

Le mutualiste

ACORIS MUTUELLES LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel



DOSSIER

**VÉLO:
pédaler,
c'est bon pour
la santé**


ACORIS
mutuelles

4 Alternants
Candidatez pour
rejoindre la mutuelle

5 Agences
À vos côtés à Longwy
et Thionville

6 Prévoyance
Anticiper pour mieux
se protéger

PRIX INDICATIF

23,49€⁽¹⁾
PAR MOIS

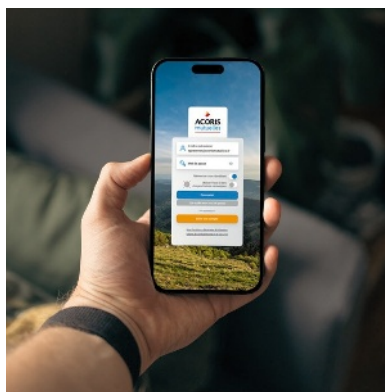
Pour les frontaliers
luxembourgeois,
avoir une bonne
mutuelle ce n'est
pas *un luxe* !



ESPACE ADHÉRENT

« Pourquoi est-il important de créer et d'utiliser mon espace adhérent ? » **Virginie P.**

L'espace adhérent, accessible depuis le site Internet Acorismutuelles.fr ou sur l'application mobile, vous permet de consulter vos décomptes, de télécharger votre carte de tiers payant et de transmettre vos documents. Vous êtes également en mesure de mettre à jour vos différentes coordonnées — y



L'espace adhérent, sur l'application mobile, permet d'accéder à une multitude de services, en toute sécurité.

compris postales —, un geste essentiel afin que la mutuelle puisse vous joindre en toutes circonstances.

Plus sûr que l'e-mail, l'espace adhérent est le canal le plus adapté pour garantir la sécurité, la confidentialité et l'intégrité de vos données. Créer votre espace adhérent et le garder à jour vous assure donc un suivi adapté et une gestion simple de votre contrat.

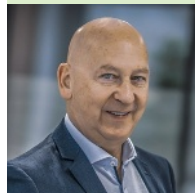


ANALYSE DE DEVIS

« Pourquoi devrais-je faire analyser mon devis dentaire avant de réaliser des soins ? » **Laura T.**

Les tarifs des prothèses dentaires peuvent varier d'un praticien à l'autre. Pour éviter les mauvaises surprises, la mutuelle vous conseille de demander un devis et de le faire analyser par son service dentaire. Celui-ci pourra calculer les restes à charge éventuels et répondre à vos questions. Adressez vos devis *via* votre espace adhérent sur Acorismutuelles.fr, depuis l'application mobile ou par e-mail à dentaire@acorismutuelles.fr.

À savoir. Vous pouvez localiser les chirurgiens-dentistes les plus proches de chez vous depuis l'application ACORIS Mutuelles.



© ACORIS Mutuelles

Pascal Matteudi,
président
d'ACORIS Mutuelles

En selle, pour une santé durable !

Ce trimestre, notre magazine met en lumière un sujet qui nous tient à cœur : l'activité physique, à travers les bienfaits de la bicyclette (lire page 7 à 10). En tant que mutuelle engagée, nous voyons, dans le vélo, un formidable outil de prévention.

Il est en effet bénéfique pour notre corps et pour notre bien-être mental. Quand il est utilisé pour les trajets quotidiens, il limite aussi les émissions de CO₂ et préserve la qualité de l'air. Pédaler est ainsi favorable à la santé physique, mentale et environnementale — trois dimensions essentielles de notre santé globale.

De plus, la bicyclette s'adapte à tous : les malades chroniques peuvent pratiquer sur des vélos d'appartement, les personnes qui ont un trouble de la vision ou de l'équilibre sont en mesure de rouler en tandem, les seniors ont la possibilité de s'aider de l'assistance électrique...

Malgré tout, nous savons que des freins persistent (manque d'infrastructures sécurisées, accès à l'achat...). Notre mutuelle en a pleinement conscience. C'est pourquoi il faut lever ces obstacles, collectivement. Ce dossier est donc une invitation à (re)monter en selle pour vous permettre de vivre en bonne santé le plus longtemps possible.

Le Mutualiste ACORIS Mutuelles : publication trimestrielle d'ACORIS Mutuelles, régie par le livre II du Code de la Mutualité — Siren n° 780004099 — 6/8, viaduc Kennedy, CS 44210, 54042 Nancy Cedex — Directeur de la publication: Pascal Matteudi — Rédactrice en chef: Alexandra Colin — Rédaction locale: Delphine Rollot — Première secrétaire de rédaction: Léa Vandeputte — Secrétaire de rédaction: Constance Périn — Maquette, prépresse: Ciem — Impression: Hélio Print, 6, route de la Ferté-sous-Jouarre, 77440 Mary-sur-Marne — Tirage: 23 471 exemplaires — Commission paritaire: 0926M07974 — ISSN: 2259-9991 — Prix: 0,78 euro — Abonnement: 4 numéros 3 euros — **N° 81, juin 2026** — Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). — Photo de couverture: Shutterstock. Origine du papier: Schwedt (Allemagne). Taux de fibres recyclées: 100 %. Ce magazine est imprimé chez Hélio Print, certifié PEFC, sur un papier issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau »: PTot 0,001 kg/tonne de papier. Ouvrage imprimé à 100 % avec des encres conformes à la norme Blue Angel.



ALTERNANTS

Rejoignez la mutuelle

À la rentrée de septembre 2026, ACORIS Mutuelles rouvrira ses portes à des alternants. Véritable tremplin vers l'emploi, l'alternance permet de conjuguer formation théorique et expérience de terrain. Commerce, vente, relation adhérent ou informatique: de nombreuses opportunités sont à saisir au sein des équipes de la mutuelle. Elles s'engagent à accompagner chaque jeune dans un parcours professionnalisant et de qualité. Intéressé? Rendez-vous sur la page [Acorismutuelles.fr/alternance-chez-acoris-mutuelles/](https://www.acorismutuelles.fr/alternance-chez-acoris-mutuelles/).

PROFESSIONNELS

L'Espace ACORIS au cœur de Nancy

À deux pas de la gare et du centre-ville de Nancy, l'Espace ACORIS propose un cadre moderne et modulable pour les activités professionnelles. Situé dans le même bâtiment que le siège de la mutuelle, il se déploie sur 800 m². Lumineux, ce lieu accueille réunions, séminaires et ateliers grâce à ses cinq salles équipées, pouvant recevoir de 19 à 100 personnes. Une terrasse et des prestations sur mesure (pauses gourmandes, traiteur) complètent l'offre. Pensé pour les entreprises, les indépendants et les porteurs de projets, l'Espace ACORIS s'adapte à tous les besoins, à la demi-journée comme sur la durée.

i Plus d'informations sur [Espace-acoris.fr](https://www.espace-acoris.fr).



© ACORIS Mutuelles

À Nancy, l'Espace ACORIS accueille des événements, comme ici lors de son inauguration le 16 février 2024.

Prendre soin des frontaliers et des agents territoriaux

ACORIS Mutuelles développe des solutions de santé adaptées aux besoins des travailleurs, avec un objectif commun: garantir une protection fiable et de proximité.

Pour les frontaliers luxembourgeois, l'offre santé dédiée prend en compte leurs spécificités. Elle propose ainsi des garanties solides des deux côtés de la frontière, avec des renforts en hospitalisation et soins à l'étranger. Elle comprend également des services complémentaires dont un « pack prévention » (médecines douces, activités sportives, automédication). Cette couverture est pensée pour suivre le rythme des trajets quotidiens et sécuriser le parcours de soins.

Pour les agents territoriaux, ACORIS Mutuelles propose une gamme santé labellisée, conforme au cadre réglementaire et éligible à la participation employeur. Elle est modulable en plusieurs niveaux de garantie, et intègre le dispositif « 100 % santé ». Tiers payant, assistance et prise en charge de soins du quotidien viennent compléter une offre conçue avec bon sens, « sans flots », comme on dit chez nous. Ces deux solutions proviennent d'un même engagement de la part de la mutuelle: accompagner durablement chacun, au plus près du terrain.



© AdobeStock

La mutuelle propose des garanties qui s'adaptent au quotidien des différents travailleurs.



ACORIS Mutuelles appelle chacun à redoubler de prudence vis-à-vis des menaces de piratages.

Cyberattaques : la vigilance est plus que jamais de mise

Face aux risques de cyberattaques, la mutuelle vous délivre ses conseils. L'attention de chacun reste la meilleure protection.

Les données personnelles, et plus encore les données de santé, attirent les convoitises et des tentatives de fraude peuvent survenir. Elles ciblent, par exemple, les adhérents via des SMS, des appels ou des courriels frauduleux. Ces messages imitent alors des organismes de confiance pour soutirer des informations sensibles.

Protégez vos données

Quelques réflexes simples permettent toutefois de se protéger efficacement. Ne communiquez jamais vos identifiants, mots de passe, coordonnées bancaires, numéro de Sécurité sociale ou codes reçus par SMS. Aucun organisme sérieux ne sollicite ces informations. Soyez également attentif à l'origine des messages : une adresse inhabituelle, un numéro inconnu, des fautes ou un ton alarmiste doivent éveiller votre suspicion. En cas de doute, ne répondez pas et ne cliquez sur aucun lien. Privilégiez toujours vos canaux habituels : l'espace adhérent sur Acorismutuelles.fr, l'application mobile ou le contact direct avec votre conseiller.



MARS BLEU

Une mobilisation sans faille

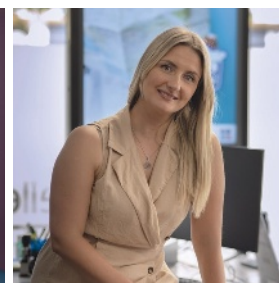
À l'occasion de Mars bleu, mois dédié à la prévention du cancer colorectal, ACORIS Mutuelles s'est mobilisée aux côtés des villes de Lunéville (le 8 mars, place des Carmes) et de Dieulouard (le 29 mars, au centre socioculturel). Objectif : sensibiliser à ce dépistage essentiel puisque neuf cancers sur dix se guérissent s'ils sont détectés tôt. Au programme : marches, trails et animations solidaires au profit de la Ligue contre le cancer. Les conseillers ACORIS Mutuelles étaient présents pour informer et accompagner les visiteurs sur leurs questions de santé. Ils ont également pris part aux manifestations sportives. Une belle occasion d'allier prévention, activité physique et solidarité.

AGENCES

ACORIS Mutuelles à vos côtés à Longwy et Thionville

Implantées au plus près des territoires, les agences ACORIS Mutuelles de Longwy (25, rue Mercy) et de Thionville (2, place Claude-Arnoult) accompagnent au quotidien les actifs frontaliers. À l'écoute des besoins liés au travail au Luxembourg, les équipes offrent conseils personnalisés, proximité et expertise pour une protection optimale, ici comme de l'autre côté de la frontière. Elles proposent d'ailleurs une garantie santé dédiée, adaptée aux spécificités transfrontalières (*lire aussi ci-contre*).

i Agences ouvertes de 9 heures à 12 heures et de 13h30 à 17h30.



Amandine Helvas, conseillère à Longwy (à gauche), et Hélène Benhayoun, conseillère à Thionville (à droite).



PRÉVOYANCE

Souscrire un contrat de prévoyance permet de se protéger soi et sa famille en cas d'imprévu.

© AdobeStock

Anticiper pour mieux se protéger

Accident, hospitalisation, perte d'autonomie ou décès... Des imprévus peuvent survenir et fragiliser durablement l'équilibre familial et financier. Disposer d'une solution de prévoyance adaptée permet d'aborder l'avenir avec plus de sérénité et de protéger efficacement ses proches.

Les contrats de prévoyance proposés par ACORIS Mutuelles sont des aides précieuses apportées en cas de dégradation de son état de santé ou lorsqu'une difficulté majeure survient. Il existe plusieurs garanties, adaptées à chaque situation.

Être protégé en cas d'accident

En matière d'accident, l'assurance décès accidentel prévoit le versement d'un capital pouvant atteindre 30 000 euros, afin de faire face aux conséquences d'une invalidité ou d'un décès. Accessible dès 3,37 euros par mois, cette protection peut également être étendue au conjoint, avec une cotisation avantageuse.

Régler des dépenses d'hospitalisation

En cas d'hospitalisation, des frais imprévus peuvent rapidement s'accumuler: dépenses supplémentaires, organisation familiale, impact sur les revenus... La garantie indemnités jour-

nalières permet de percevoir un complément financier dès le premier jour (selon conditions), avec un minimum de 16 euros par jour, pour alléger les charges du quotidien.

Préserver sa famille lors d'un décès

En cas de disparition, les proches doivent faire face à des dépenses importantes et à une perte de revenus. Une assurance décès apporte un soutien financier précieux pour aider sa famille à traverser cette période délicate et préserver ceux que l'on aime. ●

BESOIN D'UN CONSEIL ?

Pour en savoir plus sur les solutions de prévoyance présentées par la mutuelle, les adhérents ont la possibilité de contacter leur agence afin d'échanger avec un conseiller. Un rendez-vous peut égale-

ment être proposé sur place ou par téléphone, selon les préférences. Les coordonnées des agences sont disponibles sur le site Acorismutuelles.fr, en cliquant sur la rubrique « Nos agences ».

Vélo: pédaler, c'est bon pour la santé

Pour se déplacer lors des trajets du quotidien, pour se balader en famille ou pour pratiquer un sport, la bicyclette séduit de plus en plus de Français. Accessible à tous quel que soit son âge, en ville comme à la campagne — et d'autant plus quand des aménagements cyclables sont disponibles —, cette activité est source de multiples bienfaits, tant sur le plan physique que mental. De bonnes raisons, s'il en fallait, de (re)monter en selle!

© Photos Shutterstock

Et si enfourcher son vélo était le meilleur des gestes pour prendre soin de sa santé? En tant qu'activité physique, il favorise la croissance, participe au développement musculaire, moteur et cognitif chez l'enfant et l'adolescent et améliore leur état osseux. À l'âge adulte, il contribue notamment à prévenir des maladies non transmissibles comme les pathologies cardiovasculaires, le diabète, et même le cancer. Véritable sport d'endurance, la bicyclette améliore aussi les capacités cardio-respiratoires. Pédaler stimule la circulation sanguine, réduit la tension artérielle et accentue l'oxygénation des tissus.

Une activité physique accessible

Autre caractéristique: « Il s'agit d'une activité physique portée où le poids du corps

repose sur la selle, explique Patrice Delga, médecin fédéral de la Fédération française de cyclotourisme (FFVélo). Elle est donc moins traumatisante pour les articulations que la course à pied, par exemple, qui provoque des chocs. Cette spécificité la rend accessible à tous: personnes âgées, en surpoids ou souffrant de pathologies comme l'arthrose. »

D'autant que contrairement à une idée reçue, le vélo fait travailler l'intégralité du corps, et pas seulement les jambes. « Les bras et les épaules aussi sont engagés, surtout en montée, constate Jacky Maillot, médecin à la Fédération française de cyclisme (FFC). Les abdominaux et le dos sont gainés pour maintenir l'équilibre et la posture. Cela prévient les douleurs dorsales et au niveau du cou ou encore la sciatique (irritation du nerf sciatique). »





Au-delà de ces effets physiques, le vélo participe également à la préservation de la santé mentale.

Améliorer le bien-être

« Pédaler en plein air, surtout dans la nature, favorise la sécrétion d'endorphines, les hormones du bien-être, confirme le docteur Delga. Tout comme l'activité physique en général, le vélo réduit les symptômes de dépression et d'anxiété. »

Rouler en groupe, en famille ou entre amis est, de plus, particulièrement intéressant. « Le fait de se retrouver et de passer du bon temps sur la selle est un moyen de booster son moral », affirme le docteur Maillot. Le sentiment d'appartenance au groupe motive, transforme l'effort en plaisir et renforce l'estime de soi tout en combattant l'isolement.



Entre trajets utilitaires et loisirs

Pour tirer pleinement parti des avantages du vélo, les trajets du quotidien se révèlent être une

occasion idéale : aller au travail, faire des courses, déposer les enfants à l'école... Quand cela est possible, prendre le vélo permet de bouger plus sans devoir dégager du temps supplémentaire. Mais la bicyclette peut aussi constituer un formidable loisir. En solo ou à plusieurs, les balades sur des routes, des chemins ou en pleine nature,

permettent de prendre l'air de manière active. Il est même possible de partir en vacances à bicyclette en suivant des itinéraires touristiques.

Enfin, les cyclistes peuvent s'inscrire dans les clubs pour partager leur passion, progresser et participer à des sorties organisées.



Adopter la bonne posture

Pour éviter les douleurs et les blessures, avoir une position adaptée sur son vélo de ville est essentiel. Commencez par régler la selle : à la bonne hauteur, votre jambe doit être presque tendue lorsque la pédale est en position basse, tout en gardant un léger fléchissement du genou. Le guidon est ajusté afin que votre dos reste droit mais détendu, sans tension dans les épaules. Vos mains doivent reposer naturellement sur les poignées, les coudes légèrement fléchis pour absorber les chocs. Une posture idéale est aussi personnalisée. N'hésitez pas à l'ajuster en fonction de votre type de vélo et, surtout, de vos sensations. Si vous ressentez une gêne ou une tension, modifiez petit à petit vos réglages jusqu'à trouver un parfait équilibre entre efficacité et confort.

À chacun son vélo

Côté matériel, il existe bien sûr le classique vélo « musculaire » où l'utilisateur propulse lui-même

la machine. Mais ces dernières

années, le vélo à assistance électrique (VAE) gagne du terrain. « Attention, il s'agit bien d'une simple assistance : il faut tout de même pédaler pour avancer, rappelle Patrice Delga. Le VAE peut être intéressant pour les personnes qui vivent dans une région avec beaucoup de relief, pour celles qui ont peu l'habitude de l'effort et qui reprennent le sport ou encore pour continuer de rouler à un rythme soutenu sans être en difficulté, lors de sorties en groupe par exemple. »

Le vélo d'appartement offre, pour sa part, la possibilité de pédaler par tous les temps. Il propose en plus un suivi de la vitesse et de la distance mais aussi des programmes d'entraînement (cardio, endurance, renforcement musculaire). « Il est particulièrement adapté aux individus qui ont des problèmes d'équilibre, tout



LES VÉLOS-ÉCOLES POUR (RE)DÉCOUVRIR LA PRATIQUE

Apprendre à pédaler ou à être plus à l'aise à tout âge : c'est ce que proposent les vélos-écoles. De nombreuses associations organisent en effet des formations pour les enfants comme pour les adultes. Les cours s'adressent aussi bien à ceux qui n'ont jamais roulé à vélo qu'à ceux qui ne l'ont pas fait depuis longtemps ou qui n'ont pas l'habitude de circuler. Garder l'équilibre, maîtriser sa

bicyclette, se déplacer en sécurité parmi les autres usagers... sont quelques-uns des enseignements qui y sont dispensés. Pour en savoir plus, rendez-vous sur Fub.fr, le site de la Fédération française des usagères et usagers de la bicyclette (FUB) qui recense les associations proposant une vélo-école, ou sur Fvelo.fr pour découvrir le programme Savoir rouler à vélo (SRAV).



© Photos Shutterstock

Quelle que soit l'option sélectionnée, « avoir un vélo adapté à sa morphologie est capital pour éviter les pathologies comme les tendinites », estime le docteur Maillot. « De mauvais réglages peuvent aussi altérer les bénéfiques musculaires du vélo », précise-t-il. Il faut également être bien équipé (lire aussi ci-dessous). Enfin, savoir utiliser tout le potentiel de sa bicyclette est important. « Apprendre à se servir de son dérailleur permet de maîtriser son effort et de limiter le risque de blessure », indique Patrice Delga. Il ne faut donc pas hésiter à demander conseil.

comme le tandem », indique le docteur Delga. « Les personnes qui ne sont pas en mesure de marcher peuvent ainsi faire vingt minutes de vélo d'appartement tous les jours pour prendre soin de leur santé », ajoute Jacky Maillot.

Les plus sportifs pourront se tourner, quant à eux, vers les « home trainer ». Il s'agit d'un accessoire sur lequel le cycliste vient fixer son vélo. Grâce à des rouleaux ou à une résistance magnétique, il reproduit la sensation de pédalage. Des versions connectées existent pour suivre précisément sa performance ou encore pour simuler des parcours virtuels à domicile.

Se lancer sereinement

Avant de démarrer, les personnes de plus de 55 ans, celles qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps, qui fument ou qui ont une maladie chronique, doivent consulter leur médecin.



35 % des Français pratiquent le vélo au moins une fois par mois.

Source: Enquête nationale sur l'usage du vélo en France, 2024.

ROULEZ BIEN ÉQUIPÉS

Pour pédaler en toute sécurité, voici les équipements obligatoires ou recommandés que vous devez posséder.

Gilet de haute visibilité rétro réfléchissant (obligatoire la nuit ou quand la luminosité est insuffisante hors agglomération, recommandé dans tous les cas).

Catadioptre rouge à l'arrière

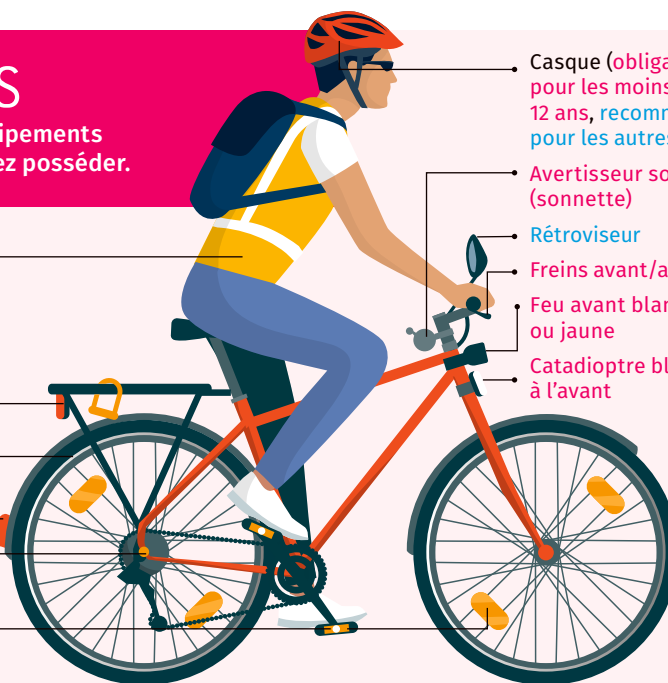
Pneus à bandes latérales rétro réfléchissantes

Feu arrière rouge

Écarteur de danger

■ Obligatoire
■ Recommandé

Catadioptre de pédales et de roues orange



Casque (obligatoire pour les moins de 12 ans, recommandé pour les autres)

Avertisseur sonore (sonnette)

Rétroviseur

Freins avant/arrière

Feu avant blanc ou jaune

Catadioptre blanc à l'avant

➔ À savoir: pensez à entretenir régulièrement votre vélo (vérification du gonflage des pneus, de l'efficacité des freins, etc.).



➔ « Il vérifiera qu'il n'existe pas de contre-indication, explique le docteur Jacky Maillot. Et en cas de facteurs de risques (obésité, diabète cholestérol...), il pourra aussi demander l'avis d'un cardiologue. »

Pour tous les débutants, il est préférable de commencer par des courtes distances, puis d'augmenter progressivement la durée et l'intensité. La séance doit débuter par un échauffement et se terminer par une phase de récupération active. Les clubs et associations peuvent accompagner les cyclistes et les conseiller dans leur pratique. Malgré ces nombreux bienfaits, se mettre au vélo n'est pas toujours évident. Le manque

d'infrastructures sécurisées peut décourager les cyclistes. En ville, la proximité avec les automobilistes génère du stress. À la campagne, l'absence de voies adaptées ou l'état des routes freine aussi l'envie de pédaler.

Pédaler plus: un enjeu collectif

Ces obstacles rappellent une réalité: le développement du vélo dépend largement des politiques publiques. Des aménagements sont indispensables pour le rendre accessible et sûr, afin que chacun puisse accéder au bonheur de pédaler; car c'est bien là, l'essentiel.

Léa Vandeputte



© Hamza Djenat



Kévin Jean est épidémiologiste, enseignant-chercheur, et auteur d'À votre santé! (chez Payot).

« À CHAQUE KILOMÈTRE PARCOURU À VÉLO, LA COLLECTIVITÉ ÉCONOMISE UN EURO DE COÛTS SOCIAUX DE SANTÉ »

L'unité de recherche associant le Conservatoire national des arts et métiers (Cnam) et l'institut Pasteur a quantifié les bienfaits de la pratique de la bicyclette pour la santé, l'économie et le climat.

Le Mutualiste. Pourquoi vous êtes-vous intéressé à l'impact du vélo?

Kévin Jean. Notre équipe travaille sur les liens entre les politiques environnementales et la santé. Le vélo est l'un des leviers pour décarboner les transports et répondre aux enjeux climatiques. Nous savons aussi qu'il est vecteur d'activité physique, bénéfique pour la santé. Nous avons donc chiffré la plus-value apportée par le vélo en matière de santé publique.

L. M. Comment l'avez-vous évaluée?

K. J. D'après l'analyse de la littérature

scientifique, pratiquer 1h40 de vélo par semaine réduit le risque de décès de 10 %. Les Français pédalent, en moyenne, moins de dix minutes par semaine. Chaque année, nous évitons ainsi 2000 décès, mais aussi 6000 cas de maladies chroniques (diabète, pathologies cardiovasculaires...). Cela représente 200 millions d'euros d'économies par an pour l'Assurance maladie. Mais un décès ou une maladie ont d'autres répercussions sur le bien-être de la personne, sur ses proches ou encore sur la société. C'est ce que l'on appelle les « coûts sociaux de santé »: c'est-à-dire la valeur que l'on donne à la santé. On estime, par exemple, qu'un décès évité représente environ 3 millions d'euros économisés.

En mettant bout à bout les coûts sociaux

évités par le vélo, nous avons conclu qu'à chaque kilomètre parcouru, la collectivité économise un euro.

L. M. Est-il possible de faire encore plus d'économies?

K. J. Si un quart des trajets courts (moins de 5 kilomètres), qui sont aujourd'hui effectués en voiture étaient accomplis à vélo, nous pourrions doubler les bénéfices sanitaires et prévenir 2000 décès supplémentaires par an. Des politiques ambitieuses permettraient même d'aller encore plus loin. Pour attirer de nouveaux cyclistes, il faudrait créer des infrastructures cyclables, restreindre la place des voitures ou encore mettre en œuvre des aides financières. La promotion du vélo est une véritable politique de santé publique.

Propos recueillis par L. V.

CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE

Cinq choses à savoir pour voyager sereinement

La carte européenne d'assurance maladie facilite la prise en charge des soins médicaux des assurés lors de leurs vacances en Europe. Mode d'emploi.

1 Qu'est-ce que c'est ?

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) est un document gratuit qui, lors d'un voyage ponctuel en Europe, permet la prise en charge des soins médicaux dans les mêmes conditions que les assurés du pays du séjour. Soit le patient n'a pas besoin d'avancer de frais, soit il est remboursé ultérieurement.

2 Pour qui ?

Toute personne affiliée à l'Assurance maladie en France peut la demander. Chaque membre de la famille doit disposer de sa propre carte, y compris les mineurs.

3 Où l'utiliser ?

La CEAM est valable dans les 27 pays membres de l'Union européenne, mais aussi

en Islande, au Liechtenstein, en Norvège, au Royaume-Uni et en Suisse. Elle ne s'utilise que pour les séjours temporaires (vacances, déplacements professionnels, études à l'étranger...).



4 Quels soins sont concernés ?

La CEAM couvre les soins médicalement nécessaires, les maladies chroniques ou préexistantes, la grossesse et l'accouchement, fournis par des prestataires du système public. Sont donc exclus les soins programmés à l'étranger et ceux réalisés par le secteur privé.

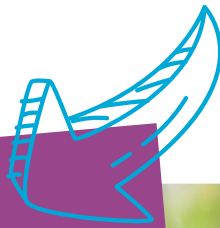
5 Comment l'obtenir ?

La demande de carte peut être réalisée depuis son compte personnel sur le site Ameli.fr, via l'application mobile Compte ameli, mais aussi par téléphone au 3646 ou directement auprès de sa caisse d'assurance maladie.

Elle doit se faire au moins 20 jours avant le départ car la carte est envoyée par courrier. En cas de départ imminent, un certificat provisoire d'une durée de trois mois peut être délivré immédiatement afin de garantir une couverture pendant le voyage.

La CEAM est disponible en version physique et en numérique (depuis l'application de l'Assurance maladie). Elle est, dans les deux cas, valable deux ans.

Constance Périn



PROGRAMME NATIONAL Bien manger pour rester en bonne santé

Améliorer la qualité de l'alimentation est un bon moyen de prévenir les maladies chroniques. C'est pour cela que la France a lancé son programme national nutrition santé (PNNS) pour la période 2026-2030. Celui-ci affiche plusieurs objectifs : encourager l'allaitement maternel, réduire l'exposition aux sucres des enfants, développer l'utilisation du Nutri-score (logo qui informe sur la qualité nutritionnelle des aliments), prévenir le surpoids et l'obésité ou encore lutter contre la dénutrition des personnes âgées.



L'alimentation est, avec l'activité physique et la lutte contre la sédentarité, un déterminant majeur de notre santé sur lequel il est important d'agir.

Lutte contre le VIH : un nouvel outil de prévention

Le combat contre le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) connaît une avancée majeure. Depuis mars 2026, la prophylaxie pré-exposition (PrEP) est disponible en version injectable en France. Ce traitement préventif permet aux personnes qui ont un fort risque d'être exposées au virus d'éviter d'être contaminées. Déjà accessible

en comprimés depuis dix ans, cette nouvelle forme simplifie considérablement l'observance. Contrairement à la prise orale quotidienne, souvent jugée contraignante, une injection par voie intramusculaire protège durant deux mois. La PrEP injectable, prescrite par un médecin, est prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie.



La France est le premier pays de l'Union européenne à rembourser la PrEP injectable.

© Photos Shutterstock

30,7 %,
c'est le taux
de participation
DE LA POPULATION
CIBLE AU DÉPISTAGE
DU CANCER
COLORECTAL EN
2024-2025 (VS 29,6 %
EN 2023-2024).

Source : Santé publique France.

Plus de médecins, mais un accès aux soins encore difficile

Bonne nouvelle: le nombre de médecins est en hausse. Ils étaient 245 847 à exercer en France au 1^{er} janvier 2026, + 1,9 % par rapport à 2025, selon l'Atlas de la démographie médicale 2026 publié par l'Ordre des médecins. De plus, leur âge moyen est passé sous la barre des 50 ans (49,9 ans), un rajeunissement qui laisse présager une amélioration durable. Autre information: les femmes sont désormais plus nombreuses que les hommes (50,5 % contre 40,1 % en 2010). Enfin, 14,2 % de médecins exercent avec des diplômes étrangers. Pour autant, l'accès aux soins reste difficile. Selon le Baromètre des droits des personnes malades de France assos santé, publié en avril 2026, 40 % des Français déclarent rencontrer des difficultés pour obtenir un rendez-vous médical (+ 4 points par rapport à 2023).



Un jeu pour sauver des vies

Sauvequiveut.fr est un jeu en ligne éducatif gratuit proposé par les sapeurs-pompiers de France. À travers des mises en scènes et des défis, il permet de tester ses connaissances et d'apprendre les bons réflexes à avoir face à une situation d'urgence.

Prendre un coup de soleil permet de bronzer.

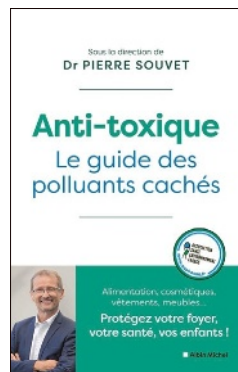
FAUX

Un coup de soleil est une agression qui endommage les cellules cutanées. La peau est rouge et douloureuse, puis elle sèche et pèle avant de se régénérer. Résultat: un épiderme fragilisé mais pas de bronzage. Mieux vaut donc limiter son exposition et se protéger avec de la crème pour obtenir un teint hâlé sans danger.

VAPOTAGE

Des risques probables pour la santé

L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) alerte sur les dangers « possibles », notamment cardiovasculaires, respiratoires et cancérigènes, du vapotage même sans nicotine. Son usage est donc déconseillé et reste réservé transitoirement au sevrage tabagique. Plus de 3 millions de Français vapotent quotidiennement.



DR

VIE QUOTIDIENNE

Des solutions pour limiter les sources de pollution

Comment s'y prendre pour vivre dans un environnement plus sain? C'est à cette question complexe que répond cet ouvrage, rédigé par les experts de l'Association santé environnement France (Asef). À travers des fiches pratiques, ils délivrent des conseils pour limiter son exposition aux substances toxiques présentes dans les produits ménagers, les cosmétiques, les meubles, les vêtements... et proposent des alternatives à privilégier pour préserver sa santé.

i **Anti-toxique, le guide des polluants cachés, dir. Dr Pierre Souvet, Albin Michel, 352 pages, 24,90 euros.**

KINÉSITHÉRAPEUTE DU SPORT

La santé des corps en action

© Shutterstock



© FFHandball - Iconsport

Le kinésithérapeute du sport est un professionnel de santé qui prend soin des organismes en mouvement, dans le cadre d'une activité sportive.

Accompagner tous les sportifs dans leur pratique: telle est la mission du kinésithérapeute du sport. Prévention, conseils d'échauffement, gestion de la charge d'entraînement, récupération et rééducation du corps, il suit les pratiquants afin de réduire les risques de troubles musculosquelettiques.

« La kinésithérapie du sport est une spécificité reconnue de la profession, déclare Franck Lagniaux, président de la Société française des masseurs-kinésithérapeutes du sport (SFMKS) qui intervient

aussi auprès des équipes de France de handball. *Cependant, il existe encore un gros travail à effectuer sur le transfert de compétences de multiples actes.* »

Du sportif occasionnel...

En cabinet, ce spécialiste exerce comme un kinésithérapeute généraliste, avec une spécificité sportive plus ou moins marquée. Il travaille avec tous les publics: débutants, personnes en surpoids, sportifs aguerris, seniors, etc. « Il est recommandé, on le sait, de faire du sport 30 minutes, quatre à cinq fois par semaine, rappelle le

président de la SFMKS. *Mais, il est important de le faire correctement pour ne pas se blesser. Avant de se (re)mettre au sport par exemple, selon l'âge, nous préconisons de réaliser un bilan médical. Nous conseillons ensuite*

d'y aller progressivement, en adaptant son effort. »

... à l'athlète de haut niveau

En club, le kiné accompagne les athlètes. « Nous agissons en prévention et participons aussi à la récupération des joueurs, notamment grâce à des massages et des mobilisations spécifiques, indique le spécialiste. Nous sommes également amenés à devoir gérer des urgences, comme des entorses, des lésions musculaires ou encore des commotions cérébrales. »

Travailler en équipe

Ce métier exige une approche transversale: « La collaboration avec les médecins, les chirurgiens et les préparateurs physiques est indispensable », soutient Franck Lagniaux. « Notre profession requiert également humilité, empathie et écoute, ajoute-t-il. Le sportif, quel qu'il soit, restera toujours au cœur de notre démarche. » ●

Constance Périn



Devenir kiné du sport

Après avoir validé une première année (licence « accès santé », sciences et techniques des activités physiques et sportives, ou parcours d'accès spécifique santé), il faut étudier 4 ans en Institut de formation en masso-kinésithérapie (IFMK), accessible sur dossier. La spécificité « sport » s'acquiert ensuite par une formation complémentaire.

SONDAGE

75 % des Français se disent heureux

Trois personnes sur quatre se déclarent heureuses en France, selon une enquête Ipsos (mars 2026). L'Hexagone se classe dans la moyenne des 29 pays interrogés mais progresse de 4 points par rapport à 2024. Pour 48 % des sondés, la famille et les enfants constituent la première source de bonheur. Les liens d'amitié jouent également un rôle important pour 27 % d'entre eux. En revanche, la situation financière n'est citée que par 16 % des personnes.

© Photos Shutterstock



Une plateforme pour aider les étudiants à trouver un logement

Monlogementetudiant.beta.gouv.fr centralise les offres de logement sur tout le territoire. Le site s'adresse en priorité aux jeunes disposant de ressources modestes (boursiers), mais il peut être utilisé par tous les étudiants. En plus des annonces, un simulateur permet d'estimer le montant des aides.



BIEN SÉCURISER SA PISCINE POUR ÉVITER LES NOYADES

Toutes les piscines enterrées privées doivent être équipées d'un dispositif de sécurité (barrière, alarme, couverture ou abris) pour prévenir le risque de noyade. Il est aussi recommandé de garder, à proximité du bassin, une perche, une bouée, et un téléphone pour pouvoir alerter rapidement les secours. En France, 1013 noyades, dont 268 suivies de décès, ont eu lieu entre le 1^{er} juin et le 13 août 2025.



ADULTES VULNÉRABLES

Un numéro pour signaler les maltraitances

Le 3133 est le nouveau numéro national dédié à la lutte contre les maltraitances, les violences ou les négligences envers les adultes vulnérables (âgés, en situation de handicap ou de précarité). Il permet d'entrer en contact avec un professionnel qui va analyser les faits et orienter l'appelant.

l **Gratuit et accessible tous les jours de 9 heures à 20 heures.**



Les bons gestes pour éviter les départs de feu en été

Neuf feux de forêt sur dix sont d'origine humaine et la moitié est due à une imprudence, d'où l'importance d'avoir les bons réflexes. Ainsi, il ne faut pas jeter ses mégots dans la nature. Mieux vaut organiser ses barbecues sur une terrasse qui n'est pas en bois et réaliser ses travaux de bricolage loin de la végétation. Enfin, il est préconisé de débroussailler son terrain pour protéger sa maison.

JUSQU'À

200€

OFFERTS EN CARTE CADEAUX (1)



Faites plaisir à
votre **goyotte***!

*Expression lorraine signifiant « un porte-monnaie »

+1 €
reversé*



le rire
médecin

Rire à l'hôpital, c'est vital !

acorismutuelles.fr

(1) Voir règlement sur acorismutuelles.fr/parrainage-particuliers

GESTION DES RETOURS — ACORIS MUTUELLES — 6-8 VIADUC KENNEDY CS 44210 54042 NANCY CEDEX —

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE