

Retrouvons-nous sur notre site web et nos réseaux !



LE MAG *interactif*

DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

3

P4 / DOSSIER

Santé mentale, grande cause nationale 2025

Comprendre pour mieux agir.

P15 / À SUIVRE

Le moustique tigre

Un invité indésirable en Île-de-France.

P16 / FOCUS

L'institut MGEN de la Verrière

P23 AGENDA



SCAN ME

SOMMAIRE

ÉTÉ 2025

3

- 3 ÉDITO** de la Présidente de la Mutualité Française Île-de-France **Catherine SERGENT**.
- 4 DOSSIER : SANTÉ MENTALE, GRANDE CAUSE NATIONALE 2025, MIEUX COMPRENDRE POUR AGIR.**
- Santé mentale en France et en Île-de-France, un défi majeur pour 2025.
 - "Cultivons notre santé mentale et sociale", un atelier pour mieux vivre ensemble.
 - Premiers Secours en Santé mentale (PSSM)
 - Sommeil et santé mentale, un duo inséparable.
 - Cerveau & alimentation : des liens essentiels pour l'équilibre mental.
- 14 SANTÉ ENVIRONNEMENTALE**
- Un été agréable et éco-responsable : les bons gestes pour votre santé et celle de la planète.
- 15 À SUIVRE**
- Le moustique tigre : un invité indésirable en Île-de-France.
- 16 FOCUS**
- L'Institut MGEN de la Verrière.
- 17 À NE PAS MANQUER**
- Lancement du Concours Objectif Solidarité 2025.
 - La Mutualité Française Île-de-France dévoile son catalogue de formations 2025.
- 19 INSTANTANÉS**
- Séminaire des Délégations territoriales 2025, Paris.
 - Salon de l'AMIF 2025, Paris.
 - Salon "Bien Vivre à Paris" 2025, Paris.
 - Hommages à **Frédéric GOUËDARD** : Inauguration de la Salle "**Frédéric GOUËDARD**" à l'Hôpital Sainte-Marie, Paris 14^è; Remise de la médaille de la reconnaissance mutualiste en présence de M. **Éric CHENUT** au Siège MGEN, Paris.
- 23 AGENDA**
- Les actions et événements à venir de l'Union Régionale Île-de-France.





Ensemble, faisons de la santé mentale une priorité collective.



**Catherine
SERGENT**

Présidente de la
Mutualité Française
Île-de-France

La Santé mentale est enfin sortie de l'ombre. En la consacrant Grande Cause nationale 2025, notre pays affirme l'urgence d'agir.

Car au-delà des chiffres – 13 millions de personnes concernées, un Français sur cinq touché chaque année – ce sont des visages, des parcours de vie, des souffrances encore trop souvent invisibles qui interpellent notre responsabilité collective.

En Île-de-France, les signaux sont particulièrement préoccupants : près de 40 % des habitants ont été confrontés à un trouble psychique au cours des deux dernières années.

Les jeunes, les femmes, les plus vulnérables, sont les premiers touchés. Le mal-être gagne du terrain, dans les familles, à l'école, au travail. Trop souvent, les parcours de soin s'apparentent à un parcours d'obstacles.

Face à ce constat, notre engagement est clair : sensibiliser, prévenir, accompagner. Parce que parler de santé mentale, c'est déjà faire un pas vers le soin.

Avec nos ateliers comme «Cultivons notre santé mentale et sociale », notre investissement dans les formations aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM), ou encore notre catalogue de formations à destination des professionnels, nous mettons des outils concrets à disposition de tous pour donner à chacun les moyens d'agir, de comprendre et de soutenir.

Il nous faut également agir collectivement avec l'État, les collectivités, les associations, les entreprises et nos partenaires. Une société qui écoute, qui protège, qui n'a plus peur des mots « dépression », « burn-out », « angoisse ».

Une société qui fait de la santé mentale un droit pour tous, au même titre que la santé physique.

La Mutualité Française Île-de-France restera pleinement mobilisée pour briser les tabous, promouvoir la prévention et renforcer les solidarités. Derrière chaque action, il y a l'ambition d'un mieux-être partagé.

Ensemble, unis, faisons de cette ambition une réalité.



DOSSIER



SANTÉ MENTALE

Grande cause nationale 2025

Mieux comprendre pour agir.



Pour en savoir plus

DOSSIER



1 Français sur 5 est concerné chaque année par un trouble psychique. Face à ce constat alarmant, la Mutualité Française met à disposition des ressources claires et des données précises pour mieux comprendre l'enjeu de santé publique que représente la santé mentale.

Des chiffres qui interpellent.

L'Observatoire de la santé mentale révèle une réalité souvent ignorée :

- 13 millions de personnes vivent avec un trouble psychique en France.
- Le taux de suicide atteint 13,2 pour 100 000 habitants, un des plus élevés d'Europe.
- 64 % des Français déclarent avoir déjà ressenti une souffrance psychique, un chiffre qui grimpe à 75 % chez les moins de 35 ans.
- 30 % disent avoir un proche concerné par ce type de souffrance.

Mais la prise en charge reste un défi : 73 % des personnes interrogées déclarent avoir rencontré des obstacles pour se faire rembourser les soins ou trouver un professionnel. La densité de psychiatres varie du simple au quadruple selon les départements, avec seulement 9 psychiatres pour 100 000 habitants dans certains territoires.

Où se faire aider ? Les lieux de soins en santé mentale.

Heureusement, de nombreuses structures existent pour accompagner, orienter et soigner :

Repérage précoce et orientation.

- Famille, entourage, collègues (1er cercle);
- Médecins généralistes ou du travail;
- Professionnels de l'Éducation nationale, associations, travailleurs sociaux.

Outils comme le seau du stress ou le Cosmos mental® permettent d'aborder la santé mentale avec pédagogie.

Diagnostic et prise en charge.

> De 1er niveau : pour les troubles modérés

- Médecins généralistes, psychologues en libéral, CMP, professionnels de santé scolaire ou de PMI.

> De 2e niveau : pour les troubles sévères ou complexes

- Psychiatres en centre hospitalier ou libéral, hôpitaux spécialisés, équipes pluridisciplinaires.

Santé mentale à distance : un réflexe en croissance.

La psychiatrie est la spécialité la plus consultée en téléconsultation, représentant 6,4 % de l'ensemble. Une alternative précieuse dans les zones sous-dotées ou pour les personnes isolées.

Un rôle crucial pour les médecins généralistes... mais en difficulté.

Près de 60 % des médecins généralistes prennent en charge eux-mêmes des patients en souffrance psychique. Mais ils sont souvent mal outillés ou isolés face à ces problématiques. En finir avec les tabous, agir ensemble

Les chiffres sont clairs : la santé mentale nous concerne tous. Il est temps de déconstruire les idées reçues, de faciliter l'accès aux soins, et d'investir dans la prévention. Les initiatives comme celles de la **Mutualité Française** – ateliers, outils, formations – montrent la voie d'une approche humaine, accessible et inclusive de la santé mentale.

Et vous, où en êtes-vous avec votre santé mentale ? Osez en parler, osez demander de l'aide.

LE MAG *interactif* | RETOUR AU SOMMAIRE



SANTÉ MENTALE EN FRANCE ET EN ÎLE-DE-FRANCE : UN DÉFI MAJEUR POUR 2025.

Une préoccupation nationale croissante.

En 2025, la santé mentale est érigée en Grande Cause nationale, reflétant une prise de conscience accrue des enjeux liés au bien-être psychique des Français. Selon les données de l'Assurance maladie, une personne sur quatre souffrira d'un trouble mental au cours de sa vie. Par ailleurs, 23 % des Français estiment ne pas prendre suffisamment soin de leur santé mentale, un sentiment particulièrement marqué chez les femmes (36 %) et les jeunes de 18 à 24 ans (38 %).

L'Île-de-France face à des défis spécifiques.

La région Île-de-France présente des indicateurs préoccupants en matière de santé mentale. Une étude de l'Observatoire régional de santé (ORS) révèle que 39 % des Franciliens ont été concernés par un trouble de santé mentale au cours des 24 derniers mois, et 25 % ont ressenti le besoin de consulter un professionnel pour eux-mêmes, soit une proportion supérieure à la moyenne nationale.

Les épisodes dépressifs caractérisés sont en forte augmentation, et la prévalence des pensées suicidaires reste élevée, notamment chez les jeunes adultes.

La prise en charge des pensées et tentatives de suicide demeure insuffisante, particulièrement chez les populations les plus vulnérables.

Des conséquences économiques et sociales.

La détérioration de la santé mentale a des répercussions significatives sur le monde du travail. Selon une étude, 44 % des employés sont en détresse psychologique, et le taux de burn-out a doublé depuis 2020. Les arrêts de travail pour raisons psychologiques surpassent désormais ceux pour raisons physiques, entraînant un coût estimé à 23 milliards d'euros par an d'ici 2027.

Initiatives et perspectives.

Face à ces constats, plusieurs initiatives voient le jour pour améliorer la prise en charge et la prévention des troubles psychiques. Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM), organisées chaque année, visent à sensibiliser le public et à lutter contre la stigmatisation. La 35e édition, en octobre 2024, a mis l'accent sur le mouvement comme vecteur de bien-être mental.

Par ailleurs, des jeunes psychiatres militent activement contre la stigmatisation des troubles psychiques, en utilisant

des approches innovantes et en intégrant les patients dans la recherche participative.

La santé mentale constitue un enjeu majeur pour la société française, avec des défis spécifiques en Île-de-France.

La reconnaissance de cette problématique comme Grande Cause nationale en 2025 marque une étape importante, mais des efforts soutenus sont nécessaires pour améliorer la prévention, la prise en charge et la déstigmatisation des troubles psychiques.



Santé mentale : la prévention gagne du terrain

Une prise de conscience accrue

La santé mentale, longtemps reléguée au second plan, est désormais au cœur des préoccupations sociétales. La pandémie de COVID-19 a mis en lumière l'importance de la santé psychique, entraînant une augmentation significative des troubles tels que l'anxiété, la dépression et le stress post-traumatique. Cette situation a catalysé une prise de conscience collective sur la nécessité d'agir en amont, en misant sur la prévention plutôt que sur la seule prise en charge curative.

1/ Des initiatives prometteuses.

Plusieurs initiatives ont vu le jour pour promouvoir la prévention en santé mentale. Parmi elles, les programmes d'éducation émotionnelle dans les écoles, les campagnes de sensibilisation sur l'importance du bien-être mental, et la formation de professionnels à la détection précoce des troubles psychiques. Ces actions visent à créer un environnement propice à la santé mentale, en favorisant l'expression des émotions, la résilience et le soutien social.

2/ Le rôle des politiques publiques.

Les pouvoirs publics ont également un rôle crucial à jouer dans cette dynamique. En investissant dans des infrastructures adaptées, en soutenant la recherche en psychologie préventive et en intégrant la santé mentale dans les politiques de santé globale, ils peuvent contribuer à réduire la prévalence des troubles psychiques. La mise en place de plans nationaux de prévention et la collaboration avec les acteurs locaux sont autant de leviers pour renforcer cette approche proactive.

3/ Vers une société plus résiliente.

En somme, la prévention en santé mentale est en train de gagner du terrain, portée par une volonté collective de construire une société plus résiliente et bienveillante. En agissant dès maintenant, il est possible de réduire l'impact des troubles psychiques sur les individus et la société, tout en favorisant un épanouissement personnel et collectif.

Cet article s'inspire du contenu de la page « Santé mentale : la prévention gagne du terrain » publiée sur le site Cerveau & Psycho.



"CULTIVONS NOTRE SANTÉ MENTALE ET SOCIALE : UN ATELIER POUR MIEUX VIVRE ENSEMBLE.

Et si on prenait enfin le temps de parler de notre santé mentale ? C'est le pari audacieux de la Mutualité Française à travers son atelier « Cultivons notre santé mentale et sociale », une initiative innovante qui mêle sensibilisation, déstigmatisation et outils concrets pour se sentir mieux au quotidien.

Un enjeu de santé globale.

La santé mentale n'est pas un luxe : elle est au cœur de notre bien-être global. Pourtant, les troubles psychiques restent encore largement méconnus ou tabous. Pour y remédier, la Mutualité Française – via ses unions régionales d'Auvergne-Rhône-Alpes, de Bretagne et d'Île-de-France – propose un atelier original, accessible à tous et pensé pour s'adapter à chaque public : jeunes, seniors, personnes en situation de vulnérabilité, salariés, etc.

Des outils ludiques pour comprendre et agir.

L'atelier combine théorie et pratique, avec des outils ludiques comme :

- Le jeu de plateau « Voyage au cœur du Cosmos mental® » (créé par PSYCOM),
- Le seau du stress, pour comprendre nos stresseurs et ressources,

- Les cartes de force inspirées de la psychologie positive,
- Des jeux de rôles et mises en situation autour des compétences psychosociales.

Tout est pensé pour favoriser l'expression, le partage et la prise de conscience, dans une ambiance bienveillante.

Les objectifs de l'atelier :

- Briser les tabous sur la santé mentale,
- Identifier ses propres facteurs de stress et ses ressources,
- Apprendre à mobiliser ses forces personnelles,
- Travailler l'estime de soi, la communication, et la gestion des émotions.

À travers des activités interactives, les participants acquièrent des clés pour mieux gérer leur quotidien, prévenir les situations de mal-être et renforcer leurs liens sociaux.

Des ressources utiles à emporter.

Chaque participant repart avec des outils concrets : une sélection de numéros utiles, le « Bingo de la santé mentale », la roue des émotions...

Des supports conçus et adaptés par la Mutualité

Française pour prolonger l'expérience après l'atelier.

Une approche humaine et participative.

Animé par deux professionnels spécialisés en prévention et promotion de la santé, l'atelier repose sur une pédagogie active : partir des représentations de chacun, échanger, mutualiser les expériences... Bref, faire de la santé mentale une affaire collective.

Une action concrète au service du mieux-être.

Avec « Cultivons notre santé mentale et sociale », la Mutualité Française s'engage à rendre la santé mentale accessible à tous, dans une approche positive, concrète et résolument tournée vers l'action.

Un bel exemple d'initiative qui montre que parler de santé mentale, c'est déjà prendre soin de soi... et des autres.



LE MAG interactif | RETOUR AU SOMMAIRE



PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

Il s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour

écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

Dans un contexte sociétal de minimisation et de stigmatisation des troubles psychiques, se former aux premiers secours en santé mentale s'inscrit dans une démarche citoyenne.

La Mutualité Française île-de-France s'est engagée dans ce programme. 5 collaborateurs du pôle Prévention et Promotion de la Santé (PPS) ont suivi début novembre la formation de premier niveau (Stéphanie DUPART, Fabienne HÉTEAU, Amandine CARTIER, Clara

JACQUEMINET, et Dylan LACEP).

2 élues et un ancien administrateur ont également choisi de suivre cette formation (Michèle AUGÉARD, invitée permanente de la Délégation territoriale de Paris; Florence LEEUWEINSTEIN, membre de la Délégation territoriale des Hauts-de-Seine et Aldino IZZI ancien administrateur de la Mutualité Française IDF.

Le processus de formation se poursuivra en 2025 afin de pouvoir former d'autres professionnels, élus ou citoyens de la région.

Témoignages



" Faire de la santé mentale la cause nationale 2025 , c'est lutter contre le manque d'informations et la stigmatisation des troubles mentaux. Il m'a donc semblé essentiel de suivre la formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale.). Au sein d'un groupe bienveillant composé d'élus venant de différentes mutuelles, deux jours durant, la mise en situation et les témoignages de patients souffrant de troubles mentaux, la formation m'a permis d'acquérir les compétences nécessaires pour identifier les signes de détresse psychologiques, d'intervenir rapidement et mieux faire face aux compléments agressifs. Merci à l'Union Régionale pour la mise en place de cette formation essentielle tant au niveau professionnel que personnel. "
Michèle AUGÉARD, invitée permanente de la Délégation territoriale de Paris.



" La santé mentale fait partie de notre environnement. On n'y est plus ou moins confronté au quotidien. La formation PSSM devrait être obligatoire. Avec pour buts d'informer, repérer, aider, orienter; et pour cible le citoyen comme le manager. La formation lève des idées reçues. C'est une boîte à outils pour tout à chacun. "
Florence LEEUWEINSTEIN, membre de la Délégation territoriale des Hauts-de-Seine.



SOMMEIL & SANTÉ MENTALE : UN DUO INSÉPARABLE.

Saviez-vous que bien dormir, ce n'est pas seulement se reposer, mais aussi préserver sa santé mentale ?

De plus en plus d'études le confirment : un mauvais sommeil peut fragiliser l'équilibre émotionnel, et inversement, les troubles psychiques perturbent le sommeil.

Un cercle vicieux qu'il est essentiel de briser.

Le lien bidirectionnel entre sommeil et santé mentale.

Troubles du sommeil et troubles psychiques vont souvent de pair. Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

- . 30 % des personnes souffrant de dépression ont des troubles du sommeil.
- . 35 % des anxieux dorment mal.
- . 54 % des insomniaques souffrent d'anxiété.
- . Et les troubles du sommeil multiplient par 2 à 3 le risque de développer dépression et anxiété.

Ne pas traiter les troubles du sommeil revient parfois à freiner, voire à compromettre, la prise en charge de la santé mentale.

4 domaines clés impactés par le sommeil.

La concentration.

Le manque de sommeil entraîne une diminution de l'activation du cortex préfrontal, une zone du cerveau cruciale pour l'attention et la prise de décision.

Résultat :

- . Vigilance en berne
- . Distractions fréquentes
- . Réactions plus lentes
- . Difficultés à traiter l'information en temps réel.

L'humeur et les émotions.

Le sommeil influence directement la régulation émotionnelle.

En cas de déficit :

- . L'amygdale, centre des émotions, devient hyperactive (+60 % selon l'IRM), amplifiant colère, peur ou frustration.
- . Le cortex préfrontal, moins actif, régule moins bien les impulsions et le stress.
- . Moins de sommeil = moins de dopamine, moins de motivation et de résilience.
- . Une étude de Berkeley montre que les personnes en dette de sommeil expriment plus d'émotions négatives... et les gèrent mal.

Les interactions sociales.

Le manque de sommeil affecte :

- . Les circuits cérébraux de la régulation sociale.
- . Les neurotransmetteurs :

baisse de sérotonine (bonne humeur), dérèglement de la dopamine, montée du cortisol (hormone du stress).

- . La production d'ocytocine, hormone de l'attachement.

Résultat : isolement, irritabilité, difficultés relationnelles.

La mémoire.

Le sommeil est essentiel pour :

- . Consolider les souvenirs à long terme.
- . Assimiler les apprentissages.
- . Maintenir de bonnes performances cognitives.

Une nuit écourtée ? Et voilà que les infos de la veille s'envolent...

Des solutions concrètes pour mieux dormir.

La Mutualité Française Île-de-France propose un atelier "Sommeil, mon allié santé" pour découvrir les mécanismes du sommeil et apprendre à l'améliorer via l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress et la routine du coucher.

Voici quelques conseils clés issus de ces piliers :

Alimentation

- . Favoriser les glucides lents le soir : ils évitent les fringales nocturnes.

- Consommer des aliments riches en fibres (elles prolongent le sommeil profond).
- Miser sur le tryptophane, acide aminé précurseur de la sérotonine : banane, oléagineux, légumineuses...
- Éviter les repas gras ou riches en produits industriels, qui perturbent la digestion et la température corporelle.

Activité physique

- Faire du sport dans la journée (idéalement le matin ou l'après-midi).
- Éviter toute activité physique intense dans les 3 heures précédant le coucher.
- S'exposer à la lumière naturelle pour synchroniser l'horloge biologique.

Gestion du stress

- Pratiquer la **cohérence cardiaque** : 3 fois par jour, 6 respirations/minute, 5 minutes à chaque fois.
- Effets immédiats : réduction du cortisol, relâchement général.
- Bénéfices à long terme : baisse du risque cardiovasculaire, meilleure gestion émotionnelle.

Préparation au coucher

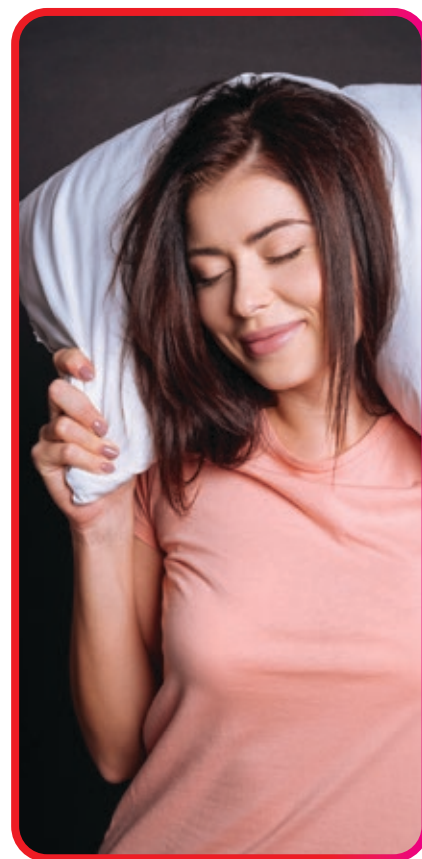
- Créer un environnement propice au sommeil : chambre à 17-18 °C, calme, réservée au repos.

- Mettre en place une routine apaisante (lecture, bain, musique douce).
- Éviter les écrans au moins 1 h avant de dormir : ils bloquent la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Quand faut-il consulter ?

Vous souffrez de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes fréquents ou précoces depuis plus de 3 mois, au moins 3 nuits par semaine, avec répercussions dans la journée (fatigue, irritabilité, baisse de performances) ? Il s'agit probablement d'une insomnie chronique.

Parlez-en à un professionnel de santé. La TCC-i (Thérapie Cognitive et Comportementale de l'Insomnie) est aujourd'hui le traitement de référence, recommandé avant même les somnifères.



Un bon sommeil, c'est bien plus qu'un luxe : c'est une nécessité pour préserver son équilibre psychique. Agir sur l'hygiène de vie peut faire toute la différence : alimentation, mouvement, gestion émotionnelle, environnement calme... des clés simples, mais puissantes.

Et vous, êtes-vous prêt.e à faire de votre sommeil un véritable allié santé ?



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



CERVEAU & ALIMENTATION : DES LIENS POUR L'ÉQUILIBRE MENTAL.

L'adage « Nous sommes ce que nous mangeons » prend aujourd'hui une nouvelle dimension. Si l'alimentation est depuis longtemps reconnue pour ses bienfaits physiques, son rôle sur la santé mentale est de plus en plus mis en lumière. Focus sur ce lien essentiel entre nos assiettes... et notre équilibre intérieur.

L'équilibre alimentaire, un soutien précieux pour notre santé mentale.

. *L'axe intestin-cerveau : une autoroute entre microbiote et émotions.*

Notre cerveau ne fonctionne pas en autarcie. Il est connecté, entre autres, à notre intestin par un véritable système de communication appelé l'axe intestin-cerveau. En cas de stress, le cerveau module notre réponse via l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA), impactant ainsi tout l'organisme, du système immunitaire à notre équilibre digestif.

Des études montrent qu'un déséquilibre du microbiote intestinal, cette communauté de bactéries qui peuple nos intestins peut influencer notre humeur, entraînant des comportements anxieux ou dépressifs.

➤ [Lire la thèse complète – Lou Malègue \(2023\)](#) ➤ [The Gut-Brain Axis – ResearchGate](#)

Quand le déséquilibre alimentaire affecte le moral.

Bien manger ne sert pas seulement à prévenir les maladies chroniques. Cela joue un rôle direct sur notre bien-être psychologique. À l'inverse, une alimentation déséquilibrée peut aggraver les troubles mentaux, comme la dépression ou l'anxiété. En 2019, près d'une personne sur huit dans le monde souffrait d'un trouble mental, selon l'OMS. La recherche suggère que l'alimentation pourrait devenir une stratégie de prévention et un soutien pour ceux qui souffrent déjà.

➤ [Nutrition et santé mentale – ResearchGate](#)

➤ [Troubles mentaux – OMS](#)

Nutriments-clés pour un cerveau en pleine forme.

. Polyphénols

Ces puissants antioxydants (présents dans les fruits, légumes, thé vert, vin, cacao...) pourraient réduire les symptômes dépressifs et améliorer la qualité de vie mentale et physique.

➤ [Étude PPhIT – ResearchGate](#)

. Magnésium

Indispensable au bon fonctionnement du système nerveux, il participe à la synthèse des protéines et à la relaxation musculaire.

Sources : eaux minérales,

chocolat noir, céréales complètes, graines.

. Vitamine D

Elle intervient dans le système immunitaire et nerveux. Or, beaucoup de personnes en manquent, surtout en hiver. Sources : exposition solaire (20 min/jour), poissons gras, beurre, fromage.

➤ [Avis HAS sur la vitamine D](#)

. Oméga-3

Ils réduisent l'inflammation, soutiennent les fonctions cognitives et pourraient prévenir les troubles psychiatriques.

Sources : poissons gras, noix, huiles végétales (colza, lin).

Méfiance envers les produits ultra-transformés.

Les aliments ultra-transformés (plats préparés, snacks, sodas...) sont associés à un risque accru de troubles mentaux.

➤ [Inserm – Aliments ultra-transformés & santé mentale](#)



Le duo gagnant : activité physique & hydratation.

- . Bouger, c'est bon pour la tête.

L'activité physique améliore la qualité du sommeil, renforce les fonctions cognitives, réduit le stress et les états dépressifs.

➤ [Les bienfaits – ONAPS](#)

- . L'eau, un carburant vital.

Le corps est composé à 60 % d'eau. Il est recommandé de boire 1,5 à 2 litres par jour, avant même de ressentir la soif, surtout pour les personnes âgées.

Source : ANSES.

Pour aller plus loin :
Les recommandations officielles : [Manger Bouger](#).

Bien manger, bouger, s'hydrater... c'est tout sauf accessoire.

Ces gestes simples peuvent être de véritables leviers pour prendre soin de notre santé mentale. Écoutons notre corps, nourrissons notre cerveau – il nous le rendra bien !

Exemple de journée équilibrée (et savoureuse !)

Petit déjeuner

- . Fromage blanc aux fruits rouges + flocons d'avoine
- . Thé vert ou café

Déjeuner

- . Carottes râpées, vinaigrette huile de colza
- . Sardines grillées, légumes rôtis (aubergines, poivrons, courgettes)
- . Spaghettis complets à la sauce tomate
- . Tranche de comté

Collation

- . Poignée d'amandes + 2 carrés de chocolat noir

Dîner

- . Gaspacho
- . Daal de lentilles + riz
- . 1 pêche

Pensez à boire au moins 8 verres d'eau, à adapter selon la chaleur et l'effort physique.



Pour plus d'informations : Kelly LAU
Diététicienne et Chargée de projets Prévention et
Promotion Santé (PPS) - klau@mutualite-idf.fr



Pour en savoir plus



UN ÉTÉ AGRÉABLE ET ÉCO-RESPONSABLE : LES BONS GESTES POUR VOTRE SANTÉ ET CELLE DE LA PLANÈTE.



Quand les beaux jours s'installent, il est tentant de profiter pleinement de l'extérieur et de la douceur estivale. Mais pour que cette saison rime avec bien-être et respect de l'environnement, quelques gestes simples peuvent faire toute la différence. Voici nos conseils pour un été sain, durable... et agréable !

Respirez mieux chez vous.

L'air intérieur peut être jusqu'à 8 fois plus pollué que l'air extérieur. En été, il est donc essentiel

d'adopter les bons réflexes pour préserver la qualité de l'air dans son logement. Aérez naturellement matin et soir pendant au moins 10 minutes, de préférence aux heures les plus fraîches. Pensez aussi à vérifier le bon fonctionnement de votre VMC, et à nettoyer régulièrement les grilles et bouches d'aération.

En cas de bricolage ou d'utilisation de produits chimiques (peintures, solvants...), une aération renforcée s'impose pendant et après l'activité.

[> Pour aller plus loin : Pourquoi aérer son logement tous les jours ? – ADEME](#)

Dites non au plastique, même sous la chaleur.

Avec la chaleur, les bouteilles en plastique peuvent libérer des substances indésirables dans l'eau. Préférez les gourdes réutilisables, en inox ou en verre, pour vos balades ou vos journées plage. Un geste simple qui protège à la fois votre santé et l'environnement !

[> À lire : Le plastique, peut-on s'en passer ? – ADEME](#)

Allergies aux pollens : adoptez les bons réflexes.

Les personnes allergiques aux pollens redoutent souvent l'été. Pour limiter les réactions, évitez de sortir lors des pics de pollinisation, ne faites pas sécher votre linge à l'extérieur et aérez tôt le matin ou tard le soir. À votre retour chez vous, pensez à vous laver les cheveux, changer de vêtements, et n'hésitez pas à consulter l'application RNSA pour connaître en temps réel le niveau de risque allergique selon votre localisation.

[> Plus d'infos : Pollens et allergies – Ministère de la Santé](#)

Crème solaire : protégez-vous... sans polluer.

Indispensable en été, la crème solaire mérite toutefois d'être choisie avec soin. Privilégiez les crèmes sans spray, qui limitent l'inhalation de substances nocives, et optez pour des formules à filtre minéral, sans nanoparticules ni dioxyde de titane. **Attention aux promesses marketing douteuses !** Des mentions comme « protège l'environnement », « trois fois plus résistant à l'eau » ou « formulé sous contrôle médical » peuvent induire en erreur. Une crème qui laisse une légère trace blanche est souvent un bon indice : elle ne contient pas de nanoparticules.

[> À consulter : Rapport Produits solaires pour enfants – Agir pour l'environnement \(PDF\)](#)

En complément : un atelier pour aller plus loin.

Envie d'agir concrètement pour un environnement intérieur plus sain ? Participez à l'atelier « Chez moi, je dis stop aux polluants ! », qui abordera la qualité de l'air intérieur et une alimentation sans pollution. Un moment d'échange, de conseils pratiques et d'astuces accessibles à tous.

Mardi 7 octobre de 14h à 16h : Maison de quartier du Val Notre-Dame 164, boulevard du Général Delambre – 95100 Argenteuil.
Renseignements et inscriptions : 01 34 23 68 30
Mail : val.notre.dame@ville-argenteuil.fr



Pour en savoir plus



LE MOUSTIQUE TIGRE : UN INVITÉ INDÉSIRABLE EN ÎLE-DE-FRANCE



Il est petit, rayé, et redouté : le moustique tigre (*Aedes albopictus*) s'installe durablement en France... et l'Île-de-France n'est pas épargnée.

Autrefois cantonné aux zones tropicales, ce moustique est aujourd'hui présent dans 78 départements français. Zoom sur ce nuisible qui pique l'été... et notre vigilance.

Un moustique pas comme les autres.

Originaire d'Asie du Sud-Est, le moustique tigre tire son surnom de ses rayures noires et blanches caractéristiques.

Contrairement au moustique "classique", celui-ci est actif en journée, surtout le matin et en fin d'après-midi. Il est aussi urbain, s'adaptant parfaitement à notre environnement : gouttières bouchées, soucoupes de pots de fleurs, jouets laissés dehors... tout récipient contenant un peu d'eau stagnante devient un terrain de ponte potentiel.

Une progression rapide en France

Installé pour la première fois en métropole en 2004, le moustique tigre a rapidement colonisé le territoire. En 2024, 78 départements étaient placés en vigilance rouge, signifiant une implantation durable.

Et l'Île-de-France ? La région est aujourd'hui entièrement colonisée, avec une présence active dans tous ses départements. Sa densité urbaine et les nombreux points d'eau temporaires facilitent son expansion. Avec le réchauffement climatique, la période d'activité s'étend désormais de mai à novembre, voire au-delà en cas de douceur prolongée.

Pourquoi est-il si redouté ?

Ce n'est pas sa piqure qui inquiète le plus, bien que souvent plus douloureuse et irritante. Le moustique tigre est potentiellement vecteur de maladies tropicales telles que : la dengue, le chikungunya, le virus Zika.

Il ne transmet ces virus que s'il a lui-même piqué une personne infectée. En France, les cas sont pour l'instant rares et importés, mais la vigilance reste de mise, notamment en période estivale où les voyageurs reviennent de zones endémiques.

Comment limiter sa prolifération ?

La lutte repose avant tout sur des gestes simples, à adopter chez soi :

- Vider ou couvrir tous les récipients pouvant contenir de l'eau (pots, arrosoirs, bâches...);
- Nettoyer régulièrement les gouttières;
- Changer l'eau des plantes et des animaux tous les 2 jours;
- Installer des moustiquaires aux fenêtres;
- Porter des vêtements couvrants, surtout le matin et en fin de journée.

Une surveillance participative

Le site signalement-moustique.anses.fr permet à chacun de signaler la présence du moustique tigre, en envoyant une photo. Ce dispositif citoyen aide les autorités sanitaires à suivre son implantation et déclencher des actions ciblées.

Un enjeu de santé publique et d'adaptation

La présence du moustique tigre en Île-de-France est un symptôme parmi d'autres du réchauffement climatique et de la mondialisation des échanges. L'enjeu aujourd'hui est d'apprendre à cohabiter en limitant les risques sanitaires, tout en s'adaptant à une biodiversité qui évolue. Alors, cet été, en plus de la crème solaire... gardez un œil sur l'eau stagnante !



Pour en savoir plus



L'INSTITUT MGEN DE LA VERRIÈRE.



Situé à La Verrière, dans les Yvelines, l'Institut MGEN est un établissement de santé privé à but non lucratif, reconnu pour son expertise en santé mentale et en gériatrie.

Inauguré en 2020, il offre une prise en charge globale et humaine, intégrant soins, formation et recherche dans un cadre verdoyant et accessible.

Un pôle psychiatrique structuré et innovant.

L'Institut MGEN de La Verrière se distingue par une organisation en pôles spécialisés :

- **Psychiatrie adulte** : incluant des unités sectorisées (78G15), une unité de psychiatrie de la personne âgée, une unité de post-urgence, un service d'addictologie avec sevrage complexe et une équipe de liaison en addictologie (ELSA).

- **Psychiatrie de l'adolescent et du jeune adulte** : comprenant des unités d'hospitalisation de crise, des unités de soins et de réinsertion scolaire, ainsi qu'une unité dédiée aux troubles du comportement alimentaire.

- **Pôle médico-social et de réhabilitation psychosociale** : offrant des soins de suite, une unité de soins palliatifs, un EHPAD spécialisé dans les troubles cognitifs et psychiatriques chroniques, ainsi qu'un département de rééducation avec gymnase et balnéothérapie.

Une offre de soins complète et personnalisée.

L'Institut propose des consultations externes en addictologie, en santé mentale pour personnes âgées et en psychologie.

Il dispose également d'un hôpital de jour de psychiatrie générale, accueillant des patients de 16 ans à 75 ans et plus, permettant une prise en charge adaptée sans hospitalisation complète.

Un engagement fort dans la formation et la recherche.

L'Institut MGEN de La Verrière abrite un Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI), formant chaque année 260 étudiants infirmiers.

Il est également impliqué dans la recherche et l'enseignement, consolidant les savoirs en psychiatrie et en gériatrie, et participant à la formation des professionnels de santé du territoire.

Accessibilité et cadre de vie.

Situé à 35 km de Paris, l'Institut est facilement accessible par train (gare de La Verrière) ou en voiture via l'A13 et l'A12. Conçu comme un « village » favorisant les rencontres et la convivialité, il offre un environnement propice au bien-être des patients et des professionnels.

Pour plus d'informations ou pour prendre rendez-vous, vous pouvez contacter l'Institut MGEN de La Verrière au : 01 39 38 77 00 ou par email à : InstitutLaVerrière@mgen.fr



Pour en savoir plus



CONCOURS OBJECTIF SOLIDARITÉ 2025



Objectif Solidarité 2025 :
La Mutualité Française Île-de-France met à l'honneur les initiatives solidaires.

Engagement, entraide, inclusion : les maîtres-mots du concours qui fait rayonner la solidarité en Île-de-France.

Chaque jour, des associations œuvrent dans l'ombre pour bâtir une société plus juste, plus solidaire, plus inclusive. En lançant l'édition 2025 du Concours Objectif Solidarité,

la Mutualité Française Île-de-France choisit de mettre en lumière ces acteurs du quotidien. Une belle opportunité pour les porteurs de projets engagés d'être reconnus, soutenus, et d'amplifier leur impact.

Un concours au cœur des valeurs citoyennes.

Ce concours n'est pas qu'une simple récompense : c'est un coup de projecteur sur celles et ceux qui font bouger les lignes. Ouvert aux associations franciliennes, il distingue les initiatives qui :

- Renforcent l'entraide et la cohésion sociale,
- Accompagnent l'insertion professionnelle,
- Luttent activement contre le racisme et toutes formes de discriminations,
- Contribuent à la construction d'une société plus inclusive.

Pourquoi candidater ?

Participer à **Objectif Solidarité 2025**, c'est bénéficier :

- D'une reconnaissance publique de son action,
- D'une visibilité accrue au sein de l'écosystème solidaire,

- Et pour les lauréats, d'une mise à l'honneur par un jury d'experts lors d'un événement dédié.

Modalités pratiques :

- **Date limite de candidature : 30 septembre 2025**
- **Délibération du jury : octobre 2025**

Les projets seront évalués sur trois critères : impact social, dimension collective, et originalité.

Faites rayonner votre initiative !

Vous êtes une association basée en Île-de-France et vous portez un projet solidaire ?

Ce concours est fait pour vous !

Rejoignez une communauté d'acteurs engagés, partagez votre vision et inspirez d'autres à agir.

➤ Téléchargez le dossier de candidature dès aujourd'hui sur le site de la Mutualité Française Île-de-France et donnez une nouvelle visibilité à votre engagement.



Pour plus d'informations : Marie-Paule DAVID
Assistante administrative - Pôle Administration
mpdavid@mutualite-idf.fr



Pour en savoir plus



CATALOGUE FORMATIONS 2025



La Mutualité Française Île-de-France dévoile son catalogue de formations 2025 : une offre engagée pour la santé au travail.

La Mutualité Française Île-de-France présente son catalogue de formations 2025, une initiative dédiée à la promotion de la santé et à la prévention en milieu professionnel.

Cette offre s'adresse aux professionnels des groupements mutualistes, des administrations publiques, des entreprises et des associations, avec pour objectif de développer les compétences en matière de santé au travail et de prévention des risques.

Une offre de formation adaptée aux besoins des professionnels.

Les formations proposées visent à :

- Développer les compétences en promotion de la santé;
- Intégrer la prévention dans l'environnement professionnel;
- Construire des interventions pertinentes et adaptées aux enjeux spécifiques des structures.

Parmi les thématiques abordées :

- Prévention des risques psychosociaux (RPS);;
- Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS);
- Prévention des conduites addictives en milieu professionnel;
- Premiers secours en santé mentale;
- Promotion de la santé et démarches durables en entreprise.

Les formations sont proposées en inter ou en intra, afin de répondre au mieux aux besoins des structures.

Une approche pédagogique basée sur l'expérience de terrain.

Les formations s'appuient sur :

- Des pratiques de terrain, avec des partages d'expériences, des mises en situation et l'expérimentation d'outils concrets ;
- Des ressources théoriques et pédagogiques actualisées, issues de la veille et du travail collaboratif des formateurs.

Depuis 2021, la Mutualité Française Île-de-France est certifiée Qualiopi, attestant de la qualité de ses actions de formation.

Le catalogue complet est disponible en téléchargement sur le site de la Mutualité Française Île-de-France.

Ensemble, engageons-nous pour une santé durable au travail !



Pour plus d'informations : Fabienne HÉTEAU
Responsable Développement Prévention et Promotion
Santé (PPS) - fheteau@mutualite-idf.fr

➤ INSTANTANÉS

SÉMINAIRE DES DÉLÉGATIONS TERRITORIALES (DT)

27 MARS 2025

MAS - PARIS 13



Bienvenue aux nouveaux élus et aux nouvelles Présidences : **Delphine ROLLAND**, Présidente de la DT 77, **Jean-Louis CALVINHAC**, Président de la DT 91, **Frédéric DELLIERE**, Président de la DT 92 et **Jean-Louis LAUNAY**, Président de la DT 94.



Delphine ROLLAND, Présidente de la Délégation territoriale de Seine-et-Marne en compagnie de Pierre LICHON ex-Président introduisant sa successeuse.



Frédéric DELLIERE, Président de la Délégation territoriale des Hauts-de-Seine.



Jean-Louis CALVINHAC, Président de la Délégation territoriale de l'Essonne.

Crédits Photos : Christophe CORMEROIS

➤ INSTANTANÉS

SALON AMIF 205

3 & 4 JUIN 2025

PARC DES EXPOS

PARIS PORTE DE VERSAILLES



La Mutualité Française IDF présente au Salon des Maires d'Île-de-France 2025 pour échanger avec les élus et décideurs locaux autour des enjeux de santé et de prévention dans nos territoires.



De gauche à droite : Éric LEFEBVRE, Chargé de projets PPS; Clara JACQUEMINET, Cheffe de projets PPS; Catherine SERGENT, Présidente de la Mutualité Française IDF; Fabienne HÉTEAU, Responsable Développement PPS; Loïc DOUET, Président de la Délégation territoriale des Yvelines et Stéphanie DUPART, Responsable du Pôle PPS.



De gauche à droite : Sotheana VAN, Chargée de projets PPS; Éric FIBLEUIL, Membre du bureau de la Mutualité Française IDF; Gilles FILIBERTI, Trésorier de la Mutualité Française IDF; Karine LAGRAVE, Responsable secrétariat général, prévention santé et pôle social de la MNFCT; Fabienne HÉTEAU, Responsable Développement PPS et un souriant visiteur.



Catherine SERGENT, Présidente de la Mutualité Française IDF de passage sur le stand de nos amis de la MNFCT en compagnie d'Éric MARAZANOFF, Secrétaire général de la Mutualité Française d'IDF.



Crédits Photos : Christophe CORMEROIS

➤ INSTANTANÉS

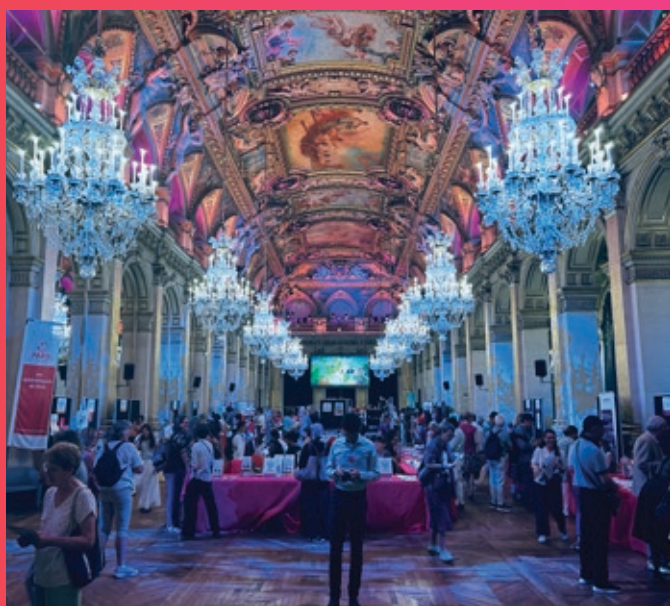
SALON "BIEN VIVRE À PARIS"

18 JUIN 2025

HÔTEL DE VILLE - PARIS 5



Le forum « Bien vivre Paris » est organisé par la ville de Paris et la Commission des financeurs en partenariat avec l'Assurance retraite Île-de-France.



Éric LEFEBVRE et Dylan LACEP, chargés de projets du service Prévention et Promotion de la Santé (PPS) de la Mutualité Française IDF "sur le pont" depuis 8h30 pour répondre à toutes les questions des nombreux visiteurs du Forum.



Crédits Photos : Christophe CORMEROIS

LE MAG interactif | [RETOUR AU SOMMAIRE](#)

➤ INSTANTANÉS

HOMMAGES À FRÉDÉRIC GOUËDARD 3 & 11 JUIN 2025 GROUPE VYV /MGEN - PARIS



En ce Mardi 3 juin 2025, en présence de la famille et des proches collaborateurs du Groupe VYV et de la MGEN, Marie-Pierre LE BRETON, Présidente de l'ANEM a rendu un vibrant hommage à Frédéric GOUËDARD et baptisé la salle du Conseil du 5^e étage du bâtiment de l'Hôpital Sainte-Marie, Paris 14 en son nom.



Mercredi 11 juin, Le Groupe MGEN et son Président Matthias SAVIGNAC remercient ses plus fidèles collaborateurs lors d'une cérémonie de remise de médailles de la reconnaissance mutualiste où Laura GOUËDARD reçoit des mains d'Éric CHENUT, Président de la Mutualité Française la médaille en l'hommage rendu à son père disparu Frédéric GOUËDARD.



Crédits Photos : Christophe CORMEROIS



TOUS LES MERCREDIS DU 10 SEPT. AU 1^{ER} OCT. 2025

Programme "Charlotte et papillotes" (14h/16h30)

Places limitées à 20 personnes - [Inscription obligatoire](#)

Participation aux 4 séances obligatoire.

Uniquement pour Seniors à partir de 60 ans résidents à Paris (75)

APATD, 12 Rue Georges Thill - 75019 Paris

16 SEPT.

Webinaire 1 "Charlotte & Papillotes, faites le ménage en cuisine !" (13h/14h30)

Places non limitées - [Renseignements et Inscriptions](#)

TOUS LES MERCREDIS DU 17 SEPT. AU 3 OCT. 2025

Programme "Mangez Bougez Relaxez"

(Mercredis de 10h à 12h30 et les Vendredis de 14h à 16h/16h30 suivants les séances)

Places limitées à 15 personnes

Inscriptions auprès d'Emma Bidault du Club Seniors au 01 42 03 53 71

Participation aux 6 séances obligatoire.

Uniquement pour Seniors à partir de 60 ans résidents à Paris (75)

Club Seniors Chauffourniers, 2 Allée Georges Recipon, 75019 Paris

3 OCT.

Check Up Santé (9h à 13h et 14h à 17h)

Places limitées à 20 personnes

Espace Puebla, 29 rue Puebla, 78600 Maisons-Laffitte.

Uniquement pour Seniors à partir de 60 ans résidents des Yvelines (78)

Renseignements et Inscriptions au 01 34 93 85 20

ou par mail : animations.seniors@maisonslaffitte.fr

7 OCT.

Santé et environnement " Un air plus sain dans mon logement" (14h/16h)

Pour tous les Franciliens. 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.