

# La Revue

**SANTÉ**

N° 267 - JUILLET 2026

Protégé par les siens

**PRÉVOYANCE RETRAITE**

## Manipulation, arnaque et désinformation : comprendre pour mieux se protéger

**Bonnes pratiques  
pour limiter ses restes  
à charge en santé**

**Déshérence :  
et si un trésor caché  
vous attendait ?**

**Poser des limites  
pour préserver  
sa santé mentale**

**ASSEMBLÉES  
GÉNÉRALES 2026**

**Supplément spécial**

3

L'édito  
du président  
d'EPS

Une  
dynamique  
renouvelée  
au service  
de nos  
adhérents

4

À vos côtés

- **BPCE Mutuelle** : le mot du président et les chiffres 2025
- Trucs et astuces pour limiter ses frais de santé
- Et si un trésor caché vous attendait ?
- **CGP** : le mot du président et les chiffres 2025
- L'aidance
- Vos questions, nos réponses

18

Dossier



Manipulation  
en ligne :  
comprendre pour  
mieux se protéger

Adhérents à BPCE Mutuelle, les petites annonces sont désormais disponibles uniquement sur l'espace personnel BPCE Mutuelle.

Certains articles de *La Revue*, signalés par le pictogramme « casque » et un QR Code sont accessibles directement et également au format audio sur le site internet de BPCE Mutuelle.



Nous contacter

✉ [larevue@eps.caisse-epargne.fr](mailto:larevue@eps.caisse-epargne.fr)  
 🌐 [www.ensembleprotectionsociale.fr](http://www.ensembleprotectionsociale.fr)

12

Décryptage

Des vacances  
en famille sous le  
signe de la sérénité



16

Inspirations



Poser des limites pour  
préserver sa santé mentale

24

Pêle-mêle



- « Les femmes meurent encore trop souvent d'un infarctus qu'elles n'ont pas vu venir »
- L'hydratation, un geste santé à ne pas oublier
- Troubles de l'apprentissage et de l'attention : repérer et prendre en charge
- La grande histoire de notre petit-déjeuner
- Le basilic : aromatique et bon pour la santé
- Jeux



# Une dynamique renouvelée au service de nos adhérents



**Dominique BEULIN**  
Président du Conseil  
d'administration  
d'Ensemble Protection  
Sociale

**C**e mois de juin a été marqué par un moment clé dans la gouvernance de nos institutions, avec la tenue de nos assemblées générales annuelles.

Un moment particulièrement important a été le renouvellement de la présidence de BPCE Mutuelle, à la suite du départ de son président. Hervé Tillard, que je salue ici, a œuvré avec dévouement pendant plus de quinze ans. Au nom du Conseil d'administration d'EPS, je tiens à lui adresser nos plus vifs remerciements pour son engagement exemplaire. Nous souhaitons également la bienvenue au nouveau président de la mutuelle, François-Xavier Jolicard, dont nous sommes certains qu'il saura poursuivre cette belle aventure avec la même passion.

Pour tout savoir sur les temps forts de nos assemblées générales, je vous propose de découvrir notre supplément dédié en scannant le QR code ci-après.

Dans ce numéro, nous mettons en lumière un sujet d'une importance capitale : la lutte contre la déshérence. Les assureurs ont une

obligation forte de protéger les intérêts de leurs assurés, et cette mission prend tout son sens dans la prévention de la déshérence. La déshérence, c'est l'oubli des contrats d'assurance ou des comptes inactifs, pouvant entraîner des conséquences graves pour les bénéficiaires. C'est notre devoir de veiller à ce que chaque assuré puisse bénéficier de ses droits et de ses prestations. Nous vous invitons à découvrir notre article dédié à ce sujet, il vous éclairera sur les mesures mises en place pour lutter contre ce phénomène et protéger au mieux vos intérêts.

Enfin, alors que l'été approche et que les vacances se profilent à l'horizon, nous vous souhaitons à toutes et à tous un été ressourçant et bien mérité. Prenez le temps de vous reposer, de profiter de vos proches et de recharger vos batteries. Nous serons là à votre retour pour continuer à vous accompagner et à vous protéger.

Dominique BEULIN  
Président du Conseil d'administration



Découvrez notre supplément dédié à nos assemblées générales :

BPCE Mutuelle

Santé



## LE MOT DE FRANÇOIS-XAVIER JOLICARD

Président du Conseil d'administration  
de BPCE Mutuelle

### Choisir la continuité !

« Le 2 juin dernier, le Conseil d'administration de BPCE Mutuelle m'a confié la présidence de BPCE Mutuelle, à la suite de la décision d'Hervé Tillard de se retirer après dix-sept années d'engagement afin de se consacrer pleinement à ses mandats d'élu local suite aux élections de mars dernier. Je tiens, au nom de tous, à lui témoigner notre reconnaissance et à lui adresser nos remerciements les plus chaleureux pour son action déterminante, menée avec constance et clairvoyance dans l'intérêt de tous et dans le respect de nos principes mutualistes.

Administrateur depuis 1998 et jusqu'à présent vice-président, je m'inscris dans cette continuité d'animer le Conseil d'administration avec la même volonté de débat et de consensus, et dans l'intérêt des adhérents salariés, retraités et des entreprises du groupe. BPCE Mutuelle dispose d'atouts solides : une gouvernance engagée, des équipes motivées et un modèle à but non lucratif qui a fait ses preuves. Dans un contexte

de tensions croissantes sur le financement de la santé et de désengagement de la Sécurité sociale, ces fondamentaux apparaissent plus que jamais essentiels pour garantir des prestations au meilleur niveau, des services essentiels au quotidien et des cotisations aussi justes que possible.

L'Assemblée générale de Marseille a confirmé la mobilisation de tous : délégués, administrateurs et équipes au service de cet objectif. Cet engagement collectif est notre force. Plusieurs projets structurants sont en cours de finalisation. Ils traduisent une même ambition : s'adapter, innover et préparer l'avenir avec lucidité pour répondre aux attentes de nos adhérents, dans un environnement réglementaire et économique de plus en plus exigeant et complexe.

Je suis convaincu que nous possédons collectivement toutes les qualités nécessaires pour relever ces défis. Ensemble, continuons de faire vivre notre slogan « protégé par les siens » au service des femmes et des hommes de notre Groupe !

## Les chiffres-clés 2025 de BPCE Mutuelle

Les dossiers sont traités par  
une équipe de **66 gestionnaires**  
en santé basée à Reims.

**71** entreprises  
clientes

**150 615**  
personnes  
protégées

**118,6**  
M€  
de prestations  
payées

**1,5 M€**  
de  
résultat  
net

**74 835**  
adhérents

**125,3 M€**  
de chiffre d'affaires

**474 472 €**  
remboursés  
en moyenne  
chaque jour

**Pressé ?**

Cet article existe aussi en version audio de **3 minutes**



# Trucs et astuces pour limiter ses frais de santé

**Parce que la santé est primordiale et que votre budget est contraint, il est possible de mieux encadrer vos dépenses et de limiter les restes à charge en suivant quelques règles simples. Pour que se soigner rime toujours avec qualité et coûts maîtrisés, suivez nos recommandations et adoptez les bons réflexes.**

## 1. Utilisez le réseau Santéclair

Accédez aux 7 500 professionnels de santé (médecins généralistes et spécialistes) et établissements de santé partenaires du réseau Santéclair directement depuis votre espace personnel BPCE Mutuelle. C'est une garantie de bénéficiaire, sur tout le territoire, de tarifs négociés et maîtrisés avec des équipements de qualité, ainsi que du tiers payant en matière de prothèses dentaires, d'implants dentaires, d'optique et d'audioprothèse. Grâce à des négociations tarifaires, pour des prestations présentant un reste à charge, les économies réalisées par les assurés sont de l'ordre de 15 % à 40 % selon les secteurs.

## 2. Informez-vous avant de choisir vos professionnels de santé

Lorsque cela est possible, afin d'éviter toute mauvaise surprise, renseignez-vous au préalable grâce à l'annuaire des professionnels de santé (<https://annuaire.sante.ameli.fr/>), pour connaître la classe tarifaire pratiquée (secteur 1 - honoraires sans dépassement / secteur 2 - dépassements d'honoraires variables – OPTAM ou non OPTAM) par le praticien que vous souhaitez consulter.



## 3. Faites faire des devis pour réduire les restes à charge

Demander des devis permet de comparer et de simuler votre reste à charge en optique, dentaire, audioprothèse et chirurgie. Vous pouvez les adresser directement via le formulaire dédié dans votre espace personnel (rubrique « Mes démarches » puis « Transmettre un devis »). Vous recevrez une réponse sous 72 heures au maximum, vous indiquant si le prix proposé est conforme à ce qui est pratiqué dans le périmètre.

## 4. Effectuez les actes de dépistage recommandés

Inscrivez-vous dans une démarche proactive et préventive en effectuant régulièrement des actes de dépistage recommandés selon votre âge et votre état de santé : bilan de santé, actions de contrôle (mammographie, frottis, fond d'œil, toucher rectal, vaccins...) et soyez attentif aux invitations de dépistage transmises par Ameli.

## 5. Préférez les conditionnements en grand format

Limitez vos frais de franchise. La franchise étant forfaitaire (1 € par unité de conditionnement) et s'appliquant de manière identique quels que soient le montant et la taille de la boîte de médicaments, il est conseillé, comme cela est proposé pour certaines pathologies, de demander des boîtes de médicaments en « grand format » pour plusieurs mois de traitement.



## Et si un trésor caché vous attendait ?

**Imaginez un peu : quelques milliards d'euros dorment tranquillement, sans propriétaire connu, dans les coffres des banques, des assureurs ou même de l'État. Qui sait, un petit pactole vous attend peut-être !**

Chaque année, des sommes importantes issues de comptes bancaires inactifs, de contrats d'assurance en déshérence ou de plans d'épargne sont transférées à la Caisse des Dépôts (CDC). Depuis 2016, grâce à la loi Eckert (cf. encadré), la CDC a déjà reçu plus de 9 milliards d'euros transférés par les banques et assureurs français. L'idée, c'est de permettre aux bénéficiaires, qui l'ignorent, de récupérer cet « argent oublié ». Un argent est dit « oublié » lorsque le bénéficiaire ne se manifeste pas après la fin du contrat ou le décès de l'assuré. Attention, ces sommes ne sont pas conservées indéfiniment par la CDC : après trente ans d'inactivité totale, elles sont définitivement reversées à l'État.

**Comment savoir si vous êtes bénéficiaire d'un capital ? Voici les outils à votre disposition pour vous aider dans vos recherches :**

### **AGIRA :** pour les contrats encore chez les assureurs

L'Association pour la gestion des informations sur le risque en assurance centralise les recherches auprès de tous les organismes d'assurance français.

Comment procéder :

- En ligne : rendez-vous sur [www.agira-vie.fr/et](http://www.agira-vie.fr/et) remplissez le formulaire de recherche

- Par courrier : écrivez à AGIRA - Recherche des contrats - 75441 Paris CEDEX 09

Si les recherches AGIRA n'ont rien donné, le contrat a peut-être été transféré à la Caisse des Dépôts.

### **Ciclade :** le coup de pouce pour retrouver votre argent

Envie de savoir si une bonne surprise vous attend ? La Caisse des Dépôts n'a pas pour mission de rechercher les propriétaires/bénéficiaires des sommes transférées. Pour retrouver d'éventuels avoirs, utilisez le service officiel et gratuit [Ciclade.fr](http://Ciclade.fr). Il vous permet de lancer une recherche et de demander la restitution des sommes vous appartenant. Il suffit de renseigner vos informations personnelles (nom, prénom, date de naissance, adresse).

N.B. : Pour une femme mariée, pensez à inclure son nom de jeune fille dans vos requêtes. La création d'un espace personnel n'est nécessaire qu'en cas de correspondance trouvée.

**Les résultats sont encourageants : depuis la mise en place de ce service, près de 1,2 milliard d'euros ont été restitués aux titulaires et ayants droit grâce au service Ciclade, dont 164,4 millions d'euros en 2025.**

## Quelques astuces pour éviter les situations de déshérence

La meilleure façon de lutter contre la déshérence, c'est la prévention. Quelques gestes simples peuvent éviter à vos proches de longues recherches et leur garantir de récupérer la succession qui leur est destinée.

### 1 Parlez de vos contrats à vos proches

Vous n'êtes pas obligé(e) de révéler les montants, mais indiquez au moins l'existence du contrat et le nom de votre assureur.

### 2 Rédigez une clause bénéficiaire précise et évitez les formules vagues

comme « mon épouse » ou « mes enfants ». Préférez une désignation nominative complète.

✗ **À éviter :** « Mon épouse »

✓ **Recommandé :** « Marie Dupont, née Martin le 15 mars 1975 à Lyon, mon épouse »

✗ **À éviter :** « Mes enfants »

✓ **Recommandé :** « Pierre Dupont, né le 12 juin 2000 à Paris, et Sophie Dupont, née le 8 septembre 2003 à Paris, mes enfants »

### 3 Révisez régulièrement votre clause bénéficiaire

, surtout après les grands événements de vie. Une clause obsolète peut créer des conflits ou des retards dans la transmission.

### 4 Tenez vos informations à jour

Signalez tout changement à votre assureur : déménagement, mariage, divorce, naissance, décès d'un bénéficiaire... Un simple courrier ou un appel suffit souvent. Il est préférable d'indiquer

## La loi Eckert, c'est quoi en gros ?

**C'est une loi pour que personne n'oublie son argent ! Elle impose aux banques et assureurs :**

- d'identifier chaque année les comptes inactifs et contrats en déshérence ;
- de rechercher, de prévenir les titulaires ou leurs bénéficiaires ;
- de transférer les fonds des contrats inactifs ou en déshérence à la Caisse des Dépôts et Consignations.

son email personnel car cela permet d'assurer le suivi même si vous changez d'entreprise ou lorsque vous partez à la retraite.

**Épargne retraite :** Vous avez été salarié(e) ? Allez faire un tour sur [info-retraite.fr](http://info-retraite.fr) et cliquez sur « Mon épargne retraite ». C'est un service gratuit depuis 2022 pour vérifier si vous avez des droits et auprès de quel(s) organisme(s). Ensuite, il faudra contacter l'organisme qui gère le contrat pour mettre à jour vos coordonnées et/ou mettre en place votre rente.

### IMPORTANT :



**Gardons le contact !**

**Retrouvez les informations sur vos contrats CGP sur :**

**<https://www.ensembleprotectionsociale.fr> ou en scannant le QR code :**

## Le saviez-vous

### L'origine de la loi Eckert

« Mon épouse Laurence a longtemps travaillé pour la Commission bancaire, devenue depuis l'Autorité de contrôle prudentielle et de résolution (ACPR), en charge de vérifier le respect des textes et des règles prudentielles par les banques et les assurances. Il y a longtemps, bien avant que je ne devienne député, elle me rapporte avoir demandé à disposer de la liste des comptes détenus par des clients centenaires. Elle s'étonne de recevoir une liste de plusieurs milliers de comptes, presque tous inactifs, ponctionnés régulièrement – avec bizarrement des frais de tenue de compte ! – avant d'être passés en pertes et profits, les pertes des clients devenant les profits de la banque... »

Elle s'en émeut, naturellement, et propose à son "chef de mission" d'en faire grief à la banque, dans le rapport préparé par l'équipe sur place. Légitimement, le chef de mission oppose un refus. Aucun texte, ni législatif ni réglementaire, ne définit la notion de compte inactif ou les obligations de la banque en matière d'avoirs en déshérence. Si la question des contrats d'assurance-vie est connue et – très mal – traitée, le sujet des comptes bancaires inactifs est face à un vide juridique aussi sidéral que sidérant. »

Christian Eckert, *Un ministre ne devrait pas dire ça*, éd. Robert Laffont, 2018.



## LE MOT DE GUILLAUME ISERENTANT

Président du Conseil d'administration  
de la CGP

« L'Assemblée générale de notre institution, étape importante dans la vie de notre organisation, s'est tenue à Marseille. Nos délégués ont approuvé à l'unanimité le rapport de gestion de l'année 2025 ainsi que nos comptes annuels, témoignant de la confiance accordée à la gestion de l'institution et à la stratégie portée par le Conseil d'administration.

Cette assemblée a été l'occasion de réaffirmer une conviction profonde : **la protection sociale collective demeure un pilier essentiel de solidarité et de sécurisation, tant pour les salariés que pour les entreprises.** Dans un contexte économique en constante évolution, cette dimension collective de la protection sociale est cruciale.

Au-delà de ces aspects institutionnels, nous devons porter

notre attention sur les défis émergents qui transforment le monde du travail. Parmi ceux-ci, **la question de l'aide** occupe une place grandissante dans les préoccupations des employeurs et des salariés.

L'article que vous découvrirez dans ce magazine illustre parfaitement l'importance de cette problématique. Les aidants familiaux représentent aujourd'hui une réalité incontournable : près de 11 millions de personnes en France accompagnent un proche en situation de dépendance ou de handicap. Cette réalité impacte directement la vie professionnelle, avec des conséquences sur l'absentéisme, la productivité et le bien-être au travail.

**Bonne lecture et bel été à toutes et tous.**

## Les chiffres-clés 2025 de la CGP

Les dossiers sont traités par une  
équipe de **20 gestionnaires en  
prévoyance/retraite** basée à Paris.

**57** entreprises  
clientes

**31 693**  
allocataires  
retraite

**183,8**  
M€  
servis pour  
le RMD

**53 665**  
cotisants  
retraite

**47,7 M€**  
de prestations  
services pour la RS  
(hors transfert)

**174,7**  
M€  
de chiffre  
d'affaires

**40,3 M€**  
de résultat  
net

**29,6 M€**  
de prestations services  
en prévoyance (DC/IT/IP)

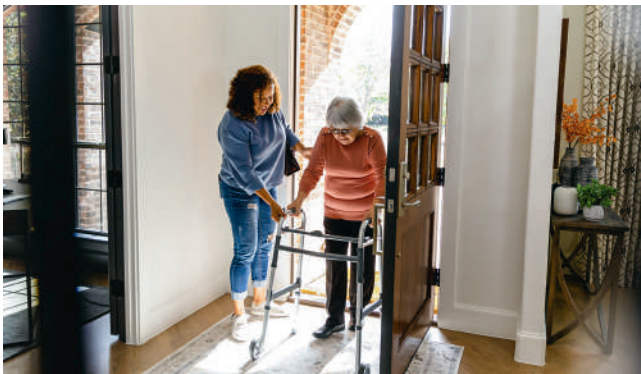
**35 509**  
cotisants  
prévoyance

**Pressé ?**

Cet article existe aussi en version audio de **3 minutes**



# L'aidance : de l'ombre à la lumière dans le monde professionnel



## Un phénomène durable

Longtemps reléguée à la sphère privée, l'aidance s'impose aujourd'hui comme un **enjeu majeur du monde du travail**. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : entre 8 et 11 millions de Français accompagnent un proche en perte d'autonomie, et **61 % d'entre eux sont en activité professionnelle**.

Conséquence directe du vieillissement démographique, cette réalité touche déjà un actif sur cinq et devrait concerner **un salarié sur quatre d'ici 2030**. Pourtant, seuls 25 % des employés osent révéler leur situation à leur management, par crainte de stigmatisation ou manque de confiance. L'aidance n'est donc plus une question personnelle mais un défi collectif qui interroge nos organisations sur leur capacité à s'adapter à cette nouvelle donne sociale.

## Ensemble Protection Sociale en action

Dans ce contexte où les situations d'aidance concernent un nombre croissant d'actifs, Ensemble Protection Sociale (EPS) renforce son engagement pour mieux soutenir les collaborateurs confrontés à ces responsabilités exigeantes et souvent peu visibles, et développe une approche globale pour accompagner l'aidance à travers deux axes complémentaires.

- **Pour les entreprises**, EPS propose un **accompagnement sur mesure** incluant des outils et conseils pour mieux comprendre et soutenir leurs salariés aidants. Cela se traduit par des **actions de sensibilisation (conférences, ateliers), des formations dédiées aux équipes RH et managers** pour repérer les signaux faibles, ainsi que par la mise en place de dispositifs comme les **« cafés des aidants »**. Organisés en entreprise une fois par trimestre, en présentiel ou à distance, ces derniers constituent des temps d'échange de 1 h 30 et sont animés par un travailleur social et un psychologue. Ils offrent un espace confidentiel pour partager les expériences, rompre l'isolement et accéder à des conseils pratiques. Si le dispositif n'existe pas dans l'entreprise, des cafés des aidants sont également accessibles en ville, à un rythme mensuel, afin de permettre à chacun de trouver un format adapté à ses contraintes.
- **Côté assurés**, EPS offrira un appui direct grâce à des services prochainement disponibles dans leur espace personnel BPCE Mutuelle. Ces ressources permettront de s'informer et d'agir sur plusieurs dimensions du quotidien : comprendre son rôle d'aidant, mieux gérer la charge mentale et le stress, connaître ses droits, ou encore préserver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Elles aborderont des sujets clés (tels que la gestion du stress, les droits des aidants ou l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle) et constitueront un premier point d'entrée utile, simple et concret pour trouver des repères, s'orienter vers les bons interlocuteurs et ne pas rester seul(e) face aux difficultés.

**Un rendez-vous est notamment prévu le 5 octobre 2026** autour de la santé mentale des proches aidants afin de mieux prévenir l'épuisement et de favoriser le recours aux solutions existantes.

Pour plus de renseignements :  
✉ [prevention@eps.caisse-epargne.fr](mailto:prevention@eps.caisse-epargne.fr)

Pour en savoir plus :  
🌐 [aidants.fr](http://aidants.fr)





# Vos questions, nos réponses spéciales vacances

Chaque trimestre, nous répondons aux questions les plus fréquemment posées pour vous aider à mieux connaître vos garanties et les démarches à effectuer.



## 1 Je pars en vacances en Europe : à quoi sert la carte européenne d'assurance maladie (CEAM), et comment l'obtenir ?

La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) facilite votre prise en charge en cas de problème de santé lors d'un séjour temporaire en Europe (UE, Suisse, Norvège, Islande, Liechtenstein). Elle vous permet d'accéder aux soins dans le système public local, dans les mêmes conditions que les assurés du pays. Elle couvre uniquement les soins médicalement nécessaires et imprévus (et non les soins programmés). Gratuite, individuelle et valable deux ans, elle se demande en ligne sur [ameli.fr](http://ameli.fr). Si vous partez prochainement et ne pouvez pas l'obtenir à temps, un certificat provisoire valable trois mois vous sera alors délivré.

## 2 J'ai consulté un médecin à l'étranger hors Union européenne. Comment faire pour me faire rembourser ?

Conservez bien les factures et justificatifs (la prescription médicale, les factures acquittées originales et détaillées et

les preuves de paiement - ticket de carte bancaire, extrait de compte, preuve de virement) et transmettez-les au format numérique à votre centre de Sécurité sociale dès votre retour. Accédez au service en vous connectant sur votre compte Ameli, depuis l'onglet « Mes démarches », sélectionnez « Demander un remboursement de soins à l'étranger ».

## 3 Comment profiter de La Revue si je ne peux pas la lire ?

Rien de plus simple ! *La Revue* propose en moyenne trois ou quatre articles en version audio par numéro.

**L'audio offre des bénéfices très concrets.** Vous êtes pressé, en voiture, à la plage, vous n'aimez pas lire ou trouvez l'article trop long... Écoutez-le !

**Chaque article concerné est indiqué avec le picto d'un petit casque** en couleur, un QR code + la mention : « Pressé, cet article existe aussi en audio » qui vous indique le temps d'écoute.



### Mode d'emploi :

1. Scannez 2. Cliquez sur lecture 3. Écoutez où vous voulez



**EXEMPLES DE REMBOURSEMENT** <sup>(1)</sup>  
CGM SANTÉ - RÉGIME GÉNÉRAL

**BPCE MUTUELLE** | **Économie Prévoyance Santé**

CONTRAT D'ASSURANCE MALADIE RESPONSABLE ET	TAMF LE PLUS FAVORABLE (TAJ, SNT, SNTM, SNTM2, SNTM3, SNTM4, SNTM5, SNTM6, SNTM7, SNTM8, SNTM9, SNTM10, SNTM11, SNTM12, SNTM13, SNTM14, SNTM15, SNTM16, SNTM17, SNTM18, SNTM19, SNTM20, SNTM21, SNTM22, SNTM23, SNTM24, SNTM25, SNTM26, SNTM27, SNTM28, SNTM29, SNTM30, SNTM31, SNTM32, SNTM33, SNTM34, SNTM35, SNTM36, SNTM37, SNTM38, SNTM39, SNTM40, SNTM41, SNTM42, SNTM43, SNTM44, SNTM45, SNTM46, SNTM47, SNTM48, SNTM49, SNTM50, SNTM51, SNTM52, SNTM53, SNTM54, SNTM55, SNTM56, SNTM57, SNTM58, SNTM59, SNTM60, SNTM61, SNTM62, SNTM63, SNTM64, SNTM65, SNTM66, SNTM67, SNTM68, SNTM69, SNTM70, SNTM71, SNTM72, SNTM73, SNTM74, SNTM75, SNTM76, SNTM77, SNTM78, SNTM79, SNTM80, SNTM81, SNTM82, SNTM83, SNTM84, SNTM85, SNTM86, SNTM87, SNTM88, SNTM89, SNTM90, SNTM91, SNTM92, SNTM93, SNTM94, SNTM95, SNTM96, SNTM97, SNTM98, SNTM99, SNTM100)	BASE DE REMBOURSEMENT DE LA SÉCURITÉ SOCIALE (BR)*	REMOURSEMENT ASSURANCE MALADIE OBLIGATOIRE (AMO)	REMOURSEMENT BPCE MUTUELLE	RESTE À CHARGER	PÉCUNIAIRES / COMMENTAIRES
<b>4 HOSPITALISATION</b>						
Forfait hospitalier en service psychiatrique	20 € (+15 €)	0 €	0 €	20 € (15 €)	0 €	-
Chambre particulière (sur demande du patient)	Non communiqué	0 €	0 €	50 €	Non communiqué	La prix moyen communiqué dans la mutuelle s'élève à 65 € / nuit
<b>Séjours avec actes lourds</b>						
Exemple d'une opération chirurgicale de la cataracte, en secteur privé						
Frais de séjour	Défini selon public / privé	BR	BR - 24 €	24 €	0 €	-
Frais de séjour en secteur privé	838,58 €	838,58 €	814,58 €	24,00 €	0,00 €	Participation forfaitaire pour acte technique de plus de 120 € incluse
Honoraires médicaux adossés OPTAM ou OPTAM-ACC	Dépassements autorisés	BR	100 % BR	Dépassements ni prévus au contrat	Selon contrat	-
Opération en secteur privé - Honoraires chirurgien	443,00 €	271,70 €	271,70 €	171,30 €	0,00 €	-
Honoraires médicaux secteur 2 non adossés OPTAM ou OPTAM-ACC	Honoraires libres	BR	100 % BR	Dépassement ni prévu au contrat	Selon contrat	-
Opération en secteur privé - Honoraires chirurgien	488,00 €	271,70 €	271,70 €	214,30 €	0,00 €	-
<b>5 SOINS COURANTS</b>						
Honoraires médicaux secteur 1 (généralistes ou spécialistes)	Tarif de convention	BR	70 % BR - 2 €	30 % BR	2 € de participation forfaitaire	-
Ex : consultation médecin généraliste pour un patient de plus de 18 ans	30,00 €	30,00 €	19,00 €	9,00 €	2 € de participation forfaitaire	-
Ex : consultation pédiatre pour enfant de 2 à 6 ans	35,00 €	35,00 €	24,50 €	10,50 €	0,00 €	-
Ex : consultation médecin spécialiste pour un patient de plus de 18 ans (généraliste, obstétrique, ophtalmologie, dermatologie, etc...)	40,00 €	40,00 €	28,00 €	12,00 €	2 € de participation forfaitaire	-

**Exemple d'un suivi d'une prothèse ou plâtrée pour un patient de plus de 17 ans, en hôpital public**

Frais de séjour	Défini selon public / privé	BR	80 % BR	20 % BR	0 €	-
Frais de séjour en secteur public	3.754,00 €	3.754,00 €	3.003,20 €	750,80 €	0,00 €	-

# Mieux comprendre vos remboursements santé grâce à des exemples concrets

Pour faciliter la lecture de votre contrat santé, nous mettons à votre disposition dans votre [espace personnel](#) des grilles d'exemples de remboursement, construites à partir de situations concrètes du quotidien : consultation, soins dentaires, lunettes, aides auditives, hospitalisation... Elles vous permettent de savoir plus facilement combien vous êtes remboursé (et ce qu'il peut éventuellement rester à votre charge) selon les soins concernés, le respect du parcours de soins et les règles prévues par votre contrat.



Découvrez notre animation *Comment fonctionne le remboursement d'une dépense de santé ?* : <https://youtu.be/RUF9GP8kspg>

## Contrat individuel : l'intérêt de garder sa mutuelle lorsque l'on est en ALD

Être reconnu en affection de longue durée (ALD) ouvre droit à une prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie... **mais uniquement pour les soins en lien direct avec cette pathologie, et sur la base des tarifs de la Sécurité sociale**, quel que soit le montant réellement acquitté. En pratique, cela signifie que certaines dépenses\*, telles que les dépassements d'honoraires ou le forfait hospitalier, restent à votre charge. **Par ailleurs, tous les soins sans lien avec votre ALD ne sont pas concernés par cette prise en charge à 100 %.** Ainsi, des postes de dépenses courantes comme l'optique, le dentaire, l'audiologie ou les médecines douces continuent de relever de votre complémentaire santé. Conserver une mutuelle permet donc de bénéficier d'une couverture complète et de limiter fortement les restes à charge. Parce que chaque situation est unique, nos chargés de clientèle sont à votre écoute pour vous accompagner et vous proposer des solutions adaptées à vos besoins.

\* Les franchises médicales et les participations forfaitaires ne sont pas remboursées par les complémentaires santé dans le cadre des contrats dits « responsables », comme c'est le cas pour BPCE Mutuelle.

## Double mutuelle santé ne signifie pas double remboursement de frais de santé

Dans un couple, être affilié à deux complémentaires santé ne signifie pas être remboursé deux fois pour une même dépense. En effet, les remboursements sont toujours limités aux frais réellement engagés, conformément à la réglementation des contrats responsables. Concrètement, une première mutuelle intervient en complément de l'Assurance Maladie, puis la seconde peut compléter, un peu comme une surcomplémentaire, mais sans jamais dépasser le montant total payé. Le niveau de prise en charge dépend donc des garanties souscrites et de l'ordre dans lequel les mutuelles sont sollicitées. Une situation qui peut surprendre certains adhérents, d'où l'importance de bien comprendre ses contrats avant de choisir de cumuler deux couvertures. Ainsi, lorsque vous demandez à BPCE Mutuelle d'intervenir comme « deuxième mutuelle » dans le cadre d'un remboursement complémentaire de frais et soins de santé (après intervention initiale de la mutuelle de votre conjoint), vous devez nous adresser le décompte qui vous aura été transmis par cette première mutuelle, afin que nous puissions déterminer le montant de notre propre intervention complémentaire. De la même manière, pour faire intervenir la complémentaire de votre conjoint comme « deuxième mutuelle », il faut lui fournir le décompte de BPCE Mutuelle, téléchargeable dans votre espace personnel.

**Bon à savoir** → Dans le cas d'un couple où les deux membres sont salariés et bénéficient chacun par leur employeur d'une couverture santé BPCE Mutuelle et que chacun est également bénéficiaire du contrat de son conjoint, le 2<sup>e</sup> contrat intervient aussi en tant que surcomplémentaire, c'est-à-dire qu'il renforce la couverture en allant au-delà de la couverture proposée par le contrat initial tout en restant dans la limite du plafond engagé.

# Des vacances en famille

## sous le signe de la sérénité

**Partir en famille permet de vivre des moments précieux et de construire de beaux souvenirs ensemble. Mais cela nécessite une organisation qui, non maîtrisée, peut dégénérer en tensions, voire en disputes. Voici quelques clés pour des vacances apaisées.**

*Par Hortense Lasbleis*



Derrière la photo de famille au soleil sur laquelle tout le monde arbore un grand sourire se cachent parfois quelques grimaces. Car si partir en vacances est souvent synonyme de plaisir, cela peut aussi provoquer des tensions.

Première mise en cause : la charge mentale. Défini dans les années 1980 et popularisé à partir du milieu des années 2010, ce concept désigne le travail d'organisation et de planification des tâches domestiques. Appliqué aux vacances, il s'agit de trouver la bonne destination, de réserver le logement, d'organiser les trajets, d'anticiper les activités... Sans compter la préparation des valises qui nécessite de penser aussi bien aux vêtements qu'à la trousse de secours. Bref, une longue liste de choses à faire qui, si elle ne repose que sur un seul des parents, peut générer de la fatigue, de la frustration et donc des disputes.

D'autant que chacun a son propre rapport à l'organisation. Cer-

tains aiment tout prévoir dans le détail à l'avance, d'autres sont des fans d'improvisation de dernière minute... et beaucoup se situent entre ces deux extrêmes. Il faut donc réussir à s'accorder. Les attentes de chacun entrent également dans l'équation. Repos complet, visites culturelles, grandes randonnées... Si tout le monde a les mêmes envies, tout va bien, mais si elles divergent, la situation se complique ! Sans oublier le rythme spécifique des enfants à prendre en compte.

Alors, vivre des vacances sereines, mission impossible ? Heureusement, non ! Anticiper un minimum, même pour les maniaques de l'improvisation, se répartir les tâches, prendre en compte les envies et les rythmes de chacun, accepter que tout ne soit pas parfait... Autant de clés pour éviter que les congés virent au casse-tête, et pour permettre que ces moments restent positifs pour toute la famille.

# Bien anticiper en trois étapes clés

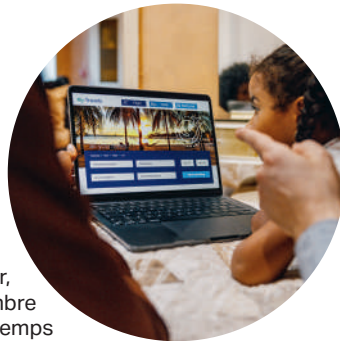
Identifier l'endroit qui répond à l'ensemble de vos contraintes et envies, bien vous organiser en amont et faire participer vos enfants sont trois clés pour des vacances en famille qui se passent bien.



1

## Trouver la bonne destination

Pour trouver le lieu idéal où partir, il faut vous poser un certain nombre de questions clés. Combien de temps partez-vous ? Quel est votre budget ? Quel est votre moyen de transport ? Quelles activités souhaitez-vous faire ? Les réponses à ces interrogations seront autant de critères de choix pour trouver la destination adaptée à toute la famille. Ainsi, si vous avez envie de visiter des musées mais que vos enfants adorent les grands espaces, essayez de trouver un village à la campagne proche d'une grande ville. Et si votre bébé ne supporte pas les longs trajets en voiture, cherchez un endroit pas trop loin de chez vous où accessible rapidement en train.



2

## Préparer son départ

Une fois la destination trouvée, attaquez-vous au logement. Là encore, il faut prendre en compte la configuration familiale : les chambres individuelles feront le bonheur de vos adolescents, un bon équipement en puériculture vous évitera de partir très chargé si vous avez des enfants en bas âge. Sans tout prévoir à la seconde près, pensez également à réserver les activités que vous souhaitez absolument faire. Si vous avez promis à vos enfants d'aller visiter un zoo et qu'il n'y a plus de place une fois arrivés, la déception risque d'être grande ! Essayez également d'anticiper ce qu'il faudra mettre dans les valises pour éviter les gros oublis. Préparez une liste que vous pourrez enrichir au fur et à mesure. Vous pouvez en faire plusieurs : une pour les vêtements, une pour la santé, une pour les divertissements... Et n'oubliez pas de prévoir de quoi occuper les enfants pendant le trajet !



3

## Impliquer les enfants

Préparer des vacances, ça peut être compliqué, alors vous vous dites peut-être que c'est une histoire d'adultes. Et pourtant ! Il est possible de faire participer vos enfants, à leur mesure, bien entendu. Demandez-leur de vous aider à dresser la liste de ce qu'il faut mettre dans la valise, construisez avec eux un planning des vacances, montrez-leur sur une carte où vous allez... Pour les plus jeunes, cela leur permettra d'apaiser une éventuelle anxiété qui peut advenir lorsque leurs repères sont bousculés, ce qui limitera les tensions. Et pour les plus grands, ils se sentiront valorisés et intégrés au processus de décision.



### À ne surtout pas oublier

- papiers (identité, carte de mutuelle : si vous êtes adhérent BPCE Mutuelle, pensez à la téléconsultation\* via notre partenaire Santéclair)
- ordonnances
- jeux et occupations
- trousse de secours
- numéros et identifiants (assurance, réservation...)

\* Selon votre contrat.



## Zoom sur le voyage à l'étranger

**Démarches particulières, assurances, précautions sanitaires...  
Si vous partez à l'étranger, voici quelques éléments à ne pas négliger !**

### Vérifiez les recommandations sanitaires

Certaines régions du monde sont particulièrement touchées par des maladies peu répandues en France : il peut être nécessaire de prévoir des vaccinations ou des traitements préventifs. En amont de votre voyage, faites un point sur les recommandations du Haut Conseil de la santé publique, disponibles sur le site du ministère de la Santé. Ce dernier invite également les voyageurs à consulter leur médecin traitant au moins six semaines avant le départ, afin de bénéficier de ses conseils, de traitements éventuels et d'effectuer les vaccinations nécessaires, le cas échéant.

### Pensez à la CEAM

Si vous partez en Europe\*, certains frais médicaux inopinés peuvent être pris en charge par l'organisme de sécurité sociale local. Pour en bénéficier plus facilement, vous pouvez demander la carte européenne d'assurance maladie (CEAM), qui permet d'attester de vos droits à l'Assurance Maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux. Cette dernière dépend toujours de la législation et des formalités du pays où vous êtes. Pensez à commander votre CEAM au moins quinze jours avant votre départ, pour qu'elle arrive à temps. Les démarches se font depuis votre compte Ameli.

## 49 %

des vacanciers français  
comptent partir  
à l'étranger cet été.

Enquête Ipsos BVA

### Faites le point sur vos assurances

Si vous voyagez en dehors de l'Europe, certains soins peuvent éventuellement vous être remboursés par l'Assurance Maladie, à votre retour, s'ils sont urgents et imprévus. Renseignez-vous en amont : se faire soigner à l'étranger peut vite coûter cher, et il est souvent recommandé de souscrire un contrat

d'assistance et d'assurance. De façon générale, vérifiez ce que vous proposent vos assurances (en cas de vol, pour un rapatriement...). N'hésitez pas à prendre un contrat supplémentaire pour votre voyage en fonction de la situation sanitaire et politique du pays dans lequel vous partez.

### Restez informé

Juste avant de partir, faites un point sur la situation du pays dans lequel vous partez sur le site du ministère des Affaires étrangères et européennes. La rubrique « *Conseils aux voyageurs* » est mise à jour en temps réel en fonction des alertes de sécurité et sanitaires de chaque pays. Inscrivez-vous sur Fil d'Ariane, un service du ministère des Affaires étrangères et européennes qui vous permet notamment de recevoir des alertes, des consignes de sécurité et des informations en cas de crise dans le pays où vous voyagez.

*\* Dans un pays membre de l'Union européenne, de l'Espace économique européen ou en Suisse.*

## Le saviez-vous ?

### L'autorisation de sortie du territoire

Si votre enfant voyage à l'étranger sans une personne ayant l'autorité parentale, il doit disposer d'une autorisation de sortie du territoire. Attention, cette autorisation est nécessaire même s'il se rend dans un territoire d'outre-mer, mais qu'il a une escale dans un pays étranger. Pour l'obtenir, il suffit que l'un des titulaires de l'autorité parentale remplisse le formulaire adéquat (Cerfa 15646\*01). Une autorisation de sortie du territoire est valable un an au maximum.



### Les sites utiles

- [ameli.fr](https://www.ameli.fr)
- [diplomatie.gouv.fr](https://www.diplomatie.gouv.fr)
- [sante.gouv.fr](https://www.sante.gouv.fr)
- [fildariane.diplomatie.gouv.fr](https://www.fildariane.diplomatie.gouv.fr)



# Les secrets d'un séjour apaisé

**Vous y êtes ! Le voyage s'est (plus ou moins) bien passé, vous n'avez rien oublié, le logement vous convient... Comment faire pour que le reste du séjour se déroule dans les meilleures conditions ?**

## **Privilégier la santé et la sécurité**

Cela peut sembler évident, mais des vacances sereines, ce sont d'abord des vacances sans mauvaises surprises. Expliquez à vos enfants les règles de sécurité et leurs raisons (sans être anxiogène), surveillez les plus petits de près, donnez une heure précise de fin de « quartier libre » à vos adolescents... Côté santé, attention à la déshydratation s'il fait chaud. Si vous partez avec un bébé, prévoyez toujours une solution de réhydratation à portée de main. Pensez également à l'antimoustique et à la crème solaire. Enfin, si vous partez à l'étranger, renseignez-vous : l'eau n'est pas toujours potable, il faut parfois éviter les fruits et légumes crus...

## **Respecter les besoins de chacun**

Ces précautions initiales prises, vous pouvez vaquer à vos différentes activités... sans surcharger l'emploi du temps. Ménager des temps « vides » permet d'absorber d'éventuels retards, de prendre le temps de visiter un lieu ou de terminer un repas... Personne n'a envie de se presser en vacances ! Ne bouleversez pas trop le rythme que vous avez le reste de l'année. En effet, les plus jeunes ont souvent besoin de repères, cela les sécurise. Si votre enfant a l'habitude de faire une sieste, maintenez-la, même si elle est un peu décalée, ou si elle se fait en poussette plutôt que dans son lit. Au-delà de la sieste, assurez-vous que tout le monde ait son compte de sommeil : la fatigue est un très gros facteur de dispute. Et comme pour l'organisation des vacances, soyez attentif à la charge mentale, qui ne doit pas reposer que sur l'un (généralement l'une) des adultes présents.

## **Communiquer et prendre du recul**

Toutes ces mesures aident à limiter les tensions, mais il y aura peut-être malgré tout des tensions, des pleurs... Si cela arrive, parlez-en ! Attendez que la situation retombe et évoquez le problème en encourageant chacun à s'exprimer, idéalement en parlant de son ressenti sur le moment. Cela devrait aider à désamorcer les situations et à éviter qu'elles réapparaissent. Et surtout, ne pensez pas que ces moments gâchent les vacances ! Ils font simplement partie de la vie de famille.

## **L'essentiel**

Voici quelques clés pour des vacances en famille sous le signe de la sérénité :

- **Demander** à chacun ses attentes et ses besoins.
- **Trouver la destination**, le logement et les activités qui répondent aux différentes contraintes et envies de la famille.
- **Faire des listes** des différentes choses à emmener.
- **Faire participer** les enfants.
- **En cas de départ à l'étranger**, prendre les assurances nécessaires, se renseigner en amont et jusqu'au départ sur la situation sanitaire et d'éventuelles crises, rester informé grâce au service du gouvernement Fil d'Ariane.
- **En cas de départ en Europe**, commander en amont la carte européenne d'assurance maladie.
- **Sur place**, respecter les rythmes de chacun, répartir les tâches et communiquer.

# Poser des limites pour préserver sa santé mentale

**Poser un cadre relationnel et parvenir à le faire respecter est essentiel pour le bien-être psychique, car des limites outrepassées peuvent mener jusqu'au burn-out.**

Par Hortense Lasbleis

Contexte sociétal, précarité, santé altérée... Les origines des troubles psychiques sont multiples. Parmi elles, la difficulté à poser ses limites. Celle-ci concerne tous les aspects de la vie : le travail, les relations amicales, familiales, le couple... et parfois même la relation avec soi-même !

## Un phénomène de société

**Dans le monde professionnel, refuser une tâche est souvent perçu comme du désintéret ou de la paresse...**

ce qui pousse à l'accepter même si cela occasionne une surcharge de travail. D'autant que certaines entreprises valorisent très fortement l'engagement et la disponibilité des salariés. Sans compter que les outils numériques et le télétravail peuvent favoriser la porosité entre vies professionnelle et personnelle.

Cette culture de la performance infuse toute la société, et parfois ce sont les individus eux-mêmes qui ne s'écouent pas et se poussent trop loin pour atteindre certains objectifs.

## Craines et vulnérabilité

**Ces schémas sociétaux ont tendance à diminuer notre capacité à dire « non », et ils sont parfois renforcés par notre histoire et nos fonctionnements personnels.**

Ainsi, de nombreuses personnes disent « oui » simplement parce qu'elles ont peur du conflit en cas de réponse différente. Plus largement, l'idée de refuser une demande génère beaucoup de craintes : celle d'être rejeté(e), d'être mal considéré(e), de perdre sa place... Sans oublier que pour poser des limites, il faut les connaître, ce qui ne va pas toujours de soi.

Notons que certaines vulnérabilités, économiques par exemple, facilitent les abus. Et que les femmes, davantage éduquées dans le « faire plaisir » à l'autre, ont souvent plus de difficultés à poser leurs limites.

## Des conséquences non négligeables

**Ne pas poser de limites a des effets concrets sur notre vie quotidienne.** Trop de tâches au travail, une surcharge mentale au foyer, des sollicitations extérieures trop nombreuses... tout cela contribue à une fatigue conséquente et même au burn-out si rien n'est fait. Ne jamais dire « non » peut également occasionner des ressentiments ou des frustrations en raison des abus répétitifs qui conduisent parfois à abîmer des relations importantes. Il est donc essentiel d'apprendre à identifier et à exprimer ses limites. Mais concrètement, comment fait-on ?



# Poser ses limites en 3 leçons

## 1/ Identifier

Pour poser une limite, il faut déjà la connaître ! Et ce n'est pas toujours facile. L'une des méthodes est de vous remémorer une situation qui vous a gêné(e) et de vous demander pourquoi. Lorsque vous vous êtes senti(e) contrarié(e) en début de semaine, n'était-ce pas à la suite de la demande de votre supérieur ? Celle-ci n'outrepassait-elle pas une limite ? Essayez de comprendre laquelle, et de la formuler. À noter : parfois, les symptômes sont physiques (mal de ventre, accélération du rythme cardiaque...).



## 2/ Exprimer

L'autre ne connaît pas vos propres limites, chacun ayant les siennes, aussi est-il nécessaire de les exprimer. Pour augmenter les chances d'être entendu(e), essayez le plus possible de vous exprimer en dehors des moments de crise. Dites ce que vous ressentez et quelle attitude vous attendez de l'autre. Par exemple : « *Je me sens sursollicité(e) lorsque tu me demandes où est quelque chose alors que je fais une tâche. J'aimerais que tu cherches plus longtemps avant de me poser la question.* »



## 3/ Maintenir

Il est possible que l'autre outre passe les limites que vous avez clairement établies. Aussi demandez-vous en amont ce que vous souhaitez faire dans ces cas-là. Il faut que ce soit réaliste et que vous puissiez vous y tenir. Par exemple : quitter une pièce si votre interlocuteur commence à hausser le ton. Cela peut aller jusqu'à couper les ponts au bout d'un certain nombre de transgressions. Lorsque vous exprimez votre limite, vous pouvez également poser les conséquences : « *Je ne peux pas prendre de dossier supplémentaire, sinon je ne pourrai pas honorer cette autre obligation.* »



## La peur du conflit

Peut-être n'exprimez-vous pas vos limites, car vous craignez que cela occasionne des frictions, voire un conflit avec l'autre. Pour dépasser cette peur, rappelez-vous que si la relation est saine, exprimer un besoin ou un désaccord ne coupera pas le lien. Ensuite, expérimentez : dites « non », et observez les conséquences. Elles sont certainement moins importantes que ce que vous craignez ! Enfin, n'oubliez pas que fixer vos limites (et écouter celles de l'autre), c'est aussi prendre soin de la relation : si vous ne le faites pas, vous risquez d'accumuler rancœurs et amertume vis-à-vis de l'autre, avec le risque d'éclater subitement, sans raison apparente.



# Dossier

**P. 19**  
Arnaque et désinformation :  
l'ère de la manipulation

**P. 21**  
Les bons réflexes  
qui protègent

**P. 22**  
« Ces attaques sont  
menées via notre système  
cognitif »

**P. 23**  
Victime ? Voici comment  
réagir

Par *Éric Allermoz*

Arnaques bancaires, faux sites administratifs, escroqueries sentimentales, désinformation médicale... Les tentatives de manipulation se multiplient dans notre quotidien numérique. Alimentées par nos données personnelles et renforcées par l'intelligence artificielle, elles brouillent toujours davantage la frontière entre le vrai et le faux. Comment les repérer, s'en protéger et réagir si l'on est victime ?

## Manipulation en ligne : comprendre pour mieux se protéger





# Arnaques et désinformation : l'ère de la manipulation

**Ils se font passer pour des notaires, des conseillers, des agents de Sécurité sociale... mais ce sont des escrocs. Malgré la médiatisation du phénomène, le nombre de victimes est en forte hausse.**

**S**elon une étude du Crédoc publiée en février 2026, quatre Français sur dix ont été victimes de cybermalveillance au cours de l'année écoulée. Ces arnaques prennent des formes multiples : un SMS invitant à cliquer sur un lien pour affranchir un colis, une publicité promettant de fructueux rendements en cryptomonnaie, des sites administratifs ultracrédibles... Sans oublier la fraude aux sentiments, qui consiste à soutirer de l'argent à une personne rencontrée en ligne en lui fai-

sant croire à une histoire amoureuse. À chaque fois, le procédé repose sur la manipulation psychologique. En se faisant passer pour un tiers de confiance, les escrocs cherchent à soutirer mots de passe, données personnelles et coordonnées bancaires.

## 47 %

des Français déclarent avoir été confrontés à une fausse information concernant une question de santé, en 2024. Verian en partenariat avec l'Inserm (pour Harmonie Santé)





### Des conséquences financières et psychologiques

Et les conséquences sont lourdes. Selon une étude, menée par Opinium pour le compte du géant des paiements Visa, les victimes d'arnaques en ligne en France ont perdu l'an dernier 147 euros en moyenne, soit un coût de 486 millions d'euros par an pour l'économie tricolore. Dans la plupart des cas, les cybercriminels ne sont pas retrouvés, les victimes rarement indemnisées. Les dégâts dépassent le portefeuille : 41 % des victimes rapportent un impact psychologique durable.

### La désinformation en santé : un danger plus insidieux

Aux arnaques financières s'ajoute un autre péril : la désinformation en santé. Amplifiée par les réseaux sociaux via des influenceurs depuis la crise du Covid-19, elle détourne certains patients de soins, provoque des retards de diagnostic et nourrit une défiance durable envers la science. Les fake news les plus dangereuses sont celles qui poussent à s'éloigner de la médecine conventionnelle : abandonner une chimiothérapie, rejeter un vaccin, acheter une « solution miracle » au mieux inefficace et au pire dange-

reuse... Et parfois, c'est une porte d'entrée dans des groupes à dérives sectaires. La santé et le bien-être étaient ainsi en tête des signalements effectués auprès de la Mission interministérielle de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) en 2024.

### Les données comme carburant

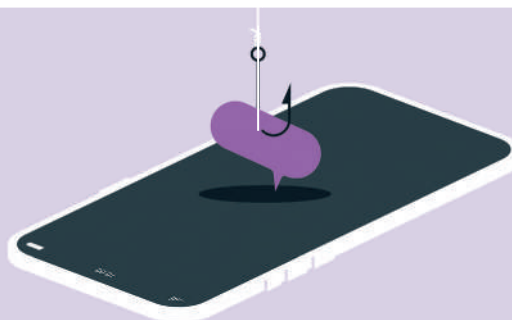
Arnaques et désinformation partagent les mêmes accélérateurs. D'abord, la masse de données personnelles que nous disséminons au fil de notre vie numérique. Les réseaux sociaux jouent ici un rôle central : Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp et TikTok sont les principales plateformes utilisées pour identifier et approcher les cibles. Les escrocs utilisent également les informations issues de fuites massives de données. Désormais, l'intelligence artificielle est aussi largement mobilisée. En permettant désormais d'imiter la voix ou le visage d'un proche, de générer des textes et des vidéos truquées d'un réalisme troublant, elle offre aux escrocs comme aux désinformateurs des outils d'une puissance inédite. Distinguer le vrai du faux devient alors un défi quotidien.

## Faux conseiller, vrai danger

La fraude au faux conseiller bancaire reste l'une des escroqueries les plus répandues.

Le scénario est toujours le même : un escroc usurpe le numéro de téléphone d'une banque, prétend qu'un débit frauduleux est en cours et que des mesures urgentes s'imposent. En réalité, il cherche à faire valider des virements à son profit.

Les mutuelles\* ne sont pas épargnées par le phénomène. Le contact téléphonique est souvent précédé d'un hameçonnage par SMS ou d'une publicité en ligne, qui permet à l'escroc de disposer de suffisamment d'informations pour paraître



crédible. Par ailleurs, les escroqueries au faux placement financier (des opérateurs promettent des rendements miraculeux pour convaincre leurs victimes d'investir dans des projets inexistantes) ont progressé de 277 % en 2025.

**\* BPCI Mutuelle ne vous appellera jamais pour vous demander des informations personnelles pour accéder à votre espace personnel.**

# Les bons réflexes qui vous protègent

**Les escroqueries en ligne et la désinformation ont beau se sophisticationner, elles ne sont pas une fatalité. Face à ces menaces, la meilleure défense reste une combinaison de bons réflexes techniques et intellectuels.**



Le premier réflexe à adopter est aussi le plus simple : toujours vérifier la source d'un message avant d'agir. L'adresse e-mail de l'expéditeur est-elle vraiment celle de votre banque ou de l'Assurance Maladie ? Le lien dans le SMS renvoie-t-il bien vers un site officiel ? Le proche qui vous demande de l'argent en urgence est-il vraiment celui qu'il prétend être ? Ces questions prennent quelques secondes et peuvent éviter de lourdes conséquences. Avant d'acheter un produit, vérifiez les avis clients (sur un moteur de recherche, et non sur le site de vente) et le mode de paiement demandé.

**La règle d'or :** Ne jamais agir dans l'urgence. Si un message vous presse de cliquer, de payer ou de rappeler immédiatement, c'est précisément le moment de marquer une pause. Et si la promesse est démesurée par rapport à l'effort demandé (offre d'investissement extrêmement rentable, remède miracle, produit de qualité vendu très peu cher), redoublez de méfiance.

## Protéger ses données

Les données personnelles sont le carburant des arnaques modernes. Les protéger commence par des mots de passe robustes, et surtout différents pour chaque compte. Pour cela, vous pouvez recourir à un gestionnaire de mots de passe, une sorte de coffre-fort numérique qui stocke et génère automatiquement vos identifiants. La Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil) conseille d'activer la double authentification dès qu'elle est proposée : si quelqu'un tente de se connecter à votre compte depuis un appareil inconnu, vous en êtes immédiatement alerté par SMS ou par e-mail. Sur les réseaux sociaux, il est recommandé de restreindre au maximum ce qui est visible publiquement : date de naissance, numéro de téléphone, lieu de résidence. Pour les téléphones

mobiles, devenus des cibles privilégiées, l'Agence nationale de la sécurité des systèmes d'information (ANSSI) préconise de mettre régulièrement à jour le système d'exploitation et les applications, de ne jamais connecter son appareil à un chargeur ou à un réseau Wi-Fi inconnu, et de bien séparer usages personnels et professionnels.

## Cultiver son esprit critique

Avant de suivre un conseil de santé trouvé en ligne, il convient de s'interroger. Qui le produit ? Sur quelle base scientifique ? Un influenceur, même suivi par des millions de personnes, n'est pas une source médicale fiable. Un témoignage individuel, aussi touchant soit-il, ne vaut pas une étude clinique.

Les auteurs du rapport remis au ministère en janvier 2026 sur la désinformation en santé insistent sur une compétence clé : savoir distinguer une opinion ou une croyance d'un fait scientifique établi. Cela implique de comprendre comment se construit une preuve médicale (par des études reproductibles, évaluées par des pairs) et d'identifier les sources fiables : sociétés savantes, Haute Autorité de santé (HAS), revues médicales reconnues, ordres médicaux... En cas de doute, le réflexe le plus sûr reste d'en parler à son médecin.

Les experts recommandent également de se méfier des contenus jouant sur la peur ou l'espoir – deux émotions particulièrement exploitées dans le domaine de la santé – et de ne jamais partager une information avant de l'avoir vérifiée.

**Retrouvez tous les conseils de la Cnil pour se protéger en ligne :**





# « Ces attaques sont menées *via* notre système cognitif »



**Antony Dalmiere**  
Docteur au  
LAAS-CNRS

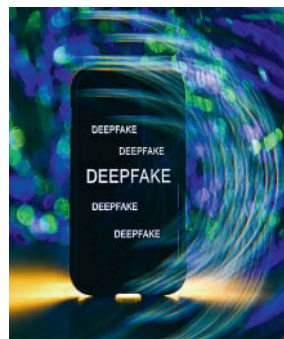
Trois questions à Antony Dalmiere, doctorant au LAAS-CNRS, spécialiste des mécanismes psychosociaux à l'œuvre dans les attaques numériques.

## Les arnaques en ligne ne touchent-elles que des personnes naïves ?

Pas du tout ! Ces attaques sont majoritairement menées *via* notre système cognitif. Face à une information, notre cerveau effectue un double traitement : le premier est heuristique (rapide, en surface) ; le second est systématique, c'est celui qui nous permet de réfléchir en profondeur et d'exercer notre esprit critique. Toutes les techniques utilisées par les escrocs visent à ne faire fonctionner que les facultés heuristiques de la victime.

## Quels sont les ressorts psychologiques les plus fréquemment exploités ?

Plusieurs stratégies reviennent régulièrement dans les messages frauduleux. Il y a d'abord ce qu'on appelle « l'appâtage » : une promesse amoureuse ou financière destinée à capter l'attention. Il y a aussi la pression temporelle, très efficace, qui oblige à réagir vite sans laisser le temps de réfléchir. Ou encore la technique du « pied dans la porte » : on commence par une demande anodine avant d'en formuler une plus engageante.



Sans oublier l'autorité et la peur, deux déclencheurs émotionnels puissants. La difficulté, c'est qu'en être conscient ne suffit pas toujours à s'en prémunir.

## L'intelligence artificielle change-t-elle fondamentalement la donne ?

Elle amplifie les mêmes mécanismes de façon radicale. Pendant longtemps, le phishing\* se voyait : fautes d'orthographe, tournures bancaires, adresses suspectes... Les modèles génératifs ont effacé ces signaux faibles. Les deepfakes [faux enregistrement hyperréaliste d'une personne, NDLR] restent relativement rares, même s'ils sont très médiatisés. Mais la tendance est claire : plus ciblées, plus crédibles, plus rentables, les arnaques changent d'échelle. C'est pour cela qu'au LAAS-CNRS, nous travaillons sur des analyses des procédés de manipulation, qui servent ensuite à entraîner des modèles d'intelligence artificielle capables de les détecter automatiquement.

\* Le fait de se faire passer pour un organisme connu pour inciter la victime à transmettre des données personnelles et/ou bancaires.

# Victime ? Voici comment réagir



En cas d'arnaque, les premiers réflexes sont cruciaux. Faites opposition immédiatement auprès de la banque si vos coordonnées bancaires ont été communiquées ou si des débits frauduleux ont été effectués. Contactez également l'organisme usurpé (banque, opérateur, Assurance Maladie) pour les informer et vérifier l'étendue des dégâts. Changez sans attendre tous vos mots de passe compromis, ainsi que ceux des autres comptes sur lesquels vous utilisez le même identifiant. Enfin, conservez toutes les preuves : messages reçus, captures d'écran, historique de navigation. Elles seront indispensables pour la suite des démarches.

## Des outils pour signaler

Plusieurs plateformes permettent de signaler rapidement une arnaque et de protéger d'autres victimes potentielles. Si vous avez reçu un e-mail suspect, signalez-le sur Signal Spam (signal-spam.fr), associé à la Cnil pour identifier et bloquer les principaux émetteurs de spams. Si le message est arrivé par SMS, transférez-le au 33 700. Face à un site frauduleux, signalez son adresse sur Phishing Initiative (phishing-initiative.fr), qui se chargera de le bloquer. Pour tout conseil sur les démarches à suivre, la plateforme Info Escroqueries du ministère de l'Intérieur est joignable gratuitement au 0 805 805 817.

## Porter plainte, une démarche essentielle

Même si l'auteur de l'arnaque est anonyme, il est important de porter plainte. Elle permet d'enclencher une enquête, d'alimenter les statistiques (qui orientent les moyens policiers), et constitue

**48 %**  
des internautes victimes  
en 2025 ont entamé  
des démarches auprès  
des autorités compétentes,  
contre 33 % en 2023.  
*Crédoc (février 2026)*

souvent un préalable indispensable à toute procédure d'indemnisation.

La voie la plus simple est la plateforme THESEE (traitement harmonisé des enquêtes et signalements pour les e-escroqueries), accessible sur [masecurite.interieur.gouv.fr](https://masecurite.interieur.gouv.fr).

Vous n'êtes pas obligé(e) d'affronter ces démarches seul(e). L'association France Victimes propose un accompagnement gratuit aux victimes d'infractions, y compris numériques, via son numéro national : le 1 16 006. Ses juristes et psychologues peuvent vous guider dans vos démarches et vous orienter vers les structures adaptées à votre situation.

## Pour en savoir plus :

[cybermalveillance.gouv.fr](https://cybermalveillance.gouv.fr)



## Arnaque amoureuse : aider sans braquer

Si l'un de vos proches est victime d'une arnaque au sentiment, évitez de le confronter directement. Maintenez le contact avec bienveillance et patience. Mais évitez de lui donner de l'argent, qui risque de finir entre les mains de l'arnaqueur. Si la situation devient préoccupante, signalez les faits aux autorités.

## L'essentiel

- **Les arnaques en ligne** reposent sur de la manipulation psychologique, en jouant sur nos émotions : urgence, peur, confiance, espoir... Elles peuvent toucher tout le monde.
- **La désinformation en santé** peut avoir des conséquences délétères en retardant un diagnostic ou en détournant des patients de soins importants.
- **L'intelligence artificielle** augmente les risques avec des messages très crédibles.
- Deux réflexes sont essentiels pour limiter les risques :
  1. **Protéger** ses données.
  2. Faire preuve de la plus grande **vigilance**.





**Pr Claire Mounier-Véhier**  
Cardiologue,  
médecin vasculaire,  
cofondatrice de la  
Fondation Agir pour  
le cœur des femmes

## « Les femmes meurent encore trop souvent d'un infarctus qu'elles n'ont pas vu venir »

**200 femmes meurent chaque jour en France d'une maladie cardio-vasculaire, soit une femme toutes les 7 minutes, c'est six fois plus que du cancer du sein. Pourtant, bon nombre de femmes ne se sentent pas concernées. L'éclairage du Pr Claire Mounier-Véhier, cardiologue et médecin vasculaire au CHU de Lille, cofondatrice de la Fondation Agir pour le cœur des femmes.**

### L'infarctus, c'est vraiment une maladie de femmes ?

De plus en plus. Les hospitalisations pour infarctus progressent de 5 % par an chez les femmes de 45 à 54 ans. En cause, le tabac essentiellement : avant 50 ans, il est impliqué dans plus d'un infarctus féminin sur deux. Mais aussi la sédentarité, le surpoids, l'excès de cholestérol, sans oublier la charge mentale, deuxième facteur de risque de l'infarctus. La femme a de surcroît des spécificités hormonales comme la contraception avec œstrogènes de synthèse, la grossesse, l'endométriose, la ménopause, l'après-cancer du sein... Plus de huit femmes sur dix ont ainsi au moins deux facteurs de risque après 45 ans.

### Comment reconnaît-on les signes d'alerte ?

C'est là que tout se complique. Près de la moitié des femmes victimes d'un infarctus n'ont pas ressenti la douleur classique en étau qui signe l'obstruction totale de l'artère du cœur. Beaucoup présentent des symptômes moins nets, parfois intermittents : oppression brutale de la poitrine, douleur aiguë entre les omoplates, palpitations, essoufflement, douleurs d'allure digestive, fatigabilité à l'effort, angoisse... Si ces signes durent plus de 10-15 minutes ou se répètent, surtout si vous cumulez plusieurs facteurs de risque, n'attendez pas : appelez le 15.



**Pressé ?**

Cet article existe aussi en version audio de **3 minutes**



### Que faire concrètement pour se protéger ?

La bonne nouvelle, c'est que 80 % des accidents cardio-vasculaires sont évitables avec une bonne hygiène de vie et un dépistage régulier des facteurs de risques cardio-vasculaires. Arrêter le tabac est la mesure la plus efficace : après cinq ans, le risque redevient celui d'une non-fumeuse. Ensuite, bougez : 30 minutes d'activité physique par jour réduisent de 35 % la mortalité cardio-vasculaire prématurée. Vous avez également tout intérêt à surveiller votre tension, votre consommation de sel et à alléger votre charge mentale ! Et surtout ne faites pas l'impasse sur les consultations clés qui jalonnent la vie hormonale d'une femme, de la première contraception à l'après-ménopause. À chaque étape, votre médecin saura évaluer votre risque et vous orienter en cas de besoin.

### Le Bus du cœur des femmes

Trop de femmes ignorent qu'elles risquent un accident cardio-vasculaire et n'ont pas accès aux spécialistes. La Fondation Agir pour le cœur des femmes a créé en 2021 le Bus du cœur des femmes, un dispositif mobile de dépistage cardio-vasculaire et gynécologique qui se déplace dans toute la France, avec des professionnels de santé bénévoles. Depuis sa création, plus de 22 000 femmes ont ainsi pu bénéficier d'un dépistage gratuit et réintégrer des parcours de soins.

En savoir plus : [agirpourlecoeurdesfemmes.com](https://agirpourlecoeurdesfemmes.com)





# L'hydratation, un geste santé à ne pas oublier

**L'eau est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme et, pourtant, de nombreux Français ne s'hydratent pas assez. Une action primordiale pour petits et grands, surtout en été !**

## Pourquoi doit-on s'hydrater ?

Pour survivre ! En effet, l'eau permet de maintenir le volume de sang dans le corps, lequel assure l'oxygénation de nos organes, et donc leur bon fonctionnement. L'eau compense également les pertes liées à la transpiration, qui permet à notre corps de réguler sa température. Elle joue aussi un rôle dans la digestion, à travers la salive, et dans l'élimination des déchets par l'urine, qui contient 95 % d'eau.

Considération moins vitale et néanmoins importante, l'hydratation contribue à la qualité de la peau, qui est notre première barrière protectrice.

## Quelle quantité faut-il boire ?

Un adulte a besoin de 2,5 litres d'eau par jour, dont une partie est apportée par l'alimentation. Il est donc recommandé de boire entre 1 et 2 litres par jour. La quantité recommandée varie selon l'âge\*, le genre (l'hydratation des femmes passe davantage par l'alimentation), les températures extérieures ou encore l'activité physique. Plus vous transpirez, plus vous devez boire !

## D'autres boissons peuvent-elles remplacer l'eau ?

L'eau reste la boisson idéale pour s'hydrater : elle apporte des minéraux essentiels pour notre organisme et ne contient pas de sucres ou d'additifs. Si vous n'aimez pas cette boisson, vous pouvez l'aromatiser (menthe, citron...). Essayez d'éviter les versions industrielles, ou vérifiez bien leur composition. Les tisanes, les bouillons (sans trop de sel) ou encore le lait sont aussi de bonnes sources d'hydratation.

## Comment s'hydrater suffisamment ?

Commencez par évaluer votre consommation, en vous basant sur les quantités (la sensation de soif arrive alors que vous êtes déjà déshydraté). Si vous ne buvez pas assez, essayez d'identifier pourquoi. Le goût vous déplaît ? Cherchez des alternatives pour compléter votre consommation d'eau. Vous n'y pensez pas ? Des astuces existent, comme le fait d'avoir constamment un verre ou une gourde près de soi. Vous pouvez également mettre des rappels sur votre téléphone ou installer une application dédiée. Et pour les plus motivés, pensez à la gourde connectée !

## Quels signes doivent alerter ?

La déshydratation peut avoir des conséquences légères bien que désagréables (mal de tête, constipation, crampes...), mais également graves, puisque le bon fonctionnement des organes peut être compromis. La soif, les lèvres desséchées, des urines foncées ou encore des vertiges sont des signes qui doivent alerter. Chez les nourrissons, surveillez les comportements suivants : apathie, difficulté à se réveiller, comportement inhabituel, dépression des fontanelles... Chez les personnes âgées, la soif est moins marquée. Il faut être attentif à une perte d'appétit, à une fatigue inhabituelle ou à une légère fièvre.

\* L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) recommande les quantités par jour suivantes : de 800 à 1 000 ml pour les nourrissons de 6 mois à 1 an ; de 1,1 à 1,2 l pour les enfants de 1 à 2 ans ; 1,3 l pour les enfants de 2 à 3 ans ; de 1,1 à 1,4 l pour les enfants de 4 à 8 ans ; de 1,3 à 1,5 l pour les enfants de 9 à 13 ans ; 1,5 l pour les adolescents de plus de 14 ans.

# TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE ET DE L'ATTENTION : repérer et prendre en charge

**Les troubles du neurodéveloppement concernent un Français sur six. Parmi les plus répandus : les troubles spécifiques du langage et des apprentissages (TSLA ou « dys ») et celui du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H).**

*Par Hortense Lasbleis*

## TSLA, TDA/H : de quoi parle-t-on ?

Il existe plusieurs types de troubles spécifiques du langage et des apprentissages (TSLA). La dyslexie concerne la lecture : la reconnaissance des mots et la compréhension des textes sont difficiles.

La dysorthographe, qui touche à l'orthographe et à l'expression écrite, lui est souvent associée. Il existe également la dyscalculie, spécifique aux activités liées aux nombres, notamment le calcul. La dyspraxie est un trouble de la planification et de la coordination des gestes. Quant à la dysphasie, il s'agit de difficultés d'expression et/ou de compréhension au niveau oral. La dysgraphie, enfin, touche à l'écriture manuscrite, très difficile, et pouvant même occasionner des douleurs au poignet et au bras.

Une personne ayant un TDA/H souffre d'un déficit de l'attention, c'est-à-dire de la capacité à se concentrer. Concrètement, elle a du mal à suivre une conversation ou un cours, par exemple, sans être distraite. Ce déficit peut être accompagné ou non de symptômes comportementaux comme l'impulsivité (l'incapacité à réfréner une action physique, une pensée ou une parole) ou l'hyperactivité, autrement dit la difficulté à maintenir une position physique, ce qui se traduit par une forme d'agitation.

## Des conséquences importantes

Les impacts des troubles « dys » et du TDA/H sont multiples. Le plus évident concerne le parcours scolaire, compliqué par les difficultés d'apprentissage auxquelles se heurtent les personnes concernées. Ces échecs risquent bien souvent d'abîmer l'estime de soi, voire



contribuent au développement d'une phobie scolaire. Par ailleurs, les personnes souffrant de ces troubles ont parfois le sentiment de ne pas être comme les autres, peuvent subir du dénigrement ou de la moquerie, ce qui n'est pas sans conséquence sur leur bien-être psychique et conduit même, dans certains cas, à une dépression. Enfin, les risques de fatigue sont accrus puisque apprendre avec un trouble dys ou un TDA/H mobilise beaucoup d'énergie. Et avec la fatigue viennent l'irritabilité, une gestion plus complexe de ses émotions,



mais aussi des difficultés de concentration, de motivation... ce qui engendre un cercle vicieux.

## La prise en charge

La Haute Autorité de santé (HAS) recommande trois niveaux de prise en charge des TSLA, selon le degré de sévérité du trouble. Elle peut ainsi être faite par des spécialistes de ville (orthophoniste, ergothérapeute, psychomotricien, psychologue...), sous la supervision du médecin traitant. Si les troubles sont plus sévères, un médecin spécialisé coordonne une équipe de professionnels de santé, qui doit suivre un cahier des charges précis. Enfin, les situations les plus complexes relèvent des centres de référence des troubles spécifiques du langage et des apprentissages (CRTLA), rattachés à des équipes hospitalières

universitaires. Il en existe une quarantaine en France. La prise en charge du TDA/H doit se faire par une équipe pluridisciplinaire et, là encore, être adaptée au degré d'importance du trouble. Contrairement aux troubles dys, un traitement peut être envisagé, mais il doit s'accompagner de mesures non médicamenteuses.

## Repérage et diagnostic

Les alertes concernant les TSLA viennent souvent du milieu scolaire, dès la maternelle ou la primaire, puisqu'ils ont un effet direct sur les performances à l'école. « *Un premier état des lieux peut être établi par les parents, les enseignants en association avec le médecin scolaire, le psychologue ou encore le Réseau d'aides spécialisées aux élèves en difficulté* », explique la Fédération française des Dys\*. Il peut ne s'agir que d'un simple retard, aussi est-il essentiel de confirmer avec un diagnostic. C'est bien souvent le médecin traitant qui le pose, en collaboration ou avec la validation ultérieure d'un spécialiste du trouble. Pour le TDA/H, le processus est le même : en cas de doute, le médecin traitant peut orienter vers un spécialiste formé (pédiatre, neuropsychologue...) qui confirme ou non le diagnostic. Dans tous les cas, ce dernier « *ne peut être réalisé qu'après avoir exclu l'existence d'une déficience intellectuelle, neurosensorielle (audition et vision) ou de difficultés psychiatriques ou d'environnement social pouvant retentir sur les apprentissages* », précise l'Inserm.

\* Fédération française des Dys (FFDYS) : créée en 1998, composée de bénévoles, elle regroupe cinq associations nationales et 150 de leurs antennes régionales et départementales - [www.ffdys.fr](http://www.ffdys.fr)



# 5 % à 7 %

des enfants  
en âge d'être à l'école  
sont concernés par  
un trouble « dys ».

# 5,9 %

des enfants  
ont un TDA/H.

# 50 %

des enfants  
souffrant d'un TDA/H  
ont également un trouble  
de l'apprentissage.

Source : Inserm

# La grande histoire de notre

# PETIT- DÉJEUNER



Prendre un café et un croissant comme premier repas de la journée peut sembler évident en France. Pourtant, c'est l'aboutissement d'une longue évolution au fil des siècles. Retour sur l'histoire souvent méconnue du petit-déjeuner.

Par Hortense Lasbleis

## Jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle Un repas comme un autre

Le premier repas de la journée s'est longtemps appelé « déjeuner » : il s'agit de rompre la période de jeûne que représente la nuit. Il est composé des mêmes aliments et boissons que les autres repas de la journée, puisqu'il se base sur les mets disponibles : des céréales, sous forme de pain ou de bouillie, des restes des repas précédents, de la soupe, du vin... Les pratiques diffèrent selon les époques, les zones géographiques et les catégories sociales. Les travailleurs mangent généralement très tôt le matin, tandis que les classes aisées, qui n'ont pas les mêmes contraintes, peuvent déjeuner plus tard, voire pas du tout. Certains religieux ne font qu'un repas ou deux par jour, selon les périodes de l'année.



## À partir du XVII<sup>e</sup> siècle

### L'arrivée des boissons chaudes

À la fin du XVI<sup>e</sup> siècle et au début du XVII<sup>e</sup> siècle, trois boissons chaudes font leur apparition sur les tables européennes, notamment le matin : le thé, le chocolat et le café. Elles sont d'abord consommées dans les milieux les plus aisés, et souvent urbains. En effet, ces denrées viennent de loin (Afrique, Asie et Amérique) et sont rares, peu accessibles et très chères. Le sucre, qui accompagne souvent ces boissons, est également d'origine tropicale, l'exploitation de la betterave sucrière ne se développant qu'à la fin du XVII<sup>e</sup> siècle. Les Européens implantent la culture du thé, du chocolat et du café dans leurs colonies, ce qui participe à la diminution de leur coût et donc à leur généralisation au cours du XIX<sup>e</sup> siècle.

## XX<sup>e</sup> siècle

### Du sucre et des céréales

En France, le petit-déjeuner sucré s'installe dans le courant du XX<sup>e</sup> siècle. C'est au début de ce siècle que le croissant tel que nous le connaissons est créé, en s'inspirant d'une recette d'Europe de l'Est, mais avec de la pâte feuilletée. Après la Seconde Guerre mondiale, les céréales américaines de type corn-flakes, inventées au début du siècle, se diffusent sur le vieux continent et la consommation devient massive dans les années 1970. Les producteurs inventent de nouvelles variétés, ne lésinant pas sur le sucre et organisent une véritable offensive publicitaire, avec notamment la création de mascottes, comme Tony le Tigre qui a survécu jusqu'à aujourd'hui. Cette stratégie fait des céréales un aliment particulièrement prisé des enfants.

## XIX<sup>e</sup> siècle

### L'impact de la révolution industrielle

Au Royaume-Uni, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, naît ce qui sera appelé la « révolution industrielle » : le passage d'une économie majoritairement basée sur l'artisanat et l'agriculture à une production de biens à grande échelle. Ce processus se répand rapidement dans le reste de l'Europe où le nombre d'ouvriers augmente fortement. Des ouvriers qui quittent les campagnes pour s'installer en ville, près des usines. Le travail dure longtemps (10 heures/jour en moyenne), demande beaucoup d'énergie, et ne se situe plus à proximité immédiate du domicile. Le petit-déjeuner – le terme apparaît à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle – devient alors « *le dopant de la révolution industrielle* », selon le géohistorien Christian Grataloup, et notamment la combinaison excitant (thé ou café) et sucre, qui apporte de l'énergie.

## Aujourd'hui

### L'époque de la remise en cause ?

Tout le monde a déjà entendu cette affirmation : le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Cette idée apparaît au début du XX<sup>e</sup> siècle sous la plume d'une diététicienne américaine dans un magazine... qui appartient à John Harvey Kellogg, cofondateur de la marque de céréales du même nom. Le propos est donc sans doute intéressé, mais l'idée s'implante dans la société. Il faut dire qu'elle ne repose pas sur rien : il faut effectivement s'hydrater au réveil et récupérer de l'énergie. Aujourd'hui, l'importance du petit-déjeuner est relativisée. L'essor du jeûne intermittent participe également à la remise en cause de ce repas, qui reste néanmoins consommé par huit Français sur dix (sondage Odoxa de 2023).

À lire : **Le Monde dans nos tasses : l'étonnante histoire du petit-déjeuner**, de Christian Grataloup (Armand Colin, 2017)



## Le salé au petit-déjeuner

Si les Français mangent majoritairement sucré le matin, les petits-déjeuners salés sont la norme dans de nombreux autres pays. C'est le cas chez nos voisins d'Outre-Manche, qui mangent des toasts, des œufs et du bacon. Certains pays privilégient la soupe, comme en Colombie, où la changua se compose d'un œuf poché dans du lait et du bouillon accompagné d'oignon doux et de coriandre. En Australie, la star du petit-déjeuner est une pâte à tartiner à base de levure de bière, à la fois salée et amère appelée « Vegemite ».

# Le basilic : aromatique et bon pour la santé



Plante connue pour parfumer de nombreux plats, le basilic présente également des bienfaits pour notre organisme.

Par Hortense Lasbleis

**Son nom signifie « plante royale » en grec.** Le basilic, dont l'origine se situe en Inde, est arrivé en Europe méditerranéenne dans l'Antiquité. La cuisine de cette région est encore marquée par la présence de cette plante aromatique de la famille des Lamiacées, qui regroupe également la menthe, l'origan ou encore le romarin.

Rehaussant le goût de nombreux plats, le basilic contient également plusieurs vitamines qui contribuent au bon fonctionnement de notre organisme : A (croissance des os, fonctionnement des yeux...), B (peau saine, renouvellement cellulaire...), C (cicatrisation, immunité...) et K (santé des tissus, coagulation...). C'est une plante riche en oligo-éléments comme le calcium, nécessaire au fonctionnement des muscles et à la bonne santé des os, le fer, indispensable à la fabrication de l'hémoglobine, ou encore le magnésium, qui contribue entre autres à réguler le système nerveux.

Le basilic est ainsi recommandé pour ses vertus apaisantes,

mais aussi pour ses bienfaits sur le système digestif en cas de ballonnements ou de spasmes.

Attention, néanmoins, car il est possible d'être allergique au basilic, même si cela est très rare. Par ailleurs, la vitamine K qu'il contient joue un rôle dans la coagulation. Ainsi, si vous êtes un grand consommateur de l'aromate et que vous prenez des anticoagulants, mieux vaut en parler à votre médecin pour prévenir toute interférence.

## Le saviez-vous ?

Le *Basilico Genovese* est celui que nous consommons le plus en France, mais il existe d'autres variétés : le basilic citron, qui a une saveur plus acidulée ; le basilic thaï, avec des notes d'anis et de clou de girofle ; le basilic pourpre, plus intense que le vert...



## Pesto au basilic

Pour une version végétane, vous pouvez remplacer le fromage par un mélange de levure maltée et de noix de cajou.

 1 bocal

 15 min

### Ingrédients

- 80 g de *Basilico Genovese* frais (uniquement les feuilles)
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de gros sel
- 50 g de parmesan
- 30 g de pecorino
- 30 g de pignons de pin
- 11 cl d'huile d'olive

**1. Préparez les différents ingrédients :** prélevez les feuilles de basilic, lavez-les et séchez-les soigneusement ; dégermez les gousses d'ail et écrasez-les du plat d'un couteau ; râpez les fromages.

**2. Au mortier.** Mettez l'ail et les pignons dans un mortier et écrasez le tout avec un mouvement circulaire. Ajoutez les feuilles de basilic et le sel. Reprenez votre mouvement jusqu'à

ce que le mélange soit lisse. Ajoutez les fromages. Une fois la préparation homogène, incorporez l'huile progressivement.


**3. Au robot.** Mixez l'ail, le basilic et un peu d'huile. Ajoutez le reste des ingrédients et reprenez le mixage. Attention : il est important de mixer brièvement et de faire des pauses, car si le robot chauffe, il va cuire le pesto, ce qui risque d'altérer la préparation.



# Jeux

## Mots fléchés

©Andrey Popov - stock.adobe.com/Getty Images/stock.adobe.com

	CAPACITÉ D'INNOVER	IL SE PENCHE SUR NOS NEZ	AGRESSE AUTOCHTONE DE L'UTAH	MANDALE OU TORGNOLE	SENTIMENTS DE SATISFACTION DE SOI	ALIGNÉ SUR UNE VALEUR DE RÉFÉRENCE
	ORNEMENT D'EMAIL	DUR À CUIRE			PERÇA	TROP LONG
	UNITÉS ÉLECTRIQUES			ÉMINENT PSYCHIATRE		
	RECONSTITUANT			AFFAIBLIÉ PAR LE SERVICE		
DÉTOURNEMENT	DES LIGNES SOUVENT SOUS TERRE		GENRE DE GRAVURE			
ACTE BAS	TROMPER		CAP À TENIR			
				ELLE ÉTAIT TRISTE SANS TRISTAN		COMPENSÉ PAR UN DÉDOMMAGEMENT
QUADRILATÈRE					ATTÉNUÉ LA MOITEUR	
ÎLE OU PRÉNOM					ELLE PROTÈGE DES BÊTES	
			BANDES DE TISSU		DANS UN PRONOMINAL	
			ARME À FEU		EST PLEIN DE JUS	QUI NE SONT POINT POUR TOUTES LES OREILLES
ALLEZ STOP, ON ARRÊTE!			DÉMONSTRATIF	PASCAL		COURS DE TURIN
ORNAI			C'EST LA SOLUTION	PS GREC		MOT DE CHARRETIER
		PRÉFIXE SIGNIFIANT AVEC		TITRES OTTOMANS		
				FIN D'INFINITIF		
BIEN AGRÉABLES					ELLE FAIT PRENDRE LES EAUX	
CE N'EST PAS DU BÉNÉFICE						
		GÉNÉES DANS LEURS AFFAIRES				

**Sudoku** Complétez la grille afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré contienne une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

3	9	5	6	2	8			
5	6		4		7	3		
		1	9	3				
		4	8	1				
	6					3		
8	9	2		6		5	4	1
			7	2				
		7			9			
6	3	4	8		9	1	7	2

**Aguro** En remplissant les cases vides, reliez les nombres 1 et 81 de la grille en formant un chemin de nombres consécutifs sans aller en diagonale.

								65
		40	43		58			
33								
						51		
			27			71		
1		15						73
2								
								80
								81

**Dédale** Reliez les pastilles par paires avec des lignes horizontales ou verticales, qui ne doivent jamais se croiser ni se superposer. Toutes les cases doivent être traversées.

●		●	●	●	
	●	●		●	
	●				●
●					
●	●			●	
	●				



Les solutions seront téléchargeables sur la page d'accueil du site de BPCE Mutuelle : [bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr)

# Les pépkins de santé, ça arrive... même en vacances !

Parce qu'on ne sait pas toujours comment agir loin de chez soi face à des symptômes, MySantéclair vous accompagne.

Pour se rassurer sur son état de santé ou pour un avis médical rapide<sup>(1)</sup> :

- Service d'analyse de symptômes et d'orientation
- Téléconsultations sans frais<sup>(2)</sup>



**Services  
disponibles  
24h/24 et 7J/7**

Rendez-vous sur la plateforme MySantéclair accessible depuis votre espace personnel BPCE Mutuelle ou directement sur l'appli MySantéclair<sup>(3)</sup>.



[www.santeclair.fr](http://www.santeclair.fr)



**BPCE  
MUTUELLE**



**Ensemble  
Protection  
Sociale**

**my  
SANTÉCLAIR**  
Mon repère santé