vous pouvez bénéficier du dispositif.



CONSULTATIONS MÉDICALES : MAJORATION DES TARIFS

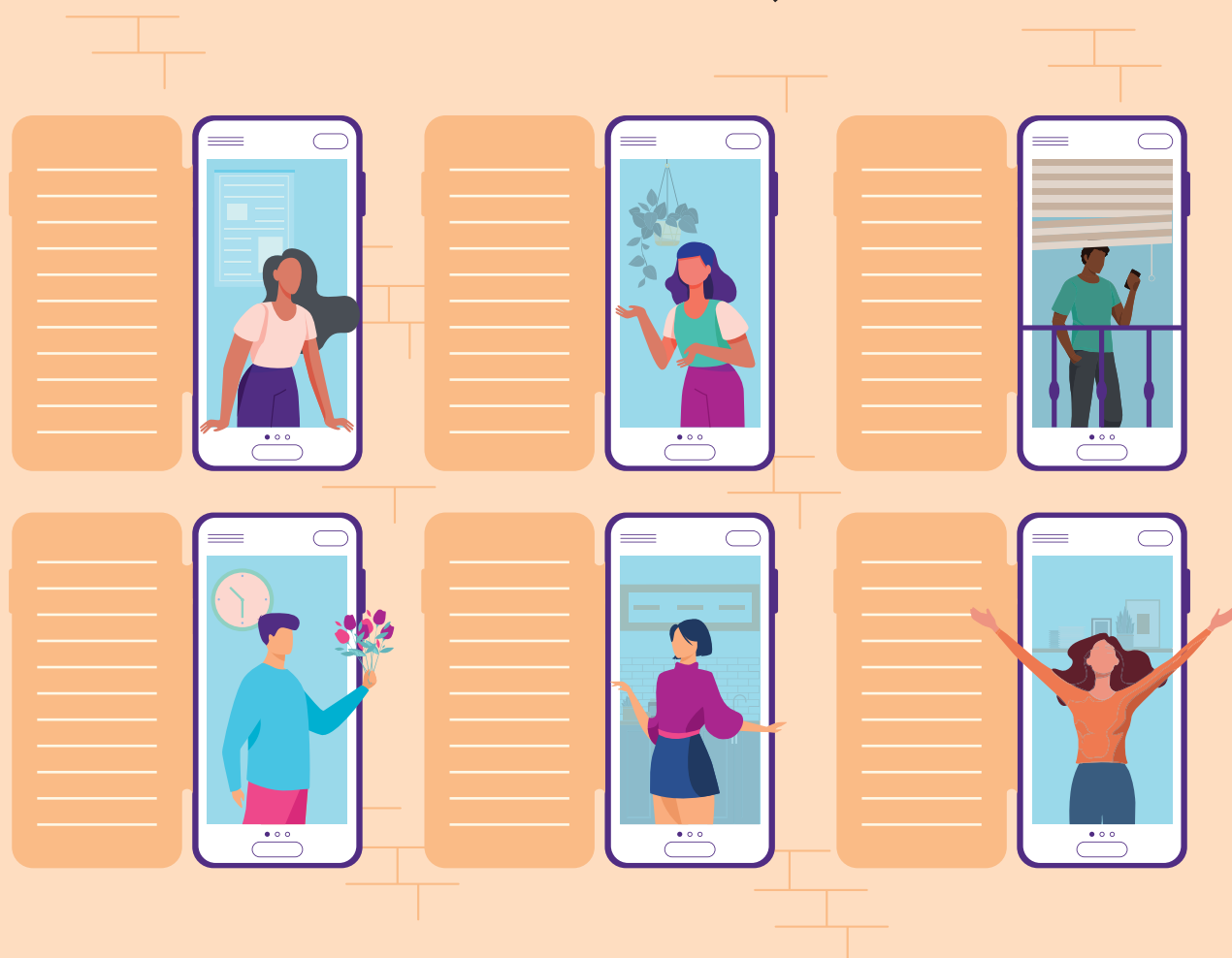
Depuis le 22 décembre 2024, les honoraires des médecins généralistes et de certains spécialistes ont été revalorisés. Désormais, la consultation chez un médecin généraliste est de 30 € pour un adulte et 35 € pour un enfant de moins de six ans. Jusqu'en 2029, le tarif de la téléconsultation des médecins généralistes est maintenu à 25 €.

Chez certains spécialistes, l'augmentation se fait en deux temps avec une première hausse en décembre 2024 et une seconde en juillet 2025. Par exemple, la consultation coordonnée chez le psychiatre, neuropsychiatre ou neurologue est maintenant facturée 55 €, avec une hausse prévue à 57 € en juillet 2025.

La prise en charge de vos soins reste inchangée avec 70 % de remboursement par l'Assurance Maladie et 30 % par votre mutuelle.

**Vous souhaitez
en savoir plus ?
Cliquez ici.**

LA SANTÉ MENTALE À L'HEURE DU TOUT NUMÉRIQUE



Pour la majorité d'entre nous, l'usage du numérique est devenu quotidien. Applications, courriels, réseaux sociaux... nous sommes de plus en plus connectés, le smartphone toujours à portée de main. Mais, si cette omniprésence du numérique nous facilite le quotidien en nous donnant accès à un vaste univers digital, elle peut aussi avoir un impact bien réel sur notre santé mentale. Troubles physiques ou du sommeil, isolement, cyberharcèlement, anxiété, désinformation... le numérique a aussi une face sombre dont il faut tenir compte. L'enjeu est de trouver un équilibre, d'adopter un usage raisonné et d'en profiter sans en subir les effets négatifs.

Selon une enquête de l'Ifop (Institut français d'opinion publique) menée en 2024, **65 % des personnes interrogées se déclarent dépendantes de leur smartphone**. Un chiffre qui bondit chez les plus jeunes, les 18-24 ans étant 89 % à ne pouvoir s'éloigner de leur portable (82 % pour les 25-34 ans), et qui reste relativement élevé (40 %) pour les 60 ans et plus. Il faut dire que, ces dernières années, l'usage du numérique a profondément transformé notre quotidien.

DU BON...

Et cette évolution comporte bien évidemment de multiples avantages. Le numérique constitue un outil extraordinaire qui permet non seulement de s'informer, mais aussi d'accéder à une ressource infinie d'articles et de bibliothèques en ligne pour apprendre, se cultiver, se divertir et découvrir le monde. Il est aussi devenu incontournable pour s'ouvrir aux autres, déve-

lopper du lien social et rencontrer d'autres personnes. Les réseaux sociaux offrent la possibilité d'échanger, confortablement installé chez soi, avec des contacts situés à l'autre bout de la planète. Ils permettent également de prendre des nouvelles de sa famille et de se faire de nouveaux amis.

Par ailleurs, le numérique nous facilite la vie en nous permettant de commander des millions de produits et services en ligne, d'échanger de manière dématérialisée avec les pouvoirs publics... ou sa mutuelle : plus besoin de se déplacer, un simple clic suffit pour nombre de démarches !

... ET DU MOINS BON

Mais chaque médaille a deux faces et le numérique comprend également quelques risques. Son usage excessif peut avoir un impact sur la santé, physique et mentale, des plus jeunes comme des adultes. Au niveau physique, le risque est de subir des troubles musculo-squelettiques, liés

L'action
d'Identités
Mutuelle



L'une des missions de la mutuelle est d'améliorer les conditions de vie de ses adhérents en favorisant leur accès à la culture et au numérique. Dans cette optique, Identités Mutuelle, en partenariat avec Unis-Cité, a organisé un atelier dédié aux fondamentaux du numérique. Les participants ont ainsi pu apprendre à naviguer sur Internet, utiliser les courriels et se sensibiliser aux risques associés, pour un usage plus serein et éclairé du digital.

Le saviez-vous ?

DU NOUVEAU DU CÔTÉ DU CARNET DE SANTÉ

Le carnet de santé évolue : depuis le 1^{er} janvier, il intègre des pages dédiées au temps d'écran. Avec ce nouvel outil, le pédiatre pourra questionner les nouveaux parents sur l'exposition aux écrans de leur jeune enfant. L'objectif ? Partager des messages clés et les sensibiliser à la question en leur proposant des conseils pratiques... et en leur rappelant qu'un temps trop long passé devant les écrans est nocif pour les très jeunes enfants et qu'il est recommandé de leur interdire avant l'âge de trois ans.



à de mauvaises postures, ou encore une fatigue oculaire. Et le temps passé devant un écran représente autant de moments où l'on ne pratique pas une activité physique : à la clé, un risque de surpoids, de perte de qualité du sommeil, de développement de maladies cardiovasculaires à l'âge adulte... La fatigue physique peut impacter directement nos capacités cognitives et augmenter ainsi la sensation de fatigue mentale, créant un cercle répétitif difficile à arrêter.

Pour notre santé mentale, l'un des principaux risques est de subir de l'isolement social. Bien que cela puisse sembler paradoxal à une époque où les réseaux sociaux nous offrent la possibilité d'interagir avec un nombre quasi-illimité de personnes, le virtuel ne pourra jamais remplacer le réel. Un usage excessif risque d'enfermer les individus dans une bulle, d'amplifier le sentiment de solitude et de créer des barrières sociales.

L'estime de soi peut être impactée, à mesure que les différentes plateformes mettent en avant des influenceurs aux vies idéalisées, avec lesquels la tentation de se comparer peut-être forte. Dans cette même dynamique, le cyberharcèlement est un aspect alarmant : plusieurs affaires ont récemment défrayé la chronique et,

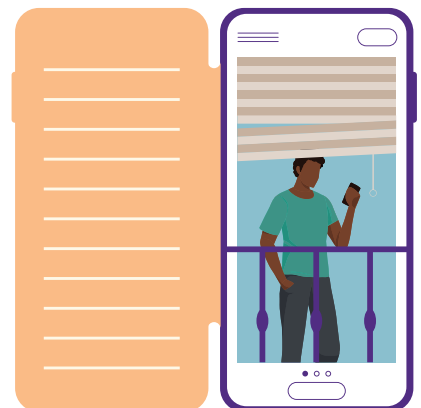
En chiffres



49 % des Français de 12 ans et plus ont recherché des informations sur leur santé ou celle d'un proche en 2023.



38 % des personnes interrogées utilisent internet (rendez-vous médicaux, téléconsultations) pour gérer leur santé et celle de leurs enfants.



Source : Baromètre du numérique 2023 du Crédoc

selon le Baromètre du numérique 2023 du Crédoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), 12 % des Français âgés de 12 ans et plus ont subi injures, diffamation ou harcèlement en ligne sur l'année précédant l'étude. Cela concerne principalement les plus jeunes (39 % des 18-24 ans et 21 % des 25-39 ans déclarent en avoir été victimes au moins une fois).

Mais les plus âgés ne sont pas épargnés puisqu'ils sont davantage la cible de tentatives d'escroquerie ou de fraude en ligne qui ont touché 21 % des Français dont 15 % étaient âgés de 70 ans et plus ! Dans les deux cas, ces attaques peuvent engendrer un fort sentiment de vulnérabilité et d'anxiété, voire conduire à la dépression.

LE NUMÉRIQUE AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE

La situation n'est pas si noire, bien heureusement ! Le numérique peut être un allié central pour préserver notre santé mentale. Un smartphone est un outil très pratique pour :

- S'informer (symptômes, traitements, centres d'aide...) de manière anonyme si besoin ;
- Partager son expérience, trouver une oreille bienveillante et attentive, s'entraider et lutter contre l'isolement ;
- Prendre soin de notre santé mentale grâce à de nombreuses applications : relaxation, développement personnel, psychologie positive...

Le numérique fait aujourd'hui partie de nos vies et il semble impossible de revenir en arrière. À l'heure où la santé mentale a été désignée comme Grande cause nationale 2025 par les pouvoirs publics, il est crucial d'identifier les risques et de trouver un équilibre pour bénéficier de la richesse que nous apporte le digital tout en préservant notre santé. En bref, d'être bien informé afin d'opter pour un usage maîtrisé et raisonné !

3 QUESTIONS À : Cyril di Palma Délégué général de Génération Numérique*



Quel lien faites-vous entre numérique et santé mentale ?

Le lien est bien réel, surtout bien sûr pour les personnes les plus vulnérables. Les réseaux sociaux notamment, agissent comme des amplificateurs, des caisses de résonance qui donnent un impact exponentiel aux insultes par exemple et peuvent alors agir de manière négative sur la confiance en soi des personnes ciblées. Le fonctionnement des algorithmes, qui nous mettent en contact avec des gens ou des thématiques qui nous ressemblent, peut quant à lui générer un risque d'enfermement, voire conduire à la désinformation ce qui impacte également la santé mentale.

Comment la situation a-t-elle évolué en 20 ans ?

À l'époque des premiers blogs et de Myspace, les phénomènes négatifs comme le harcèlement existaient déjà ; les choses ont finalement peu évolué. Ce qui change par contre, c'est l'ordre de grandeur : le recours au numérique s'est massifié et le risque pour la santé mentale du grand public est d'autant plus important.

Quels conseils donner pour un usage raisonné du numérique ?

Le message est simple : gardez le contrôle ! Plutôt que de limiter son temps d'écran, il faut, à chaque fois qu'on l'utilise, savoir pourquoi on allume son téléphone. L'idéal est de désactiver les notifications et de toujours attendre et réfléchir avant de partager un lien ou une information.

* Association agréée par le ministère de l'Éducation Nationale et spécialisée depuis une vingtaine d'années dans l'information et la prévention liées aux usages du numérique.

BÉNÉFICIEZ D'UN BILAN PRÉVENTION, TOTALEMENT PRIS EN CHARGE !

Un rendez-vous pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans frais à avancer. Il permet d'inciter tout un chacun à devenir acteur de sa santé en adaptant ses comportements quotidiens.

MON BILAN PRÉVENTION EST

RÉALISÉ PAR :



les
médecins



les
pharmaciens



les
infirmiers



les
sages-femmes

DESTINÉ AUX :

18-25 ans

45-50 ans

60-65 ans

70-75 ans

Les assurés concernés peuvent effectuer leur bilan de prévention auprès de leurs professionnels de santé habituels, ou d'un professionnel inscrit sur le site sante.fr.

SUJETS ABORDÉS

- Antécédents médicaux personnels et familiaux ;
- Comportements et habitudes de vie (alimentation, activité physique et sédentarité, addictions et usages à risque...) ;
- Prévention et repérage de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, cancers, perte d'autonomie...) ;
- Parcours de santé (vaccinations à jour, suivi buccodentaire, variation de poids...) ;
- Bien-être mental et social (sommeil, vie affective et amicale, statut d'aidant, conditions de travail, repérage des situations de violences/maltraitances...).

LES ÉTAPES À SUIVRE

- 1 Direction votre profil *Mon espace santé* (<https://www.monespacesante.fr>)
- 2 Remplissez un auto-questionnaire (non-obligatoire)
- 3 Prenez rendez-vous avec un professionnel de santé éligible (<https://www.sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention>)
- 4 Présentez-vous à la consultation (30 à 45 minutes) :
 - Repérage des risques individuels
 - Priorisation conjointe d'un ou deux sujets prévention
 - Rédaction du plan personnalisé de prévention (PPP) comportant :
 - Objectifs prioritaires construits conjointement
 - Obstacles rencontrés et actions à mettre en place
 - Ressources et intervenants



En 2030, **1 Français sur 3** aura plus de 60 ans, augmentant les défis de santé liés aux maladies chroniques et aux handicaps. La prévention est cruciale pour identifier et réduire les facteurs de risque évitables.

À VOS CÔTÉS EN CAS D'HOSPITALISATION ACCIDENTELLE



Chaque année,
1 personne sur **5**
est hospitalisée
en France
pour une journée, une semaine
voire plusieurs mois.

Accident de la route, intoxication avec des produits ménagers, chute à votre domicile... Parce qu'un accident n'arrive pas qu'aux autres, Identités Mutuelle vous permet d'anticiper sereinement les aléas de la vie à partir d'**1,36€ par mois** !

Une hospitalisation peut avoir de nombreux impacts sur votre quotidien, notamment les dépenses imprévues. Opter pour l'Indemnité Hospi Accident, c'est se concentrer sur sa santé sans se préoccuper des répercussions financières.

POURQUOI Y SOUSCRIRE ? ¹

Vous avez le choix parmi **15 montants** d'indemnités journalières, allant de **15€ à 150€** (montants non cumulables).

Le montant journalier est **doublé** en cas d'hospitalisation en soins intensifs.

- » Une offre coup de pouce dès le premier jour d'hospitalisation pour financer vos dépenses de santé et frais annexes : chambre particulière, aide-ménagère, garde d'enfants...
- » L'indemnité intervient quel que soit le lieu de l'accident : en France et DROM.
- » L'adhésion est simple et rapide : aucun questionnaire médical n'est à compléter, vous pouvez souscrire jusqu'à vos 75 ans.



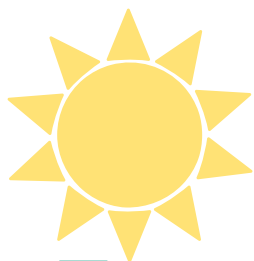
Jusqu'à
4 500€
d'indemnité
par mois ²



Vous souhaitez
en savoir plus ?
Cliquez [ici](#).

¹ Les adhérents aux contrats UCS (ex-Soliceisse) ou Muros ne sont pas concernés.

² Pour une Indemnité Journalière de 150 € sur 30 jours d'hospitalisation.



Réchauffement climatique :

QUELS IMPACTS SUR NOTRE SANTÉ ?

Au-delà des conséquences sur l'équilibre écologique de la planète, le réchauffement climatique a de réels impacts sur notre santé. Si les pouvoirs publics et les États agissent pour tenter de limiter ce réchauffement à +1,5°C, chacun d'entre nous a aussi un rôle à jouer pour réduire son empreinte carbone, porter attention à sa santé et intégrer ces nouveaux risques.

Depuis plusieurs éditions, les COP (Conférence des Parties) sur le climat placent la santé au cœur des débats. Et ce n'est évidemment pas un hasard ! Tous les experts sont d'accord sur un point : le réchauffement climatique a des impacts majeurs, directs ou indirects, sur notre santé.

Les phénomènes extrêmes, inondations, canicules, incendies... entraînent ainsi une surmortalité. Par ailleurs, le réchauffement altère la qualité de l'air, ce qui favorise le développement de maladies respiratoires comme l'asthme. Ces dernières touchent en premier lieu les populations les plus vulnérables, comme les enfants et les personnes âgées. C'est aussi le cas de l'hyperthermie, couramment appelée "coup de chaleur", qui intervient lors d'épisodes de canicule. Être informé de ces risques est essentiel

pour s'en prémunir et adopter les bons réflexes : s'hydrater en cas de forte chaleur, ne pas faire de sport en extérieur en cas de pic de pollution...



LES RÉPERCUSSIONS

Ce n'est pas tout : les effets peuvent être plus insidieux. L'Institut Pasteur parle d'une "épidémie silencieuse" pour évoquer la recrudescence de maladies infectieuses liées à l'élargissement de l'habitat d'animaux vecteurs de maladie comme les moustiques et les tiques. Là encore, il faut être prêt ! Vérifier par exemple que l'on est à jour de ses vaccins. De même, l'éco-anxiété induite par l'accumulation d'événements extrêmes a un impact réel sur notre santé mentale et peut entraîner un stress important, voire des troubles psychologiques. Pour y faire face, il faut en parler, s'informer auprès de sources vérifiées ou encore renouer avec la nature par des activités telles que la gestion d'un potager...

DES MOYENS POUR AGIR

Si le réchauffement climatique est une réalité, il est toutefois possible d'agir pour le limiter. Au niveau international, à l'heure où les États cherchent à trouver des accords pour le contenir, mais aussi de manière plus personnelle, dans une approche citoyenne. Chacun d'entre nous peut participer à l'effort collectif, en limitant son empreinte carbone. Un outil très utile peut nous y aider, le simulateur proposé par le site <https://nosgestesclimat.fr> qui permet de calculer son empreinte en quelques minutes.

99 % de la population mondiale respirent un air qui dépasse les limites fixées par l'OMS (qualité de l'air) et menace leur santé¹

6 000 villes dans 117 pays surveillent désormais la qualité de l'air¹

Le coût des dommages directs pour la santé du réchauffement climatique est estimé à 2 à 4 milliards € / an d'ici 2030¹

Les exacerbations d'asthme attribuables au pollen pourraient augmenter de 10 à 20 % si les émissions de CO₂ continuent d'augmenter²

¹ Source : Organisation mondiale de la santé (OMS)

² Source : The Lancet Planetary Health

6 BONS GESTES POUR LA PLANÈTE



Lutter contre le gaspillage alimentaire et manger mieux : acheter local et en vrac, diminuer sa consommation de viande...



Consommer moins d'eau et d'énergie : s'équiper efficacement et écologiquement



S'habiller de façon durable : acheter utile et local et si possible, en seconde main



Privilégier les transports en commun ou éco-responsables



Réduire la pollution numérique : recycler ou surveiller la durabilité des appareils



Nettoyer sa maison sainement (produits naturels)

L'action
d'Identités
Mutuelle

Dans le cadre du programme *Agir pour sa santé*, des actions concrètes sont mises en place auprès des adhérents. Certains d'entre eux ont pu découvrir Aquaterra, la Maison de l'environnement et le Parc des Îles, près d'Hénin-Beaumont. Un guide les a sensibilisés à la préservation de la biodiversité et au développement durable. Des randonnées sont également organisées dans toute la France. Ces moments conviviaux permettent de mieux comprendre la nature face au changement climatique, tout en se dépensant.



SOPHIE FRAIN
Association Capt'air
(Bretagne)



MATHILDE DRUELLE
Association APPA
(Nord-Pas-de-Calais)

ASTUCES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Si la pollution extérieure est considérée comme un réel défi sanitaire, la qualité de l'air à l'intérieur est aussi cruciale pour la santé. Deux conseillères médicales en environnement intérieur (CMEI) partagent leurs solutions pour prévenir et éviter les risques.

LA SOURCE DU PROBLÈME

Mathilde Druelle : La pollution de l'air à l'intérieur est 5 à 7 fois plus élevée qu'à l'extérieur, son impact sur la santé est donc non négligeable. Le simple fait de respirer ces polluants peut causer certaines pathologies respiratoires (allergies, asthme, etc.).

Sophie Frain : Il contient des marqueurs de l'air nommés « composés organiques volatiles » (COV), dont une grande partie provient de la pollution chimique de nos espaces clos, cela peut également réduire l'oxygène dans l'air.

LES BONNES PRATIQUES À ADOPTER

S.F. : Ouvrez vos fenêtres dix minutes, matin et soir. Aérer permet d'évacuer les polluants grâce au renouvellement d'air. Pour l'hiver, rappelez-vous qu'il est plus simple de chauffer un air sec qu'un air humide.

M.D. : Privilégiez des produits éco-labellisés, toujours sans parfums. Le vinaigre blanc et le savon noir nettoient très bien sans polluer. Veillez aussi à l'entretien des VMC. L'empoussiérage empêche la circulation de l'air et favorise la concentration des polluants.

i
PLUS d'informations sur :
cmei-france.fr



LES MAUVAISES HABITUDES !

M.D. : La désinfection de son logement est une habitude à proscrire, sauf en cas de pathologie grave. De plus, le gel hydroalcoolique pollue, priorisez plutôt le savon.

S.F. : Nous déconseillons les plantes pour purifier l'air, celles-ci relâchant les polluants lorsqu'elles sont saturées en COV. Cherchons plutôt à ne pas polluer notre air au départ.

BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT ?

Vous pouvez prendre rendez-vous avec des CMEI sur prescription médicale. Les adhérents ayant souscrit à une garantie Mnc Enseignants bénéficient de la prise en charge d'un CMEI.

À QUOI SERT MA COTISATION ?

En tant qu'adhérent à une mutuelle, à quoi correspond votre cotisation et quels frais englobe-t-elle ?



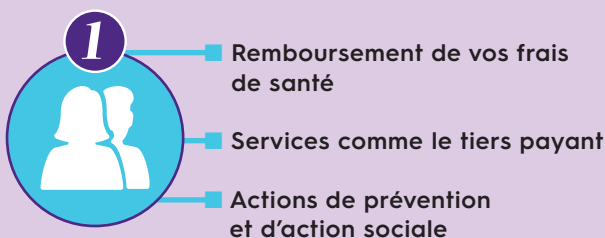
DES PRINCIPES MUTUALISTES

Les mutuelles, cadrées juridiquement par le Code de la Mutualité, fondent leurs activités sur des valeurs communes au service des adhérents.

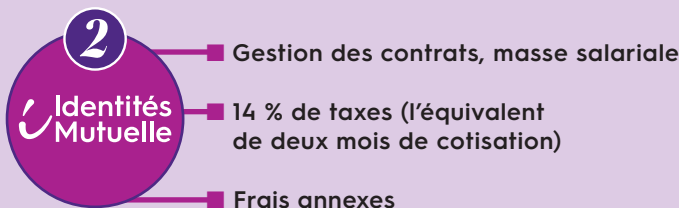
De par son appartenance à l'Économie Sociale et Solidaire (ESS), Identités Mutuelle respecte la lucrativité limitée. Aucun actionnaire n'est à rémunérer. Son fonctionnement est basé sur la mutualisation : les adhérents versent une cotisation qui prend en charge leurs frais de santé, puis la mutuelle réinvestit ses bénéfices en faveur de tous ses adhérents.

Conformément à la réglementation prudentielle, les mutuelles doivent détenir un certain niveau de fonds propres pour exercer leur activité d'assurance. Ces exigences visent à assurer aux adhérents que leur mutuelle est en mesure de faire face à ses engagements en toute circonstance.

QUE FINANCENT VOS COTISATIONS ?



Coûts liés au fonctionnement de la mutuelle :



ZOOM SUR UN CAS CONCRET

Monsieur B., adhérent Identités Mutuelle
Hospitalisé pendant un mois (février 2024)

- La mutuelle a pris en charge **10 276 €** de son séjour à l'hôpital additionné, sur la même année, à d'autres frais de santé (pharmacie, transport médical, soins infirmiers, analyses biologiques).
- En 2024, Monsieur B. a versé **2 390 € de cotisations** à la mutuelle, toutes taxes comprises, soit 23 % des dépenses engagées sur l'année.



Une cotisation annuelle qui représente un coût important, mais amortie grâce à la prise en charge d'Identités Mutuelle et à la mutualisation.

Chaque année, le conseil d'administration détermine les évolutions de vos cotisations en tenant compte des :

- dépenses de santé des adhérents,
- nouvelles réglementations et taxes imposées par l'État, qui ne cessent de progresser.

Par son engagement mutualiste, Identités Mutuelle réinvestit ses excédents dans votre intérêt et place ainsi l'adhérent au cœur de ses actions.

Rétrospective des événements organisés pour nos adhérents, partout en France !

NATIONAL
14 MARS



Une journée de sensibilisation dédiée à l'audition

Comme chaque année, Identités Mutuelle a proposé à ses adhérents ainsi qu'à leurs proches de **se faire dépister gratuitement** au sein de ses différentes agences.

GARDANNE
15 MARS, 12 AVRIL
ET 14 JUIN

De l'écriture à la marche, il n'y a qu'un pas !

L'agence de Gardanne et notre partenaire l'Apparté ont animé des ateliers "de l'écriture à la parole" pour les adhérents, axés sur la mise en voix de textes. Cet été, le 14 juin, a également été organisée une randonnée d'exploration du sentier du littoral Carry-Sausset avec GVRando.

FORBACH
4 AVRIL ET
13 SEPTEMBRE

La créativité, l'imagination et des paysages majestueux

Jeudi 4 avril, l'agence de Forbach a organisé un atelier de décoration animé par le Club Barrabino, offrant un après-midi créatif. En septembre, une promenade combinant cueillette de plantes sauvages et création de bouquets champêtres a permis de profiter de la nature colorée et généreuse de Forbach.

NORD
12 ET 19 JUIN

Un bain de culture pour les adhérents

Les agences du Nord ont invité leurs adhérents à une visite guidée du Louvre Lens. Accompagnés par un guide professionnel, ils se sont plongés dans un parcours de plus de 200 œuvres d'arts.



SAINT-GERVAIS-LA-FORÊT
13 OCTOBRE



On court pour la bonne cause

Le 13 octobre, Identités Mutuelle était présente aux Foulées Roses, une course solidaire organisée par notre partenaire, l'association *Courir à Saint-Gervais*, chaque année pour **Octobre Rose**. Saint-Gervais-la-Forêt a vibré au rythme des pas des milliers de participants réunis pour lutter contre le cancer du sein.

NATIONAL
4 DÉCEMBRE

Célébration de la Sainte-Barbe partout en France !

Le 4 décembre, la fête de la Sainte-Barbe, particulièrement honorée dans les régions minières, est célébrée dans vos agences, offrant aux adhérents un moment convivial pour démarrer les festivités de fin d'année.



**MARS /
OCTOBRE
2025**



**NATIONAL
MARS**

**Et si vous testiez
votre audition
gratuitement ?**

Un dépistage organisé dans toutes les agences pour la journée nationale de l'audition.



**NORD
29 AVRIL**

**Profitez d'une
promenade
intergénérationnelle**

Une balade unique pour la journée européenne de la solidarité intergénérationnelle.



**GARDANNE
MAI**

**En route pour la
randonnée GV
Rando !**

Découvrez la couronne de Charlemagne à Cassis.



**ORLÉANS
OCTOBRE**

**Les foulées roses :
se dépenser pour
la bonne cause**

Venez courir à l'occasion d'Octobre rose, mois de sensibilisation contre le cancer du sein.

Se mobiliser et agir toute l'année

08.03

**JOURNÉE
INTERNATIONALE DES
DROITS DES FEMMES**

13.03

**JOURNÉE NATIONALE
DE L'AUDITION**

07.04

**JOURNÉE MONDIALE
DE LA SANTÉ**

30.04

**JOURNÉE MONDIALE
DES MOBILITÉS ET DE
L'ACCESSIBILITÉ**

31.05

**JOURNÉE MONDIALE
SANS TABAC**

05.06

**JOURNÉE DE
L'ENVIRONNEMENT**

Du
10 au
16.06

**SEMAINE NATIONALE
DE PRÉVENTION ET DE
DÉPISTAGE DES CANCERS
DE LA PEAU**

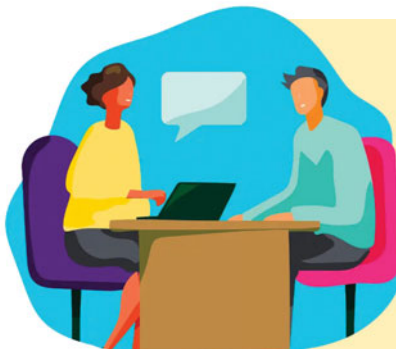
29.09

**JOURNÉE MONDIALE
DU CŒUR**

10.10

**JOURNÉE DE LA SANTÉ
MENTALE**

... La suite
dans votre prochain
Mag d'octobre !




Vous souhaitez être accompagné dans vos démarches santé ou faire évoluer vos garanties ? Vos conseillers sont **disponibles tout au long de l'année** en agences ainsi que le Service Relation Adhérents par téléphone (coordonnées en dernière page du magazine).

Les légumes feuilles à la rescousse de ma santé cérébrale !

LASAGNES AUX ÉPINARDS ET CHOU FRISÉ

 30 min

 40 min

 6 à 8 personnes

LES ALLIÉS DE MON CERVEAU !

Les légumes à feuilles vertes, tels que les épinards et le chou frisé, sont d'excellents alliés pour la santé mentale. Ils sont riches en acide folique, qui aide à la production de sérotonine, un neurotransmetteur lié à l'humeur. Leur teneur en magnésium est cruciale pour le bien-être mental. Les antioxydants qu'ils contiennent protègent les cellules cérébrales des dommages oxydatifs, tandis que leurs propriétés anti-inflammatoires aident à lutter contre l'inflammation associée à des troubles comme la dépression. Les vitamines B soutiennent les neurotransmetteurs, et leur teneur en eau favorise une bonne hydratation, essentielle au fonctionnement optimal du cerveau.

INGRÉDIENTS

POUR LA SAUCE TOMATE

-  2 càs d'huile d'olive
-  1 oignon, finement haché
-  2 gousses d'ail, émincées
-  800 g de tomates concassées (en boîte)
-  1 càc d'origan séché
-  Sel et poivre au goût

POUR LA GARNITURE

-  300 g d'épinards frais
-  200 g de chou frisé (kale), sans les tiges, haché
-  250 g de ricotta
-  1 œuf
-  100 g de parmesan râpé
-  250 g de mozzarella, râpée
-  Pâtes à lasagne

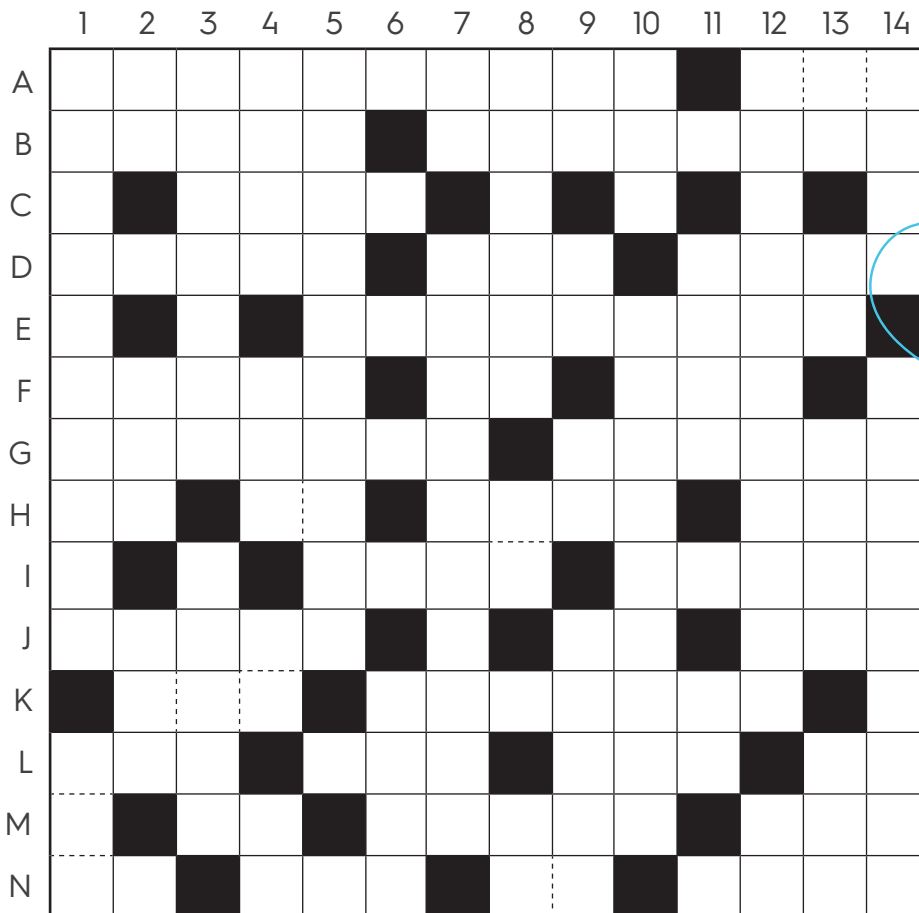
PRÉPARATION

- 1/** Faites revenir l'oignon et l'ail dans un fond d'huile d'olive puis ajoutez les tomates concassées et l'origan ;
- 2/** Laissez mijoter pendant 15-20 minutes et remuez en ajoutant sel et poivre ;
- 3/** Faites blanchir les épinards et le chou frisé dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes, puis égouttez ;
- 4/** Mélangez la ricotta avec l'œuf dans un bol et ajoutez 50 g de parmesan avant d'y incorporer les épinards et le chou frisé ;
- 5/** Préchauffez le four à 180°C ;
- 6/** Étalez une fine couche de sauce tomate au fond du plat, placez une couche de pâtes à lasagne dessus ;
- 7/** Étalez une couche du mélange de ricotta et légumes sur les pâtes, ajoutez une couche de sauce tomate, puis saupoudrez de mozzarella ;
- 8/** Répétez puis terminez par une couche de pâtes recouverte de sauce tomate, mozzarella et du reste de parmesan ;
- 9/** Faites cuire le plat pendant 40 minutes ;
- 10/** Laissez reposer 10 minutes avant de servir.



Travailler sa mémoire en s'amusant

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



Horizontalement

A. Ensemble de mesures prises pour empêcher maladies et accidents. Examen médical. **B.** S'accroche aux cocotiers. Veille subie. **C.** Pièce sur l'échiquier. **D.** Imitera le cerf. Décor de table. Pont parisien (l'). **E. Relatif aux technologies de l'information et de la communication.** **F.** Ancêtres. Jolie carte. Dégouline. **G.** Qui renforce un angle. Ville sur la Loire. **H.** Dans le vent. Id est. Chef-lieu sur la Moselle. **Conférence sur le climat.** **I.** Conclut le marché. Fin de sieste. **J.** Lavée. Unité de ruban. Canton en Suisse. **K. Polluants de l'air intérieur.** Cavaleur. **L.** Trajet en avion. Bruit émis. Poids du temps. Donc bien appris. **M.** Note d'accord. Rien. Sent mauvais. **N.** C'est cela. Première page à lire. Rendu inutilisable. Morceaux d'opéra.

Verticalement

1. Il peut dépister les angines bactériennes. Système de ventilation. **2.** Un dieu très chaleureux. Élément chargé. Umberto, romancier italien. **3.** S'aggraver. Anneau de corail. **4.** Fourrure. Sans motifs. Télévision. Article contracté qui vaut de l'or. **5. Angoisse face à la crise climatique.** **6.** Cornet de glace. **7.** Le titane. **Téléphone portable intelligent.** **8.** Pas acquises. Ouest-est. Cri de surprise. **9.** Régal de berger. Symbole du tour. Filet d'eau douce. Trous de ceinture. **10.** Le premier des marins. **Solitude amplifiée par les écrans.** **11.** Préfixe humide. Vieilles habitudes. **12. Il est populaire sur les réseaux sociaux.** Rapport en maths. **13.** A pouffé. Pour moi. Ivre. Sans risque. **14.** Mélangea. Réponses vives et brèves.

Solutions : A. Prévention. I.R.M. B. Hamac. Insomnie. C. Pion. D. Raire. Set. Alma. E. Numérique. F. Aïeux. As. Sue. G. Corrier. Roanne. H. In. Ie. Toul. COP. I. Topé. Eveil. J. Nette. Cm. Uri. K. CO.V. Coureur. L. Vol. Son. Ans. Su. M. La. Néant. Pue. N. Gd. Une. H.S. Airs. Os. Tr. Ru. Crans. 10. Noé. Isolement. 11. Aqua. Us. 12. Influenceur. Pl. 13. Ri. Me. Noir. Sür. 14. Mèla. Répiliques. 1. Pharmacièn. V.M.C. 2. Rá. Ion. Eco. 3. Empirer. Atoll. 4. Vair. Uri. T.V. Au. 5. Écoanxiété. 6. Cône. 7. Ti. Smartphone. 8. Innées. O.E. Ah. 9.



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

Pour une demande de calcul de vos droits à prestations (devis dentaire, optique, audition etc.) :
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
L-V : 8h30-12h 13h30-17h

HÉNIN-BEAUMONT (62110)

237, rue Elie Gruyelle
Tél : 03 21 76 68 80
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
L-V : 8h30-12h 13h30-17h

EST

FORBACH (57600)
44 A, rue Nationale
Tél : 03 87 88 35 21
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
L-V : 9h-12h 13h-17h

GARDANNE (13120)

24, boulevard Carnot
Tél : 04 42 65 87 48
gardanne@identites-mutuelle.com
L-V : 8h30-12h 13h30-17h30

VOTRE ESPACE ADHÉRENT SUR INTERNET

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

Demande de prise en charge :
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 Gal 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

L-J : 8h-12h 13h15-17h

V : 8h-12h 13h15-15h45

www.muros-centre.fr

vous permet 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