MUT INFO

n°77



MUTUELLES GROUPE LA DÉPÊCHE DU MIDI
www.mutuelle-depeche.fr

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2026

Journal d'information **des MUTUELLES du GROUPE LA DÉPÊCHE DU MIDI**

MUTUALITÉ FRANÇAISE

www.mutuelle-depeche.fr

ÉDITO

SANTÉ ET INNOVATION, L'HUMAIN AU CŒUR DE LA TRANSFORMATION

Notre système de santé traverse une période de transformations majeures. Entre les défis permanents liés à l'accès aux soins, la prévention, l'évolution de nos besoins et un contexte budgétaire en contrainte notre mutuelle du Groupe La Dépêche du Midi reste plus que jamais à vos côtés pour vous accompagner au quotidien. Ce trimestre, faisons le point sur les grandes actualités de la santé et sur une révolution qui envahit notre quotidien : l'intelligence artificielle (IA).

Longtemps réservée à la science-fiction, l'intelligence artificielle fait désormais partie intégrante du monde médical. Entre inquiétude et avancées technologiques, elle transforme notre quotidien. Des algorithmes épaulent désormais les radiologues pour détecter des anomalies invisibles à l'œil nu (comme certaines tumeurs ou lésions), permettant une prise en charge plus rapide. L'analyse croisée d'un volume massif de données de santé aide les chercheurs à cibler des thérapies sur-mesure, adaptées au profil génétique de chaque patient.

Au quotidien, l'IA nous accompagne dans « Mon espace santé » pour nous donner des conseils de prévention individualisés et adaptés à la situation de chacun. Dans ce numéro, vous découvrirez des applications à disposition sur vos smartphones, qui deviennent votre allié santé au quotidien.

Mais nous devons toujours rester vigilants, ce sont les créateurs de ces IA qui nous alertent maintenant avec vigueur quant à la perte de maîtrise de ce qui devait être des outils à notre service et qui sont en passe de devenir autonomes dans leur cheminement et leur prise de décision.

Notre engagement à la mutuelle de la Dépêche: garder l' humain au centre de notre mutuelle L'IA doit rester un outil d'aide à la décision, jamais un substitut à l'écoute et à l'empathie humaine. Votre mutuelle fait le choix de l'humain avec une présence quotidienne dans nos locaux pour répondre à vos besoins.

Plus que jamais, notre mission est de toujours vous accompagner avec une protection solidaire.



JEAN-PIERRE BOUCHILLOUX
Président Mutuelle Complémentaire Santé



ÉRIC GABARROT
Président Mutuelle Réalisations Sociales

NON REMBOURSEMENT DES PRESCRIPTIONS D'UN MÉDECIN DE SECTEUR 3

Du changement pour les médecins de secteur 3 en 2027 : une mesure, inscrite dans la loi de financement de la Sécurité Sociale pour 2026 (article 76, LFSS du 30 décembre 2025), prévoit que les prescriptions d'un médecin de secteur 3 ne seront plus remboursées par l'Assurance Maladie à partir du 1er janvier 2027.

AU 1ER JANVIER 2027 : NOUVELLES RÈGLES :

Si le niveau de prise en charge concernant la consultation : chez ce médecin ne changera pas (avec un faible remboursement comme avant), toutes les prescriptions (médicaments, examens, analyses, radio, IRM, scanner, actes paramédicaux, transports sanitaires...) ne seront plus remboursées par l'Assurance Maladie et seront entièrement à la charge du patient.
Concernant les arrêts maladie, la réforme ne modifie pas ce point et les médecins de secteur 3 pourront continuer à les prescrire, ils seront pris en compte comme avant.

A savoir : au 1er janvier 2026, la France comptait 242 000 médecins en activité (101 000 médecins généralistes et 141 200 médecins d'autres spécialités) ; ils seraient 800 à 1 350 à exercer en secteur 3, selon différentes sources.

Pour identifier le secteur dans lequel exerce le médecin que vous souhaitez consulter, reportez-vous à l'annuaire des professionnels de santé sur le site ameli.fr

Côté mutuelles : les complémentaires santé sont, pour la plupart, en "contrats responsables" et calculent leurs remboursements sur la BRSS (Base de Remboursement de la Sécurité Sociale). Il existe quelques mutuelles, rares, dites "non responsables" qui proposent des prises en charge sur les frais réels, mais elles coûtent très cher.

Le pourquoi de cette réforme
Voulue par l'Etat et L'Assurance Maladie, cette réforme a pour but d'empêcher les médecins de quitter le cadre conventionnel de l'Assurance Maladie (secteurs 1 et 2), de limiter les coûts indirects qui sont supportés par la collectivité et d'encourager les professionnels de santé à rester dans les secteurs régulés (secteur 1 ou 2).

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE : PRÉPARER L'AUTOMNE ET L'HIVER

Pour affronter la baisse des températures et l'hiver en pleine forme, adoptez ces réflexes essentiels :
- Manger de saison : privilégiez les fruits d'automne (agrumes, pommes), les légumes de saison (courges, choux, poireaux, panais), les soupes chaudes et les épices pour faire le plein d'antioxydants et booster vos défenses immunitaires.
- Faire le plein de vitamines et minéraux : vitamine A (carottes, épinards, patates douces) stimule le système immunitaire ; vitamine C (agrumes, kiwis, persil) réduit la fatigue ; vitamine E (huiles végétales, noix, avocats) protège les cellules ; vitamine D (poissons gras, champignons, chocolat noir) essentielle pour l'immunité quand le soleil manque ; zinc (céréales, légumineuses, fruits de mer) équilibre l'organisme
- Bouger régulièrement : maintenez une activité physique en extérieur (marche, vélo) ou en intérieur (yoga, renforcement) pour libérer des endorphines et protéger votre santé cardiovasculaire
- Soigner son sommeil et son hydratation : respectez vos rythmes de sommeil face aux journées plus courtes et buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour (via l'eau, les soupes et les tisanes)
- Gérer le changement d'heure : pour contrer la baisse de luminosité et la fatigue liée au passage à l'heure d'hiver, gardez des horaires réguliers, exposez-vous à la lumière naturelle le matin et limitez les écrans le soir
- Adopter les gestes barrières : lavez-vous régulièrement les mains au savon, aérez votre logement chaque jour et couvrez-vous bien pour éviter les chocs thermiques et les virus.



SANTÉ MENTALE

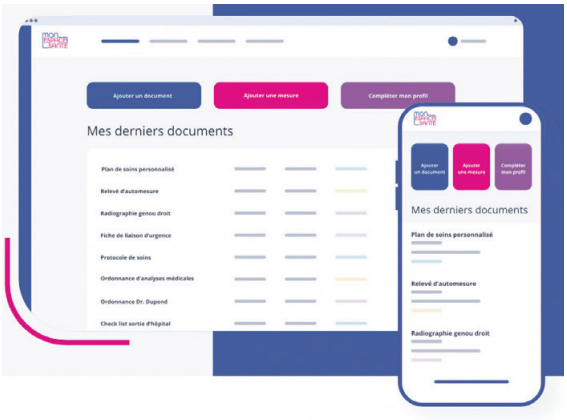
LES APPLIS DE SANTÉ ...

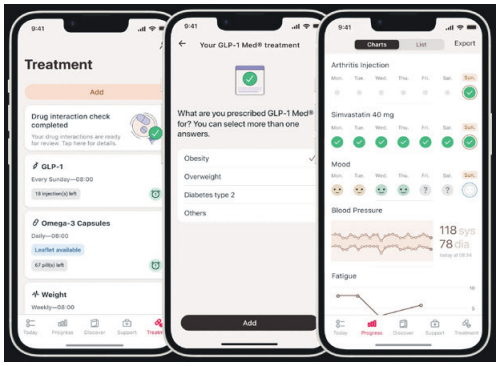
Et si votre téléphone devenait un compagnon de bien-être, de prévention et de sécurité au quotidien ? De nombreuses applications ont fleuri ces dernières années dans les stores de vos smartphones IOS et Android. Suivi médical, sommeil, équilibre alimentaire... voici une sélection d'applications à garder en poche.

"MON ESPACE SANTÉ" : VOTRE ALLIÉ SANTÉ AU QUOTIDIEN

Initiée par l'Assurance maladie et les services de l'Etat, l'application "Mon espace santé" simplifie la gestion de votre suivi médical en devenant votre carnet de santé numérique unique. Cet outil hautement sécurisé centralise en un seul lieu toutes vos informations essentielles : ordonnances, comptes-rendus d'hospitalisation, historiques de vaccinations, antécédents médicaux et suivi de vos constantes de santé sont désormais accessibles en quelques clics. Plus qu'un simple répertoire, la plateforme facilite votre organisation grâce à so n calendrier médical intégré, conçu pour vous aider à ne plus oublier vos rendez-vous ou examens cruciaux. La messagerie sécurisée incluse offre un canal de communication privilégié et protégé avec vos soignants, garantissant des échanges rapides et strictement confidentiels.

Le plus : application gratuite et données sécurisées sur les serveurs de l'Etat.





MYTHERAPY POUR SUIVRE SES TRAITEMENTS

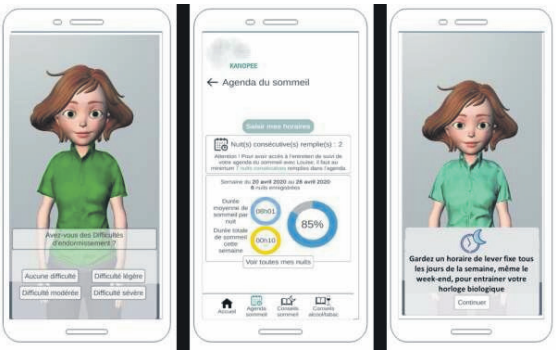
MyTherapy est l'alliée idéale pour ne plus jamais oublier vos traitements. Cette application permet de programmer des alertes pour la prise de vos médicaments, de gérer le renouvellement de vos ordonnances et de tenir un journal de bord précis pour le suivi de vos constantes (tension, glycémie, poids). Pratique et intuitive, elle facilite la gestion des pathologies chroniques. C'est l'outil indispensable pour un suivi quotidien rigoureux et serein.

Le plus : l'application propose une interface sécurisée pour partager son suivi à son médecin. Les fonctionnalités sont gratuites, un abonnement pour un usage sans publicité est proposé

FAÎTES DE BEAU RÊVES AVEC KANOPÉE

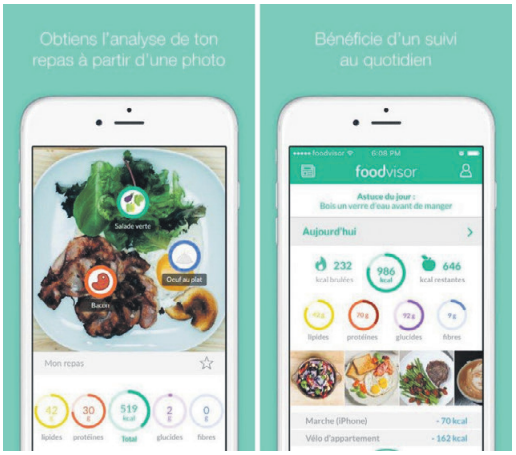
Développée par les chercheurs du CHU de Bordeaux et du CNRS, Kanopée est l'application de référence pour faire le point sur la qualité de votre sommeil. Grâce à des bilans personnalisés et un suivi scientifique quotidien, elle vous aide à repérer les troubles du rythme et à adopter de meilleures habitudes. Totalement gratuite, garantie sans publicité et financée par la recherche publique, elle protège rigoureusement la confidentialité de vos données médicales. C'est l'outil idéal pour retrouver des nuits paisibles et réparatrices en toute sérénité.

Le plus : deux assistantes virtuelles, Louise et Jeanne, proposent des conseils personnalisés en fonction de vos consommations et de votre sommeil.



SANTÉ MENTALE
… UNE AIDE AU QUOTIDIEN

FOODVISOR, L'ÉQUILIBRE DANS VOTRE ASSIETTE



Développé par une start-up française, Foodvisor vous aide à adopter de bonnes habitudes alimentaires, sans frustration. Sa fonctionnalité phare réside dans l'analyse des repas en prenant une simple photo, avec reconnaissance IA des aliments et quantités. Cela nécessite la version Premium payante. La version gratuite reste néanmoins très complète : elle permet d'enregistrer manuellement ses repas ou de scanner les codes barres de ses produits grâce à un catalogue de près de 700 000 aliments et produits référencés. Perte de poids, prise de masse musculaire, régime végétarien… l'application propose un suivi personnalisé en fonction de vos objectifs. Elle donne la répartition des repas en protéines, glucides, lipides, fibres et propose également quelques recettes de cuisine.
Le plus : des conseils quotidiens pour vous accompagner dans votre rééquilibrage alimentaire, et une gamification avec des points qui permet d'habiller et d'animer un personnage virtuel pour vous motiver sur le long terme.

LES APPLICATIONS QUI SAUVENT DES VIES

Lors d'un arrêt cardiaque, chaque minute perdue réduit de 10 % les chances de survie. Comme les secours peuvent mettre plusieurs minutes à arriver, le SAMU et les sapeurs-pompiers utilisent des applications les mettant en lien avec des "Citoyens sauveteurs", des citoyens formés aux gestes de premiers secours. Lorsqu'un témoin appelle pour signaler un malaise ou arrêt cardiaque, les services de secours déclenchent une alerte via l'application référencée dans le département, pour signaler à un "Citoyen sauveteur" présent dans les environs, de se rendre sur place en attendant leur arrivée.
En Occitanie, deux applications sont utilisées selon les départements : SAUV Life et Staying Alive

SAUV LIFE

Cette application labellisée par la Croix-Rouge, est utilisée dans les départements suivants : Ariège, Aude, Gard, Haute-Garonne, Hérault, Lot, Hautes-Pyrénées, Pyrénées-Orientales, Tarn-et-Garonne.



STAYING ALIVE

Lancée par l'association éponyme, avec le soutien de partenaires institutionnels et publics tels que le Ministère de l'Intérieur, la Fédération Nationale des Sapeurs-Pompiers de France, cette application localise des défibrillateurs partout en France. Les "Citoyens sauveteurs" sont alertés pour porter assistance à des victimes d'arrêt cardiaque ou en détresse vitale. Elle est utilisée dans les départements suivants : Aveyron, Gers, Lozère, Tarn.



3 RÉFLEXES AVANT D'INSTALLER UNE APPLI SANTÉ

1) Vérifier l'éditeur : Privilégier les outils développés par des institutions publiques ou des acteurs certifiés (ex. label mHealth Quality ou applications référencées sur Mon espace santé).

2) Protéger ses données : S'assurer que l'application respecte le RGPD et n'exploite pas les données médicales à des fins commerciales.

3) Consulter son médecin : Rappeler qu'une application est un outil d'accompagnement ou de prévention, mais qu'elle ne remplace jamais un avis médical.

VOS MUTUELLES S'ENGAGENT

POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Parce que le bien-être ne doit pas être un luxe, vos mutuelles s'engagent à rendre les soins de confort et de prévention plus accessibles. Ces initiatives s'inscrivent dans leur volonté de vous accompagner au plus près de vos besoins, en valorisant des approches douces et complémentaires pour votre santé globale.

CE QUI VOUS ATTEND CE TRIMESTRE, À TOULOUSE ET À MONTPELLIER :

- **Dépistage :** profitez de séances gratuites de dépistage de cancer de la peau

- **Bien-être :** physique : bénéficiez de séances d'ostéopathie gratuites et adaptées

- **Nutrition :** retrouvez les conseils personnalisés et gratuits d'un diététicien lors de ses interventions dans les restaurants d'entreprise



INFORMATIONS ET DATES À VENIR

DÉPISTAGE DU CANCER DE LA PEAU : AGIR TÔT POUR SE PROTÉGER

Le soleil est indispensable pour le moral et la synthèse de la vitamine D, mais ses rayons ultraviolets (UV) peuvent présenter de réels risques pour votre santé, notamment pour votre peau. Pour vous accompagner au quotidien, vos mutuelles mettent en place des actions de prévention et vous encouragent à adopter les bons réflexes et à participer aux campagnes de dépistage. Le cancer de la peau (mélanomes et carcinomes) est l'un des cancers les plus fréquents, mais c'est aussi l'un des mieux guéris lorsqu'il est détecté à un stade précoce. Le dépistage va de pair avec une protection solaire rigoureuse, particulièrement durant les mois d'été ou lors des activités en extérieur. Si vous remarquez une anomalie suspecte, ou tout simplement pour un contrôle de routine, 15 minutes suffisent pour faire le point avec une infirmière spécialisée, dans un cadre sécurisé, confidentiel et bienveillant.

SOULAGEZ VOS TENSIONS : PROFITEZ DE SÉANCES D'OSTÉOPATHIE OFFERTES PAR VOS MUTUELLES

Le stress du quotidien, les heures passées assis devant un écran ou les efforts physiques répétés laissent souvent des traces sur notre corps : dos bloqué, nuque douloureuse, douleurs articulaires ou maux de tête. Pour vous aider à retrouver un bien-être, vos mutuelles vous proposent des séances d'ostéopathie gratuites. L'ostéopathie est une thérapie manuelle à la fois préventive et curative. Elle détermine et traite les restrictions de mobilité du corps humain selon une approche globale : elle considère que toutes les parties du corps sont reliées entre elles. Séances de 30 minutes menées par des étudiants ostéopathes en fin de cursus (dernière année), présence continue d'un ostéopathe professionnel et référent qui valide le diagnostic.

"BIEN MANGER AU BOULOT" : UN DIÉTÉTICIEN S'INVITE À LA CAFÉTÉRIA

Prendre soin de sa santé passe aussi par l'assiette, y compris au bureau. Pour vous aider à allier vie professionnelle et alimentation équilibrée, vos mutuelles ont le plaisir de vous proposer une animation inédite : la venue d'un diététicien directement à la cafétéria de l'entreprise.

Sa mission : sensibiliser les salariés sans transformer le déjeuner en cours de nutrition rébarbatif, observation bienveillante des plateaux, conseils pratiques pour composer des repas simples, rapides et sains, que ce soit à la cantine, au bureau ou en télétravail, échanges informels autour de l'équilibre alimentaire.

SURCHARGE D'INFOS ET DOOMSCROLLING

COMMENT PROTÉGER SA SANTÉ MENTALE EN PÉRIODE DE CRISE

Le geste est devenu un réflexe quasi quotidien : tard le soir ou dès le réveil, faire défiler indéfiniment le flux d'actualités sur son téléphone. Face aux crises internationales, environnementales ou économiques, la lecture compulsive de nouvelles alarmantes porte un nom : le doomscrolling (ou défilement morbide).

C'est dans les années 2010 qu'il est apparu et, avec les premiers algorithmes sur les réseaux sociaux, ce comportement s'est généralisé en 2020.
Si la volonté de rester informé est légitime, cette surconsommation anxieuse d'informations pèse lourdement sur notre santé psychique. Pourquoi notre cerveau se laisse-t-il piéger, et comment reprendre le contrôle ?

POURQUOI LE CERVEAU PIÈGE-T-IL L'UTILISATEUR ?

Le doomscrolling repose sur des mécanismes psychologiques bien précis :
- **Le biais de négativité :** hérité de nos instincts de survie, ce réflexe pousse notre cerveau à accorder une attention prioritaire aux menaces pour tenter d'anticiper le danger.
- **L'illusion de contrôle :** consulter frénétiquement les nouvelles donne la sensation trompeuse de mieux maîtriser une situation qui nous échappe en réalité totalement.
- **La boucle de captation :** les algorithmes des réseaux sociaux privilégient les contenus à forte charge émotionnelle. Chaque nouvelle information suscite de l'anxiété, stimulant le besoin d'en savoir plus et enfermant l'utilisateur dans un cercle vicieux.

DES IMPACTS CONCRETS SUR LA SANTÉ DU QUOTIDIEN

Les conséquences de ce comportement dépassent le simple inconfort passager :
- **Troubles du sommeil :** la combinaison de la lumière bleue et la montée de cortisol (l'hormone du stress) juste avant d'aller dormir détériore la qualité du sommeil.
- **Fatigue compassionnelle :** exposé en permanence à des drames, l'esprit s'épuise. Il en résulte de l'irritabilité, une baisse de concentration et un sentiment d'impuissance généralisée.
- **Symptômes physiques :** l'anxiété chronique liée aux informations se traduit souvent par des tensions musculaires, des maux de tête ou une sensation d'oppression dans la poitrine.



LE GUIDE PRATIQUE DE LA "DIÈTE MÉDIATIQUE"

Pour préserver son équilibre, sans pour autant se couper du monde, quelques ajustements ciblés suffisent :
- **Fixer des règles de consommation claires :** limitez-vous à deux créneaux d'information par jour (par exemple, 15 min à midi et 15 min en début de soirée). Bannissez les écrans au lit et pendant la première heure au réveil.
- **Privilégier la qualité à la vitesse :** substituez le flux continu des réseaux sociaux par des formats écrits synthétiques, comme une presse quotidienne ou des récapitulatifs éditorialisés
- **Remplacer la passivité par l'action :** face à l'impuissance, l'action est le meilleur antidote. S'engager dans une association locale, ou simplement pratiquer une activité physique, permet de canaliser l'énergie et de rompre l'isolement.
- **Autres solutions :** sur son smartphone, on peut faire quelques paramétrages techniques et des limites de durée, en désactivant les notifications push pour ne plus subir les appels des applications. C'est plutôt à chacun d'entre nous de prendre l'initiative de se connecter ou pas. On peut également basculer son écran en noir et blanc, ce qui permet de rendre les interfaces moins attrayantes. Chez soi, on peut choisir des zones sans téléphone, dans la chambre par exemple, pour préserver la qualité du sommeil. On peut aussi se fixer des limites de durée pour certains réseaux, ceux qui sont les plus accaparants, en utilisant des outils de blocage ou des applications.

S'informer est un acte citoyen ; s'informer à l'excès devient un facteur de risque. Pour préserver votre santé mentale dès aujourd'hui, tentez l'expérience : fixez-vous 48 heures de pause médiatique, par exemple un week-end, et observez la différence sur votre niveau de stress.



"L'énergie, la solidarité, la proximité, au service de chacun"

MUTUELLES DU GROUPE DÉPÊCHE
RÉGIES PAR LE CODE DE LA MUTUALITÉ

TÉLÉCHARGEZ NOTRE MAGAZINE
MUTUELLE INFOS N°77
sur notre site
www.mutuelle-depeche.fr

INFOS PRATIQUES

HORAIRES ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE

du lundi au vendredi
de **10h à 12h** et de **14h à 16h**
Tél. : **05 62 11 35 00**
Courriel : **mutuelle@ladepeche.fr**
Site : **www.mutuelle-depeche.fr**
Assistance : **0969 321 169** (24h/24 - 7j/7)
Pensez à **nous rappeler**
votre numéro d'adhérent
pour toute demande à la mutuelle

MUTUELLE INFOS

N° de publication : ISSN 1952 997 X
Tiré à 1 750 exemplaires
est une publication éditée par
LA MUTUELLE DU GROUPE LA DÉPÊCHE DU MIDI
Avenue Jean-Baylet - 31095 Toulouse Cedex 9

La mutuelle Complémentaire santé du Groupe La Dépêche du Midi est régie par le code de la mutualité et soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution *(ACPR)*

Directeurs de la publication
Jean-Pierre Bouchilloux et Éric Gabarrot

Rédaction :
Virginie Di Costanzo,
Fabienne Espinasse, Marielle Isolda,
Nicole Loloum, Jean-Pierre Roland

Mise en page :
Julien Cassoux *(Graphiste OCI)*

Photos et infographies
GettyImages - Archives Mut Infos

Impression : Atelier Print

AUTOMÉDICATION : SEULEMENT 15 % EFFICACES

Seul un peu plus d'un médicament ou produit de santé sans ordonnance sur dix (15 %) est jugé réellement efficace et sûr par le magazine 60 Millions de consommateurs dans son hors-série de septembre 2026 consacré à l'automédication.

Les chiffres clés de l'enquête :

100 produits étudiés : médicaments en accès libre, compléments alimentaires et dispositifs médicaux (dont 90 décortiqués en fiches pratiques).

15 % de feux verts : une minorité de produits efficaces, présentant peu d'effets secondaires et affichant des notices claires (souvent des versions allégées de médicaments sur ordonnance pour l'acné, les allergies ou le sommeil).

44 % peu efficaces mais sans danger : des produits à l'efficacité reposant essentiellement sur un effet placebo si les consignes sont respectées.

35 produits « problématiques » : jugés indésirables en raison d'un rapport bénéfice-risques défavorable.

CARNET

Ils nous ont quittés

DELGA Yolande 31/05/2026
GREGOIRE Georges 04/06/2026
RIVES Maurice 05/06/2026
SICRE Danièle 24/06/2026
BOUABOUT Josiane 19/06/2026
MENASPA Claudine 30/06/2026
ETZOL Jean 04/07/2026
SICRE Nicole 19/07/2026
CARABASSE Sophie 25/07/2026
HAURET Juliette 23/08/2026
BUIL Yvonne 29/08/2026

Ils sont arrivés

WAGNER Ethan 18/02/2026
D'OLIVEIRA Olivier 24/06/2026
D'HARLINGUE Sasha 03/08/2026
MELLIN Blanche 10/08/2026