

# MGEN ET VOUS

---

Le magazine des adhérents d'Occitanie



## EDITO

Chères adhérentes, chers adhérents

Depuis sa création en 1946, MGEN est plus qu'une simple complémentaire santé, c'est une mutuelle "engagée". Engagée dans notre manière de protéger en santé et prévoyance, de proposer des solutions d'accompagnement et d'épargne à nos adhérent.es tout au long de leur vie, engagée aux côtés des employeurs publics, dans la promotion de la santé, dans des débats d'enjeux sociétaux et engagée aux côtés de celles et ceux qui militent pour un développement durable...

Cette lettre d'actualité ne se veut pas une répétition des informations nationales dont vous disposez déjà. Elle a pour ambition d'illustrer cet engagement par quelques actions ancrées dans notre territoire occitan et réalisées par des personnes convaincues de la richesse de nos rencontres.

**Renaud Deleuze & Dominique Sève**

**Directeur régional & Administrateur national Chargé de région Occitanie**



Renaud DELEUZE



Dominique SEVE

## AU SOMMAIRE

### Actualité

Les présidentes et présidents MGEN Occitanie

### Autour de chez vous

Quelques actions en région.

### MGEN mutuelle engagée

Faisons le point sur nos grands engagements sociétaux



# Présidentes et Présidents des Comités Départementaux MGEN Occitanie



Hélène RAYNAL  
Lot



Sonia DAUPTAIN  
Gers



François MAILHÉ  
Aveyron



Claude ROUSTAN  
Lozère



Christophe PENA  
Haute-Garonne



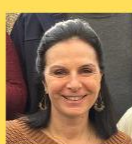
Olivier FOURNET  
Tarn-et-Garonne



Jérôme ETIENNE  
Aude



Carole THÉRON  
Gard



Laure WAGNER  
Hérault



Patrick URLANDE  
Hautes-Pyrénées



Valérie LAURENT-  
AGUER  
Ariège



Nadine CONDOMINES  
-MAUREL  
Tarn



Isabelle HIRCHENHAN  
Pyrénées-Orientales

Le/La Président-e du Comité Départemental, élu-e par les représentants des adhérents, intervient dans son domaine de compétences, sous la responsabilité de l'Administrateur Chargé de Région. Il anime un collectif d'élus dans le territoire, de correspondants, de bénévoles. Il est notamment en lien avec les partenaires institutionnels de son département.

Les missions du Président recouvrent plusieurs domaines : la vie démocratique, l'animation de la vie militante, l'action sociale, les sujets sociétaux, la prévention, la représentation et l'influence. Il met également en place des actions telles que MGEN Proximité ou les Rencontres Mutuelles à destination des adhérents.

Son périmètre d'action est départemental. Il participe par ailleurs aux instances régionales rythmant la vie démocratique de la région et aux temps collectifs nationaux.



### La Cité de l'espace

Partenaire de la Cité de l'espace à Toulouse, la MGEN a coconstruit et soutient des actions pédagogiques pour les élèves du primaire et du secondaire autour de l'espace. Un engagement qui favorise la curiosité, l'esprit scientifique et l'accès à la culture pour le plus grand nombre.

Participez au [Défi robots martiens](#)



### Mon projet dans le sup'

C'est un programme de 4 mois favorisant l'égalité des chances. Il s'adresse à des élèves de terminale de l'académie de Toulouse en baccalauréats généraux, technologiques, professionnels et agricoles.

Il propose un accompagnement pour la construction de leur projet d'orientation et/ou professionnel en travaillant sur les deux essentiels du monde professionnel : la lettre de motivation et savoir se présenter de manière convaincante.

Les élèves les plus convaincants bénéficient d'une aide financière de 300€

MGEN participe aux jurys au mois de mars, à Toulouse, Tarbes, Albi et Montauban.

Plus de  
détails [ici](#)



### CNRS Occitanie : une science ouverte

La MGEN soutient également le CNRS Occitanie à travers des projets innovants comme [Les Échappées inattendues](#) et Le Petit Illustré, qui proposent de rencontrer la science autrement : rencontres avec des chercheurs, formats accessibles et ludiques, échanges ouverts avec le public.



## MGEN Proximité® : l'engagement militant au service des adhérents seniors

La campagne d'appels 2026 débutera à partir de la mi-Mars

**Renforcer le lien, écouter, accompagner** : tels sont les piliers du dispositif **MGEN Proximité®**, une **initiative unique** qui place l'action militante au cœur de la relation entre la mutuelle et ses adhérents de 75 et 80 ans.

À travers une campagne d'appels menée par des militants bénévoles, MGEN réaffirme sa volonté d'être une mutuelle **proche, solidaire et engagée**, répondant aux attentes et aux besoins spécifiques de ses adhérents seniors. Certains d'entre eux, après réception d'un courrier, manifestent le désir d'être rappelés par un militant bénévole.

**Une relation de pairs à pairs, fondement de la solidarité mutualiste, un dispositif très apprécié de nos adhérents seniors.**



**En 2025, 1400 personnes ont été contactées dans notre région.**

Cette action militante est **déterminante dans la réussite du projet** : elle incarne les valeurs de solidarité, d'engagement et de proximité qui font la force de MGEN.

**Nous souhaitons à tous les bénévoles de réussir cette belle campagne !**



## Webinaire sur la santé mentale proposé par les ambassadeurs VYV d'Occitanie

### Réseaux sociaux amis ou ennemis ?

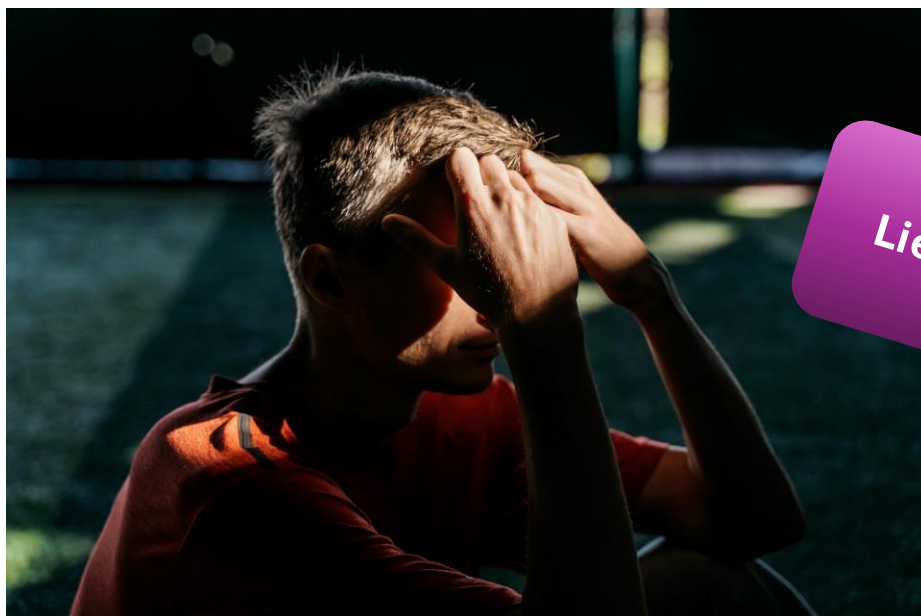
A travers le regard croisé de deux intervenants, le docteur Florent AMADEI psychiatre de l'Etablissement de Santé Mentale de Toulouse, établissement MGEN jusqu'au 31 décembre 2025 et passé sous le pavillon VYV3 Terres d'Oc au 1<sup>er</sup> janvier dernier **et** Monsieur ABITTEBOUL chercheur en neurosciences, **l'impact des réseaux sociaux sur notre santé mentale a été abordé.**

Pas de santé **sans** santé mentale. La santé **mentale** est une composante de la santé aussi importante que la santé **physique**. Selon l'OMS, « la santé est un état de complet bien-être physique, social et **mental** ».

Cinq ans après la crise Covid, alors que **les signaux de détresse psychique** se multiplient, en particulier chez les jeunes, la santé mentale s'impose enfin en 2025 comme Grande cause nationale. La problématique est telle que la Santé mentale reste Grande cause nationale en 2026 !

Outre les vulnérabilités individuelles propres à chacun, il existe des facteurs de risques tels que **l'isolement social**, la **précarité**, **l'anxiété de performance**, les **bouleversements familiaux**, la **surcharge cognitive liée aux modes de vie actuels**.

**Les écrans sont également très souvent pointés du doigt : mais est-ce l'écran ? le temps passé devant ? ou encore ce qu'on y fait ?**



Lien vers la rediffusion



Il y a des partenariats qui marquent plus que d'autres...celui signé au mois de juillet 2025, pendant l'assemblée générale MGEN au Havre, a été un moment fort et rempli d'émotions pour les militants-es présents-es.

MGEN, forte de son ancrage territorial et de ses valeurs, souhaite être un partenaire engagé et soutenir Le Planning Familial. Les militants-es MGEN vont œuvrer pour :

- Amplifier leurs actions, leurs programmes innovants (ex. "Aimer"),
- Former les relais locaux,
- Diffuser les outils et alerter sur les attaques contre les droits.

En attendant la mise en place d'actions locales, nous avons souhaité faire un zoom sur cette association née en 1972 et vous donner quelques infos utiles.



### Association Le Planning Familial

**Site internet**

DES QUESTIONS ?

**0 800 08 11 11**

(appel gratuit et anonyme)

**Ensemble, défendons Le Planning Familial et son expertise sur des sujets complexes, garantissons l'accès aux droits et protégeons les plus vulnérables.**

**Pour soutenir le Planning Familial, vous pouvez suivre l'association sur les réseaux sociaux :**

**LinkedIn**



**Bluesky**

**YouTube**



## Retour sur les actions de prévention 2025 en Occitanie

psychologie positive santé mentale  
maladies cardiovasculaires  
cancer du sein  
nutrition écoanxiété  
écrans méditation mal de dos  
déconnexion yoga automassage  
**Thématiques**  
fakenews dépistage visuel activité physique  
ménopause  
petite enfance parentalité  
Sommeil

## Votre satisfaction



24 ateliers 8 webinaires

**38 actions**

1 ciné-débat 5 dépistages

## Votre prochain événement prévention en Occitanie



### Quand le stress vole notre sommeil

Le jeudi 12 MARS 2026  
de 18h00 à 19h00

Webinaire

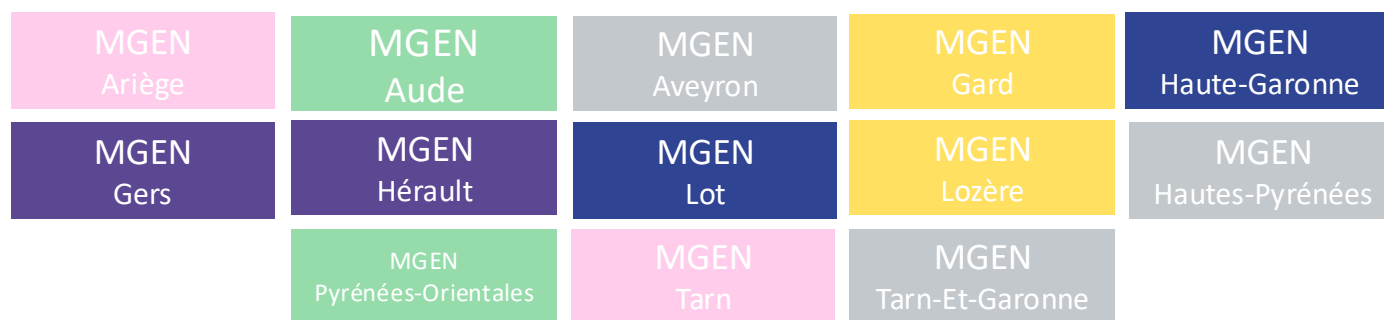
La veille de la journée internationale du sommeil 2026, nous clôturerons notre cycle de webinaires sur ce thème.

Grâce à **Laurence Salvagnac**, sophrologue spécialisée dans le sommeil nous apprendrons à **mieux dormir et à mieux récupérer** en journée grâce à des méthodes naturelles.

[> Inscrivez-vous](#)



Retrouvez l'actualité des départements de la région sur les pages dédiées :



Suivez l'actualité de la région Occitanie sur notre page Facebook :



MGEN . Première mutuelle des agents du service public



### Crédits:

Photos : Gettyimages® et MGEN Occitanie

Illustrations : Camilo Huenca

Directeur de la publication :

Dominique SEVE – Administrateur National Chargé de  
Région

Ont contribué à la rédaction et à la réalisation:

Cécile Alcaraz, Sylvie Bomy, Hugues Caucat, Renaud  
Deleuze, Karine Ferrigno, Thierry Fournier, Fabrice  
Gandossi, Valérie Gardiès, Isabelle Hirchenhan, Dominique  
Sève.