

Retrouvons-nous sur notre site web et nos réseaux !



LE MAG interactif

DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

2

P8 / DOSSIER
**Bien Vieillir
après 60 ans**



P15 / RETOUR SUR
Octobre Rose
Balades Santé à Montmartre

P26
AGENDA



HOMMAGE
FRÉDÉRIC GOUËDARD
Président de la Mutualité Française IDF



SCAN ME



DISPARITION

Frédéric Gouédard

Président de la Mutualité Française Île-de-France



Nous portons l'ambition à transmettre ce qui fait la Mutualité depuis 150 ans, promouvoir l'engagement libre de femmes et d'hommes au service désintéressé des autres pour se protéger solidairement et volontairement. - Frédéric GOUÉDARD



Un bâtisseur de projets collectifs, un homme de vision.

Un engagement sans faille au service de la Mutualité.

Frédéric Gouédard aura consacré près de 40 ans de sa vie à défendre les principes mutualistes et à œuvrer pour une société plus juste, plus solidaire et plus égalitaire. Sa carrière au sein de la Mutualité s'est construite autour de valeurs fortes : altruisme, pugnacité et fidélité.

Enseignant de formation, il aura su allier son amour de la pédagogie à un engagement sans compromis dans le secteur mutualiste.

Dès 1986, il rejoignait la MGEN, où il s'investira pleinement pour la défense des droits des assurés et pour l'amélioration de l'accès aux soins. Membre du Conseil d'administration de la MGEN dès 2005, puis administrateur délégué du groupe MGEN à partir de 2021, Frédéric occupait de nombreuses responsabilités.

C'est en 2012 que Frédéric GOUËDARD rejoindra le Conseil d'administration de l'UGEM, devenue l'ANEM en 2018, au titre de Mutualité Française Île-de-France.

Il était Président de la Mutualité Française Île-de-France depuis 2015, un rôle dans lequel il aura joué un rôle clé en tant que défenseur du dialogue social et de l'accès aux soins pour tous.

C'est avec une infinie tristesse que l'équipe de la Mutualité Française Île-de-France a appris le Jeudi 14 novembre 2024 la disparition brutale de son Président Frédéric Gouédard.

Son engagement sans faille, sa bienveillance, son écoute, son sourire et ses rires ont marqué chacun de ses échanges.

Sa perte va nous laisser un vide immense.

Nous pensons à sa famille, à ses proches, et à tous ceux qui ont eu la chance de croiser son chemin.

**Au revoir Frédéric,
Monsieur le Président.**



HOMMAGE

Éric CHENUT, Président de la Mutualité Française



Frédéric, un homme libre, un militant humaniste et un citoyen engagé.

J'avais félicité Frédéric Gouëdard pour l'initiative au travers le format de ce nouveau média, permettant de créer du lien, de partager les informations mutualistes franciliennes et éclairer quant aux enjeux de la protection sociale.

Jamais je n'aurais imaginé devoir écrire aujourd'hui dans ces colonnes pour un hommage au Président de votre Union Régionale.

Frédéric était un homme libre, un militant humaniste, un citoyen engagé.

Résumer la vie d'un homme n'est pas chose aisée ; mais résumer en quelques mots Frédéric est tout simplement impossible, tant il était multiple, curieux de tout, aimant la vie.

Négociateur hors pair à l'ANEM, la branche employeur de la Mutualité, il savait par le dialogue, respectueux de tous, œuvrer dans l'intérêt général.

Il défendait avec détermination les mandats qui lui étaient confiés, toujours loyal.

Au sein des instances de la Mutualité Française, Frédéric représentait toutes les unions régionales.

Passant par votre bureau l'air de rien pour partager une alerte, faire remonter une incompréhension, il challengeait chacun dans l'intérêt de tous, amenant du sens, de la rigueur par itération.

Lucide, exigeant avec le sourire, il avait le goût de la transmission.

Présidant la Mutualité en Île-de-France depuis neuf ans, Frédéric fédérait, recherchant le consensus, sans jamais esquiver le débat, pour être utile à tous et à chacun.

Engagé à la MGEN et au sein du groupe VYV, maîtrisant l'histoire des organisations, il se projetait toujours pour répondre au présent et anticiper demain sans nostalgie.

Représentant de la Mutualité Française au sein du Pacte du Pouvoir de Vivre, apprécié de tous, par ce qu'il était, parce qu'il faisait et disait, comme un poisson dans l'eau, il aimait rassembler, trouvant du sens dans l'action collective chaque témoignage atteste unanimement de ses qualités humaines intrinsèques.

Ami fidèle, sincèrement gentil, enthousiaste, bienveillant, soucieux des autres tout le temps, partageant ses lectures, des expos ou des réflexions.

Il était toujours disponible pour un coup de main, une mission.

Nous nous souviendrons de son rire, de son sens de la convivialité.

Merci l'ami avec un cœur gros comme ça, mais finalement pas si solide que ça.



Si tu veux construire un bateau, fais naître dans le cœur de tes hommes et femmes le désir de la mer. - Antoine de Saint-Exupéry



Désintéressé par le pouvoir. Seulement animé par la volonté d'agir, de construire, de rassembler, de donner la parole à chacun, de fédérer. Frédéric savait rassurer notre avenir par sa vision, partager ses valeurs par son exemple, adoucir le quotidien par sa sensibilité, son rire ou ses anecdotes. Travailler à ses côtés aura été un privilège incroyable.

Tout était facile. Tout était possible.

Céline DELCROIX, Directrice générale de la Mutualité Française Île-de-France.

Homme de principes et de valeurs, fidèle, altruiste, pugnace dans ses actes et ses convictions, libre penseur mais aussi drôle, rieur. Il nous manque déjà tant.

Marie-Pierre LE BRETON, Présidente de l'ANEM.

Par la sincérité de son engagement et plus simplement par sa personnalité enthousiaste, déterminée et très attachante, Frédéric Gouédard aura imprimé sa marque auprès de toutes celles et tous ceux qu'il a côtoyés au sein de MGEN et plus largement partout où il a pu s'engager. Frédéric va laisser un grand vide et nous nous associons à cet instant à la peine de ses enfants, de sa famille et de ses proches. Nous sommes à leurs côtés.

Matthias SAVIGNAC, Président MGEN.

Frédéric va terriblement nous manquer. Mutualiste engagé, homme libre, militant inlassable de la protection sociale, il avait la passion de la transmission, le goût du dialogue et le souci des autres. Ami solaire et bienveillant, fier d'avoir milité à ses côtés depuis 20 ans.

Éric CHENUT, Président de la Mutualité Française.



SOMMAIRE

2

HIVER 2025

7 ÉDITO de la Présidente de la Mutualité Française Île-de-France Catherine SERGENT.

8 DOSSIER

• Bien vieillir après 60 ans.

12 FOCUS

• L'action de la Mutualité Française Île-de-France pour les seniors autonomes en 2024.

14 FOCUS

• L'atelier "Écoute de soi" devient l'atelier "Harmonie des liens".

15 RETOUR SUR

• Octobre Rose 2024 et les balades à Montmartre.

17 FOCUS

• Novembre, mois sans tabac 2024.

19 À NE PAS MANQUER

• Présentation du Carnet de santé 2024.

20 RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE IDF

• Élections, nouveau bureau et interventions du service Prévention Santé durant l'Assemblée Générale.

21 RETOUR SUR

• Visite d'Aurélien Rousseau - CUS Conflans (78).

22 MATINALE MILITANTE

23 INSTANTANÉS

• Déjeuner de Noël de la Mutualité Française IDF.

• Régionale IDF - Paris 17 Janvier 2025.

• Cérémonie des Voeux - Paris 28 Janvier 2025.

26 AGENDA

• Les actions et événements à venir de l'Union Régionale.





Ensemble, construisons les solidarités de demain



**Catherine
SERGENT**
Présidente de la
Mutualité Française
Île-de-France

Le 23 janvier dernier, j'ai eu l'honneur d'être élue présidente de la Mutualité Française Île-de-France par les membres du Conseil d'administration et les organisations qu'ils représentent que je remercie pour leur confiance.

Je succède à **Frédéric Gouédard**, figure emblématique et visionnaire du mouvement mutualiste, qui laisse un héritage précieux que je m'efforcerai de porter avec la même détermination et énergie.

Nous entamons cette nouvelle année 2025 dans un contexte complexe. L'instabilité politique et les pressions considérables sur notre système de santé fragilisent nos structures mutualistes et menacent tout notre écosystème régional.

L'Île-de-France concentre une grande partie des ressources médicales du pays, mais elle est paradoxalement le théâtre d'inégalités frappantes. Certaines zones rurales ou périurbaines restent sous-dotées en professionnels de santé, tandis que des obstacles financiers ou administratifs empêchent encore trop de Franciliens d'accéder aux soins dont ils ont besoin. Face à ces enjeux, nous devons intensifier nos efforts pour renforcer notre ancrage territorial et répondre aux attentes des 5,5 millions de Franciliens protégés par nos 200 mutuelles représentées :

- Multiplier les initiatives locales adaptées aux besoins spécifiques de chaque territoire ;
- Travailler main dans la main avec les collectivités, les associations de proximité et les acteurs engagés pour améliorer le bien-être des franciliens ;

- Renforcer les coopérations avec le secteur de l'Économie Sociale et Solidaire afin de développer des solutions durables et innovantes ;
- Répondre aux enjeux environnementaux qui impactent directement la santé publique dans notre région urbaine dense.

Ces ambitions s'inscrivent dans une dynamique nationale forte et les travaux menés en marge du Congrès. Pour atteindre ces objectifs, je crois fermement en la mobilisation collective, la formation régulière de nos militants et la transmission entre générations, enjeu démocratique central.

Pour mettre en œuvre ces ambitions, nous pouvons compter sur les équipes salariées menées par **Céline Delcroix**, Directrice générale, les partenaires institutionnels et associatifs et les adhérents qui font vivre quotidiennement le mouvement mutualiste et sans qui beaucoup de projets ne pourraient voir le jour.

Ensemble, faisons rayonner la Mutualité Française Île-de-France comme un acteur incontournable au service du bien-être collectif dans notre région.

Ensemble, portons une vision commune, celle d'une société où chaque francilien a droit à une santé digne et accessible.

Très belle année à tous.



DOSSIER



BIEN VIEILLIR après 60 ans

Prendre soin de soi



Pour en savoir plus



DOSSIER



L'étonnante santé cognitive des séniors : un regard neuf sur le vieillissement.

« Les vieux perdent la tête »...
Vraiment ? Et si nous remettions en question ce cliché ?

En réalité, la moitié des personnes de plus de 70 ans conserveraient des facultés mentales intactes.

Cette réalité bouscule les préjugés encore trop souvent évoqués dans la société.

Un exemple marquant a récemment été donné par les attaques liées à l'âge du président américain Joe Biden lors des élections présidentielles de 2024. « On pense souvent que le vieillissement n'est qu'une lente dégradation, mais cette vision traduit surtout un énorme malentendu », explique Laura Carstensen, psychologue et fondatrice du Centre de longévité de Stanford. Selon elle, les octogénaires font souvent partie des « personnes les plus sages de notre monde ».

Peu de changements après 75 ans

Se concentrer sur les troubles cognitifs empêche de voir une réalité plus nuancée : une majorité des séniors échappent aux déclins cognitifs. Les travaux de John Rowe ont ainsi révélé que, six ans après leur 75^e anniversaire, près de la moitié des séniors présentent peu ou pas de changement dans leurs fonctions physiques, biologiques, hormonales et cognitives.

Une étude longitudinale menée sur seize ans, impliquant plus de 2 000 participants âgés en moyenne de 77 ans, a confirmé ces observations : trois quarts des individus non atteints de démence présentaient un déclin cognitif minimal, voire aucun.

Comprendre les différences cognitives avec l'âge

Pourquoi certains séniors subissent-ils des troubles cognitifs alors que d'autres conservent leurs facultés ? Les études pointent des facteurs génétiques responsables de 30 à 50 % des modifications cognitives et physiques. Mais d'autres déterminants tels qu'un mode de vie sain ou une estime de soi élevée jouent également un rôle majeur.

« C'est une excellente nouvelle, car cela signifie que nous avons une part de contrôle sur la façon dont nous vieillissons », se réjouit John Rowe. Et d'enterrer une fois pour toutes le mythe selon lequel vieillir n'aurait aucun avantage.

Des capacités qui s'améliorent avec l'âge

Certaines compétences continuent de progresser avec l'âge.

La résolution des conflits, par exemple, bénéficie de l'expérience accumulée au fil des années. Le vieillissement s'accompagne également d'un bien-être émotionnel accru : les séniors tendent à devenir plus stables sur le plan émotionnel et à mieux réguler leurs désirs.

DOSSIER

Un cerveau qui compense

Malgré des altérations liées au vieillissement, le cerveau des personnes âgées fait preuve d'une grande plasticité en créant de nouvelles connexions neuronales. Bien que cette plasticité soit moins efficace que chez les jeunes adultes, elle reste une formidable capacité adaptative.

« L'adage selon lequel la sagesse vient avec l'âge est confirmé par la science », affirme Denise Park, neuroscientifique.

Les seniors tirent parti de leur expérience et apportent des solutions souvent plus adaptées que celles proposées par les jeunes adultes.

Des décisions plus avisées

La maturité des seniors se reflète dans leur prise de décision. Une étude de 2010 publiée dans PNAS a montré que les individus de plus de 60 ans considèrent davantage les perspectives multiples et reconnaissent plus facilement les limites de leurs savoirs. Ces qualités permettent des choix plus nuancés et avisés.

De plus, l'étude a révélé que les réponses des seniors étaient systématiquement perçues comme les plus sages, même lorsque leur âge n'était pas révélé.

Voir le positif avec l'âge

Les personnes âgées se montrent plus enclines à percevoir le côté positif des situations, un phénomène

corroboré par une méta-analyse sur 7 000 seniors.

Ce trait s'est particulièrement manifesté pendant la pandémie de Covid-19, où les seniors géraient mieux le stress que les jeunes adultes, malgré leur vulnérabilité accrue.



- . 3/4 des personnes de plus de 77 ans préservent des capacités cognitives intactes ou peu altérées.
- . Le cerveau s'adapte en créant de nouvelles connexions neuronales, offrant un avantage aux seniors.
- . Les expériences accumulées et la plasticité cérébrale renforcent les capacités de résolution de problèmes et de prise de décision.
- . Avec l'âge, la sagesse s'impose comme un atout, démontrant qu'il y a bien plus à célébrer dans le vieillissement que ce que laissent entendre les clichés.

DOSSIER

Lutter contre l'isolement des personnes âgées : un enjeu de société urgent.

Un problème croissant qui affecte nos aînés

L'isolement social est une problématique grandissante qui touche particulièrement les personnes âgées. Ce phénomène peut entraîner des conséquences graves, telles que des dégradations psychologiques et physiques. Selon le baromètre 2021 des Petits Frères des Pauvres, 2 millions de seniors sont coupés des cercles de sociabilité (familles, amis, voisins, associations), soit une augmentation alarmante par rapport aux 900 000 personnes en 2017.

Parmi elles, 530 000 vivent en situation de mort sociale. Par ailleurs, 3,6 millions de personnes âgées restent exclues du numérique, accentuant encore leur isolement.

Cette solitude pèse davantage sur les seniors en situation de précarité. Parmi les bénéficiaires de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (minimum vieillesse), près de la moitié (49 %) déclarent souffrir de solitude, tandis que 67 % vivent seuls et 17 % disent ne pas avoir d'amis, selon une enquête menée par la DREES en 2021.

Mobiliser la société pour briser l'isolement

Face à ce constat, la lutte contre l'isolement des aînés est une priorité pour le ministère des Solidarités, de l'Autonomie et de l'Égalité entre les femmes et les hommes. Cette bataille ne peut être remportée qu'à travers une prise de conscience collective et une mobilisation active des institutions, des citoyens et des professionnels du secteur.

Des ressources au service des professionnels

Pour mieux accompagner les seniors isolés, le ministère a mis en place un répertoire en ligne des structures spécialisées. Cet outil recense les acteurs clés tels que :

- Les centres communaux d'action sociale (CCAS) ;
- Les centres locaux d'information et de coordination (CLIC) ;
- Les maisons de l'autonomie ;
- Les services sociaux départementaux.

Ces organismes jouent un rôle crucial non seulement pour accueillir et orienter les personnes âgées, mais également dans une démarche proactive de repérage et de prévention.

Une plateforme innovante pour connecter et agir

Le ministère soutient également le déploiement de la plateforme numérique Ogénie, développée par le Groupe SOS Seniors.

Cette initiative, actuellement en cours de déploiement dans 15 à 20 départements, est pensée pour répondre aux besoins des acteurs de terrain et des seniors. Elle offre plusieurs fonctionnalités clés :

- Sensibiliser le grand public à l'isolement social des personnes âgées ;
- Cartographier les dispositifs d'aide disponibles dans un territoire ;
- Créer des mises en relation entre les seniors isolés et les structures adaptées.

Briser la solitude, un engagement collectif

Lutter contre l'isolement des personnes âgées est plus qu'une nécessité : c'est une responsabilité collective. En mobilisant citoyens, institutions et professionnels, nous pouvons bâtir une société plus solidaire et inclusive, où chacun trouve sa place, quel que soit son âge ou sa situation.



L'ACTION DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE POUR LES SENIORS AUTONOMES EN 2024



Depuis la mise en place des Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie en 2016, dans le cadre de la loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement (décembre 2015), la Mutualité Française siège activement dans ces instances à l'échelle régionale.

En Île-de-France, la Mutualité Française a su adapter son action en faveur des seniors autonomes, en proposant des programmes de prévention cohérents et novateurs.

Une stratégie régionale pensée pour les besoins des seniors.

En réponse aux défis du vieillissement, la Mutualité Française Île-de-France a élaboré une stratégie régionale structurée autour de trois grands objectifs thématiques complémentaires:

1/Dépister et repérer les besoins en santé des seniors.

2/Promouvoir des réflexes nutritionnels favorables à la santé et au bien-être global.

3/Favoriser le développement personnel et les liens sociaux des seniors.

Ces axes visent à accompagner les seniors autonomes tout en prévenant la perte d'autonomie, à travers des actions concrètes déployées sur l'ensemble du territoire francilien.

2024 : Des actions adaptées aux besoins des seniors

Avec le soutien des Conférences des financeurs, plusieurs actions phares sont menées en 2024 pour répondre aux besoins identifiés :

Dépister et repérer les besoins en santé des seniors

- Check-up santé dans des centres de santé mutualistes ou municipaux, à destination des seniors de plus de 60 ans fréquentant des centres de premier recours.

- Check-up santé en résidences sociales ou foyers de travailleurs migrants.

Ces bilans permettent de

détecter des besoins médicaux ou sociaux, facilitant une orientation adaptée vers des professionnels de santé.

Promouvoir des réflexes nutritionnels et un bien-être global.

« **Mangez, bougez, relaxez** » dans des centres sociaux seniors, un programme dédié à la sensibilisation à une alimentation équilibrée et à l'activité physique.

« **Mouvements sereins, je vieillis bien** », une initiative qui associe douceur et prévention pour favoriser la mobilité et le bien-être au quotidien.

Ces actions encouragent les seniors à adopter de bonnes habitudes alimentaires et physiques pour préserver leur autonomie.

Favoriser le développement personnel et les liens sociaux

« **En route pour la retraite** » (ERPR) : un accompagnement à la transition vers cette nouvelle étape de vie.

« **À l'écoute de soi** » (EDS), un programme qui évoluera en 2025 pour devenir « Harmonie des liens », afin de renforcer l'estime de soi et les interactions sociales.

« **Une nouvelle vie qui me ressemble** », un espace dédié à la redéfinition de projets personnels et à la construction d'une vie épanouie.

Ces actions permettent de lutter contre le repli sur soi et de maintenir des liens sociaux, essentiels pour un vieillissement actif et serein.



Accès direct
iledefrance.mutualite.fr

Vers de nouvelles actions en 2025

Grâce à une approche basée sur l'écoute et l'adaptation aux besoins des seniors, la **Mutualité Française Île-de-France** a identifié de nouveaux besoins émergents.

Ceux-ci donneront lieu à des actions innovantes en 2025, avec toujours pour objectif d'accompagner les seniors dans leur parcours de vie et de favoriser leur autonomie.

Un engagement au cœur des territoires.

En s'appuyant sur les Conférences des financeurs et sur ses partenaires locaux, la Mutualité Française Île-de-France déploie des programmes ambitieux et concrets au plus près des seniors.

Cette démarche s'inscrit pleinement dans une vision solidaire et innovante du vieillissement, tout en valorisant les missions essentielles de la Mutualité : **prévention, accompagnement et soins.**

L'engagement de la Mutualité Française Île-de-France auprès des seniors autonomes illustre la volonté de contribuer à une société plus inclusive et attentive aux besoins de ses aînés. Avec des actions ciblées, cette stratégie régionale renforce le bien-être, la santé et le lien social des seniors, pour leur permettre de vieillir dans les meilleures conditions possibles.



Pour plus d'informations : Stéphanie DUPART
Responsable du Pôle Prévention et Promotion Santé (PPS)
sdupart@mutualite-idf.fr

LE MAG *interactif* | RETOUR AU SOMMAIRE



Accès à l'ensemble
des actions de Prévention



ATELIER "HARMONIE DES LIENS"



Les ateliers « À l'Écoute de Soi » ont rencontré un fort intérêt et succès auprès des franciliens depuis 2021. 4 séances pour renforcer ses compétences psycho-sociales, grandes contributrices du bien-être des individus.

C'est quoi les "compétences psycho-sociales" ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) les définit comme « capacité d'une personne à

répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ».

Celles-ci sont répertoriées par l'OMS en 10 compétences, regroupées en cinq couples :

- Savoir résoudre des problèmes et savoir prendre des décisions,
- Avoir une pensée créative et avoir une pensée critique,
- Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles,
- Avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres,
- Savoir gérer son stress et savoir gérer ses émotions

Considérées comme un facteur clé de la santé, du bien-être, elles sont développées en promotion de la santé. Elles permettent d'augmenter le pouvoir d'agir, de faire des choix appropriés, d'adopter des comportements favorables à la santé. Elles ont pour objectif d'améliorer les relations à soi et aux autres.

Pourtant, certaines périodes de la vie, peuvent mettre à mal l'estime de soi, le sentiment de compétence et d'utilité sociale. Des caractéristiques que l'on retrouve notamment chez les seniors. En effet, lors de la retraite, les relations interpersonnelles diminuant, les personnes peuvent se sentir dévalorisées, ressentir un sentiment d'impuissance et penser que leur parole n'a qu'une faible valeur.

Ainsi, la Mutualité Française Île-de-France s'est positionnée pour contribuer au renforcement de ces compétences chez les plus de 60 ans.

Avec le soutien financier des Conférences des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des départements franciliens, 25 ateliers « À l'Écoute de Soi » ont déjà été mis en place. Consacrés à la prise de conscience de leurs qualités, à la gestion des émotions, et à la résolution de situations problématiques du quotidien ; les participants ressentent des bénéfices notables.

Forts de notre expérience auprès des seniors dans le cadre de ce programme, nous constatons que les difficultés dans la relation à l'autre (en couple, auprès des enfants ou petits-enfants, auprès de leur cercle amical) constituent une préoccupation majeure.

Les questions et situations affluent souvent sur cette thématique.

A l'écoute des besoins de ses bénéficiaires, la Mutualité développe une nouvelle version de l'action dès 2025 ; avec deux séances supplémentaires dédiées à l'habileté relationnelle.

Ce nouvel opus, rebaptisé « Harmonie des liens – À l'Écoute de soi et des autres » permettra ainsi d'expérimenter les techniques de la communication non violente, de développer écoute de soi et de l'autre, tout en continuant à renforcer l'image positive de soi.



Pour plus d'informations : Amandine CARTIER
Cheffe de projets Prévention et Promotion Santé (PPS)
acartier@mutualite-idf.fr



Pour en savoir plus



OCTOBRE ROSE 2024



Octobre Rose 2024 : Un Mois de Mobilisation pour la Lutte Contre le Cancer du Sein.

Chaque année, pendant le mois d'octobre, le monde se pare de rose pour soutenir Octobre Rose, la campagne mondiale de sensibilisation au cancer du sein. En 2024, cette initiative a pris une ampleur encore plus grande, avec des actions déployées partout en France pour encourager le dépistage précoce, financer la recherche et rappeler l'importance d'une mobilisation collective.

Un combat collectif contre le cancer du sein.

Le cancer du sein reste la forme de cancer la plus fréquente chez les femmes, et en France, environ 1 femme sur 8 sera touchée par cette maladie au cours de sa vie. Malgré des progrès notables dans les traitements, il est essentiel de continuer à sensibiliser le public sur l'importance du dépistage et de la détection précoce.

Le message clé d'Octobre Rose est simple mais puissant : « Plus tôt on détecte, plus tôt on soigne ». L'objectif est de rappeler l'importance des gestes simples mais vitaux, comme l'auto-examen des seins et la mammographie, qui peuvent sauver des vies.

Octobre Rose n'est pas qu'une campagne de prévention, c'est une mobilisation collective pour donner à chaque femme les moyens de se protéger et d'agir pour sa santé. Des actions solidaires et une visibilité partout en France.

Octobre Rose 2024, véritable vague de solidarité qui déferle sur le pays.

Des marches, des courses solidaires, des collectes de fonds, ainsi que des éclairages en rose de monuments emblématiques ont rythmé ce mois de sensibilisation.

Dans chaque ville, des événements étaient organisés pour inciter la population à se mobiliser et à soutenir les initiatives locales.

Les associations comme Le Cancer du Sein, Parlons-en !, ont joué un rôle central en relayant l'information et en rassemblant les acteurs de la solidarité.

Des entreprises ont participé également activement à la campagne, que ce soit à travers des événements internes, des ventes de produits solidaires ou en effectuant des dons à des associations.

L'impact médiatique de cette campagne de sensibilisation est également essentiel, avec des témoignages de survivantes, des interviews d'experts médicaux et des reportages qui permettent de toucher un public toujours plus large. Ces initiatives sont essentielles pour générer des fonds et faire avancer la recherche contre le cancer du sein.

Un mois, un message : l'unité contre le cancer du sein.

Au-delà des actions concrètes, Octobre Rose est un mois qui symbolise l'unité dans la lutte contre le cancer du sein. Cette mobilisation nous rappelle que cette maladie touche des milliers de femmes, mais aussi des hommes, même si cela reste plus rare. Chaque action menée dans le cadre de la campagne, chaque don, chaque geste de solidarité, fait la différence dans la lutte contre cette maladie.

Plus que jamais, en 2024, Octobre Rose a été porteur d'espoir et d'engagement. Ce mois de sensibilisation permet de rappeler l'importance de la prévention, du dépistage précoce et de l'unité dans cette lutte. Grâce à la recherche, des progrès sont réalisés chaque année, et la solidarité collective est essentielle pour soutenir les patientes et améliorer leur quotidien.

Ensemble, octobre est le mois de la solidarité, de l'espoir et de la prévention. Chaque action compte, chaque geste fait avancer la lutte contre le cancer du sein.



LES BALADES SOLIDAIRES DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Dans le cadre d'Octobre Rose 2024, la Mutualité Française Île-de-France a proposé deux balades Santé à travers les rues historiques de Montmartre.

Ces balades avaient pour objectif de combiner sensibilisation au cancer du sein et découverte de l'un des quartiers les plus emblématiques de Paris. Durant presque 2 heures les participant.e.s ont eu au cours des balades l'occasion de découvrir les trésors cachés de Montmartre : la célèbre Butte, la Place du Tertre, mais aussi des endroits plus intimes comme la rue Saint Vincent, les Vignes de Montmartre et l'allée des Brouillards.

Un quiz interactif à l'initiative du guide du jour, **Éric LEFEBVRE** chargé de projets au sein des équipes de la Mutualité Française Île-de-France, est venu agrémenter la balade ajoutant une touche ludique à cette expérience solidaire.

Les pauses durant la marche ont été l'occasion de rappeler l'importance du dépistage organisé du cancer du sein, et de sensibiliser les participant.e.s à la prévention et à l'importance de la détection précoce.

À l'occasion des balades, chaque marcheur a porté fièrement un panama rose, symbole de l'engagement dans la lutte contre le cancer du sein et de la solidarité envers celles et ceux qui en sont touchés.



Mercredi 9 octobre 2024 et Mardi 29 octobre 2024 après-midi. Ces balades étaient ouvertes à tous et ont permis à celles et ceux qui se sont présentés de s'engager concrètement pour la cause tout en profitant d'une activité physique douce dans un cadre agréable et solidaire.



Pour plus d'informations : **Éric LEFEBVRE**
Chargé de projets Prévention et Promotion Santé (PPS)
elefebvre@mutualite-idf.fr



MOBILISATION AU VILLAGE ROSE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE PRÉSENTE À LA JOURNÉE DU 19 OCTOBRE 2024

Le 19 octobre 2024, la Mutualité Française Île-de-France fut présente Place de la Bataille de Stalingrad à Paris pour une journée de sensibilisation et de prévention sur le cancer du sein.

Cette journée a permis au public de participer à de nombreuses activités et découvrir divers stands d'informations. Dès 8h, les partenaires de l'événement et le bus Mamma Solidaire étaient présents sur place.

Dans le cadre de cet événement, la Mutualité Française Île-de-France a tenu un stand dédié à la santé environnementale.

Ce stand a présenté des emballages de produits ménagers et des produits cosmétiques en lien avec la prévention du cancer du sein.

Les visiteurs ont pu y obtenir des conseils pratiques et échanger avec des experts pour mieux comprendre les enjeux de la santé environnementale dans la lutte contre le cancer.

Le Village Rose, qui a regroupé une dizaine de partenaires tels que la **CPAM 75**, la **CNAV**, la Ligue Contre le Cancer, ou encore le **CRCDC Île-de-France**, a été un lieu d'échanges et de sensibilisation.

Cette journée fut une excellente occasion de renforcer la mobilisation autour du cancer du sein et de rassembler les acteurs de la solidarité.





Pour en savoir plus



NOVEMBRE, MOIS SANS TABAC



Le Mois sans Tabac est une campagne de sensibilisation et de mobilisation annuelle organisée en France depuis 2016. Chaque année, elle se déroule durant le mois de novembre et vise à encourager les fumeurs à arrêter la cigarette pendant 30 jours.

Cette initiative est soutenue par plusieurs acteurs de la santé, dont l'Assurance Maladie, des associations de lutte contre le tabagisme, et des professionnels de santé, avec pour objectif de réduire le nombre de fumeurs et de sensibiliser la population aux dangers du tabac.

Mois sans Tabac 2024 : Une nouvelle étape dans la lutte contre le tabagisme

Le Mois sans Tabac 2024 s'est voulu encore plus ambitieux que les précédentes éditions. En France, malgré les nombreux efforts de prévention, le

tabagisme reste une cause majeure de mortalité évitable, responsable de plus de 73 000 décès chaque année, principalement par cancer, maladies cardiovasculaires et respiratoires. Le tabac est responsable d'une partie importante des inégalités de santé dans le pays, touchant plus durement certaines populations, notamment les jeunes adultes, les personnes précaires et les zones rurales.

Le Mois sans Tabac est l'occasion de rappeler qu'arrêter de fumer est un choix gagnant pour la santé, et que les bénéfices d'un sevrage commencent dès les premiers jours d'arrêt. En 2024, la campagne a mis encore plus l'accent sur le soutien personnalisé aux fumeurs, les outils d'accompagnement, et la solidarité collective autour de l'arrêt du tabac.

Des objectifs multiples.

• **Encourager l'arrêt du tabac :** L'idée est de convaincre le plus grand nombre de fumeurs à s'engager à arrêter la cigarette pendant 30 jours. L'enjeu est de démystifier l'arrêt du tabac en prouvant que 30 jours sans fumer est un objectif accessible, et de montrer qu'un mois sans tabac peut être le premier pas vers l'arrêt définitif.

• **Sensibiliser le public aux dangers du tabagisme :** La campagne mettra en lumière les risques liés à la consommation de tabac, notamment les cancers (principalement du poumon), les maladies cardiovasculaires, ainsi que les risques de maladies respiratoires chroniques.

• **Proposer des solutions d'accompagnement :** Mois sans Tabac 2024 va offrir aux fumeurs de nombreuses ressources pour les aider à arrêter, notamment des applications mobiles, des consultations gratuites avec des tabacologues, des hotlines pour parler avec des experts et des kits d'aide à l'arrêt. Le but est de montrer que l'arrêt du tabac n'est pas une épreuve insurmontable, mais une démarche possible avec les bons outils.

• **Renforcer la prévention dans les établissements scolaires :** Un accent particulier sera mis sur la sensibilisation des jeunes au tabac et ses dangers. En 2024, plusieurs actions seront menées dans les écoles, lycées et universités pour prévenir l'initiation au tabagisme et accompagner les jeunes fumeurs dans leur démarche de sevrage.

• **Créer un élan de solidarité et de soutien :** L'une des forces du Mois sans Tabac réside dans sa capacité à mobiliser la société entière. Des événements sont organisés partout en France pour renforcer la dimension collective de l'arrêt du tabac, et des communautés de soutien sont créées, notamment sur les réseaux sociaux, pour permettre aux fumeurs de partager leurs expériences et leurs conseils.

Participer au Mois sans Tabac en 2024 reste simple, cela commence par un engagement personnel : défi de ne pas fumer pendant 30 jours. Plusieurs ressources sont mises à disposition des participants :

LE MAG *interactif* | RETOUR AU SOMMAIRE



UN STAND D'INFORMATIONS SUR LES ADDICTIONS POUR LES SALARIÉS D'AIRBUS HÉLICOPTÈRE

« 5 minutes pour parler addictions ? »

« Saviez-vous que l'arrêt du tabac pourrait transformer votre vie de bien des manières ? »

L'arrêt du tabac apporte de nombreux bénéfices pour notre santé. Outre la réduction des risques cérébraux et cardiovasculaires, il diminue le risque d'infarctus et de certains cancers, renforce le système immunitaire et améliore vos capacités respiratoires.

Des raisons plus que convaincantes pour dire adieu aux cigarettes ! Depuis neuf ans, la campagne annuelle « **Mois Sans Tabac** » offre une aide précieuse à ceux qui souhaitent abandonner la cigarette.

Cette année, **Airbus Hélicoptères de Dugny**, en partenariat avec la **MSAé** et la **Mutualité Française Île-de-France**, a saisi cette opportunité pour mener une action dynamique auprès du personnel centrée sur les addictions.

Objectif : sensibiliser et inspirer les salariés sur les bienfaits de l'arrêt du tabac et les encourager à réfléchir, par la même occasion, à leurs habitudes de consommation d'alcool, de cannabis et autres substances.

Sur le temps du déjeuner, un stand d'information a été installé pour trois heures intenses de discussions et de découvertes. Outre les précieux documents du « Mois Sans Tabac », des informations étaient disponibles sur les risques liés à l'alcool et au cannabis.



La Mutualité Française Île-de-France a également apporté son expertise pour répondre aux questions des salariés et les conseiller sur une consommation plus saine.

Les fumeurs ont pu mesurer leur taux de monoxyde de carbone et recevoir des recommandations personnalisées.

Une cinquantaine de salariés ont pris le temps de s'arrêter au stand, de participer à un quiz « vrai ou faux » sur les addictions, de poser des questions ou de prendre rendez-vous avec l'infirmière de l'entreprise, également addictologue.

En 3 heures, 4 salariés fumeurs ont pris rendez-vous auprès de l'infirmière.

Une occasion pour eux, de faire le point sur leur consommation de tabac, d'alcool ou de cannabis et de bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour diminuer ou arrêter leur consommation.

Afin de garder la motivation, il est essentiel de bénéficier de conseils pratiques pour limiter les effets secondaires du sevrage et pour se sentir soutenu. La Mutualité Française Île-de-France propose l'atelier « groupe de motivation à l'arrêt du tabac » sur l'aide au sevrage tabagique.

Les ateliers de groupe permettent une cohésion, une identification et un soutien notable qui permettent d'augmenter le succès du sevrage.



Pour plus d'informations : Fabienne HÉTEAU
Responsable Développement Santé
fheteau@mutualite-idf.fr



Pour en savoir plus



LE CARNET DE SANTÉ DE LA FRANCE 2024



Le Carnet de santé de la France 2024, un état des lieux de notre système de protection sociale.

Chaque année, la Mutualité Française publie un Carnet de santé pour dresser un état des lieux objectif de la protection sociale en France. L'édition 2024 de ce document prend une dimension particulière en éclairant les débats publics sur

l'évolution de notre système social, à travers des indicateurs précis et des données fiables.

Une approche factuelle et contrastée.

Le Carnet de santé 2024 se distingue par sa méthodologie : une analyse croisée entre les perceptions des Français et les réalités objectives. Pour cela, il s'appuie sur des données issues d'études menées par l'Institut Odoxa, qui ont permis de mettre en lumière les attentes et préoccupations des citoyens face à des enjeux cruciaux. Ces perceptions sont confrontées aux chiffres et aux données institutionnelles, pour offrir une vision complète et équilibrée de l'état actuel du système de protection sociale.

Six thématiques clés pour comprendre les défis de demain.

L'édition de cette année se divise en six grands axes, qui couvrent les questions les plus pressantes du moment :

1/L'accès aux soins : Un droit fondamental au cœur des préoccupations, mais qui reste confronté à des défis d'égalité et de financement.

2/ L'autonomie et la dépendance : Des enjeux de plus en plus pressants avec le vieillissement de la population et les besoins en soins adaptés.

3/La petite enfance : La question du soutien aux jeunes parents et de l'accès aux structures d'accueil demeure un enjeu de solidarité sociale.

4/La prévention : Au-delà des soins, comment prévenir les maladies et réduire les inégalités de santé ?

5/La retraite et la prévoyance : Des réformes en cours et des questions sur la pérennité du système face au vieillissement démographique.

6/Le financement : Un sujet crucial qui interroge sur la viabilité à long terme du modèle français.

UN ÉCLAIRAGE NÉCESSAIRE POUR LES ACTEURS DE LA SOLIDARITÉ

Le Carnet de santé de la France 2024 ne se contente pas de dresser un constat. Il a pour objectif de contribuer à la réflexion des acteurs engagés dans la préservation du système de solidarité nationale. En valorisant les propositions mutualistes, cette publication ambitionne d'apporter des solutions concrètes aux défis qui se posent à notre société.

En somme, ce document constitue une ressource indispensable pour comprendre les défis actuels de notre protection sociale et réfléchir aux pistes d'amélioration. Si vous souhaitez découvrir en détail ces enjeux et les recommandations des experts, consultez sans attendre la version complète du Carnet de santé 2024.



RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'UR IDF - 18 OCT. 2024



Ouverture de l'Assemblée Générale de la Mutualité Française Île-de-France à la Maison des Associations située dans le 13ème arrondissement de Paris.

Une demie journée placée sous le signe de la réflexion, du bien-être et de l'engagement collectif autour de thèmes essentiels pour l'avenir de l'Union régionale et où il était question de procéder à de nouvelles élections de sa présidence et des membres du Bureau.

Un discours et des réflexions ayant pour but de réaffirmer la vocation de la Mutualité Française Île-de-France à innover et à agir pour une santé durable et solidaire.

Une journée démarrée sous le signe du bien-être.

Pour préparer les esprits et les corps à une journée riche en débats et échanges, la matinée a commencé avec une séance de réveil musculaire et de yoga

animée par **Amandine Cartier**, cheffe de projets au sein de Pôle Prévention et Promotion de la Santé (PPS). Une séance suivie plus tard par une intervention remarquable de **Kelly Lau**, diététicienne et chargée de projets PPS pour aborder le thème de l'alimentation.

Une intervention éclairante sur la santé environnementale.

Une matinée enrichie par une intervention sur la santé environnementale, thème au centre de nombreuses préoccupations actuelles animée par **Clara Jacqueminet** et **Sotheara Van**, respectivement cheffe et chargée de projets au sein de Pôle Prévention et Promotion de la Santé (PPS).

Ensemble, poursuivons notre engagement pour une santé plus durable, plus préventive et plus solidaire !



Amandine CARTIER
Cheffe de projets PPS



Kelly LAU
Chargée de projets PPS



Sotheara VAN, Clara JACQUEMINET
Chargée de projets PPS



VISITE D'AURÉLIEN ROUSSEAU - CUS CONFLANS - 13 DÉC. 2024



Natacha CARADO, Responsable du Centre de Santé, Stéphanie DUPART, Responsable Prévention Santé Mutualité Française IDF, Éric LEFEBVRE, Chargé de projets Mutualité Française IDF, Aurélien ROUSSEAU, Député des Yvelines, Joëlle DEVOS, quatrième Adjointe au Maire déléguée à la Santé, à l'Action Sociale et aux Seniors

Parce que rien n'est plus précieux que votre santé !
Visite de l'ancien ministre de la Santé, Aurélien Rousseau, député des Yvelines ce vendredi 13 décembre 2024.

- Préserver votre vue
- Veiller à votre audition
- Maintenir une bonne santé bucco-dentaire
- Préserver votre santé cardiovasculaire et nutritionnelle

La rencontre a eu lieu au Centre municipal de Santé, à l'Espace médical Joseph-Bellanger, à Conflans-Sainte-Honorine (78) lors d'une action Check-up Santé de la Mutualité Française Île-de-France.

Inscrivez-vous dès maintenant via notre site web <https://iledefrance.mutualite.fr> à nos ateliers santé et prenez rendez-vous avec nos experts !

La prévention commence par un premier pas vers la santé. Ensemble, mettons toutes les chances de votre côté pour un avenir en pleine forme !

Check-up Santé c'est quoi?

Vous avez 60 ans et plus? Profitez d'un bilan de santé complet, réalisé par des professionnels de santé. Les Check-up Santé de la **Mutualité Française Île-de-France** ont pour objectif de favoriser l'accès à la prévention en vous accompagnant sur des sujets essentiels pour votre bien-être au quotidien :



Hugo Bonnet (Les Opticiens Mobiles)



Chantal PEUDENIER (Assistante dentaire)



Annabelle El Grably (Audioprothésiste)



Nicolas Biret (Infirmier)



Sophie Darnault (Diététicienne)



MATINALE MILITANTE

MATINALE MILITANTE

19 septembre 2024

Maison internationale d'accueil
Saint François d'Assises - Paris 15

Présentation du schéma régional de santé
et plus particulièrement la déclinaison
sur le département de Paris avec la
présence de Tanguy BODIN, Directeur de la
délégation de Paris (ARS IDF).



Frédéric GOUËDARD, Président Mutualité Française IDF, Tanguy BODIN, Directeur de la délégation de Paris (ARS IDF), Éric MARAZANOFF, Secrétaire général Mutualité Française IDF.



Crédits Photos : Christophe CORMEROIS

DÉJEUNER DE NOËL

19 DÉCEMBRE 2024

Mutualité Française Île-de-France
Paris 15

Élus, administrateurs et salarié.e.s se sont retrouvés pour fêter Noël.



Crédits Photos : Christophe CORMEROIS

INSTANTANÉS

RÉGIONALE IDF

17 JANVIER 2025

Mutualité Française Île-de-France

Paris 15

Définir les priorités du futur programme du Congrès de la Mutualité Française à Pau en Juin prochain.



Séverine SALGADO, Directrice générale de la Mutualité Française, Éric CHENUT, Président de la Mutualité Française et Véronique BOUHET, Présidente par intérim de la Mutualité Française Île-de-France.

Crédits Photos : Christophe CORMEROIS

CÉRÉMONIE DES VOEUX

28 JANVIER 2025

dans les locaux de Klésia Mut'
Paris 17.

Catherine SERGENT, Présidente
et Céline DELCROIX, Directrice générale
ont adressé leurs vœux à l'ensemble des
invité.e.s mutualistes, partenaires
et salarié.e.s.



L'équipe de la Mutualité Française Île-de-France avec de gauche à droite : *Christaline KELEBE, Chargée d'influence ; Camille Robin, Responsable du Pôle Administration ; Céline DELCROIX, Directrice générale ; Catherine SERGENT, Présidente ; Fabienne HÉTEAU, Responsable Développement Santé ; Carole MARCINAK, Assistante administrative ; Éric LEFEBVRE, Chargé de projets PPS ; Laura RIBOT, Chargée des Instances ; Christophe CORMEROIS, Chargé de communication ; Amandine CARTIER, Cheffe de projets PPS ; Dylan LACEP, Chargé de projets PPS ; Sotheara VAN, Chargée de projets PPS et Stéphanie DUPART, Responsable du Pôle Promotion Prévention Santé.*



Crédits Photos : Christophe CORMEROIS

AGENDA



Accès à l'ensemble
des actions de Prévention

TOUS LES MERCREDIS DU 5 MARS AU 9 AVRIL

Programme "Une nouvelle vie qui vous ressemble" (14h/16h30 ou 17h)
Places limitées à 15 personnes - Inscription obligatoire
Participation aux 6^{1/2} journées obligatoire.
Uniquement pour seniors à partir de 60 ans résidents en Seine-Saint-Denis (93)
CCAS Pôle Seniors, 7 Avenue Detouche - 93250 Villemomble

13 MARS

Balade Santé (14h à 16h) - Balade de 2h au coeur de Montmartre, Paris
Pour tous les franciliens - Places limitées à 20 personnes - Inscription obligatoire

19 MARS

Webinaire 1 "Charlotte & Papillotes, faites le ménage en cuisine !" (13h/14h30)
Places non limitées - Renseignements et Inscriptions

19 MARS

Atelier en distanciel "Le sommeil, mon allié santé" (11h/12h30)
Places non limitées - Renseignements et Inscriptions

27 MARS

Webinaire "Comprendre le stress et garder l'équilibre" (11h/12h30)
Places non limitées - Renseignements et Inscriptions

2 AVRIL

Balade Santé (14h à 16h) - Balade de 2h au coeur de la Seine-et-Marne
Places limitées à 20 personnes - Inscription obligatoire

9 AVRIL

Webinaire 2 "Charlotte & Papillotes, faites le ménage en cuisine !" (13h/14h30)
Places non limitées - Renseignements et Inscriptions

Retrouvez l'ensemble de nos actions de prévention et la possibilité
de s'y inscrire via le lien mis à votre disposition.