

Le mutualiste

ACORIS MUTUELLES LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

0,78 € Trimestriel


INFOX
DOSSIER

**Fake news
en santé:
apprendre
à les déjouer**

INFODÉMIE


ACORIS
mutuelles

4 Témoignage
Adhérent, la mutuelle
vous donne la parole

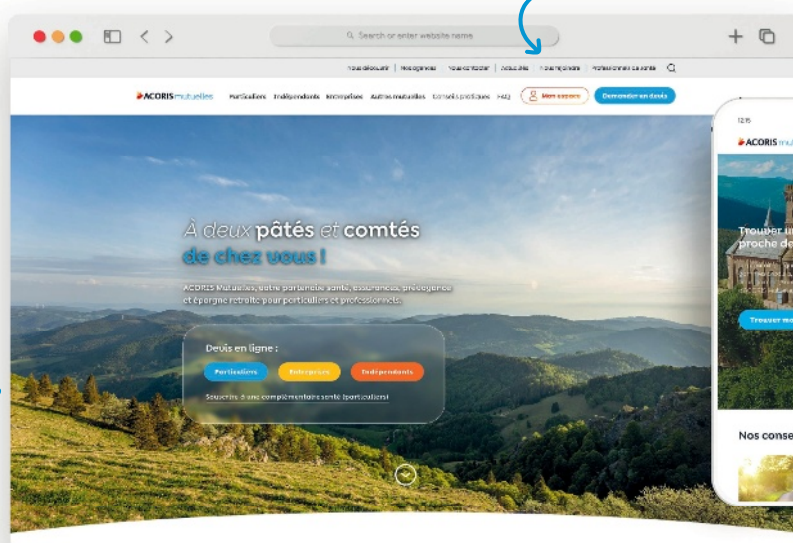
**5 Concours « Engagé
pour mon territoire »**
Valoriser les initiatives

6 Nouveau site internet
Plus proche de vous,
aussi en ligne!



Toujours à deux **pâtés**
et **comtés** de chez vous,
et désormais, à deux clics !

Accédez
à votre **espace personnel**



Demandez
un **devis rapidement**

Trouvez votre
agence de proximité

Découvrez
nos conseils pratiques

Et bien plus encore :

-  Découvrir **nos produits et nos offres**
-  S'informer sur **la vie de votre mutuelle**
-  Vous accompagner dans **vos moments de vie**
-  Trouver des réponses à **vos questions**

Accédez
au **nouveau site**
ACORIS Mutuelles



Un site fidèle à nos valeurs :
la proximité, l'accompagnement et l'ancrage territorial.



TRAVAILLEUR NON SALARIÉ

« Je suis indépendant. Avez-vous des garanties spécifiques correspondant à mon statut ? » Lou P.

ACORIS Mutuelles propose justement des garanties santé et prévoyance spécialement conçues pour le travailleur non salarié (TNS). Elles incluent des remboursements renforcés, une



Aurélié Khatiri, chargée des relations grands comptes à Nancy, accompagne les indépendants vers les solutions les plus adaptées.

indemnisation en cas d'arrêt de travail, des rentes en cas d'invalidité ou de décès, ainsi que des services d'assistance et de bien-être. Ce sont des solutions sur mesure pour sécuriser vos revenus et votre protection sociale, essentiels lorsqu'on est à son compte. Nos conseillers sont à votre écoute pour vous orienter vers la formule la plus adaptée.



COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

« Qu'est-ce qu'un contrat responsable ? » Kevin B.

Le contrat santé dit « responsable » encourage les comportements raisonnés des adhérents. Cela passe notamment par le respect du parcours de soins coordonnés, c'est-à-dire le fait de consulter en premier lieu son médecin traitant qui pourra orienter vers un spécialiste en cas de besoin. Ce type de contrat, proposé par ACORIS Mutuelles, garantit un bon niveau de remboursement pour des postes clés : consultations médicales, médicaments, analyses et actes de biologie. Il comprend également la prise en charge d'au moins deux prestations de prévention. En revanche, il ne couvre pas la participation forfaitaire de 2 euros retenue sur chaque consultation ou acte médical, ni les pénalités en cas de non-respect du parcours de soins.



© ACORIS Mutuelles

Pascal Matteudi,
président
d'ACORIS Mutuelles

Faire de la santé une priorité

La santé devrait être un pilier intangible de notre pacte social. Elle est aujourd'hui le symbole d'un renoncement. Progressivement abandonnée, elle est victime d'une inconscience politique qui confine à l'incompétence. Notre système se fissure de toutes parts. Les soignants alertent, quittent parfois leur métier, tandis que les patients renoncent à se soigner, faute de délais raisonnables ou de moyens suffisants. Face à cette crise profonde, aucune réforme structurelle d'ampleur n'émerge. Pas de vision de long terme, pas de réponse adaptée au vieillissement de la population ni à l'explosion des maladies chroniques. La seule constante demeure l'augmentation des taxes et des prélèvements, qui pèsent sur les Français, les entreprises et les mutuelles. Les organismes mutualistes, acteurs de solidarité et de proximité, se voient contraints de pallier ces défaillances, tout en étant fragilisés par des décisions fiscales déconnectées des réalités. Notre mutuelle continuera à défendre l'accès aux soins pour tous. Mais il est urgent que la santé cesse d'être une variable budgétaire et redevienne une priorité nationale. Car c'est notre cohésion sociale, et notre avenir, qui sont en jeu.

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: Hélios Print, 6, route de la Ferté-sous-Jouarre, 77440 Mary-sur-Marne - Tirage: 23 597 exemplaires - Commission paritaire: 0926M07974 - ISSN: 2259-9991 - Prix: 0,78 euro - Abonnement: 4 numéros 3 euros - **N° 80, mars 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: Freepik/Shutterstock. Origine du papier: Schwedt (Allemagne). Taux de fibres recyclées: 100 %. Ce magazine est imprimé chez Hélios Print certifié PEFC sur un papier issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau »: P_{tot} 0,001 kg/tonne de papier. Ouvrage imprimé à 100 % avec des encres conformes à la norme Blue Angel.



PARRAINAGE

Un geste gagnant et solidaire

Et si vous recommandiez ACORIS Mutuelles à un proche ? Grâce au programme de parrainage, vous pouvez lui faire découvrir une couverture santé de confiance, et en retour, vous recevrez chacun une carte-cadeau de 20 euros. Chaque adhérent peut parrainer jusqu'à 10 filleuls par an, soit 200 euros offerts. Nouveauté : pour chaque parrainage, 1 euro est reversé à l'association Le Rire médecin, qui redonne le sourire aux enfants hospitalisés (*lire ci-dessous*). Le bulletin de parrainage est à retrouver en agence ou sur le site Acorismutuelles.fr/parrainage.

ADHÉRENT

La mutuelle vous donne la parole

ACORIS Mutuelles vous propose de partager votre expérience en tant qu'adhérent, car vous êtes les mieux placés pour parler de la mutuelle. Que vous soyez particulier, indépendant ou dirigeant d'entreprise, faites part de votre relation avec la mutuelle. Votre témoignage, écrit ou en vidéo, pourra en inspirer d'autres. Il sera aussi valorisé dans les supports de communication (réseaux sociaux, site internet). Et pour vous remercier pour votre démarche, un cadeau vous sera offert. Pour participer, vous pouvez envoyer un e-mail à communication@acorismutuelles.fr.



Michèle F., adhérente chez ACORIS Mutuelles, raconte son attachement à la mutuelle, en octobre 2025, à Nancy.

Faire renaître les sourires des enfants à l'hôpital

ACORIS Mutuelles a remis un chèque de 20 000 euros aux clowns de l'association Le Rire médecin, présents aux côtés des enfants malades.

La mutuelle poursuit son soutien au Rire médecin, avec la remise, le 3 décembre 2025 à Nancy, d'un chèque de 20 000 euros, soit 5 000 euros de plus qu'en 2024. Ce geste vient renforcer un partenariat de plus de 20 ans avec les célèbres clowns hospitaliers, qui redonnent le sourire et apportent du répit aux enfants malades. Concrètement, il permettra de réaliser 660 visites d'un duo de comédiens clowns professionnels au sein du CHU de Besançon et du CHRU de Nancy Brabois. En 2025, les salariés d'ACORIS Mutuelles, les adhérents mais aussi les partenaires se sont tous engagés autour de nombreuses actions solidaires, au profit de l'association (collectes de jouets, challenges sportifs, animations à l'Espace ACORIS...).



Clotilde Mallard, directrice générale du Rire médecin (au centre) reçoit le chèque d'ACORIS Mutuelles le 3 décembre dernier.

2026 : une mobilisation qui ne faiblit pas

En 2026, l'année s'annonce tout aussi engagée, avec déjà plusieurs initiatives prévues : carnaval solidaire, journée du rire, lecture musicale avec un comédien-clown, etc. Comme l'a rappelé un clown du Rire médecin : « *Maintenir les fenêtres de l'enfance ouvertes, c'est redonner du rêve et des rires.* » Un élan solidaire qui résonne avec la mission de la mutuelle, attachée à la proximité, à l'accès à la santé pour tous et à la solidarité, notamment à travers ses actions envers les plus jeunes et les plus fragiles.



Valoriser l'initiative locale avec « Engagé pour mon territoire »

En partenariat avec France active Lorraine, ACORIS Mutuelles lance la 3^e édition du concours « Engagé pour mon territoire ».

Pour cette nouvelle édition du concours « Engagé pour mon territoire », ACORIS Mutuelles et son partenaire France active Lorraine invitent les entreprises lorraines qui conjuguent activité économique et impact positif pour leur territoire à y participer. Pour cela, il suffit de se rendre sur le site internet Acorismutuelles.fr et remplir le formulaire de candidature.

Trois catégories

Le concours se divise en trois catégories. La première concerne l'engagement social et environnemental des entreprises de plus de six mois d'existence. La deuxième, intitulée l'émergence, est réservée à celles de moins de deux ans, avec un projet de croissance. Enfin, la catégorie développement s'adresse aux entreprises de plus de deux ans ayant créé des emplois salariés. Chacune sera récompensée d'un prix de 1000 euros. Avec ce concours, ACORIS Mutuelles réaffirme son soutien à une économie locale, solidaire et durable.

📍 Pour en savoir plus, rendez-vous sur Acorismutuelles.fr et sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram et LinkedIn) de la mutuelle.

CHAMBRE INDIVIDUELLE

Soyez vigilant

À l'hôpital, une chambre individuelle peut engendrer un surcoût non pris en charge par l'Assurance maladie. Ce supplément n'est dû que si vous en faites expressément la demande. Si l'établissement vous y installe par nécessité médicale ou faute de place, aucuns frais ne doivent être facturés. Le tarif (60 euros en moyenne, et parfois plus de 100 euros) peut être couvert en tout ou partie par la mutuelle. Pensez donc à vérifier vos garanties. En cas de facturation abusive, n'hésitez pas à en alerter la direction de l'établissement, l'agence régionale de santé ou la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF).

ÉPINAL

L'agence fait peau neuve

Entièrement rénovée, l'agence ACORIS Mutuelles d'Épinal, située au 9, rue de la Marne, vous accueille désormais dans un espace plus moderne, chaleureux et convivial. Valentine Thomas et Mabélia Zerouki, vos deux conseillères de proximité, y sont à votre écoute pour vous accompagner dans vos besoins en santé, prévoyance ou assurance.

« Je suis fière d'accompagner étudiants, familles et retraités du secteur spinalien avec écoute et bienveillance », confie, à ce titre, Valentine Thomas. Cette rénovation confirme l'ancrage local d'ACORIS Mutuelles et sa volonté d'offrir à ses adhérents un accueil de qualité, au plus près de leurs attentes.

📞 Vous pouvez contacter les conseillères de l'agence d'Épinal au 0329 69 66 00.



Valentine Thomas vous accueille à l'agence d'Épinal, du lundi au vendredi, de 9 heures à 12 heures et de 13 h 30 à 17 h 30.



NOUVEAU SITE INTERNET

Le nouveau site internet d'ACORIS Mutuelles a été pensé pour simplifier les démarches des adhérents et la communication avec la mutuelle.

© AdobeStock/ACORIS Mutuelles

Plus proche de vous, aussi en ligne

Ce mois-ci, ACORIS Mutuelles lance son nouveau site internet. En proposant un outil plus moderne et plus fluide, elle illustre sa volonté de fournir à ses adhérents le meilleur service, toujours dans un souci de proximité.

En ce mois de mars, ACORIS Mutuelles fait peau neuve sur le web, avec un nouveau site internet plus clair, plus pratique et toujours plus proche de vous. Fidèle à ses valeurs de proximité, d'accompagnement et d'ancrage territorial, ce nouveau portail a été pensé pour vous faciliter la vie, que vous soyez en Franche-Comté, en Lorraine... ou même en déplacement!

Tous les services à portée de clic

Ce site flambant neuf donne un accès simplifié à une multitude de services. Vous pourrez ainsi vous connecter à votre espace personnel, demander un devis, localiser facilement votre agence ou encore découvrir des conseils santé et prévention. Vous y retrouverez également toutes les offres et garanties d'ACORIS Mutuelles, ainsi que son actualité.

Une meilleure information pour simplifier la relation

Le nouveau site vous livre plus d'informations pour faciliter vos démarches avec la mutuelle

lors d'imprévus ou de changement de situation. À travers des exemples concrets, il propose désormais des conseils pratiques à tous les adhérents (particuliers, indépendants et entreprises), pour les guider dans leurs procédures, en cas d'accident ou d'hospitalisation, par exemple. Vous y trouverez également toutes les informations à connaître si vous changez de situation (mariage, naissance, départ à la retraite, etc.).

Renforcer la proximité avec les adhérents

Ce nouvel outil traduit la volonté de rester à vos côtés dans tous les moments de vie, en alliant la chaleur d'une relation humaine et la réactivité du numérique. Le site a été repensé pour mieux vous servir, que vous soyez un adhérent de longue date ou en recherche d'une mutuelle de confiance, proche de ses territoires et de ses adhérents.

N'hésitez donc pas à visiter le nouveau site Acorismutuelles.fr. Votre mutuelle est désormais toujours à deux pâtés et comtés, mais aussi à deux clics de chez vous. ●

Fake news en santé: apprendre à les déjouer

Régimes miracles, cures « détox », traitements révolutionnaires... Les fausses informations en santé prolifèrent, notamment sur Internet et les réseaux sociaux. Séduisantes par leur simplicité, elles ne sont pourtant pas sans risque: retards de diagnostic, automédication dangereuse, éloignement des traitements traditionnels, etc. Apprendre à les distinguer en privilégiant les sources fiables apparaît donc plus que jamais essentiel.

Dossier rédigé par Constance Périn



La désinformation médicale, un problème de santé publique

On appelle fake news, ou infox, une information fausse diffusée délibérément pour des raisons politiques, idéologiques ou financières. Ce phénomène n'est pas nouveau: de la peste bubonique au XIV^e siècle à l'émergence du virus de l'immunodéficience humaine (VIH) dans les années 1980, chaque période de crise a vu circuler son lot de rumeurs. Mais avec l'essor du numérique, des réseaux sociaux, et de l'intelligence artificielle (IA), elles se propagent plus vite, à plus grande échelle et sous des formes inédites.

Et pourtant, la désinformation médicale a des conséquences bien réelles. Elle « met en péril la santé publique, fracture le lien de confiance entre les citoyens et les institutions et alimente un climat de suspicion propice aux dérives

sectaires », pointe la ministre de la Santé, Stéphanie Rist. Une exposition répétée à des informations trompeuses, fréquemment alarmistes, peut aussi renforcer l'anxiété. Souvent trop simplistes voire totalement erronées, ces « solutions miracles » peuvent également conduire à des retards de prise en charge ou à des pratiques risquées qui, à terme, peuvent mettre des vies en danger.

Face à cette menace, le gouvernement a réagi, en présentant, en janvier 2026, une Stratégie nationale de lutte contre la désinformation en santé. Celle-ci prévoit la création d'un Observatoire national de la désinformation en santé, le déploiement d'un dispositif d'infovigilance en santé ou encore le renforcement de l'éducation critique à la santé dès le plus jeune âge.





En 2020, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a utilisé le terme « infodémie », pour parler du risque lié à la surabondance d'informations trompeuses.



Notre cerveau, « ami » des fake news ?

Si les infox rencontrent un tel succès, c'est parce qu'elles exploitent nos biais cognitifs. « *Notre jugement est souvent biaisé sans même que l'on s'en rende compte*, explique Liane Schmidt, chercheuse en neurosciences cognitives de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) à l'Institut du cerveau. *Notre cerveau a tendance à accorder plus de crédit aux informations qui consolident nos croyances, et à l'inverse néglige celles qui les contredisent. Ce biais de confirmation rend plus difficile la remise en question, même face à l'erreur.* »

Les fake news jouent également sur l'émotion. Un message alarmiste ou une promesse de guérison rapide captera davantage l'attention qu'une information nuancée. Il y a aussi l'effet de surabondance — plus notre cerveau capte une information, plus celle-ci lui paraîtra crédible — et l'effet d'appartenance à un groupe, qui influent notre façon de penser.

« *Naturellement, l'être humain va avoir tendance à sous-estimer le risque d'être soi-même exposé à des événements négatifs mais à surestimer celui des autres*, ajoute la spécialiste. *On appelle*

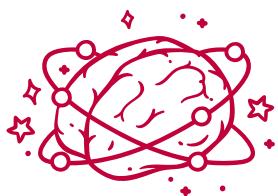
cela le biais d'optimisme. » Dans le contexte des fake news, cela conduit chacun à se croire à l'abri des fausses informations, considérant que les autres y sont plus vulnérables.

Comprendre ces mécaniques apparaît essentiel pour déjouer ces raccourcis mentaux et développer un esprit critique.

Quand les médecins investissent les réseaux sociaux



Pour rétablir les faits scientifiques, de plus en plus de professionnels de santé (dermatologues, gynécologues, généralistes, etc.) investissent les réseaux sociaux. Une pratique encadrée depuis janvier 2025 par une charte du médecin créateur de contenu responsable, instaurée par le Conseil national de l'Ordre des médecins (Cnom). Y sont rappelées des règles éthiques et déontologiques à suivre, comme l'usage du titre de docteur dans son pseudonyme, l'interdiction de promotion commerciale, de référencement payant, ou encore le respect de l'indépendance médicale.





Attention aux algorithmes des réseaux sociaux,

qui favorisent les contenus qui suscitent le plus de réactions, même s'ils contiennent des informations erronées.



Les bons réflexes pour bien s'informer à tout âge

S'informer correctement, ça s'apprend. Alors pour éviter de se laisser piéger par les fake news, il existe des réflexes simples à adopter et à transmettre.

« Premièrement, il faut garder à l'esprit que tout n'est pas vrai sur Internet, et donc que tout doit être vérifié, rappelle Alexy Schor, coordinateur du pôle prévention de l'association e-Enfance/3018. Cela implique, pour chaque information lue, même sur ChatGPT, d'en identifier la source et de croiser les contenus. »

En santé, il est largement recommandé de privilégier les sources institutionnelles ou reconnues. Le site public Sante.fr — avec son espace « Décryptage » pour lutter contre les fake news en santé —, celui de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et son Canal détox dédié au décryptage des infox en santé (*lire l'éclairage page 10*) ou encore de l'Assurance maladie livrent des informations scientifiques solides. Et en cas de doute, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de santé pour obtenir une information éclairée. « Par ailleurs, mieux vaut se méfier des titres sensationnalistes, des informations trop invraisemblables, des solutions trop simplistes, des articles flous ou mal écrits, et même des images et des vidéos, qui peuvent être retouchées ou sorties de leur contexte », détaille Alexy Schor. Il faut, de plus, éviter les réactions instinctives. « Les fausses informations jouent sur nos émotions et sur la vitesse, explique-t-il. Sur les réseaux sociaux, je conseille donc de compter jusqu'à 30 avant de réagir. »

Pour finir, précisons qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre à bien s'informer. Ainsi, transmettre les bons réflexes, éduquer les enfants et les jeunes en leur expliquant que popularité ne rime pas avec fiabilité, et développer son esprit critique deviennent alors les leviers les plus efficaces contre la désinformation.

© Photos Shutterstock

MÉSINFORMATION ET DÉSINFORMATION : QUELLE DIFFÉRENCE ?

La mésinformation correspond à la diffusion de fausses informations sans intention de nuire. Il peut s'agir d'un problème d'interprétation ou d'un manque de formation.

La désinformation, en revanche, a pour but de tromper. C'est une manipulation délibérée de la vérité. La différence ne réside donc pas dans le contenu, mais dans l'intention de l'émetteur.





Fausses informations: en finir avec ces mythes qui persistent

En santé, certaines données, pourtant inexactes, perdurent. C'est le cas de cette idée largement répandue, qui laisse à penser que le port du soutien-gorge augmenterait le risque de cancer du sein. Pourtant, aucune étude ne vient le démontrer, pas plus que le fait de garder son téléphone portable dans la poche rendrait stérile.

Autre exemple: les traitements à base de vitamine C ne guérissent en aucun cas le rhume. Pris en excès, ils peuvent même provoquer des troubles digestifs. Il est donc préférable de miser sur une alimentation équilibrée, naturellement riche en

vitamine C (agrumes, kiwis, poivrons...). Dans la même logique, les cures « coup de boost » pour affronter l'hiver sont souvent inutiles: une alimentation variée, là aussi, est suffisante. Quant aux régimes dits « détox », ils reposent sur une illusion, puisqu'aucun aliment miracle ne permet de « nettoyer » le corps. L'organisme sait très bien le faire tout seul. Rappelons enfin que la pilule ne rend pas stérile et que les vaccins à ARN messager ne modifient pas l'ADN. D'ailleurs, les campagnes de vaccination ont permis de sauver des millions de vies à travers le monde.



© Inserm



Priscille Rivière est directrice adjointe de la communication de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

« AVEC CANAL DÉTOX, NOUS SOUHAITONS REDONNER DE LA VALEUR À LA PAROLE SCIENTIFIQUE »

Canal détox est l'outil de référence de l'Inserm contre les fausses informations en santé. Cette initiative s'appuie sur la validation rigoureuse de chercheurs pour rétablir les faits scientifiques.

Le Mutualiste. Pouvez-vous nous présenter Canal détox ?

Priscille Rivière. Tout est parti d'un constat: la multiplication, dans les magazines féminins notamment, des contenus trompeurs présentés sous formes publicitaires qui faisaient la promotion des solutions miracles. En réaction, l'Inserm a lancé en 2018 son propre dispositif de lutte contre les fausses informations en santé, à l'origine sous forme de vidéos. Mais avec la pandémie de Covid-19, il a fallu être plus réactif. Le projet a donc évolué vers

des billets écrits, plus rapides à produire et adaptés à l'actualité.

L. M. Comment vous assurez-vous de la véracité des informations ?

P. R. Avec Canal détox, nous souhaitons redonner de la valeur à la parole scientifique. Nous publions deux contenus par mois, rigoureusement validés par deux scientifiques. Ils sont réalisés avec l'appui d'une cellule de riposte mobilisant près d'une centaine de chercheurs de l'Inserm. Les sujets choisis visent à répondre à une actualité trompeuse, tout en utilisant les sujets de recherche actuels de l'institut. Nous traitons des thématiques récurrentes comme les vaccins, l'alimentation et les régimes, les vitamines (C et D), les compléments alimentaires

et notamment les *gummies*, les objets connectés et les coachs bien-être.

L. M. Comment éviter les fakenews ?

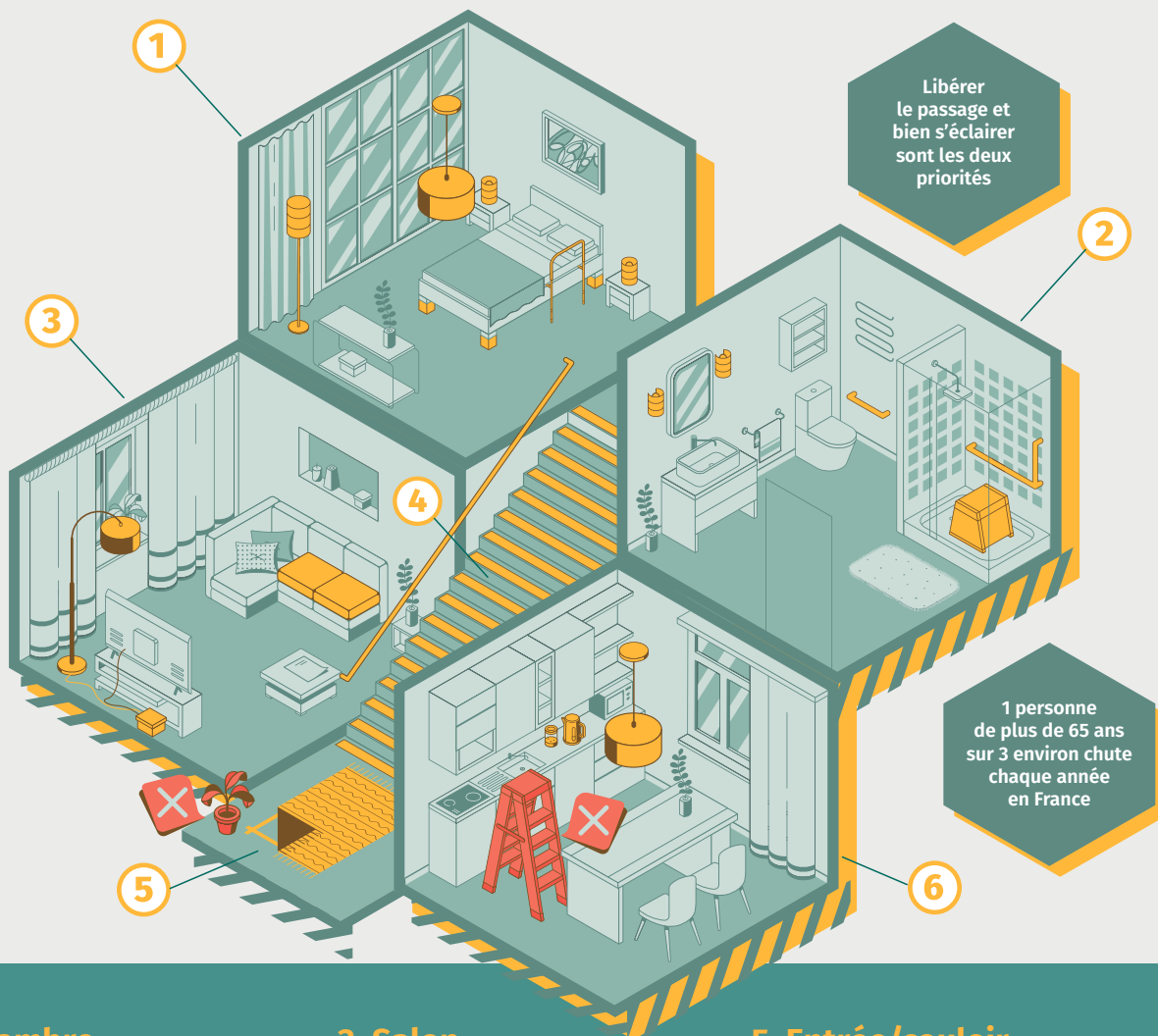
P. R. Il faut se méfier des titres sensationnalistes, des promesses trop simples et des « experts » aux titres non reconnus, notamment sur les réseaux sociaux, où chacun peut devenir influenceur. Et bien que la promotion de médicaments soit interdite, la loi « influenceur » de 2023 n'aborde que peu les spécificités du secteur de la santé. Mieux vaut donc privilégier les sources fiables. Enfin, on peut tous, à un moment donné, être vulnérable: développer son esprit critique est donc essentiel pour ne pas tomber dans le piège des fausses informations.

Propos recueillis par C. P.

Seniors

Aménager et sécuriser son habitation

Avec l'âge, quelques adaptations du logement peuvent faire toute la différence pour éviter les chutes et faciliter le quotidien. Voici des solutions efficaces et peu coûteuses à mettre en place.



1. Chambre

Mettez une veilleuse près du lit pour avoir de la lumière si vous vous levez la nuit.

Disposez des plots sous les pieds du lit pour augmenter sa hauteur et une barre de redressement pour faciliter vos mouvements.

2. Salle de bains

Placez des barres d'appui près des toilettes et dans la douche pour vous relever plus facilement.

Prévoyez un siège de douche pour limiter la fatigue.

3. Salon

Équipez-vous d'un rehausseur de fauteuil ou de canapé pour vous asseoir plus aisément. **Fixez les fils électriques aux murs ou utilisez des boîtiers de rangement** pour éviter qu'ils ne traînent.

4. Escalier

Installez une main courante des deux côtés de l'escalier pour mieux vous tenir. **Appliquez des nez de marche antidérapants** pour ne pas glisser.

5. Entrée/couloir

Désencombrez l'espace pour mieux circuler. **Supprimez le tapis ou sécurisez-le avec du ruban adhésif** pour empêcher les chutes.

6. Cuisine

Rangez votre matériel à portée de main pour ne pas avoir à vous servir d'un escabeau. **Choisissez des ampoules à lumière blanche** pour améliorer l'éclairage.

Pour aller plus loin, rendez-vous sur le site Pourbienvieillir.fr, rubrique « Être bien chez soi ».



RÉSEAUX SOCIAUX Mieux les sécuriser pour protéger les jeunes

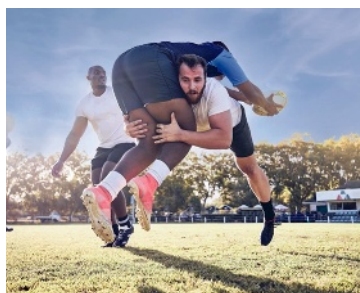
L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) alerte sur les risques que les réseaux sociaux font peser sur la santé des adolescents. Ils perturbent le sommeil, fragilisent l'estime de soi et les exposent à des conduites à risque et à de la cyberviolence. Les filles sont particulièrement touchées du fait de leur utilisation plus intensive mais aussi des stéréotypes de genre. L'agence appelle donc à un encadrement renforcé, à une évolution du fonctionnement des plateformes et au développement de l'éducation au numérique.



Les adolescents sont plus vulnérables aux effets néfastes des réseaux sociaux, car leurs capacités de régulation émotionnelle sont encore en développement.

Prévenir les commotions cérébrales chez les sportifs

Longtemps considérées comme bénignes, les commotions cérébrales, ces lésions traumatiques dues à un choc et qui peuvent blesser le cerveau, parfois durablement, inquiètent. Si les sports de contact (rugby, football, hockey) et ceux de combat (boxe, arts martiaux) sont en première ligne, aucune discipline n'est totalement épargnée. L'Académie nationale de médecine s'est saisie du sujet. Elle rappelle qu'une commotion cérébrale doit être considérée comme une urgence et qu'il faut mettre en place un protocole de reprise progressive. Elle recommande aussi l'instauration d'une surveillance spécifique chez les jeunes et incite tous les acteurs (ministères, fédérations, encadrants, professionnels de santé et sportifs) à s'engager dans la prévention.



Les sports de contact, comme le rugby, font partie des disciplines les plus concernées par le risque de commotion.

© Photos Shutterstock

34 764

nouveaux
donneurs de
moelle osseuse

ONT ÉTÉ INSCRITS
SUR LE REGISTRE
NATIONAL (QUI
COMPTE DÉSORMAIS
421 223 PERSONNES)
EN 2025, UN RECORD.

Source: Agence de la biomédecine.

Recherche : la lumière pour soulager la douleur

Des chercheurs du Centre national de la recherche scientifique (CNRS) ont mis au point une méthode antidouleur innovante : la *light-induced analgesia* (LIA). Testée sur des rongeurs, elle consiste à les exposer quelques minutes à une lumière proche du violet pour activer la protéine TRAAK, impliquée dans le freinage de la transmission de la douleur. Simple et non invasif, ce dispositif est plus efficace et plus durable que les antalgiques comme l'ibuprofène. Il pourrait être utilisé en clinique vétérinaire pour soulager les nouveaux animaux de compagnie (NAC) comme les hamsters ou les tortues. Et si cette technique demeure inefficace chez l'homme en raison d'un séquençage de la TRAAK différent, elle ouvre néanmoins de nouvelles perspectives de recherche dans le traitement de la douleur.



Les produits à base de nicotine interdits

À compter du 1^{er} avril 2026, les pouches, ces sachets de nicotine aux arômes attractifs particulièrement appréciés des jeunes, mais aussi les billes et autres substances à base de nicotine, seront interdits à la vente et à la consommation en France.

BOISSONS ALCOOLISÉES ET SUCRÉES

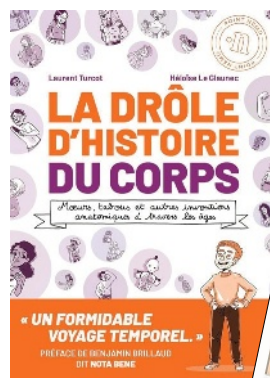
Pour une hausse des taxes

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) appelle les gouvernements à augmenter les taxes sur les boissons sucrées et alcoolisées, car elles accroissent les risques de développer une obésité, un diabète, des cancers... Cela permettrait de « *réduire la consommation de produits nocifs et [de] libérer des ressources pour des services de santé essentiels* ».

SÉRUMS POUR CILS

Attention aux effets indésirables

Les sérums qui promettent des cils plus longs et plus fournis séduisent les consommateurs. Mais certains contiennent des prostaglandines et leurs analogues qui peuvent avoir pour effet de modifier définitivement la couleur de l'iris des yeux. L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) recommande donc la prudence.



HISTOIRE

Comment notre rapport au corps a évolué au fil du temps

Pourquoi dit-on que les gauchers utilisent la mauvaise main ? Depuis quand applique-t-on du rouge à lèvres ? Pour quelle raison le bronzage est-il devenu si désirable ? Toutes les réponses à ces questions, et à bien d'autres, se trouvent dans cette bande dessinée créée par un historien et une illustratrice. Chaque petit chapitre est l'occasion de faire un bond dans le temps et de découvrir l'évolution des perceptions, des tabous et de mœurs de la société.

i La drôle d'histoire du corps, de Laurent Turcot et Héroïse Le Glaunec, éditions Point nêmo, 168 pages, 21,90 euros.

ORTHOPTISTE

Prendre soin de la vue dans sa globalité



DR

Mélanie Ordines
est orthoptiste
et enseignante vacataire
à l'université d'Aix-Marseille.

©Shutterstock

À la suite de nombreuses évolutions ces dernières années, l'orthoptiste est devenu un acteur incontournable de la santé visuelle. Aujourd'hui, il dépiste, explore et rééduque.

« **C'**est un beau métier, à la fois très diversifié et enrichissant. »

Par ces mots enthousiastes, Mélanie Ordines, orthoptiste dans les Bouches-du-Rhône et présidente du Syndicat national autonome des orthoptistes (SNAO), décrit sa profession. « *Les patients nous connaissent généralement grâce aux examens de préconsultation que nous réalisons avant leur rendez-vous avec l'ophtalmologue, mais nos missions sont beaucoup plus vastes en réalité* », poursuit-elle.

L'orthoptiste détecte en effet les troubles réfractifs (myopie, hypermétropie, astigmatisme). Il dépiste aussi l'amblyopie (une différence de vision entre les deux yeux), le strabisme (un défaut de convergence) ou encore les maladies dégénératives (dont la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou DMLA).

Du bébé au senior

Il joue également un rôle important auprès des patients qui ont subi un accident, un traumatisme crânien ou qui font face à des maux de tête ou à une vision floue, par exemple. Ce professionnel paramédical est donc au contact de personnes de tous âges. « *Mon plus jeune patient avait 17 jours et le plus âgé 102 ans* », confirme Mélanie Ordines. Cette dernière intervient à la demande

d'un ophtalmologue qui a posé un diagnostic de déficience visuelle et qui lui oriente son patient. Mais l'orthoptiste est aussi accessible directement pour les enfants de 9 mois à 6 ans dans le cadre d'un dépistage, et pour les 16-42 ans pour la réalisation d'un bilan visuel.

Rééduquer le système visuel

La consultation débute généralement par un interrogatoire du patient. Puis, l'orthoptiste évalue les capacités visuelles et effectue des examens (mesure de l'acuité, du champ visuel...) avant de rédiger un compte rendu. « *Nous posons alors un diagnostic orthoptique et en fonction, nous proposons un projet de soins* », explique la présidente du SNAO. Celui-ci peut comprendre des séances de rééducation avec des exercices appropriés pour, notamment, faire travailler les muscles des yeux, et ainsi réadapter la vision. « *Plus le trouble est pris en charge tôt, plus la rééducation est efficace*, insiste l'orthoptiste. *Grâce à cela, nous pouvons améliorer grandement le quotidien de nos patients.* » ●

Léa Vandeputte



Devenir orthoptiste

Il faut suivre une licence (bac + 3, accessible via Parcoursup) dans l'une des 16 unités de formation et de recherche (UFR) dédiées en France pour obtenir le certificat de capacité d'orthoptiste. Il est ensuite possible d'exercer en tant que salarié (en clinique, à l'hôpital, en cabinet...) ou en libéral.



Un nouveau congé de naissance pour les deux parents

À partir du 1^{er} juillet 2026, pour les enfants nés ou attendus dès le 1^{er} janvier 2026, chaque parent va bénéficier d'un congé de naissance supplémentaire d'un ou deux mois. Il sera rémunéré à 70 % du salaire net le premier mois, et à 60 % le second, dans la limite du plafond de la Sécurité sociale.

DÉCHETS

Les Français trient mieux et davantage

La quantité d'ordures ménagères résiduelles, correspondant aux déchets jetés dans la poubelle grise en France en 2023, a chuté de près d'un tiers depuis 2007, selon une étude de l'Agence de la transition écologique (Ademe). Cette baisse concerne notamment les papiers et emballages (- 17 %) et les biodéchets (- 10 %). Malgré ces progrès, des marges de progression existent, puisque près de 7 déchets sur 10 pourraient être triés ou valorisés autrement.



UN JEU POUR MIEUX COMPRENDRE L'IMPORTANCE DE L'Océan

Inviter petits à grands à s'intéresser à l'impact de la santé de l'océan sur nos vies : c'est ce que propose le jeu de société familial Sea Zones*. Celui-ci a été conçu par l'Ifremer, La Rochelle université, le CNRS et l'éditeur Bioviva sur les données scientifiques actuelles. Les joueurs doivent placer des tuiles pour reconstituer l'écosystème marin et découvrir son incroyable biodiversité.

** En vente en ligne et en magasin au prix de 16,99 euros.*



ÉLECTIONS

La demande de procuration désormais dématérialisée

La procédure de procuration, qui permet à un électeur de voter à la place d'un autre, peut dorénavant s'effectuer en ligne via [Maprocuration.gouv.fr](https://maprocuration.gouv.fr). Pour en bénéficier, il faut disposer d'une identité numérique certifiée par France identité et de la nouvelle carte d'identité. Ce dispositif est applicable pour les élections municipales de mars 2026.

Lutter contre le masculinisme

Le Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes (HCE) s'inquiète de la menace masculine dans son rapport sur le sexisme en France publié en début d'année. Il propose plusieurs pistes pour lutter contre une idéologie haineuse vis-à-vis des femmes : éduquer et sensibiliser les plus jeunes, rendre transparents les algorithmes des réseaux sociaux pour limiter leur impact négatif et renforcer les contrôles sur les contenus.



Auto



Habitation



Accidents de la vie privée



Protection juridique

2 MOIS OFFERTS
SUR MON ASSURANCE*

Chez nous,
tout est **clarteux*** :
assurances
comme offres !

*Expression Lorraine signifiant « clair, lumineux »

acorismutuelles.fr

* voir conditions en agence



PLUS D'INFOS ICI !

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

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE