

JUILLET 2025

# mutélios

## le Mag #2

### LE FIL ACTUS

Un Conseil  
d'Administration  
renouvelé

### PRÉVENTION

La charge mentale  
invisible des femmes :  
un enjeu de santé  
publique



### DÉCRYPTAGE

Vacances, j'oublie tout ?  
Ce que les congés font  
(vraiment) à notre moral

## 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**  
Michèle CHOMBART, Danielle ROLLAND,  
Jean-Christophe PERRÉARD

**Rédaction/Conception/Création**  
Direction de la Communication

**Impression**  
SIEP  
Zone d'activités des Marchais  
Rue des Peupliers  
77590 BOIS-LE-ROI

© 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** : 17 512 exemplaires  
Imprimé en France



# 4

**> LE FIL ACTU**  
Les 6 mois de Mutélios... Comment faciliter vos remboursements et gagner du temps dans vos relations avec votre mutuelle ?

# 6

**> DÉCRYPTAGE**  
**Vacances, j'oublie tout ? Ce que les congés font (vraiment) à notre moral**

On les attend toute l'année, on les rêve parfaites... et parfois, elles nous stressent presque autant que le boulot ! Les vacances d'été sont-elles vraiment la solution miracle contre le stress ?

# 8

**> FOCUS**  
**Comment lutter contre les « infox » (fausses informations) en santé ?**

Le citron congelé est un remède miracle contre le diabète, les cancers et l'obésité... La papaye guérit la maladie de Parkinson... La bave d'escargot soulage l'arthrose... On a tous lu sur Internet ce genre d'informations. Appelées Fake News ou Infoc, elles sont parfois difficiles à déceler et peuvent avoir des conséquences néfastes sur notre santé.

# 10

**> PRÉVENTION**  
**La charge mentale invisible des femmes : un enjeu de santé publique**

Invisible mais omniprésente, la charge mentale pèse lourd sur la santé des femmes. Penser à tout, tout le temps, pour tout le monde, a des répercussions médicales majeures. Fatigue, anxiété, troubles du sommeil, voire dépression : les conséquences sont multiples, et concernent toutes les générations.

# 12

**> NUTRITION**  
**Le plaisir du pain**

L'odeur enivrante du pain chaud en passant devant une boulangerie le matin... Vous salivez déjà ? Nous aussi !! Et même si une petite voix murmure simultanément à nos oreilles que ce n'est pas raisonnable ! Eh bien faisons la taire ! Car manger du pain est non seulement un plaisir mais c'est aussi bon pour notre santé.

# 14

**> LE + MUTÉLIOS**  
**Démêlez le vrai du faux sur les produits solaires**

Cette fois nous y sommes, c'est l'été ! Maillots de bain ou vestes de pluie, tongs ou chaussures de randonnée... Quelle que soit votre destination ou le style de vos vacances, il y a un incontournable : les produits solaires. Pour profiter à fond de vos moments en extérieur en étant bien protégés, on vous aide à démêler le vrai du faux sur les produits solaires.

# 16

**> MUTÉLIOS & VOUS**  
**De nouveaux élus et toujours le même enthousiasme !**

Le mois de juin est traditionnellement le mois du baccalauréat, de la fête de la musique mais c'est aussi et surtout celui de l'Assemblée Générale de votre mutuelle et cette année, c'était la 1ère édition aux couleurs de Mutélios avec de nombreux nouveaux élus.

## ÉDITORIAL

# MUTÉLIOS : UNE DÉMOCRATIE MUTUALISTE TOUJOURS AUSSI VIVACE.

Chers adhérents,

Notre Assemblée Générale du 18 juin a marqué l'installation effective dans leur rôle d'élus de nos nouvelles et nouveaux délégué(e)s pour un mandat de 4 ans.

Permettez-moi à cette occasion d'exprimer plusieurs points de satisfaction :

- Tout d'abord sur le nombre important de candidatures que nous avons reçu, notamment de la part d'adhérents n'ayant jamais assumé jusqu'à présent de mandat d'élus au sein de notre mutuelle.
- Ensuite sur la participation importante à ces élections, puisque près de 7 000 adhérents Mutélios nous ont retourné leur bulletin de vote, soit près d'un sur cinq d'entre nous.

Ces deux premiers points témoignent clairement de l'intérêt de nos adhérents pour le modèle mutualiste porté par Mutélios et battent en brèche les discours pessimistes, l'individualisme croissant et la désaffection supposée du bénévolat de la part des Français.

*« Et vous venez de témoigner, une fois de plus, de la vivacité des valeurs qui nous rassemblent »*

Enfin, troisième point de satisfaction, la composition de cette nouvelle Assemblée Générale est à la fois rajeunie et féminisée. Avec 9 déléguées (sur 24) nous ne sommes pas encore parvenus à la parité mais la progression est remarquable par rapport à l'Assemblée Générale précédente qui n'accueillait que 4 femmes. Nul doute que l'appel de ces dernières à être rejointes a été entendu !

Si cette Assemblée Générale se trouve donc largement renouvelée, la continuité avec les

précédentes (celles de la CNM et de la MFIF) n'en est pas moins assurée puisque 9 délégués sur 24 connaissent déjà parfaitement la mutuelle et participent à ses orientations depuis de nombreuses années.

Parmi leurs toutes premières décisions, nos nouveaux délégués ont élu deux nouvelles administratrices et 6 nouveaux administrateurs pour renforcer le Conseil d'Administration de la mutuelle. Tous quatre ont assumé et pour certains assument encore en parallèle un mandat de Délégué, gage là encore de cohérence et continuité de vision entre les deux instances de gouvernance de la Mutuelle.

Un bilan très positif donc ! Permettez-moi très sincèrement de vous en remercier, Vous adhérents, pour votre mobilisation dans cette élection, Vous élus, en fin de mandat qui nous quittez à regret après avoir beaucoup donné et Vous nouveaux élus ou réélus, pour votre implication dans la vie de notre mutuelle.

**Notre force est d'être et d'agir ensemble. Et vous venez de témoigner, une fois de plus, de la vivacité des valeurs qui nous rassemblent.**

Mutuellement vôtre



Jean Pierre  
VADELORGE  
Ancien Président  
de CNM Santé  
Président de  
Mutélios



## MUTÉLIOS FÊTE SES 6 MOIS !

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier dernier, comme vous le savez, la CNM et la MFIF ont uni leur destin pour ne faire plus qu'un au sein de Mutélios. Tous les collaborateurs sont désormais réunis sur un même site, les élus des deux mutuelles d'origine apprennent à travailler ensemble à l'avenir de Mutélios. Notre nouvelle image est désormais présente sur l'ensemble de nos supports de communication, notre nouveau nom connu de l'ensemble de nos adhérents.

Cette fusion a pu entraîner pour certains d'entre vous des désagréments en raison du changement d'interlocuteurs, de process de traitement de vos demandes ou encore de l'allongement de nos délais de traitement. Nous tenons à vous assurer que nous mettons tout en oeuvre pour un retour à une qualité de service optimale.

## UN GRAND MERCİ À TOUS POUR VOTRE PARTICIPATION

En raison de notre fusion, nous avons fait appel à vous pour élire vos nouveaux délégués et plus de 18% d'entre vous ont répondu présents en retournant leur bulletin de vote. Nous vous en remercions sincèrement.

Vos délégués, répartis en deux sections de vote, Ile-de-France et hors Ile-de-France, sont au nombre de 24, issus de nos deux mutuelles d'origine. Saluons l'arrivée d'une majorité de nouveaux élus et de femmes plus nombreuses (9 pour Mutélios au lieu de 4 pour la CNM) même si nous sommes encore loin de la parité. Ce mouvement témoigne du dynamisme de la vie mutualiste qui anime Mutélios et fait de nous une VRAIE mutuelle.

Nous tenons aussi à remercier chaleureusement les élus qui nous quittent en raison de la limite d'âge, de leur choix de se tourner vers d'autres activités ou n'ayant pas été réélus. Vous avez, au cours de toutes ces années passées à nos côtés, contribué au bon fonctionnement de nos deux mutuelles et à la construction de leur avenir commun. MERCI, nous ne vous oublierons pas.

### Merci à :

- Madame Brigitte AUVINET (CNM),
- Monsieur Jean CHARPENTIER (CNM),
- Monsieur Jean-Marie CROS (CNM),
- Madame Ghislaine DELACROIX (MFIF),
- Monsieur Thomas DUBOIS (MFIF),
- Monsieur Pierre GUILLAUMÉ (CNM),
- Monsieur Paul HUMBERT (CNM),
- Monsieur Robert LE SAOUTER (MFIF),
- Monsieur Jean-Marie PAGNOUX (CNM),
- Monsieur Bernard SAUVEUR (CNM),
- Monsieur Jean THIEC (CNM).

## UN CONSEIL D'ADMINISTRATION RENOUEVÉ

Au cours de l'Assemblée Générale du 17 et 18 juin dernier, de nouveaux administrateurs ont été élus par les délégués de Mutélios pour un mandat de 6 ans, répartis dans différentes commissions.

Bienvenue à Mesdames Marie GRELOIS et Delphine BOYRIE. Bienvenue à Messieurs Patrick ABISSEROR, Marc BAGALINO, Rolland DUBOIS, Moncef JENDOUBI, Sébastien OLMEDILLAS et Henri TRANNOY.

Nous souhaitons aussi une belle continuation aux administrateurs qui nous quittent et les remercions chaleureusement pour leur investissement à nos côtés, pour certains depuis de longues années.

### Merci à :

- Madame Michèle CHOMBART (CNM),
- Monsieur Michel BERA (MFIF),
- Monsieur Éric BOUHSANE (MFIF),
- Monsieur Nicolas DELOURME (MFIF),
- Madame Béatrice DERVILLE (MFIF),
- Monsieur Marcel FRAUDET (MFIF),
- Madame Arlette QUENNOY (CNM),
- Monsieur Bernard PALEOLOGOS (CNM),
- Madame Simone PEYRE (MFIF),
- Madame Sylvaine ROUSSEAU (MFIF).

Remerciement spécial à Monsieur Patrick HENRY, ancien Président de la MFIF.

## ENSEMBLE, GAGNONS DU TEMPS !

Pour vous garantir un traitement rapide et efficace de vos demandes, voici quelques bonnes pratiques qui peuvent vraiment faire la différence :

- **Évitez les envois multiples** par canaux différents : l'envoi répété d'une même demande par mail, courrier ou via l'espace adhérent rallonge les délais de traitement en doublant le travail d'analyse de votre requête. Un seul envoi suffit.
- **Préparez un dossier complet** : une demande incomplète entraîne nécessairement des allers-retours entre nous et vous et donc un allongement des délais. Vérifiez bien que toutes les pièces nécessaires et demandées pour le traitement de votre demande sont bien présentes dans votre dossier avant son envoi.
- **Référez-vous à notre guide pratique** : sur votre espace adhérent, vous trouverez une fiche d'information « Facilitez mes remboursements » qui récapitule tous les documents à fournir selon le type de demande. Vous pouvez aussi l'obtenir auprès de nos conseillers.

## Facilitez vos remboursements

Sur votre espace adhérent ou auprès de vos conseillers vous pouvez consulter une fiche pratique qui vous permet de savoir quels sont les documents à envoyer afin de faciliter vos remboursements.

Par exemple

En matière de soins dentaires :

- Pour les prothèses dentaires, il faut envoyer la carte d'identification de la prothèse
- Pour les soins de parodontie, nous avons besoin du bilan parodontal...

En matière d'hospitalisation :

- Pour le secteur public, communiquez nous l'avis des sommes à payer et la quittance de paiement avec la mention des Codes Actes,
- Pour le secteur privé, est indispensable le bordereau de facturation acquittée S3404 avec la mention des Codes Actes...

# VACANCES, J'OUBLIE TOUT ? CE QUE LES CONGÉS FONT (VRAIMENT) À NOTRE MORAL

*On les attend toute l'année, on les rêve parfaites...  
et parfois, elles nous stressent presque autant que le boulot !  
Les vacances d'été sont-elles vraiment la solution miracle  
contre le stress ? Entre organisation, imprévus et injonction à la  
déconnexion, on fait le point – avec le sourire.*



## LES VACANCES, C'EST BON POUR LA SANTÉ... MENTALE AUSSI !

Bonne nouvelle : partir en vacances, même quelques jours, fait du bien à la tête ! Plusieurs études scientifiques le confirment : l'anxiété recule, l'humeur grimpe et la créativité s'envole. Selon une équipe de chercheurs néerlandais, notre niveau de bien-être atteint son maximum autour du huitième jour de congés. Pas besoin de partir loin ou longtemps : l'important, c'est de changer de rythme et de décor.

Autre effet positif, observé par le European Journal of Work and Organizational Psychology : la satisfaction de vie augmente en moyenne de 25 % pendant et juste après les vacances. Un petit coup de pouce pour affronter la rentrée avec le sourire !

## LE STRESS DES VACANCES... UN SPORT NATIONAL ?

Mais attention, les vacances ne sont pas toujours un long fleuve tranquille. Préparer les valises, organiser le trajet, jongler avec les envies de chacun... Pour un Français sur trois, l'organisation des congés est source de stress, selon un sondage Ifop de 2023.

Sans parler de la fameuse pression à « réussir » ses vacances, alimentée par les réseaux sociaux et la peur de passer à côté du séjour parfait (le fameux FOMO, ou « Fear Of Missing Out »). Rassurez-vous : personne n'a jamais gagné la médaille d'or des vacances les mieux organisées.

## LES PETITS COUACS QUI FONT DE GRANDS SOUVENIRS

Disputes sur la route, valise oubliée, météo capricieuse... Qui n'a jamais vécu un de ces petits drames estivaux ? Bonne nouvelle : ce sont souvent eux qui font les meilleurs souvenirs. On rit encore, des années plus tard, de cette nuit passée sous les étoiles faute de tente, ou de ce pique-nique improvisé dans un abribus à cause d'un orage. Les vacances parfaites n'existent pas, et c'est tant mieux !

Ces imprévus, loin de gâcher le séjour, nous rappellent que l'essentiel n'est pas dans la perfection mais dans la capacité à s'adapter et à savourer l'instant présent.

## BOUGER AUTREMENT : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PLAISIR

L'été invite à la mobilité : marche, vélo, baignades, jeux en plein air... Autant de façons ludiques de pratiquer une activité physique, bénéfique pour le cœur, les muscles, mais aussi pour le moral. Pas besoin d'être un grand sportif : l'essentiel est de bouger à son rythme, en famille ou entre amis.

## NOS ASTUCES POUR VRAIMENT LÂCHER PRISE

Envie de revenir zen et ressourcé ? Voici quelques conseils de psys (et de bon sens) pour profiter sans pression.

■ **Acceptez l'imprévu** : les vacances idéales n'existent que dans les magazines. Si le programme déraile, tant mieux : c'est l'occasion de tester l'improvisation et de vivre des moments inattendus.

■ **Débranchez... le plus possible** : coupez les notifications, laissez les mails « pros » de côté. Si l'appel du smartphone est trop fort, fixez-vous des créneaux pour consulter vos messages et le reste du temps, vivez l'instant.

## 8 JOURS

durée moyenne pour atteindre un pic de bien-être pendant les congés

*(Université de Radboud, Pays-Bas)*

## 25 %

augmentation moyenne de la satisfaction de vie pendant et juste après les vacances

*(European Journal of Work and Organizational Psychology)*

## 30 %

gain estimé en créativité grâce au changement de décor

*(Université de Stanford)*

■ **Revenez à l'essentiel** : privilégiez les plaisirs simples : marcher pieds nus dans l'herbe, faire une sieste sous un arbre, lire un roman oublié au fond de la valise ou jouer dehors avec les enfants.

■ **Respirez, vraiment** : Quelques minutes de respiration profonde ou de méditation suffisent à apaiser le mental. Pas besoin d'être expert : inspirez, expirez, profitez.

■ **Partagez sans comparer** : les réseaux sociaux regorgent de couchers de soleil parfaits et de pique-niques instagrammables. Mais la vraie vie, c'est aussi le maillot de travers et les cheveux plein de sable après une chute involontaire sur la plage. Riez-en, partagez vos ratés : c'est ça, les vrais souvenirs !

■ **Osez le « rien »** : s'autoriser à ne rien faire, c'est parfois le plus grand luxe des vacances. Laissez-vous le droit de lézarder, de regarder les nuages passer, sans culpabilité.

Les vacances, sont une vraie parenthèse pour le corps et l'esprit. Oubliez la perfection, savourez l'instant... Et rappelez-vous : les meilleurs souvenirs ne sont pas toujours ceux que l'on avait prévus, mais ceux que l'on a su accueillir avec légèreté et bonne humeur.

**Le conseil Mutélios** : Profitez de l'été pour découvrir de nouvelles activités, adaptées à votre condition physique et à vos envies !

Bon été à tous !

## FOMO, késako ?

Le FOMO (« Fear Of Missing Out » ou « peur de rater quelque chose ») est ce petit démon qui nous souffle à l'oreille que l'herbe est plus verte ailleurs. Né avec l'ère des réseaux sociaux, il pousse à vouloir tout faire, tout voir, tout partager... quitte à ne plus profiter du moment présent. Avantage ? Il peut nous motiver à sortir de notre zone de confort, à oser de nouvelles expériences. Inconvénient ? À force de vouloir tout vivre, on finit par ne rien savourer vraiment. Alors cet été, testez le JOMO (« Joy Of Missing Out ») : le plaisir de passer à côté, de choisir la tranquillité, et de profiter sans pression !



## COMMENT LUTTER CONTRE LES « INFOX » (FAUSSES INFORMATIONS) EN SANTÉ ?

*Le citron congelé est un remède miracle contre le diabète, les cancers et l'obésité... Jeûner peut prévenir le cancer... La papaye guérit la maladie de Parkinson... La bave d'escargot soulage l'arthrose... On a tous lu sur Internet ce genre d'informations, informations fausses bien évidemment ! Appelées Fake News ou Infox, elles sont parfois difficiles à déceler et peuvent avoir des conséquences néfastes sur notre santé. Voici quelques conseils pour ne pas se laisser prendre.*

À l'ère du digital, les fausses informations et plus particulièrement les fake news dans le domaine de la santé, bénéficient d'un écho en ligne sans précédent. Mais l'attrait pour la rumeur en matière de santé n'est pas nouveau. En 1970, un faux tract soi-disant publié par l'hôpital Gustave Roussy présente une liste d'additifs alimentaires classés en fonction de leur toxicité et censés être toxiques et cancérigènes. Parmi eux figurent le E330 correspondant à l'acide citrique présent dans de nombreux fruits, dont le citron, qui est donc totalement inoffensif pour la santé. Cette fausse information circule toujours aujourd'hui et surfe sur la difficulté à déchiffrer ces codes par un public non averti.

L'avènement des réseaux sociaux a modifié de façon radicale notre façon de nous informer et de faire circuler les informations qu'elles soient de qualité ou non. Internet regorge d'informations et il est parfois difficile de discerner le vrai du faux surtout quand ces informations explorent les failles de notre rationalité et font appel à notre crédulité.

### COMMENT SE CRÉENT CES FAUSSES INFORMATIONS ?

Une des méthodes les plus utilisées consiste à s'appuyer sur des sources pseudo scientifiques généralement anglophones. Pour la majorité d'entre nous, il est alors très compliqué d'évaluer la fiabilité de ces articles et de leurs sources. Les sites qui diffusent ce genre d'informations vivent généralement de la publicité et ont donc intérêt à enregistrer un maximum de visiteurs. Ils industrialisent la rumeur pour en faire leur fonds de commerce. La même annonce tonitruante de remède miracle sera publiée des dizaines de fois sur Facebook, Instagram ou TikTok pour gagner un maximum de

47%

des sondés ont déjà été confrontés à une fake news en matière de santé

43 %

ont agi en se basant sur une information mensongère

(Sondage réalisé en 2024 par l'Institut Vérian en partenariat avec l'Inserm pour Harmonie Santé)

### CANAL DÉTOX

## La réponse de l'Inserm aux fake news

- Bien s'étirer pour lutter contre les courbatures, vraiment ?
- Le cerveau des hommes est différent de celui des femmes, vraiment ?
- Mincir grâce aux médicaments coupe-faim, vraiment ?
- Des aliments magiques contre l'infertilité ?...

L'Inserm met en ligne de courtes vidéos pour répondre aux fausses informations que vous pouvez retrouver partout sur le web.

N'hésitez pas à les consulter :

<https://presse.inserm.fr/le-canal-detox/>

visibilité et vous vendre ainsi d'autres produits ou récolter vos données personnelles et les revendre par la suite !

### QUELLES CONSÉQUENCES PEUVENT AVOIR CES « INFOX » SUR LA SANTÉ ?

Les messages sensationnalistes qui créent de la peur ou de la méfiance peuvent avoir de graves conséquences sur notre santé. Ils peuvent semer le doute sur des mesures de prévention comme le port du masque en temps d'épidémie, détourner des malades des traitements recommandés par le monde médical au profit de remèdes miracles, surtout pour leur porte-monnaie, et retarder la prise en charge de pathologies parfois graves..

### COMMENT LUTTER CONTRE LES FAUSSES INFORMATIONS EN MATIÈRE DE SANTÉ ?

La première des mesures est sans aucun doute de diminuer la visibilité sur les réseaux sociaux de ces informations erronées au profit de la diffusion d'informations fiables et validées par la communauté scientifique. Un règlement européen de 2024, le Digital Service Act, va dans ce sens en responsabilisant les plateformes numériques sur la

qualité des contenus publiés. L'Inserm (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) cherche aussi à déconstruire les fausses informations sur des sujets d'actualité propices aux rumeurs afin de contrebalancer les mensonges largement diffusés sur Internet.

### COMMENT REPÉRER UNE FAUSSE INFORMATION ?

Voici quelques conseils pour tenter de déjouer une infox :

- Se demander comment cette information vous est parvenue. En clair, on se méfie du bouche à oreille et on privilégie les informations reçues sans intermédiaire depuis des médias sérieux : Organisation Mondiale de la Santé, site du gouvernement, Ameli...
- Se méfier aussi des titres racoleurs avec de nombreux superlatifs : révolutionnaire, miracle, secret ou de points d'exclamation : « Enfin un remède miracle contre le cancer !!! »
- Identifier la source de l'information en recherchant qui est cet éminent spécialiste qui a trouvé le remède avec les 3 points d'exclamation. Vous pouvez aussi recouper les informations avec d'autres sites plus reconnus par exemple, ou encore mieux, avec votre médecin traitant.
- Se méfier des sites qui insistent lourdement pour que vous partagiez cette « super » nouvelle avec votre entourage. Une rumeur n'existe que parce qu'on l'aide à se propager.
- Ne pas être trop sûr de soi : on peut tous se laisser bernier par un produit miracle, un remède de grand-mère... Il est important d'essayer de prendre du recul et de maîtriser ses émotions.
- Enfin, n'hésitez pas à signaler un contenu qui vous semble illicite en vous rendant sur Pharos (<https://www.internet-signalement.gouv.fr/PharosS1/>), le portail du ministère de l'Intérieur dédié au signalement de contenu illicite sur Internet.



## LA CHARGE MENTALE INVISIBLE DES FEMMES : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

*Invisible mais omniprésente, la charge mentale pèse lourd sur la santé des femmes. Cette pression cognitive, qui consiste à penser à tout, tout le temps, pour tout le monde, a des répercussions médicales majeures. Fatigue, anxiété, troubles du sommeil, voire dépression : les conséquences sont multiples, et concernent toutes les générations. Décryptage d'un enjeu de santé publique encore trop méconnu.*

### UN FARDEAU INVISIBLE, OMNIPRÉSENT DANS LA VIE DES FEMMES

La charge mentale désigne le poids psychologique, émotionnel et invisible de la gestion et de l'organisation du quotidien, qu'il s'agisse du foyer, de la famille ou du travail. Malgré les progrès vers l'égalité des sexes, les attentes culturelles et sociales persistent en attribuant souvent aux femmes le rôle de gestionnaires de la famille : planification des repas, coordination des rendez-vous médicaux des enfants, gestion des tâches ménagères... sans oublier la vie professionnelle. La liste peut être longue !

64 % des tâches domestiques et 71 % des tâches parentales sont encore assurées par les femmes. Cette inégalité structurelle, dénoncée par de nombreux rapports, expose les femmes à une double journée, où la sphère privée et la sphère professionnelle s'entremêlent sans répit.

### DES RÉPERCUSSIONS ALARMANTES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

La charge mentale n'est pas qu'un concept sociologique : elle a des conséquences médicales concrètes. Les troubles anxieux, l'épuisement professionnel ou burn out, la fatigue chronique et la dépression sont des issues fréquentes de cette pression invisible.

Les symptômes sont multiples :

- Troubles du sommeil (insomnies, réveils nocturnes, sommeil non réparateur),
- Fatigue persistante, même après une nuit complète,
- Difficultés de concentration, irritabilité, maux de tête, douleurs musculaires,
- Anxiété, perte de confiance en soi, sentiment d'être dépassée.

Les conséquences s'étendent à la sphère professionnelle : 66 % des salariées estiment que leur charge mentale au travail impacte leur vie privée, et 53 % constatent l'effet inverse. Jongler entre sphère privée et professionnelle est bien souvent un travail d'équilibriste. Cette double pression détériore la qualité de vie, la productivité et le bien-être général.

« Certaines femmes travaillent comme si elles n'avaient pas d'enfants, puis s'occupent de leurs enfants comme si elles n'avaient pas de travail » - Anonyme

**71 %**

des femmes salariées déclarent une charge mentale élevée

(News RSE/Ifop, 2024)

**59 %**

ressentent du stress au quotidien et 54 % disent manquer d'énergie

(Teale, 2025)

**64 %**

des tâches domestiques et 71 % des tâches parentales sont assurées par les femmes (Insee, 2024)

**38 %**

des femmes rapportent une fatigue chronique ou un épuisement, 33 % une hausse du stress et de l'anxiété (News RSE/Ifop, 2024)

**21 %**

des femmes sont dans un état critique ou à risque de dépression, contre 18 % des hommes (Teale, 2025)

### UN ENJEU MÉDICAL ET SOCIÉTAL MAJEUR

La charge mentale des femmes est désormais reconnue comme un enjeu de santé publique. Les troubles psychiques représentent le premier poste de dépenses de l'Assurance maladie, avec un coût annuel de 23,4 milliards d'euros. Et ce sont les femmes les premières victimes. Elles sont près de deux fois plus nombreuses que les hommes à se voir prescrire des traitements psychotropes, des anxiolytiques.

Face à ce constat, la délégation aux droits des femmes de l'Assemblée nationale a formulé 24 recommandations pour améliorer la prévention, le dépistage et la prise en charge de la santé mentale des femmes.

Parmi les pistes : casser les stéréotypes, former les professionnels de santé et sensibiliser le public à la spécificité féminine, soutenir les familles monoparentales et promouvoir des politiques publiques favorisant un meilleur équilibre des temps de vie.

### QUELLES SOLUTIONS POUR ALLÉGER LA CHARGE MENTALE ?

Si la charge mentale reste largement invisible, des leviers existent pour la prévenir et la prendre en charge :

- **Reconnaître et partager la charge** : ouvrir le dialogue au sein du couple, de la famille et de l'entreprise pour mieux répartir les responsabilités.
- **Prévenir l'épuisement** : apprendre à repérer les signaux d'alerte (fatigue, troubles du sommeil, irritabilité) et consulter en cas de besoin.
- **Tester le soutien psychologique** : l'Assurance maladie et les complémentaires santé ont mis en place le dispositif Mon Soutien Psy. Douze consultations intégralement prises en charge pour mettre des mots sur les maux.
- **Favoriser les aménagements professionnels** : horaires flexibles, télétravail, congés aidants... Les entreprises ont un rôle clé à jouer pour favoriser l'équilibre des temps de vie.
- **Renforcer les politiques publiques** : développement de structures d'accueil pour les enfants, soutien aux aidants, campagnes de sensibilisation.

### VERS LA FIN DU « SYNDROME DU POST-IT » ? UN VENT DE CHANGEMENT CHEZ LES JEUNES

Bonne nouvelle : la charge mentale n'est plus condamnée à rester l'apanage des femmes ! Les jeunes générations, hommes et femmes confondus, semblent de plus en plus enclines à partager équitablement les tâches et à remettre en question les vieux réflexes familiaux. Bien sûr, il reste encore du chemin à parcourir avant que la liste des choses à faire ne cesse de coller aux mains des femmes... Mais soyons optimistes : bientôt, le fameux post-it sur le frigo sera peut-être signé à quatre mains, et il ne restera plus qu'à se disputer... pour savoir qui aura le plaisir de sortir les poubelles !





## LE PLAISIR DU PAIN

*L'odeur enivrante du pain chaud en passant devant une boulangerie le matin... Le petit bruit de la croute encore tiède qui croustille sous nos dents... Vous salivez déjà ? Nous aussi !! Et même si une petite voix murmure simultanément à nos oreilles que ce n'est pas raisonnable ! Eh bien faisons la taire ! Car manger du pain est non seulement un plaisir mais c'est aussi bon pour notre santé.*

Le pain est un aliment de base dans de très nombreuses cultures à travers le monde. Pain levé ou non, salé ou non, blanc ou noir, en galette ou en baguette... Il en existe de tous les goûts et de toutes les formes.

Symbole de convivialité et de partage, le pain a pourtant été, ces dernières années, malmené par des idées reçues qui ont la peau dure : ça fait grossir, c'est mauvais pour le diabète... Un comble pour nous Français qui sommes toujours représentés avec un béret et une baguette ! Alors faut-il encore manger du pain ? On vous aide à y voir plus clair.

### LE PAIN C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Comme vous le savez sûrement, le glucose est le carburant de notre organisme et de notre cerveau. Le pain, quelle que soit sa couleur et sa composition, même s'il vaut mieux privilégier le

**2/3**

de la population française ne consomme pas de pain au moins 3 fois par jour

**4 À 5**

tranches de pain par jour = la consommation habituelle dans l'Union Européenne

**1/3**

de baguette tradition matin, midi et soir est la consommation recommandée

(Source Lesaffre Institute of Science & Technology)

pain complet, est très riche en sucres lents, source d'énergie, en protéines (constituant musculaire), en fibres pour un transit optimal et pauvre en matières grasses sauf bien sûr le pain de mie ou brioché !

Le pain est aussi une bonne source de vitamines et minéraux essentiels. Le pain complet par exemple contient des vitamines B : la thiamine (B1), la riboflavine (B2), la niacine (B3) et l'acide folique (B9). Mais aussi du fer, du magnésium, du zinc et du sélénium. Un vrai cocktail santé pour aider notre métabolisme, notre production d'énergie et protéger notre système nerveux ! Mais aussi aider à réduire le mauvais cholestérol et favoriser la satiété.

### À CHAQUE PAIN SON BÉNÉFICE !

Quand on arrive chez le boulanger et que l'on découvre tous ces pains exposés

devant nous, l'eau nous monte à la bouche mais il est parfois difficile de choisir le pain qui réunira à la fois le plaisir d'être mangé aux bienfaits pour notre santé. Voici un petit tableau qui vous permettra peut-être de faire votre choix.



#### Baguette tradition

Équilibre optimal  
Sucres lents, peu de lipides, indice glycémique modéré qui favorise la satiété et régule la glycémie



#### Baguette classique

Déconseillée aux diabétiques et aux personnes en surpoids en raison de son fort indice glycémique (IG : 78)



#### Pain complet

Riche en fibres. Idéal pour la satiété et le transit. Il est deux fois plus gras que la baguette avec un bon Indice glycémique de 50



#### Pain de seigle

Un taux de gluten faible grâce aux 2/3 de farine de seigle qu'il contient



#### Pain au levain

Le plus digeste notamment en cas de troubles intestinaux



#### Pain de campagne

Bon pour tout ! Riche en sucres lents et pauvre en lipides



#### Pain au son

Bon pour le transit mais pouvant être irritant et favoriser les ballonnements



#### Pain céréales et graines

Fort en oméga-3 mais avec plus d'atouts gustatifs que santé

Le seul pain à éviter au maximum est le pain de mie, aussi appelé pain blanc, qui afin d'offrir du moelleux mélange farine blanche, levure, lait, sel et sucre. Il est trop riche en lipides (5%), trop pauvre en sucres lents (Indice glycémique élevé de 85) et ne représente donc aucun intérêt pour la santé. Il est même déconseillé dans le cadre d'une alimentation équilibrée ou d'une perte de poids. Mais, il est tellement bon légèrement toasté, avec une fine couche de beurre et de la confiture ou avec du saumon fumé, que vous pouvez, de temps en temps, vous offrir ce plaisir « défendu » !





## DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX SUR LES PRODUITS SOLAIRES

*Cette fois nous y sommes, c'est l'été et avec lui viennent généralement le soleil et les vacances tant attendus ! Maillots de bain ou vestes de pluie, tongs ou chaussures de randonnée, lunettes de soleil ou chapeau de pluie... Quelle que soit votre destination ou le style de vos vacances, il y a un incontournable : les produits solaires. Pour profiter à fond de vos moments en extérieur en étant bien protégés, on vous aide à démêler le vrai du faux sur les produits solaires.*

Environ 80 000 cancers de la peau sont diagnostiqués chaque année en France et la cause principale est l'exposition aux rayonnements solaires. Il est donc primordial de se protéger, encore faut-il connaître les bons gestes et savoir s'y retrouver entre tous les produits proposés.

### SPF20, SPF30, SPF50, ÉCRAN TOTAL... QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

Tout d'abord la mention « écran total » est interdite depuis 2008 car aucun produit ne filtre à 100% des ultraviolets. Donc pas de laissez-passer pour s'exposer au soleil. Les mentions SPF20, SPF30... indiquent en fait la fréquence à laquelle il faut

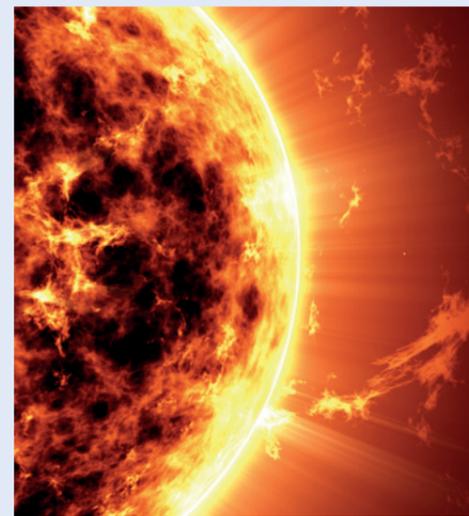
renouveler l'application du produit. Si en temps normal une personne développe un coup de soleil après 5 minutes d'exposition, un SPF 50 multiplie ce temps par 50, soit 250 minutes avant d'avoir un coup de soleil une fois la crème appliquée. Il est conseillé de renouveler l'application toutes les deux heures sans oublier les zones comme les oreilles, le nez et le dessus des pieds souvent très fragiles, et de ne pas prendre un produit avec un indice inférieur à 20.

Pour simplifier notre compréhension, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) préconise la transformation de ces facteurs de protection solaire (SPF) en 3 niveaux de protection :

- **Faible protection** : regroupant les SPF de 15 à 20
- **Moyenne protection** : regroupant les SPF de 25 à 30
- **Haute protection** : les SPF de 50 et 50+



## UVA / UVB de qui faut-il avoir peur ?



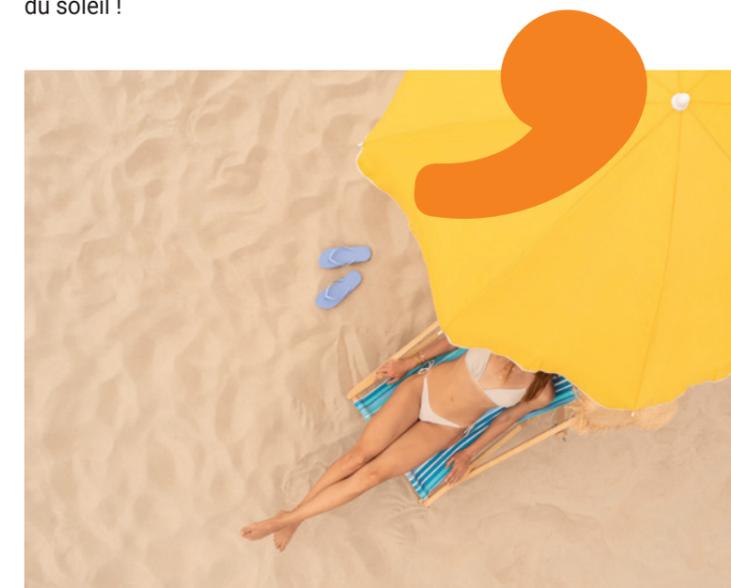
Les rayons UV sont classés en fonction de la longueur d'onde. Les UVA correspondent à une longueur d'onde de 400 à 315 nm et les UVB à une longueur d'onde de 315 à 280nm. Les premiers sont ceux qui pénètrent le plus profondément le derme, causent les tâches pigmentaires et accélèrent le vieillissement cutané. Les UVB sont, eux, responsables des coups de soleil et des brûlures. Attention les deux sont pourvoyeurs de cancers alors UVA ou UVB, protégez-vous !

### QUELLE QUANTITÉ DOIT-ON METTRE ?

Parfois assez onéreux, nous avons tendance à économiser la quantité de produit utilisé lorsque l'on s'expose. Pourtant, pour qu'un produit solaire soit au maximum de son efficacité, un homme d'1.80 m, par exemple, devrait se badigeonner de 40g de crème à chaque fois, soit l'équivalent d'une balle de tennis !! Pour 15 jours de vacances, il nous faudrait donc 15 tubes de crème !!! Pratique non ?! Pour éviter de voyager avec une remorque de produits solaires pour toute la famille, évitez les expositions entre 12h et 16h et renouvelez l'application de votre crème solaire toutes les deux heures.

## PARASOLS, NUAGES, BAINADES NOUS PROTÈGENT. PAS BESOIN DE CRÈME !

FAUX et ReFAUX !!! Un parasol va vous protéger des rayons directs mais pas indirects. Les UV pénètrent dans l'eau et par ailleurs la réverbération est de 10% sur l'eau, ce qui est largement suffisant pour prendre des coups de soleil ! Quant aux nuages, même s'ils diminuent la quantité de rayonnement UV, ils peuvent passer à travers en fonction notamment du type et de la densité des nuages. Les plus gros coups de soleil sont souvent pris en Bretagne où la température plus fraîche et parfois, mais seulement parfois, l'abondance de nuages nous empêchent de sentir le mordant du soleil !



## PAS BESOIN DE CRÈME SOLAIRE, J'AI MA CRÈME HYDRATANTE AVEC UN FILTRE SOLAIRE

Attention ! Même si effectivement votre crème hydratante contient un filtre solaire, cela n'est pas suffisant pour que vous soyez efficacement protégés des rayonnements UV. En effet, vous appliquez ce produit une seule fois par jour, généralement le matin, en petite quantité pour ne pas ressembler à une motte de beurre. Tout le contraire d'un produit solaire qui doit être appliqué en quantité suffisante et renouvelé plusieurs fois par jour. Votre crème hydratante avec filtre solaire vous protège juste des rayons « croisés » lors de vos trajets extérieurs mais en aucun cas si vous vous exposez.



# DE NOUVEAUX ÉLUS ET TOUJOURS LE MÊME ENTHOUSIASME !

*Le mois de juin est traditionnellement le mois du baccalauréat, de la fête de la musique mais c'est aussi et surtout celui de l'Assemblée générale de votre mutuelle et cette année, c'était la 1<sup>ère</sup> édition aux couleurs de Mutélios avec de nombreux nouveaux élus.*

En 2025, vous avez été sollicités pour devenir et élire vos délégués Mutélios et encore une fois nous vous remercions pour votre mobilisation. Les 17 et 18 juin dernier, c'était la 1<sup>ère</sup> fois que vos élus se réunissaient pour l'Assemblée générale annuelle.

### « CARTON PLEIN » !

La quasi-totalité des délégués Mutélios étaient présents pour vous représenter au sein de cette instance essentielle à la vie démocratique de votre mutuelle. Pour la majorité d'entre eux, cette Assemblée générale était une première, l'occasion de découvrir comment fonctionnent les instances de la mutuelle, son environnement réglementaire et exercer ainsi leur fonction d'élus en pleine conscience.

## APPROBATION DES COMPTES, ÉLECTIONS DES ADMINISTRATEURS...UN PROGRAMME CHARGÉ

Pour cette 1<sup>ère</sup> édition, l'Assemblée générale Mutélios s'est déroulée sur deux jours. Le 17 juin, après l'accueil des délégués et administrateurs, tous ont pu suivre une conférence animée par Me Julien Garcia sur la Mutualité et la réglementation relative à la gouvernance et la solvabilité. Derrière ces termes qui, de prime abord, ont pu sembler ardues à certains, se cache la réalité quotidienne de votre mutuelle. De nombreuses questions posées par vos élus ont permis de clarifier les règles, et leur complexité, que doit respecter votre mutuelle afin d'être conforme aux exigences françaises et européennes.

Le lendemain matin a été consacré à l'approbation des comptes, aux votes de modifications statutaires, à l'élection de nouveaux administrateurs et à la présentation de l'activité des différents services opérationnels sur l'année écoulée comme la gestion, le développement et la communication.

## MOMENTS D'ÉCHANGES ET DE CONVIVIALITÉ

Au-delà de l'exercice plein et entier de leurs fonctions de délégués au travers de leurs votes, l'Assemblée générale est aussi l'occasion pour vos représentants de poser des questions, d'échanger ensemble, de resserrer les liens et ainsi de faire vivre la communauté Mutélios. D'horizons et d'âges différents, les partages d'expérience font la richesse de votre communauté d'élus et témoignent de la vivacité de la vie démocratique au sein de votre mutuelle affirmant ainsi la particularité d'un modèle solidaire et humain.

## Un moment spécial pour Dominique PERRIN

Si pour beaucoup d'élus c'était leur première Assemblée générale, pour Monsieur Dominique PERRIN, c'était la dernière fois qu'il y participait en tant que directeur général. En effet après plus de 30 ans passés au sein de la CNM, il part profiter d'une retraite bien méritée et transmet le flambeau à Michaël TRUCHASSOU, ancien directeur général de la MFIF. La passation de pouvoir s'est faite en douceur depuis janvier dernier et nul doute que Mutélios est entre de bonnes mains.