

# UM **MUTUELLE** UMAGAZINE

Avec  
**CDC  
Mutuelle**

*Une complémentaire  
pour tous avec des tarifs  
pour votre budget.*

**N°121** Janvier 2025



[WWW.CDC-MUTUELLE.ORG](http://www.cdc-mutuelle.org)



CDC MUTUELLE INFOS

Page 04  
Notre engagement envers vous :  
Stabilité et Qualité de Services.

Page 05  
Modernisation des services  
de CDC Mutuelle pour 2025.

Page 06  
Comment nous contacter ?

Page 07  
Comment utiliser  
votre espace adhérent ?

Prévention

Page 08  
Je prends soin de mon dos.

Page 09  
Comment lutter contre  
le vieillissement des articulations.

Cadre de Vie

Page 10  
Comment assurer  
sa CyberSécurité ?

Page 11  
Ce qu'il faut savoir  
sur les produits dits Naturels.

# VOTRE MUTUELLE EST UNE VRAIE MUTUELLE, ET C'EST MIEUX POUR VOUS.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé et prend soin de vous à chaque moment de votre vie. Une vraie mutuelle voit aussi plus loin en s'engageant dans l'accès aux soins pour tous et en investissant 100% de ses bénéfices au service de chacun.

Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions : être adhérent d'une mutuelle, c'est un choix pour soi et pour tous.

Pour en savoir plus sur les mutuelles de la Mutualité Française : [mutualite.fr](http://mutualite.fr)



PMF - Organisme régé par le Code de la Mutualité - SIREN 301 434 434



Chers adhérentes,  
chers adhérents,

En 2024, le paysage de la complémentaire santé pour les fonctionnaires actifs et retraités a connu des bouleversements importants pour l'ensemble des Mutuelles de la Fonction Publique. La Caisse des dépôts a résilié tous les contrats IPSEC / MFPrévoyance (CNP Assurances), et a lancé une nouvelle procédure d'appel d'offres. Malgré nos efforts et la qualité de notre proposition, CDC Mutuelle n'a pas été retenue. C'est le groupement CNP Assurances et La Mutuelle Générale (la poste) qui ont été choisis par la Caisse des dépôts.

Cette situation n'impactera cependant que faiblement votre Mutuelle, le contrat mis en place étant obligatoire et subventionné pour les fonctionnaires en activité, à l'exclusion des conjoints, enfants et des retraités. Votre fidélité envers CDC Mutuelle ainsi que le retour de nombreux adhérents partis à l'IPSEC en 2020 sont les principales raisons de ce relatif impact. L'actualité qui se profile par contre pour l'année 2025 présage une forte augmentation des coûts médicaux : extension du dispositif 100% santé qui représente une charge considérable pour les mutuelles, déremboursement de certains actes médicaux par la sécurité sociale et revalorisation des rémunérations des professionnels de santé risquent en effet de peser fortement sur l'équilibre financier des Mutuelles.

Les augmentations de tarif constatées pour les Mutuelles atteignent 8 à 10% pour 2025. CDC Mutuelle, malgré ces perspectives, a choisi de maintenir un niveau raisonnable de cotisation pour 2025, avec un tarif en augmentation de seulement 5%, portant la cotisation mensuelle 2025 à 104,00€ pour la garantie historique, et pas d'augmentation pour les autres formules de garantie. Cette modération est la conséquence de la politique de maîtrise des dépenses : réduction des frais de fonctionnement, la renégociation des contrats avec nos prestataires, changement d'outil de gestion, réinternalisation de la gestion des prestations et dynamisation des placements financiers.

CDC Mutuelle continue en outre à développer une offre complémentaire de garanties couvrant les autres risques de la vie, en partenariat avec la Mutuelle générale de prévoyance, notamment pour les risques de dépendance et frais d'obsèques, ainsi qu'avec la Mutuelle d'Assurance Solidaire (MAS), par exemple pour les contrats multirisque habitation et assurance automobile. Soyez assurés que CDC Mutuelle reste et restera financièrement solide, innovante et réactive face aux évolutions du marché, avec votre intérêt pour seule motivation.

Je vous souhaite une excellente année 2025,  
pour vous et pour tous ceux qui vous sont chers.

Patrice CAZAUX ROCHER,  
Président de CDC Mutuelle.



du **Mutuelle**  
U MAGAZINE





## > NOTRE ENGAGEMENT ENVERS VOUS :

# Stabilité et Qualité de Service

Face aux défis économiques actuels, CDC Mutuelle réaffirme son engagement envers ses adhérents en prenant des décisions importantes pour 2025 :

### > Une augmentation maîtrisée de la Garantie Historique

Malgré l'inflation et les nouvelles charges imposées aux mutuelles, nous avons limité la hausse de notre Garantie Historique à seulement 5%. Le tarif mensuel sera de 104,00€ en 2025, ce qui reste compétitif par rapport aux augmentations prévues par d'autres acteurs du secteur.

### > SOLIDARITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE RENFORCÉE

Nous maintenons notre engagement d'un tarif unique pour la garantie Historique, quel que soit l'âge de l'adhérent. Cette spécificité de CDC Mutuelle incarne nos valeurs de solidarité entre générations. De plus, nous proposons des tarifs très attractifs pour les jeunes adhérents.

### > STABILITÉ DES AUTRES OFFRES

Dans un souci de solidarité en ces temps incertains, nos contrats Bronze, Solidarité et Les surcomplémentaires ne subiront aucune augmentation.

### > NOUVELLE OFFRE ADAPTÉE : LA GARANTIE «L'ESSENTIELLE»

Pour répondre à l'évolution des besoins de nos adhérents, nous avons créé une nouvelle garantie appelée «L'Essentielle». Cette offre vient compléter notre gamme de produits pour mieux s'adapter à vos besoins spécifiques.

### > MODERNISATION DES SERVICES

En 2025, CDC Mutuelle mettra en œuvre un changement majeur dans ses outils de gestion pour améliorer l'efficacité et la qualité de ses services, notamment avec l'introduction d'un système de gestion intégré.

Ces décisions reflètent notre volonté de vous offrir une protection santé de qualité tout en préservant votre pouvoir d'achat, dans un contexte où la protection sociale complémentaire des fonctionnaires évolue.

## > AVANTAGES POUR LES ADHÉRENTS

- Possibilité d'ajouter des sur-complémentaires Soins courants et Hospitalisation à la garantie Historique.
- Cotisation de maintien permettant aux agents en activité de bénéficier de la garantie Historique au tarif unique sans majoration de 25% à la retraite.
- Choix entre différentes garanties pour les ayants-droits (conjoint et enfant) des fonctionnaires actifs, dans le cadre de l'appel d'offre.

## > Modernisation des services de CDC MUTUELLE POUR 2025

Au 1er janvier 2025, CDC Mutuelle entreprend une transformation majeure de ses services pour améliorer l'expérience de ses adhérents. Voici les principaux changements et leurs implications :

### > Nouveau système de gestion ET RÉINTERNALISATION DES REMBOURSEMENTS

CDC Mutuelle adopte un nouvel outil de gestion et réinternalise le traitement des remboursements de soins. Cette décision stratégique vise à optimiser les processus et à offrir un service plus rapide et personnalisé à nos adhérents. A partir du 1er janvier 2025, il n'est plus nécessaire d'envoyer vos documents à Tessi à Reims. Dans le cadre de notre nouvelle organisation et pour simplifier vos démarches, tous les remboursements de soins seront désormais gérés en interne par CDC Mutuelle. Pour faciliter vos demandes de remboursement, nous vous proposons plusieurs modalités d'envoi adaptées à vos préférences :



### > Espace Adhérent en ligne :

Notre solution privilégiée et la plus rapide. Connectez-vous à votre compte pour soumettre vos demandes et suivre leur traitement en temps réel.



### > APPLICATION MOBILE :

Photographiez et envoyez vos justificatifs directement depuis votre smartphone pour un traitement express.



### > COMPTE E-mail :

Vous pouvez nous adresser vos documents scannés à l'adresse : [remboursements@cdcmutuelle.fr](mailto:remboursements@cdcmutuelle.fr)  
Il ne faut plus utiliser [mutuelle.cdc@tessi.fr](mailto:mutuelle.cdc@tessi.fr)



### > COURRIER POSTAL :

Si vous préférez l'envoi papier, adressez vos demandes à :  
**CDC Mutuelle**  
**Service Remboursements**  
**71 rue Desnouettes - 75015 Paris**

Quelle que soit la modalité choisie, assurez-vous que vos documents sont lisibles et complets pour un traitement optimal de vos demandes. Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'assistance, n'hésitez pas à nous contacter directement à notre siège.



## > Par Téléphone :

Le numéro de téléphone reste

**le 01 88 49 39 50**

Il ne sera plus nécessaire de composer le chiffre 2 pour nous contacter.

Tous nos conseillers sont à votre disposition pour répondre à vos questions. Si la ligne est occupée, il n'est pas nécessaire de rappeler. Nous sommes conscients que vous n'avez pas pu nous joindre, et nous nous engageons à vous rappeler dans la journée ou le lendemain.



## > Comment contacter VOTRE MUTUELLE ?

### > Par L'ESPACE ADHÉRENT ET L'APPLICATION MOBILE :

Lancement d'un nouvel espace adhérent et d'une application mobile pour faciliter vos démarches, nous mettons en place :

- Un espace adhérent en ligne entièrement repensé.
- Une nouvelle application mobile performante.

Ces outils vous permettront de :

- Suivre vos remboursements en temps réel.
- Soumettre vos demandes de remboursement directement en ligne.
- Accéder à vos documents personnels.
- Communiquer facilement avec nos services.
- De nombreux autres services.

Nous vous encourageons vivement à utiliser ces nouveaux outils numériques pour une gestion plus efficace de votre dossier.

### > VOTRE AVIS D'ÉCHÉANCE ÉVOLUE

Dans un souci de simplification :

- Le certificat de garantie ne sera plus émis. L'échéancier annuel de cotisation, qui récapitule vos cotisations par contrat, fera office de justificatif.
- L'avis d'échéance annuel ne mentionnera désormais que les montants de vos contrats santé et prévoyance.
- Pour les adhérents ayant un contrat emprunteur à cotisations fixes, l'avis d'échéance ne sera plus édité.

**Accompagnement pendant la transition :**

Nous sommes conscients que ces changements peuvent soulever des questions. Notre équipe se tient à votre disposition pour vous accompagner dans cette transition et répondre à toutes vos interrogations. Ces évolutions s'inscrivent dans notre démarche continue d'amélioration de nos services, visant à vous offrir une expérience plus fluide et moderne, tout en maintenant la qualité et la personnalisation qui font la réputation de CDC Mutuelle.

## > Comment utiliser L'ESPACE ADHÉRENT ?

Nous sommes ravis de vous annoncer le lancement de notre tout nouvel espace adhérent, conçu pour vous offrir une expérience moderne et intuitive. Avec une interface conviviale, cet espace vous permettra de gérer vos contrats de manière simple et efficace. Vous pourrez suivre vos remboursements en temps réel, soumettre vos demandes directement en ligne et accéder à l'ensemble

de vos documents personnels en quelques clics. De plus, notre application mobile vous offre la flexibilité d'accéder à vos informations où que vous soyez. Nous avons intégré des fonctionnalités pour faciliter votre quotidien et améliorer votre satisfaction. Restez connecté avec nous et découvrez toutes les possibilités offertes par cet espace adhérent repensé pour répondre à vos besoins !

### > ÉTAPES DE LA CRÉATION DE VOTRE COMPTE :

**1**  
Sur l'écran de connexion, cliquez sur «Créer mon compte»



**2**  
Sur l'écran suivant, renseignez vos données. Vous retrouvez votre numéro d'adhérent sur votre carte mutuelle.



**4**  
Ouvrez le mail reçu, prenez connaissance du code et saisissez-le dans les 6 cases présentes sur l'écran.



**3**  
Si les données sont correctes, vous recevrez un code à 6 chiffres sur votre adresse mail.



**5**  
Une fois votre mot de passe enregistré, vous pourrez vous connecter en utilisant votre email comme login et en saisissant votre mot de passe fraîchement créé.

Nous comprenons que certains de nos adhérents peuvent préférer ou avoir besoin d'assistance pour utiliser les outils numériques. Pour ceux qui ne peuvent pas ou ne souhaitent pas utiliser notre nouvel espace adhérent en ligne, nous tenons à vous rassurer : vous pourrez toujours nous envoyer vos documents par voie postale. Il vous suffira d'adresser vos courriers à notre siège, situé au 71 rue Desnouettes - 75015 Paris.

Notre équipe est également à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner dans vos démarches, afin de garantir que chacun puisse bénéficier de nos services, quel que soit le mode de communication choisi. Votre satisfaction reste notre priorité !





Violaine Chatal

## > Je prends soin DE MON DOS

**Deuxième cause de consultation chez les médecins généralistes : 70 à 80 % des Français ont un jour ou l'autre dans leur vie été confrontés au mal de dos. Souvent accentué par la sédentarité, il peut être soulagé par l'activité physique.**

Qualifiées de lombalgies communes, les douleurs lombaires ne sont pas des maladies mais des symptômes. Le plus souvent, elles sont provoquées par un problème mécanique lié à la dégénérescence douloureuse d'un ou de plusieurs éléments constituant la colonne vertébrale (os, disques, articulations, ligaments). Le lumbago est la cause la plus fréquente de lombalgie aiguë : il survient souvent brutalement à la suite d'un effort violent et inhabituel ou parfois insignifiant et courant. Les douleurs sont généralement intenses au moindre mouvement. Le lumbago dure une semaine environ et peut se manifester pendant quelque temps par une sensation de barre douloureuse dans la colonne vertébrale lors de certains mouvements. Dans 90 % des cas, la lombalgie commune disparaît en moins de 4 à 6 semaines. Si la douleur reste présente au-delà de 3 mois, on parle alors de lombalgie chronique.

### > Le premier traitement des lombalgies est l'activité physique

Sauf exception, les lombalgies n'empêchent pas de bouger. C'est même tout le contraire ! « Le premier traitement des lombalgies est l'activité physique. De nombreuses études montrent que si on conserve une activité physique, on garde une musculature qui permet de protéger le dos, le rachis et les vertèbres des contraintes, notamment grâce au gainage. Le fait de gagner, c'est-à-dire de maintenir une musculature

qui protège le dos, permet d'avoir une ceinture de protection naturelle qui limite l'aggravation de la situation. Mais il faut agir dans les six mois pour éviter de tomber dans la spirale de la lombalgie chronique », explique le Dr Laurent Grange, rhumatologue au CHU Grenoble Alpes et auteur du livre *Stop à l'arthrose* (éditions Solar).  
Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas réellement de bonne ou de mauvaise activité physique pour le dos. « L'idée est de n'interdire aucune activité physique et d'adapter la pratique à son état. Ainsi une personne qui a toujours fait de l'équitation peut continuer à en faire sous surveillance et sans excès », note le Dr Grange.

### > Assouplissement, endurance et tonification

Ainsi, il faut avant tout entretenir la mobilité de son dos en alternant les mouvements d'assouplissement (étirements) et de tonification (renforcement musculaire). Une activité d'endurance régulière permet de renforcer les muscles lombaires et abdominaux. Choisissez l'activité qui vous plaît, à pratiquer selon vos capacités, en augmentant progressivement la durée et l'intensité des efforts. Les recommandations à suivre : au moins 30 minutes chaque jour avec deux séances d'endurance et de

renforcement musculaire par semaine. Attention, cependant, aux sports à haute intensité et aux activités avec changements de directions brusques, surtout s'il s'agit d'une reprise sportive. Si vous avez plus de 40 ou de 50 ans et que vous n'avez jamais pratiqué de sport, consultez également un médecin pour faire un bilan cardiovasculaire avant de vous lancer. « L'essentiel est de pratiquer régulièrement une activité physique même si le temps consacré est bref : bien pratiqué, un exercice de gainage ne demande que quelques minutes par jour ! », conclut le Dr Grange.

### > Gainage pont : un exercice facile à tester à la maison !

Allongé(e) sur le dos, pliez vos genoux à 90 degrés et posez vos pieds au sol, écartés de la largeur de vos hanches. Activez la sangle abdominale en rentrant le bas du ventre. Poussez sur vos pieds doucement pour décoller vos fesses puis une vertèbre après l'autre. Maintenez la posture, ventre rentré, et conservez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes, de manière à avoir le corps droit des pieds aux épaules. Pendant l'exercice, contractez vos fessiers, votre sangle abdominale et vos muscles du dos en respirant profondément. Maintenez cette position 10 à 30 secondes puis reposez doucement vos fesses au sol. Vous pouvez répéter cet exercice 5 fois.



Violaine Chatal

## > Des pistes pour lutter contre le vieillissement des articulations

**Avec le temps, les articulations deviennent de moins en moins performantes favorisant l'apparition de l'arthrose notamment. Si cette détérioration est inéluctable, la pratique sportive et une alimentation adaptée permettent de la limiter.**

Les articulations assurent le lien entre deux structures osseuses et permettent leur mouvement grâce aux muscles situés autour. Les os sont recouverts de cartilage, une structure très particulière, composée de chondrocytes, qui favorise le glissement et donc l'absorption des chocs et permet le bon emboîtement d'un os sur l'autre. Une membrane fibreuse, la capsule articulaire – dont la face interne est tapissée par la membrane synoviale – entoure l'ensemble. Puis les ligaments se répartissent de part et d'autre de l'articulation et assurent sa stabilité.

### > Avec les années, ce mécanisme se déséquilibre

« Avec le temps, les chondrocytes deviennent moins efficaces et se réduisent aussi en nombre ce qui favorise la destruction du cartilage. Ce dernier change aussi de composition et devient moins souple et moins performant. Ces mécanismes sont ceux d'une maladie très fréquente et

invalidante qu'est l'arthrose », explique le Dr Laurent Grange, rhumatologue au CHU Grenoble Alpes et auteur du livre *Stop à l'arthrose* (éditions Solar Santé). Cette usure du cartilage est irréversible mais il est possible de la ralentir. « Même si la génétique représente jusqu'à 60 % de l'origine de ce vieillissement, nous pouvons agir sur les 40 % restants en conservant une activité physique tout au long de la vie pour assurer une tonicité musculaire qui protège mécaniquement l'articulation. Les muscles toniques produisent aussi des substances qui protègent le cartilage », explique le Dr Grange qui conseille de pratiquer un sport de loisir tout au long de la vie mais d'éviter les sports de compétition à trop haut volume ou à trop haute intensité. Ils sollicitent trop les articulations. Il est aussi déconseillé de faire des séances de sport trop longues. Favorisez plutôt une activité quotidienne comme la marche en réalisant au minimum 6 000 pas par jour. « Aucune activité physique n'est strictement interdite mais elle doit être adaptée grâce à l'utilisation d'un bon matériel ou la pratique dans de bonnes conditions (baskets à semelle à haut pouvoir d'absorption des chocs ou marche sur un terrain meuble). L'activité physique aide à reprendre confiance et ainsi à diminuer la gêne fonctionnelle occasionnée par l'arthrose », précise le Dr Grange.

### > Alimentation sur mesure

L'alimentation joue aussi un rôle non négligeable pour limiter le vieillissement des articulations. « Il faut privilégier une alimentation équilibrée et pas trop riche comme le régime méditerranéen qui permet d'éviter de prendre du poids et apporte des substances anti-inflammatoires riches en oméga 3 naturels. Évitez les aliments riches en sucre et les aliments transformés industriels qui favorisent le surpoids et le vieillissement accéléré des articulations », conseille le Dr Grange. Dans la vie quotidienne, il est aussi important de prendre certaines précautions. « Il faut éviter de solliciter les articulations, notamment en cas de traumatismes. Dans ce cas, il est impératif de bien être accompagné au niveau médical afin de ne pas négliger le traumatisme (ex-entorse mal soignée). Les séquelles peuvent, en effet, déstabiliser les contraintes sur le cartilage et favoriser l'arthrose », explique le Dr Laurent Grange. Le matin, et avant une activité physique, prenez aussi le temps de déverrouiller vos articulations en faisant des étirements et des échauffements. Quelques minutes suffisent ! Adoptez une bonne posture devant l'ordinateur ou au volant de votre voiture. Vous éviterez ainsi de crisper vos épaules et votre cou. Veillez également à dormir sur un matelas et un lit de qualité.





## > Comment assurer sa

# CYBERSÉCURITÉ

## à domicile ?

Par Justine Ferrari

Achats en ligne, réseaux sociaux, streaming ou démarches administratives, le numérique fait partie intégrante de notre quotidien. Des systèmes d'attaques de plus en plus sophistiqués ciblent le grand public pour soutirer de l'argent ou s'infiltrer dans nos vies privées. Découvrez comment renforcer la sécurité de vos connexions à la maison.

Être victime d'une cyberattaque peut arriver à tout le monde et créer un fort sentiment de vulnérabilité. Avant de se faire pirater, arnaquer ou de perdre ses données, il est possible de renforcer sa cybersécurité chez soi. Il suffit d'adopter quelques bonnes pratiques : prendre les mesures minimales pour éviter toute intrusion malveillante et garantir la protection de ses données personnelles.

### > PHISHING ET ARNAQUES EN LIGNE

L'une des menaces les plus courantes en cybersécurité est le phishing. Il s'agit de faux messages de plus en plus sophistiqués, reçus par e-mail ou SMS, pour extorquer des informations personnelles. Généralement, les messages vous font croire payer des frais pour recevoir un colis. Les fraudeurs usent de ce stratagème pour vous demander vos coordonnées bancaires. Pour éviter de se faire piéger par ces messages frauduleux, une vigilance particulière s'impose. Dans un premier temps, il faut toujours vérifier si vous connaissez l'expéditeur ou s'il ne s'agit pas d'une adresse mail étrange. Ensuite, il ne faut jamais cliquer sur des liens suspects, même si le message semble provenir d'un service de confiance. Enfin, méfiez-vous des pièces jointes, surtout celles finissant par .pif ; .com ; .bat ; .exe ; .vbs ; .lnk. Pour rappel, l'Assurance maladie, tout comme la direction générale des Finances publiques (DGFiP) ou la Caisse d'allocations familiales, ne demande jamais des infor-

mations personnelles par mail. Bon à savoir : si vous recevez un SMS indésirable sur votre mobile, vous pouvez le signaler en quelques secondes en le transférant au numéro 33700 ou par mail à [www.33700.fr](mailto:www.33700.fr) (plateforme de lutte contre les SMS et appels indésirables).

### > PIRATAGE DE RÉSEAU DOMESTIQUE ET OBJETS CONNECTÉS

Le réseau Wifi familial est devenu une cible prisée pour accéder non seulement aux ordinateurs mais aussi aux appareils connectés. Caméras de sécurité, thermostats, assistants vocaux... les objets connectés se multiplient, chacun pouvant devenir une porte d'entrée pour les cyberattaques. Pour une maison sécurisée, il est recommandé avant tout de remplacer les mots de passe proposés par défaut lorsque vous connectez un appareil à votre réseau pour la première fois. Ensuite, tout comme vous le feriez pour un ordinateur, installez régulièrement les mises à jour disponibles pour les logiciels de ces objets connectés. Enfin, pensez à renommer votre Wifi. En effet, il existe différents degrés de sécurité pour ce réseau : par défaut, le Wifi est en WPA (Wifi Protected Access). Dans les paramètres Wifi de votre box, il est recommandé d'activer le WPA3, ou WPA2 s'il n'est pas disponible, qui offrent des niveaux plus récents de sécurité. Enfin, vous pouvez également ajouter un pare-feu.

### > Des astuces simples à mettre en place

- **Utilisez des mots de passe forts et uniques :** les recommandations sont d'au moins 12 caractères mêlant lettres, chiffres et symboles. Pour créer et générer des mots de passe sécurisés : [www.cnit.fr/fr/generer-un-mot-de-passe-solide](http://www.cnit.fr/fr/generer-un-mot-de-passe-solide)
- **Pour chaque compte, créez un mot de passe unique :** cela limite les risques en cas de piratage. Les gestionnaires de mots de passe peuvent être d'une aide précieuse.
- **Activez la double authentification (2FA) :** pour les sites comme la banque, cela ajoute une dose de sécurité supplémentaire en exigeant une confirmation d'identité lors de la connexion, comme un code envoyé sur le téléphone
- **Mettez à jour vos appareils et antivirus régulièrement :** cela permet de corriger les failles de sécurité sur votre ordinateur, smartphone, tablette ou même votre routeur.
- **Sauvegardez vos données :** conservez-les sur un appareil externe même si vous avez pris toutes les précautions pour limiter les conséquences d'un éventuel piratage.

Par Violaine Chatal

## Ce qu'il faut savoir sur les Produits dits NATURELS

Boissons, cosmétiques, vêtements ou produits d'entretien... de plus en plus de produits du quotidien revendiquent une « origine naturelle ». Mais naturel ne rime pas toujours avec inoffensif, ni avec faible impact environnemental. Découvrez comment s'y retrouver dans le monde du naturel.



### Cosmétiques bio et naturels : DEUX LABELS, DEUX EXIGENCES

Difficile de s'y retrouver entre les cosmétiques dits « naturels » et « bio ». Ils diffèrent par leurs exigences en matière d'ingrédients. La recommandation pour un cosmétique naturel est qu'il soit composé d'au moins 95 % d'ingrédients d'origine naturelle, mais cette norme n'est pas contrôlée : il arrive que certains contiennent toujours des substances controversées, comme des silicones, conservateurs synthétiques, BHT, phénoxyéthanol... Le label Cosmos natural assure que ces produits respectent des critères rigoureux avec l'indication des ingrédients et du pourcentage de composants d'origine naturelle. En revanche, les cosmétiques bio vont plus loin en intégrant des ingrédients cultivés selon les normes de l'agriculture biologique. Le label Cosmébio (ou Cosmos organic) certifie que ces produits sont sans OGM, avec au moins 95 % des végétaux d'origine biologiques.

Ces dernières années, le retour au naturel, notamment pour éviter les perturbateurs endocriniens, dont les risques sont de plus en plus connus, est en plein boom. Et pour preuve : le chiffre d'affaires total du secteur du bio et du naturel est passé de 246 millions d'euros en 2018 à plus de 313 millions d'euros en 2023. Mais que signifie vraiment « naturel » ? Ce terme est omniprésent dans les rayons. Cependant, derrière cette mention souvent séduisante, la réalité est parfois bien différente...

### > « NATUREL », « D'ORIGINE NATURELLE » : DES APPELLATIONS FLOUES

Le terme « naturel » n'est pas un label encadré ; les fabricants l'utilisent donc avec une grande souplesse pour vanter leurs produits, qu'il s'agisse de boissons « aux arômes naturels », de cosmétiques « d'origine végétale » ou de lessives contenant des extraits de plantes. Toutefois, cette appellation n'indique pas que le produit est dépourvu de substances synthétiques ni même que les ingrédients naturels n'ont pas été traités chimiquement. Des exemples illustrent bien cette ambiguïté : les colorations de cheveux peuvent afficher une « origine naturelle », mais si ces ingrédients naturels sont traités avec des conservateurs chimiques, des risques de réactions allergiques ou irritations cutanées existent.

### > FIBRES NATURELLES OU PRODUITS VÉGÉTAUX, UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL INCERTAIN

Les fibres naturelles comme le coton, le lin ou la laine sont souvent perçues comme plus écologiques que les matières synthétiques. Pourtant, leur impact environnemental peut varier : il arrive qu'elles soient soumises à des traitements chimiques lourds. Un vêtement étiqueté « 100 % coton » ou « en fibres naturelles » peut avoir subi des traitements colorants ou avec des agents de fixation chimiques, ce qui entraîne des rejets toxiques dans les eaux usées. Des certifications comme le label Global Organic Textile Standard (GOTS) peut permettre de distinguer les produits textiles réellement écologiques et dépourvus de substances toxiques. Il en est de même pour les produits ménagers et ustensiles de cuisine : la vaisselle en bambou, par exemple, plaît par son origine végétale. Toutefois, ces produits sont généralement fabriqués à partir de fibres de bambou mélangées avec des résines plastiques pour obtenir leur forme et leur résistance. En chauffant, ce mélange peut libérer des composés toxiques tels que le formaldéhyde, classé comme cancérigène probable par l'OMS.





**jusqu'à -400€\***

sur votre séjour

cumulable avec votre remise partenaire



**Vite, réservez jusqu'au 6 février et faites des économies !**

avec votre code partenaire

☎ 04 87 75 00 50 ou 🌐 [reservation-partenaires.mileade.com](https://reservation-partenaires.mileade.com)