

matmut



NUMÉRO

54

1^{er} SEMESTRE
2025

info

Découvrir
Comprendre
Me mettre en mouvement



Famille, je vous aime!

Nos solutions pour...

vous protéger et
protéger les vôtres

Nouveau
Votre magazine
Matmut Info Pro
à détacher

Fondé en 1970.
Directeur fondateur : René Laborie.
Édité par la Matmut et Matmut Mutualité,
66, rue de Sotteville 76100 Rouen.
Directeur de la publication : Nicolas Gomart.
Rédactrice en chef : Stéphanie Boutin.
Rédactrices en chef adjointes : Virginie Bonnet-
Cadinot, Ellen Guichard.
Rédacteurs : Ellen Guichard, Emmanuel Latouche,
Léona Massard.
Secrétaire de rédaction : Nathalie Gutierrez-Dubs.
Conception graphique : Studio Matmut.
Correction : Hélène Ganachaud.
Conseils/Gestion des contrats : 02 35 03 68 68.
Imprimerie : Maury Imprimeur, 56, avenue du
Général-Patton 45330 Le Malesherbois.
Tirage : 1 365 503 exemplaires.



Dépôt légal : 1^{er} semestre 2025.

ISSN : 1959-6472.

Matmut – Société d'assurance mutuelle à cotisations variables – N° 775 701 477 RCS Rouen. Matmut Vie – SA au capital de 35 887 500 € entièrement libéré – N° 344 898 358 RCS Rouen. Matmut Protection Juridique – SA au capital de 7 500 000 € entièrement libéré – N° 423 499 391 RCS Rouen. Inter Mutuelles Entreprises – SA à directoire et conseil de surveillance au capital de 22 763 000 € entièrement libéré – N° 493 147 011 RCS Rouen – Entreprises régies par le Code des assurances. Matmut Mutualité – Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité – Siren n° 775 701 485. Matmut Patrimoine – SAS à associé unique au capital de 1 550 000 € entièrement libéré – N° 532 932 290 RCS Rouen – Orias n° 120 685 50 – Conseiller en investissements financiers, membre de la CNCEF, chambre agréée par l'AMF, intermédiaire en opérations de banque et de services de paiement (mandataire exclusif et mandataire d'intermédiaire), intermédiaire en assurances, carte professionnelle n° CPI 75012018000036147, activité de transaction sur immeubles et fonds de commerce – CCI de Rouen – Ne peut percevoir d'autres fonds, effets ou valeurs que ceux représentatifs de sa rémunération – Sièges sociaux : 66, rue de Sotteville 76100 Rouen. Mutuelle Océane Matmut – Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité – Siren n° 434 243 085 – Siège social : 35, rue Claude-Bonnier 33054 Bordeaux CEDEX. Assistance Groupe Matmut est un service dont les prestations sont réalisées par Inter Mutuelles Assistance GIE – Capital social : 3 000 000 € – Siège social : 118, avenue de Paris 79000 Niort – N° 433 240 991 RCS Inter Mutuelles. AMF – Assurance mutuelle des fonctionnaires et assimilés – SAM à cotisations variables – Entreprise régie par le Code des assurances – Siège social : 111, rue du Château-des-Rentiers 75013 Paris. Mgefi – Mutuelle Générale de l'Économie, des Finances et de l'Industrie – Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité – Siège social : 6, rue Bouchardon CS 50070, 75481 Paris CEDEX 10 – Siren n° 499 982 098.
Couverture : © Maskot – Gettyimages.
Sommaire : © Uwe Krejci, © Maskot, © sanjeri, © Klaus Vedfelt – Gettyimages.
Édito : © Laurent Villeret ; © Vanida Hoang.
N° d'enreg. FI/VI/001. Imprimé sur papier UPM certifié EU Ecolabel, le label écologique européen (Fleur européenne). Le papier utilisé pour cette publication est totalement recyclable. Il est produit à partir d'une matière première renouvelable issue de forêts gérées durablement où la biodiversité est sauvegardée. Il est produit par une usine certifiée ISO 14001 et EMAS, systèmes de management environnemental.



IMPRIM'VERT®



Christophe Bourret
Président
du Groupe Matmut

édito

L'été est là, avec ses retrouvailles familiales, ses instants partagés et le besoin de se recentrer sur l'essentiel. Dans un monde chahuté, la famille reste souvent un repère, un refuge précieux, où l'on puise de la force.

Elle peut aussi être, parfois, une équation complexe à résoudre : accompagner un jeune adulte dans ses premiers pas vers la vie active, soutenir un parent âgé qui perd en autonomie... sans pour autant s'oublier soi.

C'est tout l'objet du dossier de ce nouveau numéro, à découvrir en page 10. Vous y trouverez des clés pour relever ces défis générationnels avec pragmatisme et bienveillance. Car, bien protéger les siens, c'est d'abord bien comprendre les besoins de chacun.

C'est aussi se prémunir contre d'autres risques, plus ponctuels ou plus diffus. Risques financiers, par exemple, à une époque où les marchés évoluent vite et où la pédagogie reste essentielle : notre article « Le b.a.-ba des marchés financiers », en page 18, vous guide pas à pas pour mieux appréhender ce sujet. Risques saisonniers aussi, avec des conseils concrets pour se baigner en toute sérénité (p. 6) ou se



Nicolas Gomart
Vice-président et
directeur général
du Groupe Matmut

protéger des feux de forêt (p. 20), dans un contexte où la prévention est plus que jamais indispensable.

Cette culture de la prévention, nous la portons haut et fort, au cœur de toutes nos actions. Elle a d'ailleurs été au centre des assemblées générales de notre groupe, exceptionnellement avancées cette année dans le cadre de l'opération de rachat d'HSBC Assurances Vie. Une étape importante qui nous permet d'accélérer notre stratégie de diversification, dans l'intérêt de tous nos sociétaires.

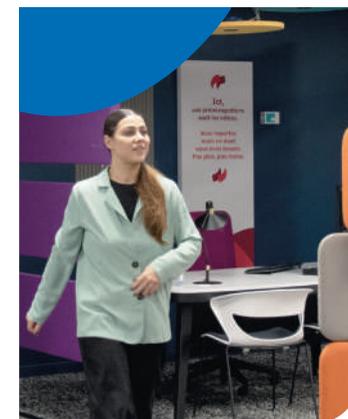
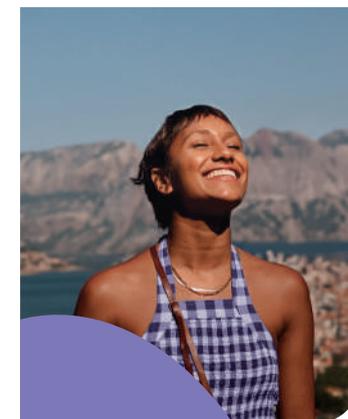
Notre engagement concerne également les professionnels, souvent confrontés à des enjeux spécifiques. C'est pourquoi nous lançons un magazine destiné aux indépendants, TPE et PME : un rendez-vous pensé pour leur apporter, à eux aussi, des conseils utiles, de l'actualité ciblée et des solutions concrètes. Ce premier numéro est à découvrir dès à présent avec votre *Matmut Info* !

Protéger, accompagner, prévenir : c'est notre mission d'assureur mutualiste, à vos côtés au fil des saisons et des étapes de la vie.

Très bonne lecture à toutes et à tous.

sommaire

Numéro 54 • 1^{er} semestre 2025



ici et maintenant

4

L'info +

Nos conseils pour une baignade au top

L'interview de Pascale Joannot de la Fondation de la Mer autour de l'érosion du trait de côte

Pause plastique avec les Cleanwalks

la question du moment

10

Famille, je vous aime !

mieux comprendre

18

Les marchés financiers pas à pas

Comment prévenir les feux de forêt ?

Vos questions... nos réponses !
Spécial vacances

tous en mouvement

24

Je m'engage pour un quotidien plus vert et moins cher

Je prends soin de moi et de mes proches en (péri)ménopause

Je m'inspire de Pablo Votadoro et de son podcast *Radio Truche*

ça se passe à la matmut

29

L'événement : en direct des AG !

Des nouveautés qui nous racontent : mon agence proche de (chez) moi

En coulisses avec Océane, juriste de protection juridique

+ haut

Assurance vie : un bon cru 2024

Le taux d'épargne financière des Français a atteint un niveau record en 2024. Leur produit préféré ? L'assurance vie, plébiscitée pour sa souplesse, sa sécurité et sa performance⁽¹⁾.

Bonne nouvelle pour les épargnants : le rendement des fonds euros est également au rendez-vous. D'après France Assureurs, il s'élève en moyenne à 2,6 % pour l'année 2024⁽²⁾.

C'est moins que le taux du contrat Matmut Vie Épargne qui, lui, atteint 3 %⁽³⁾ !

C'est donc le bon moment pour booster votre épargne, avec notre solution à la fois sûre et accessible. D'autant qu'à partir de cet été, tout devient encore plus simple : les versements libres et programmés peuvent être gérés directement en ligne, depuis votre espace personnel sur matmut.fr.



+ clair

C'est quoi déjà, le fonds euros ?

Dans un contrat d'assurance vie, le fonds en euros est un support d'investissement sécurisé. Il garantit le capital versé et produit des intérêts chaque année. Ces gains sont définitivement acquis : c'est ce qu'on appelle l'effet cliquet. Le taux de rendement correspond donc à la rémunération annuelle versée sur ce fonds, après déduction des frais de gestion.



+ survoltés

Branchés, les parkings !

Depuis le 1^{er} janvier 2025, les parkings non résidentiels de plus de 20 places (centres commerciaux, cinémas, bâtiments publics...) doivent être équipés de bornes de recharge pour véhicules électriques. L'occasion de profiter de ses courses, d'une sortie en famille ou d'une démarche administrative pour faire le plein... d'électricité !

À l'origine de cette obligation : la loi d'orientation des mobilités (LOM) adoptée en 2019. Son objectif ? Faciliter l'essor des mobilités durables, en adaptant les infrastructures au virage électrique. Parmi les mesures phares : le déploiement massif de bornes de recharge et l'amélioration de l'accès à la mobilité partout en France, en prévision notamment de la fin de la vente des voitures thermiques neuves normalement prévue d'ici 2035.

À la Matmut aussi, on s'adapte aux nouveaux usages avec des garanties pensées pour les véhicules électriques !

- Batterie et câble de recharge couverts en cas d'accident ou de vol.
- Assistance 24/7 en cas de panne électrique à plus de 50 km, incluse dans tous les contrats (Panne 0 km en option ou en inclusion en formule Tous Risques Plus⁽⁴⁾).
- Et au choix, en cas de panne électrique :
 - envoi d'un dépanneur pour une recharge d'urgence sur place ;
 - ou remorquage du véhicule jusqu'au lieu le plus proche entre un garage, le domicile ou encore une borne de recharge.

⁽¹⁾ Source : lafinancepourtous.com.
⁽²⁾ Taux net de frais de gestion et avant prélèvements sociaux annoncé lors de la conférence de presse annuelle de France Assureurs le 26 mars 2025.
⁽³⁾ Taux net de frais de gestion, avant prélèvements sociaux et fiscaux. Le rendement passé ne préjuge pas du rendement futur. Le contrat Matmut Vie Épargne ne possède pas de taux minimal garanti.
⁽⁴⁾ Prestation(s) d'assistance réalisée(s) par IMA GIE. Lorsque le remorquage n'est pas garanti (panne à moins de 50 km si l'option Panne 0 km n'a pas été souscrite), IMA peut vous communiquer les coordonnées d'une borne de recharge.
 Crédits photo : © Westend61, © filadendront - GettyImages, © Storyset.



+ en forme

Bouger, c'est prescrit !

Bouger, c'est bon pour la santé... et pour le budget ! Telle est la conclusion d'une expérimentation menée avec des personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires.

Début 2025, l'expérimentation As du Cœur, portée par l'association Azur Sport Santé, a reçu un feu vert du Conseil stratégique et du Comité technique de l'innovation en santé. Sa visée ? Intégrer et financer un programme d'activité physique adaptée dans le parcours de soins après un accident cardiaque. Et ça fonctionne, en attestent les résultats !

- Un dispositif faisable, efficace et jugé généralisable.
- Des patients qui bougent plus, durablement.

- Un gain pour le système de santé : 3 224 euros d'économies en moyenne par patient.

À la Matmut, nous sommes convaincus depuis longtemps des bienfaits de l'activité physique sur la santé. C'est pourquoi notre mutuelle santé personnalisable « Santé vous bien » rembourse jusqu'à 300 euros par an la pratique, sur ordonnance, d'une activité physique adaptée avec un professionnel de sport agréé ou certifié par une fédération sportive.

L'art aussi, ça se prescrit !

Après le sport sur ordonnance... place à la « prescription muséale » !

Au Québec, en Belgique et même en France, certains médecins peuvent prescrire des visites au musée à leurs patients (non remboursées par la Sécurité sociale). L'idée est la même que pour l'activité physique adaptée : intégrer une pratique non médicamenteuse bénéfique dans un parcours de soins. Réduction du stress, lien social, estime de soi... les effets positifs de l'art sur la santé sont de plus en plus étudiés.

Alors pour se faire du bien gratuitement, direction par exemple le Centre d'art contemporain de la Matmut - Daniel Havis, dans la région de Rouen ! Et si vous êtes trop loin, optez pour la visite en ligne de nos précédentes expositions :

matmutpourlesarts.fr



1 380

C'est le nombre de participants au

5km
matmut
#NésPourBouger

qui s'est déroulé le 30 mars 2025 dans le cadre de la Grande Course du Grand Paris.

Un franc succès pour la première édition de cette course à allure libre 100 % accessible et solidaire. Et une arrivée en beauté sur la mythique piste du Stade de France ! L'intégralité des bénéfices a été reversée à l'association Premiers de Cordée, pour permettre aux enfants en situation de handicap ou hospitalisés de pratiquer une activité physique. À la fin, tout le monde gagne !

Familles, enfants, seniors, coureurs

débutants ou confirmés,

sportifs ou non...

Quels que soient votre âge et vos capacités physiques, vous aussi, prenez part à un moment festif et bon pour la santé.

Rejoignez-nous :

- le 27 septembre à Rouen et à Vannes ;
- le 5 octobre à Salon-de-Provence ;
- le 12 octobre à Reims ;
- le 9 novembre à Bordeaux.

Pour en savoir plus et vous inscrire, une seule adresse :

[l'agenda sur matmut.fr](https://l'agenda-matmut.fr)

L'a-
gen-
-da



Une baignade au top

Qui n'a pas envie de se baigner quand monte la chaleur de l'été ? À la mer, près d'une rivière ou au bord d'une piscine, il est toujours tentant de piquer une tête pour se rafraîchir, à tout âge. Un simple chiffre incite pourtant à la prudence : plus de 1 000 noyades sont recensées en été en France, et près de la moitié d'entre elles concernent des enfants⁽¹⁾. Pour que les vacances restent un moment de détente, adoptons les bons gestes dès le plus jeune âge en suivant les conseils d'Hugo Lefebvre, coach chez Swim Stars⁽²⁾.



Jeu concours

Protégez, apprenez, gagnez !

- 20 packs de cours de natation Swim Stars pour les enfants de 3 à 12 ans.
- 20 tee-shirts Floatee anti-noyade (taille 3 ans).

Le tee-shirt Floatee⁽³⁾ se porte hors de l'eau, dans les moments du quotidien où un accident peut survenir (bord de piscine, jardin, camping...). Il se gonfle automatiquement en cas de chute et retourne l'enfant sur le dos pour empêcher la noyade.

Pour tenter votre chance, scannez ce QR Code et complétez le formulaire de participation en ligne⁽⁴⁾.



Entre nous

Et si un accident survient malgré tout ? Avec le contrat Multirisques Accidents de la Vie de la Matmut, je suis couvert contre les conséquences d'un accident corporel dans ma vie quotidienne, y compris lors des loisirs d'été comme la baignade. Avec cette assurance, je peux également protéger ma famille en cas de blessure grave ou d'invalidité⁽⁵⁾. Une tranquillité supplémentaire à ne pas négliger pour des vacances en toute sérénité !

Pour en savoir plus : matmut.fr/assurance/accident-vie



Se sentir en sécurité, ne pas paniquer, ce sont là les clés de l'aisance aquatique. Pour cela, le premier rapport à l'eau est essentiel. Bénéficier d'un accompagnement, comme celui proposé par Swim Stars, dès le plus jeune âge, est un véritable atout. Faites-leur ce cadeau et profitez-en pour vous remettre à l'eau avec eux ! Avec la Matmut, vous n'êtes plus jamais seul pour (re)découvrir les plaisirs de la baignade en toute sécurité.

Alexis Hanquiquant, double champion paralympique de triathlon et chargé d'activation Prévention et Inclusion au sein de la Direction de la RSE de la Matmut.



1 Bébés : je ne les quitte pas des yeux

Même une toute petite quantité d'eau peut être dangereuse pour un nourrisson. Bassin gonflable, pataugeoire, baignoire d'appoint : je ne m'éloigne jamais de mon bébé, même pour quelques secondes.

- Je ne m'éloigne pas, de sorte que mon bébé reste à portée de bras, je ne réponds pas au téléphone et je ne m'occupe pas d'autre chose.
- J'équipe systématiquement mon bébé de brassards en mousse ou gonflables, ou d'une bouée siège pour les plus petits.

Le conseil d'Hugo Lefebvre :

« Côté matériel, choisissez des équipements de sécurité adaptés. Il est obligatoire d'installer dans une piscine privée au moins un de ces quatre dispositifs de protection : barrière de protection, alarme, couverture de sécurité et abri. »

2 Enfants : je leur apprend à nager dès 3 ans

Entre 3 et 10 ans, les enfants sont les plus exposés au risque de noyade, car leur curiosité est grande et leur vigilance limitée.

- Tant qu'ils ne savent pas nager, je les équipe de brassards adaptés à leur poids, bien ajustés (exit les bouées fantaisie instables !).
- Je reste à leurs côtés, dans l'eau comme en dehors.

Le conseil d'Hugo Lefebvre :

« Donnez-leur les clés de l'autonomie avec des cours de natation adaptés à leur âge pour les aider à progresser rapidement. »

... À l'aise comme un enfant dans l'eau !

Avec Swim Stars, un enfant peut apprendre à se sauver de l'eau dès 3 ans par l'apprentissage des réflexes de survie. Une pédagogie bienveillante, dans 80 bassins partout en France. Partenaire de Swim Stars, la Matmut fait gagner des cours aux enfants de ses assurés. Intéressé ? Participez à notre jeu concours (*lire ci-contre*).

Pour en savoir plus : swimstars.co

3 Ados : je rappelle les règles de prudence

Les adolescents savent la plupart du temps nager, mais peuvent se montrer imprudents, surtout entre copains, dans des zones non surveillées : je leur rappelle les règles essentielles avant qu'ils ne filent à la plage ou à la piscine.

- Je les encourage à nager en zone surveillée et à rester en groupe.
- Je les sensibilise à l'hydrocution : on ne jette jamais un copain dans l'eau, même pour s'amuser, après avoir passé un long moment au soleil.

Le conseil d'Hugo Lefebvre :

« Demandez à vos ados de toujours prévenir un adulte avant de se baigner. »

4 Adultes : toujours vigilants

Savoir nager ne protège pas de tous les risques. L'alcool, la fatigue, les courants marins ou un malaise peuvent surprendre même les plus expérimentés.

- Je respecte mon niveau de forme physique.
- Je me fais toujours accompagner en zone non surveillée et je privilégie les zones surveillées.
- Je ne me jette pas à l'eau après un long bain de soleil ou un repas copieux.

Le conseil d'Hugo Lefebvre :

« Informez-vous toujours sur les conditions météo (courants, drapeaux, température) avant de partir nager. »

⁽³⁾ Floatee ne remplace pas la surveillance parentale ni les cours de natation : c'est une protection complémentaire, pensée pour éviter le pire. Floatee : Olift SAS, au capital social de 14 492 € – N° 907 790 026 RCS Castres. Siège social : L'Arabase, 2, rue Georges-Charpak 81290 Labruguière. Numéro de TVA intracommunautaire : FR30907790026.

⁽⁴⁾ Règlement du concours disponible sur www.matmut.fr/services-en-ligne/pdf/reglement-jeu-risques-noyades.pdf.

⁽⁵⁾ Dans les limites et conditions du contrat.

Crédits photo : © Uwe Krejci - Gettyimages ; © Studio Matmut.

Le saviez-vous ?

Un petit enfant peut se noyer en silence en moins de vingt secondes, même dans une très faible quantité d'eau. Les flotteurs ou les bouées ne remplacent jamais la surveillance d'un adulte.

⁽¹⁾ Source : Santé publique France.

⁽²⁾ Swim Stars, SAS au capital de 10 000 € – N° 909 679 342 RCS Paris. Siège social : 128, rue La Boétie 75008 Paris.

Un recul de 50 centimètres par an de nos côtes, une fatalité ?

Près de 20 % des côtes françaises – Hexagone et outre-mer, hors collectivités du Pacifique – soit environ 900 kilomètres, sont actuellement en recul⁽¹⁾. Si l'érosion du trait de côte est inévitable, elle est accélérée depuis plusieurs années par le changement climatique. Pourquoi et comment ralentir sa progression ? Pascale Joannot, présidente du conseil scientifique de la Fondation de la Mer, océanographe, docteure et HDR⁽²⁾ spécialisée dans les récifs coralliens, nous répond.



Trait de côte, érosion du trait de côte... De quoi parle-t-on ?

Pascale Joannot : « Le trait de côte, c'est la limite entre la terre et la mer (plages, falaises...). Cette limite fluctue sans cesse en fonction de divers facteurs. Le trait de côte peut reculer : le littoral perd des sédiments et s'érode. Il peut aussi avancer à cause d'une accumulation de sédiments. Aujourd'hui, nous constatons une forte érosion. Ce phénomène naturel est accentué par le changement climatique et les événements associés tels que les tempêtes, la hausse du niveau de la mer ou encore les submersions marines. En France, sur les 900 kilomètres de trait de côte en recul, près de 300 le sont à une vitesse de 50 centimètres par an. C'est considérable. »

Quelles sont les incidences de l'érosion sur les populations ?

P.J. : « L'érosion du trait de côte a des conséquences sur toutes les populations : humaines, animales ou végétales. Des conséquences sociales et économiques sur les populations

humaines : en France, environ 1 000 habitations et commerces pourraient être touchés par l'érosion du trait de côte d'ici 2028, et plus de 6 500 d'ici 2050⁽¹⁾. Des conséquences sur les espèces animales et végétales qui n'ont pas le temps de s'adapter : celles ne pouvant pas se déplacer et changer d'environnement disparaîtront. Dans tous les cas, des migrations humaines et animales sont à prévoir. »

Comment ralentir l'érosion du trait de côte ?

P.J. : « Au niveau local, les collectivités volontaires sont accompagnées par la loi Climat et Résilience de 2021. Dans le cadre réglementaire, elles doivent assurer la transparence des informations sur le trait de côte lors de transactions immobilières, avec une vision à trente ans. Si elles ont les compétences Gemapi⁽³⁾, elles peuvent mettre en place des protections naturelles, telles que la végétalisation des zones. Les collectivités sont également appelées à sensibiliser les habitants aux risques générés par l'érosion. Chacun doit prendre conscience qu'il peut agir à son niveau. Si vous souhaitez aller plus loin, en tant que citoyen, vous pouvez vous rapprocher de votre commune pour connaître les actions mises en place près de chez vous. »

Un programme de protection en Gironde

En Gironde, l'érosion du trait de côte concerne 13 communes, avec un recul moyen allant de 1 à 3 mètres par an. La Fondation de la Mer lance un programme dans cette région, avec le soutien du Groupe Matmut en tant qu'assureur-préventeur, pour protéger le cordon dunaire et réduire son érosion. Plusieurs actions vont ainsi être menées d'ici fin 2025 :

- collecte et analyse de données ;
- expertise sur le site ;
- inventaire de la biodiversité ;
- création d'un plan de gestion ;
- nettoyage de 10 hectares de la dune ;
- restauration de 1 hectare de la dune.

Protéger, sensibiliser, mobiliser

Depuis plus de dix ans, la Fondation de la Mer mobilise donateurs particuliers et entreprises mécènes pour accélérer la protection de l'océan. Elle soutient ainsi des centaines d'acteurs de terrain et agit pour :

- préserver la biodiversité marine ;
- lutter contre les pollutions ;
- soutenir la recherche ;
- encourager l'innovation ;
- informer et sensibiliser tous les publics, petits et grands.

Son statut d'observateur à l'ONU lui permet de prendre part aux décisions majeures en faveur de l'océan.

Plus d'infos sur : fondationdelamer.org

⁽¹⁾ Cerema (Centre d'études et d'expertise sur les risques, l'environnement, la mobilité et l'aménagement), « Évaluation des enjeux exposés au recul du trait de côte à court, moyen et long terme », avril 2024.

⁽²⁾ Habilitation à diriger des recherches.

⁽³⁾ Gestion des milieux aquatiques et prévention des inondations.

Crédits photo : © P. Joannot ; © RyanJLane – Gettyimages.

Mission zéro déchet

Chaque minute, 19 tonnes de déchets plastique finissent dans les océans⁽¹⁾. D'après l'OCDE⁽²⁾, sans renforcement des actions contre cette pollution, leur volume pourrait doubler d'ici 2060. Réduire quotidiennement la pollution de mes déchets plastique, c'est donc aussi agir pour protéger la biodiversité marine. Un petit geste peut avoir un grand impact !

Pour réduire la quantité de plastique que je consomme, je peux effectuer quelques gestes au quotidien :

- je troque ma bouteille en plastique pour une gourde métallique ;
- j'utilise un savon solide au lieu d'un flacon en plastique ;
- j'évite les produits suremballés ;
- je remplace les couverts en plastique par une version réutilisable...

⁽¹⁾ Source : plasticodyssey.org.

⁽²⁾ Organisation de coopération et de développement économiques.

Le saviez-vous ?
Avec les Cleanwalks Matmut, ce sont 13 tonnes de déchets plastique qui n'ont pas fini dans l'océan en trois éditions !

J'ai manqué l'édition des Cleanwalks Matmut de mai 2025 ? **Aucun problème, la Matmut me proposera d'autres actions pour m'engager !**

Clean Walks
matmut



Il n'y a pas une seule et unique
manière de « faire famille ».

Famille, je vous aime!

Les grandes tablées d'été, les balades improvisées, les coups de fil du quotidien... La famille, ce sont ces moments partagés, les bons et parfois les moins bons, ces liens qui se tissent tout au long de la vie. C'est également une organisation de tous les instants, surtout quand on doit répondre aux besoins de plusieurs générations en même temps.

Comment accompagner son enfant vers la vie active, soutenir son parent vieillissant, tout en essayant de garder du temps pour soi ? C'est notre question du moment !

À la Matmut, nous sommes conscients que, pour beaucoup, concilier ces responsabilités n'est pas chose aisée. Avec ce dossier, nous espérons vous donner des clés pour relever ce défi familial en toute sérénité.

Selon l'Insee, « une famille comprend au moins deux personnes et elle est constituée soit d'un couple (marié ou non) avec ou sans enfants, soit d'un adulte avec un ou plusieurs enfants ». Derrière cette définition se cachent en réalité mille et un visages de la famille : traditionnelle, recomposée, monoparentale, reconfigurée, redéfinie... Il n'y a pas une seule et unique manière de « faire famille ». Pour certains, le lien de sang n'est même pas nécessaire, la famille s'élargit aux amis proches. D'autres considèrent leur fidèle compagnon à quatre pattes comme un membre à part entière. Ce qui est sûr, c'est que pour toutes et tous, la famille est un refuge à protéger, une ressource en cas de coup dur, un héritage inestimable à conserver et à transmettre*.

Et cela est d'autant plus vrai pour la « génération pivot » : celles et ceux qui voient leurs enfants prendre leur envol tout en accompagnant leurs parents âgés en perte d'autonomie. Comment sécuriser les premiers pas d'un jeune adulte vers l'indépendance ? Comment rester présent pour ses parents tout en préservant son équilibre personnel ? Comment s'assurer que chaque membre de la famille est bien protégé ? Autant de questions auxquelles nous tentons de répondre avec ce dossier. Au programme : des conseils pratiques et des témoignages pour guider vos enfants vers la vie active, soutenir vos parents avec bienveillance et bénéficier des garanties adaptées à votre situation.

Parce que prendre soin des siens est essentiel, nous sommes là pour vous accompagner avec des solutions accessibles et personnalisées. ●

* Source : étude FreeThinking « Les familles au temps des crises » réalisée dans le cadre de l'Observatoire FreeThinking des classes moyennes.
© Crédit photo : © Maskot - GettyImages.

Les enfants d'abord !

Des petits bobos dans la cour de récré aux premières responsabilités, à chaque âge ses préoccupations ! Quand les enfants sont petits, une assurance scolaire peut suffire à les protéger. En grandissant, les défis prennent une autre dimension : permis de conduire, orientation, logement, premier emploi... L'entrée dans la vie active, ça se prépare ! Alors, comment accompagner en toute confiance mon « petit devenu grand » ?

Cap sur l'avenir

Paul n'a pas encore la réponse à la sempiternelle question « Quel métier veux-tu faire plus tard ? » ? Pas d'inquiétude ! C'est normal d'être un peu perdu face aux multiples possibilités. Pour l'aider à y voir plus clair sur son orientation, je commence à explorer avec lui ses centres d'intérêt et ses compétences. Ensemble, nous consultons des sites spécialisés pour mieux comprendre les métiers et les formations qui y mènent. Une première idée de parcours en tête, nous prenons le temps de comparer les prérequis, les débouchés professionnels et de participer à des salons de l'étudiant ou à des journées portes ouvertes pour mieux nous projeter.

Et surtout, je n'oublie pas l'aspect financier ! Anticiper tôt, comme l'a fait Sandrine en ouvrant une assurance vie pour sa fille dès ses 2 ans, permet d'aborder l'avenir avec plus de sérénité. « Avec la naissance d'Olympe et les aléas de la vie, nous avons voulu assurer nos arrières, surtout pour ses études. En s'y prenant dès maintenant, mettre un peu de côté chaque mois reste un effort raisonnable, et ça lui offrira plus de choix le moment venu », explique cette sociétaire de la Matmut, originaire de la région havraise.

En route vers la liberté

Zoé n'a qu'une idée en tête : passer son permis de conduire dès ses 17 bougies soufflées ! Eh oui, depuis le 1^{er} janvier 2024, l'âge minimal requis pour l'obtention de ce précieux sésame est abaissé de 18 ans révolus à 17. Une bonne nouvelle pour Zoé qui se voit gagner en autonomie plus tôt, mais elle aura besoin de sa famille pour l'épauler ! Pour mettre toutes les chances de son côté, je commence par choisir la bonne formule : conduite accompagnée dès 15 ans, pour une meilleure préparation, ou apprentissage classique, en ligne ou en accéléré selon son rythme. Côté budget, je me renseigne sur les aides disponibles comme le « permis à 1 euro par jour⁽¹⁾ » ou le financement via le Compte personnel de formation (CPF). Je l'encourage ensuite à s'entraîner régulièrement au code et à enchaîner les heures de conduite sans trop d'intervalles pour garder ses réflexes. Le stress monte à l'approche de l'examen ? Rien ne vaut une bonne nuit de sommeil et des exercices de respiration pour faire redescendre la pression !

⁽¹⁾ Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Entrée en scène pro

Thomas cherche son premier emploi, mais par où commencer ? Je l'encourage d'abord à soigner son CV et son profil en ligne, en mettant en avant ses stages, petits boulots et compétences. Une fois son dossier prêt, place aux candidatures ! Sites spécialisés, réseaux sociaux, candidatures spontanées... multiplier les pistes augmente ses opportunités. Et s'il manque d'expérience, pourquoi ne pas envisager une mission en intérim, un service civique ou un job étudiant en lien avec son projet ? Enfin, pour être à l'aise le jour J, rien de tel qu'un peu d'entraînement : simulation d'entretien, analyse des questions classiques et repérage des lieux. Un premier job, c'est une porte d'entrée vers la vie active, alors autant bien s'y préparer ! Il peut aussi se rendre dans une mission locale : un accompagnement gratuit et personnalisé y est proposé aux jeunes en quête d'emploi, de formation ou d'orientation.

Un nid bien à soi

Léa s'apprête à quitter la maison pour ses études ou son premier job, mais où va-t-elle poser ses valises ? Trouver un logement n'est pas toujours simple. Avec un peu d'anticipation, tout devient plus facile ! Tout d'abord : définir ses besoins et le budget. Résidence étudiante, colocation, studio, chambre chez l'habitant... chaque option a ses avantages. J'explore avec elle les différentes aides, comme l'aide personnalisée au logement (APL) de la Caisse d'allocations familiales (CAF) ou la garantie Visale, qui peut remplacer gratuitement un garant. Nous scrutons ensemble les annonces sur les sites spécialisés et nous activons le bouche-à-oreille. Une fois le logement trouvé, place aux démarches : constitution du dossier, signature du bail, souscription d'une assurance habitation...

Les petits Matmut

Études, premier logement, projet pro...

Avec Matmut Vie Générations, constituez dès maintenant une épargne à votre enfant, dont il pourra disposer dès ses 18 ans !

- Accessible dès 25 euros par mois.
- Capital investi sécurisé⁽³⁾.
- Zéro frais sur vos versements.
- Fiscalité avantageuse dès huit ans en cas de rachat.

Après le permis, la voiture !

Bonne nouvelle : si vous êtes assuré auto à la Matmut, vos enfants obtiennent jusqu'à 35 % de bonus lors de la souscription de leur premier contrat auto⁽⁴⁾.

⁽²⁾ Édité par IMATECH, SAS au capital de 500 000 € - N° 353 259 922 RCS Nantes. Siège social : Le Square, 31, route de Gachet 44300 Nantes.

⁽³⁾ La garantie porte sur le capital, déduction faite des frais de gestion.

⁽⁴⁾ Offre et avantage Bonus Matmut Famille soumis à conditions, disponibles en agence et sur matmut.fr.

⁽⁵⁾ Contrats MyStudies Cover proposés par April International Care France, SAS au capital de 200 000 € - N° 309 707 727 RCS Paris - Intermédiaire à l'Orias sous le n° 07 008 000 (www.orias.fr).



La minute juridique

Parents garants : quels engagements ?

Votre enfant cherche son premier logement et le bailleur exige une caution ?

À ne pas confondre avec le **dépôt de garantie** (somme versée au propriétaire en début de bail et restituée en fin de location si aucun dégât n'est constaté), la **caution** est un engagement à régler le loyer et les charges en cas d'impayés.

En tant que parent, vous pouvez vous porter garant. Cette caution peut être :

- **simple** : le bailleur doit d'abord se retourner contre le locataire ;
- **ou solidaire** : vous êtes sollicité dès le premier impayé.

Pour être valable, l'acte de cautionnement doit comporter les mentions obligatoires suivantes : montant du loyer, conditions de révision, durée et plafond de l'engagement...

Il doit aussi être accompagné de pièces justificatives (pièce d'identité, justificatif de domicile, revenus et ressources). Mieux vaut bien mesurer l'étendue de cet engagement avant de signer !



Pour en savoir plus :

[rendez-vous sur Ma Matmut ou \[matmut.fr\]\(http://matmut.fr\) >](#)

[Espace personnel > Mes services](#)

[juridiques > Mon aide juridique au quotidien^{\(2\)}](#)

Des études, un stage ou un séjour linguistique à l'étranger ?

Grâce à notre partenariat avec April International, l'assurance Étudiant à l'Étranger⁽⁵⁾ est le contrat idéal pour vivre son expérience en toute tranquillité. Adaptée aux séjours à l'étranger, MyStudies Cover vient compléter la couverture de la Sécurité sociale et des mutuelles françaises afin d'éviter des coûts de santé à l'étranger qui peuvent vite grimper.

Chambre, T2, coloc...

À partir de 5 euros par mois, l'assurance Habitation Étudiant Matmut s'adapte au logement de votre enfant, de la chambre au T2, Responsabilité Civile incluse ! Et pour être vraiment bien protégé pendant ses études, le contrat prévoit un coup de pouce financier en cas d'absence aux examens pour un motif soudain et grave entraînant un redoublement.



Pour en savoir plus sur nos contrats :

[rendez-vous en agence ou sur \[matmut.fr\]\(http://matmut.fr\)](#)

Présent

pour mes parents

Hier, ils veillaient sur moi. Aujourd'hui, c'est à mon tour de les accompagner. Comment soutenir mes parents sans m'oublier en chemin ? Chutes, isolement, démarches, transmission... Zoom sur quelques questions liées au grand âge.

Adapter le logement au bon moment

Je vis à dix minutes de chez mon père, Claude, qui a 82 ans. Depuis quelque temps, il oublie certains rendez-vous, hésite en montant les escaliers... Il peut rester chez lui, mais cela nécessite quelques aménagements. Barres d'appui, douche de plain-pied, détecteurs de chute, téléassistance : des équipements simples peuvent faire toute la différence.

Mais il arrive souvent un moment où la question d'un autre lieu de vie se pose. J'ai envisagé de l'accueillir quelque temps chez moi. D'autres optent pour la cohabitation intergénérationnelle, avec un étudiant, par exemple. Un bon moyen de vivre plus longtemps chez soi et de rompre l'isolement !

Quand la perte d'autonomie devient trop importante, un emménagement en résidence autonomie ou en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) peut s'imposer. Pour éviter les décisions précipitées, mieux vaut en parler tôt, à tête reposée. C'est ce que nous avons fait, mon père et moi : sans tabou, nous avons abordé le sujet bien en amont et commencé à visiter quelques établissements, pour prendre le temps d'y réfléchir ensemble.

Veiller sur ses parents, même à distance

Un bouton, un geste, une voix rassurante. Avec la solution de téléassistance **Sérélia Sérénité⁽¹⁾**, vos parents âgés peuvent vivre chez eux en toute sécurité, reliés à une plateforme d'écoute 24/7. En cas de chute, de malaise ou d'un simple besoin d'échanger, un professionnel formé répond immédiatement et peut vous prévenir, ainsi que les secours, si nécessaire.

Un petit boîtier pour une grande tranquillité d'esprit, pour eux comme pour vous.

- **Bouton d'alerte avec détection automatique de chute** (bracelet ou médaillon).
- **Installation rapide, à domicile et guidée par téléphone.**
- **Accompagnement bienveillant et personnalisé.**
- **Service disponible partout en France.**
- **Assistance médicalisée.**

 Pour en savoir plus : rendez-vous en agence ou sur matmut.fr

⁽¹⁾ Sérélia, une marque de la société Séréna, Groupe IMA, SAS au capital de 1 236 209 € – N° 353 508 443 RCS Niort. Siège social : 118, avenue de Paris CS 89139, 79061 Niort CEDEX 09. N°SAP : 353 508 443.

Parler argent simplement

Évoquer les questions d'héritage n'est jamais simple. Et pourtant, mieux vaut ne pas attendre d'y être contraint. Mon père a toujours voulu que les choses soient claires. Ensemble, nous avons passé en revue ses papiers, ses contrats, ce qu'il souhaitait transmettre, à qui, et dans quelles conditions. C'est là que j'ai découvert l'importance de la clause bénéficiaire. Présente dans les contrats d'assurance vie, de prévoyance (emprunteur, obsèques, décès...) ou d'épargne retraite, elle permet de désigner la ou les personnes qui recevront les sommes en cas de décès.

Par défaut, le capital ou la rente font partie de l'actif successoral et sont soumis à ce titre aux règles de dévolution classiques.

Cette clause peut aussi être personnalisée. Il est possible de prévoir des parts différentes, de désigner un proche non héritier ou même une association. Mon père a pris le temps de relire chaque clause, de les ajuster si besoin avec son conseiller. Une précaution toute simple, mais précieuse pour éviter les mauvaises surprises. Et moi, j'ai compris qu'il n'est jamais trop tôt pour faire le point de mon côté !

Et moi dans tout ça ?

Plus de 725 000 personnes en France soutiennent à la fois un parent âgé et des enfants encore dépendants⁽²⁾.

Un rôle difficile à assumer, souvent dans l'ombre, avec son lot de charges financières, d'inquiétudes et de fatigue. Mais comment accompagner au mieux celles et ceux qu'on aime si l'on s'oublie en chemin ? Un groupe de parole, quelques heures d'aide à domicile, des week-ends sans visite... je m'autorise à souffler sans culpabiliser !

Entre nous

Avec la mutuelle santé personnalisable de la Matmut, vous pouvez souscrire une option « **Bien dans mon rôle d'aidant⁽³⁾** ». Un ensemble de solutions concrètes pour vous faciliter la vie !

- **Conseils et accompagnement pour l'organisation de la vie quotidienne.**
- **Livraison de médicaments ou de courses et mise à disposition d'un auxiliaire de vie pour être relayé en cas d'urgence ou d'un besoin de répit.**
- **Bilan personnalisé et aide à la mise en place d'une téléassistance pour préserver votre équilibre de vie.**

 Pour en savoir plus : rendez-vous en agence ou sur matmut.fr

⁽²⁾ Drees (direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques), « 725 000 "aidants pivots" soutiennent leur parent âgé tout en ayant des enfants à charge », 2021.

⁽³⁾ Garanties de l'option réalisées par IMA GIE. Si cette option est souscrite postérieurement au contrat santé, un délai de carence de trois mois est appliqué.

⁽⁴⁾ Édité par IMATECH, SAS au capital de 500 000 € – N° 353 259 922 RCS Nantes. Siège social : Le Square, 31, route de Gachet 44300 Nantes.



La minute juridique

Aidants, aidés : quelles sont les allocations à connaître ?

Accompagner un parent âgé ou en fin de vie peut avoir un coût. Selon la situation, voici les aides possibles !

- **AJPA** ou allocation journalière du proche aidant. **Jusqu'à soixante-six jours indemnisés** (près de 66 euros par jour) en cas de congé pris pour aider.
- **AJAP** ou allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie. **Jusqu'à vingt et un jours d'indemnisation** pour rester auprès d'un proche en fin de vie.
- **APA** ou allocation personnalisée d'autonomie. **Pour financer l'aide à domicile ou l'hébergement en établissement.**
- **Aides sociales aux personnes âgées.** **Prise en charge partielle** possible de l'aide à domicile ou des frais d'Ehpad, sous conditions de ressources.
- **AAH** ou allocation aux adultes handicapés. **Revenu minimal garanti** pour une personne en situation de handicap.

 Pour en savoir plus :

- > matmut.fr ou Ma Matmut
- > Espace personnel
- > Mes services juridiques
- > Mon aide juridique au quotidien⁽⁴⁾

Toutes et tous bien assurés

À deux, à trois, séparés, réunis, recomposés... Chaque famille a son équilibre, ses besoins, ses priorités. Les assurances restent les mêmes pour tous, mais certaines tombent à pic selon les circonstances. Santé, logement, mobilité, épargne : tour d'horizon des solutions pour m'accompagner au plus juste.



Un pour tous...

Alice et Marc vivent avec leurs deux ados, Léo et Nina. Leur famille « traditionnelle⁽¹⁾ » bénéficie d'un cadre stable, avec des projets partagés. Maladie, accident, perte d'emploi... elle n'est toutefois pas à l'abri d'imprévus ! Pour bien se protéger, Alice et Marc ont opté pour une couverture adaptée.

- **Complémentaire santé familiale personnalisable** selon les âges et les besoins de tous.
- **Assurance habitation** pour se protéger des dégâts des eaux, bris de glace, vols, incendies...
- **Responsabilité civile vie privée** si Léo ou Nina font du baby-sitting chez leurs voisins, pour couvrir les éventuels dommages causés à l'enfant gardé ou à ses parents (vase cassé...).
- **Assurance emprunteur** pour prendre le relais si l'un des parents ne peut plus rembourser le prêt immobilier en cours.
- **Épargne ou assurance vie** pour les projets d'avenir ou la transmission.

⁽¹⁾ Les familles dites « traditionnelles » sont définies par l'Insee comme celles où tous les enfants du logement sont ceux du couple.

Le saviez-vous ?

Plutôt sportif ou musicien ? À la Matmut, pas besoin de choisir ! Le matériel de sport et les instruments de musique sont couverts par votre assurance habitation⁽²⁾.

⁽²⁾ Voir offre et conditions sur matmut.fr



Solo solide

Sophie élève seule sa fille Camille, 8 ans. Avec un seul revenu, une organisation souvent serrée et des responsabilités concentrées, la sécurité financière et la couverture santé sont cruciales pour cette famille monoparentale.

- **Mutuelle santé avec des garanties renforcées** pour Camille.
- **Multirisques accidents de la vie** pour couvrir Camille si elle se blesse, ainsi que Sophie en cas d'accident de la vie courante (sans tiers responsable)⁽³⁾.
- **Prévoyance individuelle** pour maintenir un revenu si Sophie ne peut plus travailler.
- **Assurance scolaire** pour limiter les frais inattendus et alléger la charge mentale en cas de dommages causés par Camille à l'école ou pendant les activités périscolaires (cantine, garderie et étude surveillée).
- **Épargne régulière**, même modeste, pour sécuriser l'avenir.

Le saviez-vous ?

Avec la formule Tranquillité Plus de l'assurance Scolaire Matmut, en cas d'accident entraînant la casse des lunettes ou de l'appareil dentaire de Camille, les frais restant à la charge de Sophie sont couverts⁽³⁾.

⁽³⁾ Voir offre et conditions sur matmut.fr



Tribu élargie

Samir et Claire élèvent ensemble leurs enfants de précédentes unions, ainsi que leur petit dernier. Dans leur famille recomposée, les protections doivent s'adapter. En cas de coup dur ou de succession, il est essentiel que chacun soit bien couvert, en particulier les enfants issus de différentes unions.

- **Contrat santé souple et évolutif** pour protéger tous les membres de la famille.
- **Prévoyance** avec une clause bénéficiaire bien rédigée.
- **Protection juridique** pour être bien accompagné et conseillé en cas de séparation, d'héritage...
- **Épargne familiale** partagée pour réaliser les projets communs et accompagner chaque enfant du foyer.

Le saviez-vous ?

Samir conduit Malo, 10 ans, chez sa maman pour les vacances, lorsqu'une panne survient sur le trajet ! L'assurance Auto Matmut inclut une assistance 24/7 pour acheminer Malo à destination et rapatrier ensuite Samir à domicile⁽⁴⁾.

⁽⁴⁾ Voir offre et conditions sur matmut.fr



Et Chouquette dans tout ça ?

Nos amis les animaux sont souvent considérés comme des membres de la famille à part entière. Ils méritent eux aussi toute notre protection ! C'est l'ambition de l'assurance **Assur'4Pattes de la Matmut**, qui prend en charge une partie des soins vétérinaires de votre chien ou de votre chat.

Pour en savoir plus :
rendez-vous en agence ou sur matmut.fr

Le bon réflexe

La meilleure assurance, c'est celle qui suit les évolutions de ma famille. Naissance, séparation, nouvelle union, départ des enfants... à chaque étape, je refais le point !

Je n'hésite pas à prendre rendez-vous avec mon conseiller Matmut pour faire un bilan gratuit et personnalisé.

Objectif : ajuster mes contrats d'assurance selon mes besoins et mon budget, y compris à la baisse.

Pour en savoir plus :
rendez-vous en agence
ou sur matmut.fr



À quoi ressemblent les familles avec enfants mineurs ?

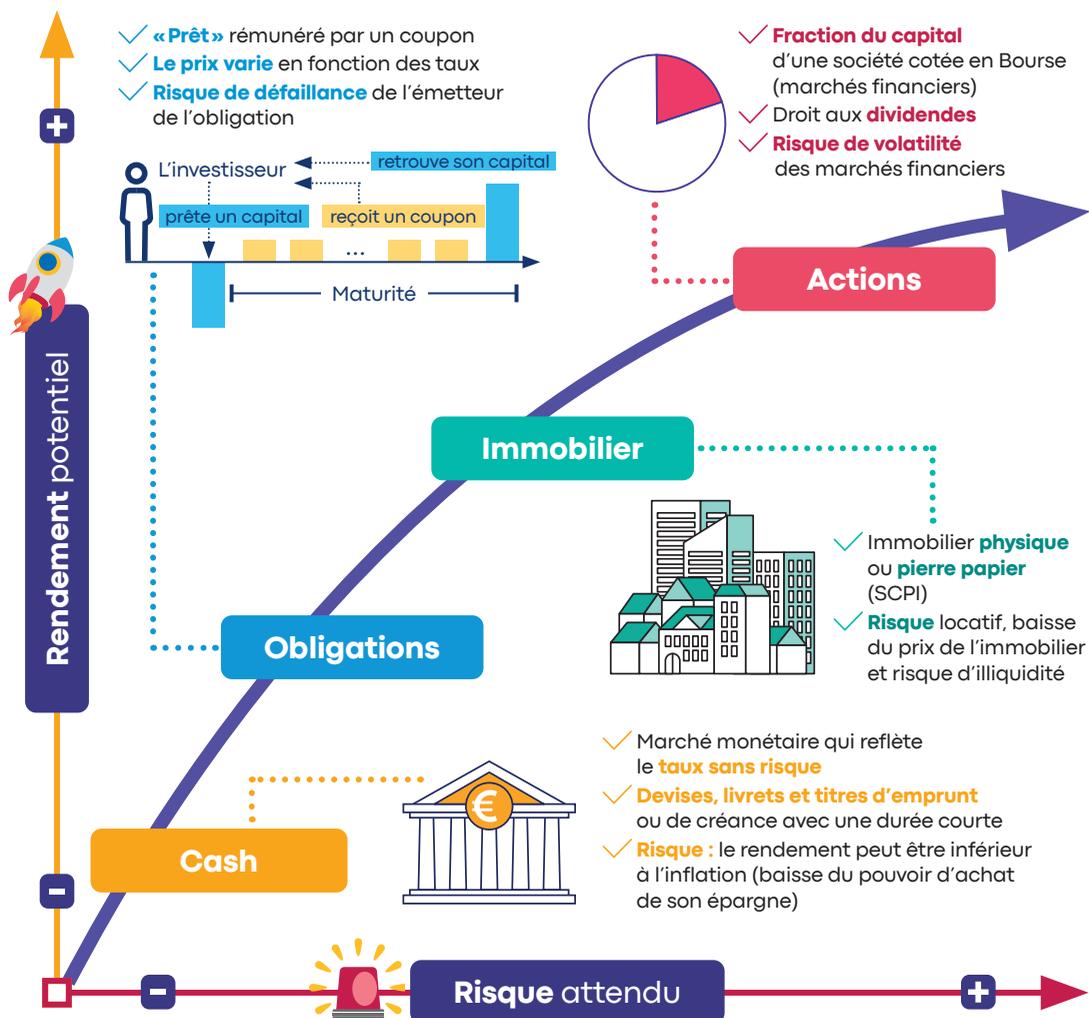
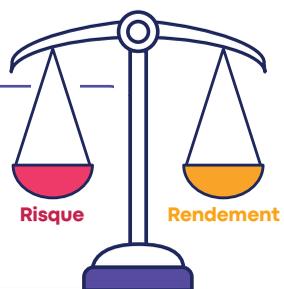


Source : Insee, recensement 2021.

Le b.a.-ba des marchés financiers

Placer mon argent, oui... pour moi, pour les miens, pour l'avenir, même quelques euros par mois... mais pas sans comprendre dans quoi ! Cash, obligations, immobilier, actions : comment fonctionnent les quatre grands marchés financiers ? La réponse en images !

- Il existe quatre grands marchés dans lesquels il est possible d'investir, chacun avec son propre couple rendement-risque.
- **Couple rendement-risque** : relation entre le risque encouru et la récompense potentielle d'un investissement.
- En général, **plus le risque est élevé, plus la récompense potentielle (rendement) est grande.**



+ clair

Un marché financier est un lieu, physique ou virtuel, où les acheteurs et les vendeurs se rencontrent pour négocier des produits financiers. **Un marché financier est soumis à des règles strictes et encadré par des autorités nationales.** En France, c'est l'Autorité des marchés financiers (AMF) qui assure ce rôle. Elle encadre également les prestataires d'échange de monnaies virtuelles, comme le bitcoin, afin de prévenir les risques de fraude et de blanchiment.

Sur quel marché financier placer mon argent ?

Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte !

- Mon épargne de précaution : ai-je déjà constitué une réserve d'argent pour faire face à des dépenses imprévues ?
- Mon projet et son horizon : acheter une maison, financer les études de mes enfants, préparer ma retraite...
- La durée pendant laquelle je n'aurai pas besoin de mon argent.
- Ma tolérance au risque : suis-je prêt à prendre des risques sur une partie de mon épargne afin d'obtenir un meilleur rendement ? Est-ce que je préfère une formule sans risque, avec un maintien garanti de mon capital de départ, mais une rémunération plus faible ?

Nos experts vous accompagnent !

Présents partout en France, les conseillers patrimoniaux Matmut sont là pour vous aider à répondre à toutes ces questions... et bien plus encore ! Nos experts vous accompagnent dans tous les domaines de la gestion de patrimoine.

- Assurer votre protection et celle de vos proches.
- Être à vos côtés pour concrétiser vos projets.
- Faire fructifier votre épargne.
- Préparer votre retraite.
- Optimiser votre fiscalité.
- Valoriser votre patrimoine.
- Transmettre votre patrimoine.

Des solutions d'épargne accessibles à toutes et à tous

Rendre l'épargne accessible à toutes et à tous, c'est l'engagement que nous prenons à la Matmut!

- Des solutions adaptées à vos besoins et à votre budget dès 2 euros par jour (soit 45 euros par mois), pour épargner à votre rythme, sans pression.
- Un accompagnement personnalisé, pour vous aider à construire vos projets et à mieux comprendre les produits financiers.
- Des conseillers à votre écoute partout en France pour réaliser gratuitement et sans engagement un bilan de votre situation patrimoniale.

Pour en savoir plus : rendez-vous en agence ou sur [matmut.fr](https://www.matmut.fr)



Prévenir les feux de forêt



L'été est là, et avec lui, le risque grandissant d'incendies. Que l'on vive en lisière de forêt ou que l'on parte en vacances à la campagne, en montagne ou en bord de mer, chacun peut contribuer à prévenir les feux. Le débroussaillage reste un geste clé : 90 % des habitations touchées par un feu de forêt se situent sur des terrains non débroussaillés⁽¹⁾. Obligatoire dans certaines zones depuis le 1^{er} janvier 2025, il est bénéfique pour tous !

Tout savoir sur le débroussaillage (ou presque)

1 Pourquoi débroussailler ?

Le débroussaillage consiste à réduire la quantité de combustibles végétaux sur les terrains. Il permet :

- de diminuer la puissance des feux de forêt et de les limiter ;
- d'éviter que les flammes atteignent les bâtiments ;
- de faciliter l'intervention des secours.

2 Comment bien débroussailler ?

- Je taille les arbres pour éloigner les feuillages des installations (bâtiments, infrastructures électriques...).
- Je coupe et élimine les arbres morts ou malades.
- Je laisse un espace de 3 à 5 mètres entre chaque arbre.
- Je coupe la végétation (herbes, plantes sauvages, arbustes...) près du sol.
- Je ratisse et élimine les débris végétaux.

3 Où et quand débroussailler ?

Le Code forestier fait obligation de débroussailler à tout propriétaire de constructions situées à moins de 200 mètres d'un bois ou d'une forêt. Il faut alors débroussailler sur un rayon de 50 mètres autour de ces constructions. Cette distance peut être étendue à 100 mètres par décision du maire ou du préfet.

En zone urbaine, la totalité de la parcelle, bâtie ou non, doit être débroussaillée, sans tenir compte des limites de propriété.

⁽¹⁾ Source : « Prévention feux de forêt – Obligations légales de débroussaillage : l'information des acquéreurs et des locataires de biens devient obligatoire en 2025 », service-public.fr, 2024.
⁽²⁾ Édité par IMATECH, SAS au capital de 500 000 € – N° 353 259 922 RCS Nantes. Siège social : Le Square, 31, route de Gachet 44300 Nantes.
⁽³⁾ Source : « Comment prévenir les feux de forêts ? », info.gouv.fr, 2024.
 Crédit illustrations : © Storyset.

Tout savoir sur l'obligation de débroussaillage

Que dit la loi ?

Propriétaire ? Depuis le 1^{er} janvier, si votre bien se trouve dans une zone concernée par l'obligation de débroussaillage, vous devez réduire la masse de matière végétale de votre terrain. Locataire ? Contactez votre propriétaire. C'est à lui de prendre en charge le débroussaillage.

Quelles sont les régions les plus concernées ?

- Nouvelle-Aquitaine
- Occitanie
- Provence-Alpes-Côte d'Azur
- Corse

Des exceptions existent-elles ?

Des exceptions peuvent être accordées par le préfet dans certaines communes. Vous pouvez obtenir l'information par courrier, la retrouver sur la façade de votre mairie ou sur www.geoportail.gouv.fr/donnees/debroussaillage.

La mairie peut proposer de faire réaliser les travaux, à vos frais. Vous avez un délai d'un mois pour accepter ou refuser. En cas de refus, le propriétaire doit respecter l'obligation légale de débroussaillage, en le faisant lui-même.



La minute juridique

Quelles sont les sanctions en cas de non-respect de l'obligation ?

Le maire peut décider :

- de vous mettre en demeure de débroussailler ;
- d'accompagner cette mise en demeure d'une astreinte de 100 euros au maximum par jour de retard dans une limite maximale de 5 000 euros ;
- de vous imposer une amende administrative allant jusqu'à 50 euros par mètre carré non débroussaillé ;
- de faire réaliser d'office les travaux, à vos frais.

Le propriétaire négligent risque également :

- une amende pénale de 1 500 euros et, si cela cause la destruction du bien d'autrui, une amende de 15 000 euros et un an d'emprisonnement ;
- la majoration de la franchise d'assurance (montant de 5 000 euros au maximum).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :

- Ma Matmut ou matmut.fr > Espace personnel >
- Mes services juridiques > Mon aide juridique au quotidien (Troubles et nuisances du voisinage⁽²⁾)



Le saviez-vous ?

9 feux sur 10 sont d'origine humaine⁽³⁾.

J'agis pour réduire les risques d'incendie

Concerné ou non par le débroussaillage, je peux agir pour préserver l'environnement, au quotidien ou en vacances, en prenant quelques précautions.

- Je ne jette pas mes mégots de cigarette au sol.
- Je ne fais pas de barbecue à moins de 200 mètres d'une forêt, surtout s'il y a du vent.
- Je ne stocke pas de combustibles contre ma maison.
- J'évite d'utiliser des outils créant des étincelles et reste vigilant les jours de sécheresse, de vent fort ou de canicule.
- Je consulte régulièrement la Météo des forêts : <https://meteofrance.com/meteo-des-forets>.

La Matmut, reconnue pour son engagement face aux risques climatiques

Acteur mutualiste engagé, le Groupe Matmut mène une politique de prévention, avec pour objectif de vous aider à mieux comprendre les risques climatiques, dont font partie les feux de forêt, et à vous y préparer.

En mars dernier, Agnès Pannier-Runacher, ministre de la Transition écologique, de la Biodiversité, de la Forêt, de la Mer et de la Pêche, a remis au groupe le Grand prix de la résilience. Une belle reconnaissance de son engagement à prévenir les risques climatiques !

Un accompagnement quotidien

- Des conseils personnalisés.
- Des vidéos pédagogiques.
- Un espace consacré à la prévention des risques climatiques sur matmut.fr.
- Un service d'alerte météo à destination des sociétaires répondant aux conditions d'éligibilité de l'offre.

Vos questions ? ... nos réponses !



Claire

Si je me blesse pendant les vacances, que faire ?

Un accident ou un souci de santé en France ou à l'autre bout du monde peuvent sérieusement perturber votre organisation, sans parler des conséquences financières. Heureusement, vous n'êtes pas seule !

Grâce à votre contrat Matmut/SMAC, vous pouvez bénéficier d'une assistance en cas de blessure ou de maladie où que vous soyez dans le monde. Matmut Assistance peut organiser votre rapatriement, vous assister lors de votre hospitalisation ou si votre séjour sur place doit être prolongé pour raisons médicales. En fonction de la situation, la Matmut peut également prendre en charge des prestations telles que le transport aller-retour d'un proche pour vous accompagner ou encore certains frais d'hébergement et de santé.

Bon à savoir : pensez à consulter les garanties incluses dans votre contrat avant de partir, pour savoir précisément ce à quoi vous avez droit en cas de pépin. Et surtout, restez prudente pour profiter de vos vacances en toute sérénité !



Louis

Et si je perds mes clés pendant mes vacances, comment je fais ?

Une clé égarée sur la plage ou à l'arrière d'un bus, c'est vite arrivé ! Faire un double avant de partir en vacances est plus prudent pour profiter de ses vacances sereinement.

Cela paraît très simple mais attention : toutes les clés ne se reproduisent pas facilement. Certaines sont dites protégées, c'est-à-dire que seul le fabricant est en théorie capable de reproduire la clé. Vous pouvez tout de même vous rendre chez un serrurier, mais avec la carte de propriété remise lors de votre achat. Pour plus de tranquillité, vous pouvez aussi opter pour un service de reproduction à distance comme SecurClés*, notre partenaire.

C'est tout simple : vous téléchargez l'appli, prenez votre clé en photo et votre double est envoyé, sans avoir à vous déplacer. Pratique avant les vacances quand on est pressé ! De plus, en tant que sociétaire, vous profitez de 10 % de remise sur le prix de votre clé en ligne et d'une extension de garantie de quinze ans au lieu de dix.



Étienne

Mon assurance habitation me couvre-t-elle en cas d'échange de résidence ou de location ?

L'échange de résidence entre particuliers pour les vacances est de plus en plus populaire.

Bonne nouvelle : dans la plupart des cas, votre assurance habitation continue à vous protéger. C'est ainsi que l'assurance Habitation de la Matmut vous couvre, dans les limites et conditions prévues au contrat Résidence Principale, pour tous les dommages que vous pourriez occasionner à l'appartement ou à la maison de vacances que vous occupez dans le cadre d'un échange. Et vous êtes bien évidemment tout aussi protégé dans le cadre d'une location « classique » de vacances.

Attention : contrairement à la Matmut, certains assureurs excluent les locations meublées touristiques ou exigent une déclaration préalable. Avec nous, vous pouvez partir l'esprit tranquille.

matmut



Bilan d'assurance gratuit

Profiter d'un bilan gratuit de ses contrats, même à la baisse, c'est plus juste pour tous.

matmut.fr

Support non contractuel à caractère publicitaire. Matmut Vie Épargne est un contrat d'assurance vie assuré par Matmut Vie - Société Anonyme au capital de 35 887 500 €. Entreprise régie par le Code des assurances, 64, rue de Sotteville 76100 Rouen 344 898 358 RCS Rouen et distribué par Matmut. Matmut - Mutuelle assurance des travailleurs mutualistes, société d'assurance mutuelle à cotisations variables, immatriculée au RCS de Rouen n° 775 701 477. Entreprise régie par le Code des assurances, 64, rue de Sotteville 76100 Rouen. Affiche Solutions d'épargne 03/25. Studio Matmut. Crédit photo : © Adrien Crasnault.

* SecurClés est une application développée par la société Securkeys, SAS au capital de 283 828,10 € - N° 830 013 439 RCS Rouen. Siège social : 72, rue de Lessard 76100 Rouen. Offre de 10 % de remise et prolongation de l'extension de garantie de 10 à 15 ans. Valable du 1^{er} janvier 2025 au 31 décembre 2025 pour toute demande de reproduction de clé ou de badge dans les conditions stipulées par les conditions générales de vente de SecurClés. Cette offre est accordée à tout sociétaire titulaire d'un contrat en cours de validité auprès de la Matmut, tant que le partenariat Matmut/Securkeys est en cours. Elle est personnelle, incessible, non remboursable et non transférable. Crédit photo : © Klaus Vedfelt - Gettyimages.

Écologie + économies, moi je dis oui !

Selon l'Observatoire de la durabilité organisé pour la première fois par la Matmut, 96 % des Français sont conscients des enjeux du gaspillage, mais seuls 8 % d'entre eux sont prêts à payer plus cher pour des produits plus durables. Bonne nouvelle : il n'est pas si compliqué de limiter son impact écologique sans faire exploser ses dépenses. Suivez-nous pour un tour d'horizon des bonnes pratiques à adopter du supermarché à chez soi, en passant par les transports.

24 kilos

C'est la quantité de nourriture encore comestible jetée par personne et par an en France, soit l'équivalent d'un repas par semaine⁽¹⁾.

1 Mieux manger sans me ruiner

Manger de façon responsable, ce n'est pas forcément changer radicalement ses habitudes ou opter pour des produits bio haut de gamme. En réalité, réduire son impact environnemental passe d'abord par des gestes simples... et économiques !

2 Des gestes simples pour réduire mes factures

Agir pour la planète depuis chez soi, c'est possible même sans réaliser de gros travaux. Quelques bons réflexes permettent de réduire à la fois sa consommation d'énergie... et sa facture !

Mes bonnes pratiques

- ✓ Je privilégie les produits de saison et locaux (bonne idée : ils sont souvent moins chers et plus savoureux).
- ✓ J'adapte mes menus à ce que j'ai chez moi et je ne gaspille pas. Mes pommes oubliées se sont abîmées ? J'en fais de la compote ! Et les vieux légumes, j'en fais une purée !
- ✓ J'achète en vrac avec mes propres contenants ou en gros conditionnement quand c'est possible.
- ✓ Je limite ma consommation de viande ou de poisson en les remplaçant, pour certains repas, par des protéines végétales comme les lentilles ou les pois chiches.
- ✓ Et j'utilise des sacs réutilisables pour mes courses.

En planifiant ses menus avec ce qu'on a chez soi, on fait moins de courses... et on évite de jeter !

Mes bonnes pratiques

- ✓ J'éteins les lumières en quittant une pièce et j'achète des ampoules LED.
- ✓ J'installe des multiprises avec interrupteur pour couper les veilles des appareils.
- ✓ Je lave mon linge à 30 °C, voire moins, et je privilégie le séchage à l'air libre.
- ✓ Je ferme les volets ou les doubles-rideaux la nuit pour conserver la chaleur.
- ✓ Et je ne laisse pas l'eau couler quand je me brosse les dents ou que je fais la vaisselle !

En baissant son chauffage d'un degré, on diminue sa facture de chauffage de 7 %⁽²⁾.



La Matmut pense aussi à votre budget

Avec l'Avantage Éco Malin Matmut⁽⁶⁾, nos assurés auto bénéficient de réductions exclusives.

- Une remise sur votre cotisation d'assurance si vous vous engagez à privilégier les PIEC (pièces issues de l'économie circulaire), pièces remanufacturées et techniques prescrites par l'expert lors de la réparation de votre véhicule accidenté et si vous faites appel à un garage agréé Matmut.
- Une année de cotisation d'assurance offerte si votre véhicule n'est pas réparable à la suite d'un sinistre ou s'il a été volé et que vous le remplacez par une voiture 100 % électrique.

Plus d'informations sur : matmut.fr

Sources : ⁽¹⁾ ministère de l'Agriculture – ⁽²⁾ EDF – ⁽³⁾ Sécurité routière – ⁽⁴⁾ Ademe.
⁽⁵⁾ Avantage Éco Malin Matmut applicable sur la gamme Auto 4D et soumis à conditions disponibles en agence et sur matmut.fr.
 Crédit photo : © Sanjeri – Gettyimages. Crédit illustrations : © Freepik.

Le stage d'éco-conduite Matmut

Saviez-vous que vous pouvez apprendre à conduire plus écologiquement... tout en réduisant votre consommation de carburant ? La Matmut propose différentes formules de stage offertes à ses assurés, dont l'éco-conduite. Objectif : adopter une conduite souple, limiter l'usure du véhicule, réduire le stress... et faire des économies !

Infos et inscriptions sur : www.matmut.fr/assurance/auto/service/stage-conduite

Notre petit truc en +

Les bons gestes du quotidien, c'est bon pour la planète et pour votre budget. Alors pourquoi les garder pour vous ? En les partageant autour de vous, tout le monde y gagne. Faites passer le message !



3 Me déplacer mieux, pour moins cher

D'après le ministère de la Transition écologique, le secteur des transports est responsable de 30 % des émissions de gaz à effet de serre en France. Un petit effort peut compter beaucoup, pour mon portefeuille aussi !

Mes bonnes pratiques

- ✓ Je privilégie la marche ou le vélo pour les trajets courts.
- ✓ J'utilise les transports en commun quand c'est possible.
- ✓ Je pratique le covoiturage, même pour aller faire mes courses.
- ✓ Je planifie mes trajets pour éviter les détours inutiles.
- ✓ Et j'adopte une conduite plus douce, sans m'énerver !

Le respect des règles d'éco-conduite permet d'économiser jusqu'à 20 % de carburant⁽³⁾.



4 Seconde main : consommer autrement

Acheter neuf n'est pas une obligation. Le marché de la seconde main est en plein essor, porté par des plateformes faciles d'accès et des mentalités en évolution. C'est une solution idéale pour consommer malin, responsable... et économique !

Mes bonnes pratiques

- ✓ Je donne une seconde vie à mes objets (vêtements, meubles, électroménager), par exemple en les donnant ou en les déposant en point de collecte.
- ✓ Je privilégie les produits tech reconditionnés (ordinateur, téléphone...).
- ✓ Je participe à des vide-greniers ou à des trocs solidaires.
- ✓ J'achète d'occasion ou je loue ce que je n'utilise pas souvent (bricolage, sport...).
- ✓ Je choisis des objets durables et réparables.
- ✓ Et j'évite les sites de fast-fashion qui poussent à la surproduction et à la surconsommation de vêtements !

Comme 77 %⁽⁴⁾ des Français, Claire pense que notre mode de consommation est nuisible à l'environnement. Elle a trouvé le vélo d'enfant de son fils sur un site de seconde main... pour trois fois moins cher !

La ménopause, on en parle ?



D'après l'Inserm⁽¹⁾, 14 millions de personnes en France sont concernées par la ménopause. Bien qu'il s'agisse d'une étape naturelle du cycle de vie, ses répercussions dépassent la sphère intime. Elle touche la santé, le bien-être, la vie de couple, le travail et la famille. Pourtant, la ménopause reste un sujet souvent tabou, parfois ignoré ou minimisé. Comprendre ce qu'elle implique, pour soi ou pour ses proches, permet d'en parler plus librement et d'accompagner cette transition avec plus de confiance. La gynécologue médicale Dr Sandrine Pérol, qui a participé à la conception du programme de coaching ThéraFémina, offert en exclusivité par la Matmut à ses adhérents santé, nous éclaire sur cette période et partage ses conseils pour l'aborder avec sérénité.

La ménopause, c'est quoi ?

« La ménopause correspond à l'arrêt définitif des règles depuis plus d'un an lié à l'arrêt de l'activité des ovaires », indique la Dr Sandrine Pérol, gynécologue médicale à l'hôpital Port-Royal de Paris.

Intervenant en moyenne en France à 51 ans, la ménopause n'arrive toutefois pas du jour au lendemain ! Elle est le plus souvent précédée d'une période de transition de deux à quatre ans : la périménopause, durant laquelle les hormones féminines commencent doucement à diminuer. Règles irrégulières, sueurs nocturnes, bouffées de chaleur ou douleurs articulaires peuvent être quelques-uns des signes révélateurs de ces changements hormonaux. « La grande fluctuation des symptômes caractérise la périménopause. À certains moments, les ovaires s'emballent, entraînant douleurs mammaires et saignements. À d'autres, ils fonctionnent moins bien, provoquant des cycles troublés », précise la Dr Pérol.

Le saviez-vous ?

Les Anglo-Saxons appellent « préménopause » la période qui s'étend des premières règles à la ménopause ! Pour éviter toute confusion, les médecins français préfèrent utiliser le terme « périménopause » plutôt que « préménopause », lorsqu'il est question de la période précédant la ménopause.

●●● Halte aux idées reçues !

Ménopause = galère ? Pas forcément !

Chaque femme vit cette transition à sa manière. Certaines ressentent peu ou pas de symptômes, d'autres en éprouvent davantage. **L'essentiel : s'écouter, se faire accompagner et savoir que des solutions existent pour mieux traverser cette période.** Médecin généraliste, gynécologue, sage-femme ou même professionnel de santé en pharmacie : plusieurs interlocuteurs peuvent aider à y voir plus clair. **Et il ne faut pas hésiter à en parler – avec un professionnel, des amis, son conjoint... Le sujet reste encore trop tabou,** alors qu'il ne devrait y avoir ni gêne ni solitude : en France, 14 millions de femmes sont concernées !

Fin de partie ? Bien sûr que non !

La ménopause marque la fin d'un cycle, mais certainement pas celle de la féminité, de la sexualité ou des projets. Pour beaucoup, c'est une nouvelle étape de vie, voire une libération ! C'est aussi l'occasion de faire le point sur sa santé cardio-vasculaire, sa densité osseuse et son métabolisme qui évoluent à cette période.

Je préserve mon équilibre

Si la Dr Sandrine Pérol n'avait qu'un conseil, ce serait le suivant : « Surtout, ne restez pas avec un symptôme invalidant, consultez ! N'attendez pas, même en périménopause, on peut vous aider. » En effet, de nombreuses solutions existent pour retrouver confort et qualité de vie.

💡 Être attentive à mes besoins

Première étape : reconnaître ce que je ressens, sans banaliser les changements.

Je suis à l'écoute des signes qui peuvent annoncer la périménopause ou la ménopause elle-même.

Ceux qu'on repère moins... mais qui pèsent tout autant

- Difficultés de concentration.
- Brouillard cérébral : trous de mémoire et sensation de chercher ses mots.
- Irritabilité, anxiété, humeur changeante.
- Baisse de libido.
- Sensation de « ne plus être soi-même ».

Ceux qu'on connaît (presque) toutes

- Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes.
- Fatigue inhabituelle.
- Troubles du sommeil.
- Sécheresse vaginale.
- Prise de poids localisée (ventre, hanches).
- Migraines.
- Règles irrégulières.
- Douleurs articulaires ou musculaires.
- Troubles urinaires.

💡 Bouger, bien manger, mieux dormir

La clé pour atténuer certains symptômes et me sentir mieux dans mon corps et dans ma tête ? L'hygiène de vie ! Je n'attends pas les premiers signes pour prendre de bonnes habitudes...

• **Je bouge un peu chaque jour, au moins trente minutes**
Rien d'extrême : une marche, un tour à vélo, des mouvements de yoga ou quelques longueurs à la piscine... C'est bon pour mon moral, mes os et ma silhouette.

• **Je fais attention à ce que je mange**
Plus de calcium, de vitamine D, de fibres, d'oméga-3. Et j'essaie de limiter les produits sucrés et les plats ultratransformés.

• **Je prends soin de mon sommeil**
Un rituel du soir apaisant, sans écrans, pas de café ou de thé après 16 h, et une chambre fraîche et calme pour mieux récupérer.

💡 Explorer les options thérapeutiques

Il arrive que les symptômes deviennent trop gênants. Un traitement peut alors m'être proposé.

• **Le traitement hormonal de la ménopause (THM)** est aujourd'hui mieux encadré, avec des bénéfices reconnus chez certaines femmes, notamment en cas de bouffées de chaleur importantes ou de risques osseux.

• **Des alternatives non hormonales** existent aussi en fonction de mes besoins et de mes envies : phytothérapie, acupuncture, homéopathie, techniques de relaxation, accompagnement psychologique.



🌿 Bien accompagnée

Envie de bénéficier d'un soutien sur mesure pour comprendre votre corps, gérer vos symptômes et retrouver un véritable équilibre ? La Matmut offre en exclusivité à ses adhérentes santé un programme de coaching spécialement pensé pour cela !

Son nom : ThéraFémina⁽²⁾.

- Un bilan complet de vos symptômes et une orientation vers des activités adaptées pour mieux les gérer.
- Un parcours d'accompagnement alternant explications, conseils et mise en pratique avec des vidéos d'experts.
- Des webinaires, ateliers pratiques, entretiens avec des professionnels de santé pour améliorer sa gestion du stress, son alimentation, son sommeil, sa santé sexuelle...

Rendez-vous sur :
matmut.fr > Espace personnel > Ma mutuelle santé > Mes partenaires santé

⁽¹⁾ Institut national de la santé et de la recherche médicale.
⁽²⁾ Programme de coaching santé interactif délivré par la société Méta-Coaching, SAS au capital social de 383299 € – N° 513 782 003 RCS Paris. Siège social : 65, rue Saint-Charles 75015 Paris.
Crédits photo et illustration : © mapodile, © MarLei – Gettyimages.

Quand la radio soigne les ados

Pablo Votadoro

Pablo Votadoro est psychiatre au département de psychiatrie de l'adolescent et du jeune adulte de l'Institut Mutualiste Montsouris (IMM), à Paris. Il a créé *Radio Truche*, un podcast hébergé par Sonique Studio, animé par les adolescents de l'IMM hospitalisés pour troubles psychiatriques, et soutenu par la Fondation Matmut Paul Bennetot.

Comment est née l'idée de *Radio Truche* ?

Pablo Votadoro : « Tout est parti d'un constat : nos patients parlaient sur les réseaux sociaux de leur hospitalisation comme d'un enfermement. Certains surnommaient même l'hôpital "le zoo". Nous avons voulu leur proposer une autre manière de se raconter, à travers une émission de radio faite par eux, pour qui voudra écouter, en se considérant autrement que comme des bêtes. Accompagnés par Radio Nova, puis par Sonique, patients et soignants conçoivent ensemble chroniques, interviews et micros-trottoirs. L'émission est enregistrée en public, dans une ambiance festive et bienveillante. Pendant une heure et demie, l'hôpital devient un studio. »

Quel est l'objectif de ce podcast ?

P. V. : « Quand les ados ne vont pas bien, la capacité créative est une des choses qui disparaissent en premier. *Radio Truche* est un outil de psychothérapie, qui permet aux adolescents d'exister autrement qu'à travers le prisme de la maladie. Le podcast les aide à retisser des liens sociaux, à faire du collectif. Surtout, il donne de la valeur à leur parole, souvent étouffée par la stigmatisation de la psychiatrie. »

Quels effets concrets avez-vous observés chez les adolescents ?

P. V. : « Le podcast apporte du plaisir, du lien, une forme de reconnaissance. Il transforme un lieu parfois vécu comme oppressant en espace d'expression et de création. Il révèle aussi les goûts, les passions, l'identité des adolescents, sans passer par les récits de souffrance. À travers des chroniques musicales ou des billets d'humeur, ils parlent d'eux, de leurs émotions, de leurs idées. *Radio Truche* devient un vecteur d'estime de soi, d'intégration, voire de réconciliation avec les soins et eux-mêmes. Le projet valorise aussi l'engagement des soignants dans la relation, souvent discret mais fondamental. Enfin, il permet aux familles de découvrir un lieu de soins, mais aussi un lieu de vie, riche et plein d'humanité. »

Quel rôle a joué la Fondation Matmut Paul Bennetot dans cette aventure ?

P. V. : « Un projet de cette envergure nécessite des moyens. Grâce au soutien de la fondation, nous avons pu faire appel à des professionnels et garantir une production de qualité. Cette aide a été essentielle pour nous lancer et surtout faire vivre le projet dans le temps. »

En direct des AG !

Bilan de l'année 2024, acquisition d'HSBC Assurances Vie, engagements en matière de prévention... Retour sur une matinée riche en échanges.

Cette année, les assemblées générales de Matmut, Matmut Mutualité et Matmut Mutualité Livre III se sont déroulées au mois d'avril, au lieu du traditionnel mois de juin. Pourquoi ? Afin de permettre l'acquisition d'HSBC Assurances Vie.

« *Merci de vous être autant mobilisés pour ces assemblées générales 2025 !* » Christophe Bourret, président du Groupe Matmut, accueille avec enthousiasme les 308 délégués des sociétaires présents mardi 15 avril à la Maison de la Mutualité à Paris.

Il revient sur l'objet principal de cette séance : le vote de la résolution sur la capacité du groupe à émettre une dette de 500 millions d'euros, pour permettre l'acquisition d'HSBC Assurances Vie. En complément de cet emprunt, le groupe prévoit d'utiliser ses fonds propres pour procéder au rachat.

« *Nous sommes là pour célébrer la Matmut. Elle est belle, elle est solide* », se réjouit Christophe Bourret, avant de revenir sur les sujets qui ont animé un webinaire et quatre déjeuners-débats, organisés avec les délégués en amont des assemblées générales, et de faire le point sur les avancées du plan stratégique.

L'acquisition d'HSBC, pourquoi ?

Accélérer la diversification des activités du Groupe Matmut est l'un des enjeux principaux du plan stratégique « Objectif : Impact ! ».

C'est en ce sens qu'en décembre 2024, la Matmut a signé un protocole d'accord avec HSBC Continental Europe, en vue d'acquiescer HSBC Assurances Vie France, entité spécialisée en assurance vie.

Le but ? Équilibrer la part des assurances de biens et celle des assurances de personnes au sein du groupe.

« *Au fil des années, nous mettons tout en œuvre pour assurer la solidité économique du Groupe Matmut, affirme son président, Christophe Bourret. L'assurance vie n'est pas un changement dans la nature de l'entreprise. C'est simplement un moyen de garder l'équilibre des sources*

de revenus, des risques aussi, afin d'être rentable, pour faire face à notre environnement incertain. La Matmut garde son ADN mutualiste. »

Les délégués des sociétaires confirment leur confiance en ce projet : la capacité à émettre de la dette afin d'acquiescer HSBC Assurances Vie est votée à l'unanimité !

La prévention : action, réaction ?

La prévention est l'une des thématiques transverses du plan stratégique, aux côtés de la durabilité et de l'intelligence artificielle.

Lors des assemblées générales, les délégués des sociétaires peuvent ainsi découvrir deux stands de prévention.

- Création d'un kit d'urgence pour prévenir un départ précipité.
- Présentation de batardeaux, structures utilisées pour retenir ou détourner l'eau, afin d'éviter une inondation.

De quoi les sensibiliser par la pratique aux actions de prévention menées toute l'année par la Matmut.

Stéphane Muller, directeur Assurances IARD, présente ensuite la position d'assureur-préventeur de la Matmut dans un discours inspirant. « *Imaginez un monde où chaque individu, famille, entreprise, pourrait être protégé sans anxiété, sans frein. Déjà, car ils ont un bon assureur. Mais aussi car leurs risques sont anticipés, maîtrisés, et que les personnes auxquelles ils tiennent sont protégées, après un sinistre, mais aussi avant.* »

Ce monde n'est pas une utopie. **C'est le monde que la Matmut s'efforce de bâtir chaque jour à travers différentes actions de prévention – financière, environnementale, routière ou dans le domaine de la santé.**

Ils vous représentent aux AG

Chaque année, de nouveaux délégués des sociétaires nous rejoignent. Élus pour trois ans pour Matmut, Matmut Mutualité et Matmut Mutualité Livre III, et six ans pour Ociane Matmut, ils sont répartis sur tout le territoire français afin de rester proches de vous. Leur diversité garantit une représentation équitable et plurielle de nos sociétaires et de nos adhérents lors des assemblées générales.

Le mois des assemblées générales

Le Groupe Matmut est une société de groupe d'assurance mutuelle (SGAM) qui est composée de sept organisations affiliées. Chacune garde sa propre gouvernance et organise sa propre assemblée générale.

15 avril | 12 juin | 13 juin | 17 juin | 25 et 26 juin

147 titulaires élus en 2025

Cette année, plus d'un million de sociétaires Matmut, Matmut Mutualité, Matmut Mutualité Livre III et adhérents de la Mutuelle Ociane Matmut ont été appelés à voter pour élire leurs représentants.

Près de 138 000 sociétaires et adhérents ont participé au scrutin pour élire leurs délégués, dont nous vous présentons en détail les résultats.

matmut			Total : 109 délégués titulaires	
Sections et départements	Nombre de titulaires élus	Nombre de votants	Taux de participation	
5 03, 15, 16, 17, 19, 23, 43, 63, 79, 86, 87	15	16 701	14,40 %	
7 09, 12, 31, 32, 46, 65, 81, 82	17	17 399	11,82 %	
8 24, 33, 40, 47, 64, 97	17	20 217	12,17 %	
9 11, 30, 34, 48, 66	16	18 590	12,07 %	
11 18, 28, 36, 37, 41, 45	10	13 695	13,44 %	
12 42, 69	11	14 308	11,97 %	
20 78, 91	15	15 962	11,96 %	
21 92	8	9 637	11,31 %	

MUTUELLE OCIANE matmut			Total : 38 délégués titulaires	
Sections et départements	Nombre de titulaires élus	Nombre de votants	Taux de participation	
6 21, 25, 39, 58, 70, 71, 89, 90	5	1 823	10,09 %	
13 01, 07, 26, 38, 73, 74	8	2 276	7,86 %	
14 06, 2A, 2B	4	1 104	8,74 %	
15 04, 05, 83, 84	5	1 603	9,12 %	
17 13	7	1 997	8,62 %	
19 77, 94	6	1 698	7,60 %	
23 95	3	672	7,24 %	

« S'ouvrir, c'est mieux répondre aux attentes des sociétaires ! »

Géopolitique mouvante, tensions économiques, bouleversements institutionnels... 2024 s'est inscrite dans la continuité d'une période incertaine, marquée aussi par des transformations profondes : mobilités, climat, vieillissement de la population ou encore transition numérique. Dans ce contexte complexe, le Groupe Matmut affiche des résultats en nette progression et poursuit sa dynamique de développement. Nicolas Gomart, directeur général et vice-président du groupe, revient sur les temps forts de l'année et partage sa vision des priorités pour demain.

2024 a été une année mouvementée sur de nombreux plans. Quel regard portez-vous sur cette période ?

Nicolas Gomart : « 2022 et 2023 avaient été fortement marquées par l'impact des phénomènes climatiques et par un contexte inflationniste inédit. 2024 s'inscrit dans une époque toujours tourmentée. Le climat géopolitique reste instable, entre guerre en Europe et tensions politiques en France. Côté climat, si les catastrophes ont été moins spectaculaires qu'en 2022 ou 2023, les précipitations ont atteint un niveau record. Et certains territoires – Espagne, Californie, Mayotte – ont connu des drames humains et matériels considérables. Le dérèglement climatique n'est plus une hypothèse : c'est une réalité à laquelle les assureurs doivent faire face, avec d'autres acteurs. Le paysage évolue aussi sur le plan technologique et réglementaire. L'essor de l'intelligence artificielle ouvre de belles perspectives, mais s'accompagne de risques nouveaux, à commencer par la cybercriminalité. À la Matmut, la priorité reste l'humain, avec une gouvernance rigoureuse et une vigilance éthique constante. Enfin, les transformations sociétales – vieillissement de la population, mobilités, enjeux environnementaux – imposent d'adapter en permanence notre rôle de protecteur. »

Comment le Groupe Matmut a-t-il traversé ces incertitudes ?

N. G. : « Malgré un contexte chahuté, le Groupe Matmut a poursuivi son développement avec solidité et constance. Cela témoigne de la pertinence de notre stratégie, de la mobilisation de nos équipes et de notre capacité à nous adapter aux évolutions du monde. En 2024, plus de 85 000 nouveaux sociétaires nous ont rejoints et près de 88 000 contrats supplémentaires ont été souscrits. Notre chiffre d'affaires dépasse, pour la première fois, les 3 milliards d'euros – une progression de 8,7 % en un an, et de 770 millions sur quatre ans. Cette dynamique régulière illustre la confiance renouvelée dans notre modèle mutualiste. La santé joue un rôle moteur dans cette croissance. Fin 2024, plus de 1,3 million de personnes étaient protégées par nos offres santé, qu'il s'agisse de la Mutuelle Ociane Matmut ou de la Mgéfi. Une progression remarquable, reflet du succès de notre stratégie de diversification au service de toutes et tous. »



Comment se décompose désormais l'activité du groupe ?

N. G. : « La part de l'assurance santé dans le chiffre d'affaires total est passée de 16 % à 25 % entre 2020 et 2024, et celle de l'épargne de 4 % à 6 %. En assurance santé, à fin 2024, 1,314 million de personnes étaient protégées par nos offres via la Mutuelle Ociane Matmut ou la Mgéfi. Dans le domaine de l'épargne et de la prévoyance, nous constatons également une belle progression avec une hausse de 7,3 % du chiffre d'affaires en 2024 par rapport à l'année précédente. Et côté assurances IARD, notre portefeuille de sociétaires assurés Auto et Habitation est resté stable par rapport à 2023. À cette croissance globale de notre chiffre d'affaires s'ajoute une charge de sinistres stable. En effet, même si l'année 2024 a été marquée par de nombreux événements climatiques, leur ampleur a été moindre par rapport à 2023 et surtout 2022, en tout cas pour notre portefeuille. »

Justement, comment comptez-vous aborder les enjeux du défi climatique ?

N. G. : « Nous devons continuer de renforcer notre solidité économique. Et l'exercice 2024 va clairement dans ce sens. La croissance de notre chiffre d'affaires, une charge globale de sinistres stable, une légère progression de notre résultat financier... Tous ces facteurs nous permettent d'afficher un résultat net de 104,4 millions d'euros, en progression de 137 % par rapport à 2023. Par ailleurs, nos fonds propres atteignent 2 307 millions d'euros, soit + 4,7 %. Et, à fin 2024, le ratio de solvabilité était de 201 %, contre 189 % en 2023. Ce bon niveau de solvabilité financière a d'ailleurs été relevé par l'agence Moody's au moment de la notation financière du groupe en septembre 2024, au même titre que notre gouvernance, notre stratégie, nos bonnes positions sur le marché français de l'assurance automobile et de l'assurance habitation, notre réseau de 480 agences ou encore notre image de marque forte et reconnue. Tous ces atouts nous ont permis d'obtenir la note A2, avec une perspective stable. Une vraie preuve de la pérennité de la structure financière de notre groupe. »

Cette notation a également indiqué comme point d'attention le renforcement de la diversification du groupe.

N. G. : « Tout à fait ! Le projet d'acquisition d'HSBC Assurances Vie (France), qui a vu le jour en 2024, est un des moyens pour y parvenir. En effet, nous avons signé en décembre 2024 un protocole d'accord avec HSBC Continental Europe en vue d'acquiescer HSBC Assurances

Vie (France), une entité spécialisée en assurance vie, qui gère notamment plus de 20 milliards d'euros d'encours. Cette opération devrait nous permettre d'équilibrer la part des assurances de biens et celle des assurances de personnes au sein du Groupe Matmut. À l'heure où nous nous parlons, il reste encore quelques étapes à franchir. Une chose est sûre, ce projet constituera un réel accélérateur dans la diversification de nos activités. »

En quoi la recherche de diversification témoigne-t-elle de la logique d'ouverture du Groupe Matmut ?

N. G. : « S'ouvrir, pour nous, c'est avant tout mieux répondre aux attentes des sociétaires. Cela passe par de nouveaux métiers, de nouvelles expertises, mais aussi par des partenariats solides. Depuis plusieurs années, notre stratégie d'alliances porte ses fruits. Je pense notamment à la belle collaboration avec BNP Paribas Cardif, en assurance dommages comme en épargne. En 2024, cette dynamique s'est poursuivie avec un projet ambitieux aux côtés de la Mutuelle nationale des sapeurs-pompiers de France (MNSPF) et de leur Fédération nationale (FNSPF). Ce partenariat, signé début 2025, prévoit que la Mutuelle Ociane Matmut se substitue à la MNSPF (*lire notre encadré "+ clair"*). L'objectif : renforcer leur activité, proposer de nouvelles offres en santé et prévoyance, et répondre ensemble aux enjeux de la protection sociale complémentaire (PSC). Cette capacité à nouer des partenariats n'est possible que parce que le Groupe Matmut a su, au fil des années, soigner sa posture d'attractivité. »

Booster l'attractivité et la désirabilité de l'entreprise est d'ailleurs une thématique inscrite au plan stratégique « Objectif : Impact ! ». Comment cela se traduit-il au niveau des ressources humaines ?

N. G. : « Attirer des talents, c'est d'abord donner du sens. Fin 2024, nous avons lancé notre première campagne de marque employeur : #pasjusteunmétier. Elle met en lumière les visages et les voix de la Matmut pour montrer que nos métiers ne sont pas seulement techniques : ils sont utiles, ancrés dans la vie et porteurs de valeurs fortes. Dans un marché de l'emploi en pleine évolution, où certains métiers de l'assurance peinent à recruter, il est essentiel d'affirmer notre identité mutualiste. Nos engagements en matière d'équité, d'accessibilité, d'écoute et de pragmatisme sont au cœur de notre promesse employeur. Et les premiers retours sont positifs : cette campagne renforce notre attractivité et donne envie de rejoindre une entreprise qui agit avec conviction. »

Durabilité et développement rentable ne s'opposent pas : ils se renforcent mutuellement.

La durabilité est également au cœur du plan stratégique 2024-2026. En quoi reste-t-elle un enjeu majeur ?

N. G. : « À la Matmut, durabilité et développement rentable ne s'opposent pas, ils se renforcent mutuellement. C'est même un pilier de notre stratégie. Un bon exemple : l'Avantage Éco Malin Matmut, lancé début 2024. Il récompense les sociétaires qui optent pour une réparation automobile écoresponsable plutôt que pour un remplacement systématique par du neuf. C'est un geste concret, à la fois écologique et économique, qui donne droit à une remise immédiate sur la cotisation. Ce type d'initiative montre bien comment nos engagements en matière de responsabilité sociétale et environnementale se traduisent dans nos offres. »

Concrètement, comment le Groupe Matmut agit-il pour concilier enjeux environnementaux, maîtrise des coûts et durabilité dans ses activités ?

N. G. : « La durabilité n'est pas une option, c'est une nécessité. Elle doit irriguer toute la chaîne de valeur de l'assurance. Face au dérèglement climatique et au risque d'inassurabilité, nous agissons sur plusieurs leviers : partenariats pour développer l'économie circulaire, comme avec Valused ou Alpha Scale, solutions concrètes pour contenir les coûts de réparation, préserver le pouvoir d'achat et soutenir notre réseau de réparateurs. Mais cela passe aussi par une prise de conscience collective. En 2024, nous avons lancé un grand programme de sensibilisation au changement climatique à destination de nos 6 500 collaborateurs : fresques du climat, formations numériques... Bien comprendre les enjeux pour mieux agir : c'est une conviction forte. Car à la Matmut, nos engagements RSE sont pleinement intégrés à nos métiers, au service du bien commun. »

+ clair

Qu'est-ce que la substitution entre mutuelles ?

Le mécanisme de substitution permet à une mutuelle de confier la gestion de ses contrats à une autre mutuelle, tout en conservant son identité. Elle garde non seulement sa personnalité morale, ses fonds propres, sa gouvernance, mais également sa capacité à proposer à ses membres participants des prestations sans toutefois en être garante. De son côté, la mutuelle qui se substitue à elle garantit les engagements pris. Ce dispositif favorise la mutualisation des moyens, tout en assurant la continuité et la qualité de service.

Évolution du résultat du Groupe Matmut 2024

	2023	2024	Évolution 2023-2024	
Cotisations acquises	2 923,2	3 176,3	253	8,7 %
Charges de prestations d'assurance	- 2 579,8	- 2 589,5	- 10	0,4 %
Solde de réassurance	55,1	- 77,5	- 133	Non significatif
Autres produits d'exploitation	67,8	43,6	- 24	- 36 %
Charges de gestion	- 549,1	- 558,8	- 10	2 %
Produits financiers	139,4	146,8	7	5 %
Impôts sur les sociétés	- 8,5	- 40,9	- 32	381 %
Autres postes (dont minoritaires)	- 4	4,5	9	- 214 %
Résultat net	44,1	104,4	60,3	137 %





Mon agence proche de (chez) moi

92 %

d'entre vous sont satisfaits de la proximité qu'offrent nos agences* !

À la Matmut, nous faisons de la qualité de notre relation avec vous notre priorité. La preuve avec nos 480 agences implantées partout en France. Poussons leurs portes pour en savoir plus !

Des conseils 100 % personnalisés

Nos conseillers prennent le temps dont vous avez besoin. En agence, vous pouvez souscrire une offre ou obtenir un devis. Un bilan gratuit personnalisé est également proposé pour ajuster tous vos contrats, y compris à la baisse !

Prendre rendez-vous en agence, c'est aussi possible en ligne !

Au quotidien, en déplacement ou en vacances ? Je peux prendre rendez-vous en quelques clics avec un conseiller à proximité.

Comment ?

- 1 Je vais sur www.matmut.fr/services-en-ligne/nous-contacter.
- 2 Je sélectionne une agence et choisis le conseiller.
- 3 J'accède à son agenda et réserve mon créneau !

Je peux aussi prendre un rendez-vous téléphonique ou en visioconférence.

Du nouveau dans nos agences

Depuis plusieurs mois, nos 480 agences sont progressivement réaménagées selon un nouveau concept, Maison Matmut.

L'objectif : mieux incarner ce que nous sommes, une mutuelle proche de ses sociétaires.

Ici, notre Raison d'être, là, une frise qui traduit la variété de nos offres. Un peu partout, notre façon d'être mutualiste s'affiche en grand sur les murs.

L'accessibilité et la confidentialité y sont renforcées. Tout cela dans le respect de notre politique de responsabilité sociétale et environnementale.

Aujourd'hui, 25 agences sont déjà concernées. De nouvelles seront inaugurées dans les années à venir !

Vous préférez échanger à distance ?

- Appelez-nous au **02 35 03 68 68** du lundi au vendredi de 8 h à 19 h et le samedi de 9 h à 17 h.
- **Écrivez-nous via la messagerie** depuis votre espace personnel sur matmut.fr.
- **Sourd ou malentendant ?** Rendez-vous sur matmut.sourline.com du lundi au vendredi de 9 h à 18 h. Vos échanges peuvent être traduits en visio par un interprète ou avoir lieu par écrit sur un chat adapté.

* D'après le baromètre de satisfaction réalisé en 2023 par la Direction Marketing Groupe en collaboration avec le cabinet Init.



Rendre le droit accessible, en toute humanité

Une question juridique ? Océane Leprêtre a certainement la réponse ! Juriste de protection juridique au sein du Groupe Matmut, elle conseille et accompagne les sociétaires dans la résolution de leurs litiges. Rencontre avec une professionnelle passionnée, épaulée par un assistant pas comme les autres : une intelligence artificielle.

Conflit de voisinage, licenciement difficile, arnaque sur Internet... « Mon métier consiste à conseiller nos assurés, résoudre les litiges à l'amiable et, si nécessaire, participer aux frais de procédure », explique Océane Leprêtre. Juriste depuis sept ans, elle a rejoint le Groupe Matmut en 2021 après un double master en droit international et une première expérience aux États-Unis. « On dit souvent qu'on arrive à la Matmut par hasard et qu'on y reste par passion. C'est exactement mon cas », confie celle qui ne s'ennuie jamais grâce à la variété des problématiques rencontrées.



Mais aussi calme, organisation et rigueur juridique pour gérer l'ensemble des dossiers confiés.

Depuis plusieurs mois, Océane s'appuie sur Assistant, un outil de recherche et de questionnement juridique boosté à l'intelligence artificielle et développé par Predictice*. Toutes les équipes de juristes de protection juridique sont désormais équipées de cet outil aux fonctionnalités multiples : questions/réponses, recherche de décisions de justice, rapport d'analyse, base de données des entreprises... « Tout est centralisé au même endroit, ça me facilite la gestion des dossiers et me fait gagner du temps dans mes recherches ! »

déclare Océane avec enthousiasme. Sa collègue, Charlotte Blanco, également juriste de protection juridique, confirme : « Cet outil nous donne des réponses claires, fiables et rapides à nos questions. Et surtout, il nous libère du temps pour accompagner plus sereinement nos sociétaires. Exactement ce dont nous avons besoin pour mener à bien notre mission. » ●

Océane aide, par exemple, les victimes d'escroquerie par téléphone ou en ligne à récupérer les sommes indûment prélevées, en négociant avec les banques pour une résolution rapide sans procédure judiciaire. Lorsque des sociétaires sont victimes de malversations liées à l'intervention d'une entreprise, elle les assiste pour obtenir l'indemnisation de leurs réparations. Océane intervient aussi régulièrement auprès d'assurés confrontés à des défaillances de constructeurs automobiles.

Certaines histoires la marquent plus que d'autres. Comme cette mère de famille, dont la voiture s'est immobilisée net sur l'autoroute avec ses enfants à l'arrière. « Je l'ai accompagnée pour un recours judiciaire contre le constructeur automobile, j'ai suivi son dossier de bout en bout, nous nous sommes parlé plus de 70 fois, raconte Océane. Ça fait du bien quand nous arrivons à solutionner un litige qui tient à cœur à nos assurés, nous avons l'impression d'apporter quelque chose. » Pour elle, le droit ne se limite pas aux textes : « C'est un métier profondément humain. » Empathie, écoute, diplomatie... des qualités relationnelles indispensables pour l'exercer !

Rejoignez-nous

À la Matmut, nous n'exerçons #pasjusteunmétier. Nous rendons l'assurance accessible et équitable grâce à notre modèle mutualiste. Pour nous, sens et ambition sont indissociables. C'est ce qui, chaque jour, anime chacune et chacun d'entre nous.

Découvrez tous nos métiers sur : matmut.fr

* Start-up française créée en 2016 qui intervient dans le domaine de l'information juridique à destination de professionnels du droit. Matmut Protection Juridique est partenaire de Predictice depuis 2019. Predictice SAS, au capital social de 1167 € - N° 817 618 051 RCS Nanterre. Siège social : 144, avenue Charles-de-Gaulle 92200 Neuilly-sur-Seine. Numéro de TVA intracommunautaire : FR33817618051. Crédit photo : © Florence Brochoire.

matmut 



**La Matmut élue
marque de l'année**
Un grand merci
pour votre confiance !

Étude indépendante treetz/Cint sur un échantillon représentatif de consommateurs en France, fin 2024 - poyfrance.com. Matmut - Mutuelle assurance des travailleurs mutualistes, société d'assurance mutuelle à cotisations variables, immatriculée au RCS de Rouen n° 775 701 477. Entreprise régie par le Code des assurances, 66, rue de Sotteville 76100 Rouen. Studio Matmut. Affiche Matmut Elue marque de l'année 04/25.

MATMUT
76030 ROUEN CEDEX 1

LA POSTE
DESTINEO MD7
CI 0173