

8 LA QUESTION

Bien vieillir à la campagne

## COMMENT rompre L'ISOLEMENT ?

2 LE PORTRAIT

Claire Hédon  
Sentinelle  
de nos droits

16 DÉCRYPTAGE

Territoires ultramarins  
S'adapter aux réalités  
locales

18 TERRITOIRES

Dermatose nodulaire  
contagieuse  
Plaies ouvertes, solidarité vivante

# Portrait

LE PORTRAIT



**“ Mon rôle est de donner la parole à ceux qui l'ont moins. ”**

Claire Hédon,  
Défenseure des droits.



Claire Hédon

# SENTINELLE DE NOS DROITS

**Nommée Défenseure des droits en 2020, Claire Hédon quittera sa fonction en juin 2026. Inutile de lui demander ce qu'elle fera après, elle l'ignore. En revanche, si vous lui demandez ce qu'elle prévoit de faire d'ici là, elle est intarissable.**

**L**es interviews, Claire Hédon connaît. Journaliste à Radio France, France Inter et RFI pendant une trentaine d'années, elle les mène aussi bien comme intervieweuse que comme interviewée. Maîtrise en droit, Master 2 en communication, journalisme, bénévolat puis présidence d'ATD Quart Monde... Elle évoque assez rapidement sa biographie, l'important à cet instant n'est pas là.

Pourtant, les 28 années passées à l'association ATD Quart Monde sont fondatrices de son action comme Défenseure des droits. « Ce mouvement met l'accent sur le fait que la pauvreté n'est pas simplement un manque de revenus, mais aussi la difficulté à faire valoir ses droits, explique-t-elle. Cette question a été centrale dans mon engagement associatif et dans mon action quand j'y étais présidente. C'est à ce titre-là que le président de la République a pensé à moi pour le poste de Défenseure des droits. » En effet, elle a la question de l'accès aux droits chevillée au corps.

Il en va de même pour sa fonction et l'institution qu'elle sert. « Son statut d'autorité administrative indépendante est solidement établi. Depuis sa création il y a quatorze ans, l'institution mène un travail continu. Elle est issue de la réforme constitutionnelle de 2008, qui l'a inscrite dans la Constitution. La loi de 2011 en définit précisément les missions. » Elle en a deux – protéger et promouvoir les droits et les libertés – qui s'appliquent à cinq domaines de compétences :

droits des usagers de services publics ; lutte contre les discriminations ; droits des enfants ; contrôle du respect de la déontologie par les professionnels de la sécurité ; protection et orientation des lanceurs d'alerte.

« Nous faisons face à une forte augmentation des réclamations. » Elles sont passées de 100 000 en 2020 à 140 000 en 2024. 80 % d'entre elles concernent les droits des usagers des services publics. « Cela dit quelque chose, notamment, des difficultés d'accès aux services publics. » Dans 80 % des cas, la médiation est engagée et elle aboutit dans trois quarts des situations. « Notre principal outil d'intervention, c'est la médiation. En rétablissant les personnes dans leur droit, l'institution a un rôle essentiel d'apaisement des tensions et de cohésion sociale. »

## Faire respecter les droits

La Défenseure des droits rend des décisions portant recommandations. « Nous n'avons pas de pouvoir de contrainte mais nous pouvons faire des observations devant les tribunaux. Nous avons été créés en complément de la justice. Nous percevons une partie des difficultés d'accès aux droits qu'elle ne voit pas. C'est pour cela que nous lui sommes utiles et qu'elle nous demande régulièrement des observations. »

Utile, elle l'est également lorsqu'il s'agit de dire ce qu'il faudrait faire pour que les droits soient mieux respectés. « C'est à ce titre-là que nous faisons des propositions de réformes réglementaires ou législatives, précise-t-elle. Nous avons avancé sur la question des contrôles d'identité discriminatoires. Nous avons rendu plusieurs décisions et rapports annuels marquants comme la décision-cadre sur la protection de l'enfance ou celle sur l'enquête interne. Nous avons également entamé un gros travail d'accessibilité de l'institution. Nous avons renforcé nos échanges avec la société civile et beaucoup progressé dans le "aller vers". »

Un bilan ? « Nous n'y sommes pas encore, nous sommes toujours dans l'action. Nous publions les différents volets de notre enquête Accès aux droits jusqu'en 2026 et notamment sur les discriminations dans l'emploi. Les premiers mois de 2026 vont être jalonnés par la sortie de nombreux rapports sur la lutte contre la fraude, l'accès aux juges ou la protection des lanceurs d'alerte. »

## DATES-CLÉS

1962	Naissance à Paris
1987	Journaliste à Radio France, RFI, et France Inter
1992	Découverte du mouvement ATD Quart Monde lors d'un voyage en Thaïlande
2015	Présidente d'ATD Quart Monde
2020	Défenseure des droits

Frédéric Fromentin

**2 LE PORTRAIT****Claire Hédon**

Sentinelle de nos droits

**5 L'ESSENTIEL**

L'actu des régions et de l'institution

**8 LA QUESTION****Bien vieillir à la campagne**

Comment rompre l'isolement ?

**16 DÉCRYPTAGE****Territoires ultramarins**

S'adapter aux réalités locales

**18 TERRITOIRES**➤ **Dermatose nodulaire contagieuse bovine**

Plaies ouvertes, solidarité vivante

➤ **Territoires en action**

Ce que révèlent les six projets récompensés par Solidel et Agrica

➤ **Anthony Paris**

Éleveur caprin pleinement engagé

**24 MIEUX-VIVRE**➤ **Maison de l'alimentation itinérante**

Cuisine et indépendance

➤ **Marathon des idées**

24 heures pour imaginer la santé mentale autrement

➤ **Bien-être mental**

Deux semaines pour retisser les liens

**28 LA BONNE NOUVELLE****Retraites agricoles**

Les « 25 meilleures années » deviennent la règle pour tous

# Créer du lien, là où il en MANQUE LE PLUS

**L**es chiffres publiés récemment dans le 3<sup>e</sup> baromètre des Petits frères des pauvres *Solitude et isolement* rappellent l'ampleur d'un phénomène qui ne cesse de croître : 750 000 personnes âgées sont aujourd'hui en situation de « mort sociale », soit une hausse de plus de 150 % en moins de dix ans. Et, si nous ne renforçons pas notre mobilisation collective, ce chiffre pourrait atteindre le million d'ici 2030. Au-delà des statistiques, c'est une réalité humaine, silencieuse, parfois tragique, qui traverse nos territoires et appelle une réponse forte.

En ruralité, l'éloignement des services, la raréfaction des mobilités et la dispersion de l'habitat exposent encore davantage au risque d'isolement. Ces semaines particulières que représentent les fêtes de fin d'année rappellent l'importance de garder le lien et de penser à chacun avec encore plus d'acuité.

Pourtant, nos campagnes demeurent des espaces où la solidarité et la proximité s'expriment de façon singulière et authentique. Ce numéro du *Bimsa*, dont le dossier est consacré à l'accompagnement au vieillissement, met en lumière cette réalité avec justesse et sensibilité.

Dans de nombreux villages, le lien social se tisse à travers de petits gestes du quotidien. Certains métiers, comme ceux d'infirmier, d'aide à domicile ou même de facteur, prennent alors une importance capitale : ils apportent aux aînés isolés une présence réconfortante et une attention précieuse. La MSA, de son côté, soutient ce lien via des ateliers bien-être, des programmes de prévention et des animations collectives, permettant aux seniors de rester acteurs de leur vie sociale et de leur santé.

Comme le rappelle Serge Guérin, sociologue du vieillissement, notre société doit profondément revoir la manière dont elle regarde ses aînés. Les seniors ne sont ni un poids, ni une charge ; ils participent, transmettent et s'impliquent. Ils portent une richesse d'expérience et d'engagement. Il revient à tous de lutter contre l'isolement et l'image que donne notre société du vieillissement. C'est ainsi que nous progresserons pour offrir une place de choix à nos anciens.

La nouvelle convention d'objectifs et de gestion, en cours de négociation avec l'État, devra donner à la MSA les moyens de renforcer cette présence humaine essentielle : une proximité accrue, une capacité « d'aller vers » préservée, une attention redoublée aux fragilités invisibles ou encore la capacité pour tous d'accéder aux outils numériques. Car on ne lutte pas contre l'isolement à distance ; on y répond par la relation, l'écoute, la continuité et la chaleur humaine.

**François Serpaud,**  
premier vice-président.



**Le Bimsa n°254** | Décembre 2025 - Janvier 2026

Caisse centrale de la Mutualité sociale agricole – 19, rue de Paris – CS 50070 – 93013 Bobigny Cedex – Tél. : 01 41 63 77 77 – [www.msa.fr](http://www.msa.fr) – **Le Bimsa** : dépôt légal à parution – CPPAP : 1026M 05851 – ISSN : 1298-9401  
 – Directeur de la publication : Anne-Laure Torrésin – **Rédacteur en chef** : Alexandre Roger – Rédactrice en chef adjointe : Marie Molinaro – **Rédacteurs** : Frédéric Fromentin ; Coline Lucas ; Fatima Souab – **Maquettiste** : Delphine Levasseur – **Conception** : Christine Brianchon – **Administration et abonnements** : tél. : 01 41 63 73 31 – **Abonnement 1 an** : 11,60 € – **Imprimeur** : Riccobono Imprimeurs – Papier issu de forêts gérées durablement. Imprimé en France ■■■, sans sécheur, sans eau et sans chimie sur du papier recyclé et labellisé – [www.riccobono-imprimeurs.com](http://www.riccobono-imprimeurs.com)  
 – **Couverture** : ©Fatima Souab/Le Bimsa – **Éditorial** : © Franck Beloncle/CCMSA Image



La reproduction d'articles du Bimsa est subordonnée à une autorisation préalable.




**RHÔNE**

## Équita Lyon : bien-être animal et sécurité au programme



Les équipes de santé-sécurité au travail ont informé les visiteurs d'Equita Lyon sur la prévention des risques et l'accompagnement des professionnels de la filière équine.

Le 31 octobre, la conférence *Allier bien-être du cheval, sécurité et santé au travail*, animée par l'éthologue Élodie Gilmer et Sandrine Monteyremard, conseillère en prévention des risques professionnels à la MSA Alpes du Nord, a rassemblé 40 participants lors du Salon Équita Lyon qui s'est déroulé du 29 octobre au 2 novembre. L'intervention a souligné que la prise en compte du bien-être animal pouvait déclencher une réflexion

stratégique des dirigeants sur les conditions de travail et la prévention des accidents, dans une filière où plus des trois quarts des incidents sont liés aux chevaux. La prévention primaire, dès la conception des écuries et de l'organisation des exploitations, est ainsi apparue comme un levier à double impact : sécurité des professionnels et santé des animaux.

Au cours du salon, les équipes de santé-sécurité au travail des MSA Ain-Rhône, Ardèche Drôme Loire, Auvergne et Alpes du Nord ont animé leur stand pour sensibiliser les visiteurs à la prévention des risques, la protection sociale et l'installation des jeunes professionnels. Le 30 octobre, leur participation aux EquiSCessions, forum consacré à la transmission et à la création d'activités hippiques, a permis d'accompagner les porteurs de projets et les cédants, en intégrant la sécurité dès la création des structures.

La MSA a par ailleurs co-organisé et co-animé les assises de la formation, avec l'association Conseil de la filière cheval Auvergne-Rhône-Alpes.


**SARTHE**

## Qui veut être mon repreneur ?

Le 18 novembre, à Douillet-le-Joly, la MSA Mayenne-Orne-Sarthe, via le Réseau des veilleurs nord-ouest Sarthe, a réuni plus de 80 personnes autour d'un spectacle interactif consacré à un sujet aussi sensible que déterminant : la transmission des exploitations.

Fruit de témoignages d'agriculteurs récemment installés ou cédants, la pièce *Qui veut être mon repreneur ?* met en scène avec justesse les tensions familiales, les dilemmes professionnels et le délicat passage de témoin qui jalonnent la fin de carrière. Sur un ton à la fois

réaliste et chaleureux, elle interroge la relation au travail, la place des héritiers, le renoncement et l'avenir des fermes, tout en ouvrant un espace rare de discussion publique. Autour des élèves de la maison familiale rurale de Bernay-en-Champagne, plusieurs cédants avaient fait le déplacement. Ils ont pu échanger avec les acteurs du territoire présents : chambre d'agriculture, Société d'aménagement foncier et d'établissement rural, Jeunes Agriculteurs, Solidarité Paysans, Agri-Emploi 72, associations rurales et services de la MSA.

**FRANCE**

## La carte Vitale dans son smartphone

Gratuite et sécurisée, l'application offre une version numérique de la carte Vitale, accessible en permanence depuis son smartphone. Comme la carte physique, elle contient uniquement les données nécessaires au remboursement : identité, ayants-droit, numéro de sécurité sociale, régime et organisme de rattachement. Aucun élément médical n'y est stocké, les droits étant vérifiés en temps réel par les professionnels via la MSA.

Pour l'activer, deux voies sont possibles. La plus rapide passe par France Identité : en moins de deux minutes, l'assuré majeur disposant de la nouvelle carte d'identité peut activer son identité numérique, puis son appli. La seconde option, ouverte depuis le 18 novembre dans tous les départements, permet une activation en 48 heures avec une pièce d'identité valide, une adresse e-mail connue de la MSA et un smartphone (Android 9 ou iOS 16 minimum). L'application est accessible aux affiliés dès 16 ans. Disponible sur Google Play et l'App Store, l'application s'inscrit dans une stratégie plus large de simplification pour les assurés MSA, en facilitant l'accès aux soins tout en renforçant la sécurité des démarches.

Plus d'infos sur  
[msa.fr/appli-carte-vitale](http://msa.fr/appli-carte-vitale)


**Le chiffre**

# 2 300

C'est le nombre de rendez-vous de retraite assurés par les équipes de la MSA en direction des exploitants agricoles lors de l'événement « Une semaine pour votre retraite », co-organisé avec l'Assurance retraite et la Cipav – principale caisse de retraite des indépendants –, du 17 au 22 novembre partout en France.



Les équipes de la MSA d'Armorique parcourent Mayotte trois fois par an pour informer et accompagner les agriculteurs, répondre à leurs questions sur les droits et cotisations, et proposer des bilans de santé.

En novembre, les équipes de la MSA d'Armorique, qui gère la protection sociale en maladie, retraite et accidents du travail des agriculteurs mahorais, sont reparties sur les routes de l'archipel. Pendant trois semaines, elles ont rencontré, écouté et accompagné ceux dont la vie a été bouleversée par le cyclone Chido. À Dembéni, Acoua, Bouéni ou Petite-Terre, les réunions n'ont pas été de simples rendez-vous administratifs : elles ont permis de répondre aux questions sur les droits, les cotisations, les indemnités ou la retraite, mais

aussi de rassurer, conseiller et retisser du lien. La MSA a également proposé des bilans de santé à 79 chefs d'exploitation, avec des prises de sang, des consultations podologiques et des conseils nutritionnels, tout en distribuant sacs, ponchos et gilets jaunes. Si les mesures exceptionnelles liées au cyclone ont pris fin, l'accompagnement humain reste.

Pour Yves Quinquis, responsable de la coordination MSA Armorique/Mayotte : « Ces tournées sont l'occasion de garder le contact et de rester proches des exploitants ».

**C'est la part de la surface agricole utilisée (SAU) en France consacrée aux fruits et légumes (y compris les pommes de terre). Ces filières représentent un peu plus de 13 % des exploitations agricoles.**

**Plus d'infos sur :** [agreste.fr](http://agreste.fr)



HÉRault

## La filière viticole bénéficie d'un plan exceptionnel

À l'occasion du Sitevi, grand salon international dédié aux cultures pérennes – viticulture, arboriculture, oléiculture – organisé du 25 au 27 novembre à Montpellier, la ministre de l'Agriculture Annie Genevard a annoncé un plan de soutien massif pour une filière viticole éprouvée par le climat, la baisse de la consommation et les tensions géopolitiques.

Le gouvernement mobilise 130 millions d'euros pour un nouvel arrachage définitif dans les bassins les plus fragilisés. Les prêts structurels garantis par BPIfrance seront prolongés en 2026, avec des critères adaptés aux réalités du secteur.

La MSA jouera un rôle central : 5 millions d'euros d'allégements

de cotisations ont déjà été engagés, et 10 millions supplémentaires le seront l'an prochain pour soulager des trésoreries sous pression. Le gouvernement demande en parallèle l'activation de la réserve de crise européenne pour financer la distillation des surstocks.

Par ailleurs, lors du salon, les équipes santé-sécurité de la MSA du Languedoc ont mis en avant les innovations pour prévenir les risques professionnels. Exosquelettes, outils numériques et simulateurs en réalité virtuelle ont été présentés lors de conférences et démonstrations, offrant aux professionnels des solutions pour se protéger tout en travaillant plus efficacement.

### FRANCE

## Concours vidéo

L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) et la Caisse centrale de la MSA lancent la 14<sup>e</sup> édition du concours vidéo « Santé et sécurité au travail : de l'école au travail » destiné aux élèves et apprentis préparant un diplôme professionnel. Objectif : sensibiliser les futurs travailleurs aux risques rencontrés en stage ou en alternance, en les invitant à réaliser un film sur la prévention. Placé sous le parrainage des ministères de l'Éducation nationale et de l'Agriculture, le concours est ouvert jusqu'au 2 avril 2026. Les lauréats seront récompensés lors d'une cérémonie à Paris le 22 mai. En 2025, le premier prix avait distingué un film sur le risque phytosanitaire, réalisé par des élèves de la filière agroéquipement.

Plus d'infos : [inrs.fr](http://inrs.fr)





CHARENTE

## Paroles de jeunes en BD



© MSA des Charentes

Une partie de l'équipe de *Paroles de Jeunes*, réunie pour la sortie de leur bande dessinée à la fin du mois de novembre, après six mois de travail.

Ils ne se connaissaient pas vraiment. Tout au plus quelques salutations échangées au local jeunes. Pourtant, une même envie les a réunis pendant six mois : prendre la parole, s'autoriser à écrire, dessiner et raconter.

Au fil de douze séances de deux heures – et de nombreuses soirées passées à peaufiner une case, réécrire un dialogue ou faire émerger une idée nouvelle – ces adolescents du centre socio-culturel et de la mission locale

de Barbezieux-Saint-Hilaire ont façonné un objet commun. Une bande dessinée sobrement intitulée *Paroles de jeunes*, soutenue par l'appel à projets Grandir en milieu rural de la MSA des Charentes.

Dans ce travail collectif, chacun a trouvé un espace rare qui lui a permis de se découvrir par l'écriture, structurer sa pensée, mettre en images ses émotions et confronter ses expériences à celles des autres. Une manière, aussi, de se rencontrer autrement que dans le simple quotidien. Le 21 novembre, la fierté était palpable. Bryan, Thonyra, Margot, Redouane, Valentin, Julie, Abbychat, Sara, Akane Nishiyama et Jessica ont présenté officiellement leur BD, accompagnés de Tatiana, éducatrice jeunesse, et de Cévany, dessinatrice et autrice, qui les ont guidés dans cette aventure créative.

Venu saluer leur travail, Valérie Arsicaud, déléguée MSA du Sud-Charente, a rappelé l'importance de ces espaces d'expression pour les jeunes en milieu rural. L'initiative fait déjà figure d'exemple, celle d'une parole qui se construit, s'affine, se partage et trouve enfin sa place.

HAUTE-CORSE

## Prévention et santé au féminin

Le 6 novembre, la MSA de la Corse a organisé dans les locaux de l'université de l'île, située à Corte, une action de sensibilisation à la santé des femmes à destination des étudiantes. Trois mini-conférences, animées par une psychologue, une sage-femme, une diététicienne et un médecin-conseil, ont abordé la santé mentale et sexuelle, la contraception, la prévention des infections sexuellement transmissibles, la gestion du stress et des conseils pour composer des repas équilibrés avec un petit budget.

L'événement a également mis en lumière la précarité étudiante. Pour y répondre, la MSA a distribué des paniers alimentaires composés de fruits et légumes de saison ainsi que de produits secs issus de producteurs locaux, tandis que l'université fournit des kits d'hygiène. Les participantes se sont montrées attentives et engagées. Céline Nasica, administratrice de la MSA, a souligné que : « *La santé des femmes, c'est bien plus qu'une affaire individuelle. C'est la santé de toute une famille, d'une entreprise, d'un territoire* », rappelant la portée collective de cette question.

## AGENDA

Angers

### Sival

→ du 13 au 15 janvier

La 39<sup>e</sup> édition du salon international des productions végétales spécialisées se tiendra au parc des expositions. Ce rendez-vous incontournable des professionnels des filières végétales revient avec une ambition claire : contribuer à relever les défis majeurs de performance économique, de durabilité et d'attractivité. Les équipes des MSA du Val de Loire seront présentes à cet événement pour rencontrer les acteurs de l'agriculture et leur proposer des solutions innovantes adaptées à leurs besoins.

» [sival-angers.com](http://sival-angers.com)

Avignon

### Cheval Passion

→ du 15 au 19 janvier

Le festival équestre accueille au parc des expositions un millier de chevaux, un salon de 250 exposants, de nombreuses animations et des rencontres sportives de haut niveau (concours de saut d'obstacles de poney et d'équitation de travail).

» [cheval-passion.com](http://cheval-passion.com)

Paris

### Wine Paris

→ du 9 au 11 février

La 7<sup>e</sup> édition du rendez-vous annuel des professionnels des vins et spiritueux investit Paris Expo Porte de Versailles. Wine Paris réunit les acteurs du secteur de tous les territoires viticoles français, mais aussi internationaux. Plus de 45 pays producteurs sont attendus.

» [wineparis.com](http://wineparis.com)

### Salon international de l'agriculture

→ du 21 février au 1<sup>er</sup> mars

Pour sa 62<sup>e</sup> édition à Paris Expo Porte de Versailles, le Salon international de l'agriculture (SIA) met à l'honneur Biguine, une vache venue de Martinique, qui devient l'égérie du salon. Cette Brahman, reconnue pour sa rusticité, son potentiel d'adaptation et son rôle dans l'élevage de demain, incarne parfaitement les enjeux et la diversité des filières que mettra en lumière l'édition 2026.

» [salon-agriculture.com](http://salon-agriculture.com)

Bien vieillir à la campagne

## COMMENT rompre L'ISOLEMENT ?

À la campagne comme ailleurs, vieillir ne devrait jamais signifier disparaître. Pourtant, 750 000 seniors vivent en situation d'isolement extrême (Baromètre Petits Frères des pauvres, 2025). En milieu rural, l'éloignement et le manque de services accentuent la solitude. Dans l'Ariège, une factrice sillonne chaque matin villages et hameaux pour apporter repas et présence aux aînés isolés, à l'image de milliers d'aides à domicile, d'infirmiers et d'agents des résidences autonomie qui œuvrent chaque jour au bien-être des seniors. La MSA propose ateliers et accompagnement pour préserver la santé, le bien-être et le lien humain, montrant que des solutions concrètes existent pour rompre l'isolement. Pour le sociologue spécialiste du vieillissement Serge Guérin : « L'enfer, ce n'est pas les autres mais quand ils ne sont plus là ». Préserver le lien social reste vital pour vieillir avec dignité.



## SUR LES ROUTES DU COUSERANS

# La factrice des repas ET DES SOLITUDES

**Laurence Mortez, factrice de 56 ans, parcourt chaque matin près de 180 kilomètres dans l'Ariège pour livrer des plateaux-repas à des personnes âgées isolées.**

**Depuis le printemps, La Poste assure ce service pour la communauté de communes Couserans-Pyrénées. Sa tournée du jour la mène à Sainte-Croix-Volvestre, Montardit, Barjac et Fabas, des villages où les portes des maisons restent ouvertes.**

**A** 7 heures, sa camionnette jaune est déjà prête. Laurence Mortez se rend d'abord à la cuisine centrale de La Bastide-de-Sérou où l'attendent les plateaux du jour. « J'arrive au bureau à 6 h 45. Je charge la voiture, les bacs de glace et je pars. Il faut une vingtaine de minutes pour atteindre la cuisine centrale, puis au moins quarante pour livrer la première personne. Ma tournée dure entre 4 et 4 h 30, selon l'envie des papis et mamies de bavarder. »

Depuis mars, c'est son nouveau quotidien. Auparavant elle assurait la distribution du courrier et des colis sur le secteur Mazères-Saverdun, en bordure de la Haute-Garonne. « Lorsque j'ai su que ce poste se créait, j'ai aussitôt candidaté. » Cette nouvelle mission fait suite à la cession de la prestation par la communauté de communes à La Poste.

Ce jeudi 16 octobre, elle ne livrera que 7 personnes sur les 14 inscrites. Certaines sont hospitalisées ou séjournent chez des proches. La plupart des destinataires sont âgés de 80 ans et plus et sont souvent accompagnés par des auxiliaires de vie, infirmières et aides-soignantes. Beaucoup vivent seuls, d'autres en couple, mais tous partagent une réalité : l'autonomie qui s'effrite.

La première livraison se fait à Montardit. La maison est plongée dans un silence complet. Laurence gare son véhicule, ouvre le coffre, prend un plateau à la main et pénètre à l'intérieur : ici, les portes sont laissées ouvertes. « Il y a là une dame qui dort. J'entre doucement pour ne pas la réveiller. Un jour elle m'a fait peur. Je ne m'attendais pas à la voir. C'est la seule fois où je l'ai vue. »

Elle dépose le plateau dans la cuisine. Elle en profite pour jeter un œil autour. Rien à signaler. « Un volet fermé, une anomalie... le moindre signe inhabituel nous alerte. En cas de doute, on appelle les pompiers. »

Au fil de la tournée, elle ne voit pas tous les bénéficiaires. Plusieurs restent au lit, incapables de se lever seuls ; ils attendent les infirmiers et les aides-soignantes, qui les aideront à se mettre debout et à s'alimenter et effectueront leur toilette. « Au début de la mission, je livrais une centenaire que je ne voyais jamais. Elle dormait tout le temps. Je mettais le plateau dans le frigo. Un jour sa fille m'a informée de son décès. C'est le risque du métier. »

À Barjac, le bénéficiaire suivant n'est pas là. « Il m'avait prévenue. Il s'est rendu à l'hôpital de jour pour participer à des activités. Il suit aussi un atelier pour gérer son diabète. » L'homme s'apprête à quitter le village. « Une assistante sociale lui cherche un logement dans la ville la plus proche. Ici, il est éloigné de tout. »

Entrer chez les gens n'a rien de nouveau pour cette factrice originaire de l'Aude qui a commencé ainsi il y a trente ans. Elle s'en souvient encore. C'était au cours d'un job d'été dans un village. « J'étais très timide. J'ai été obligée d'aller vers les autres. Comme souvent, il n'y avait pas de boîtes aux lettres, je remettais directement leur courrier aux habitants. » L'expérience l'avait convaincue de passer le concours de La Poste. Puis elle a travaillé à Paris. En 2002, Laurence s'est installée dans l'Ariège, à Crampagna, un village de 952 habitants.

»

### CIRCUIT DE LIVRAISON DES REPAS



**180 km**

parcours chaque jour

6 communes  
4 heures de route quotidienne

- Communes
- Trajets
- ➡ Livraisons

## LA QUESTION

»

Elle renoue ainsi avec les fondements de son métier. « Je prends davantage le temps de discuter même si je ne peux pas rester une demi-heure avec chacun. Je retrouve le lien social qui était à la base de mon travail. J'ai le sentiment d'être utile. Certains seniors n'ont pour seuls contacts avec l'extérieur que le facteur et l'infirmière. Ici, à l'isolement s'ajoute la solitude. » Le portage de repas lui fait aussi du bien. Son genou au ménisque abîmé souffre moins et elle dort mieux. « Avant je descendais 400 fois par jour de voiture, parfois pour livrer des radiateurs de trente kilos, des matelas... J'ai mal ce que je faisais, mais je devais ménager mon corps. J'ai de l'arthrose partout. Je vieillis aussi. »



Simon s'occupe de sa compagne le matin et le soir.

Le reste du temps, Stéphanie Bély, aide-soignante pour aidant, le relaie.



Malgré ses difficultés à entendre, Paul Bouin guette l'arrivée de Laurence Morteza et de son plateau-repas, prétexte idéal pour refaire le monde pendant quelques minutes.

### Donner un coup de main

Laurence traverse discrètement la vie de ses bénéficiaires. « Ça leur fait du bien, dit-elle simplement. S'il n'y avait pas le système des plateaux-repas et l'accompagnement apporté par le corps médical et les aides-soignants, beaucoup seraient obligés d'aller en maison de retraite. »

Certains bénéficiaires l'attendent pour papoter quelques minutes, d'autres pour un petit coup de main. Ce matin-là, à Sainte-Croix-Volvestre, Paul Bouin, gêné par ses volets qu'il n'arrive pas à fermer, l'attend devant sa porte. Il se tient à son déambulateur. Laurence rabat

les volets pour lui. La veille, elle l'avait surpris en train d'essayer de décrocher, à l'aide d'une perche, un nid de frelons morts suspendu au toit de sa maison. Il n'avait pas craint la chute. Elle s'en était alors aussitôt occupée. « Ce n'est pas mon rôle, mais c'est humain. »

D'autres sont particulièrement attachants, comme Simon Bavard, 81 ans, toujours plein d'énergie, le cœur soutenu par un stimulateur cardiaque. Cet agriculteur à la retraite vivant à Fabas a eu mille vies et exercé une multitude d'activités : éleveur, maire, expert en assurance, délégué à la MSA... Boute-en-train et inépuisable en anecdotes, il dégaine toujours une blague. Un vrai pince-sans-rire. « On ne s'ennuie jamais avec lui, sourit Laurence. J'aime boire le café en sa compagnie car il raconte plein d'histoires. C'est pour ces rencontres-là que j'aime mon métier. »

Simon prend soin de sa femme immobilisée dans un fauteuil après une double fracture des hanches. « Il faut toujours quelqu'un pour l'aider, indique-t-il. Des infirmières viennent la laver tous les jours et lui prodiguer

des soins. » Une aide-soignante dédiée aux aidants familiaux l'accompagne depuis quelques semaines, ce qui lui permet de vaquer à ses activités en toute tranquillité.

Car Simon continue d'être expert judiciaire en dégâts de gibier pour le compte de la fédération des chasseurs de l'Ariège. L'idée est d'indemniser les agriculteurs qui subissent des dégâts dans leurs champs. « J'évalue, j'étudie et je fais signer un dossier pour l'indemnisation. C'est plus une occupation qu'un travail. » Entre confidence et autodérision, il reconnaît : « J'ai eu peur de me retrouver dans une cuisine toute la journée à ne rien faire. Là, je vois du monde. En plus, ma diabétologue me demande de faire travailler la tête et mon cardiologue de pratiquer de la marche. J'ai interdiction de m'affaler devant la télévision. »

Simon ne tarit pas d'éloges sur le portage de repas. « Pour les personnes âgées, c'est un repère. La porteuse est passée ou non. Pour Madame, par exemple, c'est essentiel. »

Fatima Souab

### Des plats copieux

Les plats proposés tiennent compte des habitudes alimentaires des bénéficiaires. Chaque plateau-repas comprend un potage, une entrée, un plat principal (viande, poisson ou pâtes), un fruit et un fromage. Tout est confectionné par la cuisine centrale de communauté de communes de Couserans-Pyrénées, qui mise sur les circuits courts. Chaque vendredi, des plateaux pour le week-end (samedi et dimanche) sont proposés aux bénéficiaires. « Certains n'en veulent pas ; d'autres ne prennent que le plateau du samedi, car ils reçoivent de la famille, précise Laurence Morteza. Les personnes seules les acceptent tous. » Pour bénéficier de ce service les intéressés doivent s'adresser à la mairie ou à la communauté de communes



© DR

Dr Éric Kariger

## « Plaisir et désir riment avec VIEILLIR »

Dans une conférence<sup>(1)</sup> donnée à Nixéville-Blercourt, dans la Meuse, en novembre, intitulée « Quand plaisir et désir riment avec vieillir », le gériatre Éric Kariger, directeur d'Ehpad à Courbevoie, invite à positiver le vieillissement et à l'aborder comme une nouvelle étape du voyage de la vie. Interview.

### Le titre de votre conférence s'apparente à un programme de vie ?

Cette maxime est le contrepied d'une vision défaitiste du vieillissement, dont on ne retient souvent que les aspects négatifs. Tout au long de la conférence, j'en aborde les dimensions physiques, psychiques, sociales et spirituelles, y compris religieuses. Je parle aussi des sujets les plus tabous, en particulier le désir sexuel des personnes âgées. L'idée est d'expliquer comment arriver à bien vieillir et à prendre conscience que la vie est faite de relations et plaisirs. Comme le disait le philosophe Spinoza, le plaisir participe de l'essence même de l'homme. Vieillir est une chance. Il faut le positiver sans naïveté. On n'a encore rien trouvé de mieux pour vivre longtemps.

### Le vieillissement serait-il en somme un progrès ?

C'est une chance récente, et plus encore en France où les femmes sont championnes du monde de la longévité. Nous bénéficions de nombreux atouts. Nous avons gagné un demi-siècle ; ça change tout. On ne construit pas son projet de vie, qui va de la naissance à la mort, comme à l'époque où l'espérance de vie n'atteignait pas 30 ans au XVIII<sup>e</sup> siècle et à peine 68 ans à la fin de la Seconde Guerre mondiale. Les plus chanceux d'entre nous vivent deux fois plus. Or vivre, ce n'est pas ajouter des années à la vie mais de la vie aux années, comme le dit le proverbe chinois. Il s'agit d'initier une réflexion

sur la construction de son parcours personnel, familial, social et professionnel dans cet allongement.

### Vous incitez à faire ami-ami avec ses rides ?

Je combats l'idée selon laquelle bien vieillir serait de rester jeune. Notre société promeut le jeunisme et le productivisme. On évolue dans un monde où il faudrait paraître l'âge qu'on n'a plus. C'est insupportable. Or, bien vieillir, ce n'est pas vouloir redevenir ce qu'on n'est plus. Cela ne signifie pas qu'on ne doive pas prendre soin de soi ou suivre la mode. Mais un vieux au visage ridé et aux cheveux blancs, c'est beau. Les crèmes anti-âge sont pour moi un scandale. C'est une forme de maltraitance psychologique à l'égard des seniors. Chaque âge a ses vertus, ses avantages, ses atouts. Le *carpe diem* y prend tout son sens.

### Pourquoi plaisir et désir restent des sujets tabous ?

Nos origines religieuses y contribuent. Sans rien retirer aux vertus du christianisme, notre Église s'inscrit dans une tradition doloriste : pour aller au paradis, il faudrait porter sa croix. Le plaisir est perçu comme un péché. Or le désir fait partie de la condition humaine. Avec le plaisir, il nous aide à surmonter les souffrances de l'existence. Heureusement que « l'Ingénieur en chef » a fait de l'acte de boire et manger d'une part, et de se reproduire d'autre part, des moments de délice et de désir, car je ne suis pas sûr que l'humanité aurait survécu sans ces fonctions vitales.

### L'alimentation serait aussi un plaisir selon la Fondation de l'Académie de médecine qui vient d'éditer un livre de recettes *Le Goût de l'âge* (lire encadré) ?

La nutrition ne se limite pas à l'apport des lipides, glucides et protéines. Elle est aussi un moment de satisfaction sensorielle complète et un temps de relation. Rien d'important dans notre société ne se fait sans repas. Notre culture reste marquée par cette convivialité. Et les joies de la table passent évidemment par un bon entretien des outils qui nourrissent le plaisir. Je fais référence à l'état bucco-dentaire.

### Pourquoi insister sur la santé bucco-dentaire ?

Les vétérinaires ouvrent la gueule de l'animal pour en évaluer l'état. Chez l'humain aussi, la bouche en dit long sur l'hygiène, le niveau de vie, l'état physiopathologique. Avec la bouche, on fait tout. On parle, on sourit, on embrasse, on mange, on boit et on fait plus si affinités. La cavité bucco-dentaire, c'est le four à plaisirs. L'entretenir, c'est se donner les moyens de bien vieillir.

Propos recueillis par **Fatima Souab**

(1) Soutenue par la MSA Marne Ardennes Meuse.

### Le Goût de l'âge

Présenté le 21 novembre par la Fondation de l'Académie de médecine, le livre *Le Goût de l'âge* comprend 50 recettes gourmandes et conviviales imaginées pour éveiller les papilles de nos aînés. Il est le fruit d'une collaboration inédite entre experts en gériatrie et chefs cuisiniers et s'adresse aux aidants.

**Pour en savoir plus :** [fam.fr/le-gout-de-l-age](http://fam.fr/le-gout-de-l-age)



Chaque séance a pour but de rendre les participants autonomes dans la mobilisation de leurs compétences psychosociales pour la gestion du stress et des émotions.



Cap sur le bien-être

# Un atelier pour aider les seniors À APPRIVOISER LEURS ÉMOTIONS

À l'espace Georges-Brassens de Domont, dans le Val-d'Oise, une dizaine de participants ont découvert des clés pour gérer stress et émotions au quotidien. Reportage au cœur d'un atelier tout en douceur.

**<< S**entez-vous libre de parler ou non de ce que vous ressentez », amorce Magali, animatrice socioculturelle pour l'association Delta 7<sup>(1)</sup>, en lançant la première séance du parcours Cap Bien-être. Vendredi 28 novembre, dix retraités ont participé à ce dispositif lancé par la MSA qui a pour but d'accompagner les plus de 60 ans dans la gestion du stress et des émotions. Le parcours se compose de quatre séances collectives, et se termine par un entretien individuel facultatif avec l'animateur ou l'animatrice.

Il n'a fallu que quelques minutes à Magali pour instaurer une ambiance conviviale et bienveillante. Le tour de table peut commencer. Pour Vincent, la soixantaine, les derniers mois ont été durs. Après le choc d'avoir perdu trois proches, il a développé des problèmes de santé et se réveille toutes les nuits à 3 heures

du matin. La présentation de chacun met en lumière les problématiques rencontrées par les participants : troubles du sommeil, stress quotidien, pathologies ou deuils... Un constat qui illustre les fragilités émotionnelles auxquelles sont confrontés de nombreux seniors. Des préoccupations qui ne sont pas anodines car selon l'Organisation mondiale de la santé, l'isolement social augmente les risques pour la santé, notamment mentale. Il contribue au développement de troubles comme l'anxiété, la dépression ou même la démence. Ce premier atelier s'inscrit dans une politique de prévention face à la perte d'autonomie.

« Pendant les sessions, on apprend ce qu'est vraiment le stress, comment on y réagit, et surtout comment mobiliser nos ressources personnelles à travers différents outils comme la médiation, la respiration, le massage pour y faire face... », explique Magali.

Autant de techniques pour prévenir la perte d'autonomie et redonner la capacité d'adopter un comportement positif face aux épreuves du quotidien.

## Prévenir la perte d'autonomie

Pour détendre l'atmosphère, elle propose un premier exercice surprenant tiré du Qi gong, la gymnastique traditionnelle chinoise, qu'elle pratique et dont elle s'inspire régulièrement. Le principe ? Se laisser aller comme sur un ressort. « On déverrouille les genoux, on bouge doucement tout le corps... et on crie ! » Un cri sauvage, d'une seule voix, retentit dans la pièce avant d'exploser en rires. « Vous voyez, tout de suite, on se sent mieux ! », constate l'animatrice. Le pari est réussi : l'exercice, simple mais efficace favorise le lâcher-prise et permet de briser la glace entre les participants. La



Magali, animatrice socio-culturelle chez Delta 7, propose des exercices pour analyser ses quatre piliers de la qualité de vie.



## LA QUESTION

Photos : Coline Lucas / Le Bimsa

L'atelier Cap bien-être organisé à Domont dans le Val-d'Oise a permis à une dizaine de retraités de découvrir comment utiliser ses ressources personnelles pour faire face aux aléas de la vie.

séance se poursuit avec un travail plus introspectif sur le thème de la qualité de vie. À travers différents exercices, les participants vont lister les domaines – qui correspondent à quatre « piliers » de la qualité de vie – qui leur semblent importants : financier, santé, vie affective et sociale ou encore activités artistiques, personnelles, etc. puis analyser s'ils sont bien répartis dans leur quotidien. L'objectif est d'identifier ses piliers personnels et de comprendre comment les réinvestir pour mieux équilibrer sa vie. « Si je mise tout sur un seul pilier qui vacille, je m'écroule », résume Magali. Il s'agit d'identifier des ressources pour apprendre à remonter dans les moments difficiles.

### Répondre aux besoins les plus profonds

« Les participants n'ont souvent pas conscience qu'ils ont plein de solutions qu'ils peuvent activer. Ils vont s'occuper en faisant de nombreuses activités, en rencontrant des gens, mais ça ne répond pas forcément à leurs besoins les plus profonds », constate Magali.

Brigitte, 63 ans, prend conscience par exemple qu'elle a mis de côté ses loisirs, alors qu'ils sont pour elle essentiels. « On a du mal à déterminer ce dont on a besoin », admet-elle. Proche aidante de sa mère, dévouée pour sa famille, elle se ressource grâce à ses voyages et ses animaux. « Je passe

du temps à aider les autres, mais qui me le rend ? », glisse-t-elle. Ces ateliers sont un moyen pour elle de trouver des outils pour gérer ses émotions et être moins impulsive. « J'aimerais savoir comment mieux réagir face à certaines situations. » Des questionnements liés à son rôle d'aînée qui touchent de nombreux Français.

Selon une étude de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) publiée en 2024, plus d'un tiers des aidants déclarent un impact sur leur santé mentale, notamment fatigue morale, solitude ou anxiété. La perte d'autonomie n'isole pas seulement la personne accompagnée, elle fragilise aussi l'aîné.

Christiane, une autre participante de 75 ans, décrit quant à elle cette matinée comme une véritable bouffée d'oxygène. Elle apprécie la liberté de parole et la bienveillance du groupe. « Je me sens remplie, dans une forme de plénitude », conclut-elle en fin de séance.

Les trois autres séances seront consacrées à la gestion du stress et à la façon de mettre en place des ressources individuelles pour y faire face, ainsi qu'à l'importance de la vie sociale sur la santé.

**Coline Lucas**

(1) : Fondée le 1<sup>er</sup> mars 1973, l'association Delta 7 a pour objet d'imaginer et de mettre en œuvre toutes les innovations concrètes pour apporter des solutions aux problèmes médico-sociaux, sociaux ou sanitaires, mal ou non résolus.

### Parce que l'âge, c'est dans la tête... mais pas que

Préserver sa santé et rester en forme plus longtemps : tel est l'objectif du programme Icope (pour *integrated care for older people*, c'est-à-dire « soins intégrés pour les personnes âgées »), soutenu par la MSA aux côtés de l'Assurance retraite. Conçu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ce dispositif s'adresse à toutes les personnes de 60 ans et plus désireuses de maintenir leurs capacités physiques, psychologiques et intellectuelles.

Il repose sur une auto-évaluation simple et gratuite des six fonctions essentielles du bien vieillir : mémoire, nutrition, vision, audition, bien-être psychologique et mobilité. L'idée est de détecter précocement les fragilités pour favoriser l'autonomie et permettre à chacun de continuer à faire ce qui compte pour lui.

En cas de besoin, le test peut déboucher sur une consultation auprès d'un professionnel de santé choisi par l'utilisateur. Dans certains départements, des équipes formées au programme proposent même un accompagnement personnalisé. À défaut, il est recommandé de renouveler l'évaluation tous les six mois.

Plus d'infos sur :  
[msa.fr/lfp/web/  
msa/icope-agir-  
des-60-ans](http://msa.fr/lfp/web/msa/icope-agir-des-60-ans)





1

Concours photo



2



3

# Trois images pour raconter LA VIE EN RÉSIDENCE

Les trois photos gagnantes du concours Marpavision 2025 offrent chacune un fragment de la vie en maisons d'accueil et résidences pour l'autonomie (Marpa) : un geste minuscule, un éclat d'humour, un regard insistant dans un miroir. Sans mise en scène, sans joie forcée, ce sont juste des instants vrais, saisis sur le fil.

**P**etit par le format, mais ambitieux par l'intention, Marpavision est un concours unique. Pour sa deuxième édition, la Fédération nationale des Marpa (FNMarpa), avec le soutien de la Fondation JM Bruneau, a lancé concours photos singulier : capturer, par la force du portrait, celles qui font vivre les résidences – personnes âgées, professionnelles et bénévoles. L'objectif : raconter le quotidien à travers les visages.

Adhérents, équipes et proches ont été invités à saisir un geste, un regard, un éclat de vie. Chaque résidence ne pouvait soumettre qu'un seul cliché, confié à un photographe amateur. Une contrainte, qui privilégie l'authenticité et la simplicité, laissant l'image s'exprimer sans fioritures. Clôturées fin novembre, les candidatures ont ensuite

été soumises au vote du public : du 3 au 28 novembre, chacun a pu soutenir son portrait favori sur la plateforme dédiée. Trois prix étaient en jeu : 1 300 € pour le lauréat, 1 000 € pour le deuxième et 700 € pour le troisième.

Le 4 décembre, le jury – composé d'experts de l'image, d'administrateurs de la FNMarpa, de représentants des résidences et de collaborateurs de la MSA – s'est réuni pour départager les finalistes. Trois portraits ont été couronnés, clôturant l'édition 2025 sur un même fil conducteur : révéler, avec tendresse les visages qui font vivre les Marpa au quotidien. Les trois photographies forment un portrait collectif, fragile et lumineux, de ce que peut encore être le quotidien lorsqu'il est partagé.

Alexandre Roger

## Les lauréats

**1** Premier prix : Marpa Les Sources – Lucienne (Combeaufontaine, Haute-Saône)

Lucienne, 93 ans, lèvres rouges et sourire éclatant, nous rappelle qu'il n'y a pas d'âge pour bousculer les codes. Cette photo célèbre la confiance en soi et l'amour de la vie, avec un message clair : « Aimez-nous tels que nous sommes. »

**2** Deuxième prix : Marpa Les Grillons – Colette (Vert-Le-Grand, Essonne)

Sur le cliché pris par Catherine, sa petite-nièce et aidante, Colette apparaît debout, souriante, valise à la main. Sur cette valise, un article de presse, une photo de son village natal et une carte postale de la Drôme racontent son incroyable road trip de 2 000 km... à 104 ans !

**3** Troisième prix : Marpa Le Logis du bois – Solange (Tiffauges, Vendée)

Le visage de Solange reflète douceur et bienveillance, marqué par des rides naturelles qui subliment son authenticité. Son regard, tourné vers quelqu'un ou quelque chose qui la rend heureuse, capture un moment de tendresse. Coquette et élégante, Solange incarne la beauté de la maturité.

# L'enfer, c'est quand IL N'Y A PLUS LES AUTRES

Professeur de sociologie à l'Inseec et spécialiste du vieillissement, Serge Guérin bouscule les idées reçues sur les seniors dans ses ouvrages. Isolement, prévention et utilité sociale des aînés, il revient sur nos représentations pour en dézinguer les préjugés. Entretien.



### La société a-t-elle un problème avec ses aînés ?

Dans nos représentations, le vieillissement reste chargé de connotations négatives. Vieillir évoque la perte de capacités, la dégradation de la santé, la maladie et la mort. Dans une société consumériste, la jeunesse représente la nouveauté, le dynamisme, la modernité. Les publicités mettent toujours en avant des modèles très jeunes et en pleine forme. On valorisera rarement un vieux pour vendre un nouveau produit. Tout cela influe fortement sur la psyché individuelle et collective.

### Le vieillissement est-il une source de dépense pour la santé ?

Entre cinquante et soixante ans, globalement, l'état de santé ne se dégrade pas de manière drastique. Cependant avec l'âge, les coûts en santé augmentent. À partir de 85 ans, une proportion importante de personnes ne sont vraiment pas bien et sont en perte d'autonomie. Elles ont besoin de recourir à des services d'aide à domicile ou,

dans certains cas, à un accueil en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Cette réalité est indéniable. Mais si nous avions une politique de prévention beaucoup plus efficace et volontariste nous aurions pu réduire ces coûts.

### La prévention peut-elle changer la donne ?

Elle est l'un des leviers majeurs pour favoriser le bien vieillir, préserver la bonne santé et améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Elle permettrait de réduire les coûts pour la société. Trop souvent, le discours est moralisateur et généraliste. Il faut que chacun comprenne qu'il y a un intérêt. Par exemple, certains n'aiment pas le sport. Ils en ont le droit. Comment les motiver ? Il est possible de travailler avec les sciences comportementales pour identifier de nouveaux ressorts. De même l'approche doit tenir compte de la sociologie des gens. On ne s'adresse pas de la même manière à un ancien cadre supérieur qu'à un ancien ouvrier. Les messages ne sont pas suffisamment affinés. On reste le plus souvent sur des discours standardisés, comme pour se donner bonne conscience.

### Le baromètre des Petits Frères des pauvres, publié en septembre, évoque le nombre de 750 000 personnes âgées en situation de mort sociale. Votre réaction ?

Le baromètre met en lumière une réalité alarmante bien qu'il y ait aussi des jeunes en situation d'isolement grave. Cependant l'isolement des plus âgés

n'est pas perçu comme un problème majeur. Si tant de personnes vivent une mort sociale et ne voient jamais personne, c'est parce qu'elles ne voient plus leur famille. Le lien familial s'est distendu. Quant aux amis, cela peut s'expliquer par la faiblesse de leur nombre, par le fait que certains ont disparu ou déménagé. La situation va être très liée à la qualité humaine de l'environnement. Dans certaines régions, le tissu associatif, les petites entreprises sont très présentes et les villes mènent des actions sur ces enjeux. Mais ce n'est pas le cas partout.

### Le lien avec autrui devient-il essentiel à ces âges-là ?

Dans nos sociétés hyper-individualistes, où les liens sociaux se distendent, plus nous avons des outils de communication, moins nous sommes en lien. C'est à la fois un paradoxe et une réalité. Les études montrent que pour bien vieillir, et j'ajouterais même pour bien vivre tout court, l'élément majeur reste le lien social. C'est la capacité d'être en lien avec les autres. Bien sûr, il faut aussi disposer d'un minimum de revenus, pratiquer une activité physique et avoir une bonne alimentation. Mais lorsqu'on interroge les gens sur ce qui les rend heureux, ils répondent : « C'est de voir d'autres personnes. » Jean-Paul Sartre écrivait : « L'enfer, c'est les autres. » [NDLR, citation tirée de la pièce de théâtre *Huis clos*.] C'est complètement idiot. L'enfer, c'est quand il n'y a pas les autres, c'est quand il n'y a plus ce lien.

Propos recueillis par Fatima Souab

### En chiffres

## 750 000

personnes de 60 ans et plus sont en situation de mort sociale.

## 1,5 million

de seniors ne voient jamais ou quasiment jamais leur famille proche.

Source : Baromètre Solitude et isolement, quand on a plus de 60 ans en France, Petits Frères des pauvres, septembre 2025.



© Freepik

### Territoires ultramarins

## S'adapter aux RÉALITÉS LOCALES

Dans les Outre-mer, comme dans tous les territoires ruraux, la MSA joue un rôle de filet de sécurité pour le monde agricole, tentant de concilier justice sociale, prévention santé et souveraineté alimentaire. Sur ces territoires aux problématiques diverses, l'institution renforce son action d'accompagnement depuis 2024.

**A**des milliers de kilomètres de l'Hexagone, derrière les décors de cartes postales, les territoires ultramarins rencontrent des fragilités sociales, sanitaires et foncières. L'agriculture y repose majoritairement sur de très petites exploitations de type vivrier et familial. Dans un contexte insulaire où les habitants peuvent se retrouver isolés, l'accès aux droits s'égare parfois le long des pistes.

Afin de garantir une protection sociale adaptée, la MSA a souhaité renforcer son action auprès des populations agricoles des cinq départements et régions d'Outre-mer (Drom) et de la collectivité de Saint-Barthélemy, territoires où le régime est également présent (voir encadré). En janvier 2024, une mission nationale dédiée au pilotage des caisses générales de sécurité sociale (CGSS) et à la coordination de l'intervention des MSA référentes, dont

relèvent uniquement les non-salariés, a ainsi été confiée à la MSA Poitou et à Régine Laurence, directrice en charge de cette mission. « Notre ambition est d'apporter le même service aux exploitants agricoles de ces territoires, adapté à leurs problématiques et à leurs enjeux. C'est une question de justice sociale. » Un diagnostic socio-économique et d'organisation a été réalisé, avant la mise en place de comités opérationnels pour travailler sur l'action sociale, la santé au travail, les moyens, l'appui à la mise en œuvre de la législation...

### Visite de terrain

Un renforcement de la coopération complété par des visites de terrain afin de mieux comprendre les réalités locales. « Cela a notamment attiré notre attention sur les évolutions législatives, qui nécessitent un accompagnement parti-

culier, note Régine Laurence. La réforme des 25 meilleures années, qui concerne le calcul de la retraite des exploitants agricoles, doit être différée en Outre-mer afin d'être déclinée en même temps que celle envisagée sur la base de calcul des cotisations, qui repose encore sur la surface et non sur les revenus. La CCMSA travaille sur ce sujet avec le ministère de l'Agriculture, de même que pour la réforme du statut de conjoint collaborateur. La petite taille des exploitations, qui sont très importantes pour alimenter les marchés locaux, est à prendre en compte. Nous devons adapter la communication afin de ne pas prendre le risque d'une perte de statut. En effet, passer à deux exploitants ou un chef d'exploitation avec un salarié sur quatre hectares ou moins, selon les productions, peut ne pas être viable. » Un morcellement des terres agricoles accentué au fil des ans et des successions. Sur l'île de La Réunion, on constate toutefois une augmentation des moyennes et grandes exploitations ces dernières années.

La justice sociale passe également par des actions de sensibilisation à l'accès aux droits, à la prévention santé ou de lutte contre le mal-être, mais également par la formation des conseillers et la sensibilisation de l'ensemble des acteurs et représentants de la profession. « En Guyane, nous avons rencontré des personnes qui ne savaient pas qu'elles avaient droit à des indemnités journalières maladie depuis 2014. Il y a un important travail d'information à faire, dans des régions parfois difficiles d'accès », précise la coordina-

trice. À Mayotte, la MSA d'Armorique, qui gère directement la protection sociale des agriculteurs depuis 2015, mène plusieurs fois par an des actions de sensibilisation aux droits et de Rendez-vous santé (lire aussi en page 6).

Depuis la mise en place de la mission nationale de coordination, les effets positifs se font déjà sentir. Les représentants de la profession sont mieux alertés des problématiques et les actions de sensibilisation mises en place auprès des populations sont mieux relayées. « *À travers son ingénierie sociale, la MSA participe au maintien des exploitations, qui est un enjeu de sécurité alimentaire. À Mayotte par exemple, il est ressorti au moment du passage du cyclone Chido, que 30 % de la population vit grâce à l'agriculture vivrière, qui permet d'alimenter les marchés locaux. La Guyane, confrontée à la concurrence du Suriname voisin et ses normes différentes, est engagée dans un processus de développement des exploitations agricoles.* »

Prendre soin du monde agricole des territoires ultramarins relève de notre responsabilité collective et constitue un enjeu majeur, alors que le nombre de chefs d'exploitation ne cesse de diminuer sur l'ensemble du territoire.

Marie Molinario

## La protection sociale des territoires ultramarins

Dans les territoires ultramarins, la réglementation en matière de sécurité sociale peut parfois être différente.

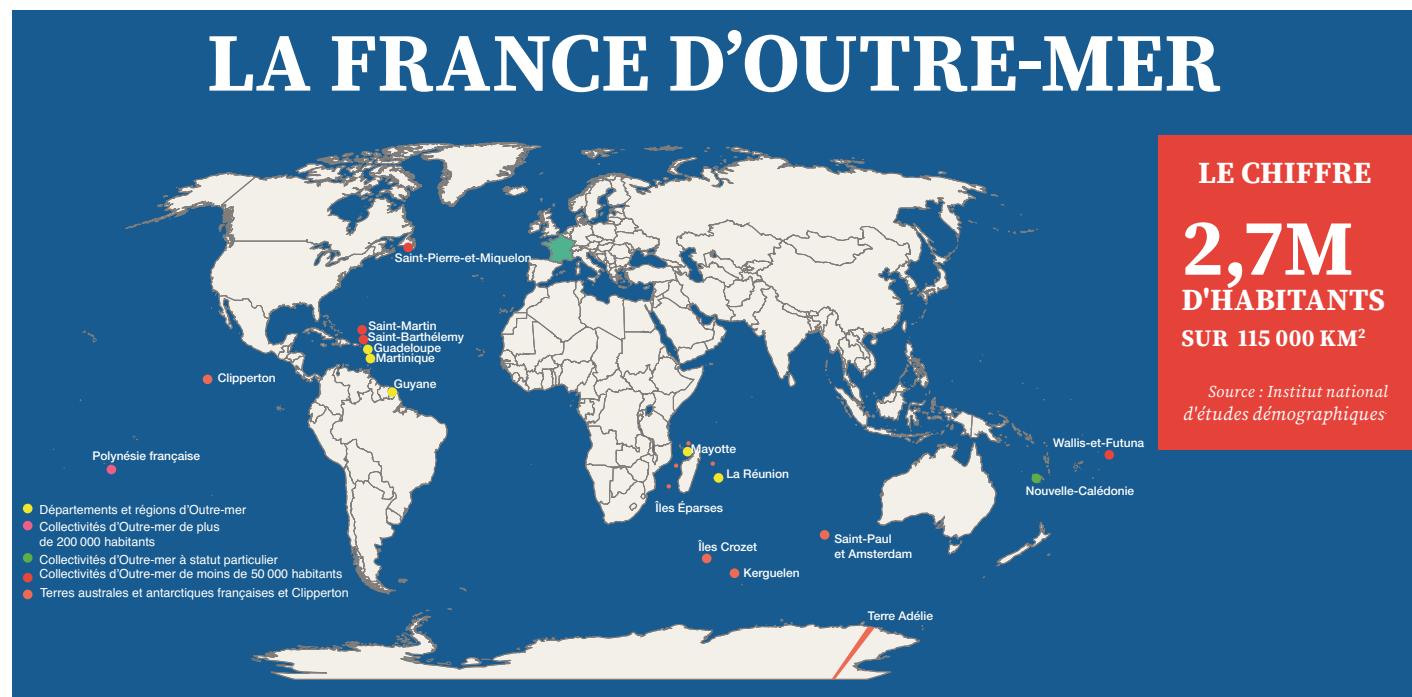
Les exploitants agricoles des départements et régions d'outre-mer (Drom) – Guadeloupe, Guyane, Martinique, Réunion, Mayotte – relèvent pour leurs prestations maladie-maternité, vieillesse, recouvrement, accidents du travail et maladies professionnelles mais aussi pour l'action sanitaire et sociale des branches agricoles des Caisses générales de sécurité Sociale (CGSS). Les habitants de Saint-Martin, collectivité d'outre-mer (COM) sont rattachés à la CGSS de la Guadeloupe. Les prestations familiales pour l'ensemble de la population sont gérées par des caisses d'allocations familiales. Au sein des CGSS, une direction accompagne spécifiquement les exploitants agricoles, en lien avec une caisse de MSA référente en métropole. La MSA Midi-Pyrénées Sud est ainsi en appui de la CGSS de La Réunion, la MSA Poitou de celles de la Martinique et de la Guadeloupe ; La Guyane, elle, a signé une convention avec sa caisse référente, la MSA d'Armorique, afin de déléguer la gestion d'une grande partie de l'activité.

À Mayotte, une caisse de sécurité sociale intègre toutes les branches et les populations, à l'exception des exploitants agricoles, qui sont, eux, affiliés à la MSA et gérés directement par la caisse d'Armorique depuis la départementalisation de l'île en 2015.

À Saint-Barthélemy, collectivité d'outre-mer, l'État a confié à la MSA Poitou la gestion de la caisse de protection sociale pour toute la population de l'île de 21 km<sup>2</sup> (sauf exceptions), soit plus de 10 000 personnes.

Du côté des COM, la Polynésie française et Saint-Pierre-et-Miquelon sont autonomes en matière de protection sociale, portée par leur Caisse de prévoyance sociale (CPS). Le régime calédonien, quant à lui, sous statut spécial de collectivité *sui generis*, est géré par la Caisse de compensation des prestations familiales, des accidents du travail et de prévoyance des travailleurs de Nouvelle-Calédonie (Cafat). La France a signé des décrets de coordination pour ces trois territoires. À Wallis-et-Futuna, l'Agence de santé de Wallis-et-Futuna assure la prise en charge des plus de 11 000 habitants.

Les Terres australes et antarctiques françaises (TAAF), réunies sous statut de territoire d'outre-mer, et l'Île Clipperton, propriété domaniale de l'État, ne comptent pas d'habitants permanents.





1



2

Photos 1 et 2 : Marie Molinaro / Le Bimsa



## Dermatose nodulaire contagieuse bovine

# Plaies ouvertes, solidarité VIVANTE

Un peu plus de quatre mois après le début de l'épidémie de dermatose nodulaire contagieuse bovine (DN CB), on panse les plaies dans les Savoies, première zone touchée en France. Sur le canton de Faverges, l'extraordinaire solidarité des éleveurs, des professionnels, et le soutien du réseau Réagir, a marqué les esprits et les cœurs durement touchés.

**<< V**oici Prada, la maman d'Amour, un veau né en août qui nous a redonné beaucoup d'espoir et dont notre vétérinaire s'est occupé personnellement lorsqu'il est tombé malade ; à côté on a USA, qui va bientôt vêler. Si c'est une fille, je l'appellerai Annie. Celle qui a des airs de la vache Milka a été baptisée Sahara. » Depuis novembre, Nicolas Prud'homme,

éleveur laitier à Saint-Ferréol, en Haute-Savoie, réapprend à connaître ses vaches après avoir été touché par la DN CB en juillet dernier. Deux jours après le verdict, il a perdu 48 laitières et ses 20 derniers veaux de l'année.

« On a vécu des moments très durs, il y avait beaucoup de pression, il a fallu tout gérer très vite. Aujourd'hui, je ne regrette pas. Mes cousins, qui ont une exploitation en face, n'ont pas été touchés. Qui sait ce qui aurait pu se passer si on n'avait rien fait ? Heureusement, nous avons eu la chance de pouvoir vacciner rapidement et de conserver une partie du troupeau. Ça aide pour l'intégration des nouvelles bêtes. »

Sur ces terres de fromages AOP, les organismes professionnels se sont tout de suite organisés. Le réseau Réagir, dédié au soutien des actifs agricoles en situation de fragilité, s'est mis en ordre de bataille (voir encadré). « Dès le jour de l'annonce, ils étaient à nos côtés », ajoute l'éleveur.

« Face au choc, nous étions là pour leur montrer qu'ils pouvaient compter sur nous et sur un dispositif d'accompagnement solide, indique Murielle Faure, coordinatrice du réseau Réagir pour la MSA Alpes du Nord, aux côtés de

la chambre d'agriculture. Cette réactivité n'aurait pas été possible sans le bon fonctionnement de ce réseau. »

Après l'annonce en présence des représentants de Réagir, un accompagnement social, de santé au travail, psychologique et technico-économique a été proposé. Les éleveurs du territoire ainsi que leurs salariés et apprentis s'en sont pleinement saisis. Pour la première fois, certains ont pu bénéficier du RSA, grâce au soutien des conseils départementaux. La MSA Alpes du Nord a également mis en place des sensibilisations à la prévention du mal-être et deux formations Sentinelles.

## 84 exploitants touchés

« Toutes les bonnes volontés étaient bienvenues pour enrichir le réseau, précise Pascal Millon, élu référent Réagir pour la chambre d'agriculture Savoie Mont-Blanc, également gérant d'un élevage. En tant qu'éleveur, on sait ce que représente le sacrifice qu'ils ont fait. »

Au total, 84 exploitants et coexploitants ont été touchés sur les deux départements, dont

### Le réseau Réagir

Le réseau d'écoute, d'accompagnement et de gestion des incidents et des risques – ou Réagir –, animé par les chambres d'agriculture, est un dispositif destiné à soutenir les actifs agricoles en difficulté, en partenariat avec les organismes professionnels et les acteurs de chaque département.

En Savoie, il existait depuis 2009 sous le nom de Regain des Savoie. Ce réseau mis en place par la MSA Alpes du Nord et la chambre d'agriculture Savoie Mont-Blanc, en partenariat avec les conseils départementaux de la Savoie et de la Haute-Savoie, ainsi que les directions départementales des territoires, pour aider les agriculteurs le plus en amont possible, à travers un double regard, technico-économique et social.

Plus d'infos : [reagir-en-agriculture.fr](http://reagir-en-agriculture.fr)



3



4

Photos 3 et 4 : Nicolas Prud'homme

**1** Nicolas Prud'homme, touché par la DNBC en juillet dernier, est aux petits soins pour ses montbéliardes.

**2** Dès l'apparition de la maladie en Savoie et Haute-Savoie, le réseau Réagir, coordonné par la chambre d'agriculture et la MSA, a apporté son soutien aux éleveurs, leurs salariés et leurs familles.

**3** Une grande chaîne de solidarité s'est formée autour des élevages touchés. Des agriculteurs du Doubs ont notamment fourni des niches, pour abriter les veaux obligés de rester dehors, acheminées gratuitement par des transporteurs du territoire.

**4** Ce coup de massue pour les élevages impacte autant l'exploitation que la vie personnelle. Nicolas Prud'homme, papa de deux enfants, a notamment dû arrêter un projet immobilier. Mais il reste tourné vers l'avenir.

une vingtaine de propriétaires de vaches en pension. 15 personnes ont par ailleurs bénéficié de l'aide au répit, avec un financement du remplacement.

Parallèlement, c'est toute la profession qui s'est mobilisée, et au-delà : « Avec l'aide de la Cuma, nos concessionnaires de matériel agricole sont allés chercher des couloirs de contention donnés par des agriculteurs du Doubs, ce qui a permis une vaccination rapide ; l'interprofession laitière a rapatrié du matériel. On nous a prêté des niches à veaux, des râteliers pour le foin, des salles de traite mobile... même les pompiers sont venus nous aider à nettoyer les bâtiments afin de gagner du temps, se remémore Nicolas Prud'homme. Toute cette chaîne de solidarité nous a donné de l'espoir et du courage. »

Aujourd'hui encore, les professionnels restent mobilisés. Un temps

d'échange collectif a été notamment organisé le 11 décembre par les travailleurs sociaux de la MSA afin de continuer le suivi psychologique. « Ma priorité était de me rendre régulièrement sur les exploitations touchées, déclare René Féchoz-Christophe, président de la MSA Alpes du Nord, lui aussi éleveur laitier. Si on veut les comprendre et accompagner au mieux les situations dramatiques, il faut être sur le terrain et être identifié. Ça fait partie de notre rôle. »

« Je passe régulièrement les voir, ne serait-ce que pour leur demander comment ils vont, renchérit Murielle Faure. Ils apprécient car ce n'est pas la même manière d'échanger. Ils ont fait preuve d'une grande dignité et responsabilité, malgré toutes les incertitudes. Mais le traumatisme est bien là. »

Fin octobre, Nicolas Prud'homme peut enfin reprendre son souffle. Ses vaches retrouvent la sécurité de la stabulation, un mois après le dernier

nettoyage, et de nouvelles bêtes commencent à arriver grâce à la solidarité d'autres éleveurs qui leur ont vendu des animaux. « Pour redémarrer, ça a été très important. Certains avaient été touchés par la brucellose (maladie infectieuse) dans les années 1990, ils savent ce que c'est. Aujourd'hui, on n'a même pas l'impression que c'est un troupeau reconstitué. Les vaches sont couchées, calmes, elles ont des repères. »

La vigilance reste toujours de mise. Comment va se passer la suite ? Lorsque l'effet du vaccin, qui protège les bovins entre 12 et 18 mois, prendra fin, qu'en sera-t-il d'une deuxième vague de vaccination ? Début décembre, le père de famille, qui vient de fêter ses 40 ans, est remonté à 60 vaches. Il se réjouit d'avoir retrouvé une bonne production de lait. S'accrochant toujours à l'espoir.

**Marie Molinario**

## Non transmissible à l'homme

Appelée aussi dermatose bovine, cette maladie virale présente dans de nombreux pays africains a fait son apparition en Europe occidentale pour la première fois en Sardaigne en juin 2025, après s'être propagée depuis le Moyen-Orient vers le sud-est de l'Europe et l'Asie.

Le virus, résistant longtemps dans l'environnement, est transmis par des insectes hématophages tels que certaines espèces de mouches, de moustiques ou de tiques. La DNBC apparaît lorsque les conditions climatiques sont favorables, en période de pullulation des insectes. Elle touche uniquement les bovins, zébus et buffles d'eau et n'est pas transmissible à l'homme.

Elle provoque notamment de la fièvre, des nodules sur la peau et muqueuses internes, une perte d'appétit et se révéler fatale. Les conséquences sont importantes sur les élevages, qui subissent des pertes économiques majeures (baisse de la production de lait, avortements et stérilité des taureaux, dégâts irrémédiables aux cuirs).

En date du 5 décembre, 108 foyers ont été détectés en France, répartis dans sept départements : Savoie, Haute-Savoie, Ain, Rhône, Jura, Pyrénées-Orientales et Doubs (dernier touché).

Groupement de défense sanitaire (GDS) France a créé des fiches pratiques à destination des éleveurs, disponibles sur [gdsfrance.org/dermatose-nodulaire-contagieuse-2](http://gdsfrance.org/dermatose-nodulaire-contagieuse-2).

## TERRITOIRES



### Territoires en action



Gilles Galland (à gauche), président de l'association départementale pour la sauvegarde de l'enfant à l'adulte des Hautes-Alpes, et Nicolas Regnard, responsable du département économie sociale et solidaire et médico-social de la CCMSA, lors de l'inauguration des véhicules électriques de l'Esat de Rosans, lauréat de l'édition 2024.

# Ce que révèlent les six projets récompensés par SOLIDEL et AGRICA

Le 23 octobre à Bobigny, Solidel – réseau créé par la MSA pour favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap dans leur territoire de vie – et le Groupe Agrica – protection sociale complémentaire du monde agricole et rural – ont dévoilé les résultats de l'édition 2025 de leur appel à projets « Territoires en action ». Six initiatives ont été retenues parmi les structures adhérentes, complétées par un prix exceptionnel. Les projets lauréats illustrent la vitalité du secteur et les transformations en cours au sein des établissements ou services d'aide par le travail (Esat) et d'autres structures médico-sociales.

### Un baromètre des besoins émergents

L'appel à projets, doté d'une enveloppe maximale de 100 000 euros, fonctionne comme un révélateur. D'une année sur l'autre, il permet de suivre les évolutions des préoccupations du terrain :

- l'insertion professionnelle des publics jeunes ;
- la prise en compte de la parentalité, longtemps absente des politiques liées au handicap ;
- la nécessité d'aménager des temps et espaces de transition pour le vieillissement ;
- l'essor de la culture comme outil d'inclusion ;
- la mobilité douce, enjeu désormais incontournable dans les zones peu denses.

Les lauréats de 2025 s'inscrivent pleinement dans ces évolutions. Leur point commun : une réponse concrète à un besoin local, mais pensée pour pouvoir être répliquée ailleurs.

### Var – Association Pescalune, « Impulse-toi ! »

#### Emploi : un public jeune encore trop invisible

Le premier constat livré par cette édition concerne l'emploi des jeunes accompagnés : la catégorie attire régulièrement des dossier, mais rares sont ceux ciblant les 16-25 ans titulaires d'une reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé et issus des services départementaux de l'aide sociale à l'enfance.

Avec « Impulse-toi ! », Pescalune propose un accompagnement global, mêlant coaching, immersion,

cohésion et outils numériques. Ce projet illustre la difficulté à sécuriser les parcours de jeunes confrontés à un double défi : handicap et absence de réseau familial. L'outil « CV vidéo immersif » témoigne aussi d'une évolution plus large : adapter les supports à une génération habituée à l'image et au numérique.

**Plus d'infos**  
**sur :** [facebook.com/Lieude-ViePascalune](https://facebook.com/Lieude-ViePascalune)



## Marne – Esat La Joncqui  re, « Intimité et parentalité »

### Santé et bien-être : la parentalité, un sujet longtemps laissé de côté



L'accompagnement ´a la vie affective et sexuelle existe depuis plusieurs années dans les Esat. Mais la parentalité est rest  e largement absente, malgré des demandes croissantes.

Le projet lauréat de l'Esat La Joncqui  re met en place des ateliers mensuels, croisant expertises psychologique, sociale et institutionnelle.

La parentalité interroge les représentations sociales : la capacité ´a ´lever un enfant, le rôle des professionnels et la place de la protection maternelle et infantile.

L'initiative de Jonchery montre que les ´tablissements commencent ´a structurer des réponses pérennes ´a ces interrogations.

**Plus d'infos sur :** [lajoncquiere.com](http://lajoncquiere.com)

## Gard – Esat de la C  zarenque, « Cultiver l'art du lien »

### Cadre de vie : miser sur la culture

Depuis plusieurs années, l'Esat de la C  zarenque identifie la culture comme levier d'inclusion. Cette démarche, renforcée par des partenariats artistiques, croise désormais formation, emploi et création. L'approche culturelle permet de travailler la posture professionnelle (expression, confiance, prise d'initiative) tout en ouvrant un accès inédit au monde

artistique, souvent inaccessible aux personnes accompagnées. L'initiative s'inscrit dans les politiques nationales de « culture pour tous ». **Plus d'infos sur :** [lacezarenque.fr](http://lacezarenque.fr)



## Finistère – Esat Châteaulin, « Crackers de drêche »

### Un prix exceptionnel : plongée dans l'conomie circulaire

Le projet breton vient compléter l'essor des micro-brasseries d'Esat. ´A Châteaulin, l'enjeu n'est pas seulement productif : il s'agit de valoriser un déchet, la drêche, en le transformant en biscuits.

Cette démarche illustre une tendance forte :

## Aude – Esat La Pradelle, « Graine de Sésame »

### Avancée en âge : inventer des espaces de transition

Le vieillissement des travailleurs en Esat est un ph  n  me sous-estimé : l'âge moyen augmente, la fatigabilité aussi, mais il existe peu de dispositifs intermédiaires.

La création d'un café boutique sert ici de sas entre activité professionnelle et retrait partiel du travail. Le projet s'articule autour d'un café boutique dans les locaux de l'ancienne auberge La Pradelle, ouvert de mai ´a octobre. Ce type de lieu répond ´a un manque structurel : comment maintenir lien social et autonomie lorsque la capacité de travail diminue ?

Le modèle pourrait inspirer d'autres régions confrontées ´a la même réalité démographique.

**Plus d'infos sur :** [saoe.fr](http://saoe.fr)



## Saône-et-Loire – Esat Ferme de Viennette, « ´A vélo vers l'autonomie »

### Mobilité : objectif autonomie

La mobilité constitue l'une des principales sources d'inégalité territoriale. Les territoires ruraux cumulent faiblesse des transports publics et distances importantes.

Le projet soutenu vise ´a introduire vélos ´electriques et triporteurs, tout en formant les travailleurs aux déplacements autonomes. La mobilité douce devient un outil d'accès ´a l'emploi mais aussi ´a la citoyenneté. L'initiative montre que la transition ´ecologique peut s'articuler avec l'inclusion sociale.

**Plus d'infos sur :** [espaces71.fr](http://espaces71.fr)



l'articulation entre production locale, développement durable et montée en compétences des travailleurs. Le projet coche toutes les cases du « zéro déchet » et du « made in territoire ».

**Plus d'infos sur :** [lesgenetsdor.org](http://lesgenetsdor.org)



## Portrait de délégué MSA

Anthony Paris, éleveur de chèvres dans le Loiret, entame son troisième mandat comme élu à la MSA Beauce Coeur de Loire..



Anthony Paris

© DR

# Éleveur caprin pleinement ENGAGÉ

**Anthony Paris élève ses 130 chèvres à Dammarie-en-Puisaye dans le Loiret et transforme leur lait en fromages. Mais cet éleveur de 36 ans ne se contente pas de son quotidien bien rempli à la ferme. En tant que délégué MSA, il s'engage à défendre les valeurs mutualistes et à accompagner les agriculteurs du territoire.**

**A**nTHONY PARIS fait partie de ces agriculteurs pour qui la vocation s'est imposée naturellement. Éleveur caprin à Dammarie-en-Puisaye, dans le Loiret, il vit son rêve d'enfant, dans les pas de ses grands-parents. « J'ai baigné là-dedans depuis mon enfance. Une passion comme ça, ça ne s'explique pas ! », confie-t-il.

S'il a commencé par un BEP et un bac pro horticulture en apprentissage, c'était surtout pour sécuriser son avenir.

## On se dit presque tout

Que sont devenus vos rêves d'enfants ?

Je les ai réalisés ! Mes parents m'entendaient déjà parler des chèvres quand j'étais petit.

Quelle personne admirez-vous ?

Je suis très admiratif de nos aînés et du travail qu'ils accomplissaient dans des conditions bien plus difficiles qu'aujourd'hui. D'ailleurs, au départ, ma grand-mère ne voulait pas que je me lance dans cette voie, consciente de la pénibilité du métier d'agriculteur.

« Il y a toujours besoin de main-d'œuvre en horticulture », justifie-t-il. Mais son idée est bien de concrétiser son projet d'élevage de chèvres. Porté par sa conviction, il s'installe en 2012 sans reprise d'exploitation et sans aides.

Célibataire et seul sur sa ferme, Anthony Paris assume tous les rôles : chef d'entreprise, éleveur, fromager ou encore gestionnaire administratif. Ses journées suivent un rythme bien réglé : première traite dès 7 heures du matin, puis travail à la fromagerie où il moule les nouveaux fromages et démoule ceux de la veille. Il retourne également ceux entreposés dans la salle d'affinage avant d'aller nourrir ses 130 chèvres avec le foin provenant de ses 10 hectares de terre. La deuxième traite en fin d'après-midi précède un nouveau passage à la fromagerie où il met les produits de la veille à égoutter. Une mécanique bien huilée mais qui lui permet de garder ses repères, tout comme ses chèvres : « Elles sont têtues ! Quand on change leur routine, elles sont perturbées ! »

La moitié de la production de lait part chaque jour pour sa production. Le reste, dans les laiteries du coin. Ses fromages demi-secs ou secs trouveront preneur en vente directe ou sur les marchés que l'éleveur arpente régulièrement, créant ainsi des liens avec les habitants locaux. « J'ai des clients fidèles. Quand je ne suis pas là, les gens s'inquiètent et prennent des nouvelles. »

Il transforme également une petite partie de son lait en savon, en collaboration avec un savonnier de la région. « De petits volumes pour se diversifier », explique-t-il.

## S'engager pour la MSA

Cette ténacité, il la met au service d'une autre cause : celle d'aider le monde agricole. Déjà impliqué dans des instances syndicales comme les Jeunes agriculteurs, il est devenu délégué à la MSA Beauce Coeur de Loire, un engagement qu'il pensait au départ anecdotique mais qui s'est révélé passionnant. « Je ne voyais pas ce que je pouvais apporter. Mais au fil du temps, je me suis réellement engagé dans mes fonctions. »

Depuis trois mandats, il a à cœur de montrer ce que l'institution apporte aux adhérents. « Je voulais redorer l'image de la MSA auprès des agriculteurs. Car elle n'est pas qu'un organisme qui prélève, elle est aussi proche des gens et des familles. »

Il a notamment participé aux travaux menés dans le cadre du déploiement d'une Charte famille pour la communauté de communes Berry Loire Puisaye, et plus particulièrement dans le comité parentalité. « Le but était de recenser toutes les ressources disponibles pour les familles dans la région, autant pour les habitants que pour les nouveaux arrivants. » Un gros travail de mise en avant des structures locales. Aujourd'hui encore, il participe aux réunions des élus MSA, s'investit dans le parcours Planétarisks<sup>(1)</sup> pour sensibiliser les enfants aux dangers domestiques, tout en aidant les agriculteurs à débloquer leurs dossiers et en faisant remonter des problématiques rencontrées sur le terrain. Entre son cheptel et son engagement pour les autres, Anthony Paris ne ménage ni la chèvre ni le chou : il s'engage pleinement.

Coline Lucas

(1) : Parcours d'éveil de la MSA Beauce Coeur de Loire destiné à sensibiliser les jeunes enfants aux différents dangers domestiques.

LES SENTINELLES

# ILS OŒUVRENT POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE EN MILIEU RURAL



DÉCOUVREZ LEURS TÉMOIGNAGES  
EN VIDÉO SUR  YouTube

LES SENTINELLES AGRICOLES : UN RÉSEAU ANIMÉ PAR LA MSA.



Maison de l'alimentation itinérante

## CUISINE ET INDÉPENDANCE

La Maison de l'alimentation itinérante part à la rencontre du public pour mener des actions d'éducation alimentaire en partenariat avec les acteurs locaux. Lors de sa 17<sup>e</sup> escale, en Anjou Bleu (territoire rural situé au nord-ouest du Maine-et-Loire), du 24 octobre au 21 novembre, ce ne sont pas moins de 64 animations qui ont été proposées aux habitants afin de contribuer à l'amélioration des comportements alimentaires.

**L**e Lion-d'Angers, 9 heures. La pellicule grise qui voile le ciel bleu ne va pas tarder à s'étioler. Mais pour l'heure, c'est une triste et froide matinée de novembre qui plane sur la place de la mairie. Devant l'édifice, une petite cabane en bois sur pilotis et aux fenêtres encadrées de rose vient quelque peu égayer cette carte postale monotone.

Une demi-heure plus tard, la porte d'entrée s'ouvre. Une jeune femme la franchit les bras chargés de deux présentoirs. Elle descend la volée de marches et les dispose au-devant de cette tiny house (micro-maison) floquée « Maison de l'alimentation itinérante ». Sur l'ardoise, une écriture ronde et colorée annonce le menu du jour : « Ce matin, atelier cuisine avec Solaal – Rejoignez-nous au chaud ! ». La silhouette féminine, qui ne s'est pas attardée au-dehors, s'active désormais à l'intérieur. Depuis la fenêtre, on assiste à un ballet d'ustensiles de cuisine et d'ingrédients.

En pleine installation dans son chalet, Charlotte Frigout, la directrice adjointe de l'association Aux goûts du jour (voir encadré), est rapidement rejoints par Clémentine, membre de l'association Solaal (voir encadré). De son cabas, elle sort un gros chou-fleur. Il est issu de la production

d'une cultivatrice locale, Émeline, qu'elle connaît très bien. Comme il est un peu « mal foutu », l'agricultrice ne peut pas le vendre sur ses circuits traditionnels. Un mal pour un bien puisqu'il finira comme ingrédient principal d'un plat élaboré dans cette petite maison-cuisine mobile.



La tiny house, ou micro-maison mobile, sert de cuisine itinérante et d'espace d'échanges pour sensibiliser le public à une alimentation saine et durable.

Cette structure, d'une dizaine de mètres carrés, a été pensée par les membres de l'association Aux goûts du jour, et conçue par un charpentier en Bretagne. C'est à la fois une cuisine, aussi fonctionnelle que chaleureuse, et un espace d'échanges, aussi confortable qu'accueillant. Elle sillonne la région depuis octobre 2021 avec pour objectif de « contribuer à l'évolution effective des comportements alimentaires des enfants et des adultes, ainsi que des circuits de décision et de production locaux en faveur de la mise en place d'une alimentation saine et durable pour tous ».

Quimper, Brest, Lannion, Cap-Sizun, Pornic... En quatre ans, la tiny house a fait 17 escales d'environ un mois. Lors de celles-ci, elle propose, en lien avec les acteurs de chaque territoire, un programme varié d'actions en faveur du bien-manger à destination des habitants, des entreprises et des collectivités locales. Entre le 24 octobre et le 21 novembre, elle est à Segré-en-Anjou Bleu et au Lion-d'Angers, sa dernière étape en date. 64 actions y ont été menées. De nombreuses animations ont été proposées à travers tout le territoire : visites de ferme, ciné-débat, escape-game... et la structure a accueilli des ateliers cuisine et des rencontres avec des professionnels.

## Charlotte en chef d'orchestre

D'ailleurs, voici Guy, un habitant de Lion-d'Angers. À 10 heures tapantes, tout sourire et les joues rosies par le froid, il pousse la porte du mobil-home. Il ne manquait plus que lui pour que l'atelier cuisine ne démarre. Clémentine et Guy seront aux fourneaux, Charlotte en chef d'orchestre. Ne reste plus qu'à déterminer à quelle sauce va être dégusté le légume. Le choix se porte sur la recette de chou-fleur pané. « Cela tombe très bien, se réjouit Charlotte, car il nous reste de la chapelure d'hier réalisée au moyen d'un vélo smoothie lors d'un atelier anti-gaspi ! »

Pas de round d'observation, la conversation s'engage immédiatement sur la pertinence de la réalisation de la chapelure au mixeur. Tandis qu'ils revêtent leur tablier, elle se poursuit sur la poire de terre (appelée aussi yacon), un tubercule assez méconnu au goût sucré. Sa culture, sa cuisson, son goût, chacun y va de son avis, son hypothèse ou son conseil. À les entendre discuter ainsi, on pourrait croire que ces trois-là se connaissent depuis des années. Ils n'en perdent pas pour autant l'un des buts de la matinée, la réalisation de leur plat.

Elle est menée de main de maître dans une ambiance digne des séquences de l'émission diffusée sur France 2 *Un dimanche à la campagne* de Frédéric Lopez où les invités cuisinent en partageant leurs expériences de vie. Tout en s'affairant, nos trois mousquetaires font de même. « Ma femme n'aimait pas trop être aux fourneaux avant, relate Guy. Depuis que nous mangeons davantage de légumes, elle s'est prise de passion pour la cuisine. » L'occasion pour Charlotte d'aborder la question du jour : comment cuisiner les légumes frais ?

« Les légumes à la vapeur, ce n'est pas forcément attractif, explique-t-elle. Mais il y a tellement de façons

de les accommoder, tellement de recettes à tester ! Bien souvent, quelques épices suffisent à révéler leurs saveurs. » De son aveu, Guy est nul en épices mais il aime quand un plat en contient. « Il faut sentir, tester et ne pas hésiter à en mettre suffisamment », conseille Charlotte. Pour « pimper » leur chou-fleur, les deux cuistots optent pour le mélange colombo (coriandre, curcuma, laurier, carvi et fenouil).

« Le chou Pakchoï est génial. Tu le coupes, tu le cuis et, en trois minutes, c'est prêt ! » Pendant que la recette est suivie à la lettre, la discussion va bon train. Rapport à la viande, aux légumes, différence entre véganisme et végétalisme, productions locales, la nourriture et les enfants, le mode d'alimentation et la pression sociale... En deux heures, le trio vient de réaliser ses choux-fleurs panés et d'échanger sur de nombreux sujets. Clémentine a notamment présenté l'association Solaal à Guy, venu à la base pour en apprendre plus à ce sujet.

L'après-midi, Charlotte accueille six jeunes adultes de la mission locale. La thématique de l'atelier est évidemment adaptée au public : sain et pas cher. Comme ce matin, la diététicienne de formation met rapidement son auditoire à l'aise. Là encore, la conversation s'engage tandis que l'on sort les poêles, les ingrédients... Il ne faut pas traîner car le programme est chargé : rillettes de lentilles vertes, rösti de légumes et banana bread au son d'avoine. Demain, un dernier atelier et le verdict du jury du concours de tarte aux pommes vont clore ce mois consacré au bien-manger. La Maison de l'alimentation itinérante rouvrira ses portes à Pont-l'Abbé du 9 au 25 avril 2026. Une nouvelle occasion d'être au plus près des habitants pour les accompagner vers une alimentation saine et durable.

**Frédéric Fromentin**

## Repères

### ➤ Aux goûts du jour

Pionnière depuis 2006 sur la mise en lumière des enjeux et problématiques liés à l'alimentation, l'association Aux Goûts du jour contribue à la promotion d'une alimentation saine et durable pour toutes et tous à travers des actions de sensibilisation des enfants et des adultes, la formation professionnelle du personnel encadrant les temps de pause méridienne dans les établissements scolaires et centres de loisirs, l'accompagnement des collectivités, entreprises, établissements scolaires et médico-sociaux.

**Plus d'infos sur :** [association-alimentation.fr](http://association-alimentation.fr)

### ➤ Solidarité des producteurs agricoles et des filières alimentaires (Solaal)

Solaal est une association reconnue d'intérêt général, qui facilite le lien entre les donateurs des filières agricoles et alimentaires et les associations d'aide alimentaire. Elle rassemble un grand nombre d'organisations issues des secteurs agricole, industriel, de la grande distribution, des interprofessions agricoles et alimentaires et des marchés de gros.

**Plus d'infos sur :** [solaal.org](http://solaal.org)



mutuellement. « Travailler sur les leviers possibles entre citoyens, avant même de parler de soins, c'est important », a-t-elle insisté en introduction de ce hackathon.

## Dix projets, un lauréat

Dix équipes ont ainsi pu construire, avec l'appui de facilitateurs et d'experts, des projets « concrets et réalisables ». Après délibération du jury, c'est l'action « Bien dans tes baskets, bougeons pour notre santé mentale » qui a remporté ce hackathon. Son ambition : créer chaque année un événement sportif en milieu rural qui réunisse des publics divers autour des questions de santé mentale, sur le modèle des événements déployés à l'occasion d'Octobre rose, le mois de la prévention du cancer du sein. Cet événement annuel permettrait également d'attirer de nouveaux publics vers un dispositif de marches thérapeutiques, encadrées par des professionnels de santé, pour prendre soin de son corps et de sa santé mentale.

D'autres projets pourraient également être source d'inspiration pour la MSA et ses partenaires, notamment pour des actions de prévention en direction des jeunes. À commencer par le projet « Raconte-moi ton internat ». « Il s'adresse à un public du milieu rural parfois oublié : celui des élèves internes, isolés de leur famille, de leurs amis, parfois en errance le mercredi après-midi », a décrit l'une des participantes. L'idée est de créer un lieu chaleureux où se tissent des espaces de parole et d'actions préventives face au mal-être.

Le projet « Lettre du partage » a aussi retenu l'attention du jury. Il propose de mettre en relation des jeunes scolarisés en maison familiale rurale (MFR) et des retraités afin qu'ils échangent autour de centres d'intérêt communs (pêche, agriculture...). Un moyen de rompre l'isolement des seniors et de valoriser les jeunes. L'occasion pour Jean-Philippe Bréchet, président de la MSA Ardèche Drôme Loire, de souligner que « Agir pour la santé mentale, c'est protéger notre bien le plus précieux : l'humanité de nos territoires ».

## Marathon des idées

# 24 heures pour imaginer la SANTÉ MENTALE autrement

Comment déconstruire les stéréotypes et les idées reçues autour de la souffrance psychique ? La MSA Ardèche Drôme Loire s'est emparée du sujet sous un format totalement innovant : celui du hackathon, une sorte de marathon des idées. Objectif : faire émerger en une journée des projets pour son territoire.

**L**e 13 novembre dernier, à Loriol-sur-Drôme, ils étaient 80 participants de la Drôme, de l'Ardèche et de la Loire à se croiser, parfois pour la première fois. Parmi eux, des agriculteurs, des délégués MSA, des travailleurs sociaux, des professionnels de santé ou des citoyens, touchés de près ou de loin par les questions de santé mentale. Durant une journée, ils se sont lancés dans un hackathon avec un objectif : faire émerger des projets destinés à favoriser un changement de regard collectif sur la souffrance psychique.

« Quand on parle de santé mentale, on pense troubles psychiques ou psychiatriques. Mais c'est autre chose : nous avons tous une santé mentale, un état psychique dans lequel nous sommes bien ou moins bien, selon les périodes », a résumé le professeur Catherine Massoubre, cheffe du service de psychiatrie au CHU de Saint-Étienne. Elle travaille depuis plusieurs années déjà avec la MSA Ardèche Drôme Loire sur la prévention du suicide. Pour cette spécialiste, cette prévention passe aussi par la solidarité et la proximité entre individus pour se soutenir



Les 18 novembre à Riaillé et 27 novembre à Pouillé, près de 200 participants ont pris part au théâtre-forum *Mon voisin l'agriculteur*.



## Bien-être mental

# Deux semaines pour retisser LES LIENS

**Du 18 au 28 novembre, la MSA Loire-Atlantique – Vendée a multiplié rencontres, formations et actions participatives pour libérer la parole autour du mal-être, du travail et des relations de voisinage. Théâtre-forum, premiers secours en santé mentale, débats avec les jeunes : une dynamique collective qui a cherché à redonner souffle et cohésion aux campagnes.**

Pendant dix jours, les équipes de la MSA Loire-Atlantique – Vendée ont placé la santé mentale au cœur de leurs actions. Dans les campagnes, face à l'isolement, à la pression économique et aux profondes transformations sociales, ces enjeux deviennent quotidiens. L'initiative a répondu à un besoin essentiel : rétablir l'écoute, renforcer les liens et intégrer la santé psychique dans le quotidien. L'objectif était clair : briser les tabous et rappeler que bien-être et vitalité des territoires sont étroitement liés.

Au même moment, le gouvernement annonçait la prolongation en 2026 de la Grande cause nationale de la santé mentale (lire encadré), soulignant l'urgence et la portée de cette problématique. Cette continuité permettra de renforcer les actions locales, de mettre en lumière les initiatives conçues par les caisses de MSA et de consolider les dispositifs de prévention en milieu rural. L'objectif reste d'en faire une réalité

concrète et accessible à tous en inscrivant cette priorité dans leur quotidien.

Agriculteurs, salariés, enseignants, jeunes, délégués, familles : tous ont trouvé leur place dans la dizaine d'actions proposées. Le théâtre-forum *Mon voisin l'agriculteur*, animé par la compagnie Mytil, a réuni près de 200 participants à Riaillé et Pouillé. Odeurs, bruit des engins, épandage, relations de voisinage... les saynètes ont mis en lumière les malentendus du quotidien rural. Les échanges ont montré que comprendre le terrain, avec ses contraintes et sa technicité, est indispensable pour dépasser les critiques et retrouver du respect mutuel.

### Écouter sans juger

La formation premiers secours en santé mentale organisée les 24 et 28 novembre au Loroux-Bottereaux a permis à seize participants d'acquérir des gestes essentiels : reconnaître

les signes de détresse, de dépression, d'addictions ou d'idées suicidaires, écouter sans juger et orienter vers les bons relais. Pas de recettes toutes faites mais une méthode simple et concrète, applicable dans les écoles, les exploitations, les équipes et les collectivités, pour agir sans s'épuiser. Une démarche d'autant plus cruciale qu'une personne sur quatre est confrontée chaque année à un trouble psychique.

Pour les jeunes, *escape games* et théâtre-forum *Comment aider un copain qui va mal ?* ont servi de point d'appui pour aborder le mal-être, le harcèlement et le repli sur soi. Au lycée Bel-Air de Fontenay-le-Comte, la saynète d'une adolescente en difficulté sur les réseaux sociaux a permis aux élèves de réfléchir collectivement aux signaux d'alerte et aux solutions possibles. Des professionnels – Maison départementale des adolescents, équipe du 3114 – ont rappelé l'urgence de rendre visibles les ressources disponibles. La conférence « Qualité de vie au travail : en finir avec les connexions », animée par Vincent Baud, a mis en lumière l'importance d'une organisation et d'un management respectueux. Pour les employeurs agricoles, ce discours franc sur la prévention des risques – physiques et psychiques – a résonné comme un appel à repenser les pratiques collectives et protéger la santé des équipes.

Sur l'ensemble du territoire, ces actions ont montré que la santé mentale n'est ni un luxe ni un supplément d'âme, mais une condition de cohésion et de vitalité.

### La mobilisation continue en 2026

Le gouvernement prolonge en 2026 la Grande cause nationale dédiée à la santé mentale. « Parlons santé mentale ! » restera le mot d'ordre, pour que cette question cesse d'être tabou et devienne une réalité concrète du quotidien. Lancée en 2025 sous l'égide de Michel Barnier, alors Premier ministre, cette mobilisation a donné lieu à plus de 3 000 événements et 900 actions labellisées sur tout le territoire, dont de nombreuses initiatives conçues par les caisses de la MSA. L'an prochain, l'objectif est clair : consolider les actions locales, faciliter l'accès aux aides, intégrer la santé mentale dans l'éducation, le travail et les services publics, et amplifier le soutien aux familles, aux associations et aux territoires.

# LES « 25 MEILLEURES ANNÉES » DEVIENNENT LA RÈGLE POUR TOUS

Longtemps réclamée par la profession et soutenue par la MSA, la réforme des « 25 meilleures années » entre en vigueur en métropole<sup>(1)</sup> le 1<sup>er</sup> janvier 2026. Elle aligne le calcul des retraites agricoles sur celui des salariés et promet une prise en compte plus équitable de carrières souvent irrégulières.



« Cette réforme est une avancée sociale importante », martèle Jean-François Fruttero, président du régime de sécurité sociale agricole. Il l'assure : les équipes sont prêtes, et le virage du 1<sup>er</sup> janvier 2026 se fera à la date prévue. Ce jour-là, le calcul des retraites des non-salariés agricoles bascule enfin dans l'ère des « 25 meilleures années », une revendication héritée de décennies de débats sur l'équité entre régimes et sur la prise en compte des revenus, souvent en dents de scie.

L'origine du changement ? La volonté du législateur de corriger

les écarts persistants entre les régimes, qui pénalisaient les carrières des exploitants marquées par des années creuses. Il s'agissait d'une demande récurrente du régime agricole, qui plaidait pour un mode de calcul plus représentatif des réalités du terrain.

Le nouveau dispositif combine désormais deux périodes : avant 2016, lorsque les droits se comptaient en points, et après, où les revenus annuels deviennent la base du calcul. Une mécanique hybride conçue pour coller davantage aux trajectoires agricoles, rarement linéaires. « C'est la reconnaissance du travail indispensable des agriculteurs, qui nourrissent le pays », insiste Jean-François Fruttero.

### Simulateur en ligne

Cette réforme intervient dans un contexte où les niveaux de pension restent un sujet d'inquiétude pour la profession. Au 1<sup>er</sup> janvier 2025, 1,1 million de personnes relevaient en France métropolitaine du régime de retraite de base des non-salariés agricoles. Les anciens chefs d'exploitation ayant une carrière complète percevaient en moyenne 11 261 euros bruts par an – soit 938 euros mensuels, hors retraite complémentaire obligatoire. Un montant certes en hausse de 6,3 % sur

un an, mais qui illustre encore la fragilité financière de nombreuses fins de carrière. Par ailleurs, 76,8 % des retraités agricoles ont cotisé dans au moins un autre régime, signe de parcours professionnels souvent morcelés. Pour les départs en retraite entre 2026 et 2027, une clause de sauvegarde s'appliquera : un recalcul en 2028 permettra de confirmer – ou de relever – le montant servi. Jamais de le diminuer. Une manière d'amortir la transition entre les deux systèmes.

Pour aider les assurés à mieux se projeter, le simulateur « Mon estimation retraite », mis à jour pour intégrer la réforme, est accessible depuis leur espace personnel MSA ou via le site info-retraite.fr. Il permet de visualiser le montant estimé sur la base des règles définitives de la réforme, qui seront appliquées à partir du début de l'année 2028. Un ajustement technique, certes, mais aussi un signal adressé à un monde agricole en quête de considération. Les « 25 meilleures années » viennent rappeler qu'une carrière façonnée par le climat, les marchés ou les aléas de la vie mérite, elle aussi, une retraite à la hauteur de l'engagement fourni.

Alexandre Roger

(1) : Pour les départements et régions d'Outre-mer, le gouvernement légiférera par ordonnance, d'ici février 2027, pour modifier les modalités de calcul de la pension applicable à ces territoires.



## Retrouvez-nous sur le web

Consultez [lebimsa.fr](http://lebimsa.fr) pour découvrir plus d'informations de vos régions et vous inscrire à notre newsletter.

