

SEPT. 2021
N°9

l'essentiel *par Macif*

**SOLIDARITÉ,
ÉCOUTE, RELANCE**

LE PLAN ANTI-CRISE DES JEUNES

*Florian Tirana, qui préside
une association d'aide aux étudiants.*

LE JOUR OÙ

J'ai décidé de créer
ma boîte

P. 06

AVEC VOS DÉLÉGUÉS

La double casquette
de Stéphan Ragonneau

P. 23

L'ŒIL DE L'EXPERT

Pourquoi et comment
investir de façon
responsable ?

P. 31



Essentiel pour moi

L'Essentiel par Macif



SnapPress

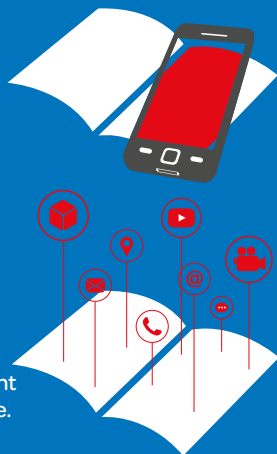
Avec l'application SnapPress, découvrez des articles et des vidéos complémentaires à votre magazine. Quatre étapes seulement sont nécessaires.

1 Téléchargez l'application, gratuitement disponible sur l'App Store ou sur Google Play.

2 Repérez les pages contenant le logo signalant une dose complémentaire de conseils et d'infos.

3 Scannez l'article en positionnant votre téléphone au-dessus de la page et en appuyant sur le bouton rouge.

4 Consultez les vidéos et les articles disponibles pour prolonger votre lecture.



Et retrouvez toujours plus d'infos sur les sujets abordés dans votre magazine sur le site L'Essentiel par Macif, et en rejoignant la communauté L'Essentiel par Macif sur Facebook. Chaque jour, une idée nouvelle pour vous inspirer et vous aider à agir sur l'essentiel... pour vous.



04

AIR DU TEMPS

Apnée du sommeil, danger ! P. 04
Des chèques psy pour les étudiants P. 05

06

LE JOUR OÙ

J'ai décidé de créer ma boîte P. 08

08

LE TOUR DE LA QUESTION

Une histoire qui a trop duré P. 10
Une génération impliquée et solidaire P. 12

Florian Tirana, étudiant et président de Nightline France P. 14

La Macif s'engage auprès des jeunes P. 16

18

CHACUN SON CHOIX

Vivre ensemble pour le meilleur P. 19

22

ON EN DISCUTE

Vos questions/nos réponses P. 22

23

AVEC VOS DÉLÉGUÉS

La double casquette de Stéphan Ragonneau P. 23

Prévention : vos délégués prennent la parole P. 24

Résultat des élections P. 26

27

MIEUX COMPRENDRE

Les mutuelles françaises et la Macif s'engagent pour la santé mentale P. 27

28

MACIF & VOUS

Des rencontres pour prendre soin de soi P. 28

La Macif roule pour les motards P. 30

31

L'ŒIL DE L'EXPERT

L'investissement responsable au secours du climat P. 31

32

CHECK-LIST

Les dix commandements d'un frigo sain P. 32

34

GARDONS LE CONTACT

La Macif aux côtés des personnes aveugles et malvoyantes P. 34

Nous contacter P. 35

À propos de la Macif

Assureur mutualiste, la Macif s'engage au quotidien auprès de ses 5,6 millions de sociétaires et clients pour protéger le présent et permettre l'avenir. Gérant plus de 18,4 millions de contrats, le groupe Macif, dont la Macif, mutuelle d'assurance, était membre jusqu'au 31 décembre 2020, a réalisé un chiffre d'affaires de plus de 6,6 milliards d'euros en 2020. Depuis janvier 2021, la Macif est affiliée à Aéma Groupe. Aéma Groupe, né du rapprochement entre Aésio Mutuelle et Macif, imagine chaque jour les contours d'un monde plus juste et plus humain en plaçant la prévenance au cœur de la relation avec ses adhérents, sociétaires et entreprises clientes.

Plus d'infos sur www.macif.fr



Le jour où
J'ai décidé de créer ma boîte

22

ON EN DISCUTE

Vos questions/
nos réponses



31

**L'investissement socialement
responsable, c'est bon
pour tout le monde!**

Avec Eric Van La Beck,
responsable ISR d'OFI Asset
Management, partenaire
de la Macif.



Philippe Perrault,
président de la Macif



Edwige Langronier,
présidente d'Apivia
Macif Mutuelle

L'ÉDITO

Pas de nous sans vous !

Au printemps dernier, vous avez été près d'un million à voter pour désigner vos délégués, une participation nettement plus forte qu'en 2017 ! Ce succès n'était pourtant pas garanti dans un contexte sanitaire difficile. Nous tenons à vous remercier pour votre mobilisation, qui démontre la pertinence de notre modèle mutualiste et l'importance que vous accordez à ce moment démocratique majeur pour la Macif.

Pour la première fois cette année, des délégués ont aussi été élus au sein de la nouvelle structure santé et prévoyance Apivia Macif Mutuelle. À vos côtés, ils vont dessiner la mutuelle de demain et contribuer à concevoir des prestations de santé adaptées à vos besoins et ceux de vos proches.

L'engagement de vos représentants élus est en effet primordial. Sociétaires comme vous, ils partagent vos préoccupations et sont à l'écoute de vos besoins. Ils ont choisi de donner de leur temps et de leur énergie pour y répondre, notamment au travers des actions mutualistes menées sur tout le territoire.

À la Macif, il n'y a pas de nous sans vous. En leur accordant votre vote, vous leur témoignez votre confiance. Merci encore !

INSPIREZ, EXPIREZ...

Apnée du sommeil, danger au volant !

Sur la route, dès les premiers signes de somnolence, le risque d'accident est multiplié par 3 ou 4⁽¹⁾. À l'origine, une simple fatigue, la prise d'alcool, mais aussi l'apnée du sommeil. Méconnue du grand public, elle toucherait pourtant entre 2,5 et 6,4 millions de Français⁽²⁾. Avec des conséquences parfois graves: somnolence en journée, troubles du rythme cardiaque, hypertension, AVC... Ce syndrome est provoqué par une obstruction répétée des voies respiratoires pendant le sommeil, entraînant un manque d'oxygène dans le corps et le cerveau. Pour savoir si vous êtes concerné, rendez-vous chez votre médecin traitant. Il vous orientera vers un ORL, un orthophoniste ou un spécialiste du sommeil pour faire un bilan et trouver le traitement adapté. L'apnée du sommeil n'est pas une fatalité!

Sources : (1) Sécurité routière. (2) Société française de recherche et médecine du sommeil.



POUBELLE !

PLASTIQUES JETABLES, UNE FIN PROGRAMMÉE

Pour lutter contre la pollution des océans, le gouvernement s'est fixé comme objectif de bannir tous les plastiques à usage unique d'ici 2040.

Pour l'atteindre, les assiettes, gobelets et cotons-tiges en plastique sont interdits à la vente depuis le 1^{er} janvier 2020. La liste s'est encore allongée au 1^{er} janvier 2021, puisque les pailles, couverts jetables, touillettes, couvercles de gobelets, boîtes en polystyrène, piques à steak, tiges pour ballons, confettis et tout objet en plastique oxodégradable seront eux aussi exclus progressivement des rayons. Et ce n'est pas fini ! D'autres suivront dès 2022, à l'instar des sachets de thé, des emballages de fruits et légumes de moins de 1,5 kg, mais aussi des jouets gratuits et de la vaisselle jetable distribués dans les fast-foods. Une année qui s'annonce charnière puisqu'à compter du 1^{er} janvier 2022, l'État exclura le plastique à usage unique sur ses lieux de travail et dans les événements qu'il organise.



ENVIE D'AGIR ?

Rendez-vous sur lessentiel.macif.fr pour mieux comprendre le danger des plastiques pour la biodiversité marine et découvrir des conseils simples afin de limiter votre consommation de plastique.



Scannez l'article
pour découvrir
des contenus
complémentaires.

EN CAS DE MAL-ÊTRE

TROIS SÉANCES GRATUITES CHEZ LE PSY

Si la pandémie de Covid-19 a affecté tous les Français, elle a plongé nombre d'étudiants dans la précarité et la dépression.

Pour leur permettre d'être suivis psychologiquement, le gouvernement a créé le « chèque psy » grâce auquel ils peuvent bénéficier, depuis le 1^{er} février 2021, de trois séances d'accompagnement gratuites, assurées par des psychologues, psychothérapeutes ou psychiatres. Le dispositif est accessible à tous les étudiants (universités, écoles, BTS, IUT, etc.), quels que soient leurs revenus et leur nationalité. Le parcours est simple :

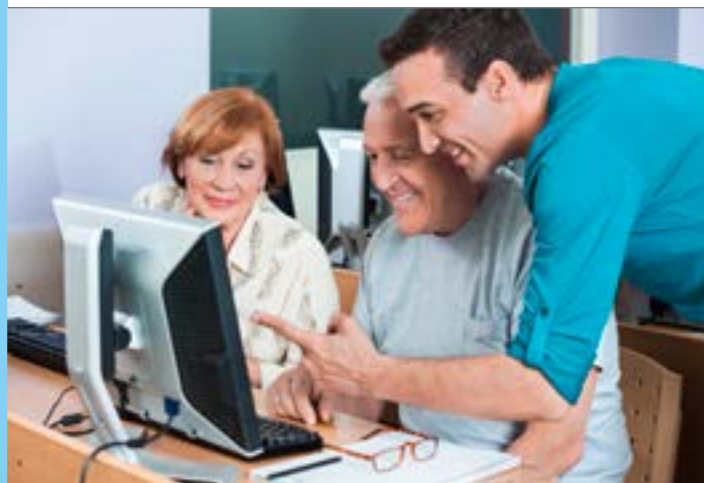
- 1 Consulter un médecin généraliste ou le médecin du Service de santé universitaire pour être orienté vers un psychologue.
- 2 Choisir un praticien adhérent au dispositif sur le site santepsy.etudiant.gouv.fr
- 3 Prendre rendez-vous.

Les trois séances sont directement payées au psychologue par les mutuelles; il n'y a donc ni démarche supplémentaire à effectuer ni somme à déboursier. En cas de besoin et sur décision du médecin généraliste, ces trois séances gratuites pourront être renouvelées aux mêmes conditions.



+ LA SANTÉ MENTALE, UNE PRIORITÉ

Garantie Santé Macif peut rembourser partiellement ou intégralement les consultations de psychologie ou de psychiatrie inscrites dans le parcours de soins de l'Assurance maladie. Dans les conditions et limites de la formule souscrite. (voir p. 35) (voir aussi *Le tour de la question*, p. 8 à 17 et p. 27).

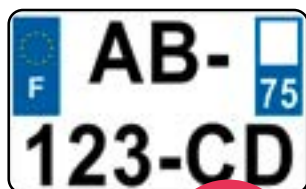


FRACTURE NUMÉRIQUE L'illectronisme, kézaco ?

L'illectronisme, qui désigne l'inaptitude à l'utilisation des technologies numériques, touche 17% des Français⁽¹⁾, soit environ 13 millions de personnes.

Il s'agit principalement de seniors, de personnes peu ou pas diplômées, et de familles modestes qui rencontrent de grandes difficultés à utiliser un ordinateur, un smartphone et à se connecter à Internet, ou qui n'ont tout simplement pas les moyens de s'équiper... Au quotidien, l'illectronisme se traduit par l'impossibilité d'accomplir certaines démarches administratives, à chercher un emploi en ligne ou à garder le contact avec ses proches *via* les outils numériques. Une incapacité qui peut conduire à l'isolement et à une vraie précarisation. Selon l'Insee, la dématérialisation généralisée de l'administration accroît en effet le risque d'exclusion et de non-recours aux droits⁽²⁾. Heureusement, certaines associations se mobilisent pour lutter contre ce phénomène. Ainsi, Emmaüs Connect (emmaus-connect.org), dans tous ses points d'accueil régionaux, accompagne les personnes concernées et leur facilite l'accès aux ressources numériques.

Sources : (1) Insee Première n° 1780, Octobre 2019. (2) Défenseur des droits, 2019.



À CÔTÉ DE LA PLAQUE

Autocollant sur la plaque d'immatriculation, amende au tournant !

La justice l'a rappelé dans un arrêt du 16 décembre 2020 (Cour de cassation, chambre commerciale) : apposer un autocollant sur la plaque d'immatriculation de votre véhicule est illégal.

Il n'est donc pas possible de modifier celle-ci pour afficher, par exemple, le logo d'un club de foot, d'une autre région ou un nouveau numéro de département, sous peine de se voir infliger 135 euros d'amende en cas de contrôle. Si vous y tenez vraiment, vous pouvez en revanche utiliser toute la surface de votre carrosserie pour laisser libre cours à votre créativité.

J'ai décidé de créer ma boîte

C'est en entreprenant qu'on devient entrepreneur... Cette devise, Mikael Bes pourrait la faire sienne. Ce « serial entrepreneur », fondateur et directeur de la régie publicitaire digitale DooH it, raconte son parcours.



« Je suis « tombé » dans l'entrepreneuriat quand j'étais étudiant aux États-Unis. C'est un pays dans lequel on ressent vraiment cet élan ! Pendant mes études et juste après, j'ai eu l'occasion de créer plusieurs petites entreprises pour tester différentes choses. À mon retour en France, j'ai poursuivi mes activités d'entrepreneur, avec un emploi salarié en parallèle. Cette expérience m'a beaucoup apporté. Dans la banque privée dans laquelle je travaillais, j'ai appris à aller chercher de nouveaux clients et à créer un réseau. De nombreux clients étaient des entrepreneurs qui ont réussi ; c'était très inspirant ! Et ça m'a énormément aidé pour la suite...

« Il faut croire en son projet »

L'une des principales leçons qu'ils m'ont apprises, c'est que les erreurs font partie du jeu. On n'en parle pas souvent mais les entrepreneurs ont un point commun : presque tous se sont plantés avant de réussir. Créer une entreprise n'a rien de magique : il faut y aller, tester, rater, recommencer... C'est la seule façon d'arriver à ses fins. Quand on a une idée, il faut la suivre jusqu'au bout, il ne faut pas hésiter, tout en sachant que c'est très rare de réussir du premier coup ! Mais ces faux-pas permettent d'avancer et d'apprendre rapidement. Tout entrepreneur fait des erreurs, parce qu'il n'a pas recruté les bonnes personnes, parce qu'il n'a pas su se faire accompagner, parce qu'il n'a pas bien marketé le produit...

« La solitude du créateur d'entreprise est souvent son pire ennemi. Se faire aider peut faire la différence. »

« On fait des erreurs tout au long de sa vie d'entrepreneur, c'est normal ! Ce qui est important, c'est de savoir rebondir. »

Mikael Bes,
directeur de la régie publicitaire digitale DooH it

L'important est de les corriger rapidement pour pouvoir rebondir. C'est ce qui permet de s'améliorer. Rien ne remplace l'expérience !

« Se faire aider peut faire la différence »

Une autre leçon apprise grâce à mon parcours, c'est que le fait d'être aidé peut vraiment faire la différence. La solitude du créateur d'entreprise est souvent son pire ennemi, avec des baisses de motivation, des difficultés à gérer son stress, des problèmes d'organisation... Heureusement, il existe aujourd'hui de nombreuses structures de soutien. En plus des *webinars*⁽¹⁾, des tutos et des informations en libre accès sur internet, on trouve des systèmes d'accompagnement efficaces. Le plus difficile est de choisir la solution adaptée à son projet. Par exemple, je m'étais renseigné sur les incubateurs⁽²⁾ mais ça ne me convenait pas. Dans un premier temps, je conseillerais plutôt de se tourner vers les structures d'accompagnement aux TPE-PME (très petites entreprises et petites et moyennes entreprises) comme *Entreprendre*, un réseau d'entrepreneurs bénévoles qui aident les jeunes entreprises à se lancer et se développer. Ils s'assurent de la viabilité de votre projet et proposent différents niveaux de coaching, avec du *mentoring*⁽³⁾ et l'accès à des prêts d'honneur, toujours utiles quand on se lance !

« Être entrepreneur c'est vivre en accéléré ! »

Aujourd'hui, l'entreprise que j'ai créée il y a presque sept ans emploie une vingtaine de salariés. La grande nouveauté, c'est qu'un grand groupe vient d'entrer au capital de l'entreprise. Ça nous ouvre de nouvelles perspectives, notamment en matière d'intelligence artificielle, et nous oblige à faire évoluer notre fonctionnement. Pour cette phase d'accélération, nous avons mis en place un comité stratégique constitué de personnes expérimentées, tels que des investisseurs et des chefs d'entreprise. L'idée est de pouvoir prendre du recul pour garder une vision d'ensemble. C'est aussi une sorte de groupe de soutien où nous échangeons pour nous sentir moins seuls face aux difficultés. Là aussi, être bien entouré est la clé du succès... Être entrepreneur, c'est vivre en accéléré, on apprend en permanence, c'est passionnant ! Mais le plus gratifiant, c'est de fédérer autour de soi une équipe qui adhère à un projet, qui prend le relais quand vous n'êtes pas là ou que vous avez un problème. Quand on arrive à ce stade-là, c'est la plus belle récompense. » ●

(1) Conférence, cours ou séminaire vidéo sur internet ou webinaires.

(2) Structure d'accompagnement de start-up.

(3) Programme de parrainage professionnel entre un senior et un junior.



3 QUESTIONS À...

Mathilde Herbin-Laurent

Direction Marché des professionnels et entreprises et de l'économie sociale et solidaire Macif

Pourquoi lancer aujourd'hui un portail d'accompagnement pour les créateurs et futurs créateurs d'entreprise

Mon-entreprise.macif.fr répond à une tendance de fond. En 2020, 850 000 entreprises ont été créées ; et, selon une récente étude*, un Français sur cinq souhaite créer son entreprise ou en reprendre une. D'ailleurs, les nouveaux sociétaires pros de la Macif sont en majorité des entreprises de moins de deux ans. Il est donc naturel que la Macif se positionne sur l'accompagnement des chefs d'entreprise et de tous ceux qui envisagent de se lancer : c'est dans notre ADN !

En quoi consiste ce portail ?

Mon-entreprise.macif.fr est organisé autour de deux moments clés pour les entrepreneurs : la création de l'entreprise et son évolution, comme un changement de local, un développement ou, au contraire, une réduction d'activité. L'avantage est qu'il regroupe en un seul endroit l'ensemble des questions que peuvent se poser les créateurs d'entreprise du secteur marchand ou de l'économie sociale et solidaire.

Quels services propose-t-il ?

Mon-entreprise.macif.fr apporte trois niveaux de service :

- des informations générales : les questions à se poser, le choix des statuts juridiques, les aides disponibles, les assurances obligatoires, etc. ;
- la possibilité de recevoir un e-mailing adapté à ses problématiques avec des informations complémentaires et des renvois vers des sites gouvernementaux et des organismes d'accompagnement ;
- la possibilité d'être contacté par un conseiller Macif pour obtenir des informations assurantielles précises.

* Source : sondage mené par OpinionWay pour Go Entrepreneurs, Les Français, leur envie d'entreprendre et de développer leur entreprise - Janvier 2021.

Solidarité, écoute, relance

LES JEUNES PASSENT À L'ACTION

Chez les 18-29 ans, 1 jeune sur 10 est en situation de pauvreté. Certains résident encore chez leurs parents, qui n'ont pas toujours les moyens de subvenir à tous leurs besoins. D'autres, pourtant autonomes, ne disposent pas de ressources suffisantes pour vivre dignement. « *C'est dur d'avoir 20 ans en 2020* », disait le président de la République, Emmanuel Macron, lors d'une interview télévisée en octobre 2020. Pas de doute là-dessus. La crise sanitaire a été impitoyable. Accélérée par les effets économiques et sociaux des confinements, des fermetures administratives de certains établissements et du couvre-feu, la précarité chez les jeunes est en augmentation. Face à l'urgence, la solidarité demeure l'une des réponses les mieux adaptées. Et les jeunes eux-mêmes se retroussent les manches.

Dossier réalisé
en partenariat avec

**Usbek
& Rica**



LES CHIFFRES-CLÉS DE LA JEUNESSE ^[1]

- Les femmes donnent naissance à leur premier enfant à **28,7 ans**, soit 4,5 ans de plus qu'en 1967
- **45 %** des 15-29 ans sont scolarisés
- **47 %** des 25-34 ans sont diplômés de l'enseignement supérieur
- **13,8 %** des 15-29 ans cumulent emploi et études
- **44,6 %** des 15-29 ans ont un emploi
- **12,9 %** des 15-29 ans ne sont ni en emploi, ni en formation, ni en études
- **1/3** des étudiants vivent chez leurs parents
- Le loyer moyen d'un étudiant est de **552 euros** par mois (799 euros à Paris)
- L'aide de la famille représente **42 %** des ressources mensuelles moyennes

Source :
(1) Injep, Les chiffres clés de la jeunesse, 2021.

Jeunes et précarité

UNE HISTOIRE QUI A TROP DURÉ

Les difficultés de la jeunesse apparaissent comme une préoccupation politique assez récente en France. Dans les années 1980 et 1990, conditions de vie, formation, emploi, mobilité, sécurité restaient les enjeux privilégiés. Mais les années 2000 ont vu une paupérisation croissante des jeunes. **Avec la crise sanitaire, la précarisation d'une part de plus en plus importante des moins de 30 ans s'est imposée dans le débat public. Mais de quoi parle-t-on exactement ?**

Les lycéens, étudiants
et jeunes travailleurs
sont ceux qui doivent
affronter des situations
de plus en plus instables.



En France, les 15-29 ans représentent près de 17,5 % de la population⁽¹⁾. Parmi eux, des lycéens, des étudiants, des jeunes travailleurs, parfois parents, avec des personnes à charge ou malades.

Ce sont eux qui doivent affronter des situations de plus en plus instables que l'on qualifie de précaires. Le Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (CNLE) a récemment publié un rapport intitulé « La pauvreté démultipliée ». Y sont développés les effets multidimensionnels, sanitaires, sociaux, économiques, psychologiques de la crise sanitaire. Les auteurs montrent ainsi qu'en plus d'avoir empêché les personnes en précarité d'en sortir, la crise en a précipité d'autres dans la pauvreté. Surtout, elle a lourdement pesé sur la jeunesse.

Les jeunes en première ligne

Mireille Bruyère est économiste, maître de conférences à l'université de Toulouse : « *Le mot précarité est apparu avec les formes d'emploi atypiques au cours des années 1980, [tels que contrats saisonniers, service civique, stages longue durée, CDD, ou intérim, ndlr] dans le sens où elles ne permettaient pas d'avoir des revenus stables et des carrières. Aujourd'hui, toute la jeunesse est confrontée à cette précarité, et certains jeunes n'accéderont jamais à un emploi stable.* » « *Les jeunes sont les premiers touchés par la crise parce qu'ils sont surreprésentés dans les emplois précaires avec des indemnités inexistantes lorsqu'ils n'ont pas assez cotisé* », complète Anne Brunner, directrice d'étude à l'Observatoire des inégalités. Le taux d'emploi précaire des 15-24 ans qui travaillent est passé, selon l'Insee, de 17,3 % à 52,7 % entre 1982 et 2019. À eux seuls, les très jeunes actifs représentent un tiers des salariés en contrat précaire.

Allongement de la jeunesse, une autonomie plus tardive

Le principal indicateur de la précarité reste donc celui de l'emploi, qui a des répercussions sur les revenus, et donc sur les conditions de vie. Déjà en 2017, 22 % des 18-29 ans (hors étudiants) vivant seuls étaient en dessous du seuil de pauvreté⁽²⁾. En cause, notamment, une période d'insertion professionnelle qui s'allonge et peut durer plusieurs années avant de trouver un emploi stable. Cet appauvrissement se retrouve aussi chez les jeunes en études, avec des coûts plus élevés mais des salaires qui n'augmentent pas. « *Point noir de la précarité* », selon Mireille Bruyère, le logement est aussi un frein à l'autonomie avec des loyers trop élevés. Ils représentent parfois plus de la moitié du budget des dépenses mensuelles, tandis que loueurs privés ou professionnels appliquent encore la règle tacite d'accorder un bail contre la preuve de revenus au moins égaux à « trois fois le loyer ». La crise sanitaire n'a rien arrangé. Selon l'observatoire de la vie étudiante, un tiers des étudiants ont eu des difficultés financières durant le premier confinement. Beaucoup ont perdu leur emploi dans les secteurs de la culture et de la restauration, impactant leurs revenus, avec une diminution allant jusqu'à 274 euros par mois⁽³⁾.

Une précarité inégale

La précarité ne touche pas toute la jeunesse de la même façon, que l'on soit homme ou femme,

UNE EXPÉRIMENTATION À SUIVRE DE PRÈS

Pour les 18-24 ans sortis du système scolaire, sans soutien et en situation de précarité, le dispositif prévoit de verser à 2 000 jeunes précaires entre 300 et 400 euros chaque mois (selon les revenus). Il est effectif depuis juin 2021 dans toute la métropole lyonnaise qui compte 22,6 % des moins de 30 ans vivant sous le seuil de pauvreté. Ce coup de pouce est attribué pour trois mois et sera réévalué individuellement, sur une durée maximale de deux ans. Une initiative à suivre de près.

diplômé ou non, en zone urbaine ou rurale.

Les plus impactés restent les jeunes les moins diplômés issus de la classe populaire.

En France, les parents ont l'obligation légale de fournir une aide matérielle à leur enfant majeur s'il n'est pas en mesure de subvenir à ses besoins. À l'usage, on fixe cette limite aux alentours des 25 ans. « *Ainsi, les 18-24 ans sont renvoyés à la solidarité familiale, explique Anne Brunner. Il y a eu des filets pour préserver une grande majorité de la population de la précarité et de la pauvreté, mais il y a des trous dans la protection sociale.* » Les jeunes en rupture et isolés sont donc les plus à risques, d'autant qu'ils sont exclus des minima sociaux. À l'inverse, des jeunes diplômés sont dans la précarité sans pour autant être dans la pauvreté.

Changer d'avenir ?

De la précarité de l'emploi découle ainsi ce qu'on pourrait appeler une « précarité citoyenne ». Privés de droits sociaux liés aux CDI, les jeunes sont dénués de certaines garanties collectives donnant accès aux soins, à la retraite ou au chômage. Cela participe à l'isolement et à la fracture du lien social. Face à cette situation qui s'aggrave, la jeunesse n'est pas restée sans rien faire. Elle a multiplié les appels à la solidarité et à l'entraide depuis le début de la crise du Covid. Soutien scolaire, cagnottes, paniers repas... Dans cette période difficile s'est dessiné un espoir de transformation profonde. ●

(1) Injep, Les chiffres clés de la jeunesse, 2019.

(2) Observatoire des inégalités, Tableau de bord de la pauvreté en France, 2020.

(3) Observatoire de la vie étudiante, La vie d'étudiant confiné, 2020.



Crise sanitaire

UNE GÉNÉRATION IMPLIQUÉE ET SOLIDAIRE

La crise a révélé un besoin énorme de garder le contact et d'être entendu pour ne pas tomber dans l'isolement et la précarité financière. Les jeunes ont alors rappelé leur besoin de reconnaissance, de liens et de conditions de vie dignes à travers des initiatives nécessaires et innovantes qu'ils ont eux-mêmes portées.

PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, UN SUJET QUI MOBILISE ENFIN

La précarité touche aussi la difficulté ou l'incapacité à avoir accès à des protections hygiéniques. Une enquête de la Fédération des associations générales étudiantes (FAGE) révèle qu'un tiers des étudiantes déclarent avoir besoin d'une aide financière pour s'en procurer⁽¹⁾. Depuis cette année, les résidences universitaires et services de santé universitaires en mettent à disposition gratuitement.

Des distributeurs seront également déployés sur les campus, notamment en Île-de-France, tandis que de nombreuses initiatives locales tentent de remédier à cet enjeu de santé. Règles Élémentaires, première association française de lutte contre la précarité menstruelle, vient de fêter ses 5 ans : plus de 100 000 femmes ont déjà pu bénéficier de leurs dons.

Source : (1) Enquête réalisée en février 2021 auprès des étudiantes et des minorités de genre menstruées comme des personnes non-binaires ou des hommes transgenres.

Avec le confinement et l'état d'urgence sanitaire, les 18-29 ans ont été coupés de leurs lieux habituels de rencontres. Perte d'emploi, petits boulots au ralenti, fermeture des écoles et des facultés ont frappé de plein fouet cette population toujours fragilisée par les périodes de crise. Pourtant, la jeunesse française a fait preuve de solidarité et de débrouille.

Une jeunesse concernée

La crise a été soudaine et il a fallu réagir très vite pour ne pas se laisser dépasser. Les paniers et épiceries solidaires, quand ils n'existaient pas déjà, ont fait leur apparition dans toutes les facs et régions de France, bien souvent à l'initiative des étudiants. L'entraide est aussi venue des associations sportives ou de quartier, conscientes de la détresse des personnes isolées. Les volontaires du Collectif Jeunesse Bezons ont ainsi mis en place avec les commerçants locaux un service gratuit de livraison à domicile de courses mais aussi de médicaments pour les personnes isolées. Mentorat et tutorat ont également pris de l'ampleur pour pallier les difficultés liées à l'enseignement à distance. À l'image de Jules Simiand-Brocherie, 18 ans, cofondateur du Fonds de solidarité des étudiants, qui a lancé



au premier confinement la plateforme *Élèves solidaires* où lycéens et étudiants s'entraidaient pour lutter contre le décrochage scolaire.

L'atout du numérique

Sur les réseaux sociaux, outils souvent mieux maîtrisés par cette nouvelle génération, les cagnottes en ligne et les campagnes de communication ont ainsi permis d'apporter un soutien financier, notamment dans l'attente des aides éventuelles de l'État. Au sein de l'Efrei Paris, une école privée d'ingénieurs en informatique, le collectif Stud'Force a été créé au début de l'année 2021. En un mois, l'événement Stud'Live a été lancé sur les réseaux sociaux, avec les moyens du bord. Pendant 48 heures non-stop, cinq grands débats consacrés à la précarité étudiante ont mobilisé 34 personnalités du monde du numérique et des arts. 131 000 euros ont été finalement collectés et reversés au Secours Populaire.

Contre la précarité alimentaire, Marina, 22 ans, a lancé sur Twitter 1 repas, 1 euro. Suite à un décrochage de ses études en psychologie dû au Covid, c'est par la cuisine qu'elle retrouve une motivation. Son idée : proposer des recettes réalisables avec un petit budget sur sa chaîne YouTube. S'adressant à tout le monde, végétariens, jeunes parents, malades, ou même

sans cuisine : sa boîte de messagerie ne désemplit pas de remerciements et de demandes de conseils.

Les influenceurs McFly et Carlito ont eux choisi d'allouer les fonds récoltés par la monétisation de leur vidéo (réalisée pour rappeler les gestes barrière contre la Covid-19) aux Agoraé, ces épiceries solidaires de la FAGE (Fédération des associations générales étudiantes).

WhatsApp, Discord, Twitch, TikTok : que ce soit pour échanger des bons plans, ouvrir des cercles de parole, ou encore lancer des appels aux dons, les réseaux sociaux ont joué un rôle fondamental. C'est aussi grâce à ces plateformes que nombre de jeunes ont pu être entendus, faisant prendre conscience à leurs aînés de l'urgence. Partout, les entreprises, notamment les restaurants, ont ainsi mis en place des dispositifs d'aides : repas offerts, engagement à l'embauche, coaching, fonds de soutien, etc.

Dans cette situation inédite, difficile de prévoir la suite. Mais la jeunesse montre qu'elle n'a pas l'intention de lâcher prise. Dans l'étude « À quoi ressemblera le social demain » de la Fondation Jean-Jaurès, les auteurs précisait en avril dernier que « la génération des 18-35 ans reste attachée à une définition du social apaisée, solidaire et peu conflictuelle. » Un modèle pour le monde d'après? ●



Interview

LA CRISE SANITAIRE ACCENTUE LES FRAGILITÉS

Selon une étude de l'Observatoire national de la vie étudiante*, 37 % des étudiantes et 22 % des étudiants présentaient des signes de détresse psychologique en 2020. **Face à cette situation, l'association Nightline France propose un service d'écoute nocturne, par les étudiants, pour les étudiants. Florian Tirana, 25 ans, étudiant en sciences politiques et écologie, en est le président depuis plus d'un an.**





De quoi vous parlent les jeunes qui vous appellent ?

Les questions sur les relations reviennent souvent, avec la famille, les amis, les amours. La solitude et l'isolement ont pris une couleur particulière avec cette période. Les études, l'anxiété, les examens, le distanciel, les violences..., tout peut être abordé.



Qu'apportez-vous comme réponse ?

Notre service d'écoute est composé d'étudiants bénévoles, formés à l'écoute active. Il permet à chaque appelant de parler de sa vie, de ses émotions, dans un cadre bienveillant et sans jugement. Mais nous n'avons pas les moyens d'aller au-delà. Nous sommes là pour orienter si besoin vers un service de soutien psychologique**.

UNE ÉCOUTE DE NUIT

Nightline est composé de bénévoles qui répondent aux étudiants tous les soirs de 21 h à 2 h 30 du matin. Avec l'aide de d'une équipe salariée de communicants et de psychologues, l'association, qui existe depuis 2016 en France, mène des actions de prévention et de déstigmatisation sur la santé mentale.

<https://www.nightline.fr/accueil>



Comment vont les étudiants ?

Au-delà du Covid, il y a un stress particulier avec les examens, l'exigence de réussite à court terme, la nécessité de construire son avenir... Et ça ne va pas en s'améliorant. Les racines profondes du mal-être étudiant sont plus anciennes que la crise sanitaire, qui accentue les fragilités. Je suis très content qu'on parle enfin de ces sujets.



Vous avez transmis, avec un collectif d'associations étudiantes, des propositions au gouvernement. Quelles sont les principales et les plus urgentes ?

D'abord, recruter plus de psychologues dans les services de santé universitaires. Il y a un énorme décalage entre les besoins et l'offre. Une étude Nightline « En parler, mais à qui ? » de novembre 2020 montre que nous en avons 1 pour 30 000 étudiants en France, quand les recommandations sont autour de 1 pour 1 500.

Il faut mettre le paquet sur la prévention, afin d'éviter que la détresse psychologique s'aggrave vers des troubles psychiques lourds et de long terme.

Ensuite, les services de santé universitaires sont pour le moment destinés aux étudiants... des universités. Soit 60 % de la population étudiante globale. Que deviennent les autres ? 40 % n'ont donc pas accès à ce service public de santé. Nous demandons que tous les établissements soient rattachés aux universités les plus proches, ou de mutualiser plusieurs établissements pour créer de nouveaux services de santé. ●

* Être étudiant en 2020 : entre incertitudes et fragilités, OVE infos n° 43, avril 2021.

** Toutes les ressources sur soutien-etudiant.info

Acteur de la relance économique

LA MACIF S'ENGAGE AUPRÈS DES JEUNES

Dès les premiers mois de la crise sanitaire, la Macif a proposé plusieurs initiatives de soutien aux jeunes adultes.

LES DÉLÉGUÉS MACIF MOBILISÉS POUR LES JEUNES

Les commissions solidarité de la Macif sont composées de délégués élus représentant les sociétaires. Pour venir en aide aux jeunes en difficulté, elles mettent en place des actions dans leur périmètre régional, en soutenant des associations locales. Par exemple, en régions Centre-Val de Loire, Bretagne et Normandie, des produits d'hygiène corporelle ont été collectés pour les étudiants. En Île-de-France et dans les Hauts-de-France, des webinaires ont été organisés sur le thème "Bien manger pour pas cher". Certaines de ces actions sont construites via la plateforme Diffuz, auxquelles les sociétaires peuvent contribuer en proposant eux-mêmes des initiatives (voir p. 35).



Ainsi, un fonds d'urgence de lutte contre la précarité étudiante a permis de verser 100 000 euros à des associations luttant contre la précarité, comme la FAGE et ses épiceries solidaires Agoraé⁽¹⁾, le Secours Populaire ou les Jardins de Cocagne⁽²⁾. Au sein de l'entreprise, un appel aux dons financiers et alimentaires a été partagé auprès des 9 000 salariés et des délégués de sociétaires. Les soutiens ont également émané des sociétaires, à l'image de la communauté des motards,

les Macif Riders, qui ont répondu présent depuis mai 2021 : les kilomètres parcourus ont ainsi été convertis en euros et reversés à l'association Linkee. L'objectif : distribuer jusqu'à mille paniers-repas aux étudiants. Enfin, dans une perspective plus économique, la Macif recrute près de 200 jeunes en alternance en 2021 sur tout le territoire. Un engagement clair, en phase avec ses valeurs mutualistes. ●

(1) La Fondation Macif est à l'origine du développement des épiceries Agoraé en France (voir p. 35).
(2) Réseau associatif de fermes biologiques qui œuvre en faveur de l'insertion.



«La Macif est très attentive aux problématiques de la jeunesse, notamment grâce aux commissions solidarité présentes dans les territoires (voir encadré p. 16). Ce travail de proximité apporte des solutions concrètes dont toutes celles et tous ceux qui y participent peuvent être fiers.»

Emmanuel Petit,
directeur des Actions sociétales à la Macif



TROIS COUPS DE POUCE POUR LES 18-29 ANS

• LE CONTRAT PREM'S.

Qui dit logement dit assurance. La Macif propose des formules à moins de 6 euros par mois incluant une assurance responsabilité civile, pour les étudiants, apprentis, saisonniers, ou encore les jeunes en service civique⁽³⁾.

• LE DISPOSITIF MACIF SOLIDARITÉ COUPS DURS⁽⁴⁾.

Gratuit pour les sociétaires de tous âges, ce service inédit lutte contre l'isolement. Il permet notamment aux jeunes d'être accompagnés par des professionnels en cas d'imprévu personnels ou financiers, de bénéficier d'un soutien psychologique et d'être orientés vers les aides de proximité.

• 1 000 EUROS À CONDITIONS AVANTAGEUSES.

Pour les sociétaires entre 18 et 25 ans, le crédit Jeune Macif permet de rembourser la somme qu'on a empruntée pendant 12 mois⁽⁵⁾.

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

Macif agit en qualité de mandataire exclusif en opérations de banque et en services de paiement pour le compte de Socram Banque.

(3) Dans les conditions et limites du contrat souscrit et pour un appartement de 1 à 2 pièces.

(4) Service d'accompagnement à distance réservé aux sociétaires de la Macif, personnes physiques (voir p. 35).

(5) Offre soumise à conditions (voir p. 35).



CONNAISSEZ-VOUS CES AIDES SOCIALES ?

Plusieurs dispositifs d'aides nationales ou départementales sont mis à disposition des jeunes, qu'ils soient actifs ou non. Il faut, pour en bénéficier, se rapprocher de Pôle emploi, des centres communaux d'action sociale, des conseils départementaux, des missions locales, de la CAF de votre ville ou du CFA lorsqu'on est apprenti.

• Le revenu de solidarité active (RSA)

peut être alloué sous conditions pour les 25 ans et plus sans revenus.

• Le RSA jeune actif pour les 18-24 ans

concerne ceux qui ont déjà travaillé au moins deux ans à temps plein.

• La Garantie Jeunes s'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans révolus,

exclus des autres dispositifs, qui n'habitent plus chez leurs parents et qui ne sont pas aidés par ceux-ci. Prévue pour 100 000 personnes, le gouvernement l'a étendue à 200 000 personnes en 2021.

• L'accompagnement intensif des jeunes (AIJ).

Pour les demandeurs d'emploi de 16 à 26 ans, une aide à la recherche de trois ou six mois avec un conseiller de Pôle emploi.

• Les aides au logement

à condition de louer un logement décent, de ne pas avoir de lien de parenté avec le propriétaire et de disposer de ressources inférieures aux plafonds. Selon sa situation, on aura une aide personnalisée au logement (APL), une allocation logement social (ALS) ou une allocation logement familial (ALF).

• Le fonds départemental d'aide aux jeunes en difficulté (FAJ)

pour les jeunes de 18 à 25 ans en grande difficulté sociale et/ou financière, dont les conditions d'éligibilité peuvent varier en fonction des départements.

LE PERMIS
À UN EURO
PAR JOUR

• Le « Permis à un euro par jour »

permet aux 15-25 ans de bénéficier sous conditions d'un prêt, dont les intérêts sont pris en charge par l'État pour financer leur permis de conduire et dont les mensualités de remboursement sont limitées à 30 euros par mois.

• Une aide de 500 euros

donne la possibilité aux apprentis de plus de 18 ans de financer une partie de leur permis B. Ils peuvent solliciter cette aide de l'État auprès de leur CFA.

• Le site www.caf.fr

peut vous aider à vous y retrouver dans les multiples aides et dans les démarches à effectuer.

REMETTRE LA SOLIDARITÉ AU CŒUR DES COMMUNAUTÉS

L'habitat partagé est très varié dans ses formes : intergénérationnel, inclusif, participatif... Mais toutes ont en commun le fait de placer le lien social et la solidarité au cœur du projet de cohabitation.

Les modes de vie ont profondément évolué au cours des dernières décennies. L'augmentation du nombre de familles monoparentales, le vieillissement de la population, l'éloignement lié à la mobilité professionnelle, la centralisation des activités dans les grandes métropoles, la précarité financière... À la clé, un isolement de plus en plus grand des personnes fragiles et un sentiment de solitude qui touche toutes les classes d'âge et catégories sociales : 93 % des Français estiment qu'on peut vite se sentir seul en ville, tandis que 83% des personnes âgées et 38 % des moins de 35 ans disent souffrir de solitude⁽¹⁾.

Sources : (1) Ipsos, Les Français et la solitude en ville, 2019.
(2) La loi ALUR du 24 mars 2014 vise à favoriser l'accès au logement, à réglementer les locations et à promouvoir la construction par une réforme du droit de l'urbanisme.
(3) La loi ELAN pour l'évolution du logement, de l'aménagement et du numérique du 23 novembre 2018, vise à faciliter la construction de nouveaux logements et à protéger les plus fragiles. (4) Cohabils.org

Un habitat pour tous

Rétablir le lien social est donc une priorité. Il va permettre de lutter contre cette solitude, mais aussi de faire jouer les solidarités de façon constructive : entraide quotidienne, aide au maintien à domicile des personnes âgées, accès facilité à des services... Dans ce contexte, les projets d'habitat partagé se multiplient : de la simple colocation, de plus en plus recherchée par les jeunes, les trentenaires mais aussi les seniors, aux formules innovantes de résidences inclusives encadrées par la loi ALUR⁽²⁾ et la loi ELAN⁽³⁾. ●



LA MACIF S'ENGAGE POUR L'HABITAT PARTAGÉ

Engagée pour la solidarité, la Fondation Macif soutient plusieurs projets et associations dans le champ de l'habitat partagé. Parmi eux, Cohabils⁽⁴⁾, un réseau associatif qui gère plus de 1 600 cohabitations intergénérationnelles, encadrées contractuellement, en France. Les jeunes et les seniors sont sélectionnés par des associations qui forment les meilleurs duos en fonction des profils, afin que la cohabitation fonctionne et que son principe solidaire soit respecté. Partage, bienveillance, sentiment d'utilité réciproque : tout le monde y trouve son compte ! (Voir p. 35)



HABITEZ BIEN ASSURÉ !

Que vous soyez locataire ou colocataire, propriétaire occupant ou propriétaire bailleur, la Macif a le contrat d'assurance habitation qu'il vous faut. Rendez-vous sur macif.fr, rubrique Assurance habitation et vie quotidienne.



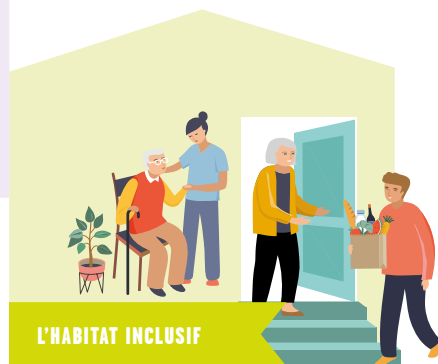
LA COLOCATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Une idée simple qui a fait ses preuves : un senior propose une chambre à petit prix à un jeune (étudiant ou professionnel) en échange d'une présence rassurante et de quelques petits services comme le fait de réchauffer un repas, de changer une ampoule ou de faire quelques courses. Un modèle solidaire qui peut aussi s'appliquer avec des réfugiés statutaires accueillis par des familles ou des personnes seules.



L'HABITAT PARTICIPATIF

Un groupe de résidents s'organise autour d'un projet de vie partagée. Ils conçoivent ensemble les espaces communs de la résidence, en mettant l'accent sur le partage des ressources et la convivialité : salles et terrasses communes, buanderie partagée, etc. Des initiatives solidaires peuvent également voir le jour comme l'accueil d'associations dans les espaces communs ou de l'aide aux devoirs pour les enfants de la résidence.



L'HABITAT INCLUSIF

C'est un projet solidaire et social à l'échelle d'un immeuble qui prévoit de mélanger différents profils d'habitants ayant la volonté de s'entraider : familles monoparentales, seniors, personnes handicapées. L'habitat inclusif peut comprendre des services mutualisés adaptés aux besoins des résidents : livraison de repas, surveillance, aide médico-sociale ou autres.

Vivre ensemble pour le meilleur

Pour rompre l'isolement, Annick, Benoît et Sophie ont fait le choix de vivre avec d'autres. Trois façons innovantes, conviviales et solidaires d'être bien chez soi.



Annick,

80 ans, retraitée,
et Ève, 25 ans, étudiante
en design, Nantes (44)

« Elle m'aide quand j'en ai besoin.
Nous avons recréé un vrai
petit cocon familial. »

UN NOUVEAU COCON FAMILIAL

Après la perte de mon époux en juillet 2016, il m'a paru impensable de vivre seule dans mon grand appartement de cinq pièces. J'ai l'habitude d'être entourée d'enfants. J'ai donc besoin qu'il y ait du mouvement et de la vie autour de moi. Quelques mois plus tard, j'ai donc pris l'initiative de contacter l'association Nantes'Renoue qui développe la cohabitation intergénérationnelle. Depuis que je me suis lancée dans cette aventure, j'ai déjà accueilli six étudiants, dont Ève qui est arrivée chez moi en septembre 2019. Nous discutons beaucoup toutes les deux. Elle m'aide aussi à faire de petites tâches ménagères et quelques courses quand j'en ai besoin. Nous avons recréé un vrai petit cocon familial.

DE L'IMPORTANCE DE DISCUTER AVEC NOS AÎNÉS

C'est ma mère qui a pris contact avec Nantes'Renoue quand j'ai été acceptée en école de design, notamment parce que ce type de cohabitation est plus avantageux financièrement qu'une colocation étudiante classique. J'étais à la fois attirée par l'aspect solidaire de la cohabitation intergénérationnelle et inquiète à l'idée de devenir responsable d'une personne âgée. J'avais beaucoup d'idées préconçues sur le quotidien des retraités, d'autant que je n'ai pas vraiment connu mes grands-parents. Tous mes a priori se sont envolés quand j'ai rencontré Annick. Je découvre plein de choses grâce à elle, et je sais désormais à quel point c'est important de discuter avec nos aînés. Nous sommes très différentes mais nous partageons beaucoup de bons moments. J'adore la regarder faire des albums photos de ses petits-enfants. J'ai, avec Annick, la relation que j'aurais aimé avoir avec mes grands-mères, et c'est très précieux.

« On travaille tous à domicile, on se croirait dans un pépinière de start-up! »



Benoît,

33 ans, développeur Web,
Paris (75)

COMMUNAUTÉ ANTI-DÉPRIME

J'ai découvert la colocation quand j'étais plus jeune, pour des raisons financières.

Aujourd'hui je pourrais vivre seul, mais je n'en ai pas envie. Ma colocation d'aujourd'hui, c'est ça : l'envie de vivre en communauté. C'était un bon choix puisque le confinement est arrivé entretemps, seul ça aurait été dur... Nous sommes trois, un garçon et deux filles, dont une que je connaissais avant d'emménager et la deuxième qui est arrivée juste après moi. On s'entend très bien, on n'a fixé aucune règle et ça marche bien comme ça !

Nous avons chacun une grande chambre pour s'isoler mais ça ne me correspond pas vraiment : je suis presque tout le temps dans les parties communes. J'aime partager un maximum de choses avec mes colocataires. Les soirées bien sûr, faire des jeux de société ou des jeux vidéo le dimanche soir pour éviter la déprime... Le travail aussi : je télétravaille à cause du Covid et mes colocataires sont indépendantes, donc elles bossent à domicile. On se croirait dans une pépinière de start-up ! Ce qui est intéressant aussi, c'est qu'on fait beaucoup de nouvelles rencontres : j'ai rencontré petit à petit les amis de mes colocataires quand ils venaient, ça m'a permis d'agrandir mon cercle de connaissances.

TANGUY OR NOT TANGUY ?

Ça fait un peu plus d'un an que je vis là et je ne compte pas partir tout de suite. Si à un moment j'ai envie de quitter Paris pour retourner dans l'Ouest, je verrai, mais on n'en est pas là. En plus je viens d'acheter un appartement pour le mettre en location, donc je recule encore plus la date à laquelle je pourrai peut-être acheter un appartement pour moi. Mais je n'ai pas l'impression d'être un « Tanguy » de la colocation ! La plupart des gens trouvent ça naturel. Il y a aussi des choses nouvelles qui apparaissent comme le coliving*. Quand j'étais plus jeune, j'aurais pu aimer ça. Mais aujourd'hui, je préfère quelque chose de plus posé...

*Colocation gérée par un organisme privé, à l'échelle d'une maison ou d'une résidence, et proposant divers services.



Sophie,

45 ans, metteuse en scène de théâtre et artiste plasticienne, Montreuil (93)

UNE QUÊTE DE CONVIVIALITÉ

C'est la maternité qui m'a incitée à me tourner vers l'habitat participatif. J'ai commencé à m'y intéresser sérieusement il y a six ans, pendant ma grossesse et après ma séparation avec le père de ma fille. J'acceptais l'idée d'être maman solo, mais pas d'être une mère célibataire isolée. À l'époque, je travaillais dans un espace de coworking et j'adorais l'ambiance conviviale qui y régnait. J'espérais la retrouver en me tournant vers ce mode de vie, aussi marginal soit-il. En août 2015, j'ai pris contact avec les gestionnaires du Praxinoscope* alors que des recrutements de locataires étaient en cours. J'ai finalement emménagé dans un immeuble flambant neuf avec des espaces partagés en juin 2020.

UN CRÉATEUR DE LIEN SOCIAL

Lors de réunions de chantier, j'ai rencontré mes futurs voisins à plusieurs reprises. Et pour cause, nous avons eu la chance de prendre part à la construction de notre immeuble, et notamment à la conception des espaces communs que sont la buanderie, la chambre d'amis, la grande salle et le jardin de 117 mètres carrés. Résultat : on s'y sent vraiment chez nous, partout. La preuve, les enfants se baladent en chaussons dans les couloirs, que nous avons également investis ! Bien sûr, il y a un règlement intérieur qui cadre l'utilisation des espaces partagés et il faut aussi mettre des limites pour préserver son intimité. Mais je ne regrette absolument pas mon choix.

Il y a entre tous les locataires une entraide, une solidarité et une convivialité naturelle que l'on ne retrouve nulle part ailleurs. Ce mode de vie est tout aussi bénéfique pour la mère célibataire que je suis, que pour ma fille de 5 ans et demi. Pour moi, il ne fait aucun doute que le logement participatif est l'avenir.

* Opération d'habitat participatif au sein du logement social issue d'un partenariat entre la Ville de Montreuil, l'OPH Montreuillois, un groupe d'habitants et ArchiEthic.

« Il y a entre tous les locataires une solidarité que l'on ne retrouve nulle part ailleurs. »

Vos questions/ nos réponses

Une garantie de votre contrat que vous ne comprenez pas ? Une interrogation sur un point d'assurance ? Une remarque sur les engagements de la Macif ? Sur les réseaux sociaux ou par courrier, vous êtes nombreux à réagir. Cette rubrique a pour vocation de diffuser auprès de la communauté des sociétaires Macif vos questions et nos réponses.

 Didier C.

J'ai entendu parler d'un dispositif de la Macif pour obtenir une aide quand on se trouve comme moi au chômage. J'aimerais en savoir plus.

Olivier Clavé, délégué Macif

La Macif a toujours fait une priorité d'accompagner ses sociétaires lorsqu'ils sont confrontés aux aléas de la vie, comme un décès, une maladie ou des difficultés financières. Dans ce cadre, elle a, effectivement, mis en place, il y a déjà plus de vingt ans, la prestation Solidarité Chômage, qui s'applique en cas de perte d'emploi et de baisse significative de revenus*. Ce dispositif permet de prendre en charge une partie des cotisations d'assurance pour que les sociétaires concernés puissent continuer à assurer leur famille, leur logement et/ou leur véhicule. Il y a bien entendu des conditions liées à l'âge, à la durée du chômage ou au pourcentage de la baisse de revenus. Et bien sûr, des pièces justificatives sont à fournir pour bénéficier de cette prestation. Sachez aussi qu'aujourd'hui, nous vous proposons le service Macif Solidarité Coups Durs, qui accompagne gratuitement nos sociétaires en difficulté (voir p. 35).

* Prestation soumise à conditions et non rétroactive, réservée aux sociétaires de la Macif, personnes physiques.

Pour en savoir plus sur la prestation Solidarité Chômage, un numéro cristal est à votre disposition. Il suffit de composer le 09 69 32 84 19 (appel non surtaxé), du lundi au vendredi de 9 h à 18 h et le samedi de 9 h à 12 h.

 Agnès G.

Dans un article du dernier numéro de L'Essentiel sur la parentalité, des femmes témoignent mais les pères sont absents, comme si seules les mères devaient s'occuper des enfants. D'une façon générale, je trouve que la diversité n'est pas assez visible dans votre magazine.

Emmanuelle Tachker-Perli, déléguée Macif

À travers ses publications, magazines ou digitales, la Macif a pour ambition de rendre compte au mieux de la réalité de la société qui nous entoure. Nous veillons à être le plus inclusif possible et à combattre les stéréotypes sexistes et de genres. Nous avons d'ailleurs édité une charte qui accompagne nos journalistes au moment de la rédaction des articles. Il arrive parfois que le hasard joue contre nous, comme dans la rubrique "Chacun son choix" de janvier dernier. L'ensemble des parents était convié au rendez-vous. Mais aucun des pères - dont nous avons recueilli les propos - n'a pu participer à la séance photo. Il ne s'agissait donc pas d'un choix délibéré de notre part. Concernant le manque de diversité dans votre magazine, la Macif fait son possible pour établir un juste équilibre dans la représentativité de la population. Soyez assurée que nous y sommes très vigilants.

La double casquette de Stéphan Ragonneau

La prévention, notamment en matière de santé et de sécurité, est au cœur des missions de la Macif. Membre de la Commission Prévention Macif, composée d'élus de sociétés, Stéphan Ragonneau, délégué national de Saône-et-Loire, est un passionné du sujet.

Quand on parle prévention à la Macif, il n'est jamais bien loin: Stéphan Ragonneau est un expert. Policier de son état, il a fait de ces questions son domaine de prédilection et son cheval de bataille. Lutte contre l'usage des drogues, contre les risques routiers, contre les risques métiers... il est sur tous les fronts!

NAISSANCE D'UNE VOCATION

Son intérêt pour la prévention est d'ailleurs intimement relié à son parcours de délégué. « Quand j'ai débuté en tant que délégué Macif, je voulais découvrir le mutualisme. Mais j'ai découvert bien plus ! Je suis policier de profession, et cette ouverture sur la prévention a été un déclencheur. J'ai pu constater que c'était un volet essentiel dans notre rôle de délégué car il permet vraiment de faire changer les choses. Je me suis découvert une vocation ! À tel point que je me suis réorienté professionnellement, toujours dans la police, pour devenir policier formateur spécialisé dans la prévention. J'interviens dans les écoles, collèges, lycées, auprès des pompiers, des aides-soignantes, de mes collègues...



C'est très varié! Mon activité de délégué nourrit mon activité professionnelle, et inversement : aujourd'hui, je peux mettre mon expérience en matière de prévention au service des sociétaires de la Macif. »

DU LOCAL AU NATIONAL ET VICE VERSA

La Bourgogne-Franche-Comté, au sein de laquelle Stéphan est très dynamique et où il partage son expérience avec les autres délégués,

est ainsi à l'origine de nombreuses initiatives nationales inspirées du local, et inversement. « Nous avons par exemple invité des soignants et des patients d'un centre de rééducation à témoigner auprès des jeunes d'un lycée agricole. Ils ont pu écouter et poser des questions à ces grands accidentés et aux personnes qui les ont accompagnés dans leur nouvelle vie. Ça les a beaucoup marqués, c'est une vraie leçon de vie qui touche bien plus qu'un simple message de précaution sur l'utilisation des machines-outils. Nous avons aussi sorti un "kit énergie" de conseils pour optimiser ses dépenses énergétiques, en partenariat avec une association locale, L'Atelier du coin, qui a ensuite été repris au niveau national. Et en mai dernier, à Cosne-Cours-sur-Loire, on a rassemblé 1400 élèves* autour d'une opération de sensibilisation à l'utilisation des EDPM**. Dans ce domaine aussi, il y a du boulot ! »

Bio express

1974 : naissance à Chenôve (21).

2013 : premier mandat de délégué Macif à Chalons-sur-Saône.

2015 : premier mandat de délégué national.

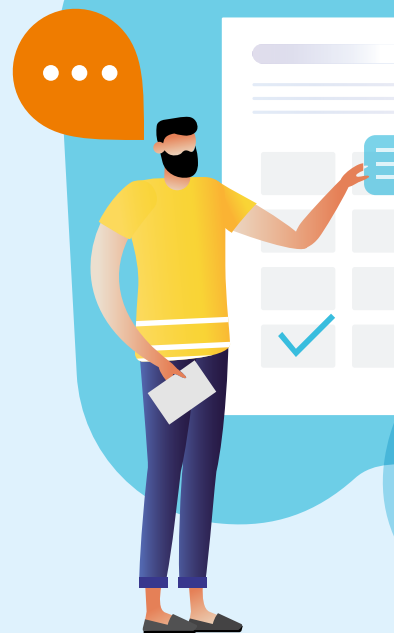
2017 : animateur de la Commission Prévention Bourgogne-Franche-Comté et membre de la Commission nationale spécialisée Prévention Macif.

* En extérieur et sur autorisation préfectorale.

** Engins de déplacement personnel motorisés.

Prévention : vos délégués prennent la parole

Toute l'année, sur tout le territoire, vos délégués viennent à votre rencontre pour vous conseiller, écouter vos besoins et aborder les thématiques qui vous préoccupent. Aujourd'hui, trois d'entre eux reviennent sur les actions dont ils sont particulièrement fiers.



Christian Picard,
délégué de proximité
en Seine-Maritime depuis 2017

SEINE-MARITIME (76)

BIEN VIEILLIR

« Mieux vaut prévenir que guérir ! J'ai été pendant des années chargé des questions d'hygiène et de sécurité dans mon entreprise.

Et en tant que délégué de proximité de la Macif, j'assiste à toutes les actions mutualistes de prévention organisées localement. C'est l'occasion d'être en contact avec les sociétaires. J'anime notamment les ateliers "Bien manger, bien bouger" sur le thème du bien vieillir en ayant une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée. Nous avons aussi des actions liées aux risques d'Internet, aux risques de piratage de données, etc. Avec la crise sanitaire, ces ateliers ont été maintenus mais à distance, donc avec moins d'interactions. Revenir au présentiel va permettre de capter à nouveau les sourires dans l'assemblée pour comprendre qu'on a été utile ! Au-delà de la prévention, ces moments d'échange sont l'occasion d'expliquer aux sociétaires comment on peut les toucher et leur venir en aide. C'est un point de contact indispensable. » ●





Brigitte Coadic,
déléguée nationale dans
les Côtes-d'Armor depuis 2006

CÔTES-D'ARMOR (22)

MIEUX GÉRER SON BUDGET

«La prévention, c'est très vaste ! Je participe par exemple à beaucoup d'ateliers mutualistes sur la sécurité routière, sur l'aménagement du domicile pour les personnes en perte d'autonomie, sur les gestes qui sauvent...»

Ce que je préfère, ce sont les ateliers pédagogiques finance-épargne à destination des jeunes. Ce sont des moments très intéressants et ludiques, organisés autour du jeu Dilemme® créé par l'association Crésus. C'est un jeu de plateau qui apprend à faire des choix budgétaires, à gérer les charges fixes, les petits plaisirs, etc. Il y a un vrai besoin chez certains jeunes qui débutent dans la vie sans avoir forcément les notions nécessaires sur toutes les questions d'argent, y compris des choses simples comme qu'est-ce qu'un RIB, un IBAN, comment fonctionne l'épargne, etc. C'est une vraie démarche de prévention, parce que bien gérer son budget permet d'éviter le surendettement par exemple. C'est un réel plaisir à chaque fois de voir ces jeunes, parfois un peu réticents au début, se prendre au jeu. On échange beaucoup, j'apprends autant des autres que j'apprends aux autres. »



Christiane Cottin,
déléguée de proximité
depuis 2017

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

SAUVER DES VIES

« Je suis très sensible aux questions de prévention routière parce que j'ai pu malheureusement voir de près les conséquences des accidents de la route, que ce soit à deux-roues ou en voiture. »

J'ai été éducatrice spécialisée pendant 30 ans dans un centre de rééducation, j'accompagnais au quotidien les personnes hospitalisées en très long séjour dans leur parcours de récupération après un accident et toutes les opérations qui suivent. J'ai donc pu voir à quel point un accident de la route peut bouleverser une vie entière, aussi bien pour la personne elle-même que pour la famille. Agir pour prévenir ces accidents est donc une priorité pour moi, la prévention permet de sauver des vies ! En tant que déléguée, j'ai pour mission d'intervenir sur le terrain et j'ai longtemps fait partie de la Commission Prévention Macif Auvergne-Rhône-Alpes. Je travaille sur des actions mutualistes pour justement sensibiliser les sociétaires à ces questions et les aider à être acteurs de leur propre sécurité sur la route. Par exemple, avec des ateliers d'information sur les règles de circulation, les équipements, les nouveaux panneaux, etc. Avec l'arrivée des trottinettes électriques, monoroues, gyropodes, hoverboards, les accidents sont en hausse... Les choses changent sur la route, et il faut s'adapter et se protéger en conséquence. Il y a toujours à faire ! »



Denis Vieux,
délégué de proximité de 2005 à 2013,
délégué national depuis 2013

ÎLE-DE-FRANCE

ÊTRE UTILE

« Être délégué Macif permet de connaître une autre facette de l'assureur et surtout de s'investir dans des projets qui nous tiennent à cœur. Outre mon rôle de délégué national, je suis animateur de la Commission Prévention Macif pour la région Île-de-France. Dans ce cadre, j'organise et anime des ateliers autour de quatre grands thèmes, la finance, la mobilité, l'habitat et la santé, avec l'aide de nos partenaires, et surtout de l'ensemble de l'équipe technique Prévention de la région. Nous avons par exemple organisé, en collaboration avec des moniteurs secouristes, un webinar sur les gestes qui sauvent adaptés à la morphologie des nourrissons. À l'approche de la période estivale, nous avons également alerté les sociétaires sur les risques de noyade dans les lacs et rivières, qui sont trop souvent sous-estimés. Pour cet atelier, nous avons pu compter sur l'expertise de la Société nationale des sauveteurs en mer (SNSM). Et puis, il y a aussi des ateliers pour prévenir les accidents domestiques causés par le jardinage et le bricolage, qui sont également en hausse pendant l'été et les périodes de confinement. Certaines situations exigent des précautions qu'il est important de rappeler à nos sociétaires ; et ce sont ces actions qui nous permettent de partager nos connaissances en matière de prévention avec le plus grand nombre. Si je ne devais retenir qu'une initiative, ce serait sans doute celle destinée aux motards. L'étant moi-même, je suis particulièrement fier quand la Macif encourage l'utilisation du gilet airbag pour les conducteurs de deux-roues. »



MERCI POUR VOTRE MOBILISATION !

Les élections des délégués Macif et Apivia Macif Mutuelle (votre mutuelle santé prévoyance) se sont déroulées du 22 mars au 16 avril derniers.

Ce scrutin a été un succès puisque vous avez été près d'un million à voter pour vos représentants !

Au final, 1108 délégués Macif et 200 délégués Apivia Macif Mutuelle ont été élus pour parler et agir en votre nom. Leur mandat a débuté le 1^{er} mai.

Qui sont vos délégués ?
Il y a deux catégories de délégués Macif :

- 201 délégués nationaux qui siègent à l'assemblée générale. Ils participent à l'avenir de votre mutuelle d'assurance en votant pour toutes les décisions qui la concernent.
- 907 délégués de proximité qui ont pour objectif de renforcer la relation entre la Macif et vous. Ce sont eux qui relaient vos besoins.

Les 200 délégués d'Apivia Macif Mutuelle sont en moyenne 20 par région, engagés pour vous donner accès à des soins de qualité. Ils sont également impliqués dans des dispositifs de solidarité pour venir en aide aux adhérents en difficulté.

SANTÉ MENTALE : LA MACIF S'ENGAGE POUR SES SOCIÉTAIRES

Confinement, couvre-feu, cours en distanciel, sentiment d'isolement dû au télétravail... Avec la pandémie, le mal-être des Français est en hausse. Consciente des difficultés qu'ils rencontrent au quotidien, **la Macif va plus loin pour venir en aide aux personnes fragilisées, bénéficiaires de son contrat santé.**



Le Gouvernement a mis en place des dispositifs de soutien psychologique pour les étudiants (comme les chèques psy, voir page 5) et pour les enfants, qui peuvent s'ajouter aux garanties déjà prévues dans les contrats santé de la Macif. En plus, les trois fédérations représentatives des entités proposant des compléments santé (Fédération nationale de la Mutualité française, Fédération française de l'assurance, Centre technique des institutions de prévoyance) ont annoncé un dispositif exceptionnel de remboursement de séances chez le psychologue jusqu'au 31 décembre 2021. Aussi, la Macif a décidé d'appliquer ce dispositif qui couvre quatre séances à 60 euros à tous les bénéficiaires d'un contrat de complémentaire santé (adultes, enfants et étudiants) souscrit auprès de la Macif⁽¹⁾. En outre, la Macif a décidé d'étendre le dispositif aux bénéficiaires d'une complémentaire santé solidaire

(CSS) dont Apivia Macif Mutuelle est le gestionnaire⁽¹⁾.

Une couverture très complète

Pour les sociétaires Macif équipés d'un contrat Garantie Santé formule Équilibrée, Protectrice ou Excellence, la prise en charge de ces quatre séances se cumule à celle prévue dans leur contrat : trois consultations par an remboursées à hauteur de 35 à 45 euros selon la formule choisie. Et bien sûr, pour tous les adhérents santé Macif, quel que soit leur niveau de couverture, les consultations chez le psychiatre ou le médecin généraliste (en lien avec la santé mentale) sont remboursées⁽²⁾.

L'assistance psy pour les victimes du Covid

Dès le début de la crise sanitaire, les motifs d'accès à l'assistance psychologique⁽³⁾ incluse dans les contrats santé, obsèques et autonomie de la Macif ont été

élargis afin d'en faire profiter les bénéficiaires de ces contrats rencontrant des difficultés psychologiques, ou frappés directement ou indirectement par le Covid : les malades avec un Covid long, ceux qui ont perdu un proche ou leur emploi, etc.

La diététique et l'ostéopathie aussi !

D'autres approches peuvent contribuer au bien-être physique et mental : les formules Équilibrée, Protectrice et Excellence du contrat Garantie Santé Macif couvrent d'autres spécialités de médecine non conventionnelle comme la diététique, l'ostéopathie, l'homéopathie, l'acupuncture, la chiropractie et l'étiopathie⁽²⁾.

(1) Applicable aux consultations réalisées auprès de psychologues disposant d'un numéro Adeli, réalisées entre le 1^{er} mai 2021 et le 31 décembre 2021, dans la limite de quatre consultations de 60 euros par bénéficiaire du contrat santé souscrit auprès de la Macif (voir page 35).

(2) Dans les conditions et limites du contrat Garantie Santé souscrit.

(3) Prise en charge au cas par cas de 1 à 5 consultations avec un psychologue à distance, et de 1 à 3 en face à face, dans un délai d'un an, suite à un événement traumatisant (maladie, décès, divorce, licenciement).

Des rencontres pour prendre soin de soi*



Deux journées pour s'occuper de soi et de son environnement : c'est l'objectif des Rencontres de la Santé et du Bien-être organisées par la Macif, qui auront lieu cet automne. Gratuit et ouvert à tous,

cet évènement permettra aux participants de bénéficier des conseils de professionnels pour préserver leur santé et de découvrir différentes activités et astuces pour se maintenir en forme au quotidien. Au programme :

des ateliers en petits groupes pour s'initier à la marche nordique, en savoir plus sur la cohérence cardiaque, l'équilibre alimentaire ou les techniques de respiration et de relaxation, ainsi que des tables rondes sur des sujets liés à l'alimentation et l'environnement, et aux bienfaits de l'activité physique. En fin de journée, une conférence théâtralisée viendra clôturer l'évènement, sur le sujet de la santé environnementale à Tours et sur le bien-être et l'équilibre mental à Paris. ●

* Rencontres en présentiel sous réserve que la situation sanitaire le permette.



INTÉRESSÉ PAR CES RENCONTRES ?

Rendez-vous le **6 novembre** à l'hôtel **Oceania L'Univers** à Tours (5 Boulevard Heurteloup) de **10 h à 19 h**, ou au siège social de la Macif à Paris (17/21 Place Etienne Pernet, 15^e), le **1^{er} décembre**, de **10 h à 19 h** également. En savoir plus sur [essentiel.macif.fr/rencontres-sante-et-bien-etre-macif](https://www.essentiel.macif.fr/rencontres-sante-et-bien-etre-macif)

La Macif brille aux Argus d'or

En raflant trois récompenses pour ses campagnes de communication lors de la 17^e cérémonie des Argus d'or des professionnels de l'assurance, la Macif montre qu'elle sait mettre en valeur des engagements qui bénéficient à ses sociétaires (prévention, solidarité et consommation). Derrière la communication, des solutions concrètes !

Un Argus d'or pour un dispositif narratif innovant et interactif sur la thématique prévention grand froid. Il permet, sur mobile ou tablette, de trouver des conseils pour passer un hiver serein.

Un Argus d'argent pour la campagne de communication « Aidants, le temps des solutions » qui s'est tenue du 15 septembre au 6 octobre 2020, date de la journée nationale des Aidants. À travers cette campagne, la Macif a choisi

ARGUS D'OR
DE L'ASSURANCE 2021

de s'inscrire dans une démarche positive, de jouer la carte du collectif et de favoriser l'accès des aidants aux solutions existantes.

Un Argus de bronze pour la campagne d'achat groupé d'énergie : grâce au programme Macif Avantages, la Macif a mobilisé ses 5,5 millions de sociétaires et adhérents, du 15 janvier au 15 mars 2020, en leur proposant de participer à un achat groupé d'énergie. L'idée ? Devenir acteur de leur consommation et réduire leur facture de gaz et d'électricité. À chaque changement de fournisseur d'énergie, 10 euros étaient reversés par Macif Avantages, filiale de la Macif, à Surfrider Foundation Europe*. ●

* À l'issue de cette campagne, Macif Avantages (la société M. A&S) s'engageait à reverser à Surfrider Foundation Europe la somme de 10 € pour tout sociétaire Macif réalisant un changement de fournisseur d'électricité et/ou de gaz avant le 31 août 2020 dans le cadre de l'achat groupé d'énergie, s'agissant d'énergie verte ou classique et auprès d'une sélection des fournisseurs (voir p. 35).

La Macif efficace sur le traitement des sinistres automobiles

Vous êtes nombreux à répondre aux enquêtes de la Macif pour améliorer et simplifier vos démarches en cas de souscription d'un contrat ou pour la déclaration et le suivi d'un sinistre.

En 2021, une enquête de satisfaction* a été menée auprès des sociétaires ayant eu un sinistre automobile.

89,2 % d'entre vous expriment leur satisfaction globale sur la gestion des sinistres. **93 %** se disent rassurés à l'issue du premier contact lors de la déclaration d'un sinistre.

93,2 % sont satisfaits de la qualité de la relation avec les conseillers durant le traitement du sinistre.

91,7 % se déclarent satisfaits de la clarté et de la qualité des informations fournies pendant la gestion du sinistre. ●

* Enquête parcours sinistre auto de février 2021 par la direction Expérience sociétaires et clients de la Macif.



**MULTI HORIZON
RETRAITE - MUTAVIE**
MACIF

L'épargne Macif à nouveau récompensée

Le contrat Multi Horizon Retraite* proposé par la Macif vient d'obtenir le Label d'excellence 2021 des Dossiers de l'épargne dans la catégorie PER. Cette récompense

a été attribuée par un jury composé de professionnels, qui a notamment souligné la qualité de ses garanties et ses frais peu élevés.

À noter que les produits financiers de la Macif sont régulièrement salués par la profession et les médias spécialisés. ●

* Le plan d'épargne retraite Multi Horizon Retraite est un contrat d'épargne retraite assurance-vie comportant des supports en unités de compte pour lesquels **il existe un risque de perte en capital supporté par l'épargnant**. Il est accordé dans les conditions fixées dans la note d'information disponible auprès de votre conseiller et selon la réglementation en vigueur. (Voir p. 35).

Un MOOC pour tout savoir sur les océans



Parce qu'ils sont essentiels à la vie sur terre et parce qu'ils abritent une biodiversité aussi extraordinaire que menacée, la protection des océans doit être l'affaire de tous.

C'est pour sensibiliser le plus grand nombre à cette cause que la Fondation UVED, avec le soutien de la Macif, propose un MOOC* gratuit et ouvert à tous, sans

condition d'âge ou de niveau d'études. Baptisé « L'Océan au cœur de l'humanité », il est composé de six heures de cours dispensés par 33 enseignants et chercheurs. Objectif : accroître ses connaissances sur les océans et leur biodiversité, comprendre les changements auxquels ils font face et en décrypter les enjeux. Les inscriptions

sont ouvertes jusqu'au 24 décembre. Quant aux cours, ils seront accessibles jusqu'au 31 décembre 2021. À vous de jouer ! ●

* Massive Open Online Course (ou cours en ligne ouvert à tous en français) : il désigne une formation en ligne pour laquelle le nombre de participants n'est pas limité.



Pour participer, rendez-vous sur : <https://www.diffuz.com/defi/inscris-toi-au-mooc--l-ocean-au-coeur-de-l-humanite-4642153> (voir p. 35).

Quand la Macif électrifie son offre

Alors que près d'un Français sur trois se dit prêt à passer à la voiture électrique⁽¹⁾, la Macif réaffirme son engagement pour une mobilité plus respectueuse de l'environnement à travers différentes actions. Ainsi, elle encourage l'achat de véhicules électriques ou hybrides, neufs ou d'occasion, à travers son offre Crédit mobilité électrique Macif. Destinée aux sociétaires, elle permet d'obtenir un emprunt pour financer l'acquisition d'une voiture, d'une moto, d'un vélo, d'une trottinette ou d'un hoverboard

électriques⁽²⁾. Autant de véhicules pour lesquels la Macif propose une assurance à des tarifs très avantageux, ainsi qu'une assistance adaptée⁽³⁾. Concrètement, en cas de panne, et grâce aux services de Macif Assistance (voir p. 35), les bénéficiaires de contrats Auto et Deux-roues peuvent compter sur un réseau de dépanneurs-remorqueurs répartis sur l'ensemble du territoire

et formés au dépannage des véhicules électriques. De même, en cas de nécessité, les sociétaires peuvent trouver le garage agréé le plus proche sur macif.fr, via leur application mobile⁽⁴⁾ ou auprès d'un téléconseiller. ●

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

- (1) Données issues du baromètre EVBox de la mobilité réalisé avec Ipsos, oct. 2020.
- (2) Sous réserve d'acceptation de l'organisme prêteur Socram Banque. Macif agit en qualité de mandataire exclusif en opérations de banque et en services de paiement pour le compte de Socram Banque (voir p. 35).
- (3) Dans les conditions et limites des contrats Auto et Deux-roues souscrits.
- (4) Sous réserve du téléchargement préalable de l'appli mobile et de la disponibilité du réseau.

 Pour en savoir plus, rendez-vous sur macif.fr



Votre mutuelle roule pour les motards

Vous êtes motard, assuré à la Macif? Bienvenue dans la communauté des Macif Riders ! Premier avantage, vous bénéficiez d'un accès gratuit à la version premium de l'application Liberty Rider qui détecte les accidents de moto⁽¹⁾. Via Macif Avantages⁽²⁾, vous pouvez aussi profiter de réductions importantes sur les accessoires et équipements (airbags par exemple) chez certains revendeurs. Enfin, vous pouvez participer à des stages de prévention gratuits pour apprendre à rouler safe.

Rejoignez la communauté des Macif Riders sur macif.fr

(1) Offre réservée aux sociétaires titulaires d'un contrat Deux-roues à la Macif (hors voitures), soumise à conditions disponibles sur macif.fr (voir p. 35).

(2) Offres soumises à conditions et non rétroactives, réservées aux sociétaires de la Macif, hors personnes morales (voir p. 35).



L'investissement responsable au secours du climat

Face à l'urgence climatique, les investisseurs, y compris les particuliers, ont la possibilité d'agir via l'Investissement socialement responsable (ISR). Comment ça marche ? Éclairage d'Eric Van La Beck, responsable ISR d'OFI Asset Management, filiale de la Macif.



Assiste-t-on aujourd'hui à une évolution des mentalités en matière d'investissement ?

Eric Van La Beck : Tout à fait, et c'est d'autant plus vrai en France, qui est à la pointe du sujet et qui dispose depuis six ans déjà d'une réglementation qui pousse les marchés vers l'ISR. Du côté des particuliers, on est à l'aube d'une véritable accélération de la demande grâce à l'évolution de l'offre tirée par la réglementation européenne. L'accès simplifié et transparent à l'ISR va permettre de répondre à une prise de conscience grandissante sur ces sujets.

Comment OFI Asset Management s'engage-t-il dans ce processus vertueux ?

E. V. L. : Nous nous sommes positionnés très tôt sur l'ISR et on est aujourd'hui référent dans le domaine. Concrètement, ça passe par une politique ambitieuse d'exclusion des entreprises n'offrant pas de garanties suffisantes en matière

environnementale et sociale. Par exemple, nous n'investissons pas dans le secteur du charbon ou des forages pétroliers en Arctique. En mai dernier, nous avons refusé d'approuver, en tant qu'actionnaire, le plan Climat présenté par Total car nous jugions que son ambition n'était pas à la hauteur de l'enjeu. Inversement, on privilégie les entreprises innovantes comme Carbios, qui travaille sur des technologies de biodégradation des plastiques.

Investir de manière responsable est-il compatible avec la performance et la rentabilité ?

E. V. L. : Complètement ! Tous les résultats montrent que la performance est bien là. Et ça se comprend : les entreprises les mieux acceptées socialement sont celles qui réussissent le mieux et qui présentent le moins de risques. Et aujourd'hui, pour être accepté, il faut justement offrir des garanties en termes d'environnement, sur la façon dont on traite ses collaborateurs, sur sa conformité



Eric Van La Beck
responsable ISR d'OFI Asset Management,
partenaire de la Macif.

par rapport aux réglementations, etc. C'est cette valeur immatérielle qui fait aujourd'hui la valeur d'une entreprise. Et c'est sur ça que porte l'ISR. ●

L'ISR, C'EST FACILE AVEC LA MACIF !

Si vous souhaitez investir dans des entreprises responsables, l'ISR est fait pour vous. Ces placements sont accessibles très simplement via les contrats d'assurance-vie de la Macif, à découvrir sur macif.fr :

- Sélections Plurielles de Multi Vie : une répartition d'investissements dont tous les supports en unités de compte sont labellisés* ISR ou Finansol ;
- Jeewan Patrimoine : la gamme des supports en unités de compte comporte des fonds labellisés ISR, Finansol, ESG LuxFLAG et Greenfin ;
- Multi Horizon Retraite et son mode de gestion « Horizon Retraite » intègrent automatiquement quatre fonds labellisés responsables ou solidaires (en complément du fonds en euros). Ce mode de gestion, piloté pour vous, propose donc exclusivement des fonds en unités de compte labellisés ISR ou Finansol.

L'investissement sur les fonds en unités de compte présente un risque de perte en capital supporté par l'épargnant. Aussi les performances passées ne préjugent pas des performances futures (voir p. 35).



LES 10 COMMANDEMENTS D'UN FRIGO SAIN

**Bien utiliser son réfrigérateur, c'est mieux manger,
limiter le gaspillage alimentaire, et donc faire des économies.**

Alors, on s'y met ?

1 LE MODE D'EMPLOI TU (RE)LIRAS

Tous les réfrigérateurs ne fonctionnent pas de la même façon. Selon le modèle, la zone la plus froide peut se trouver en haut, en bas... ou au milieu. Pour le savoir, (re)lisez attentivement son mode d'emploi : vous y découvrirez des conseils utiles et peut-être même des fonctionnalités oubliées. Vous l'avez perdu ? Rendez-vous sur Internet : de nombreuses notices sont consultables en ligne sur les sites des fabricants ou des revendeurs.



2 LA BONNE TEMPÉRATURE TU MAINTIENDRAS

Passons à la pratique. En suivant les indications du mode d'emploi, utilisez un thermomètre pour vérifier que la température de chaque compartiment est conforme aux recommandations. Si elle est trop élevée, les aliments ne seront pas bien conservés et vous aurez des pertes. Trop basse, vos légumes risquent de geler ! Ajustez le thermostat pour trouver le bon équilibre : généralement entre 1 et 4° C pour la zone froide et jusqu'à 8° C au maximum pour la porte.

3 DE L'ESPACE TU CRÉERAS

Un frigo bien tenu est d'abord un frigo aéré. On évite donc d'entasser trop de denrées à la fois, quitte à faire les courses un peu plus régulièrement. Bien sûr, on élimine les aliments périmés ou moisis qui risqueraient d'abîmer les autres. Débarrassez-vous des emballages : c'est non seulement un gain de place, mais c'est aussi plus hygiénique ! Autre bon réflexe à adopter : évitez de mettre au frais ce qui n'a pas besoin de l'être. De nombreux fruits et légumes, les œufs et les cornichons, par exemple, se conservent très bien à température ambiante. Facile à retenir : ce qui n'est pas conservé au frais au supermarché (et qui n'est pas entamé) n'a pas besoin de l'être chez vous.

4 LES RESTES DES REPAS TU EMBALLERAS

Des restes mal emballés dépérissent plus rapidement. Pour les conserver de façon optimale, utilisez des récipients hermétiques, en verre de préférence, ou recouvrez-les d'un film alimentaire en évitant de le mettre en contact avec les aliments. Pour ne pas rompre la chaîne du froid, attendez que vos restes refroidissent avant de les mettre au réfrigérateur.





5 LES DLC TU RESPECTERAS (OU PAS)

Vérifiez régulièrement les dates limite de consommation (DLC) pour vous débarrasser des aliments périmés. À savoir : les yaourts nature peuvent être consommés quelques jours après la DLC, sauf par les jeunes enfants et les personnes âgées ou fragiles.

6 DU RANGEMENT TU FERAS

On ne joue pas à Tetris® dans son frigo ! Évitez d'empiler des aliments qui risqueraient d'être écrasés, abîmés ou tout simplement oubliés. Comme au supermarché, placez devant et à portée de main ceux dont la date limite approche.

7 LE BON EMPLACEMENT TU CHOISIRAS

Vous avez repéré la zone la plus froide ? Réservez-la aux aliments sensibles ou à consommer rapidement : viandes et poissons crus, restes cuisinés maison, mayonnaise maison et plats traiteur frais.

9 LA PORTE, AU MAXIMUM, TU EXPLOITERAS

Ketchup, moutarde, beurre, jus de fruit, eau et autres boissons peuvent se placer dans la porte ! Zone fraîche mais pas froide, c'est l'endroit idéal pour les stocker, en évitant que les pots soient oubliés au fond du frigo. Certaines huiles, comme l'huile de colza ou l'huile de noix, se conservent mieux au frais. Il y reste un peu de place ? Placez-y un demi-citron pour absorber les odeurs.



LE 11^e COMMANDEMENT : FRIGO RANGÉ, REPAS ÉQUILIBRÉS

Pour composer facilement des menus équilibrés, rien de mieux qu'un frigo bien rangé. En regroupant les aliments par catégorie, il n'y a plus qu'à piocher ! Les viandes et produits carnés dans la zone froide, les produits laitiers et les fromages ensemble, les fruits et légumes dans le bac, les matières grasses dans la porte. Si vous cuisinez à l'avance, rangez vos contenants dans l'ordre de consommation : lundi, mardi, mercredi, etc.

8 LE BAC À LÉGUMES TU RESPECTERAS

Avouez que, quand le frigo déborde, il est tentant de mettre autre chose que des fruits et légumes dans le bac. Mauvaise idée ! Vous risquez d'abîmer vos denrées en les écrasant, et les restes de terre sur certains légumes pourraient contaminer les autres aliments. La bonne idée : mettre au fond du bac une feuille de papier cuisson pour faciliter le nettoyage.



BESOIN DE CONSEILS POUR MIEUX MANGER ?

La Macif s'engage pour la prévention santé et la promotion d'une alimentation équilibrée. Retrouvez nos conseils sur [lessentiel.macif.fr](https://www.essentiel.macif.fr)

10 RÉGULIÈREMENT, TU NETTOIERAS

Un frigo propre, c'est la clé ! Nettoyez au fur et à mesure toute trace d'aliment qui aurait coulé, les miettes, la terre des légumes, etc. Chaque mois, passez un chiffon imprégné d'eau tiède et de vinaigre blanc sur les clayettes, les parois et dans le bac à légumes. Évitez les produits nettoyants industriels, potentiellement toxiques s'ils sont au contact des aliments. Une fois par an, faites un grand ménage, avant de partir en vacances par exemple. Si besoin, profitez-en pour dégivrer le compartiment congélateur.



Scannez l'article pour découvrir des contenus complémentaires.

Votre assureur aux côtés des personnes aveugles et malvoyantes

Engagée en faveur de l'accessibilité des personnes en situation de handicap, la Macif s'efforce d'offrir un maximum d'autonomie aux personnes aveugles et malvoyantes. Zoom sur les dispositifs en place.

Depuis 15 ans, la Macif rend ses documents essentiels (courriers, conditions générales et particulières, notices d'information, avis d'échéance, attestations, magazine *L'Essentiel*, etc.) accessibles aux personnes déficientes visuelles, grâce à un format de lecture adapté. À l'origine destiné aux bénéficiaires de contrats Auto et Habitation, ce dispositif a rapidement été élargi aux souscripteurs d'une mutuelle santé et aux détenteurs d'un crédit ou d'une assurance-vie, entre autres, souscrits auprès de la Macif.

34 000 documents adaptés

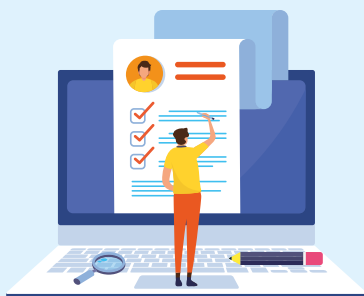
Aujourd'hui, grâce à un partenariat avec l'association HandiCaPZéro, ce ne sont pas moins de 34 000 documents, dont les caractères ont été agrandis, qui ont été traduits en braille et déclinés pour l'audio. Les sociétaires qui le souhaitent peuvent également les consulter en ligne, dans leur espace personnel Macif sur handicapzero.org. Soucieuse d'aller au bout de sa démarche de protection, la Macif propose également un forfait « basse vision »⁽¹⁾ couvrant le matériel d'assistance dans son contrat Garantie Santé. Un contrat Chiens Guides a aussi été créé : particulièrement compétitif, il prend en charge notamment les frais de santé de l'animal⁽²⁾. Enfin, certaines agences de la Macif sont aménagées pour faciliter l'accueil de ses sociétaires en situation de handicap. Et pour une meilleure accessibilité

des informations en ligne, la Macif a fait appel à l'expertise de ses sociétaires déficients visuels pour améliorer son site macif.fr et l'application mobile.

(1) Forfait basse vision à 100 % BRSS + 250 €/an quelle que soit la formule souscrite, pour les aides visuelles pour les personnes dont l'acuité visuelle avec correction est inférieure à 4/10. Forfait par année civile. La prise en charge s'effectue en complément du Régime obligatoire et/ou des aides publiques éventuelles (voir p. 35).
(2) Dans les conditions et limites du contrat Chiens Guides souscrit.



L'information juridique pendant la crise



* L'accès à MACIFJuris est réservé aux sociétaires, particuliers personnes physiques, détenteurs d'un contrat d'assurance IARD (ex. : Auto, Habitation...) et/ou d'un contrat Santé ou Prévoyance à titre individuel assuré par Apivia Macif Mutuelle, souscrit(s) auprès de la Macif (voir p. 35).

Depuis le début de la crise sanitaire, la Macif vous donne accès à des informations juridiques essentielles via sa plateforme MACIFJuris.

Gratuite et destinée aux détenteurs d'un contrat Auto, Habitation, Santé ou Prévoyance à la Macif, elle vous informe sur vos droits en matière de vie pratique, de santé, d'automobile, de logement ou de travail, entre autres. Outre des informations fiables et régulièrement mises à jour, ce service vous donne également accès à des modèles de courriers et à des fiches pratiques à imprimer, très utiles pour toutes vos démarches. Pour découvrir ou en savoir plus sur MACIFJuris*, rendez-vous dans votre espace personnel.

Déclencher votre assistance auto depuis votre application mobile, c'est possible !

Vous êtes en panne ? Grâce à votre application Macif, à télécharger sur Google Play ou sur l'App Store, demandez l'intervention d'un dépanneur*, en quelques clics seulement. Rendez-vous dans la rubrique « Urgence et contact » et laissez-vous guider. Le petit plus : votre dépanneur est géolocalisé en temps réel, pour vous permettre de suivre l'heure exacte de son arrivée sur le lieu de la panne.

* Dans les conditions et limites du contrat Auto souscrit. Sous réserve du téléchargement préalable de l'application et de disponibilité du réseau.

Nous contacter

UN CONSEIL SUR VOS CONTRATS ?

Pour nous joindre :

Un numéro unique a été mis en place pour répondre à toutes vos questions sur vos assurances. Vous pouvez désormais appeler au **09 69 39 49 49** (appel non surtaxé). Des conseillers sont à votre écoute de 8 h à 20 h du lundi au vendredi et de 9 h à 17 h le samedi. Rendez-vous également sur macif.fr, rubrique Urgence et contact.

Votre espace personnalisé sur Internet :

Renseignements sur les tarifs, suivi de vos contrats, gestion de votre dossier, possibilité de télécharger les principales attestations... Votre espace personnalisé en ligne, sur macif.fr, est évidemment accessible 24 h/24.

Sur votre mobile :

Retrouvez vos services personnalisés sur votre mobile, avec l'application Macif, disponible pour Android et iOS.

Personnes sourdes ou malentendantes :

Vous pouvez échanger en langue des signes avec votre conseiller par le biais du service de visio-interprétation ou encore par tchat adapté. Ces deux services sont disponibles sur macif.fr, rubrique Urgence et contact. Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité de nous contacter par SMS au **07 57 50 04 17** (coût selon opérateur).

EN CAS DE PANNE, DE VOL OU D'ACCIDENT (EXCLUSIVEMENT)

Un seul numéro :

Macif Assistance, 24 h/24, 7 j/7
• En France : **0 800 774 774** (service et appel gratuits)
• De l'étranger : **+ 33 5 49 774 774** (coût selon pays et opérateur)

UNE RÉACTION À L'UN DE NOS ARTICLES ?

Courrier :

Adressez-nous un courrier à Macif – direction de la Communication, Courrier des lecteurs, 19-21, place Étienne-Pernet, 75725 Paris Cedex 15.



lessentiel.macif.fr



@lEssentielparMacif



Si vous ne souhaitez plus recevoir le magazine *L'Essentiel par Macif*, merci de bien vouloir adresser un courrier postal à l'adresse suivante :
Macif - Direction générale
1, rue Jacques-Vandier
79037 Niort Cedex 09.

Vous pouvez télécharger ce numéro et les précédents au format numérique à l'adresse suivante : lessentiel.macif.fr/magazine

À NOS LECTEURS

Les garanties et prestations citées dans la présente revue sont accordées dans les conditions et limites des contrats souscrits.

p. 5, 27, 34 – Le contrat **Garantie Santé** distribué par la Macif est assuré par **Apivia Macif Mutuelle**, mutuelle régie par le Livre II du Code de la mutualité et adhérente à la Mutualité Française. SIREN 779 558 501. Siège social : 17-21, place Étienne-Pernet, 75015 PARIS Cedex 15.

p. 16, 35 – **Diffuz** est une plateforme citoyenne et solidaire, créée et mise à la disposition de tous par la Macif.

p. 16 – **Fondation d'entreprise Macif**, identifiée sous le n° unique 481144 111. Siège social : 1, rue Jacques-Vandier, 79000 Niort.

p. 17, 22 – **Macif Solidarité Coups Durs** est un service d'accompagnement à distance offert aux sociétaires Macif, personnes physiques, proposant gratuitement un soutien et des conseils lors de difficultés financières ou familiales. Le service proposé par la Macif est mis en œuvre par **DOMPLUS, SAS** au capital de 786 560 €, RCS Grenoble 431 693 027, Siège social : 3, rue Roland-Garros, 38320 Eybens.

p. 17, 30 – **L'offre de crédit évoquée en page 17 est soumise à conditions**, réservée aux sociétaires Macif âgés de 18 à 25 ans, valable sur présentation de justificatifs de dépense et sous réserve d'acceptation de l'organisme prêteur Socram Banque. Offre susceptible d'être modifiée ou arrêtée à tout moment, sans préavis. Offre limitée à l'octroi d'un seul crédit par emprunteur. Montant minimum du prêt : 750 €, montant maximum : 1000 €. Les intérêts sont pris en charge par le GIE Macif Finance Epargne. Les **crédits à la consommation** proposés par la Macif sont des produits **SOCRAMBANQUE**, Société anonyme. Capital 70 000 000 €. RCS NIORT 682 014 865. Siège social : 2, rue du 24-février, CS9 0000, 79092 NIORT Cedex 9. Mandataire d'assurance n° ORIAS 08044968 (www.orias.fr). Vous avez le droit de vous opposer sans frais à ce que vos données personnelles soient utilisées à des fins de prospection commerciale, par courrier adressé à Socram Banque.

p. 28, 30 – Les **offres Macif Avantages** sont proposées par la société **M. A&S, SAS** au capital de 37 000 €, RCS Niort 509 462 636. Siège social : 1, rue Jacques-Vandier, 79000 Niort. Immatriculée au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours Atout France, sous le numéro IMO79110011.

p. 29, 31 – Les contrats **Multi Vie et Jeewann Patrimoine** distribués par la Macif sont assurés par **Mutavie SE**. **Multi Horizon Retraite** est souscrit par l'AGEPER, assuré par Mutavie et distribué par la Macif.

AGEPER – Association pour la gestion de l'épargne retraite (association loi 1901) - 9, rue des Iris, CS 50000, 79000 Bessines.

MUTAVIE SE, Société européenne à Directoire et Conseil de surveillance. Entreprise régie par le Code des assurances. Capital 46 200 000 €. RCS Niort B 315 652 263. Siège social : 9, rue des Iris, CS 50000, Bessines 79088 Niort Cedex 9.

p. 30 – Les prestations **Macif Assistance** sont mises en œuvre par **IMA GIE** : Inter Mutuelles Assistance, Groupement d'Intérêt Économique au capital de 3547 170 € ; RCS Niort 433 240 991. Siège social : 118, avenue de Paris – CS 40000 – 79033 Niort Cedex 9.

Offre Macif Riders d'accès à la version Premium : l'application est éditée par **Liberty Rider, SAS** au capital de 1350 €. RCS Toulouse 821 070 489. Siège social : 5, esplanade Compans-Caffarelli, 31000 Toulouse.

p. 34 – La plateforme **MACIFJuris** est éditée par **INTERMUTUELLES ASSISTANCE TECHNOLOGIES, SAS** au capital de 500 000 €, RCS Nantes 353 259 922, Siège social : 31, route de Gachet, CS 60833, 44308 Nantes Cedex 3

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 1, rue Jacques-Vandier, 79000 Niort. **Mandataire exclusif en opérations de banque et en services de paiement pour le compte de Socram Banque. N° ORIAS 13005670 (www.orias.fr).**



**Vivons
solidaires,
protégeons
chacun**

**La Macif
accompagne
les générations
d'aujourd'hui
et de demain**



Crédit photo : Seif/look - Getty Images

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le code des assurances. Siège social : 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort.

Essentiel pour moi