

Mag

N°53 - Octobre 2025

DÉCRYPTAGE

Mon espace santé :
tout votre suivi médical
en un seul endroit

ENGAGÉS

La santé face
aux enjeux de l'IA

Les aidants en France : réalités et perspectives

SOMMAIRE

AU QUOTIDIEN

Les aidants en France : réalités et perspectives

6

EN BREF
L'actualité
d'Identités Mutuelle

4



DÉCRYPTAGE
Mon espace santé :
tout votre suivi médical
en un seul endroit

10

AVEC ET POUR VOUS
Préservez vos proches
en cas de décès

11

ENGAGÉS !
La santé face
aux enjeux de l'IA

12



LE CONSEIL DE...
Trois conseils
clés pour une
téléconsultation
réussie

14

À VOS CÔTÉS
Comprendre vos
remboursements :
franchise médicale et
participation forfaitaire,
quelle différence ?

15

DANS VOS AGENCES
Rétrospective

16



À VOS AGENDAS !

17



RECETTE

Un nuage parfumé
pour apaiser l'esprit

18



PAUSE DÉTENTE
Travailler
sa mémoire en
s'amusant

19



Vos contacts
Identités Mutuelle

20

Mag n°53

Magazine d'information des adhérents Identités Mutuelle (mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité - SIREN 379 655 541) - 24, boulevard de Courcelles - 75017 Paris •
Directeur de la publication : Stéphane Gaudu •
Rédactrices en chef : Laura Godard et Marie Monod • Photos : Identités Mutuelle •
Illustrations : Freepik, Vecteezy •
Conception et réalisation : wellcom
01 46 34 60 60 - www.wellcom.fr
ISSN 2729-1839

ÉDITO



Yves Bastié
Président

UN MODÈLE ? NON, UN CHOIX DE VIE !

Alors que notre Assemblée générale a voté la proposition de fusion entre Identités Mutuelle et la MAC*, nous sommes souvent interrogés sur notre modèle original d'intégration.

S'il ne s'agit pas d'un modèle mais bien d'un choix de vie, il n'en reste pas moins une alternative à la disparition définitive de mutuelles en quête d'avenir.

Ce choix est à l'origine même d'Identités Mutuelle, la fusion de la MICOM et de la MNIL en 2010, la MNIL étant elle-même issue de la fusion de mutuelles diverses aux histoires et trajectoires si différentes...

La fusion d'Identités Mutuelle et de la MUROS en 2022 et sous réserve de l'accord de l'ACPR c'est en 2025 la MAC qui nous rejoint.

Le point commun de ces mutuelles ?

Une volonté de continuer à faire vivre leurs valeurs, à servir leurs adhérents et à participer activement à la vie de leur mutuelle.

Le choix d'Identités Mutuelle ?

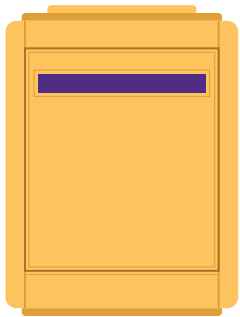
Le respect de leurs identités, les moyens de tenir leurs engagements et de se développer ainsi que la participation active aux instances de leurs représentants.

Ce choix de vie n'est pas le choix de la facilité, mais c'est le nôtre et il semble bien tenter de plus en plus de mutuelles qui nous l'espérons nous rejoindront à leur tour.

Un choix de vie qui se résume donc à choisir la vie !

Merci à toutes et à tous de votre confiance !

*Mutuelle Accidents de la Confédération Générale des Œuvres Laïques



Prochainement dans vos boîtes aux lettres

Que vous ayez un contrat Identités Mutuelle, Muros ou UCS (ex-Solicaïsse), préparez-vous à recevoir votre échéancier de cotisation et votre carte de mutuelle directement à domicile en décembre 2025.

RÈGLEMENTS MUTUALISTES : CE QUI CHANGE EN 2026

+ en savoir plus

Identités Mutuelle met à jour ses règlements mutualistes afin de continuer à améliorer la lisibilité de ses garanties et d'intégrer les évolutions réglementaires récentes (par exemple : le changement d'adresse et de dénomination sociale du Médiateur). Ces nouvelles versions ont été validées par le conseil d'administration du 25 septembre 2025. Elles seront disponibles dès janvier 2026 sur votre espace adhérent ou en agence. Vous pouvez également les recevoir sur simple demande, par e-mail à sra@identites-mutuelle.com ou par courrier au : 85, rue Édouard Vaillant 92300 Levallois-Perret.



TRANSPORT SANITAIRE : les évolutions en 2025

Le transport sanitaire évolue : depuis le 2 mars 2025, lorsqu'un transport assis est prescrit en véhicule sanitaire léger (VSL) ou taxi conventionné et que l'état de santé le permet, **il doit être partagé avec d'autres patients**. Le trajet reste adapté : détour limité (10 km par patient, 30 km maximum) et attente sur place inférieure à 45 minutes. En cas de refus du transport partagé, le tiers payant ne s'applique pas et le remboursement de la Sécurité sociale est réduit. Ce dispositif ne concerne pas les bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire (CSS) ou de l'aide médicale d'État (AME).



Pour plus de précisions, rendez-vous sur www.ameli.fr



Un nouveau formulaire de contact en ligne fin décembre 2025 !

Pour faciliter vos démarches, Identités Mutuelle mettra à votre disposition, dès la fin de l'année, un formulaire de contact en ligne accessible directement depuis notre site internet. Ce point de contact unique vous permettra de nous adresser toutes vos demandes (remboursements, devis, carte de tiers payant, etc.) de manière simple, rapide et sécurisée. Ce n'est pas tout : des évolutions de votre espace adhérent sont également prévues courant 2026. **Restez connectés !**

SANTÉ DENTAIRE : NOUVELLE ÉTAPE



Depuis le 1^{er} avril 2025, **les jeunes de 3 à 24 ans** bénéficient chaque année d'un rendez-vous de prévention bucco-dentaire avec M'T dents, entièrement pris en charge et sans reste à charge. Ce rendez-vous permet d'acquérir de bons réflexes d'hygiène et de détecter précocement d'éventuelles affections. Le chirurgien-dentiste vérifie la santé des dents et des gencives, donne des conseils personnalisés et, si nécessaire, propose de nouveaux rendez-vous. **Deux soins complémentaires peuvent être réalisés immédiatement :** un détartrage ou la pose d'un vernis fluoré. Les soins nécessaires effectués dans les six mois suivants sont également pris en charge à 100 %.

Les bénéficiaires de l'aide médicale d'État ne sont pas concernés par ce dispositif.



UN COUP D'ŒIL SUR NOTRE ANNÉE 2024 ? Pour découvrir notre rapport d'activité, [cliquez ici](#).



CONSULTATIONS MÉDICALES : TARIFS REVALORISÉS

Depuis le 22 décembre 2024, les tarifs des médecins généralistes et de certains spécialistes ont été augmentés. La consultation chez un médecin généraliste est à 30 € pour un adulte et 35 € pour un enfant de moins de 6 ans. La téléconsultation chez le généraliste s'élève à 25 € jusqu'en 2029. Pour certains spécialistes, la revalorisation se poursuit avec une deuxième hausse au 1^{er} janvier 2026. Par exemple, la consultation chez les dermatologues passe de 54 € à 60 € et celle chez les gynécologues, de 37 € à 40 €. Le taux de remboursement reste inchangé : 70 % par la Sécurité sociale et 30 % par votre mutuelle.

Vous souhaitez en savoir plus ? [Rendez-vous ici](#).

LES AIDANTS EN FRANCE : RÉALITÉS ET PERSPECTIVES



En France, on estime à environ 11 millions le nombre d'aidants. Ils accompagnent, de manière régulière et non rémunérée, un proche malade, en situation de dépendance ou de handicap. Une solidarité qui comporte des risques, notamment de la fatigue, une charge mentale importante et un impact significatif sur leur quotidien. Bien heureusement, même si peu connus, des dispositifs d'aide existent pour soulager les aidants. Identités Mutuelles met en évidence une réalité souvent négligée.

Tout d'abord, il est crucial de comprendre ce qu'est un aidant proche. L'article L113-1-3 du code de l'action sociale et des familles fournit une définition claire de cette notion. Ce dernier indique "qu'est considéré comme aidant d'une personne, son conjoint [...] parent, allié ou personne résidant ou entretenant des liens étroits et stables avec elle, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne". Chaque situation est différente : être aidant, c'est accompagner un parent âgé à ses rendez-vous médicaux, assister un conjoint dépendant dans ses démarches administratives, prodiguer des soins personnels ou préparer les repas d'un enfant atteint d'un handicap. Ce rôle crucial touche une grande partie de la population.

Selon le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, il y a 8 à 11 millions d'aidants familiaux en France, soit environ un quart des français. Il est probable que nous connaissons tous des personnes qui sont des aidants familiaux, sans même le savoir.

Ce sont des personnes qui donnent de leur temps, de leur énergie et qui font preuve d'une grande solidarité. Elles ne mesurent cependant pas toujours l'importance de leur rôle ni l'impact que ce dernier peut avoir sur leur propre vie.

DES RISQUES RÉELS POUR LES AIDANTS

Même si la reconnaissance du rôle d'aidant se fait progressivement, celui-ci n'en demeure pas moins important. Pour mieux comprendre les défis auxquels ils font face, on peut consulter le Baromètre des aidants 2024 (voir chiffres p8). On y apprend que 40 % des personnes interrogées disent souffrir de fatigue mentale et émotionnelle. Parmi elles, 33 % expriment de la fatigue physique, 31 % mentionnent la pression du temps manquant, et 17 % soulèvent les difficultés à concilier leur vie professionnelle et leur rôle.

Cet engagement entraîne des conséquences tangibles : l'épuisement physique ou moral, voire le burn-out, la surcharge mentale, la nécessité de gérer simultanément sa vie personnelle et professionnelle et le risque pour sa propre santé.



Le point de vue de...

Michel Lejeune

vice-président d'Identités Mutuelle et père d'un adulte de 54 ans atteint d'un handicap moteur

"Même si mon fils est autonome, télétravaille et vit dans son propre logement, son handicap implique une grande disponibilité pour sa mère et moi. Depuis son enfance, nous sommes très présents et lui venons en aide quasiment quotidiennement. Grâce à Identités Mutuelle, notre famille a pu bénéficier de l'aide précieuse de professionnels de la santé et du droit. Ajouté à une certaine souplesse dans l'aménagement de mon emploi du temps, cela nous a beaucoup aidés !"

À travers notre service d'assistance Vvv Écoute & Solutions, Identités Mutuelle met à disposition des aidants un accompagnement dédié et des services adaptés à leurs besoins. Selon votre garantie, ce service est inclus dans votre contrat santé.

Le saviez-vous ?

SUIS-JE UN AIDANT SANS LE SAVOIR ?

Selon le Baromètre du *Collectif Je t'Aide*, seuls deux tiers des aidants interrogés se perçoivent comme tels. Nombreux sont celles et ceux qui sont aidants sans même le savoir. Vous accompagnez un proche malade, âgé ou en perte d'autonomie plusieurs heures par semaine sans recevoir de rémunération ? Alors, vous êtes vous-même sans doute un aidant. Plusieurs sites proposent des questionnaires pour évaluer sa situation : n'hésitez pas à faire le test, qui peut se révéler riche en enseignements et éventuellement vous permettre d'identifier les aides auxquelles vous pourriez prétendre.



En chiffres

Les aidants français*

25 % de la population française

61 % des non-aidants pensent qu'ils le deviendront un jour pour l'un de leurs proches

54 % des aidants sont des femmes

et **58 %** sont actifs

53 % des aidants accompagnent un proche en situation de dépendance due à la vieillesse

*Source : *Baromètre des Aidants 2024 du Collectif Je t'Aide avec BVA Xsight*



La Haute Autorité de Santé souligne un risque accru de décès de plus de 60 % chez les aidants, dans les trois ans suivant le début de la maladie de leur proche. De plus, une étude menée par la Direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques en 2023 a révélé que près de la moitié des aidants souffrent de leur situation et de ses conséquences.

UNE PRISE DE CONSCIENCE BIENVENUE

Heureusement, cette thématique, qui concerne une multitude de nos concitoyens, prend de l'ampleur dans le débat public. Les livres abordant ce sujet de société sont maintenant nombreux. À titre d'exemples, on peut citer *Je suis devenu le parent de mes parents*, du célèbre médecin Vincent Valinducq, ou encore *Comment aider ses proches sans y laisser sa peau*, écrit en collaboration avec la rhumatologue Janine-Sophie Giraudet et la neuropsychologue Inge Cantegrel-Kallen. Même la célèbre collection des éditions First a publié *Les aidants familiaux pour les nuls*. À cela s'ajoutent divers podcasts (*La Tête au Carré* sur France Inter) ou des émissions de télévision (la série *Aidants, il est temps de les aider* sur France 5).

En parallèle, les autorités ont pris l'initiative de s'attaquer à ce problème en lançant une première politique nationale interministérielle pour la période 2020-2022, intitulée "Agir pour les aidants". Cette politique a conduit à la création d'un numéro unique d'assistance (0 800 360 360) pour fournir des conseils et un soutien. Cette démarche s'inscrit dans une stratégie globale de mobilisation et d'appui pour la période 2023-2027.

DES AIDES ENCORE TROP MÉCONNUES

Cet effort national a un impact positif sur le soutien financier proposé aux aidants. Ces derniers peuvent par exemple bénéficier de l'AJPA (Allocation journalière du proche aidant), d'un montant de 65,80 €/jour. Auparavant, elle ne pouvait être versée que pendant un maximum de 66 jours durant toute la carrière de l'aidant. Toutefois, depuis le 1^{er} janvier 2025, cette limite est passée à 264 jours, ce qui permet donc d'aider jusqu'à quatre personnes.

Le soutien des pouvoirs publics n'est pas uniquement financier. Le congé de proche aidant constitue un autre dispositif clé. Il est réservé aux salariés qui perçoivent l'AJPA et leur permet de réduire leur activité professionnelle afin de pouvoir accompagner un proche. Un bon moyen de souffler et de réduire son stress, de même que les diverses solutions de répit existantes, comme l'accueil de jour, l'hébergement temporaire de la personne aidée, ou l'intervention d'une personne relais pour remplacer l'aidant. Plusieurs structures (Centre Communal d'Action Sociale, plateformes d'accompagnement et de répit...) et professionnels de santé peuvent également apporter un soutien à celles et ceux qui en auraient besoin. L'Association Française des Aidants (aidants.fr) compile quant à elle, de nombreuses ressources et contacts utiles. Grâce à ces initiatives et à la mobilisation croissante de la société, les aidants disposent désormais davantage de ressources et de reconnaissance, ouvrant la voie à un soutien plus solide et à un avenir où leur rôle essentiel sera pleinement valorisé.

3 QUESTIONS À :
Tiphanie Pichot
Responsable Service Social
chez VYV Écoute & Solutions



Comment la prise de conscience du rôle d'aidant se manifeste-t-elle ?

Elle survient souvent progressivement, grâce aux proches, aux professionnels ou lors de situations de crise. L'aidant réalise qu'il apporte une aide régulière et non professionnelle pour des actes essentiels du quotidien. Cette reconnaissance est également soutenue par la loi sur l'adaptation de la société au vieillissement et la journée nationale des aidants.

Quelles difficultés rencontrent les aidants ?

Ils font face à des difficultés variées. Sur le plan de la santé : charge mentale, fatigue ou renoncement aux soins. Sur le plan social : isolement, incompréhension de l'entourage, conciliation vie professionnelle et contraintes financières. Ils rencontrent aussi des obstacles dans le système médico-social, souvent complexe et peu coordonné.

Quelles solutions existent pour soutenir les aidants ?

Plusieurs dispositifs permettent de soutenir les aidants, pour financer aides humaines, aménagements ou répit, ponctuels ou durables. Parmi eux : PCH (MDPH), APA (départements), AJPA (CAF) ou OSCAR (Assurance retraite). Les services psychosociaux, comme VYV Écoute & Solutions, accompagnent aussi les aidants dans leurs démarches.

MON ESPACE SANTÉ : TOUT VOTRE SUIVI MÉDICAL EN UN SEUL ENDROIT

Mon espace santé, c'est le nouveau carnet de santé numérique gratuit et sécurisé, mis à disposition par l'Assurance Maladie. Mais à quoi sert-il vraiment ? Quels services y trouver et en quoi peut-il faciliter votre quotidien ? On vous décortique cet outil pratique qui centralise vos informations médicales et simplifie vos échanges avec vos soignants.



Votre santé entre vos mains

- Au quotidien, recevez, stockez et partagez vos documents de santé (ordonnances, résultats d'analyses, etc.)
- En consultation, partagez vos antécédents médicaux avec votre professionnel de santé en toute sécurité
- Pour vos enfants, activez le profil *Mon espace santé* pour suivre leur santé



Vos services numériques pour vous accompagner

- Des solutions utiles pour votre santé (santé, bien-être, maintien de l'autonomie)
- Des services numériques de confiance (sélectionnés par l'État pour leur qualité, transparence, accessibilité et éco-responsabilité)



Vos informations de santé essentielles

- Maladies et sujets de santé
- Traitements
- Allergies
- Vaccinations
- Mesures de santé



Vos documents médicaux, au même endroit

- Stockez et classez vos documents et ceux de vos enfants
- Recevez directement les documents de vos professionnels de santé





Vos données sont sécurisées

- Vos données sont hébergées en France et protégées par l'Assurance Maladie
- Maîtrisez la confidentialité de vos documents en choisissant qui peut y accéder
- Un environnement certifié HDS (hébergeur de données de santé)



Votre suivi santé partout, tout le temps

Votre dossier médical où que vous soyez (téléphone, ordinateur, tablette...)

Prêt à prendre le contrôle de votre santé ?
Rendez-vous sur **Mon espace santé**
et activez votre profil dès aujourd'hui.

PRÉSERVEZ VOS PROCHES EN CAS DE DÉCÈS



Quand Martin est parti brutalement à 52 ans, sa femme et ses deux enfants ont dû affronter, en plus de leur douleur, de lourdes difficultés financières. Comme beaucoup de familles, il leur a fallu près d'un an pour retrouver un équilibre.

Et si vous pouviez éviter cela à vos proches ?

Prévoir l'imprévisible, c'est déjà protéger.

AVEC IDENTITÉS MUTUELLE, ANTICIPEZ L'AVENIR SEREINEMENT

Offre Décès Accident

- » Dès 1,00 € par mois
- » Capital de 5 000 € à 50 000 €
- » Versé en cas de décès ou de Perte Totale et Irréversible d'Autonomie (PTIA) suite à un accident

Offre Décès Toutes Causes

- » Dès 3,30 € par mois
- » Capital de 5 000 € à 15 000 €
- » Versé en cas de décès ou de PTIA, quelle qu'en soit la cause (accident ou maladie)

POURQUOI SOUSCRIRE ?*

- » Des capitaux adaptés à vos besoins, à votre réalité et à votre budget
- » Une souscription possible jusqu'à 75 ans (Accident) et 70 ans (Toutes Causes)
- » Aucun questionnaire médical

Découvrez l'offre la mieux adaptée à votre situation et sécurisez l'avenir de ceux qui comptent le plus.
Retrouvez l'agence la plus proche de chez vous en dernière page du magazine !

 **Cliquez ici et comparez facilement nos offres !**

* Les adhérents aux contrats UCS (ex-Soliceasse) ou Muros ne sont pas concernés.

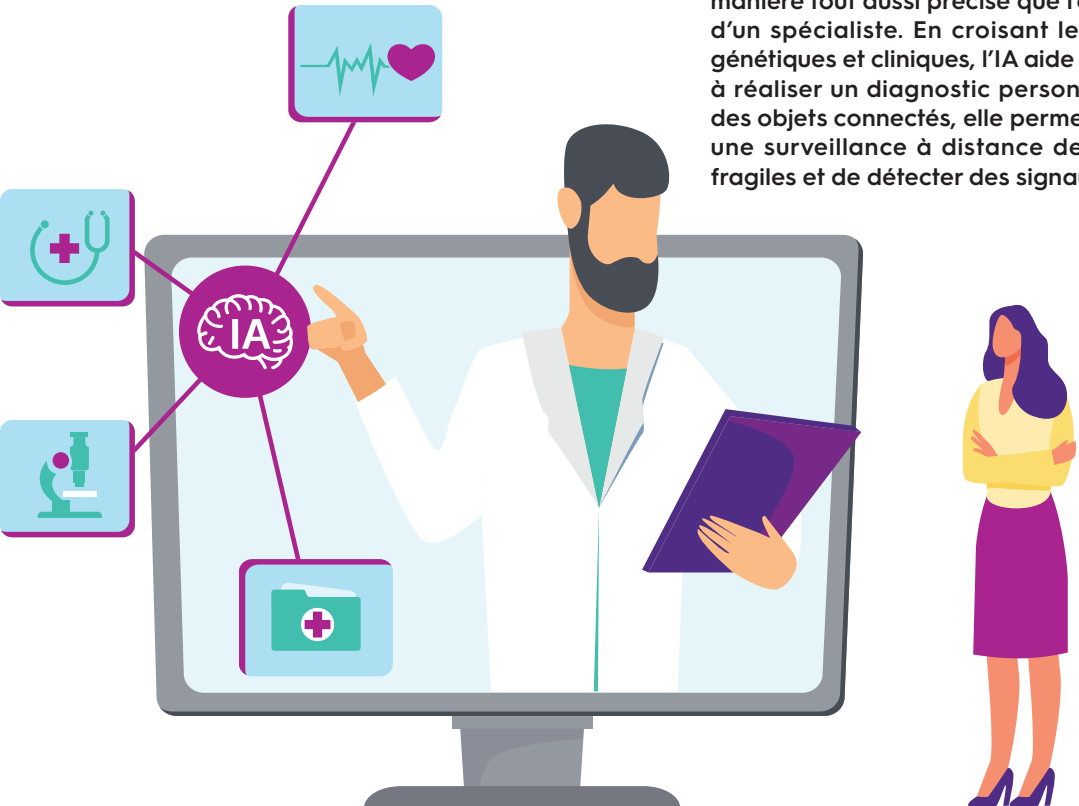
LA SANTÉ FACE AUX ENJEUX DE L'IA

Le recours à l'intelligence artificielle (IA) dans le domaine de la santé s'accélère. À la clé, de vraies avancées, mais aussi un questionnement profond autour du lien médecin-patient et sur l'utilisation des données.

En février dernier, le ministre de la Santé et de l'accès aux soins alors en place, Yannick Neuder, annonçait la publication d'un document stratégique sur l'intelligence artificielle. L'objectif ? Faire le point sur les avancées dans le domaine de la santé. Comme dans d'autres univers, l'IA prend une place de plus en plus importante dans le secteur médical.

DES APPLICATIONS CONCRÈTES

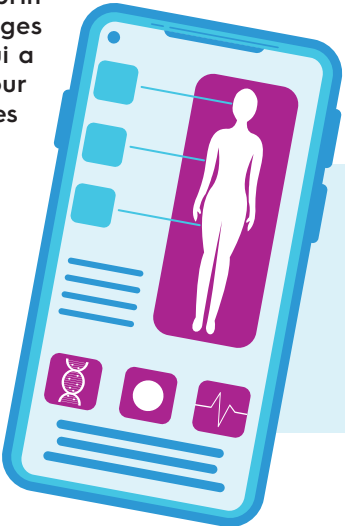
On ne compte plus les exemples où l'IA apporte un bénéfice réel. Nourrie d'algorithmes, elle permet par exemple d'analyser de manière très fine des images (IRM, scanners...) pour détecter une anomalie de manière tout aussi précise que l'œil aiguisé d'un spécialiste. En croisant les données génétiques et cliniques, l'IA aide également à réaliser un diagnostic personnalisé. Via des objets connectés, elle permet d'assurer une surveillance à distance des patients fragiles et de détecter des signaux d'alerte.



Les articles liant intelligence artificielle et santé fleurissent d'ailleurs dans les revues professionnelles, évoquant par exemple une véritable révolution pour la chirurgie de demain, où l'IA permettra d'être plus précis, de réduire le risque de complications, de faciliter la récupération des patients...

DES ENJEUX ÉTHIQUES

Pour être efficace, l'IA a besoin d'être alimentée et d'analyser une grande quantité d'informations. Mais encore faut-il que celles-ci soient fiables. L'un des risques est le biais algorithmique qui peut générer des résultats erronés. Par exemple, pour la détection de mélanomes, des systèmes d'IA étaient alimentés principalement par des images de peaux claires, ce qui a entraîné des erreurs pour le diagnostic de personnes à peau plus foncée.



L'HUMAIN TOUJOURS NÉCESSAIRE

Si l'IA peut proposer des pistes diagnostiques ou suggérer des traitements, elle ne remplace pas l'échange humain. La relation de confiance entre le patient et son médecin reste centrale : expliquer, rassurer, accompagner dans l'incertitude. Par exemple, lorsqu'un patient doit choisir entre plusieurs options thérapeutiques, ce n'est pas un algorithme qui saura entendre ses craintes ou ses valeurs personnelles.

Cette confiance ne concerne pas seulement la relation interpersonnelle, mais aussi la manière dont sont utilisées les données de santé confiées aux médecins. Leur réutilisation à des fins de recherche ou d'innovation doit être encadrée, faute de quoi la crainte d'un usage détourné pourrait fragiliser le lien patient/médecin. Sur ce sujet, le lancement en juillet d'une stratégie nationale sur l'utilisation secondaire des données de santé par le ministère n'est évidemment pas un hasard.

Quoi qu'il en soit, le recours à l'intelligence artificielle générative dans le monde médical poursuivra sans aucun doute sa progression. Dès lors, il convient d'être vigilant, de continuer à s'informer et de ne pas hésiter à questionner les professionnels de santé.

L'action d'Identités Mutuelle

Identités Mutuelle et l'IA, où en sommes-nous ?

Au sein d'Identités Mutuelle, nous avons choisi de réaliser une veille active autour de ce sujet. Nos équipes suivent de près les avancées du secteur, pour que chaque mutation devienne une opportunité. Nous travaillons à vous proposer des solutions en phase avec votre quotidien et les enjeux de demain. Au cœur de notre engagement, il y a toujours cette conviction : vous guider dans un monde qui change, avec humanité, clarté et exigence.



NICOLAS CAMUS
Médecin généraliste et
directeur médical de Medaviz

TROIS CONSEILS CLÉS POUR UNE TÉLÉCONSULTATION RÉUSSIE

Lorsqu'on habite loin d'un médecin ou que les délais sont trop longs, la téléconsultation peut être une solution précieuse. Le médecin généraliste et directeur médical de Medaviz, Nicolas Camus, nous livre ses conseils pour en tirer le meilleur parti.

1 À QUEL USAGE ?

La télémedecine est idéale pour les petits maux courants : fièvre, douleurs légères, renouvellement d'ordonnance... Elle permet d'avoir un avis médical rapide, sans avoir à se déplacer. En revanche, lorsqu'un examen physique semble nécessaire (douleurs abdominales, angine...), il est préférable de consulter en cabinet. En cas de doute, pas d'inquiétude : le médecin vous orientera si besoin vers une consultation en présentiel.

2 BIEN LA PRÉPARER

Une téléconsultation se prépare avec autant de rigueur qu'une consultation en cabinet. Il est important de s'installer dans un endroit calme, de vérifier son matériel (connexion, micro, caméra), et de se connecter quelques minutes en avance. Si un logiciel est requis, installez-le en amont. Avoir ses traitements, antécédents médicaux et éventuels résultats d'examens à portée de main facilitera l'échange avec le médecin.

3 SE LANCER EN TOUTE CONFIANCE

Les outils sont simples et accessibles à tous. En cas de besoin, un proche peut vous aider pour la première fois. Certaines plateformes proposent même des consultations par téléphone. Une fois essayée, beaucoup l'adoptent : pratique, rassurante et efficace ! Pour un suivi sur une période donnée, ou dans le cadre du parcours de soins, il est préférable d'en parler avec son médecin traitant afin de combiner les consultations à distance et en cabinet.

La téléconsultation ne remplace pas la médecine en cabinet, elle la complète intelligemment en facilitant l'accès aux soins. Elle évite de renoncer à consulter faute de médecin disponible ou de la distance.



Le service 24/7 de Medaviz

Besoin d'un médecin à toute heure ?
Contactez Medaviz 24h/24 et 7j/7. Service 100 % pris en charge par Identités Mutuelle, si votre garantie le prévoit. Appelez le **09 75 18 90 89** (appel non surtaxé) ou téléchargez l'application Medaviz.

Selon votre garantie, ce service est inclus dans votre contrat santé.

- Activation :**
- En ligne : www.medaviz.com/identitesmutuelle
 - Code = n° adhérent + année de naissance
 - 1^{er} appel possible sans activation

COMPRENDRE VOS REMBOURSEMENTS :

FRANCHISE MÉDICALE ET PARTICIPATION FORFAITAIRE, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Vous avez déjà payé 30 € chez le médecin pour une consultation et reçu seulement 15 € de remboursement de la Sécurité sociale ? Ou réglé un détartrage à 48 € réalisé chez le dentiste sans aucun remboursement ? Pas de panique, derrière tout ça se cachent... les participations forfaitaires et les franchises médicales.

QU'EST-CE QUE LA PARTICIPATION FORFAITAIRE ?

C'est un petit montant, un effort pour préserver notre système de santé, que chaque assuré âgé de 18 ans ou plus doit avancer pour certains soins.

- **2 €** par consultation médicale, radio ou analyse.
- **Limité à 50 € par an** pour un même bénéficiaire.



i Certaines personnes et situations sont exonérées de la participation forfaitaire. Pour en savoir plus, consulter la rubrique Remboursements du site Ameli.fr.

ET LA FRANCHISE MÉDICALE ?

Elle s'applique sur

Cette franchise est aussi plafonnée à 50 € par an pour un même bénéficiaire. L'accumulation des deux signifie qu'un assuré peut régler jusqu'à 100 € chaque année.


1 €
par boîte de médicaments


1 €
par acte paramédical (infirmier, kiné)


4 €
par transport médical

i Certaines personnes et situations sont exonérées de la franchise médicale. Pour en savoir plus, consulter la rubrique Remboursements du site Ameli.fr.

ZOOM SUR DES CAS CONCRETS

Éric a acheté 4 boîtes de médicaments remboursées par la Sécurité sociale, il a donc 4 € de franchise. Si quelques jours après, il consulte un médecin, la Sécurité sociale déduira ces 4 € au remboursement de sa consultation.

Olivia est en affection de longue durée (ALD). Grâce au tiers payant, elle n'avance pas ses consultations ni ses médicaments liés à sa maladie. Mais en arrière-plan, ses participations forfaitaires et franchises continuent de s'accumuler, sans qu'elle s'en aperçoive. Si elle décide de réaliser un détartrage, la Sécurité sociale rattrape alors tout ce qui est dû. Résultat : un remboursement réduit, voire nul, qui peut surprendre.

COMMENT ÉVITER LES MAUVAISES SURPRISES ?

Rendez-vous sur votre compte **Ameli**, dans la section « **Participations forfaitaires et franchises** » sur la page « **Mes paiements** », pour suivre vos déductions annuelles. **Si vous avez une ALD, attention :** ces montants peuvent s'accumuler et vous serez invité à les régler directement.

Rétrospective des événements organisés pour nos adhérents, partout en France !

NATIONAL
DÉCEMBRE À MARS



Opération Chaussettes Solidaires : une petite action, un grand impact
Dans le cadre de l'opération Chaussettes Solidaires, nos adhérents ont pu recycler leurs chaussettes usagées, trouvées ou orphelines. Cette action quotidienne favorise la **réduction du gaspillage**, soutient la **formation de femmes** éloignées de l'emploi aux métiers de la mode et sensibilise à l'importance du **textile durable**.

MOSELLE
13 FÉVRIER

Création de bijoux faits main
En partenariat avec le Club Barrabino, nos adhérents ont **créé des bijoux**, partageant un moment convivial tout en faisant preuve de créativité et de savoir-faire manuel pour repartir avec des réalisations uniques.



HAUTS DE FRANCE
18 FÉVRIER

Apprivoiser le numérique, à tout âge
À Lens, un atelier numérique avec Unis-Cité a permis à nos adhérents, notamment seniors, d'**apprendre à utiliser, en toute sécurité, Internet et e-mails**, favorisant autonomie, confiance et réduction de la fracture numérique.

NATIONAL
18 AU 25 MARS



Dépistage auditif gratuit : prévenir, c'est protéger
Nos agences ont organisé des séances gratuites de dépistage auditif avec des audioprothésistes, permettant aux adhérents et leurs proches de **faire un point sur leur audition**, dans un cadre rassurant et accessible.

BOUCHES-DU-RHÔNE
23 MAI

Randonnée La Couronne de Charlemagne, découverte nature à Cassis
Au départ de Cassis, la randonnée de La Couronne de Charlemagne, guidée par l'association GV Rando Gardanne, a offert aux participants panoramas méditerranéens, découverte écologique, activité physique et partage.



FIN
D'ANNÉE
2025



SAINT-GERVAIS
12 OCTOBRE

Les Foulées roses
Venez courir à l'occasion d'Octobre rose, mois de sensibilisation contre le cancer du sein.



1-7 DÉCEMBRE
Sainte-Barbe

Célébrez la Sainte-Barbe dans votre agence régionale !



DÉCEMBRE
Boîtes solidaires

Faites un don pour soutenir ceux qui en ont besoin.



À VENIR
Sortie Cyclo Club à Forbach

Une belle sortie à vélo, entre effort, convivialité et paysages à découvrir.



À VENIR
Conférence sur le tri des déchets à Alès

Mieux comprendre le tri des déchets et ses enjeux environnementaux.

Se mobiliser et agir toute l'année

17.10

JOURNÉE MONDIALE
DU DON D'ORGANES
ET DE LA GREFFE

19.10

JOURNÉE MONDIALE
CONTRE LE CANCER
DU SEIN

14.11

JOURNÉE MONDIALE
DU DIABÈTE

1.12

JOURNÉE MONDIALE DE
LUTTE CONTRE LE SIDA

3.12

JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES PERSONNES
HANDICAPÉES

5.12

JOURNÉE MONDIALE
DU BÉNÉVOLAT

04.01

JOURNÉE MONDIALE
DU BRAILLE

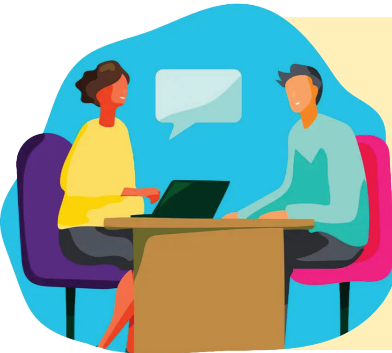
04.02

JOURNÉE MONDIALE
CONTRE LE CANCER

22.02

JOURNÉE MONDIALE
DE L'ENCÉPHALITE

... La suite
dans votre prochain
Mag de mars !



Vous souhaitez être accompagné dans vos démarches santé ou faire évoluer vos garanties ?
Vos conseillers sont **disponibles tout au long de l'année** en agences ainsi que le Service Relation Adhérents par téléphone (coordonnées en dernière page du magazine).

Un nuage parfumé pour apaiser l'esprit

SPRAY RELAXANT LAVANDE ET CAMOMILLE

5 min

Pour 100 ml (environ 100 pulvérisations)

INGRÉDIENTS



100 ml d'eau distillée (ou bouillie refroidie) ou d'eau de rose



10 à 15 gouttes d'huiles essentielles relaxantes



1 càs d'alcool à 70° ou de vodka (joue le rôle de conservateur naturel et de solvant)



1 flacon spray de 100 ml

PRÉPARATION

- 1/ Choisissez votre base liquide**
Utilisez de l'eau distillée pour une base neutre, ou de l'eau de rose pour un effet légèrement tonique et floral.
- 2/ Ajoutez l'alcool**
Versez 1 càs d'alcool dans le flacon propre. Cela permet aux huiles de bien se disperser et améliore la conservation.
- 3/ Incorporez les huiles essentielles**
Ajoutez entre 10 et 15 gouttes d'huiles essentielles relaxantes, selon l'intensité olfactive souhaitée.
- 4/ Ajoutez la phase aqueuse**
Complétez avec l'eau distillée jusqu'à 100 ml. Refermez le flacon et agitez vigoureusement.
- 5/ Testez votre spray**
Vaporisez sur un tissu ou dans un coin discret pour vérifier que le parfum vous convient.
- 6/ Utilisez et conservez**
Agitez avant chaque utilisation. Pulvérisez dans l'air, sur les coussins, rideaux ou l'oreiller avant le coucher. Conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Évitez tout contact direct avec la peau.



LES HUILES ESSENTIELLES LES PLUS ADÉQUATES

- **Lavande** : calme les nerfs, réduit le stress, aide à l'endormissement
- **Camomille** : atténue l'anxiété, apaise les émotions
- **Ylang-Ylang** : équilibre les humeurs, ralentit le rythme cardiaque
- **Bergamote** : stimule en douceur tout en apaisant l'anxiété



Travailler sa mémoire en s'amusant

Indice : les définitions en bleu se rapportent à des sujets traités dans ce numéro.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A														
B														
C														
D														
E														
F														
G														
H														
I														
J														
K														
L														
M														
N														

Horizontalement

A. Affection de longue durée, ouvrant droit à une prise en charge spécifique. Valeur clé de l'entraide entre proches ou assurés. B. Vocaliser. Dispositif qui évite d'avancer les frais médicaux (... payant). C. L'Éternel. Fera du tort. D. Douze mois. Chlore. Cube. Bête à bât. E. Site de l'Assurance maladie pour suivre ses remboursements. Parfum. F. Découvert. Volcan sicilien. Il arrose Turin. G. Actinium. Perroquet. Institut de sondage. H. Résultat établi à partir de symptômes. Surface. I. Potelé. Quote-part. J. Patriarche. Futur. K. Dévêtu. Bain relaxant. Grain de blé. L. Ensemble de principes guidant l'action morale. Socle de golf. Journal télévisé. M. Lac des USA. Écale. Cogne. N. Sans sauce. Ville du Brésil. Diplôme de technicien. L'argon.

Verticalement

1. Personne qui accompagne un proche malade ou dépendant. Informations utilisées notamment par les algorithmes. 2. Au bout du monde. Faible leur. Choqué. 3. À payer. Route. Nœud crucial. 4. Prénom d'apôtre. Jeu en Chine. Cœur du pain. 5. Pronom. Plante aux vertus relaxantes, utilisée en spray d'ambiance. 6. Médecin. Cible des plongeurs. Enduré. 7. Est-nord-est. Détiens. Un p'tit verre. 8. Conifères. Pan. Chaîne privée. 9. Elle publie. Bain anglais. 10. Foyer. Temps accordé pour s'occuper d'un proche aidé. 11. Aber. Mois des ponts. Traits. 12. Id est. À le. Note à clé. Filet d'eau. 13. Peut être médical et soumis à franchise. Allocation journalière du proche aidant. 14. Existes. Vide la barque. Heurter du pied.

Solutions : A. ALD. Solidarité. B. Jouer. Tiers. C. Dieu. Lésers. D. An. Cl. Dé. Àne. E. Amell. Musc. F. Trouvé. Ethn. Pô. G. Ac. Ara. Ifop. H. Diagnostique. Are. I. Dodu. Ecot. J. Noé. Avenir. K. Nu. Spa. Gracu. L. Ethique. Tee. JT. M. Erie. Brou. Tape. N. Sec. Rio. BTS. Ar. Téva. 2. Loin. Roi. Oufre. 3. Due. Roccade. Hic. 4. Luc. Go. Mle. 5. Se. Lavande. 6. Orl. Mérou. Subi. 7. ENE. 8. Its. Lé.



VOS CONTACTS IDENTITÉS MUTUELLE

SERVICE RELATION ADHÉRENTS

85, rue Édouard Vaillant - 92300 Levallois-Perret
Tél : 01 43 18 34 00

CONTACTS MAIL

Pour une demande relative à la gestion de votre contrat ou pour envoyer vos documents : sra@identites-mutuelle.com

Pour une demande de calcul de vos droits à prestations (devis dentaire, optique, audition etc.) :
devis@identites-mutuelle.com



AGENCES

ÎLE-DE-FRANCE

LEVALLOIS-PERRET (92300)
85, rue Édouard Vaillant
Tél : 01 43 18 34 00
L-V : 8h30-18h

NORD

LENS (62300)
73, boulevard Émile Basly
Tél : 03 21 14 01 50
lens@identites-mutuelle.com
L-V : 8h30-12h 13h30-17h

HÉNIN-BEAUMONT (62110)

237, rue Elie Gruyelle
Tél : 03 21 76 68 80
henin@identites-mutuelle.com
L-V : 8h30-12h 13h30-17h

DOUAI (59500)

378, rue de Paris
Tél : 03 27 95 45 50
douai@identites-mutuelle.com
L-V : 8h30-12h 13h30-17h

EST

FORBACH (57600)
44 A, rue Nationale
Tél : 03 87 88 35 21
forbach@identites-mutuelle.com
L-V : 8h30-12h 13h30-17h30

SARREGUEMINES (57200)

12, rue Utzschneider
Tél : 03 87 09 21 03
Ma. et V. : 9h-12h 14h-17h

SUD

ALÈS (30100)
1, rue Saint-Vincent
Tél : 04 66 52 22 96
ales@identites-mutuelle.com
L-V : 9h-12h 13h-17h

GARDANNE (13120)

24, boulevard Carnot
Tél : 04 42 65 87 48
gardanne@identites-mutuelle.com
L-V : 8h30-12h 13h30-17h30

VOTRE ESPACE ADHÉRENT SUR INTERNET

www.identites-mutuelle.com

Accessible directement depuis la page d'accueil du site Identités Mutuelle (en haut à droite). Munissez-vous de votre code d'accès et de votre mot de passe.

Si vous n'avez pas de mot de passe, cliquez sur "Mot de passe oublié ?".

À partir de votre espace, vous pouvez :

- consulter votre dossier
- modifier vos coordonnées
- télécharger un mandat de prélèvement SEPA
- visualiser vos décomptes
- demander un duplicata

VOS CONTACTS UNIASSUR ET SOLI-CAISSE

Uniquement contrats APEMME et UCS

CONTACTS MAIL

Informations générales :
contact@uniassur.com

Demande de prise en charge :
gestion@uniassur.com

AGENCES

FREYMING-MERLEBACH (57800)
13, rue Eugène Kloster - Tél : 03 87 29 85 60
L-V : 8h30-12h 14h-17h30

SAINT-AVOLD (57500)
2, rue du Gal de Gaulle - Tél : 03 87 29 85 60
L-V : 8h30-12h 14h-17h30

VOS CONTACTS MUROS

26, bd Marie Stuart 45000 ORLÉANS
Tél : 02 38 53 77 11

muroscentre@muros-centre.fr

L-J : 8h-12h 13h15-17h

V : 8h-12h 13h15-15h45

www.muros-centre.fr

vous permet d'accéder à votre espace personnel pour consulter vos décomptes et remboursements de prestations.

GARANTIE ASSISTANCE

24h/24 7J/7, par téléphone : 09 69 39 74 62
Numéro non surtaxé

TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE

24h/24 7J/7, par téléphone : 09 75 18 90 89
Numéro non surtaxé

PROTECTION JURIDIQUE SOLUCIA SPJ

L-S : 9h-20h, par téléphone : 01 44 87 59 49
Numéro non surtaxé