

JUILLET 2026

# mutélios

le Mag #4

## PRÉVENTION

Le sport en famille,  
l'alliance gagnante pour  
tous les âges

## NUTRITION

Pourquoi devient-on  
accro au sucre ?

## LE SOMMEIL, un médicament pour rester en bonne santé

# Abonnement digital à votre magazine Mutélios

Vous souhaitez recevoir votre magazine directement sur votre boîte mail plutôt que par courrier postal ? Vous pouvez aussi choisir d'interrompre totalement votre abonnement gratuit.

Quel que soit votre choix, il vous suffit de nous écrire à l'adresse [contact@mutelios.fr](mailto:contact@mutelios.fr) en indiquant votre numéro d'adhérent et votre souhait.

Si vous n'avez pas d'adresse email, nos conseillers sont également disponibles au 01 44 62 33 40 pour enregistrer votre demande.

Une publication de Mutélios (ex CNM Prévoyance Santé), Mutuelle gérée par le Livre II du Code de la Mutualité, inscrite au SIRENE sous le n°784492100

## Siège social

93A rue Oberkampf  
CS 91145  
75553 Paris Cedex 11

## Directeur de la publication

Jean-Pierre VADELORGE

## Rédacteur en chef

Marc RUDONDY

## Comité de rédaction

Patrick ABISSEROR, Danielle ROLLAND,  
Roland DUBOIS, Delphine BOYRIE,  
Jean-Christophe PERRÉARD

## Rédaction/Conception/Création

Direction de la Communication

## Impression

IMPRIMERIE IPS  
Route de Paris  
27120 PACY-SUR-EURE

© Mutélios

Toute reproduction d'articles, de photos ou d'illustrations doit faire l'objet d'une demande écrite auprès du rédacteur en chef. La rédaction n'est pas responsable des documents qui lui sont adressés spontanément.

Mutélios se réserve le droit de refuser toute insertion sans avoir à justifier sa décision. Document non contractuel.

**Tirage :** 16 510 exemplaires  
Imprimé en France



# 4

## > LE FIL ACTU

Solitude du soir ? Et si on se branchait sur les « Vibes » ? Facilitez-vous Mutélios.

# 6

## > DÉCRYPTAGE

### Le sommeil, un médicament pour rester en bonne santé

Et si la clé de votre santé était sous vos draps ? Dans une société où le rythme effréné, le sommeil est souvent relégué au rang de simple pause obligatoire. Pourtant, dormir est l'un des piliers les plus puissants pour préserver sa santé physique et mentale. Calez-vous bien dans vos oreillers et on vous dit tout !

# 8

## > FOCUS

### Vaccins : et si on se parlait vraiment ?

Entre doutes légitimes et fausses informations, la vaccination suscite parfois l'inquiétude. Pourtant, elle reste notre meilleur bouclier collectif. À tout âge, de la petite enfance aux années seniors, prenons le temps de décoder le vrai du faux pour protéger notre santé en toute sérénité.

# 10

## > PRÉVENTION

### Le sport en famille, l'alliance gagnante pour tous les âges !

Et si le secret pour motiver vos proches à faire du sport était justement de le faire en famille ? Le sport intergénérationnel est l'une des meilleures façons de renforcer les liens familiaux, de prévenir les maladies et de transmettre de bonnes habitudes et des valeurs. A vos baskets !

# 12

## > NUTRITION

### Pourquoi devient-on accro au sucre ?

Vous aviez juré de ne manger qu'un seul carré de chocolat, et voilà que la tablette a mystérieusement disparu ? Rassurez-vous, vous n'avez pas un problème de volonté. Vous êtes simplement victime d'un incroyable détournement cérébral qui remonte à l'âge de pierre. Plongée au cœur de notre plus douce dépendance.

# 14

## > LE + MUTÉLIOS

### Parcours de soins : suivez le guide (votre portefeuille vous dira merci !)

« Parcours de soins coordonnés » : derrière cette expression un peu rigide de l'Assurance Maladie se cache une règle du jeu essentielle. Bien la comprendre, c'est l'assurance d'être mieux soigné, mais aussi d'éviter les mauvaises surprises au moment du remboursement. On vous explique tout, simplement.

# 16

## > MUTÉLIOS & VOUS

### L'Assemblée Générale de votre mutuelle

Comme tous les ans, l'ensemble de vos délégués et administrateurs étaient réunis le 23 juin dernier pour l'Assemblée Générale de votre mutuelle. Présentation des résultats, vote des résolutions et échanges conviviaux le programme était chargé !

# LE SENS DES AUTRES : L'HISTOIRE D'UN ENGAGEMENT

Chères adhérentes, chers adhérents,

Au moment d'écrire ces quelques lignes, une immense gratitude m'enveloppe. Parfois, la vie nous impose de ralentir, et des raisons de santé m'amènent aujourd'hui à partir à la retraite. Mais

*« Être une mutuelle, c'est porter un modèle où la solidarité n'est pas un vain mot, mais une action concrète au quotidien. C'est cotiser selon ses moyens et recevoir selon ses besoins »*

avant de tourner cette page, je tenais à m'adresser directement à vous, qui êtes le cœur battant de notre structure.

Mon histoire avec notre mutuelle ne date pas d'hier. Avant d'avoir l'honneur de la présider, j'ai été administrateur. C'est à votre écoute, que

j'ai forgé ma conviction profonde : une mutuelle n'est pas une simple compagnie d'assurance. C'est un collectif. C'est le choix délibéré de l'humain face aux logiques purement financières. Ces dernières années ont été intenses, marquées notamment par une fusion historique qui a mobilisé toutes nos forces pour bâtir une protection encore plus

solide pour vous. Ensemble, avec nos délégués et nos équipes opérationnelles, nous avons tenu bon, toujours guidés par cette boussole de la solidarité intergénérationnelle et de l'entraide. Aujourd'hui, le navire est solide et prêt pour les défis de demain. C'est donc l'esprit serein que je passe le relais de la présidence à Roland Dubois élu au cours du Conseil d'Administration du 24 juin dernier. Je connais ses valeurs, son attachement à notre modèle démocratique et sa rigueur. Je sais qu'il saura, avec vous, maintenir ce cap si précieux de la bienveillance collective. Merci pour votre confiance partagée tout au long de ces années. Prenez soin de vous, et de notre mutuelle.

Mutuellement vôtre



Jean Pierre  
VADELORGE  
Président de  
Mutélios





## DES WEBINAIRES AU SERVICE DE LA PRÉVENTION

Mutélios vous propose régulièrement des webinaires en partenariat avec Deuxième Avis et vous êtes nombreux à y participer lors de chaque édition. Dès la rentrée vous pourrez vous inscrire pour le webinaire du 22 septembre sur le cancer du poumon. Et le 24 novembre ce sera vos oreilles qui seront à l'honneur avec le thème : « Oreilles : acouphène, hyperacousie ». a vos agendas !

## FACILITEZ-VOUS MUTÉLIOS

### LE COURRIER

#### ■ Pièces jointes dans les demandes de remboursement

- Afin d'éviter tout blocage ou problème d'illisible des documents, merci d'indiquer un nom de fichier sans caractères spéciaux ni ponctuation.
- Privilégier le format PDF
- Limiter vos envois à un maximum de 8 pièces jointes

#### ■ Identification des demandes

Merci de préciser systématiquement votre numéro d'adhérent sur vos factures ou sur tout courrier accompagnant votre demande.

#### ■ Envois en période estivale

Durant l'été, nous vous invitons à privilégier l'envoi de vos demandes par email ou via la messagerie de votre espace adhérent.

### VOS REMBOURSEMENTS

#### ■ Intervention en tant que 2<sup>e</sup> mutuelle ou surcomplémentaire

Lorsque nous intervenons en complément d'une première

mutuelle, il est impératif de nous transmettre le relevé de remboursement (ou de non-remboursement) de celle-ci afin de percevoir le complément, dans la limite des frais engagés et de votre contrat chez nous.

#### ■ Frais de télévision en cas d'hospitalisation

Ces frais sont bien couverts par votre contrat d'assistance, dans les conditions prévues dans la notice Filassistance disponible sur votre espace adhérent où sur demande auprès de nos services.

- Nous vous invitons à adresser directement votre facture à Filassistance par téléphone.
- Si vous êtes un particulier : 01 47 11 24 37
- Si vous êtes une entreprise : 09 77 40 32 90
- Tout envoi à Mutélios ne pourra malheureusement pas être traité par nos services et vous sera retourné.

#### ■ Feuilles de soins

Les feuilles de soins remises par votre professionnel de santé, lorsque votre carte Vitale n'a

pas été utilisée, doivent être adressées directement à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (Régime Obligatoire) et non à Mutélios. Ce type de document ne peut pas malheureusement être traité à notre niveau.



# LE SOMMEIL, UN MÉDICAMENT POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

*Et si la clé de votre santé était sous vos draps ? Dans une société où le rythme effréné, l'omniprésence des écrans et le stress chronique sont devenus la norme, le sommeil est souvent relégué au rang de simple pause obligatoire. Pourtant la science le prouve, dormir est l'un des piliers les plus puissants pour préserver sa santé physique et mentale. Comme un médicament sans ordonnance, le sommeil agit en profondeur sur notre organisme. Calez vous bien dans vos oreillers et on vous dit tout !*

Trop souvent négligé le sommeil est essentiel à notre équilibre et présente des bienfaits innombrables.

## UN ALLIÉ POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Le sommeil est un bouclier contre les maladies car c'est une véritable usine de réparation pour notre corps. Il permet par exemple de renforcer le système immunitaire. Pendant le sommeil profond notre organisme produit des cytokines, des protéines essentielles pour combattre les infections. Il est aussi un outil efficace de lutte contre les maladies chroniques en régulant la glycémie et la tension artérielle quand il est de qualité. Le sommeil influence aussi deux hormones clés : la ghréline qui stimule l'appétit et la leptine qui signale la satiété. Dormir moins de 6 heures par nuit perturbe cet équilibre et favorise les fringales.

Le sommeil est aussi un nettoyeur de cerveau. Pendant la phase de sommeil paradoxal, notre cerveau trie, consolide et élimine les toxines accumulées pendant la journée. Il favorise la mémoire et l'apprentissage. Sans sommeil, notre capacité à retenir de nouvelles informations chute de 40%, les protéines

bêta-amyloïdes associées à la maladie d'Alzheimer s'accumulent et enfin irritabilité, anxiété et même dépression peuvent être au menu !

Pour finir, le sommeil est l'allié N°1 de notre beauté ! Pendant le sommeil profond, la production de collagène, responsable de l'élasticité de la peau, est multipliée par 3, le cortisol, hormone du stress, est réduit limitant ainsi l'apparition des rides et des rougeurs ; la circulation sanguine et lymphatique est efficace et diminue les cernes et les poches sous les yeux ! Bref aucune crème de beauté ne peut lutter en termes d'efficacité !

Mais pour que le sommeil joue pleinement son rôle, combien de temps faut-il dormir ?

Les besoins varient selon l'âge :

- Enfants : 11 à 10 heures
- De 18 à 64 ans : 7 à 9 heures
- 65 ans et plus : 7 à 8 heures

Attention la qualité compte plus que la quantité. Un sommeil fragmenté, avec des réveils fréquents, est moins réparateur qu'un sommeil en continu.

## LES CYCLES DU SOMMEIL

Une nuit de sommeil se compose normalement de 4 à 6 cycles d'environ 90 minutes chacun soit environ 7h30 pour une nuit complète. Voilà comment ils se décomposent :

### ■ Endormissement

(quelques minutes).

Transition entre l'éveil et le sommeil. Les muscles se relâchent, la respiration ralentit. C'est le stade le plus léger : le moindre bruit peut réveiller. Le cerveau produit des ondes thêta lentes.

■ **Sommeil léger** (environ 50 % du temps total de sommeil). Le cœur ralentit, la température corporelle baisse. Deux phénomènes électriques apparaissent : les fuseaux de sommeil (brèves bouffées d'activité rapide) et les complexes K (grandes ondes lentes). Ce stade consolide la mémoire procédurale (gestes, automatismes).

■ **Sommeil profond ou lent profond** (dominant en début de nuit). C'est le stade le plus réparateur physiquement. Le cerveau émet de grandes ondes delta lentes. L'hormone de croissance est sécrétée massivement. Il est très difficile de réveiller quelqu'un à ce stade. C'est la phase de réparation cellulaire, d'immunité et de récupération musculaire.

■ **Sommeil paradoxal** (Rapid Eye Movement, dominant en fin de nuit) Les yeux bougent rapidement sous les paupières, le cerveau est aussi actif qu'éveillé, mais les muscles sont paralysés (atonie musculaire). C'est le stade des rêves intenses et de la consolidation de la mémoire émotionnelle et déclarative. Il permet la consolidation mémorielle, la régulation des émotions, la créativité.

Ces cycles évoluent tout au long de la nuit. Généralement, les premiers cycles sont riches en sommeil profond, la récupération physique est prioritaire. Les derniers cycles contiennent de moins en moins de sommeil profond et de plus en plus de sommeil paradoxal, la récupération mentale et émotionnelle prend le relais. C'est pourquoi se lever trop tôt prive surtout de sommeil paradoxal, avec des conséquences sur l'humeur, la mémoire et la concentration, même si la durée totale semble suffisante.

70%

des adolescents et + de 30% des enfants ne dorment pas assez

45%

des Français sont confrontés à au moins un trouble du sommeil

1/5

des Français dort 6h ou moins par nuit

## AGIR SUR SON SOMMEIL

Grâce à de bonnes habitudes, il est possible d'agir pour préserver son sommeil que ce soit par des gestes individuels au quotidien ou par des conditions favorables à un endormissement de qualité.

- Fixez une heure de coucher et de réveil la plus régulière possible, même le week-end,
- Evitez les écrans 1 heure avant le coucher. La lumière bleue bloque la production de mélatonine, l'hormone du sommeil,
- Limitez la caféine ou la théine après 14h car son effet stimulant peut persister jusqu'à 8h,
- Créez un rituel du soir : lecture, méditation ou un bain chaud pour signaler à votre corps qu'il est bientôt l'heure de dormir,
- Optimisez votre environnement avec une chambre à 18/19°, sombre et silencieuse avec une literie de qualité,
- Evitez les repas lourds le soir ainsi que la cigarette et l'alcool,
- Bougez régulièrement car l'activité physique favorise un sommeil profond. Attention cependant à ne pas pratiquer un sport intense après 20h,
- Exposez-vous à la lumière naturelle le matin pour réguler votre horloge interne,

## Le sommeil après 60 ans : des besoins spécifiques

Avec l'âge, le sommeil évolue, mais il reste tout aussi essentiel. Voici ce qu'il faut savoir pour les seniors :

**Des cycles modifiés :** Le sommeil profond (le plus réparateur) diminue, tandis que les réveils nocturnes deviennent plus fréquents. Cela ne signifie pas qu'il faut moins dormir, mais qu'il faut optimiser la qualité de chaque heure de sommeil.

**L'importance de la régularité :** Se coucher et se lever à heures fixes aide à maintenir un rythme circadien stable, même si les siestes deviennent plus tentantes.

**Attention aux médicaments :** Certains traitements (antidépresseurs, bêta-bloquants, etc.) peuvent perturber le sommeil. Parlez-en à votre médecin pour ajuster les prises si nécessaire.



## VACCINS : ET SI ON SE PARLAIT VRAIMENT ?

*Entre doutes légitimes et fausses informations, la vaccination suscite parfois l'inquiétude. Pourtant, elle reste notre meilleur bouclier collectif. À tout âge, de la petite enfance aux années seniors, prenons le temps de décoder le vrai du faux pour protéger notre santé en toute sérénité.*

Chaque année, à l'approche des campagnes de vaccination ou lors des rappels de notre calendrier de santé, les mêmes questions reviennent. Est-ce vraiment utile ? Quels sont les risques ? Pourquoi se faire vacciner contre une maladie qu'on ne voit plus ?

Dans un monde saturé d'informations, il est tout à fait normal de se poser des questions. La défiance n'est pas une fatalité : elle est souvent le reflet d'un besoin de compréhension. Cependant, la plupart du temps la meilleure arme contre l'inquiétude, c'est l'explication. Regardons la réalité en face, loin des idées reçues.

**IDÉE REÇUE N° 1 :**  
« LES VACCINS CONTIENNENT DES PRODUITS TOXIQUES. »

**LA RÉALITÉ :**

**des doses infinitésimales et hautement surveillées.**

On entend souvent parler de l'aluminium ou des conservateurs. Il faut savoir que l'aluminium est utilisé comme « adjuvant » depuis les années 1920 pour stimuler la réponse immunitaire et rendre le vaccin efficace. La quantité présente dans une dose est infime, bien inférieure à celle que nous ingérons naturellement chaque jour via notre alimentation ou l'eau. De plus, la sécurité des vaccins fait l'objet d'un suivi pharmacologique continu, le plus strict de toute l'industrie médicale.

**IDÉE REÇUE N° 2 :**

« ON N'A PLUS BESOIN DE SE VACCINER CONTRE DES MALADIES DISPARUES. »

**LA RÉALITÉ :**

**le virus attend patiemment aux frontières.**

Si la polio, la diphtérie ou la rougeole nous semblent appartenir au passé, c'est précisément grâce à la vaccination. Mais attention : ces virus et bactéries circulent encore dans le monde. Dès que la couverture vaccinale baisse dans une région, la maladie réapparaît, comme on l'a vu récemment avec des flambées de rougeole. Se vacciner, c'est maintenir la barrière fermée.

**IDÉE REÇUE N° 3 :**

« ON INVENTE DES MALADIES POUR NOUS VENDRE DES VACCINS INUTILES. »

**LA RÉALITÉ :**

**les virus existaient bien avant l'industrie pharmaceutique.**

C'est l'argument ultime des plus sceptiques : les laboratoires créeraient de la peur, voire de fausses maladies, dans le seul but de générer des profits. C'est oublier un fait historique majeur : les fléaux contre lesquels nous nous vaccinons (la variole, la peste, la rage, la poliomyélite) ont décimé des millions de vies à travers les siècles, bien avant la naissance du moindre laboratoire moderne. L'histoire de l'humanité est une longue bataille contre les microbes.

De plus, d'un pur point de vue économique, le calcul ne tient pas. Pour l'assurance maladie et pour la société, soigner une maladie grave coûte infiniment plus cher que de la prévenir. Une hospitalisation en réanimation, des traitements lourds à vie ou la prise en charge de séquelles graves représentent des coûts astronomiques par rapport au prix d'une ou deux doses de vaccin.

Enfin, la recherche médicale progresse : si nous découvrons de nouveaux virus (comme les virus émergents) ou si nous mettons des mots sur des pathologies anciennes (comme certains cancers causés par les virus HPV), ce n'est pas parce qu'ils ont été inventés dans un laboratoire, mais parce que la science a enfin les outils pour les identifier et les combattre.

### DIALOGUER PLUTÔT QUE JUGER : LA CLÉ EST CHEZ VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

La peur des aiguilles, l'appréhension des effets secondaires (qui se résument la plupart du temps à une légère fièvre ou une douleur au bras pendant 48 heures) sont humaines. Si vous doutez, évitez les forums internet anonymes et tournez-vous vers les professionnels de terrain.

Votre médecin traitant, votre pharmacien, votre sage-femme ou votre infirmier sont là pour vous écouter. Ils connaissent votre historique médical, vos allergies potentielles et sauront vous conseiller de manière personnalisée, sans jugement.

### LE MÉMO DE LA VACCINATION AU FIL DES ANS





La vaccination ne concerne pas que les nourrissons. À chaque étape de notre existence, notre système immunitaire évolue, et nos besoins de protection aussi. Pour vous y retrouver facilement, voici les grands rendez-vous de votre calendrier vaccinal :

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

## Comment bloquer la propagation d'une maladie ?

L'immunité collective est un effort d'équipe. Pour bloquer la propagation d'une maladie comme la rougeole, il faut que 95 % de la population soit vaccinée. Se faire vacciner, c'est aussi protéger les nourrissons, les femmes enceintes ou les personnes malades qui ne peuvent pas recevoir le vaccin.



Période de la vie	Vaccins et Rappels Clés	Pourquoi c'est important ?
<b>Nourrissons &amp; Enfants</b> 	11 vaccins obligatoires (Coqueluche, Rougeole, Oreillons, Rubéole...)	Construire les fondations des défenses immunitaires dès le plus jeune âge.
<b>Adolescents (11-14 ans)</b> 	Papillomavirus humains (HPV)	Filles et garçons : pour prévenir efficacement les cancers du col de l'utérus, de la gorge et de l'anus à l'âge adulte.
<b>Adultes (25, 45, 65 ans)</b> 	Rappels DTP (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite) + Coqueluche	L'immunité diminue avec le temps. Le rappel à 25 ans protège aussi les futurs bébés de l'entourage.
<b>Seniors (Dès 65 ans)</b> 	Grippe saisonnière, Covid-19, Zona	Avec l'âge, le système immunitaire fatigue (immunosénescence). Le vaccin évite les complications graves et les hospitalisations.



## LE SPORT EN FAMILLE, L'ALLIANCE GAGNANTE POUR TOUS LES ÂGES !

*Et si le secret pour motiver vos proches à faire du sport était justement de le faire en famille ? Entre les écrans qui ont tendance à capter l'attention des petits-enfants et les douleurs articulaires qui freinent les grands-parents, trouver une activité physique qui convienne à tous peut ressembler à mission impossible ! Pourtant, le sport intergénérationnel est l'une des meilleures façons de renforcer les liens familiaux, de prévenir les maladies et de transmettre de bonnes habitudes et des valeurs.*

*Mutélios, engagée dans la prévention par le sport, vous donne quelques conseils pour bouger ensemble, quel que soit l'âge.*

Alors que le temps semble filer toujours plus vite, trouver des moments à partager en famille peut sembler compliqué. Pratiquer une activité physique ensemble, avec les grands-parents, présente de nombreux avantages.

### POURQUOI FAIRE DU SPORT EN FAMILLE ?

Tout d'abord, vous le savez, le sport est un médicament naturel et ça quel que soit l'âge de chacun. Cela permet aux enfants de renforcer leurs os, d'améliorer leur concentration à l'école en les décollant des écrans et réduit les risques d'obésité. Les adultes voient leur stress diminuer, maintiennent leur masse musculaire et préviennent les maladies cardiovasculaires. Quant aux seniors, le sport contribue à améliorer l'équilibre et donc à prévenir les chutes, à maintenir l'autonomie et ralentit même les effets de l'arthrose.

Mais au-delà de ces bienfaits physiques, pratiquer une activité physique en famille a bien d'autres vertus. Cela crée une sorte de ciment familial en renforçant la complicité entre les membres. Les grands-parents sont des modèles pour leurs petits-enfants, les parents profitent d'un moment de détente et les enfants apprennent la persévérance et le respect des règles. Ces moments partagés favorisent l'écoute et la coopération, on se soude autour d'un objectif. La famille devient une vraie équipe ! Enfin cela met tout le monde sur un pied d'égalité car les règles du sport sont les mêmes pour tous et cela permet de transmettre aux enfants des valeurs qui les suivront toute leur vie d'adulte : le respect, la persévérance, le fair-play et l'esprit d'équipe.

## COMMENT MOTIVER ENFANTS ET GRANDS-PARENTS ?

Les grands-parents se motivent généralement parce que cela leur permet de passer du temps en famille, avec leurs petits-enfants, leur donne un sentiment d'utilité. Ils retrouvent leur rôle d'exemple. Ce sont des moments hors du temps qui n'appartiennent qu'à eux et à leurs petits-enfants. Quant à ces derniers justement, ce qui les motive c'est bien évidemment le côté ludique, les défis, les découvertes...

Un point important est aussi la régularité dans ce rendez-vous familial, une routine hebdomadaire avec un jour dédié dans la semaine. Cette régularité ancre le mouvement dans le quotidien.

Les seniors ont souvent des limites physiques (arthrose, problèmes de dos, etc...) mais cela ne doit pas les empêcher de bouger. Voici quelques idées douces mais efficaces pour tout le monde !

# 30%

Selon l'OMS, une activité physique régulière réduit de 30% le risque de maladies chroniques.






# 2X

Une étude de l'université de Cambridge a montré que les enfants dont les grands font du sport ont 2 fois plus de chances de pratiquer une activité physique régulière.

Il existe cependant quelques erreurs à éviter pour que « prenne la mayonnaise » du sport familial :

- Ne forcez pas quelqu'un à faire une activité qu'il n'aime pas. Cherchez plutôt le compromis : « on essaie le yoga cette fois et si cela ne te plait pas on change ».
- Ne négligez pas l'échauffement pour éviter les blessures et que votre routine familiale tourne court !
- N'oubliez pas l'hydratation et la crème solaire pour les activités en extérieur.
- Ne comparez pas les performances. L'objectif est de bouger ensemble, pas de battre les records ! De toute façon, à ce jeu-là vous risquez d'être perdants !!

Au final, le sport en famille, c'est bien plus qu'une activité physique. C'est un moment de partage, de rire et de santé. Qu'il s'agisse d'une balade en forêt, d'une séance de yoga dans le salon ou d'un match de badminton dans le jardin, l'important est de bouger ensemble ! Une famille qui bouge, est une famille en bonne santé !

Activités	Bienfaits	Adaptations seniors	Adaptations enfants
<b>Marche nordique</b> 	Renforcement musculaire, amélioration de la posture	Utilisation de bâtons pour soulager les articulations	Utilisation d'une appli pour comptabiliser les pas et remporter des défis
<b>Natation</b> 	Pas d'impact sur les articulations, bon pour le dos		Chronométrer pour le côté défi
<b>Yoga</b> 	Souplesse, réduction du stress	Postures adaptées, utilisation d'une chaise	Postures ludiques portant des noms d'animaux
<b>Danse</b> 	Coordination, mémoire, bonne humeur	Pas trop de hip hop ou de cardio	Leur demander de créer une chorégraphie, un spectacle familial
<b>Vélo</b> 	Endurance, exploration	Vélo électrique	Organiser une sorte de chasse aux trésors ou de circuit découverte

## Mutélios vous aide à rester en forme !

Votre mutuelle prend en charge la visite annuelle du sport non prise en charge par le Remboursement Obligatoire (RO) à la hauteur de 30 € et participe à la pratique d'une activité sportive ou de séances de sport adaptées en vous proposant un forfait annuel vous permettant de vous inscrire à un club sportif ou de pratiquer une activité « au ticket ».

N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un de nos conseillers.



## POURQUOI DEVIENT-ON ACCRO AU SUCRE ?

*Vous aviez juré de ne manger qu'un seul carré de chocolat, et voilà que la tablette a mystérieusement disparu ? Rassurez-vous, vous n'avez pas un problème de volonté. Vous êtes simplement victime d'un incroyable détournement cérébral qui remonte à l'âge de pierre. Plongée au cœur de notre plus douce dépendance.*

Soyons honnêtes deux minutes : personne n'a jamais eu une crise de manque irrépressible devant un brocoli cuit à la vapeur. En revanche, devant un fondant au chocolat ou une boîte de bonbons, notre maîtrise de soi a tendance à fondre plus vite qu'une glace au soleil.

Pourquoi cette injustice ? Pourquoi le sucre a-t-il ce super-pouvoir sur nous ? Pour le comprendre, il faut remonter le temps et aller secouer les puces de nos ancêtres les hommes préhistoriques.

### LE BUG DE L'AN 2000... VERSION HOMME DES CAVERNES

À l'époque de Cro-Magnon, trouver des calories était une question de survie. Les aliments sucrés (des baies sauvages, du miel) étaient rares et hyper-énergétiques. Quand un homme préhistorique tombait sur un buisson de framboises, son cerveau lui envoyait un message très clair : « *Mange tout, tout de suite, avant que les ours n'arrivent !* »

Pour le récompenser d'avoir stocké de l'énergie, son cerveau sécrétait de la **dopamine**, l'hormone du plaisir et de la récompense.

Le problème ? Nous avons gardé exactement le même logiciel cérébral qu'il y a 20 000 ans. Sauf qu'aujourd'hui, le buisson de framboises a été remplacé par un distributeur automatique au bout du couloir et des supermarchés ouverts jusqu'à 22h. Notre cerveau continue de nous féliciter de manger du sucre, alors que nous n'avons plus du tout besoin de stocker pour survivre à l'hiver.

### PLUS FORT QUE LA COCAÏNE ?

Des chercheurs ont mené une expérience devenue célèbre sur des rats : ils leur ont donné le choix entre de l'eau sucrée et de la cocaïne. Résultat des courses ? **94 % des rats ont préféré l'eau sucrée.**



Le sucre active les mêmes circuits neurologiques que les drogues dures. Plus on en consomme, plus le cerveau s'habitue, et plus il en réclame pour obtenir la même dose de plaisir. C'est le début de l'engrenage.

## COMMENT SORTIR DE LA « ROULETTE RUSSE » DU GOÛTER

Maintenant qu'on a innocenté notre force de caractère, voyons comment fonctionne ce piège au quotidien et, surtout, comment on en sort sans pleurer des larmes de sirop de glucose.

## L'EFFET « GRAND HUIT » (OU HYPOGLYCÉMIE RÉACTIONNELLE)

Quand vous mangez un produit très sucré (un soda, une viennoiserie), votre taux de sucre dans le sang monte en flèche. Paniqué, votre pancréas sécrète une armée d'insuline pour stocker ce sucre.

Le problème, c'est qu'il fait trop bien son travail : le taux de sucre s'effondre aussi vite qu'il est monté. C'est l'hypoglycémie réactionnelle. Une heure après avoir mangé votre beignet, vous vous retrouvez fatigué, irritable, et... avec une envie folle de remanger du sucre. C'est reparti pour un tour de manège !

## L'ENNEMI PUBLIC N° 1 : LE SUCRE CACHÉ

Si on repère facilement le sucre dans un morceau de sucre, il se cache partout ailleurs. L'industrie

agroalimentaire l'adore car il rehausse le goût et crée de l'addiction. On en trouve des quantités astronomiques dans les sauces tomates industrielles, les plats préparés, les soupes en brique et même le jambon sous vide ! Notre conseil : lisez les étiquettes et traquez la mention « dont sucres ». (c.f. Le Mag Online N°4 – Comment repérer les aliments ultra-transformés)

## 3 ASTUCES POUR NÉGOCIER AVEC VOTRE CERVEAU (SANS FRUSTRATION)

- 1 Appliquez la règle du « Gras et des Protéines » le matin :** Remplacez les céréales industrielles ou les tartines de confiture par des œufs, du fromage, du pain complet ou des oléagineux (amandes, noix). Cela stabilise votre glycémie pour toute la journée. Adieu le coup de barre de 16h !
- 2 Attendez 15 minutes :** Une envie de sucre (« craving ») est une impulsion qui dure en moyenne un quart d'heure. Quand elle survient, buvez un grand verre d'eau, brossez-vous les dents (le goût mentholé coupe l'envie) ou changez de pièce. Souvent, l'envie passe.
- 3 Réhabilitez le « vrai » bon sucre :** Ne devenez pas un moine soldat anti-sucre ! Le but n'est pas de tout supprimer, mais de choisir la qualité. Un carré de chocolat noir à 85 %, un fruit frais de saison ou une poignée de fruits secs apporteront du plaisir à votre cerveau, mais avec des fibres et des vitamines qui ralentissent l'absorption du sucre.

Alors, on la range cette boîte de biscuits, et on va croquer une pomme ?

## Êtes-vous un « sucre-addict » qui s'ignore ?

### La situation

Le coup de barre de 11h



### Ce que vous vous dites

« J'ai besoin d'un énième café et d'un biscuit pour tenir. »

### Ce que dit votre corps

Votre petit-déjeuner était trop sucré (pain blanc, confiture, jus d'orange). Votre insuline a tout nettoyé, vous êtes à sec.

Le dessert obligatoire



« Un repas sans touche sucrée, ce n'est pas un vrai repas. »

Votre cerveau réclame son doudou émotionnel de fin de repas pour clore la digestion.

Le stress du soir



« Journée horrible, je mérite bien cette glace. »

Vous utilisez le sucre comme un anxiolytique pour fabriquer de la sérotonine (l'hormone du bien-être).



## PARCOURS DE SOINS : SUIVEZ LE GUIDE (VOTRE PORTEFEUILLE VOUS DIRA MERCI !)

« *Parcours de soins coordonnés* » : *derrière cette expression un peu rigide de l'Assurance Maladie se cache une règle du jeu essentielle. Bien la comprendre, c'est l'assurance d'être mieux soigné, mais aussi d'éviter les mauvaises surprises au moment du remboursement. On vous explique tout, simplement.*

Imaginez une équipe de football où chaque joueur déciderait de sa stratégie dans son coin, sans se parler, et sans entraîneur pour centraliser les informations. Ce serait la panique sur le terrain, non ? En santé, c'est pareil. Le parcours de soins coordonnés, c'est tout simplement l'organisation qui permet à vos différents médecins de jouer dans la même équipe, pour votre bien.

**Au centre du terrain, il y a un capitaine incontournable : votre médecin traitant.**

### LE MÉDECIN TRAITANT, VOTRE CHEF D'ORCHESTRE

Ce médecin est votre point de repère. C'est lui qui centralise votre dossier médical, connaît vos antécédents, vos traitements en cours, et vous oriente vers le bon confrère (cardiologue, dermatologue, rhumatologue...) si votre état de santé le nécessite.

Pour que le système fonctionne, il faut impérativement l'avoir déclaré auprès de l'Assurance Maladie. Une démarche gratuite qui se fait en deux minutes avec votre carte Vitale lors d'une consultation.

### LA RÈGLE D'OR : PASSER PAR LA CASE DÉPART

Pour la grande majorité des consultations spécialisées, vous devez d'abord consulter votre médecin traitant. C'est lui qui vous remplit un courrier d'orientation.

Si vous respectez ce parcours, vous êtes dans le « vert » : l'Assurance Maladie vous rembourse normalement (généralement à hauteur de 70 %), et notre mutuelle prend le relais pour compléter le reste.

### ET SI VOUS DÉCIDEZ DE PRENDRE RENDEZ-VOUS DIRECTEMENT AVEC UN SPÉCIALISTE SANS COURRIER ?

L'Assurance Maladie applique une pénalité financière immédiate : son remboursement chute de 70 % à seulement 30 %. Pire encore, la loi interdit aux mutuelles de rembourser ce « surcoût ». Vous payez donc beaucoup plus cher de votre poche, pour exactement le même soin.

### QUAND PEUT-ON CONTOURNER LE « CHEF D'ORCHESTRE » ?

Heureusement, l'administration sait faire preuve de bon sens. Il existe des situations de la vie quotidienne où vous pouvez consulter un spécialiste directement, tout en restant parfaitement remboursé.

## LES QUATRE SPÉCIALISTES EN « ACCÈS DIRECT »

Pour certains besoins courants ou préventifs, vous n'avez pas besoin de voir votre généraliste d'abord. Vous pouvez prendre rendez-vous directement chez :

- **L'ophtalmologue** : pour le contrôle de la vue, le renouvellement de lunettes ou de lentilles.
- **Le gynécologue** : pour les examens périodiques, les dépistages, la contraception ou le suivi de grossesse.
- **Le dentiste** : pour tous les soins bucco-dentaires classiques.
- **Le psychiatre ou neuropsychiatre** : si vous avez entre 16 et 25 ans.

## LES SITUATIONS D'URGENCE ET D'ÉLOIGNEMENT

Le parcours de soins est suspendu à chaque fois que la logistique l'impose :

- **Les urgences médicales** : si vous devez aller à l'hôpital ou appeler le 15, la question du parcours ne se pose évidemment pas.
- **En vacances ou en déplacement** : votre médecin traitant est à 500 km ? Vous pouvez consulter un autre généraliste en cochant la case « Hors résidence » sur la feuille de soins.

- **Le remplacement** : si votre médecin est absent, son remplaçant ou son collègue de cabinet assure le suivi dans les mêmes conditions de remboursement.






**En adoptant le réflexe du parcours de soins coordonnés, vous protégez votre santé grâce à un suivi médical cohérent, et vous protégez votre budget. Un vrai travail d'équipe !**

### LE CONSEIL DE VOTRE MUTUELLE

## L'ère numérique à la rescousse

Pour ne jamais perdre le fil de votre historique médical, pensez à activer votre carnet de santé numérique sur Mon Espace Santé. C'est un coffre-fort sécurisé où vos médecins (traitant et spécialistes) peuvent partager vos comptes-rendus de consultation, vos résultats d'analyses et vos radios. Plus de perte d'informations, une meilleure coordination, et des examens inutiles évités !

## RÉSUMÉ DES COURSES : QUI APPELER ?

Mon besoin médical	Je consulte en premier...	Mon remboursement
Une angine, une grosse fatigue, un renouvellement d'ordonnance	 <b>Mon médecin traitant</b>	<b>Optimal</b> (70 % Sécu + Mutuelle)
Une douleur au genou qui nécessite l'avis d'un chirurgien	 <b>Mon médecin traitant, qui m'oriente vers le spécialiste</b>	<b>Optimal</b> (70 % Sécu + Mutuelle)
Une consultation de contrôle chez le dentiste ou le gynécologue	 <b>Le spécialiste directement</b> (Accès direct autorisé)	<b>Optimal</b> (70 % Sécu + Mutuelle)
Une douleur cardiaque suspecte, soudaine et violente	 <b>Les urgences / Le 15</b>	<b>Optimal</b> (Prise en charge d'urgence)
Une consultation chez un dermatologue de mon propre chef pour un contrôle de routine	 <b>Le spécialiste directement</b> (Hors parcours)	<b>Dégradé</b> (Seulement 30 % Sécu, reste à charge élevé)

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : ENGAGEMENTS TENUS ET CAP VERS L'AVENIR



**Le 23 juin dernier, et malgré la chaleur, Paris a accueilli l'Assemblée Générale annuelle de notre mutuelle. Ce rendez-vous démocratique essentiel a rassemblé vos délégués, les administrateurs et les équipes pour dresser le bilan de l'année écoulée et tracer les contours de notre avenir commun. Un moment fort de partage, placé sous le signe de la responsabilité et de la proximité.**

Au cœur des débats, la gestion de notre mutuelle a une nouvelle fois fait l'objet d'une attention rigoureuse. Les délégués ont approuvé les comptes de l'exercice, confirmant la solidité financière de notre organisme et notre capacité à vous accompagner durablement.

Par ailleurs, l'Assemblée a voté quelques modifications statutaires. Ces évolutions permettent à notre mutuelle d'être en parfaite conformité avec les dernières exigences du Code de la Mutualité, garantissant ainsi une gouvernance et un fonctionnement toujours plus transparents et protecteurs pour l'ensemble de nos adhérents. (Vous pourrez retrouver ces modifications dans les statuts de Mutélios mis à disposition sur notre site : [www.mutelios.com](http://www.mutelios.com))

## UNE PAGE SE TOURNE, L'ÉLAN CONTINUE

Cette Assemblée Générale a également été marquée par une vive émotion collective. Après des années d'engagement sans faille au service de Mutélios, le Président Jean-Pierre Vadelorge a quitté ses fonctions.

Si une page se tourne, l'élan, lui, reste intact. Les échanges qui ont suivi ont permis de réaffirmer nos ambitions pour les années à venir : innover dans nos services, renforcer notre qualité de service et rester au plus près de vos besoins de santé.

## LE PLAISIR DE SE RETROUVER

Au-delà des votes et des perspectives stratégiques, cette journée a aussi été celle des retrouvailles. Les pauses et les moments partagés ont donné lieu à de riches discussions, informelles et conviviales, rappelant que notre mutuelle est avant tout une aventure humaine et collective.

Merci aux délégués pour leur implication et leur vigilance, qui font vivre notre modèle démocratique au quotidien. Ensemble, nous continuons d'avancer pour votre santé et votre sérénité.