

# Contact

LE MAGAZINE DES SOCIÉTAIRES

Centre Est Europe  
NOVEMBRE 2023  
N° 156



Mobilités douces  
**Tous à vélo** / P.3

**Crédit Mutuel**

**LE CRÉDIT MUTUEL  
AU PLUS PRÈS DES  
ASSOCIATIONS** / P.7

**LA RÉNOVATION  
ÉNERGÉTIQUE  
DES LOGEMENTS** / P.9

**FRAUDE BANCAIRE,  
GARE À L'USURPATION  
D'IDENTITÉ** / P.13



## Le Hacking Health Besançon

Pour la deuxième année, le Crédit Mutuel Professions de Santé soutient une initiative originale en matière d'innovation santé. Du 13 au 15 octobre, Besançon a accueilli 350 cerveaux d'étudiants et de professionnels de profils variés, coachés par des experts, pour tenter d'apporter des réponses à 21 problèmes identifiés par des professionnels de santé, des patients ou des aidants. Ce mouvement à but non lucratif existe dans 53 villes dans le monde.

## La belle histoire des rockeurs alsaciens

Les 4 musiciens de Last Train se sont rencontrés au collège en Alsace. Après plus de 500 dates à travers le monde,

la première partie de Johnny Hallyday, de Muse et de Placébo... ils ont posé leurs guitares le 6 octobre, au Parc Expo de Mulhouse pour les « Journées d'Octobre ». Les fans étaient venus en nombre pour cette conférence organisée par l'Union des Caisses de Crédit Mutuel du District de Mulhouse, sur le thème « comment un rêve est devenu une réalité ».



©Mathieu Ezan



## Les Trophées de la Santé

Les Trophées de la Santé 2023, organisés le 5 décembre à Nancy, visent à récompenser les initiatives, actions ou innovations en faveur de la prévention santé. 5 trophées seront remis à l'issue de cette journée de conférences à destination des professionnels et le grand public est invité à participer à cette remise de prix. Les Caisses de Crédit Mutuel dédiées aux Professions de Santé de Nancy et de Metz (CMPS) y remettront le trophée « coup de cœur ».

## Partenaire de la grande course de Bourgogne

Ils étaient près de 2 000 coureurs et marcheurs, à Dijon, le 9 septembre dernier, pour les Courses organisées par le journal le Bien Public et soutenues par la Direction Régionale Bourgogne Champagne du Crédit Mutuel. Parmi les 2 000 dossards estampillés Crédit Mutuel, une équipe de salariés de la banque, a participé à ce grand événement populaire et solidaire qui a permis une collecte en faveur des Restos du Cœur.

\* Source : le Bien Public.

### LE MAGAZINE DES SOCIÉTAIRES

ÉDITÉ PAR LA FÉDÉRATION DU CRÉDIT MUTUEL CENTRE EST EUROPE - 4 RUE FRÉDÉRIC-GUILLAUME RAIFFEISEN - 67913 STRASBOURG CEDEX 9 - Tirage de ce numéro : 485 500 exemplaires - ISSN 0336-9463. Directeur de la publication : Laurent Métral - Dépôt légal : 4<sup>ème</sup> trimestre 2023 - Rédactrice en chef : Carole Boulet - Coordination : Linda Bouteiller, Émilie Arnoux - Rédaction : Corinne Maix, Eric Pilarczyk, Barbara Romero - Réalisation : Citeasen - Impression : SOFEDIS (03 88 14 89 00) - Crédits Photos : Gettyimages, Adobestock, sources Crédit Mutuel, couverture : 128 dB. Document commercial à caractère non contractuel. Les propos tenus au sein de l'ensemble des articles de ce magazine n'engagent que leurs auteurs.

**CAISSE FÉDÉRALE DE CRÉDIT MUTUEL ET CAISSES AFFILIÉES**, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 - N° ORIAS : 07 003 758. Banques régies par les articles L511-1 et suivants du code monétaire et financier. Pour les opérations effectuées en qualité d'intermédiaires en opérations d'assurances (immatriculations consultables sous [www.orias.fr](http://www.orias.fr)), contrats d'assurance de ACM VIE SA et ACM IARD SA, ACM VIE SAM, entreprises régies par le Code des assurances.

**AFEDIM**, SAS au capital de 780 000 euros, dont le siège social est 4, rue Frédéric Guillaume Raiffeisen - 67000 Strasbourg - 387 468 382 RCS Strasbourg - TVA intracommunautaire FR 32387468382.

Carte professionnelle n° CPI 6701 2017 000 018257, délivrée par la CCI Alsace Eurométropole pour les activités : Transactions sur immeubles et fonds de commerce et Gestion Immobilière. Garant pour la Gestion Immobilière : BECM, 4, rue Raiffeisen 67000 Strasbourg. Pour l'activité "Transactions sur immeubles et fonds de commerce", AFEDIM ne reçoit ni ne détient d'autres fonds, effets ou valeurs que ceux représentatifs de sa rémunération ou de ses honoraires. Conformément à la réglementation les collaborateurs présents dans les Caisses sont, par attestation, habilités à effectuer en qualité de négociateur des opérations de transaction immobilière par AFEDIM pour son compte. AFEDIM est détenue à 100% par Crédit Mutuel Immobilier.

**AFEDIM GESTION**, SAS au capital de 2 500 000 euros, dont le siège social est 2, Rond-Point des Antons - CS 70304 - 44700 ORVAULT - 388 034 753 RCS Nantes - TVA intracommunautaire FR 93 388 034 753. Carte professionnelle n° CPI 4401 2018 000 031862, délivrée par la CCI Nantes Saint Nazaire pour les activités : Transactions sur immeubles et fonds de commerce et Gestion Immobilière. Garant pour la Gestion Immobilière : BECM, 4, rue Raiffeisen 67000 Strasbourg. Pour l'activité "Transactions sur immeubles et fonds de commerce", AFEDIM GESTION ne reçoit ni ne détient d'autres fonds, effets ou valeurs que ceux représentatifs de sa rémunération ou de ses honoraires. AFEDIM Gestion est détenue à 100% par Crédit Mutuel Immobilier.

Crédit Mutuel Immobilier et AFEDIM Gestion sont des entités de Crédit Mutuel Alliance Fédérale.

Le Kiosque à Services est un service proposé par **EURO-INFORMATION PLATEFORME DE SERVICES EXTERNES**, société par actions simplifiées au capital social de 8 000 000 €, immatriculée au RCS de Strasbourg sous le numéro 882 487 408 sise 4 rue Frédéric Guillaume RAIFFEISEN 67000 STRASBOURG.

 **PEFC** 10-31-1668 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / [pefc-france.org](http://pefc-france.org)

Imprimé sur papier 100% recyclé





## Mobilités douces Tous à vélo ?

*Avec un nouveau Plan Vélo<sup>(1)</sup> et des solutions pour s'équiper, la bicyclette fera-t-elle de plus en plus d'adeptes ?*

**C**oût de la voiture, difficultés passagères des transports en commun, préoccupations écologiques... le vélo a plus d'un tour dans sa sacoche pour devenir un moyen de transport du quotidien. 65 % des déplacements quotidiens font moins de 5 km, que l'on habite en ville ou à la campagne<sup>(2)</sup>. Particulièrement adapté aux déplacements de 1 à 5 km<sup>(2)</sup>, dopé par

l'assistance électrique, le vélo a de sérieux atouts pour devenir un moyen de transport alternatif, bénéfique pour la planète, pour notre santé et notre budget. Fidèle à ses valeurs, le Crédit Mutuel accompagne tout naturellement ce phénomène de société et tous ceux qui veulent pédaler dans de meilleures conditions. →

## De nouvelles habitudes grâce à l'électrique

Le fort développement du Vélo à Assistance Électrique (VAE) modifie l'usage du vélo. Il convainc de nouveaux pratiquants, notamment parmi les plus de 55 ans<sup>(2)</sup> et incite même les plus motivés à troquer leur voiture pour un vélo. Aller travailler à vélo sans effort, déposer ses enfants à l'école ou faire ses courses en vélo-cargo, envisager des vacances à vélo devient possible, là où les aménagements cyclables permettent de rouler en toute sécurité. Et le Plan Vélo<sup>(1)</sup> du gouvernement prévoit un engagement financier inédit de l'État pour développer les infrastructures cyclables.

## Bénéfices en chaîne

Que l'on parle de ses bienfaits sur l'environnement, sur la santé de ses pratiquants ou sur le budget personnel, le vélo coche toutes les cases. Sans émission de CO<sub>2</sub>, il n'impacte pas la qualité de l'air. Même avec assistance électrique, le vélo réduit la sédentarité, facteur d'obésité, de diabète et de maladies cardio-vasculaires<sup>(3)</sup>. En matière de budget, les dépenses liées au vélo s'avèrent moins onéreuses au quotidien que l'utilisation d'une voiture. Mais surtout, les cyclistes du dimanche

3,3 millions de Français font quotidiennement du vélo<sup>(2)</sup>

Strasbourg 16 %  
Grenoble 15 %  
Bordeaux 12 %

La part du vélo a augmenté de **60%** en 20 ans dans les grandes villes<sup>(2)</sup>

La part du vélo a baissé en milieu rural, périurbain et dans les banlieues<sup>(2)</sup>

Périurbain - 65 %  
Campagne - 45 %  
Banlieue - 30 %



2,7 millions de vélos vendus en 2022<sup>(4)</sup>  
1 vélo sur 4 est électrique<sup>(4)</sup>

## L'économie du vélo



1,6 million de voitures particulières neuves vendues en 2022<sup>(5)</sup>

850 000 vélos assemblés en France en 2022<sup>(1)</sup>

un marché de 10,7 milliards d'euros  
91 500 emplois directs<sup>(2)</sup>

et du quotidien s'accordent sur le plaisir et la liberté de rouler à vélo.

## La vélorution

Pour démocratiser la pratique du vélo sur le territoire et dépasser le simple loisir, certaines aides à l'achat<sup>(6)</sup> ont déjà été mises en place. D'autres solutions peuvent être mises en oeuvre. Par exemple, mieux

combiner vélos et transports collectifs pour encourager le vélo sur de plus longues distances, à titre privé et professionnel. Ou encore, poursuivre le développement des infrastructures cyclables et la cyclologique en vélo-cargo pour les livraisons de proximité. Autres acteurs importants pour installer la culture vélo : l'école et le monde de l'entreprise qui

peuvent mener des actions de sensibilisation à la sécurité. À son échelle, le Crédit Mutuel participe à ce mouvement de fond en lançant un crédit vélo qui autorise les particuliers et les professionnels à s'équiper à moindres frais. Et en déployant un dispositif d'accompagnement de ses salariés.

À découvrir en pages suivantes.

(1) Plan Vélo et Marche 2023/2027 à consulter sur [www.ecologie.gouv.fr](http://www.ecologie.gouv.fr) (2) Chiffres « Impact économique et potentiel de développement des usages du vélo en France » VertigoTab et Inddigo 2020. (3) L'organisation mondiale de la santé (OMS) recommande, par semaine, au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité soutenue chez les adultes entre 18 et 64 ans. (4) Observatoire du Cycle 2022 de l'Union Sport et Cycle. (5) Source : service des données et études statistiques (SDES), 2022. (6) Détails et conditions sur [www.economie.gouv.fr/particuliers/prime-velo-electrique](http://www.economie.gouv.fr/particuliers/prime-velo-electrique).



### Parole d'expert

#### Damien Ehling

Responsable de la politique vélo et des mobilités douces au Crédit Mutuel

« En tant qu'entreprise à mission, nous avons créé le dividende sociétal pour pousser des initiatives à visée écologique et solidaire. Par exemple, depuis quelques années, le vélo fait sa révolution, mais il fallait un geste fort pour inciter plus de gens à passer aux mobilités durables. Nous sommes les seuls à proposer un crédit vélo à 0 %. Les premiers chiffres nous le confirment, cette offre lève un frein à l'équipement, elle répond à une attente et participe à cet élan en faveur du vélo ! »



### Parole de cycliste

#### Guillaume

38 ans à Ribeauvillé (68)

« Le vélo c'est une passion, aussi bien pour aller au travail que pour les balades en famille. Je rêvais d'un vélo électrique depuis deux ou trois ans et le crédit à 0 % du Crédit Mutuel m'a décidé. Pour faire les 5 km de mon trajet domicile-travail, je mets 8 à 10 minutes en vélo, contre 5 en voiture. J'y gagne en termes de bien-être, de santé et pour les autres ! »

## Rendre le vélo accessible à tous

Le prix est souvent un frein pour s'équiper d'un vélo à assistance électrique. Pour faciliter l'accès aux mobilités douces, le Crédit Mutuel a lancé cet été une offre de financement inédite !

### Un Crédit Vélo à 0 % TAEG fixe<sup>(7)</sup>

Tous les types de vélos neufs et d'occasion<sup>(8)</sup> sont éligibles: vélo classique, vélo à assistance électrique, VTT,

vélo de course, vélo-cargo. Avec ce prêt, les familles peuvent acquérir jusqu'à 4 vélos pour équiper leur foyer. Montant maximum du prêt: 6000 euros. Durée de remboursement: 3 à 48 mois<sup>(7)</sup>.

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



Exemple: pour un « Crédit Vélo<sup>(7)</sup> » d'un montant de 2500 € et d'une durée de 36 mois, vous remboursez 35 mensualités de 69,45 € et une dernière de 69,25 €. Taux annuel effectif global (TAEG) fixe de 0 % (taux débiteur fixe: 0 %). Montant total dû par l'emprunteur: 2500 €. Pas de frais de dossier. Le montant des mensualités indiquées ci-dessus ne comprend pas l'assurance facultative proposée habituellement: assurance Décès, Perte Totale et Irréversible d'Autonomie, Incapacité de Travail et Invalidité Permanente, calculée sur le capital restant dû, avec un montant de 1<sup>er</sup> cotisation mensuelle de 2,91 €, un montant total sur la durée du crédit de 53,79 € et un taux annuel effectif de l'assurance (TAEA) de 1,40 %. Conditions au 01/11/2023. Les intérêts sont pris en charge par la Banque.

(7) OFFRE DE CRÉDIT AFFECTÉ SOUMISE À CONDITIONS, jusqu'à 6000 euros et valable jusqu'au 31/12/2024. Pour les particuliers. Après étude et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la Caisse de Crédit Mutuel. Délai de rétractation: 14 jours. Voir conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel proposant cette offre et sur [www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr).  
(8) Vendus par un professionnel, sur présentation d'une facture.



## L'assurance « antivol »

*Électriques, cargos, made in France\*... Avec la montée en gamme des vélos, il devient prudent d'assurer son deux-roues. En complément de son crédit à 0%, le Crédit Mutuel a révisé les garanties de son assurance vélo, pour s'adresser au plus grand nombre.*

### Avec Assur Vélo, roulez l'esprit léger

Casse accidentelle, vol ou vandalisme... un contrat d'assurance peut désormais couvrir votre vélo neuf ou d'occasion<sup>(1)</sup> d'une valeur comprise entre 500 € et 6000 €<sup>(2)</sup>. Durant 6 mois, aucune vétusté n'est appliquée à votre vélo pour pouvoir racheter le même en cas de vol.

### 2 options en renfort

**1** La garantie dommages corporelle du cycliste permet une indemnisation jusqu'à 50000 € en cas de perte de revenus, d'invalidité, de décès... suite à une chute ou un choc en vélo. Ce que ne couvre pas l'assurance responsabilité civile comprise dans votre assurance habitation.

**2** La garantie Mobilité couvre les frais engagés après un sinistre afin de disposer d'un moyen de transport de substitution, de procéder au dépannage du vélo ou de poursuivre votre trajet.

### Le marquage obligatoire

Tous les vélos vendus dans le commerce doivent désormais être marqués : le numéro d'identification du vélo et les coordonnées du propriétaire alimentent une base de données nationale qui permet de contacter le propriétaire d'un vélo volé et retrouvé et de dissuader les vols pour revente. Tout vélo déjà en circulation peut aussi être marqué et chacun peut consulter le statut d'un vélo marqué en saisissant son numéro d'identification sur [apic-asso.fr](http://apic-asso.fr)

## En bref

### Au Crédit Mutuel, on pédale!

Avec son Crédit Vélo à 0% et son assurance vélo, le Crédit Mutuel encourage la pratique de ses sociétaires et clients. Depuis 2021, sa politique vélo, assortie de nombreuses incitations, convainc aussi ses salariés :

- Le forfait mobilité durable est versé à tous les salariés qui s'engagent à venir travailler à vélo au moins 2 fois par semaine pendant 8 mois de l'année, de même qu'à ceux qui utilisent les transports en commun ou pratiquent le covoiturage pour leur trajet domicile/travail.
- Des ateliers de réparation et révision de vélos sont régulièrement proposés au siège de Strasbourg et bientôt dans les Caisses de Crédit Mutuel.
- Des formations « remise en selle » qui mêlent de la théorie, de la pratique et des tests invitent à rouler en toute sécurité.
- Après être arrivé 1<sup>er</sup> au Challenge « au Boulot à Vélo » de juin 2023 à Strasbourg, le Crédit Mutuel s'est aussi fixé pour objectif d'obtenir le label Employeur pro vélo.



\*Fabriqués en France. (1) Acheté dans les 3 ans précédant la souscription du contrat. (2) La valeur minimale dépend de l'ancienneté du vélo. Pour un vélo d'occasion, la valeur minimale peut être supérieure en fonction de son ancienneté. Plus d'infos en Caisse de Crédit Mutuel ou sur [creditmutuel.fr](http://creditmutuel.fr).

# Le Crédit Mutuel au plus près des associations

*Banque Mutualiste partenaire d'une association sur quatre en France<sup>(1)</sup>, le Crédit Mutuel accompagne et soutient tout naturellement le monde associatif. Il va même plus loin en remboursant intégralement l'accès aux services bancaires essentiels jusqu'au 31 décembre 2024<sup>(2)</sup>.*



**A**cteur de l'économie sociale et solidaire par son statut de banque coopérative et mutualiste, le Crédit Mutuel est naturellement tourné vers les associations. Première banque à avoir adopté le statut d'entreprise à mission, elle accompagne et soutient ces structures qui font vivre nos villes et nos campagnes. Le secteur associatif fait d'ailleurs

preuve d'une remarquable vitalité. Une enquête Ipsos<sup>(3)</sup> pour le Crédit Mutuel révèle notamment que deux Français sur cinq sont membres d'au moins une association. Mais dans un contexte marqué par la hausse des prix et la baisse des subventions, la banque veut aller plus loin. Après avoir offert la solution d'encaissement digitale Crédit Mutuel Pay Asso<sup>(4)</sup>

et l'assurance responsabilité civile des dirigeants bénévoles aux associations sportives et culturelles<sup>(5)</sup>, le Crédit Mutuel franchit une nouvelle étape dans son offre de services destinée aux associations.

## Compte, carte bancaire et appli 100 % remboursés<sup>(2)</sup>

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023 et jusqu'au 31 décembre 2024, le Crédit Mutuel rembourse aux petites associations sportives et culturelles la cotisation de l'Eurocompte Association Tranquillité. Elles profitent ainsi d'une offre de services de banque au quotidien 100 % remboursée<sup>(2)</sup> comprenant compte, carte bancaire et application de banque à distance. Une offre aussi inédite qu'utile pour leur gestion quotidienne ! Cette mesure s'applique aux associations déjà clientes ainsi qu'à toutes les nouvelles souscriptions. L'ensemble de l'offre est financé par le dividende sociétal. Créé début 2023, ce mécanisme consiste à affecter chaque année 15 % du résultat net du groupe au financement d'initiatives environnementales et solidaires.

## En bref

# 57 %

La France compte près de 1,5 million de structures associatives et environ 20 millions de bénévoles. Les jeunes sont en première ligne : l'an dernier, 57 % des 15-30 ans ont participé aux activités d'une association.

Source : Centre de recherche sur les associations - Eurobaromètre Flash.

# 260 000

Partenaire majeur du monde associatif, le Crédit Mutuel compte près de 260 000 associations clientes.

Source : Profils 2022.



## Une mine d'infos : la boîte à outils associative

En tant que clientes du Crédit Mutuel, les associations ont accès au service associatheque.fr<sup>(6)</sup>. Ce centre de ressources en ligne livre une mine d'informations : guides pratiques autour de la création et la gestion d'une association, actualités, aides et conseils. Une véritable boîte à outils associative, pratique, rapide et accessible, qui donne tout son sens au numérique. **Connectez-vous : associatheque.fr**

(1) Enquête Centre d'Économie de la Sorbonne - CNRS Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne et Centre de Recherche sur les Associations, Viviane Tchernonog, 2021-2022. Mesure en nombre d'associations en banque principale. (2) Offre valable jusqu'au 31/12/2024. Pour les associations régies par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 ou relevant du droit local d'Alsace-Moselle, à objet exclusivement sportif ou culturel et à but non lucratif, employant jusqu'à deux salariés maximum. Les cotisations sont remboursées par la Banque pour les détenteurs d'un Eurocompte Association Tranquillité ou pour toute nouvelle souscription à celui-ci. Au-delà du 31/12/2024, à partir de 3,60 € HT/mois (tarif en vigueur au 01/07/2023). Voir conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel proposant cette offre et sur [www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr). (3) Étude Ipsos menée pour Crédit Mutuel Alliance Fédérale et Crédit Mutuel Pay Asso auprès d'un échantillon national représentatif de 1700 répondants âgés de 18 à 75 ans du 4 août au 9 août 2023. L'intégralité de l'enquête est disponible sur demande. (4) Crédit Mutuel Pay Asso est une solution simple d'encaissement. (5) Garantie Responsabilité Civile couvrant, suivant les conditions détaillées disponibles en Caisse de Crédit Mutuel et dans la limite d'un plafond annuel de 50000 €, la responsabilité pour faute personnelle des dirigeants de l'association. Contrat souscrit auprès d'ACM IARD SA, entreprise régie par le Code des assurances. (4 et 5) Offre réservée aux associations régies par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 ou relevant du droit local d'Alsace-Moselle, à objet exclusivement sportif ou culturel et à but non lucratif, ayant un budget annuel inférieur à 500 000 €, titulaires d'un compte courant au Crédit Mutuel. Conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel et sur [www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr). (6) Site géré par la Confédération Nationale du Crédit Mutuel - 46 rue du Bastion - 75017 Paris.

# 3 conseils pour préparer votre retraite

**La réforme des retraites a incité de nombreux Français à faire une simulation de leur âge de départ et de leur future pension. Elle a mis en lumière une évidence : la retraite, cela se prépare aussi financièrement !**



Et pour plus de sérénité, vous pouvez confier la gestion locative de ce bien. Évoquez ces questions avec un conseiller de l'Agence Immobilière du Crédit Mutuel. Leur approche repose sur une étude fiscale approfondie et sur une stratégie de financement adaptée à vos objectifs et à vos besoins.

- déductibles de vos revenus imposables<sup>(4)</sup>.
- Une fois à la retraite, vous débloquez votre épargne sous forme de capital, de rente ou les deux<sup>(5)</sup>.
- Vous pouvez débloquer votre épargne de façon anticipée pour l'achat de votre résidence principale<sup>(6)</sup> ou en cas d'accident de la vie<sup>(6)</sup>.

Quelle que soit la formule choisie, l'assureur ne s'engage que sur le nombre d'unités de compte mais pas sur leur valeur. Celle-ci n'est pas garantie mais est sujette à des fluctuations à la hausse ou à la baisse.



## Épargner régulièrement

Alimenter le plus tôt

possible une épargne volontaire et régulière peut s'avérer une sage décision pour anticiper la baisse prévisible de vos revenus à la retraite. Parlez de cet objectif avec votre conseiller pour définir votre stratégie d'épargne en adéquation avec votre questionnaire investisseur financier. Avec lui, ou directement dans votre espace client sur [creditmutuel.fr](https://creditmutuel.fr)<sup>(1)</sup>, vous pouvez utiliser notre **simulateur épargne** qui intègre les dernières données de la Réforme des Retraites.



## Penser à l'immobilier

Devenir propriétaire de

sa résidence principale permet de ne plus payer de loyer à l'âge de la retraite. C'est le premier bon réflexe. Si votre situation le permet, vous pouvez aussi envisager un investissement locatif. Les loyers perçus peuvent couvrir une partie du prêt souscrit pour cette acquisition et, par la suite, compléter votre future retraite<sup>(2)</sup>.



## Alimenter un Plan Épargne Retraite (PER)

Depuis

2019, le PER remplace progressivement les autres plans d'épargne retraite<sup>(3)</sup> qui, s'ils existent encore, ne peuvent plus être souscrits. En quoi consiste-t-il ?

- Vous épargnez à votre rythme et selon vos moyens, avec des versements ponctuels ou programmés, dès 50 €.
- Chaque année, vos versements sont

### Rencontrez votre conseiller.

Assurance-vie, contrat de retraite individuel ou collectif, placements financiers, épargne salariale... Il existe des solutions adaptées à chacun pour préparer sa retraite selon son profil, sa situation financière et patrimoniale, ses objectifs et horizons de placement, sa tolérance au risque et sa capacité à subir des pertes, sa connaissance et son expérience en matière de produits financiers, mais également ses éventuelles préférences en matière d'investissement durable.

Le contact  
**PER Assurance Retraite**  
du Crédit Mutuel, s'est vu décerner  
le **Label d'Excellence 2023**  
par les Dossiers de l'Épargne<sup>(7)</sup>.



(1) Dans le cadre de votre service de banque en ligne CMUT et sous réserve du téléchargement de l'application mobile gratuite Crédit Mutuel. La souscription à des services de banque à distance, accessibles via internet, n'inclut pas l'abonnement auprès du fournisseur d'accès à internet. (2) Un investissement immobilier peut présenter un risque de perte en capital compte tenu de l'évolution du marché de l'immobilier. L'investissement locatif peut comporter un risque de non-paiement des loyers. (3) PERP, contrat Madelin, PERCO, contrat article 83... (4) Dans les limites fixées par la réglementation fiscale. (5) L'épargne retraite correspondant aux versements volontaires ainsi qu'aux sommes issues de l'épargne salariale peut être versée sous la forme d'un capital, en une fois ou de manière fractionnée, ou sous forme de rente viagère, au choix de l'adhérent. Les sommes correspondant aux versements obligatoires de l'employeur ou de l'adhérent sont exclusivement versées sous la forme d'une rente viagère. Plusieurs formes de rentes viagères sont proposées à l'adhérent. (6) Les cas de déblocage anticipé sont limitativement énumérés à l'article L.224-4 du Code monétaire et financier. Attention, les sommes issues des versements obligatoires ne pourront pas être débloquées pour le cas « acquisition de la résidence principale ». (7) Toute référence à un prix ou à un label ne présage pas de la qualité du contrat ou du produit.



**LES PISTES POUR RÉPONDRE À UN DÉFI MAJEUR**  
QUESTIONS À CHRISTOPHE LE ROY, DIRECTEUR DE LA FILIÈRE RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE  
DE CRÉDIT MUTUEL ALLIANCE FÉDÉRALE

# « Accompagner nos clients dans leur projet de rénovation »

*« En mobilisant les bons dispositifs d'aides, en faisant appel à des professionnels qualifiés, on améliore l'efficacité énergétique de la rénovation »*

## Quels sont les enjeux de la rénovation énergétique ?

« Près de 80 % des logements de 2050 sont déjà construits aujourd'hui<sup>(1)</sup> et plus de 70 % affichent des diagnostics de performance énergétique moyens voire médiocres<sup>(2)</sup>. C'est pourquoi, les pouvoirs publics ont fait de la rénovation énergétique une priorité avec l'ambition de rénover l'ensemble du parc immobilier français d'ici 2050. C'est un chantier colossal qui implique au moins 500 000 rénovations globales et performantes chaque année. En 2022, seulement 66 000 opérations ont été réalisées ».

## Comment inciter les Français à répondre à ce défi majeur ?

« L'État a mis en place toute une panoplie d'aides afin d'inciter les Français à rénover leur logement. En premier lieu, le dispositif MaPrimeRénov' dont le budget pourrait passer de 2,4 milliards à 4 milliards d'euros en 2024. Il permet aux ménages de percevoir



une compensation financière dès lors qu'ils réalisent des travaux de rénovation énergétique. Celui-ci est ouvert à tous les revenus. MaPrimeRénov' peut être complétée par des aides issues des collectivités locales et des Certificats d'Économie d'Énergie (CEE). Enfin, on peut mentionner l'Éco-PTZ - prêt à taux zéro - qui permet aujourd'hui de financer sous conditions des travaux à un taux de 0 %. Afin de mieux accompagner les ménages dans leurs projets, l'État a créé le statut d'accompagnateur rénov' qui intervient en appui du projet, de l'identification des aides et des artisans à la réalisation des travaux. Le recours à ces structures

est déjà rendu obligatoire pour des travaux générant une aide MaPrimeRénov' supérieure à 10 000 euros ».

## Comment se positionne le Crédit Mutuel ?

« En tant qu'entreprise à mission, Crédit Mutuel Alliance Fédérale est naturellement engagé dans le défi de la rénovation énergétique. Le groupe a étoffé son offre de financement : Prêt éco-PTZ, Crédinergie/Prêt Développement Durable, ainsi que le Prêt Avance Rénovation qui permet aux ménages aux revenus modestes de réaliser leur projet de rénovation énergétique. Nos clients peuvent également bénéficier de l'expertise de nos partenaires référencés sur le Kiosque à services<sup>(3)</sup>, spécialisés dans l'accompagnement de nombreux travaux. Nous souhaitons aujourd'hui aller plus loin avec une offre complète. Cela va de l'identification des travaux et des aides mobilisables jusqu'à la sélection des artisans et la réalisation des travaux, sans oublier la mobilisation

des financements les plus adaptés au projet de chacun ».

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

*Après étude et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la Caisse de Crédit Mutuel.*

## En chiffres<sup>(4)</sup>

Avec **31 %** des consommations en 2022, le secteur résidentiel est le plus gros consommateur d'énergie.

Le secteur résidentiel/ tertiaire est le 4<sup>ème</sup> plus gros émetteur de gaz à effet de serre (**16%**) derrière le transport (**30%**), l'agriculture (**19%**) et l'industrie (**18%**).

## Bon à savoir

**Des obligations ont été mises en place avec la réalisation d'un audit énergétique en cas de vente d'un bien immobilier et l'interdiction progressive - entre 2023 et 2034 - de mise en location des biens les plus énergivores : ceux qui affichent un diagnostic de performance énergétique**

**E F G et G**

(1) Valérie Mancret-Taylor, directrice générale de l'Anah - octobre 2022 (2) Parc de logements par classe énergétique en 2022: <https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/> (3) SERVICE SOUMIS À CONDITIONS, pour les clients titulaires d'un contrat de banque en ligne CMUT Direct. Voir conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel proposant ce service et sur [creditmutuel.fr](http://creditmutuel.fr). Le Kiosque à Services est un service proposé par EURO-INFORMATION PLATEFORME DE SERVICES EXTERNES, société par actions simplifiées au capital social de 8 000 000 euros, immatriculée au RCS de Strasbourg sous le numéro 882 487 408 sise 4 rue Frédéric Guillaume RAIFFEISEN 67000 STRASBOURG. (4) <https://www.insee.fr> - Émissions de gaz à effet de serre par activité - année 2022.

## Le crédit en questions

**1 Français sur 5 rembourse au moins un crédit à la consommation<sup>(1)</sup>.**

**Pourtant, le crédit suscite encore bien des questions.**

**L'éclairage de Véronique Peyrot, cheffe de produits crédits à la consommation au Crédit Mutuel.**



### Faut-il prendre une assurance emprunteur ?

«En cas d'accident de la vie qui vous empêcherait de rembourser votre crédit, l'assurance emprunteur prend en charge vos mensualités<sup>(2)</sup>. Elle est facultative pour un crédit conso et calculée en pourcentage du capital restant dû. Les garanties proposées sont modulables et ajustées selon le montant du crédit et sa durée ou bien encore selon votre situation ou votre âge».

### Le TAEG, c'est quoi ?

«Le Taux Annuel Effectif Global prend en compte tous les frais : intérêts, frais de dossiers... Il est obligatoirement fourni pour toute simulation ou contrat de crédit et vous aide à comparer efficacement deux offres de prêt».

### Les seniors peuvent-ils emprunter ?

«Oui, après étude de leur capacité de remboursement. Selon leur âge et leur projet, leur conseiller adaptera la durée d'emprunt et proposera les assurances utiles.

Au Crédit Mutuel, il est possible d'assurer son emprunt jusqu'à 75 ans ».

### Le paiement en plusieurs fois est-il un crédit ?

«Jusqu'à 90 jours, c'est une facilité de paiement qui n'est pas réglementée par la loi. Souvent proposé par les enseignes, pensez à vérifier s'il y a des frais ou si c'est gratuit. Ponctuellement, c'est une bonne solution pour lisser des dépenses, à condition de ne pas tout étaler et de ne pas multiplier les créanciers. Le crédit renouvelable Etalis<sup>(3)</sup> du Crédit Mutuel donne une vision d'ensemble de ses étalements pour maîtriser son budget».



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

### Faut-il avoir peur des crédits renouvelables ?

«C'est une somme d'argent mise à disposition et dont le titulaire dispose à sa guise. Les intérêts ne s'appliquent qu'en cas de déblocage. Il ne faut pas avoir peur de ce crédit, mais bien l'utiliser et notamment bien ajuster la durée de remboursement. Malgré un taux souvent plus élevé qu'un crédit classique, il coûte moins cher que de laisser courir un découvert. Et il peut éviter de laisser passer une bonne affaire».

### Les frais sont-ils différents pour un découvert ou un découvert autorisé ?

«Oui, un découvert génère des frais fixes (commission d'intervention) et des agios. Avec une autorisation de découvert à négocier avec votre banquier, il n'y a pas de commission d'intervention et les agios sont moins élevés en cas de solde négatif, dans la limite autorisée».

### Le conseil de Véronique Peyrot

Anticiper avec son conseiller ses éventuels soucis de trésorerie du trimestre à venir permet de trouver la meilleure solution de financement pour ne pas déséquilibrer son budget !

(1) 19,7 % des ménages détiennent des crédits pour acheter un (des) bien(s) d'équipement de la maison, une automobile ou payer des travaux d'amélioration du logement. Chiffre 2022 de la Fédération Bancaire Française, 35<sup>e</sup> édition de l'Observatoire des crédits aux ménages. (2) Selon les conditions prévues dans la notice d'information annexée au contrat. (3) Après étude et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la Caisse de Crédit Mutuel. Après expiration du délai légal de mise à disposition des fonds et du délai légal de rétractation de 14 jours.

# Le Crédit Mutuel en haut du podium

## Grand Prix de la Good Économie 2023



Pour la deuxième année consécutive, Crédit Mutuel

Alliance Fédérale reçoit le Grand Prix de la Good Économie 2023 pour son engagement social et solidaire. Palmarès de référence des entreprises engagées, la Good Économie récompense le groupe mutualiste pour avoir été à l'avant-garde d'un mécanisme singulier pour partager la valeur autrement : le Dividende Sociétal. Un dispositif

**Pourquoi attacher de l'importance à ces distinctions ? Parce qu'elles confortent la force du modèle mutualiste du Crédit Mutuel et témoignent de l'attachement de nos clients et sociétaires à une vision engagée de la banque et de l'assurance.**

unique qui mobilise chaque année 15 % du résultat net du groupe pour construire un monde plus durable et plus solidaire. Par exemple, il a permis la création du compte solidaire à 1 € net par mois,

sans facturation de frais pour incident de paiement, qui profite à 55 000 clients fragiles, ou encore le financement du Crédit Vélo à 0 % (lire page 5).  
*(Prix attribué par The Good et INfluencia).*

classe dans le top 15 des entreprises préférées des Français.

*(Baromètre Posternak-Ifop réalisé entre le 1<sup>er</sup> et le 2 juin 2023, sur un échantillon représentatif de 1 004 Français âgés de 18 ans et plus).*

## N° 1 de la Relation Client



C'est la 11<sup>e</sup> fois que le Crédit Mutuel décroche la

1<sup>re</sup> place des banques, décernée par ses clients et sociétaires. Le conseiller dédié, l'accompagnement personnalisé et des décisions locales participent à ce résultat.

*(Podium de la relation client Bearing Point - Kantar 2023, après enquête auprès de 4 000 clients/usagers)*

## Banque préférée des Français



Le Crédit Mutuel conserve sa place de n° 1 des banques préférées des Français. Au palmarès global, il se

## N° 1 des Assureurs pour les Français



Les Assurances du Crédit Mutuel protègent plus de 13 millions

d'assurés. Cette confiance nous encourage à toujours mieux les protéger, à chaque étape de leur vie.

*(Sondage OpinionWay pour l'Argus de l'Assurance auprès d'un échantillon de 2 093 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus).*



# Contact-Paiements

## La carte bancaire, le moyen de paiement préféré des Français

**Via un terminal de paiement électronique sans contact, avec saisie du code, avec son téléphone mobile, ou pour un achat à distance sur Internet, la carte bancaire est le moyen de paiement privilégié des Français<sup>(1)</sup>. D'autres solutions de paiement prennent de l'ampleur: le virement instantané et les porte-monnaies électroniques.**



**L**e développement des moyens de paiement suit l'évolution des modes de consommation. L'essor des achats en ligne a entraîné une croissance notable des paiements par carte bancaire. La crise sanitaire a aussi eu comme effet d'accroître le déploiement du paiement sans contact et

du paiement mobile. Ainsi, avec Crédit Mutuel Pay<sup>(2)</sup>, vous pouvez dorénavant payer sans contact avec votre téléphone mobile Android. Pour cela, rendez-vous dans l'onglet carte de votre application Crédit Mutuel<sup>(3)</sup> et cliquez sur « Télécharger Crédit Mutuel Pay ». Vous serez guidé dans le parcours d'activation qui liera votre

carte bancaire à votre téléphone mobile pour effectuer des paiements sans contact, même au-delà de 50 €.

### Les virements instantanés plébiscités

Les Français plébiscitent aussi les services tels que Paylib, solution française développée par

plusieurs banques, dont le Crédit Mutuel. Ils permettent d'effectuer des virements instantanés entre particuliers, sans renseigner ses coordonnées bancaires. Le numéro de téléphone du destinataire suffit. Crédit Mutuel Pay vous permet également de réaliser ces virements instantanés Paylib entre amis<sup>(4)</sup> (dans la limite de 500 € par jour). Une dernière option de paiement émerge: le service « Buy now, pay later », « Achetez maintenant, payez plus tard ». Grâce à ce procédé, les utilisateurs peuvent payer en plusieurs fois sans frais. Mais les Français restent encore frileux sur cette nouvelle facilité de paiement. La sécurisation de ces paiements dématérialisés restant une priorité, des solutions de reconnaissance biométrique se développent, telles les reconnaissances faciales ou vocales. Un géant du e-commerce déploie même les paiements avec la paume de la main dans ses supermarchés américains.



### Gare à la fraude bancaire !

*La vigilance reste de mise. Retrouvez en page ci-contre les conseils de nos experts.*

(1) L'éco en bref - les moyens de paiement - publié le 02/01/2023 - site : <https://abc-economie.banque-france.fr/les-moyens-de-paiements>. (2) Service soumis à conditions, pour les clients titulaires d'une carte de paiement éligible. Paiement sans contact avec smartphones compatibles chez les commerçants équipés. Nécessite le téléchargement de l'application mobile de paiement Crédit Mutuel Pay, un appareil compatible et configuré ainsi que la souscription au service Paylib. Voir conditions détaillées en Caisse de Crédit Mutuel et sur [www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr). (3) Dans le cadre de votre service de banque en ligne et sous réserve du téléchargement de l'application mobile gratuite Crédit Mutuel. La souscription à des services de banque à distance, accessibles via internet, n'inclut pas l'abonnement auprès du fournisseur d'accès à internet. (4) Service Paylib proposé par le Crédit Mutuel aux titulaires de cartes de paiement éligibles. Paiement sans contact avec smartphones compatibles chez les commerçants équipés. Nécessite l'application Crédit Mutuel Pay. Service soumis à conditions. Voir détails en Caisse de Crédit Mutuel proposant ce service et sur [creditmutuel.fr](http://creditmutuel.fr).

# Fraude bancaire

## Gare à l'usurpation d'identité par téléphone !

*Face aux nouvelles méthodes de manipulation par téléphone, la vigilance s'impose. Suivez les conseils de nos experts.*

**M**algré la progression des paiements dématérialisés, la fraude a reculé en 2022<sup>(1)</sup>.

Une bonne nouvelle qui s'explique par un renforcement des mesures de sécurité.

En effet, la généralisation de la vente à distance sécurisée (VADS) offre des garanties au commerçant et sécurise le client redirigé vers sa banque afin de confirmer son identité.

« Même en récupérant les données de la carte, le fraudeur ne peut les utiliser puisqu'il n'a pas les moyens de s'authentifier », souligne Nathalie W., responsable fraude au Crédit Mutuel. De fait, les escrocs ont développé de nouvelles méthodes d'usurpation.

« Ils appellent directement la victime, se faisant passer pour le service anti-fraude de la banque, par exemple », prévient Didier T., responsable Activité fraude et litiges. « Ils la manipulent de manière très sophistiquée en prétendant devoir annuler une opération ou demander un remboursement. Leur objectif : obtenir une authentification

forte pour effectuer leurs opérations frauduleuses par carte ou par virement. »

Pour lutter contre ces nouvelles méthodes, l'Observatoire de la sécurité des paiements a émis treize recommandations en mai dernier pour améliorer les démarches de remboursement des victimes et intensifier les actions contre la fraude.

L'entrée en application de la loi Naegelen<sup>(2)</sup> fin juillet, devrait permettre de lutter plus efficacement contre les appels frauduleux.

Rappelons aussi que le

phishing, ou hameçonnage en français, ne concerne pas que les banques. Cela peut aussi être pour votre compte de Sécurité sociale Ameli ou une soi-disant rupture d'abonnement à une chaîne de TV, par exemple.

La **règle numéro 1** est de ne jamais délivrer d'informations personnelles et/ou confidentielles par téléphone ou par courriel. « Votre banque ne vous demandera jamais ces informations puisqu'elles sont déjà en sa possession », explique Nathalie W.

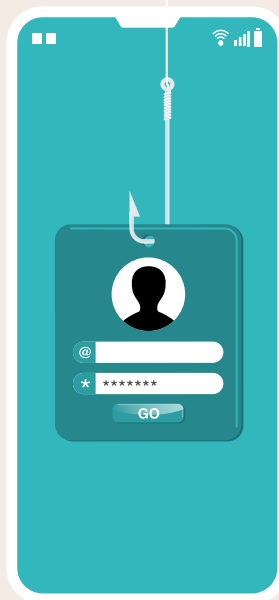
**Règle numéro 2 :** Soyez vigilant à la réception d'e-mails, SMS ou tout message contenant des pièces jointes ou liens hypertextes, même si votre banque y est mentionnée. Prenez le temps de bien étudier le message, et ce, avant même de cliquer sur le lien contenu dans le courriel ou le SMS. Quelques éléments

doivent être regardés avec attention : le corps du texte, l'adresse de l'expéditeur et le lien. Si ce dernier est frauduleux,

il vous redirigera vers un site dont l'adresse n'est pas celle du site officiel ! Pour lever le doute, vérifiez l'information sur le site de la banque.

« Les courriels sont devenus beaucoup plus réalistes, sans fautes d'orthographe, avec une charte graphique respectée », constate Aurélien B., responsable du CERT<sup>(3)</sup> Crédit Mutuel Euro-Information.

« Notre travail est de les identifier et de les bloquer au plus vite. » Et ce dernier de rappeler qu'un numéro de téléphone est également facilement usurpé (technique du spoofing<sup>(4)</sup>). La bonne pratique : rappeler son conseiller pour s'assurer qu'il s'agit bien d'un appel de sa banque.



### N'hésitez pas à nous alerter !

Dans cette lutte contre la fraude, nous avons tous un rôle à jouer : si vous identifiez un courriel ou un SMS frauduleux, n'hésitez pas à les communiquer à notre adresse dédiée :

phishing@creditmutuel.fr<sup>(5)</sup>. Nos consignes de sécurité sont également mises à jour en temps réel sur notre site creditmutuel.fr<sup>(6)</sup>.

(1) [https://www.banque-france.fr/sites/default/files/medias/documents/presentation\\_du\\_rapport\\_annuel\\_2022.pdf](https://www.banque-france.fr/sites/default/files/medias/documents/presentation_du_rapport_annuel_2022.pdf) (2) Loi n° 2020-901 du 24 juillet 2020 visant à encadrer le démarchage téléphonique et à lutter contre les appels frauduleux, dite loi Naegelen du nom du député à l'origine de la proposition de loi. (3) CERT (Computer Emergency Response Team ou Equipe de réponse sur incident de sécurité informatique). (4) Spoofing : usurpation. (5) Signaler un courriel frauduleux - Crédit Mutuel (creditmutuel.fr) <https://www.creditmutuel.fr/fr/particuliers/comptes/reconnaitre-phishing.html> (6) <https://www.creditmutuel.fr/fr/particuliers/comptes/fraude-securite-bancaire.html>



## « Vingt ans d'amour avec le public »

*M. Pokora revient sur scène avec la tournée événement Épicentre Tour. L'occasion pour nous de rencontrer l'artiste et retracer avec lui vingt ans de carrière et d'amour avec le public.*

### Déjà vingt ans de carrière. Dans quel état d'esprit êtes-vous aujourd'hui ?

«Je n'aurais jamais pu me projeter aussi loin. Quand on démarre dans ce métier à 17 ans, s'imaginer 20 ans après est juste impensable. Mais ma devise a toujours été de dire qu'une carrière, c'est une course de fond et pas un sprint. Alors, je suis tellement heureux d'être encore là, de pouvoir jouer dans des salles pleines, de croiser des regards de fans du début qui, pour certains, viennent maintenant avec leurs enfants. Vivre de sa passion après tant d'années, c'est déjà un cadeau de la vie».

### Quels souvenirs gardez-vous de ces vingt ans de scène ? Qu'est-ce qui aura été marquant ?

«Il y a trop de moments forts pour tous les citer. Je me souviens de mon premier Zénith, mon premier Olympia, mon premier Bercy, de l'aventure Robin des Bois. Je me

souviens du concert des 10 ans au Chatelet avec un orchestre symphonique. Je me souviens des tours bus, des heures de répétition, des équipes qui y ont cru avec moi. J'ai le sentiment d'avoir vécu 100 vies déjà. Mais surtout, ces 20 ans, c'est 20 années d'amour avec le public. On a grandi ensemble, comme une famille».

### Quel est le sens que vous donnez à cette tournée des 20 ans ?

«C'est une célébration, je me fais plaisir autant que je fais plaisir. Quand j'ai préparé la liste des titres que je voulais sur cette tournée, j'ai pris conscience que j'avais fait pas mal de tubes en 20 ans. Le choix était difficile mais la sensation de rejouer ces titres que j'appelle « Mes classics ! » et voir le public les rechanter comme au premier jour est un sentiment de fierté et un vrai moment de partage. Ils n'ont pas pris

une ride ! Sur scène, je vais même jusqu'à remettre ma casquette que je portais à 19 ans dans le clip « Elle me contrôle ».

### C'est le show de votre vie ?

«La scène, c'est l'aboutissement d'un album. En studio, on est seul face au micro. Sur scène, on partage ses émotions. Le « live » ne triche pas. Les mots résonnent différemment, on chante pour chacun et tous à la fois. J'ai toujours fait ce métier pour ça. Et puis il y a le show, ce que je préfère faire. Pouvoir proposer un spectacle hors normes, entre les décors, les lumières, les effets spéciaux, les chorégraphies. C'est ma passion depuis gamin, depuis que j'ai découvert les shows des Michael Jackson, Usher, Madonna ou Mylène Farmer et Johnny bien sûr».

### Dix ans de partenariat avec Le Crédit Mutuel, qu'est-ce que cela représente pour vous ?

«La relation que j'ai avec le Crédit Mutuel est très particulière à plusieurs égards. Tout d'abord, quand on est né à Strasbourg comme moi, le Crédit Mutuel fait partie intégrante de la ville. Ce n'est pas qu'une banque, c'est une institution avec des valeurs fortes. Au-delà de soutenir la musique depuis longtemps avec le fameux **LA**, l'esprit mutualiste me parle. On ne réussit pas seul. Sans mes équipes, mes musiciens, mes danseurs, je ne serais pas celui que je suis. Le Crédit Mutuel me fait confiance depuis plus de 10 ans, et je le prends comme un honneur. Nous avons fait vivre de très belles expériences aux fans grâce à eux et tout ça contribue aussi à une carrière. Je leur suis très reconnaissant, pour moi mais aussi pour tout ce qu'ils font pour la musique. J'espère encore qu'ils seront là sur mes 20 prochaines années !»

# Haut les corps !

**Objectif 30 minutes d'activité physique par jour.  
Une recommandation de la Fédération Française  
de Cardiologie pour conjuguer santé et bien-être.**

**B**ouger, c'est la santé. Plus nous bougeons, plus notre cœur travaille facilement et plus nous réduisons les risques cardiovasculaires. Pour bien fonctionner, le cœur a besoin d'être entraîné et plus il l'est, moins il se fatigue au moindre effort. L'activité physique régulière améliore également la façon dont les muscles utilisent le sucre, diminuant ainsi le risque de diabète. Elle augmente le « bon » cholestérol et fait baisser la tension. Sans oublier que le sport en général, et la marche en particulier, sont de puissants anti-stress. Bref, l'activité physique est le meilleur allié pour la santé. L'idéal : pratiquer régulièrement une activité sportive ou à défaut, saisir toutes les occasions pour bouger au fil de la journée comme marcher d'un bon pas 30 minutes par jour, privilégier les escaliers à l'ascenseur, descendre un arrêt plus tôt ou encore se garer 500 mètres plus loin en allant au travail, par exemple. Mieux vaut un exercice physique régulier plutôt qu'une pratique intense ponctuelle.

## Le corps a une mémoire

Mais pas question d'y aller trop fort, ni trop vite, surtout si l'on reprend le sport après une parenthèse. Le corps a une mémoire, disent les spécialistes. Il se souvient de ses anciennes performances et va donc tout naturellement tenter de faire mieux que la dernière fois. En se fixant des objectifs, en relevant des petits challenges et surtout en adoptant un rythme de vie sain - arrêt du tabac le cas échéant, alimentation équilibrée, faible niveau de stress, sommeil réparateur -, une dynamique vertueuse s'enclenche. Les Clubs Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie existent pour accompagner toutes les personnes qui le souhaitent dans l'ensemble de cette démarche. Ces lieux conviviaux et sécurisants proposent en effet des activités physiques adaptées, encadrées par des cardiologues référents, des professionnels de la santé et du sport et des bénévoles qualifiés. Au programme : séances de cardio-training (entraînement cardiaque) -

marche, vélo, natation -, gym douce, sophrologie, ateliers diététiques ou encore conférences d'information sur la santé, la nutrition et l'exercice physique. Autant d'occasions de retrouver de bonnes sensations et redécouvrir les bénéfices de la pratique physique sur le corps, le cœur, mais surtout le bien-être qu'elle procure !

## En bref

# 95 %

**des adultes français s'exposent à une détérioration de leur santé à cause d'un manque d'activité physique.**

*Source : Agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'Environnement et du travail (ANSES) 2022.*

# 30 %

**La sédentarité tue autant que le tabac. 30 minutes d'activité physique par jour réduit de 30 % les risques d'accident cardiovasculaire.**

*Source : Fédération Française de Cardiologie.*



## Pétanque Tour : rendez-vous en 2024

Qui a parlé de sport confidentiel ? Aujourd'hui, la Fédération Française de Pétanque et de Jeu Provençal compte plus de 300 000 licenciés en France. Ce chiffre devrait encore grimper eu égard au succès populaire remporté cette année par le Pétanque Tour. Il s'agit d'une tournée estivale qui met en scène les champions du monde de cette discipline au cœur des villes et villages, aux côtés du grand public, des scolaires et des associations de sport adapté.

Ce « boulo-drome itinérant » a ainsi fait étape devant plus de 8 000 personnes à Dijon, Trévoux, Sin-le-Noble, Albertville ou encore l'Alpe-d'Huez. Le Crédit Mutuel sera de nouveau aux côtés des organisateurs pour la tournée 2024 qui s'annonce prometteuse. Plus d'infos sur [ffjpp.org](http://ffjpp.org)

## Partenariat

CONCOURS

# Le Crédit Mutuel aime les semeurs d'innovation

*Depuis 3 ans, le concours 4S Semeur d'Innovation fait émerger des projets. Les porteurs d'idées y gagnent un soutien et un accompagnement du Crédit Mutuel, mais bien plus encore.*

**A**voir une idée, aussi bonne soit-elle, suffit rarement à changer le monde. C'est pour encourager les idées à impact positif pour l'environnement, la solidarité, la culture et les territoires, que le Crédit Mutuel a imaginé ce concours destiné aussi bien aux start-ups, aux jeunes diplômés, aux chefs d'entreprises et auto-entrepreneurs qu'aux associations. Non seulement, il s'inscrit pleinement dans son statut engagé d'entreprise à mission, mais il traduit bien la vocation du Crédit Mutuel d'œuvrer pour les territoires.



Les 64 lauréats de la promotion 2023 du concours 4S Semeur d'Innovation ont reçu chacun un chèque de 4 000 €, un coaching (accompagnement) personnalisé et une belle visibilité pour booster leurs projets.

### Une belle dynamique

Cette troisième édition marque la montée en puissance d'un concours

qui motive tous ceux qui croient en leurs idées et recherchent un coup de pouce. Près de 1 400 dossiers ont été déposés dans les 16 Fédérations participantes\* ! 170 ont été sélectionnés pour être présentés au jury final et pousser plus loin l'aventure, grâce à un accompagnement en ateliers, mené par des professionnels du coaching et par notre réseau d'ambassadeurs spécialisés en innovation.

### Un événement inspirant

Le 11 octobre dernier, les 64 lauréats des différentes régions se sont retrouvés à la Cité du Cinéma à Saint-Denis pour la première édition du Forum des Semeurs d'Innovation. Point d'orgue du concours, cet événement final et national, leur a permis de se rencontrer, de se faire connaître et de s'inspirer mutuellement, en exposant leur projet sur un stand ouvert à des invités de l'écosystème entrepreneurial parisien et aux partenaires du Crédit Mutuel. Un beau tremplin pour faire

germer les idées et leur donner du sens.



**les4s-semeurdinnovation-creditmutuel.fr**

### Les lauréats 2023

#### Direction Régionale Nord

**Screen me**, un traitement dans les temps pour chaque patient  
**Agrotonome**, les potagers-composteurs adaptés aux balcons  
**Maum Design Funéraire**, le monument funéraire responsable et design  
**Okoté** (France Active Alsace), activateur de projets engagés

#### Direction Régionale Ouest

**Géocoeur (Heratch)**, panneau connecté pour sauver des vies  
**Koolookoo**, objet connecté dédié aux troubles d'apprentissage  
**La Benne idée**, création de mobilier à partir de réemploi  
**P.O.M.**, Pour Optimiser les légumes moches

#### Direction Régionale Sud

**Saline Royale Arc-et-Senans**, action de sensibilisation à la biodiversité  
**Unimotion**, moteurs électriques pour fauteuils roulants  
**Archipel de Kembs**, tiers-lieu pédagogique sur l'alimentation  
**Collectif Comme Un Gant**, tiers-lieu itinérant sous chapiteau

#### Direction Régionale Bourgogne-Champagne

**Inouqa**, jeu de construction éco-conçu et inclusif  
**Fingertips - Coussin Viktor**, coussin connecté pour maintenir le lien social avec les seniors  
**Chaff**, collecte et surcyclage des déchets issus du café  
**H'ability**, solution de rééducation en réalité virtuelle pour kinésithérapeutes

\* Source : Crédit Mutuel