

8 LA QUESTION

Territoires ruraux

COMMENT LUTTER : contre les ADDICTIONS ?

18 DÉCRYPTAGE

Santé au travail
Les risques
se transforment

20 TERRITOIRES

Appel à projets jeunes
Solidaires jusqu'au
bout des doigts

26 MIEUX-VIVRE

Santé et environnement
Tiques : un risque
dans les jardins

Portrait

LE PORTRAIT



“ *Mon moteur, c'est le sourire des patients quand ils remangent un dessert.* ”



Sandrine Baumann-Hautin, pâtissière

UNE CHEFFE AU CHEVET DES PATIENTS

Après être passée par les cuisines de grands restaurants, Sandrine Baumann-Hautin, cheffe pâtissière, a lancé un concept aussi surprenant que gourmand : celui de soigner par la pâtisserie.

Elle a quitté l'agitation des cuisines gastronomiques pour trouver plus de sens dans sa vie. Sandrine Baumann-Hautin, cheffe pâtissière, a choisi de se tourner vers le milieu médical et a fait de la pâtisserie un allié inattendu dans le parcours de soins. Sa trajectoire à elle ne la préparait pourtant pas à cette voie. Celle qui a grandi dans la pâtisserie traditionnelle de ses grands-parents à Beauvais, en Picardie, s'est d'abord orientée vers des études de biochimie. Et revient finalement à ses racines en obtenant un CAP cuisine et une mention complémentaire desserts de restaurant. Elle évolue ensuite dans des établissements gastronomiques et étoilés, comme la Maison Rostang à Paris. Mais plusieurs événements l'amènent à radicalement de voie professionnelle.

En 2018, elle est victime d'un accident vasculaire cérébral oculaire ⁽¹⁾. Elle remet alors en question toute sa manière d'appréhender son rapport au travail... et à sa santé. Puis, son meilleur ami, chef lui aussi, est touché par un cancer. Elle l'accompagne dans son parcours de soins et découvre un autre monde. « *Je me suis rendu compte qu'il existait des ateliers cuisine dans les hôpitaux, mais rien pour la pâtisserie* », se rappelle la cheffe.

Sandrine se lance donc dans le pari un peu fou de transformer la pâtisserie en outil thérapeutique et de prévention, avec pour toile de fond la

volonté de redonner du plaisir aux patients. Des cuisines de restaurants gastronomiques, elle passe à celles de l'hôpital. Elle quitte son emploi à la Chocolate Academy de Cacao Barry Paris et lance son entreprise, Sain Pâtisserie Santé, fin 2021. Elle commence par organiser des ateliers dans des établissements de santé. Et la formule fait mouche ! Aujourd'hui, elle accompagne des patients atteints de maladies chroniques, comme les cancers ou le diabète, mais aussi des professionnels de santé. Elle publie des livres et forme à la pâtisserie santé.

Redonner le sourire

En lien direct avec les équipes médicales, elle imagine des recettes en fonction des problématiques des personnes suivies. « *Je réduis le sucre et j'utilise des fibres végétales qui vont aider à réguler la glycémie, avec des farines semi ou complètes qui contiennent plus de nutriments. Je travaille aussi beaucoup avec les légumineuses pour leur côté nourrissant et leur richesse en protéines végétales.* » Si le patient est en dénutrition, la cheffe va apporter du gras, des calories pour redonner de la masse musculaire, « *à l'inverse de mes contraintes habituelles* ». Un vrai challenge, mais qui fonctionne. Les desserts ne sont plus « *juste* » un petit plaisir coupable. Ils répondent à un vrai besoin, qu'il soit nutritionnel ou qu'il aide à aller mieux. Tout ça, sans tirer un trait sur le goût.

Avec des moyens plus limités et des cahiers des charges précis, celle qui avait l'habitude de travailler des produits de luxe à gros budgets s'adapte à ses nouvelles contraintes. Le beau et le gourmand ne sont plus les priorités, le bon et le sain, oui. « *Ça m'apporte énormément de faire ce métier, en plus de répondre à des enjeux de santé publique.* » Travailler auprès des patients, partager des moments riches en émotions... « *C'est ça mon moteur !*, admet-elle. *Quand je vois sourire les patients qui remangent un dessert pour la première fois, ça n'a pas de prix...* »

Dorénavant, Sandrine Baumann-Hautin ne prépare pas seulement des desserts, elle répare aussi les corps et les âmes.

Coline Lucas

(1) Interruption brutale de la circulation sanguine dans l'œil qui peut entraîner une perte de vision.

DATES-CLÉS

- 1975** Naissance à Beauvais, Picardie.
- 2016** Nominée dans la catégorie « Meilleur chef pâtissier de l'année » par les trophées du magazine *Le Chef*
- 2020** Lancement des premiers ateliers
- 2021** Création de l'entreprise Sain Pâtisserie Santé
- 2023** Publication du livre *Pâtisserie Santé : concilier gourmandise et maladies chroniques*, Vuibert éditions

En une :

Bastien, 40 ans, a quitté une vie de cadre supérieur pour lutter contre ses addictions et se reconstruire à la ferme de Berdine, dans le Vaucluse (lire en page 11).

2 LE PORTRAIT**Sandrine Baumann-Hautin**

Une cheffe au chevet des patients

5 L'ESSENTIEL

L'actu des régions et de l'institution

8 LA QUESTION**Territoires ruraux**

Comment lutter contre les addictions ?

18 DÉCRYPTAGE**Santé au travail**

Les risques se transforment

20 TERRITOIRES**› Appel à projets jeunes 2026**

Solidaires jusqu'au bout des doigts

› MSA, pilier des territoires

Les maires ruraux montent au front

› Maire et délégué MSA

Un même engagement de proximité

26 MIEUX-VIVRE**Santé et environnement**

Tiques : un risque dans les jardins

28 LA BONNE NOUVELLE**Vers plus d'égalité**

Une avancée contre la précarité menstruelle

ÉDITORIAL

Prévenir, accompagner et AGIR ENSEMBLE

Les conduites addictives, auxquelles *Le Bimsa* consacre son dossier de juin, constituent aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique. Les usages problématiques des écrans et des réseaux sociaux peuvent entraîner isolement, troubles du sommeil ou souffrance psychologique. Selon le baromètre 2024 de Santé publique France, plus de 17 % des personnes âgées de 18 à 79 ans déclarent fumer quotidiennement. Dans les territoires ruraux, certaines consommations régulières ou intensives demeurent particulièrement présentes, tandis que l'éloignement des services spécialisés peut compliquer l'accès à la prévention et à l'accompagnement. Les addictions en tout genre touchent toutes les générations et fragilisent les personnes, les familles et parfois l'ensemble de la vie locale.

Quand on évoque les addictions, on pense souvent aux professionnels de santé. Pourtant, les maires y sont eux aussi confrontés quotidiennement. Ils constatent les difficultés, accompagnent les situations de détresse et participent à la mobilisation des acteurs de proximité. La publication récente du guide du maire face aux drogues et aux conduites addictives illustre cette responsabilité croissante des élus locaux. Depuis longtemps, la MSA agit à leurs côtés pour développer la prévention, repérer les fragilités et construire des réponses adaptées aux réalités de terrain.

Cette coopération autour des enjeux de santé est le reflet d'un partenariat plus large et ancien entre la MSA et les élus locaux. Une relation de confiance qui repose sur une connaissance fine des territoires et sur une ambition commune : préserver la qualité de vie et la cohésion sociale dans les espaces ruraux.

Cette confiance s'est exprimée avec force ces derniers mois à l'occasion des négociations avec l'État de notre convention d'objectifs et de gestion. Plus de 2 200 maires ont choisi d'alerter le Premier ministre sur l'importance du maintien d'une MSA forte, présente et accessible dans tous les territoires. Leur mobilisation exceptionnelle témoigne de l'attachement des élus à un modèle de proximité qui fait chaque jour la preuve de son utilité (lire en pages 22-23).

Elle a trouvé un écho tout aussi remarquable auprès d'une centaine de parlementaires, de toute sensibilité politique, qui ont eux aussi rappelé le rôle essentiel de la MSA dans l'accompagnement des agriculteurs, des salariés, des retraités et des familles du monde rural.

Je tiens à remercier l'ensemble de ces élus pour leur engagement et leur confiance. Leur soutien nous conforte dans notre détermination à poursuivre notre mission au service de la protection sociale agricole, de la santé et de la vitalité de nos territoires.



Jean-François Fruttero,
président de la MSA.

Le Bimsa n°258 | Juin 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 – Le Bimsa : dépôt légal à parution – CPPAP : 1026M 05851 – ISSN : 1298-9401 – Directrice de la publication : Anne-Laure Torrèsin – Comité d'orientation : Jean-François Fruttero ; Sabine Delbosco-Naudan ; Hélène Dapvril ; Jean-Marie Gautier ; Thierry Girard ; Frédéric Lanneau ; Thierry Manten ; Xavier Valette – 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 – Couverture : © Fatima Souab/Le Bimsa – Éditorial : © Franck Beloncle/CCMSA Image



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



FRANCE

Une cheffe sublime les Journées nationales de l'agriculture



Pâtissière, boulangère et cheffe d'entreprise, Nina Métayer est une passeuse dont le rôle est de magnifier la production agricole.

À l'occasion de la 6^e édition des Journées nationales de l'agriculture (JNA) qui se sont déroulées du 5 au 7 juin dernier, partout en France, Nina Métayer, cheffe pâtissière de renom et patronne de 38 ans, rend hommage aux agriculteurs qui font la richesse des territoires.

L'agriculture, Nina Métayer en parle avec passion et humilité, fière de célébrer en tant que marraine cette édition des JNA consacrées à « L'agriculture de demain : quel avenir pour nos assiettes ? ». L'occasion pour l'une des plus grandes pâtissières du monde de rendre hommage à un secteur auquel elle doit beaucoup. « Sans une bonne agriculture française, on ne pourrait pas travailler correctement. C'est là que se trouvent nos matières premières. C'est essentiel. Nous sommes simplement des transformateurs et des passeurs. Nous prenons ces denrées et les amenons à nos clients. »

Blé, farine, fruits, œufs, huile, lait... les ingrédients qu'elle travaille au quotidien sont fournis par ces professionnels qui ne comptent

pas leurs heures pour en assurer la saveur. « Il faut de bons produits pour confectionner un bon gâteau. Nous ne sommes pas des magiciens. » Et pour les sélectionner, il est essentiel de connaître l'activité agricole et ses filières. Il s'agit d'identifier la provenance de chaque aliment, d'en saisir les enjeux et de mesurer l'impact des variations saisonnières. Du beurre de son terroir natal : le Poitou-Charentes, aux pêches de la Drôme en passant par les fraises du Sud-Ouest, chaque ingrédient qu'elle malaxe raconte une terre et des pratiques qu'elle appréhende avec intérêt pour le transmuier.

Dans ses trois boulangeries situées à La Rochelle, ou ses adresses d'Île-de-France, elle veille au grain, en se fournissant auprès des producteurs régionaux. Une mise en musique des ingrédients locaux qu'elle compte également appliquer dans la boulangerie qu'elle ouvrira bientôt sur l'Île de Ré.

Pour elle, l'enjeu de la qualité va de pair avec la grande mission dévolue aux agriculteurs : l'alimentation. « Notre métier premier consiste à nourrir les gens. Certes, la pâtisserie est un superflu : il n'y a pas d'obligation vitale à manger des desserts. Nous sommes essentiels uniquement pour le bonheur et la gourmandise que nous apportons aux gens. »

Et s'alimenter répond à un besoin de santé. « On est ce que l'on mange. C'est important pour le goût et la santé. » Sa gourmandise préférée, la galette des rois, mobilise ce qu'il y a de bon et sain dans le monde paysan. « J'y suis très attachée. Le choix de la farine et du beurre y est crucial. Ils doivent être sélectionnés avec soin. » Un poème chantant la beauté des cultures françaises et le savoir-faire des paysans travailleurs de la terre.

Fatima Souab

Prévenir le mal-être en milieu agricole

La MSA confirme son engagement en faveur de la santé mentale en reconduisant, pour la cinquième année consécutive, l'appel à projets « Prévention du mal-être agricole ». Cofinancé avec le Groupe Agrica, ce dispositif national soutient des initiatives locales innovantes au plus près des territoires. Le 22 avril, élus et experts des deux structures se sont réunis en comité de sélection pour examiner 21 candidatures, toutes révélatrices des besoins du monde agricole.

Parmi les projets retenus, trois coups de cœur se distinguent. « Jeunes en lien » (MSA Ardèche Drôme Loire) propose des espaces d'expression sécurisés et des échanges intergénérationnels pour libérer la parole. « Oser le premier pas » (MSA du Languedoc) mise sur des témoignages vidéo pour lever les freins à la demande d'aide. Enfin, « Point écoute jeunes » (MSA Alpes du Nord) expérimente des accompagnements psychologiques avec des partenaires locaux, ciblant les élèves de l'enseignement agricole.

Le chiffre

46 %

C'est le surrisque de mortalité par suicide observé chez les ressortissants du régime agricole âgés de 15 à 64 ans par rapport à l'ensemble des adhérents des autres régimes de protection sociale de la même tranche d'âge, en 2022.

Plus d'infos sur statistiques.msa.fr





SAVOIE

600 km à vélo pour préparer la retraite

Du 1^{er} au 10 juin, treize participants âgés de 58 à 84 ans ont relevé un défi original : parcourir près de 600 kilomètres à vélo entre Beaufort et Sainte-Maxime (Var), dans le cadre de l'action « Cap sur la retraite ». Initiée par Mireille Blanc-Gonnet, administratrice à la MSA Alpes du Nord, en partenariat avec l'association d'animation du Beaufortain (centre social), cette aventure collective mêle activité physique, découverte et réflexion sur le passage à la retraite.

Chaque matin, le groupe a parcouru entre 60 et 70 kilomètres avant de consacrer les après-midis aux visites et aux rencontres. Préparés depuis le mois de février par cinq kinésithérapeutes de la maison de santé de Beaufort, futurs retraités et retraités ont partagé expériences, projets et questionnements tout au long du parcours. Le lien social, fil rouge de cette odyssée, a été renforcé par les échanges entre participants et avec les personnes rencontrées sur leur route. Un carnet de voyage, des photos et des vidéos retracent cette



Les cyclistes de l'action « Cap sur la retraite » ont parcouru près de 600 km à vélo entre Beaufort et Sainte-Maxime.

expérience humaine, dont un documentaire qui pourrait être présenté en 2027 lors du festival Vél'Osons !, consacré au voyage à vélo et organisé tous les deux ans à Chambéry.

DORDOGNE



Nouvelle ère pour la MSA à Périgueux



Un bâtiment moderne, au service de l'accueil des usagers et des conditions de travail des agents, tourné vers la transition énergétique et l'ancrage territorial.

Le 29 mai, les nouveaux locaux de la MSA Dordogne, Lot et Garonne ont été officiellement inaugurés en présence de Jean-François Fruttero, président de la MSA, d'Anne-Laure Torrésin, directrice générale de la caisse centrale de la MSA et de nombreuses personnalités.

Après presque 80 ans passés dans des bâtiments devenus inadaptés, ce nouveau site marque une étape majeure pour la caisse. Conçu pour améliorer à la fois les conditions de travail des 160 salariés et la qualité de l'accueil des usagers, il incarne la volonté de la MSA de conjuguer modernité et proximité.

« Accueillir, écouter, orienter, accompagner demeurent les piliers de notre action », a rappelé le président. Le bâtiment de 4 500 m² offre des espaces lumineux, fonctionnels et accessibles, ainsi qu'un accueil de plain-pied et un parking dédié aux usagers.

Au-delà du confort, le projet s'inscrit dans une démarche de transition énergétique, permettant d'importantes économies de fonctionnement.

Le chiffre

1 à 2 mois

C'est la durée du nouveau congé de naissance mis en place à partir du 1^{er} juillet. Il intervient à la suite des congés de maternité, de paternité, d'accueil de l'enfant ou d'adoption, sans les remplacer, afin d'offrir aux parents un temps supplémentaire auprès de leur enfant.

FRANCE

Les comptes de la MSA certifiés

Les commissaires aux comptes ont certifié, le 5 mai, les comptes consolidés du régime agricole lors du conseil d'administration de la Caisse centrale de la MSA. Cette certification, obtenue pour la 15^e année consécutive, confirme la fiabilité de la gestion financière du deuxième régime de protection sociale français.

Pour Jean-François Fruttero, président de la MSA, cette reconnaissance renforce la confiance des adhérents, des professionnels agricoles et des territoires ruraux dans l'institution. De son côté, la directrice générale, Anne-Laure Torrésin, souligne l'engagement des équipes en matière de maîtrise des risques, de qualité de service et de lutte contre la fraude, dont la détection a progressé de 23 % en une année.



VAL-D'OISE

TerreMaVie ouvre l'agriculture aux jeunes



Près de 700 collégiens et lycéens ont découvert les métiers, les formations et les enjeux de l'agriculture lors de l'événement.

Les 9 et 10 avril, la troisième édition de TerreMaVie s'est tenue au collège Antoine-de-Saint-Exupéry d'Ermont, dans le Val-d'Oise. Pour la première fois, l'événement a quitté le cadre d'un établissement agricole

pour s'installer dans un collège, marquant une nouvelle étape dans son ouverture au grand public et aux jeunes générations.

Organisée par la MSA Île-de-France et le Crédit agricole d'Île-de-France, cette édition a réuni 10 formations, 13 organisations professionnelles agricoles ainsi que sept exploitants et entreprises du secteur. Près de 700 élèves ont participé aux nombreuses animations proposées autour de l'agriculture, de l'alimentation, de l'environnement et de la transition écologique.

Grâce à ce partenariat, les collégiens et lycéens ont découvert concrètement la diversité des métiers agricoles et les perspectives qu'ils offrent. L'événement a également illustré l'engagement de la MSA en faveur de la jeunesse, de la prévention et du développement des territoires, en lien étroit avec l'Éducation nationale.



OISE

Engagés auprès des futurs jockeys

La MSA Picardie a renouvelé son engagement aux côtés de l'Association de formation et d'action sociale des écuries de courses (Afasac) en sponsorisant, le 20 mai, la course Espoirs organisée par France Galop à l'hippodrome de Compiègne. Partenaire fidèle depuis vingt ans, la caisse picarde a accompagné cette épreuve dédiée aux futurs jockeys en formation.

À l'issue de la course, Luc Warnault, président du Comité de protection sociale des salariés agricoles, a félicité les participants pour leur engagement et leurs performances. Il a remis plusieurs lots aux élèves, dont un gilet de protection au vainqueur, Kérian Lerandy, qui montait un cheval de l'écurie de l'ancien international français de football Antoine Griezmann.

Cette épreuve s'est déroulée dans un esprit

de transmission et a permis de rappeler les actions de la MSA Picardie en matière de prévention des risques professionnels et de santé-sécurité au travail auprès des jeunes de la filière équine.



Remise des récompenses aux futurs jockeys de la course Espoirs 2026 par la MSA Picardie, partenaire de l'Afasac académie.

AGENDA

Chenevelles (Vienne)

Fiertés rurales

→ le 25 juillet

La 5^e édition de la Pride des campagnes s'installe à Chenevelles, près de Poitiers, pour une journée festive et inclusive : village associatif, grande marche des fiertés en milieu rural avec chars décorés, concerts, spectacles et DJ sets jusqu'au petit matin.

» fiertes-rurales.org

Andouillé (Mayenne)

L'Arbre bavard

→ du 7 au 9 août

Le festival de l'Arbre bavard revient à Andouillé pour sa 6^e édition. Dédié à la jeune création et aux artistes émergents du spectacle vivant, il proposera une dizaine de spectacles de théâtre, cirque, danse, marionnettes et performances en plein air. Au programme : des représentations sur plusieurs scènes, des animations festives et des rencontres avec les artistes dans une ambiance conviviale et engagée.

» larbre-bavard.fr

Châlons-en-Champagne (Marne)

Foire de Châlons

→ du 28 août au 7 septembre

La 80^e édition de la Foire de Châlons, deuxième événement agricole de France, revient au Capitole avec plus de 750 exposants, un vaste salon de l'agroéquipement, des conférences, animations, concerts et rencontres professionnelles.

» foiredechalons.com

Magny (Moselle)

Les Terres de Jim

→ du 11 au 13 septembre

Grande fête agricole en plein air et événement incontournable de la rentrée, les Terres de Jim installent leur 12^e édition en Moselle, à Metz-Magny. Au programme : la finale nationale de labour, un marché de producteurs, des animaux, des animations pour petits et grands, des démonstrations et découvertes des métiers agricoles, et un stand MSA axé sur l'accompagnement de ses ressortissants à toutes les étapes de leur carrière professionnelle.

» lesterresdejim.com

Territoires ruraux

COMMENT lutter contre les **ADDICTIONS** ?

Qu'il s'agisse d'alcool, de drogues, d'écrans ou de jeux d'argent, les addictions concernent tous les publics et tous les territoires. Face à ce phénomène complexe, les réponses sont multiples : prévention auprès des jeunes comme des seniors, accompagnement des personnes dépendantes et dispositifs de réinsertion. À travers des initiatives locales et des politiques de santé publique, de nombreux acteurs se mobilisent pour mieux comprendre ces comportements, les prévenir et aider à s'en libérer.

LA BERGERIE DE BERDINE

Le village où l'on réapprend **À VIVRE**

Au cœur du Luberon, dans un hameau en ruine acquis en 1976, Josiane Saintpierre a installé la Bergerie de Berdine, un lieu de réinsertion pour les personnes en situation d'addiction. Plus de 70 résidents réapprennent à vivre et reprennent pied grâce notamment au travail de la terre : élevage, apiculture, maraîchage, arboriculture, fabrication de fromage et de pain... L'abstinence totale est la règle. Dans cet écrin de verdure de 100 hectares, chacun avance à son rythme vers le sevrage.

Ce vendredi 14 mai, à 12 h 30, le silence règne dans les petites ruelles pavées cerclées de maisons en pierre. Les habitants sont attablés dans la « salle à manger », le restaurant du village, inauguré en 2018, qui peut accueillir plus d'une centaine de personnes. C'est ainsi que tous désignent ce lieu de repas collectifs. Autour des tables réunissant sept à huit convives, un ballet d'entrées, de plats et de desserts s'enchaînent dans une chorégraphie bien huilée. L'équipe en cuisine garde l'œil rivé sur la salle. Les assiettes apparaissent et disparaissent. En salle aussi, chacun connaît sa partition. Sur les tables, l'eau ne manque jamais, les corbeilles de pain ne désempissent pas. À peine le repas terminé, tout est déjà débarrassé et nettoyé. Puis, dans un mouvement naturel, les convives se mettent à écosser ensemble des petits pois gourmands avant de rapporter les bacs à la cuisine. Chacun retourne ensuite à ses occupations. Ainsi va la vie des Berdinois, comme ils aiment tous à se désigner.

Josiane Saintpierre, présidente de l'association (photo ci-contre), prépare avec la troupe formée par les Berdinois le spectacle de théâtre qui sera présenté aux Estivales de Berdine du 19 au 21 juin, leur grande fête annuelle. Pendant ce temps, d'autres s'apprentent à rejoindre le village voisin pour un concours de pétanque. Les paris sont ouverts sur le futur vainqueur.

À 15 heures, les cuisiniers s'activent pour préparer le menu du lendemain. Un couple d'anciens Berdinois vient célébrer le baptême de son petit-fils au hameau. Huguette, 79 ans, supervise la préparation du repas. Elle est bénévole à la Bergerie depuis plus de cinquante ans. Pendant qu'elle s'oc-

cupe des rôtis de porc issus de l'élevage maison, Joe, 60 ans, découpe des lardons avant d'émincer des oignons. Installé à Berdine en septembre 2025, il l'aide en cuisine. À ses côtés, cet ancien ouvrier agricole du Tarn-et-Garonne apprend le métier. Il s'est mis à boire à 15 ans. Face à un père alcoolique et violent, il se réfugie dans le cannabis. Très tôt, il tente de s'assumer seul. À 20 ans, il sombre dans les drogues dures. « Ça assomme. Je gérais ainsi ma souffrance. »

Tout près, Alain, pâtissier en titre, prépare des tartes aux pommes en grande quantité. Cet ex-technicien de maintenance dans l'industrie cosmétique de 40 ans aime contempler le plaisir sur le visage des gens lorsqu'ils savourent ses réalisations. Il travaille également à la boulangerie avec son équipier, Marc, un Toulousain de 59 ans. Ensemble, ils régaler le hameau de beaux pains, de pâtisseries et de brioches.

Après plusieurs passages infructueux dans des centres d'addictologie à Nice, il débarque à Berdine où il découvre une approche différente. « Ce cadre magnifique et cette activité ont de l'effet sur moi. Ça fait trois ans que je suis abstinent d'alcool. » Le dimanche, c'est lui qui cuisine. Il prépare sa reconversion. « Je vais passer une validation des acquis de l'expérience (VAE) en



Une approche globale du bien-être

« À Berdine, notre modèle économique est fragile parce que nous avons choisi de ne dépendre d'aucune tutelle », explique Vinciane Zelverte, responsable du développement et de la coordination. Pour faire vivre le lieu, l'association jongle entre subventions, dons et revenus de ses propres activités : maraîchage, élevage, fromagerie et des brocantes organisées tout au long de l'année. « Mais cela reste difficile », reconnaît la responsable, d'autant que les coûts de fonctionnement ont fortement augmenté ces dernières années avec la hausse des prix de l'électricité et du gaz. Cette indépendance, revendiquée depuis l'origine par sa fondatrice, Josiane Saintpierre, fait aussi la singularité du lieu. Les personnes accueillies n'ont aucune participation financière à verser. Elles sont logées, nourries et blanchies en échange de leur contribution à la vie du hameau. « Il y a ici un véritable projet d'accompagnement qui s'appuie sur la définition de la santé donnée par l'Organisation mondiale de la santé. » Cette définition est la suivante : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

LA QUESTION



cuisine. » Tous les six mois, il part voyager, seul avec son sac à dos. Découvrir de nouveaux pays le fortifie.

La force, Maël, 64 ans, la puise dans la menuiserie qu'il pratique depuis 31 mois. En arrivant en 2023, il a un véritable coup de cœur pour ce travail. « J'ai commencé à faire de petites choses. Un collègue un peu touche-à-tout était là pour me guider. Je pouvais compter sur lui. C'est ainsi que je me suis lancé. Désormais je fabrique et restaure des meubles. Je sais aussi concevoir des portes et des fenêtres. » En ce moment, il prépare des fenêtres pour la future miellerie en construction dans la zone apicole. Après un divorce difficile, cet ancien saisonnier agricole connaît la dépression et la dégringolade dans la cocaïne et l'alcool. Il perd son travail et atterrit à Montpellier où il finit à la rue. C'est à l'hôpital qu'il entend parler de Berdine. Jamais il n'aurait imaginé être capable, un jour, de rénover du bois. Une surprise pour cet homme éprouvé. « L'activité m'a rendu responsable. Elle me rend fier de ce que je fais et de ce que je sais. C'est ça la réhabilitation. »

Se reconstruire soi-même

Le samedi matin, à 6 heures, le petit-déjeuner est déjà prêt : thé, café, pains découpés en tranche, confitures attendent les habitants. Antoine assure le service. Les Berdinois vont et viennent. Les plus frileux se réchauffent à l'intérieur et émergent tout doucement à la chaleur du café. Les autres s'attablent à l'extérieur. Beaucoup en profitent pour griller leur première cigarette. À 6 h 30, Josiane Saintpierre entre dans la cafétéria, prend son café et s'installe dans le coin salon. Elle balade ses yeux sur la salle animée par les échanges. « Ça va ? Bien dormi ? » On se serre les mains ou on se donne une tape amicale sur l'épaule. « J'adore ces moments. Chacun s'enquiert naturellement de l'autre », glisse-t-elle, émerveillée.

L'aventure du centre débute en 1973 dans les Alpes-Maritimes. C'est là qu'à 24 ans, elle crée l'association qui prendra le nom du lieu où elle l'a alors installée : Bergerie de Berdine.



« Venir ici, loin de ma région, dans un endroit où il n'y a ni médicaments ni traitements psychotropes, m'a permis de retrouver une sérénité », confie Marc, cet hédoniste qui compte préparer un CAP de boulanger.



« On peut passer deux semaines sur une pierre et d'un coup, elle se fend en deux. Il y avait une veine qu'on n'avait pas vue. Elle était fragile. Ça apprend l'humilité », explique Ewan, fasciné.

Trois ans plus tard, Josiane déménage et récupère le hameau de Saint-Martin de Castillon, juché à 600 mètres d'altitude sur un plateau dominant la vallée du Luberon. « Ici, tout était en ruine. Au moins avait-on du travail. Et c'était notre slogan : en rebâtissant les maisons de pierre, les personnes se reconstruisent elles-mêmes. » À l'approche de ses 77 ans, rien n'a changé.

Le chantier de la miellerie s'inscrit dans cette démarche et suscite des vocations. Otté, ancien chef cuisinier à domicile de 24 ans, ne dira pas le contraire, lui qui prépare la certification de maçon dans le bâti ancien par la voie de la VAE. Il s'occupe aussi de la chèvrerie. « Jamais je n'ai tenu autant de temps sans stupéfiant, ni alcool. » Pour Ewan, arrivé en 2024, le travail de la pierre est même une révélation. « La maçonnerie n'était alors pas plus haute que mes genoux. Seules quelques pierres étaient posées. Pour les angles de fenêtres, de portes, les ouvertures, il faut des pierres taillées. Je me suis lancé et ça m'a pris tout de suite. Je souffre d'un trouble de l'attention. Juste

avant d'arriver à Berdine, j'ai arrêté mon traitement à la ritaline qui me canalisait. C'est rare. D'habitude, je ne tiens pas en place. Or, la pierre a été un déclic, une passion que je n'ai même pas eue à chercher. C'est inespéré. Il y a une rigueur, quelque chose de philosophique dans ce matériau. On ne le plie pas à notre volonté, comme le métal ou le bois. Si on retire trop de matière, on ne peut pas en remettre. On ne peut ni ressouder, ni mettre de la pâte à bois. Il n'y a pas de triche. » Le jeune Breton prépare lui aussi la certification de maçon dans le bâti ancien. Pour le moment, il n'envisage pas de quitter Berdine, se sentant encore fragile face à sa dépendance à l'alcool, commencée à 14 ans. « Ici, le rapport à autrui est sain. On cohabite, on s'entraide. Si l'on a besoin d'un coup de main, il suffit de demander le soir en réunion. On n'est pas isolé chacun chez soi derrière des cloisons. On est tout le temps ensemble. On se connaît tous. » Comme dans une grande famille.

Fatima Souab



L'espoir RETROUVÉ

Bastien, un homme de 40 ans, à qui tout semblait réussir, lutte contre ses dépendances depuis une dizaine d'années. Dans la Bergerie de Berdine, il trouve la sérénité nécessaire pour mener cette bataille.

A 40 ans, Bastien arrive de Belgique avec un parcours qui, sur le papier, ressemble à une réussite exemplaire. À 19 ans, il travaille tout en menant des études supérieures en relations publiques. À 20 ans, il devient propriétaire. Cinq ans plus tard, il achète un deuxième bien. À 30 ans, il obtient une licence en immobilier. « *J'alignais tous les critères de la réussite. J'avais le beau chien, la belle voiture, la grande maison. Je possédais tout ce dont on rêve. Mais à l'intérieur, j'étais détruit. J'étais vide.* »

À cette époque, il consomme déjà de la cocaïne. « *J'arrivais à garder la face.* » Son histoire a commencé bien plus tôt. À 16 ans, il découvre la drogue en voyant son frère en consommer. Lorsqu'il essaie à son tour, quelque chose en lui se produit immédiatement. « *J'avais l'impression de ressentir plus d'effets que les autres.* » Très vite, le besoin devient irrépressible. « *Après quelques minutes, parfois des secondes, j'en reprenais. J'en avais besoin plus que les autres et en plus grande quantité.* » Peu à peu, il perd tout contrôle. « *J'ai fait des surdoses, frôlé l'arrêt cardiaque et failli mourir.* » Il comprend qu'il a un problème. « *Je suis atteint de la maladie de la dépendance. Je ne suis pas responsable de ma maladie mais je le suis de mon rétablissement. Je vais devoir faire attention toute ma vie. Comme un diabétique prend son insuline chaque jour, je dois rester vigilant sur mes comportements.* » Mais pour lui, la consommation n'est que la partie visible de l'iceberg. « *Arrêter de consommer, c'est quatre semaines dans un hôpital. Beaucoup y arrivent. Le plus difficile, c'est d'aller voir ce qui se cache derrière.* » Derrière ses consommations se trouvent des traumatismes anciens. Il faut pouvoir les affronter. « *Il y a les abus sexuels subis dans l'enfance, la violence de mon père. Je peux les nommer aujourd'hui, mais ils ne sont pas digérés. Ce que j'ai vécu n'était pas normal. Je dois encore travailler dessus.* » Pendant des années, il a porté des masques. « *J'ai fait semblant que tout allait bien. J'étais l'enfant parfait, le joli cœur, puis le gros dur. Dans mon village, je passais pour le caïd. J'étais respecté parce que j'étais plus fou que les autres.* » Ces déguisements ont donné le change.

“ *J'ai plusieurs cordes à mon arc, mais ni la réussite financière ni la réussite professionnelle ne sont importantes pour moi. Je les ai connues à une période de ma vie, sans qu'elles me rendent plus heureux.* ”



© Fatima Souab / Le Bimsa

Depuis dix ans, Bastien fréquente les réunions des narcotiques anonymes. Il a connu de longues périodes d'abstinence. « *J'ai accumulé des mois, presque un an sans consommer. J'allais chercher mes badges et j'étais fier. Mais je n'étais jamais heureux. Être abstinent tout en restant en guerre avec soi-même, ce n'est pas vivre.* » À Berdine, il a choisi de s'occuper du nettoyage. « *Ici je rends propres les toilettes, la salle à manger, la salle de réunion, quasiment tous les espaces communs et les espaces verts. Et je*

débroussaille en maraîchage ou devant les maisons. Et je fais d'autres choses encore parce que je le veux bien. » Il cherche sa voie. « *Je suis en quête de sérénité. C'est pour cela que je médite beaucoup, que je participe aux offices spirituels organisés à la chapelle. Je m'impose des moments de pause pour réfléchir.* » Une piste de reconstruction se dessine pour la première fois. « *Elle sera longue. Mais il n'y a que dans la longueur qu'on peut sentir de l'effet.* »

Rester sur ses gardes

Son objectif est clair. « *Je veux être clean de tout produit, alcool, drogue et médicaments. Peut-être même la cigarette à long terme.* » Longtemps, il a eu le sentiment de cheminer dans un tunnel « *dont la sortie est toujours noire.* » Aujourd'hui, ce n'est plus le cas. Il entrevoit une petite lumière. « *J'ai retrouvé de l'espoir. C'est pour ça que je participe activement aux activités communautaires. Je suis très volontaire.* » Il sait qu'il doit rester sur ses gardes. « *Rien ne sera possible si un jour je retouche à quelque drogue que ce soit, à l'alcool ou aux comprimés.* » Avec ces substances, on est perdant d'avance. « *Je ne consomme pas la drogue. C'est elle qui me consomme. D'avance, je sais que j'ai perdu. Car la drogue n'a que trois finalités : la prison, l'hôpital psychiatrique, la mort. Il n'y a rien d'autre. J'ai testé les trois,* » confie-t-il, lucide.

Fatima Souab



La jeunesse en première ligne

1

Les addictions sous LES FEUX DE LA RAMPE

À l'initiative des élus de la MSA Sud Aquitaine, la compagnie Les Pieds dans l'eau, de Mourenx, a proposé, toute la matinée du 21 avril, une séance de théâtre-forum intitulée *Et si on en parlait ? Addictions, prévention, protection*, à une centaine d'étudiants du Centre de formation d'apprentis agricoles (CFAA) de Hasparren, dans les Pyrénées-Atlantiques. Entre alcool, protoxyde d'azote et jeux d'argent en ligne, le public, âgé de 15 à 21 ans, a été invité à réfléchir et agir sur les conduites addictives grâce à la magie des planches.

« **D**e quoi auriez-vous besoin pour jouer ? », lancent Natty Humeau, Chloé Varailhon, et Arielle Chadès, les trois comédiens de la compagnie Les Pieds dans l'eau, aux 110 élèves des sept classes du CFAA réunis pour cette sensibilisation aux addictions. D'entrée de jeu, ils posent les principes du théâtre-forum. Plusieurs saynètes sur les thèmes de l'alcool, des jeux d'argent en ligne et du protoxyde d'azote vont être jouées. Les jeunes ne seront pas de simples spectateurs, mais des acteurs invités à réagir et intervenir. Le cadre de l'échange est précisé : la bienveillance. « Ici, il n'y a pas de jugement, mais

une participation active. » Une fois ces règles posées, place à l'expérience sociale vivante, telle que l'a conçue son inventeur, le metteur en scène brésilien Augusto Pinto Boal.

Première saynète : une soirée festive entre jeunes bat son plein. Décibels et alcool galvanisent les fêtards qui célèbrent l'obtention du Bac. Emma, Max et Lisa, trois amis, sont de la partie. Emma, bientôt trop éméchée et fatiguée, décide de rentrer chez elle en scooter. Son besoin de repos l'emporte sur tout, même sur l'amitié. Ses compagnons ont beau la supplier de rester. La jeune fille n'écoute que son besoin de sommeil et s'en va. Drame le lendemain. Elle a trouvé la mort dans un accident de scooter.

Les apprenants sont alors invités

à analyser la situation jouée et à imaginer une solution capable d'en changer l'issue. Qu'auraient-ils fait pour éviter que cette soirée entre amis ne se termine aussi tragiquement ? À eux de réécrire l'histoire et d'en donner une nouvelle version. « Pour transformer la scène, on a le droit de changer les actions de Max ou de Lisa », explique Natty Humeau. L'objectif est clair : empêcher l'imprudente de reprendre son véhicule alors que son état ne le lui permet pas. Les idées fusent pour modifier le destin des jeunes gens qui ne voulaient que s'amuser et leur éviter d'être accablés, à jamais, par le sentiment de culpabilité de ne pas avoir empêché leur amie de prendre la route sous emprise. « Dans cette forme de théâtre participatif, l'idée n'est pas juste de parler, c'est aussi de tester les solutions pour voir comment cela aurait pu fonctionner. » Première proposition venant de la salle : un SAM, pour « sans accident mortel », ramène les amis à bon port après la fête. Sous les applaudissements de ses camarades, Mattin, 18 ans, accepte de rejouer la scène en endossant ce rôle. Remplaçant Max, il devient le capitaine de soirée, chargé de rester sobre, de veiller sur le trio et de ramener chacun sain et sauf à son domicile. Grâce à la mesure, l'erreur fatale d'Emma est évitée. La nouvelle scène permet aussi de rappeler les bons réflexes, notamment l'usage de l'éthylotest, y compris le lendemain, l'élimination de l'alcool dépendant de la quantité ingérée.

Changement d'ambiance dans la deuxième saynète. Dans un lycée, pendant la récréation, Emma et Max s'ennuient sur un banc. Arrive Lisa, un brin boute-en-train et casse-cou sur



1 La première scène montre une soirée entre amis après les résultats du Bac. Musique forte, éclats de voix, verres qui s'entrechoquent...

2 Andde, 18 ans, joue son rôle avec énergie et autorité. Cet étudiant du Centre de formation d'apprentis agricoles (CFAA) de Hasparren a partagé son avis sur les troubles liés aux jeux vidéo.

3 Sitôt inhalé, le gaz hilarant fait son effet. Natty Humeau, Chloé N., et Arielle B., les trois comédiens de la compagnie Les Pieds dans l'eau, interprètent à chaque fois les personnages de la saynète.

les bords, qui propose de tuer le temps en inhalant du gaz hilarant (ou protoxyde d'azote) dans des ballons. L'effet est immédiat : tous se mettent à rire sans raison. L'hilarité se transforme en fou rire, incontrôlable. Lisa peine à retrouver son souffle, se tortille puis s'effondre au sol, le visage rougi. Elle a fait un malaise.

Solliciter l'infirmière de l'école

De nouveau, la salle est invitée à trouver comment écarter ce drame. « *Qui veut changer le sort de Lisa ?* », interpelle Natty, en fixant les apprenants. Un étudiant évoque les jeux de société qui peuvent occuper le temps autrement. D'autres suggestions défilent. « *Mettre un coup de coude* », lance un plaisantin. Certains préfèrent appeler les pompiers ou alerter le conseiller principal d'éducation (CPE) car « *venir avec du protoxyde à l'école, c'est interdit* ». Mais beaucoup admettent rapidement qu'ils ne se sentiraient pas capables de « *balancer* » un camarade. Solliciter l'infirmière alors ? Certes mais n'est-ce pas trop tard ? La question de la prévention s'impose alors progressivement. Deux pistes émergent : en parler à un adulte référent avant qu'un drame ne survienne et alerter l'entourage susceptible d'agir. La scène est rejouée. Mikel, 17 ans, accepte d'intervenir pour sauver Lisa. L'infirmière scolaire, Véronique Iralour, monte même sur scène pour jouer son propre rôle de référente face aux problématiques de consommation au CFAA.

Dernière piécette : une famille est prise au piège des écrans et des jeux d'argent en ligne. L'adolescente, totalement absorbée par un jeu vidéo, semble coupée du monde. Son père, joueur invétéré de poker en ligne, lui arrache l'ordinateur des mains pour jouer à son tour, se vantant de ses gains... avant de tout perdre. Il ne voit plus les sommes qu'il engloutit dans le jeu. Son épouse intervient alors et dénonce le découvert bancaire de 5 000 euros qui met le foyer sur les rotules. Les tensions éclatent. La vie familiale n'est plus que disputes et menaces de séparation. Face à ce drame, les étudiants avancent des remèdes tantôt radicaux, tantôt loufoques : « *Couper Internet, mettre une tarte au père [Sic], lui confisquer la souris et la carte bleue...* » avant de s'accorder sur la nécessité d'un accompagnement par un professionnel. Andde, 18 ans, se dévoue pour remettre de l'ordre dans cette maisonnée fictive. Il interprète la mère avec énergie et autorité. Par chance, il bénéficie de la présence dans la salle d'un professionnel habitué à accompagner les personnes en situation de dépendance. Christian Labadie, patient expert et président d'Entraid'addict 64, accepte de donner la réplique (son témoignage est à découvrir sur lebimsa.fr). Il oriente la famille vers une prise en charge adaptée, à la condition, rappelle-t-il, « *que la personne concernée accepte de s'engager dans cette démarche* ». Au cœur du combat contre les addictions, il y a la nécessité d'être acteur de sa propre reconstruction.

Fatima Souab

La prévention au plus près des réalités locales

Ce sont les 394 délégués de la MSA Sud Aquitaine qui sont à l'origine de l'événement consacré à la prévention des conduites addictives. L'action destinée aux jeunes des Landes et des Pyrénées-Atlantiques est née d'un constat inquiétant : depuis la période post-Covid, la consommation d'alcool et de drogues chez les jeunes est en hausse. « *Dès 2021, les délégués ont souhaité agir afin de protéger nos jeunes*, explique Corinne de Sales, animatrice de la vie mutualiste à la MSA Sud Aquitaine. *Avec ma collègue Christelle Cassen, animatrice dans les Landes, et nos élus, nous avons imaginé une action adaptée au public évoluant en milieu scolaire.* » Pour ce projet, la MSA s'est appuyée sur la compagnie théâtrale Les Pieds dans l'eau, intervenant sur les deux territoires. À l'issue des représentations, des associations spécialisées – Cap Addictions et Entraid'Addict 64 – ont pris le relais afin d'assurer un accompagnement des jeunes qui le souhaitent.

Lancé fin 2024 en Sud-Aquitaine, le dispositif se déploie dans les établissements agricoles. Mais son développement reste freiné par des contraintes budgétaires. « *On ne peut pas en organiser autant qu'on le voudrait*, reconnaît Corinne de Sales. *Une intervention coûte environ 1 500 euros, auxquels s'ajoutent la location de la salle et le pot de convivialité. Au total, chaque action revient à 2 000 euros.* » En attendant, le bouche-à-oreille porte ses fruits. « *Un établissement scolaire privé en milieu rural nous a contactés après avoir entendu parler du projet. Il rencontre lui aussi des problématiques importantes autour des addictions* », confie l'animatrice, fière du succès du projet initié par les élus qui ont à cœur de porter la solidarité agricole au plus près des réalités locales.



Pour l'ensemble des participants, ces ateliers permettent aussi de créer des liens sociaux. La solitude et l'ennui sont des facteurs aggravants lorsqu'on est victime d'addiction.

© Frédéric Fromentin / Le Bimsa



Ateliers Phare

Objectif BIEN-ÊTRE

Déployés sur l'ensemble du territoire, les ateliers Phare sont un parcours qui vise à prévenir les conduites addictives (alcool, tabac, médicaments psychoactifs...) chez les seniors âgés de plus de 55 ans. Début mai, nous en avons suivi le troisième module, « Connaître les stades du processus motivationnel pour développer des habitudes de vie en faveur de la santé et identifier les dispositifs de prise en charge », à Pessac, en Gironde.

« **C**e qui m'a marqué lors de la séance précédente, au point d'effectuer des recherches sur Internet, c'est le concept de la fenêtre d'Overton⁽¹⁾ », lance Paulette. « Vos recherches valident-elles ce que j'ai dit ? » demande la formatrice. À la suite de la réponse affirmative, elle enchaîne : « Il faut toujours vérifier ce qu'on vous dit. Dans notre cas, cela contribue à établir un lien de confiance puisque l'information délivrée est bonne. Mais cela permet aussi de ne pas se faire piéger par ces stratégies qui influencent les prises de décision, en faisant en sorte que l'on croit sur parole ce qu'elles énoncent. »

Le dernier des trois modules du parcours Phare, organisé par l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) Gironde à Pessac, a commencé. Les huit participants âgés

de plus de 60 ans – six femmes et deux hommes – sont venus découvrir les effets de l'addiction sur la santé et les moyens de limiter les risques. Il fait suite à « De la recherche de sensations à l'addiction » et « Les effets de l'addiction et les moyens de l'éviter », les deux premiers ateliers de 2 h 30 qui se sont déroulés précédemment. L'ensemble constitue un nouveau volet du programme de prévention des conduites addictives chez les seniors, développé par la MSA avec le soutien du fonds de lutte contre les addictions.

Le lien entre la fenêtre d'Overton et le sujet qui nous intéresse n'est pas évident au premier abord. Mais précisons que nos huit têtes blanches doivent se remémorer ce qu'elles ont vu la séance précédente. Le processus de prise de décision en faisait partie. Les trois axes sur lesquels repose la santé – mental, social et physique – qu'ils ont incarnés le temps d'une scène

afin de mettre en lumière l'impact des addictions sur chacun d'eux, aussi. Selon l'addictologue qui anime l'atelier, ce travail de répétition en début de séance permet au cerveau de mieux ancrer les connaissances.

Trois personnes sont venues pour mieux comprendre l'addiction au sucre, un père pour accompagner sa fille alcoolique, deux dans une démarche de prévention pour leurs petits-enfants, une personne pour approfondir sa compréhension des addictions et une autre pour le tabac. Maryse ne fume plus depuis 27 mois. Pour répondre à l'autotest, elle a fait deux colonnes : « Quand je fumais » et « Maintenant ». « Et quels sont les résultats ? », l'interroge l'addictologue. « Avant, c'était moins bien. Maintenant, c'est parfait, je ne fume plus ! lâche-t-elle en éclatant de rire. Je suis contente d'avoir arrêté quelque chose auquel j'étais accro. »

Une vie qui paraît bien fade

Parfois, elle y repense. C'est souvent quand ça ne va pas. C'est à cause du circuit de la récompense, explique l'addictologue en retraçant le schéma sur le tableau : besoin → action → satisfaction. La nicotine l'a dopée et, même sevrée, le cerveau garde à vie la mémoire du comportement ou de l'émotion suscités par elle. Face à une émotion désagréable, il cherche ce qui va le reconforter et cible le repère le plus haut qu'il n'ait jamais connu : la cigarette. Maryse « ne retombe pas dans le panneau », comme elle dit. Les personnes en situation d'addiction, elles, répondent au besoin du cerveau. Les taux élevés de dopamine libérée par les substances deviennent alors son niveau de référence.

Ainsi, ne manger que des produits transformés procure 20 fois plus de plaisir que la normale, fumer 200 fois plus et boire de l'alcool 1 000 fois plus. Sachant cela, il est plus facile de comprendre la démotivation, l'isolement voire la dépression de ces personnes ; leur niveau de référence est trop haut pour leur permettre d'apprécier une sortie entre amis par exemple. Pour

leur entourage ou les gens qui veulent leur venir en aide, se pose alors la question de savoir comment réagir. Si, de fabrication chimique, la motivation est aussi éphémère que le plaisir, elle n'en reste pas moins au centre d'un processus qui se déroule en quatre étapes. Il vise à accompagner la personne dans la prise de conscience de son addiction, son acceptation et sur le chemin de la guérison. Écoute et empathie en constituent la trame. « *Nous sommes des êtres émotionnels à 80 %* », martèle la formatrice. Il s'agit donc d'arriver à faire basculer la balance émotionnelle grâce aux quatre piliers qui soutiennent notre maison : manger sainement, bouger, dormir correctement et avoir une vie sociale.

« *L'ennui, c'est de la souffrance pure pour la personne dépendante. Et comment réagit le cerveau face à la souffrance ?* » Il cherche à compenser le mal-être avant tout ; c'est instinctif. Arrivée à la quatrième et dernière étape du processus, la personne est dans la phase où elle met en œuvre un changement de conduite. Changement qui fait peur car il revient à supprimer ce qu'elle considérait comme une béquille. C'est un moment difficile. « *Et qu'est-ce qu'on lui dit ?* demande Monique. *Ce sera bien...mais pas tout de suite !* ». La salle s'esclaffe. « *Parfois, il vaut mieux le dire ; peut-être pas aussi brutalement mais il faut informer la personne de la réalité. Pendant un laps de temps, elle va connaître de la souffrance. Mais cette souffrance existe déjà, sous une autre forme et surtout, il y a la promesse d'aller mieux.* »

Ce qui est sûr, c'est qu'on ne ressort pas de cet atelier dans le même état d'esprit qu'on y est entré. Et que, victime d'addiction ou non, nous sommes tous en quête de la même chose : le bien-être.

Frédéric Fromentin

(1) Cette fenêtre symbolique, du nom de son concepteur, est une métaphore désignant un ensemble d'idées jugées plus ou moins acceptables par l'opinion publique d'une société donnée. Elle est utilisée notamment en neuromarketing afin de rendre acceptables des idées jusqu'alors considérées comme marginales, en faisant la promotion délibérée d'idées, opinions ou pratiques encore plus marginales voire extrêmes.

Conduites addictives

LE RÔLE CENTRAL DES ÉLUS LOCAUX



Publiée en avril, la nouvelle édition du *Guide du maire face aux conduites addictives*, élaborée par la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) avec l'Association des maires de France, dresse un état des lieux préoccupant et rappelle le rôle central des élus locaux dans la prévention, la sécurité et l'accompagnement des populations.

Longtemps abordée sous le seul angle sanitaire ou judiciaire, la question des addictions s'impose désormais comme un enjeu majeur de gouvernance locale. Qu'elles soient rurales, périurbaines ou urbaines, les communes sont confrontées à des usages en profonde mutation : accessibilité croissante de la cocaïne, apparition de nouvelles drogues de synthèse, détournement de l'usage de certains médicaments, diffusion du protoxyde d'azote chez les jeunes, mais aussi progression des jeux d'argent et des usages numériques excessifs. Le guide souligne que ces phénomènes ne concernent plus uniquement des publics identifiés ou des territoires spécifiques. Ils traversent désormais tous les espaces de la vie quotidienne : l'école, la rue, les événements festifs, le monde du travail ou encore la sphère familiale.

Dans ce contexte, le maire apparaît comme un acteur de première ligne. Sans compétence directe en matière de soins, il demeure souvent le premier interlocuteur des habitants confrontés aux conséquences concrètes des addictions : troubles à l'ordre public, nuisances, situations de détresse sociale ou tensions dans l'espace communal. Police administrative, réglementation des débits de boissons, encadrement des manifestations festives, actions de prévention ou coordination des acteurs locaux : les leviers d'action des communes sont nombreux.

« *Le maire a un rôle déterminant à jouer aux côtés des services de l'État, des familles, des professionnels et des associations pour protéger les plus jeunes, prévenir les conduites addictives et en limiter les conséquences sur la santé, la sécurité et le vivre-ensemble*, souligne le Dr Nicolas Prisse, président de la Mildeca.

Sans se substituer aux forces de l'ordre, les élus locaux doivent faire face aux conséquences indirectes des trafics : dégradation du cadre de vie, sentiment d'insécurité ou pression accrue sur les agents municipaux. Là encore, le guide plaide pour une réponse coordonnée, durable et ancrée dans les réalités locales.

Le document insiste également sur la nécessité de dépasser l'opposition entre prévention et répression. Selon ses auteurs, l'efficacité de l'action publique repose sur une approche globale associant application de la loi, réduction des risques, prévention éducative et soutien aux familles. Cette stratégie implique une coopération étroite entre collectivités, services de l'État, agences régionales de santé, Éducation nationale et tissu associatif.

Conçu comme un outil pratique, l'ouvrage propose des fiches juridiques actualisées, des données clés et de nombreux retours d'expériences territoriales. À l'heure où les conduites addictives croisent les enjeux de santé publique, de jeunesse, de sécurité et de cohésion sociale, le constat est clair : si l'État fixe le cadre, une part essentielle de la réponse se joue au niveau communal.

Alexandre Roger

Téléchargez le guide sur amf.asso.fr ou drogues.gouv.fr

Alain Rigaud, addictologue

« L'ADDICTION, c'est la rencontre d'un produit, d'un contexte et d'une personne »

Écrans, alcool, drogues, jeux en ligne... Les addictions évoluent et concernent tous les âges. Alain Rigaud, psychiatre, ancien chef du pôle d'addictologie de l'Établissement public de santé mentale de la Marne et président d'honneur de l'association Addictions France, revient sur leurs mécanismes, leurs transformations et les enjeux de prévention.



© Laurent Wangermez

Quels sont les principaux mécanismes à l'origine des situations de dépendance ?

Il vaut mieux parler de conduites addictives plutôt que de situations de dépendance qui n'en sont que la forme la plus sévère. Ces comportements peuvent évoluer d'un usage récréatif ou de mieux-être vers un usage régulier, puis quotidien, jusqu'à la perte de contrôle. Ce continuum va de « un peu, beaucoup, passionnément, à la folie », jusqu'à davantage de quantité, de fréquence ou de durée que ce qui était initialement souhaité.

Les conduites addictives résultent de la combinaison de plusieurs facteurs. Les substances ou activités produisent des effets psychoactifs – plaisir, détente, soulagement – qui expliquent leur attrait, mais elles présentent aussi une nocivité et un potentiel d'addictivité pouvant conduire à une dépendance. L'environnement culturel, social et éco-

nomique favorise ou limite l'exposition à ces produits et comportements. Enfin, les facteurs individuels – âge, caractéristiques psychologiques, situation affective, sociale ou événements de vie – influencent la vulnérabilité de chacun.

Les addictions résultent ainsi de la rencontre entre une substance ou une activité, un environnement donné et une vulnérabilité personnelle. Elles constituent souvent une tentative de retrouver un mieux-être face à un mal-être ou à des tensions internes.

Pourquoi observe-t-on une augmentation des addictions liées aux écrans, aux jeux en ligne ou au sport ?

Cette évolution tient d'abord à une meilleure compréhension scientifique des addictions et de leurs mécanismes. Longtemps limitées à l'alcoolisme et aux toxicomanies, elles incluent désormais les comportements sans produit, comme le jeu, les écrans ou certaines pratiques sportives.

L'environnement a également profondément changé avec le développement du numérique. Smartphones, réseaux sociaux, jeux en ligne ou paris sportifs ont multiplié les occasions d'exposition, mais aussi la livraison de drogues à domicile ou encore l'univers pornographique. Cette « offre psychoactive » est désormais permanente et largement accessible. Enfin, les incertitudes économiques, sociales et environnementales favorisent chez certaines personnes la recherche de satisfactions immédiates pour faire face à l'anxiété ou à la frustration.

Observe-t-on une évolution du profil des personnes touchées ?

Il faut analyser cette question à travers le triptyque produit/environnement/individu.

Du point de vue des produits, les écrans, les technologies numériques, la cocaïne et les nouvelles drogues de synthèse concernent particulièrement les 15-45 ans. L'alcool demeure toutefois un enjeu majeur, avec le *binge drinking* [consommation massive et rapide d'alcool] chez les jeunes et des consommations excessives chez 20 % des adultes. Du point de vue de l'environnement, les inégalités sociales,

les difficultés d'insertion mais aussi les exigences de performance et de compétitivité ou encore d'image fragilisent certaines personnes.

Enfin, les vulnérabilités individuelles restent les mêmes, mais elles s'expriment dans un contexte où l'offre psychoactive n'a jamais été aussi vaste, attractive et accessible.

Pourquoi l'addictologie reste-t-elle insuffisamment intégrée aux politiques publiques ?

L'addictologie est une discipline encore jeune, issue de la psychiatrie et située au carrefour de nombreuses disciplines médicales et sociales. Cette complexité explique en partie les difficultés d'intégration dans les politiques publiques.

Les mesures de prévention ou de régulation sont souvent difficiles à mettre en œuvre, entre acceptabilité sociale, intérêts économiques et arbitrages politiques.

Quelles priorités faudrait-il mettre en place ?

Il faudrait agir sur les incitations à consommer, notamment par le prix, ou l'encadrement de l'offre et de la publicité. Il est également nécessaire de renforcer durablement les politiques de prévention et de mieux interroger la distinction entre produits licites et illicites au regard de leurs conséquences sanitaires.

Les territoires ruraux présentent-ils des spécificités ?

Les territoires ruraux sont aussi exposés que les autres aux écrans et aux substances psychoactives. Ils cumulent parfois des fragilités supplémentaires : difficultés économiques, isolement social et accès plus limité aux soins.

Le développement d'antennes de proximité, d'équipes mobiles et le repérage précoce par les proches, les travailleurs sociaux ou les médecins généralistes sont essentiels.

Dans les établissements d'enseignement agricole, la prévention doit s'inscrire dans la durée et mobiliser toute la communauté éducative autour notamment du tabac, de l'alcool, du cannabis et des écrans. Une vigilance particulière est nécessaire dans les lycées viticoles où les risques liés à l'alcool peuvent parfois être minimisés.

Les différents types d'addictions

L'addiction concerne aussi bien les substances psychoactives licites (tabac, alcool) ou illicites (cannabis, cocaïne, MDMA aussi appelée ecstasy, opiacés, nouveaux produits de synthèse) que les comportements (jeux d'argent et de hasard, jeux vidéo, usages excessifs des écrans, achats compulsifs, activités sportives). On parle d'addictions comportementales ou sans substances.

Source : addictions-france.org

Les politiques de prévention prennent-elles en compte tous les âges ?

Oui, mais les enjeux diffèrent selon les publics. Chez les seniors, les problématiques concernent surtout l'alcool, le tabac et les médicaments psychotropes. Chez les jeunes, l'alcool, le tabac, le cannabis, les écrans et désormais le protoxyde d'azote occupent une place importante.

Les approches fondées sur des ateliers et des activités partagées sont particulièrement adaptées. Des dispositifs comme Phare, déployé par la MSA (lire en page 14), méritent d'être développés.

Peut-on mesurer l'efficacité des dispositifs ?

Les actions de prévention sont évaluées en termes de participation, de satisfaction et de coûts. Leur efficacité à long terme reste plus difficile à mesurer compte tenu de la multiplicité des facteurs impliqués.

Les opérateurs et structures de soins produisent des rapports d'activité réguliers, mais l'évaluation globale des parcours nécessiterait des études de cohorte sur plusieurs années.

Peut-on guérir d'une addiction ?

La guérison a longtemps été définie par une abstinence durable. Aujourd'hui, les rechutes sont davantage considérées comme des étapes possibles du parcours de soin et de prise de conscience.

Si l'abstinence demeure un objectif fréquent, les parcours sont variés. Des améliorations peuvent aussi passer par une réduction ou un meilleur contrôle des consommations. L'enjeu est la reconstruction progressive d'un nouvel équilibre, avec l'appui de l'entourage, des professionnels et des groupes d'entraide.

Quel message passer aux familles ?

Lorsque les proches se sentent démunis, c'est souvent que l'addiction est devenue visible tandis que la personne concernée minimise encore sa gravité. Or, la conduite addictive représente souvent pour elle une réponse à un mal-être.

Les familles ont intérêt à privilégier une attitude bienveillante et patiente, en exprimant leur inquiétude pour la santé de la personne plutôt qu'en se focalisant sur la consommation elle-même. Elles peuvent également solliciter leur médecin traitant, un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie ou des groupes d'entraide ou de proches de malades afin d'obtenir soutien et conseils.

Propos recueillis par **Marie Molinaro**



Retrouvez l'interview dans son intégralité sur lebimsa.fr



© Franck Beloncle/CCMSA Image

L'analyse des situations concrètes remplace progressivement la seule lecture des indicateurs d'accidents afin d'agir en amont sur l'organisation.

Santé au travail

Les risques se TRANSFORMENT

En 2024, la fréquence des accidents du travail (AT) recule dans l'agriculture, tant chez les salariés que chez les non-salariés. Mais cette amélioration apparente masque une évolution plus préoccupante : les maladies professionnelles (MP) repartent à la hausse, portées par la progression continue des troubles musculosquelettiques, qui représentent jusqu'à 95 % des cas.

Les données 2024 du régime agricole offrent un motif d'optimisme. La fréquence des accidents du travail avec arrêt poursuit sa baisse, confirmant une tendance engagée depuis plusieurs années. Chez les salariés, elle s'établit à 22,5 accidents par million d'heures travaillées, contre 23,3 pour 1 000 individus chez les non-salariés.

« Nous constatons une baisse continue du taux de fréquence, donc du nombre d'accidents rapporté au volume d'heures travaillées », souligne Éric Hugues, responsable du service analyses des risques professionnels et du pôle publication et valorisation à la caisse centrale de la MSA.



Retrouvez l'ensemble des chiffres sur statistiques.msa.fr

Cependant, chez les salariés, cette amélioration doit être abordée avec prudence. En réalité, « cela ne signifie pas nécessairement qu'il y a moins d'accidents, car, dans le même temps, l'activité augmente », précise Éric Hugues. En valeur absolue, le nombre d'accidents du travail avec arrêt chez les salariés et 9 927 chez les non-salariés.

Derrière la baisse relative, la réalité du terrain demeure donc marquée par une sinistralité importante. Et surtout, par la persistance de formes graves. En 2024, on dénombre 3 481 accidents graves chez les salariés et 1 599 chez les non-salariés, ainsi que 84 décès (65 AT et 19 accidents de trajet) pour les premiers et 87 pour les seconds se décomposant en 82 AT et 5 accidents de trajet.

« Les accidents graves non mortels sont un point clé », insiste Éric Hugues. Ils sont peu nombreux, mais ils pèsent très lourd, humainement et financièrement. Ceux-ci restent minoritaires – moins de 10 % des cas – mais concentrent une part disproportionnée des conséquences, notamment en termes d'in-

demnisation. Près de 60 % des coûts leur sont ainsi imputables. Derrière la baisse de la fréquence se maintient donc une réalité plus dure. » Une observation partagée par les acteurs de la prévention, pour qui la question de la gravité devient centrale.

Autre limite : les accidents de trajet, qui restent relativement stables et concernent davantage les salariés, échappent encore largement aux politiques de prévention classiques.

Mais c'est du côté des maladies professionnelles que se situe le principal signal d'alerte. Après plusieurs années de recul, elles repartent à la hausse : 3 320 cas sont recensés chez les salariés en 2024, et 1 343 chez les non-salariés, avec une progression annuelle de 10 % pour les premiers et 8,5 % pour les seconds.

Troubles musculosquelettiques

« C'est la surprise de l'année 2024 », observe Éric Hugues. On constatait une baisse continue depuis des années et, là, on enregistre une remontée franche, notamment sur les troubles musculosquelettiques. » Ces pathologies liées aux gestes répétitifs, aux postures contraignantes et à l'usure physique dominant très largement. Elles représentent 94,8 % des maladies professionnelles chez les salariés et 71,7 % chez les non-salariés. Leur poids souligne un basculement progressif des risques : moins d'accidents visibles, mais davantage d'atteintes chroniques à la santé.

Chez les non-salariés, la hausse globale est également alimentée par une meilleure reconnaissance des maladies liées aux expositions chimiques, notamment aux pesticides, qui représentent à eux seuls plus de 25 % des cas.

Pour autant, la lecture de ces chiffres appelle à la prudence. « Les statistiques ne sont jamais une photographie parfaite de la réalité, tempère Laurent Estève, adjoint au responsable du département prévention des risques professionnels. Elles dépendent aussi des règles de déclaration, des évolutions réglementaires et des pratiques. »

Au cours des dernières années, la création de nouveaux tableaux de reconnaissance ou la modification des outils de déclaration ont pu influencer sur les tendances observées, en rendant visibles certaines pathologies jusque-là sous-déclarées. Mais au-delà de ces effets techniques, les données traduisent aussi des transformations plus profondes du travail agricole : intensification des rythmes, contraintes physiques persistantes, vieillissement de la population des exploitants. Autant

de facteurs favorables à l'apparition de pathologies chroniques.

Pour autant, les chiffres conservent toute leur utilité. « L'analyse statistique est indispensable, reconnaît Laurent Estève. Elle permet de poser un diagnostic, d'identifier des signaux. Mais ce n'est pas elle seule qui doit piloter la prévention. »

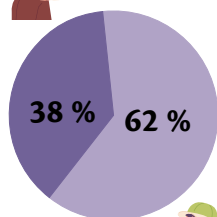
Car celle-ci évolue profondément. Longtemps centrée sur le suivi des accidents, elle tend désormais à se déplacer vers l'analyse des situations

concrètes de travail. « On essaie d'être moins dans une logique de réponse aux chiffres et plus dans une compréhension globale du travail réel », explique-t-il. Cette approche, nourrie notamment par les apports de l'ergonomie, vise à agir en amont : sur l'organisation du travail, les outils, les marges de manœuvre. « Il y a toujours un décalage entre le travail prescrit et le travail réel, poursuit Laurent Estève. C'est dans cet espace que se jouent la plupart des risques. »

Alexandre Roger

Moins d'accidents... mais plus de MALADIES PROFESSIONNELLES

SALARIÉS AGRICOLES



33 843 accidents du travail
(82 jours d'arrêt en moyenne)

3 481 accidents du travail graves non mortels (12,9 % : taux d'incapacité permanent partiel moyen)

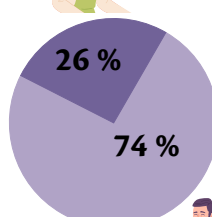
2 322 accidents de trajet

3 320 maladies professionnelles
(403 jours d'arrêt en moyenne)

84 accidents mortels



NON-SALARIÉS AGRICOLES



9 927 accidents du travail
(110 jours d'arrêt en moyenne)

1 599 accidents du travail graves non mortels (20 % : taux d'incapacité permanent partiel moyen)

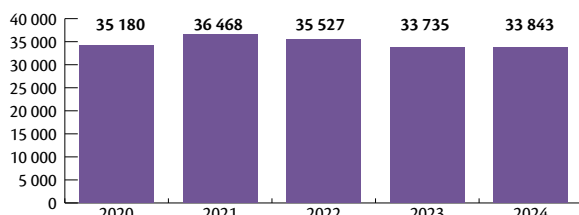
94 accidents de trajet

1 343 maladies professionnelles
(292 jours d'arrêt en moyenne)

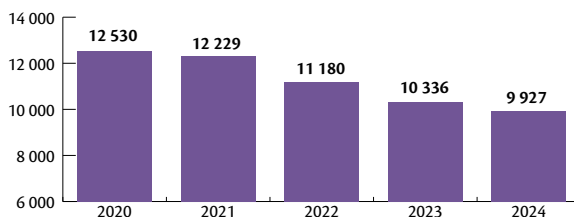
87 accidents mortels



Accidents du travail avec arrêt

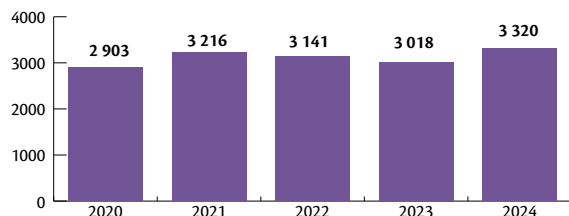


Évolution annuelle moyenne **- 0,2 %** Nombre de cas

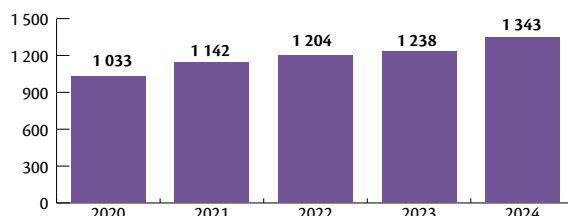


Évolution annuelle moyenne **- 5,6 %** Nombre de cas

Maladies professionnelles avec et sans arrêt



Évolution annuelle moyenne **+ 3,6 %** Nombre de cas



Évolution annuelle moyenne **+ 6,8 %** Nombre de cas

Source : statistiques MSA - mars 2026 ; Chiffres 2024.



© Thierry Borédon / CCMSA Image

Venues des quatre coins de la France, les 13 équipes lauréates se sont retrouvées le 22 mai au ministère de la Transition écologique, à Paris, pour une cérémonie haute en couleur. Lancé au début des années 2000, l'Appel à projets jeunes de la MSA soutient des initiatives qui visent à améliorer la qualité de vie dans les territoires ruraux.

Appel à projets jeunes 2026

SOLIDAIRES JUSQU'AU BOUT DES DOIGTS

Des jambes qui pédalent pour la solidarité aux mains qui créent pour le bien, en passant par une parole libérée, les lauréats de l'Appel à projets jeunes 2026 de la MSA redoublent de créativité pour s'engager sur leurs territoires. Ils ont reçu leurs prix le 22 mai à Paris.

« **L**es jeunes secouent les cocotiers et dynamisent les territoires ! » lance Paul Sarrassat, du Mouvement rural de jeunesse chrétienne (MRJC) lors de la cérémonie de remise des prix de l'Appel à projets jeunes (APJ), le 22 mai, devant la centaine de visages fiers et impatients de découvrir le palmarès. Cette année, les participants font autant marcher leurs pieds que leurs mains, et surtout leurs têtes pleines d'idées engagées.

Désormais élargi aux 11 et 22 ans, le concours accueille pour la première fois un prix spécial « Agriculture et alimentation » (lire en p. 21). Évalués notamment sur l'implication des jeunes, l'intérêt pour le territoire, la dimension sociale et l'originalité, les treize lauréats

dont quatre coups de cœur, répartis en deux catégories d'âge, primés parmi 78 candidats, repartent avec un soutien financier allant de 1 500 à 2 500 € pour les deux premiers prix. Chaque année, plus de 250 projets sont soutenus localement par les caisses de MSA avant d'être sélectionnés pour le jury national.

« Souvent, on consulte les jeunes sans respecter leur avis. C'est important d'être traité d'égal à égal. L'objectif est de mener à bien et concrétiser leurs idées qui sont confrontées à beaucoup de freins », souligne Amine Tilikete, du réseau national des juniors associations.

Cuisine solidaire, café qui parle, concert caritatif, jardin partagé, randonnée sur les pas de la transhumance, sensibilisation à la santé mentale, à la préservation de la biodiversité... Cette 26^e édition confirme la qualité

des initiatives, toujours plus diverses et originales.

La solidarité avec un grand S, c'est ce qui ressort chez les deux grands gagnants. Avec leurs projets « La roue verte » (11-15 ans) et « Maraudes solidaires » (16-22 ans), les jeunes de l'Oise et du Vaucluse démontrent qu'ils peuvent agir concrètement pour le mieux-vivre dans leur village.

Des légumes pour les aînés

Au Coudray-Saint-Germer, les jeunes du centre social rural intercommunal ont en effet décidé d'allier jardinage, solidarité et mobilité douce. Avec leur jardin partagé, ils sont bien décidés à livrer dès cet été à la force de leurs jambes (et de leurs roues de vélo) des paniers à bas prix de légumes et de fleurs aux habitants, en particulier aux personnes isolées. « Le but est aussi de retrouver du lien ; au-delà des récoltes, chaque livraison sera l'occasion d'un moment de partage avec nos aînés. Ils pourront également venir nous aider au jardin. »

Plus au Sud, c'est une équipe motivée du centre social et culturel de L'Isle-sur-la-Sorgue qui a souhaité apporter son aide aux personnes en difficulté. Préparation de paniers repas, accompagnés de produits d'hygiène et de vêtements, distribution aux sans-abris

ou en situation très précaire le week-end, moments de partage et de convivialité, les jeunes ont travaillé avec plusieurs associations et la mairie pour mener à bien leur mission. *« Derrière chaque regard se cache une histoire ; aucune détresse ne doit être ignorée. Nous les avons écoutés, considérés, simplement, car ils ont peu d'interactions sociales. C'était très enrichissant pour nous, une fierté collective. »*

Côté cuisine solidaire, on n'est pas en reste chez les autres primés, comme avec les jeunes de Lodève, dans l'Hérault, lauréats du 2^e prix des 16-22 ans, qui souhaitent soutenir les agriculteurs locaux à travers des glanages dans le but d'alimenter une épicerie solidaire et de mettre en place des distributions ; ils organisent également des ateliers de cuisine et des repas à prix libre tous les mois, en lien avec le centre d'hébergement provisoire de la commune. Au Pays basque, ce sont les porteurs d'un projet sur l'intergénérationnel et la transmission des savoirs qui ont reçu un prix coup de cœur du jury, avec Herriko Sukaldaritza, ou la cuisine du partage. Les jeunes de l'espace de vie sociale Familles rurales de Uhart-Cize, dans les Pyrénées-Atlantiques, concoctent un livre de recettes traditionnelles et familiales aux petits oignons avec l'aide du chef Jean San Pedro, des seniors et des habitants des alentours.

Sujet de préoccupation majeure, la santé mentale prend également une place importante parmi les projets. Dans le Nord, les lauréats du 2^e prix

Prix spécial « Agriculture et alimentation »

Cette année, la MSA a souhaité mettre en avant une thématique centrale en remettant un prix spécial afin de valoriser les initiatives en lien avec l'alimentation et l'agriculture. Le projet de film documentaire porté par des élèves de 3^e de collège Pierre-et-Marie-Curie de Rieux-Minervois, dans l'Aude, a été récompensé. L'idée est née dans le cadre d'un programme européen lancé en 2024 autour de l'alimentation et du bien-être. Objectif : mieux comprendre l'origine des aliments, notamment issus d'animaux, les modes de production et les enjeux associés (circuit court, politiques agricoles européennes). Pour nourrir la réflexion, des visites

sont organisées (élevages, ferme aquaponique à Bruxelles, boulangerie, boucherie) et des interviews de professionnels alimenteront la vidéo (acteurs du circuit court, responsables politiques européens).

Le projet s'inscrit dans une démarche pédagogique sur le long terme, et sera transmis aux prochains élèves de 5^e de l'établissement avant l'organisation de projections sur le territoire. Un travail qui permet aux élèves de développer leur regard critique sur leur alimentation, de découvrir la diversité des systèmes agricoles, le bien-être animal et de mieux comprendre ce qu'il y a « derrière l'assiette ».

des 11-15 ans, réunis en Junior association, construisent de A à Z un jeu de l'oie grandeur nature nommé « Mission bien-être » afin d'en « parler autrement » et de faire de la sensibilisation auprès des accueils de loisirs, écoles et collèges du territoire. Du côté du Doubs, « Les Unies », du nom de leur Junior association, transforment l'art en source de libération de la parole et repartent avec le 4^e prix des 16-22 ans. Ces jeunes artistes de Clerval et de Sainte-Suzanne ont créé des personnages inspirés de la culture pop ou mythologique et organisent des ateliers artistiques et d'écriture pour parler notamment du harcèlement scolaire, aider à exprimer ses émotions et reprendre confiance en soi. *« Mieux se comprendre les uns les autres, créer un*

espace d'échanges dans lequel chacun peut se sentir en sécurité tout en développant l'expression personnelle et la créativité », c'est la vision puissante de ces héros du quotidien, à l'image de tous ces jeunes engagés. « L'API, c'est une expérience de citoyenneté, un levier puissant pour les encourager à prendre part à la vie de leur territoire et à devenir des acteurs du changement, conclut Bernard Simon, coprésident du comité d'action sanitaire et sociale de la CCMSA. Soutenir ces initiatives, c'est lutter contre l'idée que les zones rurales seraient des espaces sans perspective pour les jeunes. Ces exemples montrent que l'innovation, la créativité et l'engagement ne connaissent pas de frontières. »

Marie Molinaro



Quand l'art aide à la prévention de la santé mentale, les jeunes Doubiennes s'unissent contre le harcèlement scolaire dans une explosion de créativité et de solidarité.



Salmis de palombes, merlu Koskera, morue à la Viscaïna et bien sûr gâteau basque, le livre de recettes des jeunes de Uhart-Cize mêlera partage des traditions et cuisine intergénérationnelle.

MSA, pilier des territoires

Les maires ruraux montent AU FRONT

Dans toute la France rurale, les maires alertent sur l'importance du maintien de la présence de la MSA sur leurs territoires, alors que se négocient ses moyens pour les cinq prochaines années. À leurs yeux, elle est un pilier du lien social, de l'accès aux droits et de l'équilibre territorial.

« **L**a MSA et les maires ruraux rythment la vie des campagnes. » Pour Gilles Noël, vice-président de l'Association des maires ruraux de France (AMRF) et de l'Agence nationale de la cohésion des territoires, la formule résume une réalité profondément ancrée. « Sa présence et son action constituent une véritable valeur ajoutée pour nos territoires. » Un partenariat ancien, structurant avec les maires, qui dépasse la seule protection sociale. « La MSA est un acteur incontournable des territoires ruraux, mais un acteur qui souffre aujourd'hui », avertit-il, alors que les négociations de la convention d'objectifs et

Une année de négociation

Le 13 mai, la Commission des affaires sociales du Sénat a consacré une audition inédite à la MSA, centrée sur les perspectives de la convention d'objectifs et de gestion (COG) 2026-2030.

Jean-François Fruttero, président de la MSA a détaillé les contraintes pesant sur le régime, en soulignant que les discussions entrent dans leur phase finale. Les points de tension portent notamment sur les effectifs et les systèmes d'information. Le président a ainsi jugé « trop sévère » le premier arbitrage sur les moyens humains et plaidé contre une « négociation en silo ».

Dans un contexte de réduction continue – « 22 % d'effectifs en moins en quinze ans » – la MSA alerte sur le risque d'« abandonner des missions ». Elle rappelle néanmoins la solidité de son modèle, avec des comptes certifiés pour la 15^e année et plus de 26 milliards d'euros versés à 5,2 millions de bénéficiaires via un « guichet unique ».

Engagée dans les réformes (retraites, cotisations, congé de naissance 2026), la MSA insiste aussi sur les enjeux sociaux, notamment la hausse de 41 % des signalements de mal-être. Les sénateurs ont salué l'action de proximité d'un régime jugé « essentiel » pour les territoires.



© MGI Photographie

de gestion (COG), signée avec l'État tous les cinq ans, laissent entrevoir de nouvelles réductions de moyens.

Dans les communes rurales, la MSA est souvent l'un des derniers relais structurés sur le terrain. À Classun, dans les Landes, Jean-Michel Lalanne ①, ancien agriculteur, maire et délégué MSA depuis plus de quarante ans, en observe les effets : « Je voudrais avoir un mot pour les salariés des caisses qui continuent de faire un boulot formidable sur le terrain. On leur en demande toujours plus, avec toujours moins de moyens, et pourtant ils restent présents et engagés au quotidien. Leur travail mérite d'être reconnu. Mais à un moment, on se dit : qu'est-ce qu'on arrête de faire ? Dans tous les cas, ce sera au détriment des services rendus à la population. »

Même constat dans l'Aveyron pour Maurice Combettes, maire de Salles-Curan : « Mon travail avec la MSA est quotidien. Dès qu'un agriculteur ou un salarié du secteur est en difficulté, on travaille ensemble pour trouver des solutions. » Sur son territoire, la MSA a contribué à un projet structurant : la création de la première maison de santé pluridisciplinaire du pays, dès les années 2000. « Sans elle, on n'aurait jamais réussi. Aujourd'hui, on a des médecins, des infirmières, des dentistes... »

Pour Gilles Noël, cette capacité d'action locale est essentielle : « La MSA, c'est un service du quotidien, mais aussi un outil d'aménagement du territoire. »

Un modèle de proximité à préserver

Dans le Vaucluse, Gilles Ripert ②, maire de Caseneuve, illustre cette proximité à travers le bus France Services baptisé « Le Lien ». « Il fait vivre au quotidien un service public de proximité, ancré dans les territoires et auprès des habitants des 25 communes de la communauté de communes du Pays d'Apt Luberon. » Avec plus de 4 000 visites en 2025, le succès est immédiat. « La MSA nous a tout de suite suivis en mettant à disposition l'un de ses agents. C'est simple, fluide, à hauteur d'homme. »

**2****3****4**

Photos: DR

Dans les Hautes-Alpes, Anne-Marie Gros **3**, éleveuse bovine et maire de Chabestan, insiste sur cette dimension humaine dans un territoire isolé : « On n'a ni école, ni commerce. Le premier médecin se trouve à 9 kilomètres. » Elle met aussi en avant l'action auprès des agricultrices, encore confrontées à des difficultés spécifiques. « Avant, les femmes n'avaient pas de statut. Des avancées portées par la MSA. Aujourd'hui, elles sont cheffes d'exploitation, mais la charge mentale reste forte. »

Lors d'une journée organisée avec la MSA, elle souligne la nécessité de mieux accompagner ces parcours : « Il faut rappeler qu'elles sont capables, et leur permettre de prendre aussi soin de leur santé. Là aussi la MSA est à l'avant-garde. »

« Sentinelle » du monde rural

Pour Gilles Noël **4**, la MSA joue un rôle singulier : « C'est une sentinelle du milieu rural. » Une présence humaine, incarnée notamment par les délégués et les réseaux de prévention du mal-être agricole. « Ces bénévoles jouent un rôle que l'administration classique n'a pas les moyens d'assumer », souligne-t-il. Une dimension essentielle dans un contexte de fragilisation du monde agricole.

Maurice Combettes le confirme : « Quand les agriculteurs souffrent, il faut pouvoir discuter, accompagner et s'adapter pour trouver des solutions sur mesure. La MSA permet cela. »

Face aux réductions de moyens envisagées, la réaction des élus a été forte. « On attaque un monument des ruralités, prévient Gilles Noël. La MSA fait partie de notre patrimoine. »

Cette inquiétude s'est traduite par une mobilisation d'ampleur. Plus de 2 200 maires ont signé un courrier adressé le 7 mai dernier au Premier ministre, évoquant « un attachement profond » à ce modèle de proximité.

Pour Gilles Noël, lui-même signataire, le signal est clair : « Ce n'est pas simplement un opérateur qu'on touche,

c'est tout un équilibre territorial. » Derrière le débat sur les moyens alloués à la MSA se joue une problématique plus large, celle des politiques publiques en milieu rural. « Les décisions se prennent souvent depuis Paris, avec des logiques purement démographiques », déplore-t-il.

Or, « pour certains projets, les charges sont les mêmes, qu'il y ait 100 ou 10 habitants », constate Jean-Michel Lalanne, maire d'une commune de 260 habitants. Une réalité qui rend chaque service plus coûteux à maintenir. « Si on continue à réduire, ce sont les maires qui devront compenser. Et derrière, c'est l'inégalité territoriale qui va s'aggraver. »

Un enjeu de cohésion pour l'avenir

Au-delà des chiffres, les élus défendent une vision. « La MSA, c'est l'idée de vivre et de bien vieillir dans son village », résume Gilles Noël. Pour les maires, le message est sans ambiguïté : « Les territoires ruraux n'ont pas renoncé. Mais pour continuer d'avancer, ils ont besoin d'acteurs solides à leurs côtés. »

Dans un contexte de tensions sociales croissantes, y compris dans la ruralité, ils voient dans la MSA bien plus qu'un organisme de sécurité sociale : un pilier de la cohésion territoriale, dont l'affaiblissement aurait des conséquences bien au-delà du seul monde agricole.

Alexandre Roger

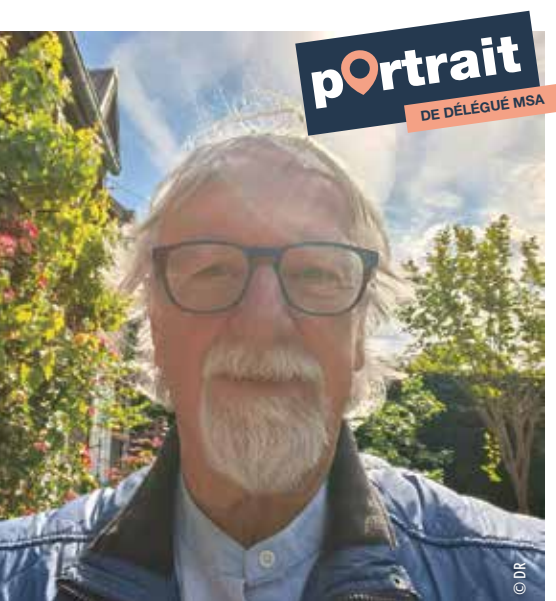
Qu'est-ce que la COG ?

La convention d'objectifs et de gestion (COG) est un contrat pluriannuel conclu entre l'État et la Caisse centrale de la MSA (CCMSA). Elle fixe, pour une période de cinq ans, les priorités d'action du régime, ses objectifs de performance ainsi que les moyens financiers et humains associés.



Un même engagement **DE PROXIMITÉ**

Réélu maire de La Lucerne-d'Outremer pour un second mandat en mars dernier, Pierre Lebourgeois incarne une ruralité active et profondément humaine. Ancien comptable chez Cerfrance, élu de terrain et délégué MSA depuis vingt-cinq ans, il défend avec constance le maintien des commerces, des services et du lien social dans cette commune de la Manche tournée vers l'avenir, sans renier ses racines.



A La Lucerne-d'Outremer, petit village de la Manche niché entre bocage et littoral, Pierre Lebourgeois incarne une certaine idée de la ruralité engagée. Réélu maire pour un second mandat, cet ancien comptable de 67 ans connaît chaque chemin, chaque association et presque chaque habitant de cette commune de 873 âmes située à une douzaine de kilomètres de la mer. Une proximité qu'il revendique comme le cœur même de son engagement public.

Conseiller municipal depuis 1995, adjoint pendant près de vingt ans avant de devenir maire en 2020, Pierre Lebourgeois s'inscrit dans une histoire familiale profondément enracinée dans le territoire. Son père, Émile, fut lui-même maire de la commune pendant plus de trois décennies. « J'ai été trempé dedans très jeune », raconte-t-il

avec simplicité. Fils d'agriculteurs, longtemps investi dans le monde associatif, ancien président du comité des fêtes, il avoue avoir toujours aimé « *participer à la vie communale* ».

À La Lucerne-d'Outremer, cette vie de village est loin d'être un slogan. Sous son mandat, la municipalité multiplie les projets pour maintenir une activité dans le bourg : réhabilitation de commerces, soutien aux logements sociaux, maintien de l'école de proximité et aménagement du centre-village autour d'une halle multifonctionnelle.

Un projet de boulangerie au feu de bois est devenu l'un des symboles de cette volonté de préserver des services de proximité. Après avoir déjà participé au rachat et à la relance du café-épicerie, la commune accompagne aujourd'hui l'installation d'un artisan-boulangier en cœur de bourg, dans une bâtisse acquise par la collectivité. « *Ce sont des projets très concrets qui améliorent la vie des habitants* », souligne-t-il.

Prévention du mal-être

Dans cette commune réputée pour son abbaye et sa forêt, le maire refuse la résignation. Il évoque volontiers les marchés estivaux organisés le jeudi soir, où habitants, producteurs locaux et vacanciers se retrouvent autour d'un concert ou d'un verre. « *On sent que le village vit* », dit-il avec satisfaction. Mais derrière le dynamisme affiché, il observe aussi les fragilités sociales qui traversent de plus en plus les campagnes : familles monoparentales plus nombreuses, difficultés de logement, disparition progressive des exploitations agricoles.

Délégué MSA depuis près de vingt-cinq ans, il connaît bien ces réalités. Ce double engagement, entre mairie et protection sociale agricole, nourrit chez lui une même conviction : l'élu local doit rester accessible. Au sein de la MSA, où il est élu au collège des salariés, Pierre Lebourgeois s'investit depuis de nombreuses années dans des actions de prévention et d'animation de terrain. Parmi les initiatives qui l'ont le plus marqué figure une pièce de théâtre-forum consacrée au stress au travail dans le monde agricole et à la prévention du mal-être. « *Les gens participaient, donnaient leur avis, racontaient parfois leur propre vécu* », se souvient-il. Une manière originale d'aborder des sujets sensibles dans un territoire où la parole reste souvent discrète.

« *On est maire et délégué MSA sept jours sur sept* », souffle-t-il. Le téléphone reste allumé, même la nuit. Loin des postures politiques, Pierre Lebourgeois revendique une approche pragmatique, faite d'écoute et de patience. Pour lui, un maire ne doit pas seulement gérer, mais aussi anticiper. Parmi les projets à venir figure l'installation d'une mini-crèche, une initiative concrète qui illustre la volonté de maintenir les services de proximité à la population dans la continuité de son engagement de maire et de délégué de la MSA.

Alexandre Roger

On se dit presque tout...

- **Que sont devenus vos rêves d'enfant ?**
Je voulais être infirmier ou agriculteur. J'aimais déjà le contact humain et le fait de m'occuper des autres. Finalement, j'ai conservé ce même engagement.
- **Vos plaisirs ou loisirs favoris ?**
La marche à pied, le vélo et surtout la pêche à pied. Cela me permet vraiment de me vider la tête.

**“ Embaucher
des saisonniers
n’est plus
un casse-tête
avec le guide
de la MSA ! ”**



Un mode
d'emploi
à télécharger
sur msa.fr



+ Simplemsa
NOS SERVICES SIMPLIFIÉS

msa santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Santé et environnement

TIQUES : un risque dans les jardins

Elles piquent, elles transmettent des maladies, et surtout, elles sont bien plus proches de nous qu'on ne le croyait. Les résultats du programme Citique, publiés en mars, dressent pour la première fois un portrait précis de la présence des tiques dans toute la France.

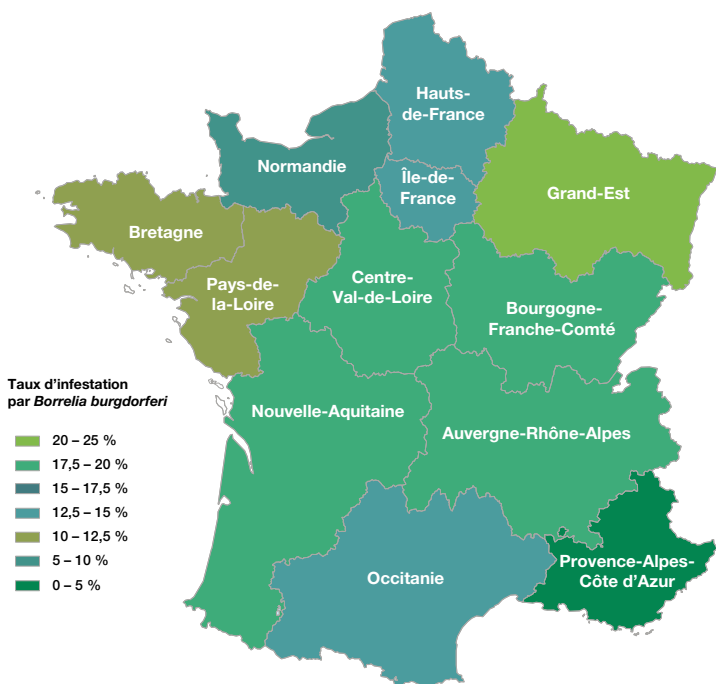


On les imaginait tapies dans les sous-bois humides de l'Est du pays, attendant qu'un randonneur imprudent croise leur chemin... Les résultats du programme Citique montrent une toute autre réalité : les tiques font partie de notre quotidien le plus familier. Elles sont présentes partout en France et sont porteuses d'agents pathogènes responsables de maladies, dont celle de Lyme. Après près de dix ans de recherche participative, les travaux de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), l'université de Lorraine, le campus vétérinaire VetAgro Sup et l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) offrent la première cartographie nationale

des espèces de tiques piqueuses d'humains et des agents pathogènes qu'elles peuvent transmettre. Publiés dans la revue *Ticks and tick-borne diseases*, ils sont riches en enseignement et permettent au monde scientifique de mieux comprendre les maladies vectorielles à tiques.

D'abord, si la forêt reste bien le lieu de prédilection des tiques (49 % des cas), le risque d'être mordu dans un cadre familier est important. « Près d'un tiers des piqûres ont lieu dans des environnements du quotidien, dont 22 % dans les jardins privés, 3 % dans les parcs urbains et 4 % au domicile », explique Jonas Durand, ingénieur de recherche pour le programme Citique, lors de son intervention au Sénat, le 6 mai dernier. Problème : le risque « de proximité » constitue un facteur aggravant, car les personnes piquées dans ces environnements familiaux sont moins vigilantes. Elles sont donc en contact avec l'acarien plus longtemps, et multiplient le risque de transmission de maladies. « Les tiques de jardins sont aussi plus souvent infectées par la borréliose de Lyme », note-t-il.

Distribution du taux d'infection des tiques analysées ayant piqué un humain



Une science participative

Pour en arriver à ces résultats, la méthode utilisée par les chercheurs est originale. Plutôt que de collecter des tiques directement sur la végétation comme habituellement, ils ont misé sur la science participative. Entre 2017 et 2019, ce sont plus de 2 000 tiques, envoyées par des citoyens, jardiniers, randonneurs, agriculteurs ou vétérinaires qui ont été analysées (environ 150 par région française). Toute personne piquée pouvait envoyer la tique via l'application gratuite Signalement Tique ou par voie postale, contribuant ainsi à établir une « tiquothèque » nationale, unique en France.

Un procédé qui a permis d'obtenir une image du risque réel d'exposition. Et d'établir un état des lieux précis de la présence des tiques face au changement climatique et à la modification des habitats. Car les petits parasites gagnent du terrain : « Avec les hivers plus doux et des températures plus élevées, elles apparaissent plus tôt dans l'année et demeurent actives plus tard », note Jonas Durand. Elles s'étendent désormais dans



© Magnific

L'*Ixodes ricinus*, ou tique du mouton, principal vecteur de la borréliose de Lyme en Europe, est omniprésente dans le paysage français.

49 %

des piqûres de tiques ont lieu en forêt.

30 %

environ, dans des environnements familiaux, dont 22 % dans les jardins privés.

des zones d'altitude jusque-là moins exposées. Nous voulions mieux comprendre leur écologie afin d'anticiper les risques et renforcer la prévention. »

Sans surprise, la tique responsable de la borréliose de Lyme est omniprésente dans le paysage français. 94 % des acariens analysés appartiennent à l'espèce *Ixodes ricinus*, principal vecteur de la maladie en France et en Europe. Certaines régions sont particulièrement touchées comme le Grand-Est ou encore l'Auvergne-Rhône-Alpes, la Bourgogne-Franche-Comté, le Centre-Val-de-Loire et la Nouvelle-Aquitaine.

Cependant, ces dernières ont été retrouvées dans toutes les régions, jusqu'au pourtour méditerranéen, des zones qu'on pensait jusque-là plutôt épargnées. Les espèces les plus courantes restent cependant les *Dermacentor* et *Rhipicephalus*.

Sur les 18 espèces recensées lors de l'étude, 27 % portaient au moins un agent pathogène potentiellement transmissible à l'humain. 15,4 % des *Ixodes ricinus* analysées étaient porteuses de la bactérie responsable de la maladie de Lyme, ce qui en fait l'agent infectieux le plus répandu.

Mais ce n'est pas tout. L'étude confirme également qu'un risque de co-infection existe, puisque 4,5 % des tiques sont

porteuses d'au moins deux agents pathogènes simultanément. Face à ces résultats, les spécialistes soulignent toutefois que la piqûre n'est pas forcément le signe d'une maladie à venir. « Toutes les tiques ne sont pas infectées, rappelle Jonas Durand. Et même si une tique l'est, le risque dépend de nombreux facteurs : l'environnement, les conditions météorologiques, la durée d'attachement et l'état immunitaire de l'hôte jouent un rôle déterminant dans la transmission d'une maladie. »

Les gestes pour prévenir les piqûres sont assez simples : rester sur les chemins et sentiers en balade, s'inspecter scrupuleusement le corps pendant et après une sortie même dans un jardin ou dans un parc. Plus on la retire tôt, mieux c'est. Il est recommandé d'utiliser un tire-tique. Traiter ses animaux de compagnie qui peuvent ramener les tiques au domicile.

La borréliose de Lyme toucherait jusqu'à environ 60 000 personnes par an en France. Le programme Citique permet aux professionnels de santé de mieux connaître les maladies vectorielles à tiques pour mieux les prévenir. Il constitue aussi un appui aux politiques publiques de santé pour mieux gérer les risques.

Coline Lucas

LES BONS GESTES À ADOPTER

AVANT LA SORTIE



Utiliser un répulsif si possible



Couvrir ses bras et ses jambes

PENDANT ET APRÈS LA SORTIE



Privilégier les chemins



Inspecter son corps

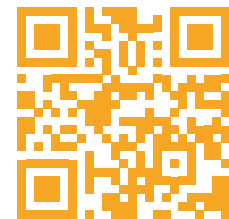
EN CAS DE PIQÛRE



Utiliser un tire-tique, désinfecter et surveiller



Signaler la piqûre via le programme CITIQUE



citique.fr

UNE AVANCÉE CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

À partir de la rentrée universitaire, les culottes et les coupes menstruelles seront remboursées pour les femmes de moins de 26 ans et les bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire. Une mesure attendue qui concerne 6,7 millions de personnes et marque une nouvelle étape dans la lutte contre la précarité menstruelle.



Prévu par la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2024, le remboursement devient effectif avec la publication du décret du 17 avril dernier, qui en fixe les conditions d'application. Ce texte officialise la prise en charge exclusive des culottes et des coupes menstruelles (dispositifs réutilisables en silicone médical) pour les femmes de moins de 26 ans, sans condition de ressources, ainsi que pour les bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire (C2S), quel que soit leur âge.

L'objectif affiché est triple : lutter contre la précarité menstruelle, encore très répandue chez les jeunes femmes, soutenir le pouvoir d'achat face à

une dépense contrainte du quotidien et encourager des alternatives réutilisables, jugées plus durables et moins polluantes.

Dans les faits, cette mesure s'inscrit dans un ensemble d'actions déjà engagées : distribution gratuite de protections dans les universités, installation de distributeurs dans les résidences étudiantes et les services de santé universitaires, ou encore campagnes de sensibilisation en milieu scolaire.

« La précarité menstruelle n'est pas une fatalité : c'est une injustice à laquelle nous devons répondre avec détermination », a déclaré Stéphanie Rist, ministre de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées. Elle insiste sur une avancée relevant à la fois de la santé publique et de la dignité.

Au-delà du remboursement, le gouvernement met en avant une politique plus globale de lutte contre les inégalités d'accès à l'hygiène menstruelle, avec notamment une meilleure information sur les produits et la généralisation des dispositifs de distribution gratuite dans les lieux de vie et d'études.

L'association Règles élémentaires, qui lutte contre la précarité menstruelle et le tabou des règles, évoque une « avancée historique » après plusieurs années de mobilisation, estimant que la France fait figure de pionnière sur ce sujet. L'association indique qu'elle

sera « particulièrement vigilante » sur la qualité des produits remboursés (composition, sécurité, performance), les conditions d'accès pour les publics les plus prioritaires et la mise en œuvre effective sur l'ensemble du territoire, rappelant que « derrière les chiffres, il y a des réalités vécues ».

Alexandre Roger

UN ENJEU DE SANTÉ ET D'ÉGALITÉ

La précarité menstruelle désigne les difficultés rencontrées pour acheter des protections hygiéniques en quantité suffisante. Faute de moyens, certaines femmes réduisent leur usage, restent chez elles pendant leurs règles ou utilisent des solutions inadaptées, avec des risques pour leur santé. Cette situation a également des impacts sur la confiance en soi, la scolarité, la vie professionnelle, la pratique sportive et plus largement sur l'égalité entre les femmes et les hommes. Selon une enquête réalisée en 2023 par OpinionWay pour l'association Règles Élémentaires, près de 4 millions de femmes en France étaient concernées par la précarité menstruelle.

(Source : OpinionWay et l'association Règles élémentaires, Enquête exclusive sur la précarité menstruelle, mars 2023.)



Retrouvez-nous sur le web

Consultez lebensa.fr pour découvrir plus d'informations de vos régions et vous inscrire à notre newsletter.

lebensa.fr

