

COULEURS

LE MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MGEFI

N° 39
MARS 2020

PLUS BLEUE LA VIE

- DES NOUVEAUTÉS PRODUITS
POUR VOUS FACILITER LA VIE
- DES ASSEMBLÉES DÉPARTEMENTALES
POUR VENIR À VOTRE RENCONTRE
- DES LABELS BIO POUR MIEUX MANGER

12

DES NOUVEAUTÉS PRODUITS POUR VOUS FACILITER LA VIE



4



LA MGEFI
À VOTRE RENCONTRE

8



LE COUPLE FACE À LA
MALADIE DE HUNTINGTON

14



SANTÉ : PAS PLUS DE 10 VERRES
D'ALCOOL PAR SEMAINE

20



DES LABELS BIO
POUR MIEUX MANGER

COULEURS

**LE MAGAZINE TRIMESTRIEL
DE LA MGEFI**

Mutuelle n° 499 982 098 soumise
aux conditions du livre II du Code de la
mutualité - Tirage : 132 000 exemplaires
- Dépôt légal : Mars 2020 - Commission
paritaire : n° 0323 M 08209 - ISSN
2112-2636 - Le numéro TTC : 0,70 €

Directeur de la publication : S. Brichet

Directeur de la rédaction : M.Aboucaya

Rédaction : S. Brichet, France Mutualité,
J.Roios, **okó**

Nous contacter : couleurs@mgefi.fr

Administration et siège social : 6, rue
Bouchardon - CS 50070 75481 Paris
Cedex 10

Conception : **okó**, Agence interne du
groupe VYV - Crédit photos : C. Bouley,
Getty Images, FFE-Augusto bizzi,
L.Clavier

Illustrations : S. Guichard

Impression : Fot imprimeurs : ZAC
Satolas Green Pusignan - 69881
Meyszieu Cedex

**CONTACTS
MGEFI**



09 69 39 69 29*

Du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 17 h 00

* Appel non surtaxé



MGEFI

6, rue Bouchardon
CS 50070
75481 Paris Cedex 10

mgefi.fr

“ ATTACHEMENT ”

Serge Brichet
Président de la MGEFI



Une toute récente enquête menée par le groupe VYV auprès de nos concitoyens révèle leurs attentes en matière de bien-être, pas limité à la seule bonne santé, et le rôle important qu’ils assignent aux mutuelles pour les satisfaire.

Une façon de dire, de nous dire, que la santé se décline avec un S majuscule. La Santé ou plutôt les Santé*s* et qu’il nous appartient de le prendre en compte.

Cette vision nous conforte incontestablement dans notre dimension de prise en charge globale des besoins, combinant logiques de prestations, de prévention, de services et d’accompagnement. Le “cure” et le “care”, comme on aime à le dire aujourd’hui.

“
*Un véritable
contrat
de confiance.*

”

Mais cette vision nous oblige également dès lors que nos concitoyens souhaitent trouver, dans la réponse que nous proposons, une approche ayant la même qualité de relations que celle que l’on a chez soi ou dans un environnement proche. Une approche combinant cette fois considération, humanité, proximité au-delà de l’efficacité.

La MGEFI s’y emploie de toute sa force, grâce à toutes ses forces, régulièrement, obstinément, avec l’humilité de considérer que rien n’est gagné d’avance et que tout est une question de preuves.

Aussi, c’est avec une réelle satisfaction que nous venons de prendre connaissance des résultats de notre dernière enquête adhérents où nous enregistrons un taux de satisfaction en nette progression (85% dont 24% de très satisfaits, soit plus 5 points par rapport à 2018), tout comme celui de recommandation, véritable signe d’attachement.

Dans quelques semaines débiteront les assemblées départementales des adhérents.

Vous y retrouver nombreux pour échanger sur tout cela et débattre de bien d’autres sujets relatifs à la protection sociale confirmerait cet attachement.

Paris, le 5 mars 2020

ASSEMBLÉES DÉPARTEMENTALES DES ADHÉRENTS (ADA)

LA MGEFI À VOTRE RENCONTRE



À VOS AGENDAS

Retrouvez la date de l'ADA qui vous concerne page 26.

De mars à juin, les assemblées départementales réuniront les adhérents désireux de partager un moment privilégié pour échanger, discuter, s'informer sur les faits marquants qui ont rythmé l'année 2019, ainsi que sur les grands projets à venir. Ce sera ainsi l'occasion pour les adhérents de participer à la vie de leur mutuelle.

Les années se suivent et se ressemblent

De fait, dans l'environnement assurantiel, des dossiers majeurs ont pris naissance il y a quelques mois et feront encore notre prochaine actualité. Regards en arrière et devant nous, tout à la fois.

Ainsi, dans le domaine de la santé la liste est longue mais loin d'être exhaustive :

- "Ma santé 2022", une loi de transformation du système de santé,
- travaux autour du grand âge, avec des dispositifs en matière de perte d'autonomie bientôt rendus publics,
- mise en œuvre progressive du 100 % Santé concernant l'optique, le dentaire et l'acoustique,
- développement de la téléconsultation,
- instauration de la complémentaire santé solidaire (fusion de la CMU-C et de l'ACS)...

Plus spécifiquement pour nous, en tant que mutuelle de fonctionnaires, on retiendra la bascule (réussie) de la gestion du régime obligatoire vers les caisses primaires d'assurance maladie, qui a engendré une nouvelle organisation pour mieux vous accompagner.

À suivre évidemment avec beaucoup d'attention, les évolutions liées à la loi de transformation de la Fonction publique, votée en juillet dernier, et son incise sur la protection sociale complémentaire des agents publics (voir encadré).

La recomposition continue, sous forme d'alliances et de désunions, du paysage des complémentaires santé favorise une concurrence "rude" entre les différents acteurs, peut-être exacerbée avec la prochaine mise en place de la résiliation infra-annuelle.

À cet égard, notre intégration au sein du groupe VYV résonne comme une véritable promesse de consolidation, de renforcement des services qui vous sont proposés (Mes Docteurs, réseau de conventionnement Kalixia,...) et de mutualisation d'outils et de moyens, propre à optimiser pour l'avenir nos charges de gestion.

Ce fut donc 2019 et ce sera 2020

Dans un tel contexte, **nous devons plus que jamais rester attentifs à l'évolution logique de vos comportements en matière d'accès aux soins, à vos attentes et nous mettre en capacité de prendre en charge plus efficacement vos besoins sociaux.**

En témoignent les évolutions de nos offres.

La MGEFI agit et se prépare. Alors qu'elle évolue dans un cadre de plus en plus réglementé et contraint, elle veut poursuivre son adaptation pour se renforcer, en réinterrogeant ses fondamentaux économiques et gestionnaires, son organisation et sa gouvernance. C'est le sens de son nouveau plan stratégique, Magellan, à horizon 3 ans, en cours de définition. Combiner son développement nécessaire, la qualité du service rendu aux adhérents, même si elle est en amélioration constante, sa modernisation et l'adaptation aux nouveaux outils, sur fond de digitalisation inévitable, tout en maintenant une véritable relation de proximité : tels sont les enjeux et nos défis. Notre ambition, en les relevant, est de demeurer utile à tous et à chacun et d'accompagner chaque personne tout en restant dans une approche collective.

Mais au-delà d'être une complémentaire santé, la MGEFI se veut aussi actrice de la société.

Nous ne pouvons, dès lors, être étranger "aux bruits du monde" et sommes totalement concernés par le contexte social ambiant. Ainsi, plusieurs questions se posent (in)directement à nous : celle du pouvoir d'achat et donc de l'acceptabilité du coût de nos garanties, celle, également, de la confiance envers l'institution que nous représentons. Porter des valeurs, comme la MGEFI revendique de les porter, est une chose. Les traduire dans les actes en est une autre et c'est là notre tout premier défi.

PROTECTION SOCIALE COMPLÉMENTAIRE DES AGENTS PUBLICS : L'ANNÉE DE TOUS LES DANGERS ?

L'article 40 de la loi d'août 2019 sur la transformation de la Fonction publique doit redéfinir la participation des employeurs au financement de la protection sociale complémentaire des agents publics. Les mesures seront prises par ordonnances d'ici à novembre 2020 et porteront également sur les conditions d'adhésion et de souscription aux contrats complémentaires.

À ce jour, le gouvernement dispose d'un rapport sur un état des lieux et peut-être des préconisations sur ces sujets.

Pour autant, aucune visibilité n'est donnée aux différents acteurs du dossier (organisations syndicales, mouvement mutualiste dont la Mutualité Fonction Publique...) et laissent place à toutes les supputations possibles.

Amélioration des dispositifs existants, régression, uniformisation ? Quel contenu en santé, en prévoyance ?

Quel financement affecté à la participation employeur ?

Comblera-t-on à cette occasion l'iniquité entre agents publics et salariés de droit privé qui disposent d'un dispositif de financement de leur couverture complémentaire par leur employeur à minima de 50 % du montant de la cotisation ?

Les questions sont majeures et l'opacité entretenue par les ministres concernés n'est pas de nature à nous rassurer.

Un dossier à suivre avec attention !

Les adhérents au centre de nos préoccupations

Toujours attentive à mettre la qualité de service au cœur de sa relation avec ses adhérents, la MGEFI voit de nouveau ses efforts récompensés, avec **85 % d'entre eux qui se déclarent satisfaits ou très satisfaits**. Sur le terrain, les chargés de développement ont rencontré plus de **9 600 agents** lors de **1 230 permanences** et actions de terrain.

La MGEFI continue d'optimiser sa relation adhérent en améliorant sans cesse sa présence digitale. Le site mgefi.fr poursuit son évolution avec toujours plus d'informations, de vidéos, de tutoriels pour aider à mieux comprendre le fonctionnement de la mutuelle et de ses garanties. Depuis le site web, les adhérents peuvent désormais accéder à un service de téléconsultation médicale (MesDocteurs) et à leur revue Couleurs en version numérique. Parallèlement, près de **200 000 adhérents** ont d'ores et déjà créé leur espace sur le site pour gérer leur dossier personnel, consulter leurs contrats, suivre leurs remboursements, géolocaliser des professionnels de santé ou adresser directement leurs demandes à la mutuelle.

La MGEFI a étendu sa présence sur les réseaux sociaux en 2019 avec la création de sa page LinkedIn, 1^{er} réseau social professionnel. Un bon moyen de suivre l'actualité institutionnelle de la mutuelle. Sur Facebook, la communauté MGEFI n'a cessé de croître et compte aujourd'hui 7 800 abonnés.

Enfin, l'application mobile MGEFI, permet aux adhérents de suivre leurs remboursements et d'avoir leur carte de tiers payant à portée de clic. Le réseau militant est toujours aussi actif avec 1 240 militants en contact avec les adhérents sur l'ensemble des territoires.

Un développement continu

La MGEFI poursuit sa démarche de recrutement affinitaire. La mutualisation dans les écoles a généré **2 712 nouvelles adhésions** de stagiaires l'an passé, soit un taux de mutualisation de 84 %. La MGEFI a remporté l'appel d'offres pour le contrat collectif de la Monnaie de Paris, face à 5 concurrents. Ce sont donc 500 collaborateurs de la Monnaie de Paris et leur famille qui rejoignent la communauté des adhérents de la MGEFI dès 2020, soit près de 1 000 personnes protégées au total. La stratégie de développement déployée par la MGEFI se renforce. Ainsi, le produit de prévoyance facultative INDEMUO continue d'attirer les adhérents avec **8 042 contrats** déjà souscrits.

2020, une année de nouveautés pour la MGEFI

L'année 2019 a été animée, entre autres, par la mise en place du 100 % Santé. Cette année, la MGEFI souhaite aller plus loin dans la protection de ses adhérents, en renforçant encore son offre. Pour compléter son panel de garanties santé (Maitri Santé, Vita Santé 2 et Multi Santé 2), elle crée une nouvelle couverture: Zeni Santé. Celle-ci garantit un haut niveau de remboursement des dépenses de santé. La mutuelle a également la volonté de mettre l'accent sur la prévoyance en proposant Protectio Décès, une nouvelle garantie pour mettre ses proches à l'abri. Consultez nos articles détaillés sur Protectio Décès et Zeni Santé pages 10 et 11. Côté prévention, la MGEFI poursuit ses actions sur le thème des addictions. L'objectif est de continuer à faire passer des messages pertinents et efficaces, aussi bien sur ses supports de communication que via ses militants lors d'actions sur le terrain.

Cette année encore, la MGEFI a vu ses frais de gestion diminuer grâce à une maîtrise de ses dépenses et une optimisation de son fonctionnement.



MesDocteurs est un service accessible depuis l'espace adhérent sur mgefi.fr. Il est inclus dans la cotisation santé MGEFI et disponible 7j/7 et 24 h/24 avec accès à des médecins généralistes ou spécialistes à distance et via 3 canaux (visio, audio, chat). La téléconsultation permet la réalisation d'un diagnostic complet et d'une ordonnance si besoin, avec la garantie de la sécurité et confidentialité des échanges. Retrouvez un article complet dans la revue *Couleurs* n°37.



Afin de développer le conventionnement à travers une logique renforcée de partenariat avec les professionnels de santé, au 1^{er} janvier 2020 KALIXIA Optique a pris le relais du réseau Optistya, avec des services renforcés. Consultez l'article dédié dans la revue *Couleurs* n°38.

CHIFFRE CLÉS 2019*

TOP 6 des prestations santé versées en 2019

- Après de nombreuses années d'augmentation, l'hospitalisation connaît pour la 1^{re} fois une baisse de 2 %
- Hausse du poste dentaire liée aux premiers effets de la mise en place du dispositif 100 % Santé, depuis le 1^{er} avril 2019

Cotisations santé individuelle

212,8 M€

(+ 2,1%)

Prestations santé individuelle

179,1 M€

84 %

des cotisations ont été redistribuées en prestations santé

23,58 %

19,59 %

18,64 %

12,37 %

8,68 %

8 %

9,14 %

- Hospitalisation et chirurgie
- Dentaire
- Optique et appareillage
- Pharmacie

- Auxiliaires médicaux
- Honoraires médicaux
- Autre

Contrats collectifs

Près de **21 000**

personnes couvertes en contrats collectifs par la MGEFI

Contrats individuels

Personnes protégées

326 774

Adhérents

269 323

Ayants droit

57 451



Offres souscrites par les Membres Participants

60,7 %

33,9 %

5,4 %

VITA SANTÉ 2 MULTI SANTÉ 2 MAITRI SANTÉ



Mutualisation écoles

23

promotions reçues

3223

élèves reçus

2712

adhésions

Taux de mutualisation

84 %



Les chiffres clés de l'activité 2019

Indemnités pour Perte de Traitement et de Salaires versés (IPTS): **16,7 M€**Ce poste a connu une forte augmentation de **12,3 %** en 1 anFrais de gestion: **15 %** du chiffre d'affaires HT

Montant de la participation

versée par l'employeur public: **3,5 M€ HT**Résultat 2019: **3,5 M€**

*sous réserve de l'approbation des comptes par le Commissaire aux Comptes

LE COUPLE FACE À LA MALADIE DE HUNTINGTON

Pour la MGEFI, la solidarité est bien plus qu'une simple valeur, c'est un engagement. C'est pourquoi nous soutenons la Fondation Maladies Rares en participant notamment au financement d'un projet de recherche sur l'impact de la maladie de Huntington sur la relation de couple.



Une maladie rare et incurable

La maladie de Huntington est une affection neurodégénérative du système nerveux central qui touche 18 000 personnes en France. Héritaire, elle se manifeste par des troubles moteurs, cognitifs et psychiatriques qui entraînent une altération sévère des capacités physiques et intellectuelles pouvant aller jusqu'à la dépendance. Il n'existe pas de traitement curatif à ce jour. À chaque étape de la maladie, il faut repérer les symptômes et lutter contre leurs effets avec l'aide de professionnels de santé (kinésithérapeutes, orthophonistes...). Un accompagnement quotidien est indispensable pour répondre à la perte d'autonomie progressive.

La Fondation Maladies Rares est une fondation de coopération scientifique ayant pour mission d'accélérer la recherche sur toutes les maladies rares. Elle soutient des projets en biologie, chimie mais aussi en sciences humaines et sociales. C'est dans ce cadre que s'inscrivent les recherches du Professeur Pascal Antoine portant sur la dynamique de couple dans la maladie de Huntington. Un projet qui s'intéresse aux aidants, que la MGEFI a justement à cœur de soutenir au quotidien.



Quand la maladie impacte le couple

Intégrer l'entourage de la personne malade et en tenir compte est indispensable pour l'amélioration de la qualité de prise en charge du patient. Si des travaux ont mis en évidence les difficultés de chaque partenaire isolément, des recherches sont nécessaires pour appréhender leurs difficultés en tant que couple, leur vécu en fonction du stade d'évolution de la maladie, leur adaptation (ou pas) aux symptômes et aux soins, ainsi que l'évolution de leur relation.

On en sait peu sur le fonctionnement du couple dans ce genre de situations et les dispositifs d'accompagnement sont encore peu développés. C'est pourquoi le Pr Antoine et son équipe ont décidé de mener un projet de recherche dont l'objectif est de comprendre le fonctionnement des couples confrontés à différents stades de cette maladie afin d'identifier les processus qui détériorent la qualité de vie des deux conjoints mais aussi ceux qui contribuent à leur résilience.

Une étude menée sur 2 ans

Cette étude se fera en collaboration avec différentes équipes dont le service du Dr Clémence Simonin au CHU de Lille et un collectif d'associations représenté par Nadine Nougarede. 30 couples et 15 conjoints-aidants témoigneront de leur expérience. Ces entretiens seront analysés pour identifier les différents processus et comprendre les implications et la nature des interactions au sein du foyer. Les résultats de ce travail serviront ensuite de socle pour identifier les personnes en difficulté et construire un accompagnement adapté face à cette maladie.



LA MGEFI S'ENGAGE POUR FAIRE AVANCER LA RECHERCHE

Pourquoi avoir choisi de travailler sur la maladie de Huntington ?

Lorsque j'ai présenté mes travaux sur la relation de couple dans la maladie d'Alzheimer, des unités de soins m'ont sollicité pour travailler sur d'autres pathologies dont la maladie de Huntington. Ils souhaitent compléter le regard biomédical en venant chercher des compétences en sciences humaines et sociales. L'idée consiste à pratiquer un transfert des compétences développées pendant plusieurs années sur une maladie pour en faire bénéficier une autre. Travailler sur la maladie de Huntington correspond aussi à un souhait de ma part d'étudier d'autres maladies neurodégénératives.

Votre projet met l'accent sur le couple. Cet angle d'étude résulte-t-il de la prise de conscience du rôle des aidants ?

Accompagner les personnes malades, c'est également être aux côtés des proches aidants. Il faut surtout accompagner la relation avec l'idée que les personnes prises dans la spirale d'une maladie, neurodégénérative ou pas, ont tendance à être absorbées par celle-ci, par les soins à mettre en place, par la perte d'autonomie et par le handicap qui s'accroît. Tout cela se fait au détriment de la qualité de la relation, voire aux dépens de la relation tout court. Toute l'énergie du quotidien est concentrée sur la maladie et les soins. L'attachement passe progressivement au second plan à mesure que la maladie s'installe, que les symptômes apparaissent. Pour accompagner la relation, cela suppose d'aller étudier son processus d'évolution, de dégradation, trouver ses ressources pour aider les personnes à la réinvestir et ne pas être dévorées par la maladie. Parfois à certaines étapes de la maladie, nous voyons aussi des couples se rapprocher. Ils retrouvent une certaine proximité, deviennent plus forts. Et puis, à d'autres moments, leurs liens se distendent, de l'éloignement peut se créer. Ce sont toutes ces dimensions que nous souhaitons explorer.

“Notre projet de recherche est cohérent avec l'esprit mutualiste.”

Pour en savoir plus sur la Fondation Maladies Rares fondation-maladiesrares.org

Retrouvez un dossier sur les maladies rares dans votre magazine **“Couleurs”** n°37.

Nous vous tiendrons régulièrement informés de l'avancée de ce projet.



Pr Pascal Antoine,
Professeur des universités en psychologie, Université de Lille

Que pourraient apporter les résultats de votre étude aux malades ?

Cette recherche est une première étape. Une sorte d'état des lieux de ce qu'est la vie de couple dans plusieurs maladies neuro-évolutives. Cela permettra d'orienter les équipes de soins ou d'accompagnement social. Quand nous aurons identifié les enjeux relationnels, le quotidien, les processus de résilience et de dégradation, les opportunités de ressources de cette vie de couple, des accompagnements très concrets pourront être mis en place. La maladie de Huntington est très spécifique.

Nous ne pouvons pas nous appuyer sur les dispositifs existants. Notre approche relève du sur-mesure. Ce projet de recherche est une première étape pour apporter du concret s'adossant au quotidien vécu par ces personnes.

À terme, cette base de données et son analyse pourront apporter des réponses généralisables à un plus grand nombre de patients et de couples.

Notre démarche est transdisciplinaire et basée sur une méthodologie d'entretiens expérientiels. Nous étudierons 3 groupes correspondant à 3 niveaux d'évolution de la maladie. L'analyse des entretiens nous permettra de dessiner ce qu'est la dynamique de couple dans chacune des étapes de la maladie. Deux ans de travail seront nécessaires pour y parvenir.

À l'heure où les financements publics ne cessent de baisser, l'aide d'acteurs privés tels que la MGEFI est-elle indispensable ?

Depuis le début de ma carrière, je n'ai jamais vu un laboratoire suffisamment abondé par des financements publics pérennes qui permettraient de mener ce type de projet. D'où l'importance de soutiens comme ceux de la Fondation Maladies Rares et de la MGEFI. Aujourd'hui, ce sont finalement des états d'esprit, des valeurs communes qui font que certains acteurs vont les uns vers les autres. Il existe une cohérence entre des projets comme le nôtre, le sens du travail que nous menons et la raison d'être des mutualistes. Le fait qu'un acteur mutualiste comme la MGEFI soutienne un projet de recherche qui s'intéresse à l'accompagnement de personnes vulnérables ou malades, cela a vraiment du sens.

ÉCOUTER VOIR, UNE NOUVELLE ENSEIGNE MUTUALISTE À VOTRE SERVICE



BON À SAVOIR!

Les magasins de l'enseigne "Écouter Voir" sont membres du réseau Kalixia Optique.

"Les Opticiens Mutualistes" et "Audition Mutualiste" ont fusionné sous le nom d'"Écouter Voir" pour offrir un meilleur service à leurs clients. L'occasion de moderniser leur concept et de réaffirmer leurs convictions mutualistes.

"Écouter Voir": des atouts mutualistes

Simple et explicite, "Écouter Voir" est une marque qui revendique pleinement son attachement au mutualisme, avec des valeurs centrées sur l'humain, le conseil et l'accompagnement de chacun. L'enseigne s'engage au quotidien pour vous garantir la qualité de votre vision et de votre audition.

1200 centres toujours à votre service

La vocation du réseau "Écouter Voir" n'a pas changé: elle vous propose toujours une double expertise, en optique et en aide auditive, qui répond du mieux possible à tous vos besoins. **Sa priorité reste plus que jamais l'accès aux soins pour tous**, en prenant le temps nécessaire pour vous conseiller et en vous proposant des devis détaillés d'équipements aux meilleurs rapports qualité/prix. Le tout en vous assurant une totale transparence sur les offres, les tarifs, les conditions de garanties et de services.

Pour résumer: **le nom change, les valeurs restent.**

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

3 QUESTIONS À Arthur Havis,

Directeur Général de Visaudio réseau Écouter Voir



Daniela Dalla Valle,

Directrice Générale Déléguée réseau Écouter Voir

Comment le réseau Écouter Voir aborde-t-il le 100% Santé?

Notre réseau propose dans ses magasins une offre qui répond au mode de vie et aux envies de nos clients, ainsi que la qualité à un prix accessible. À l'aide d'un tableau, ils découvrent les bénéfices et les caractéristiques de nos verres et nous leur expliquons les atouts de chaque solution. Cette démarche inclut les verres du Panier A.

Avec cette réforme, comment l'enseigne se démarque-t-elle de ses concurrents?

Nos professionnels incarnent 4 valeurs: transparence, collaboration, solidarité

et responsabilité. Nous les mettons en œuvre au quotidien grâce à notre parcours d'accompagnement et aux offres que nous proposons à nos clients.

Quels sont les principaux avantages à se rendre dans une enseigne mutualiste?

Nous proposons le meilleur rapport qualité/prix du marché, en optique et en audition avec un prix moyen inférieur de 10%. En plus d'un accueil personnalisé et d'une prise en charge adaptée, nous offrons aussi des garanties élargies. À titre d'exemple, la garantie perte, casse et panne s'applique à toutes nos aides auditives, même celles

de la classe 1. En optique, nous avons développé des offres sur-mesure, "Les Bien Vues", qui correspondent à tous les besoins. Notre application Mon Coach Optique aide les nouveaux porteurs de verres progressifs à s'adapter à leur équipement. Enfin, en tant qu'enseigne de l'économie sociale et solidaire, nous proposons les lunettes JUSTE qui sont Origine France Garantie et éco responsables. Cette gamme exclusive, disponible depuis 2019 dans nos magasins, nous permet de participer à la préservation de notre environnement.

Plus d'informations sur ecoutervoir.fr

PROTECTIO DÉCÈS, C'EST SI SIMPLE D'ANTICIPER

Vous avez déjà certainement pensé à ce qu'il adviendrait de votre famille si, soudain, vous souffriez d'une perte d'autonomie totale, d'une maladie redoutée ou si vous disparaissiez. Alors comment éviter d'ajouter des difficultés financières au chagrin de ceux que vous aimez ?

Il n'est jamais trop tôt pour agir

L'accident, la maladie... cela n'arrive pas qu'aux autres. Il est logique de se demander ce qui se passerait pour notre famille si demain nous n'étions plus là pour subvenir à ses besoins. Comment fera-t-elle face au quotidien ? Les enfants pourront-ils poursuivre normalement leurs études ? Pour vous aider à protéger les vôtres, la MGEFI a créé Protectio Décès.

Que propose cette nouvelle garantie ?

En souscrivant à ce contrat, vous assurez aux bénéficiaires désignés le versement d'un capital décès de 10 000 € à 150 000 € (9 montants au choix selon l'option retenue) en cas de décès ou d'Invalidité Permanente et Absolue (IPA). Si le décès ou l'IPA sont accidentels, un capital additionnel, égal au montant du capital choisi lors de la souscription, est versé en supplément à vos bénéficiaires. C'est également le cas si votre conjoint(e) décède en même temps que vous ou dans les 12 mois qui suivent.

Une garantie "maladies redoutées" incluse

Entraînant un traitement long et particulièrement coûteux, les maladies redoutées ont souvent des répercussions importantes sur le quotidien et les finances du foyer. Avec Protectio Décès, vous bénéficiez d'un versement de 10% du capital décès si vous êtes atteint par l'une des 7 maladies suivantes : affection coronarienne, sclérose en plaques, sclérose latérale amyotrophique, accident vasculaire cérébral, polyarthrite rhumatoïde sévère, cancer ou insuffisance rénale chronique terminale.

Deux autres garanties en option

La Rente Conjoint et la Rente Éducation sont des rentes temporaires mensuelles de 200 € à 2 000 € (par tranche de 200 €). Elles prennent effet en cas de décès avant 66 ans. La Rente Éducation est versée aux enfants à charge jusqu'à l'âge de 28 ans maximum. Le montant de la mensualité tient compte de l'âge de l'enfant au moment du décès. Ces deux garanties optionnelles interviennent en complément de Protectio Décès et peuvent être ajoutées ou supprimées quand bon vous semble.



PROTECTIO DÉCÈS EN RÉSUMÉ

- **Une garantie personnalisée** : vous avez le choix des prestations et des montants du capital des rentes
- **Une liberté assurée** : aucun engagement et un libre choix des bénéficiaires
- **Une flexibilité totale** : vous pouvez modifier à la hausse ou à la baisse le montant du capital souhaité, à tout moment
- **Deux garanties optionnelles** : la Rente Conjoint et la Rente Éducation, en complément

N'hésitez pas à demander un devis en ligne. Vous découvrirez notre nouvelle interface, conçue pour mieux vous accompagner dans vos démarches et vous apporter une meilleure compréhension de nos offres. Le tout en vous assurant la protection de vos données personnelles.



ZENI SANTÉ, UNE NOUVELLE COUVERTURE POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ

La MGEFI a imaginé et créé une toute nouvelle garantie santé pour ceux qui sont à la recherche d'une protection santé optimale.

Une protection de haut niveau

Zeni Santé est une garantie qui vient compléter l'offre actuelle de la MGEFI. Son atout: des prises en charge optimisées sur tous les postes de soins. À la clé, une plus grande sérénité au moment d'engager les frais de santé. Par exemple, les consultations chez un spécialiste OPTAM* sont remboursées jusqu'à 250%. Pour l'implantologie dentaire, la prise en charge s'élève à 1741,25€, dont 900€ pour les implants (puis 1000€ après deux ans dans la garantie), 300€ pour les piliers et 541,25€ pour les couronnes.

Une garantie responsable

Avec Zeni Santé, vous bénéficiez:

- d'une absence de sélection médicale à l'adhésion,
- d'une prise en charge systématique du ticket modérateur sur l'ensemble des actes remboursés par la Sécurité sociale (hors pharmacie et cure thermale),
- d'une prise en charge intégrale du forfait journalier en cas d'hospitalisation,
- de garanties 100% Santé en optique, dentaire et acoustique.

Zeni Santé vous intéresse?

À titre exceptionnel, **jusqu'au 30 juin 2020**, optez pour un changement de garantie au profit de Zeni Santé. Votre nouveau contrat sera alors effectif dès le 1^{er} du mois suivant.



Pour plus d'informations sur Protectio Décès et Zeni Santé, connectez-vous à votre espace adhérent sur **mgefi.fr**

Nos conseillers sont aussi à votre écoute:

France métropolitaine, Mayotte, TOM, étranger:

 **N°Cristal** 09 69 39 69 29

APPEL NON SURTAXE

Du lundi au vendredi,
de 8h30 à 17h00

Île de La Réunion

 **N°Cristal** 09 69 39 03 69

APPEL NON SURTAXE

Du lundi au vendredi,
de 11h30 à 18h00

Antilles et Guyane

 **N°Cristal** 09 69 39 03 29

APPEL NON SURTAXE

Du lundi au vendredi,
de 7h00 à 11h00

ET TOUJOURS EN INCLUSION POUR LES FONCTIONNAIRES...

Une couverture prévoyance intégrée

Comme pour les autres garanties santé MGEFI, Zeni Santé comporte de nombreuses garanties prévoyance incluses: un capital en cas de décès ou d'invalidité permanente et absolue, une rente dépendance en cas de maintien à domicile ou d'hébergement en établissement hospitalier et, enfin, une rente viagère pour enfant handicapé.

L'Indemnité Perte de Traitement et de Salaire (IPTS)

Incluse également, la garantie IPTS vous donne droit au versement d'indemnités journalières complémentaires si vous vous retrouvez en arrêt maladie.

*OPTAM: Dispositif par lequel les médecins s'engagent à pratiquer des dépassements d'honoraires de manière modérée.

PAS PLUS DE 10 VERRES D'ALCOOL PAR SEMAINE POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ



La dernière campagne de prévention de Santé publique France est claire : dès le 1^{er} verre quotidien, la consommation d'alcool présente un risque pour votre santé. L'agence vient d'abaisser les repères maximum à 10 verres par semaine et pas plus de 2 par jour, avec des jours d'abstinence.

En cinquante ans, la consommation d'alcool en France a diminué. Elle est passée de **26 litres en moyenne par habitant en 1961** à **11,7 litres en 2017**. Un chiffre encourageant qui n'a toutefois plus bougé depuis 2013. Si l'on boit moins de vin à table, les boissons alcoolisées restent profondément ancrées dans les habitudes culturelles françaises.

Or, "contrairement aux idées reçues, les risques pour la santé existent dès le premier verre quotidien", souligne Santé publique France. À l'issue d'un travail d'expertise mené avec l'Institut national du cancer (INCa), l'agence nationale a d'ailleurs défini de nouveaux repères de consommation qui ont été repris dans le slogan de sa dernière campagne de communication: "**Pour votre santé, l'alcool c'est maximum deux verres par jour et pas tous les jours**". Au total, la consommation hebdomadaire ne doit pas dépasser dix verres standards, que l'on soit un homme ou une femme. Au-delà, le risque n'est plus considéré comme acceptable. Autrement dit: pas besoin d'être un grand buveur pour présenter un jour une pathologie grave liée à l'alcool.

Une des principales causes de mortalité évitable

Souvent observées tardivement, les **conséquences d'une consommation excessive sont multiples**: l'alcool est à "l'origine de nombreuses maladies (hémorragie cérébrale, cancers, hypertension, troubles cognitifs...)" et constitue aujourd'hui une des principales causes de mortalité évitable avec 41000 décès par an attribuables", précise Santé publique France. Parmi ces pathologies, certaines, comme la cirrhose alcoolique ou le syndrome de Korsakoff (une atteinte neurologique) sont exclusivement attribuables au produit.

Pour d'autres, l'alcool constitue un facteur de risque: c'est le cas des maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, cardiopathie ischémique) et de certains cancers (bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, sein, colon). L'alcool est la deuxième cause de cancers en France après le tabac. "Des troubles cognitifs sont en outre observés chez plus de 50 % des personnes alcoolodépendantes", indique de son côté l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

"L'ALCOOL EST LA DEUXIÈME CAUSE DE CANCERS EN FRANCE APRÈS LE TABAC"

24 % des Français dépassent les seuils recommandés

D'après les résultats du baromètre Santé publique France 2017, la consommation des Français se situe malheureusement au-dessus de ces nouveaux seuils: cette année-là, parmi les 18-75 ans, **23,6 % dépassaient les repères de consommation** sur au moins un des trois critères (deux verres par jour, dix verres par semaine et des jours sans consommation), davantage les hommes (33,4%) que les femmes (14,3%). Toujours en 2017, **86,6 % des 18 à 75 ans ont consommé de l'alcool au moins une fois dans l'année, une personne sur cinq déclare avoir connu une ivresse au cours des douze derniers mois, 10 % sont des consommateurs quotidiens et 5 % consomment six verres ou plus en une même occasion chaque semaine.** Avec ces nouveaux seuils, "notre objectif est de permettre aux Français de faire le choix éclairé d'une consommation à moindre risque pour leur santé", explique Santé publique France. Il s'agit aussi de les "inviter à réfléchir" sur leurs habitudes en matière d'alcool.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



ET SI VOUS TESTIEZ VOTRE ADDICTION À L'ALCOOL ?

Questionnaire FACE (Fast alcohol consumption evaluation)

Les deux premières questions portent sur les 12 derniers mois



- 1 À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?
 - Jamais (0)
 - Une fois par mois ou moins (1)
 - 2 à 4 fois par mois (2)
 - 2 à 3 fois par semaine (3)
 - 4 fois ou plus par semaine (4)
- 2 Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?
 - 1 ou 2 (0)
 - 3 ou 4 (1)
 - 5 ou 6 (2)
 - 7 à 9 (3)
 - 10 ou plus (4)
- 3 Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?
 - Non (0) Oui (4)
- 4 Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?
 - Non (0) Oui (4)
- 5 Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?
 - Non (0) Oui (4)

INTERPRÉTATION

- Pour les femmes, un score supérieur ou égal à 4 indique une consommation excessive.
- Pour les hommes, un score supérieur ou égal à 5 indique une consommation excessive.
- Un score supérieur ou égal à 9 est, pour les deux sexes, le signe d'une dépendance potentiellement dangereuse.

POUR ALLER PLUS LOIN

Un guide sur les addictions est disponible gratuitement dans la rubrique MGEFI Prévention de votre espace adhérent sur mgefi.fr



CONTACTS UTILES

<http://www.alcool-info-service.fr> :
0 980 980 930
De 8h00 à 2h00, 7j/7
(Coût d'une communication locale)

ANPAA

<https://www.anpaa.asso.fr>
(Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie)



"UN FRANÇAIS
SUR TROIS A
DÉJÀ PARTAGÉ
UNE DONNÉE
DE SANTÉ SUR
INTERNET"

Interview de Caroline Henry, avocate et porte-parole du Healthcare Data Institute.



Quel est le rôle du Healthcare Data Institute ?

Le Healthcare Data Institute (HDI) est un laboratoire d'idées. Il rassemble tous les acteurs de l'écosystème de santé, aussi bien des organismes publics comme la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), que des start-up, des hébergeurs de données de santé, des mutuelles, des associations de patients, des laboratoires pharmaceutiques... En tant que membre du conseil d'administration, j'apporte un regard juridique sur les problématiques liées aux nombreuses évolutions réglementaires.

Qu'est-ce qu'une donnée de santé ?

Le règlement général sur la protection des données (RGPD) définit les données de santé dans une logique très large et **protège à ce titre toute donnée qui renseigne sur la santé d'une personne.**

Au sein de cette grande catégorie, elles peuvent être classifiées, selon la source par exemple. L'utilisation des données qui proviennent des soins, notamment, suit une réglementation spécifique.

Les Français partagent-ils facilement leurs données de santé sur Internet ?

Les résultats d'une enquête lancée par le HDI ont montré qu'un Français sur trois avait déjà partagé une donnée de santé sur Internet. Il existe aujourd'hui des communautés dédiées à la santé sur les réseaux sociaux tels que Facebook, Twitter ou Instagram. On s'est aperçu que chez les patients chroniques le partage avec la communauté procurait un bénéfice immédiat.

Comment sont-elles protégées ?

Le système de protection des données de santé français est encore plus protecteur que le système européen, qui l'est déjà. **Mais chacun est responsable, à son échelle, de ses données.** De même que quand vous partez en vacances, vous ne laissez pas vos objets précieux sur le pas de votre porte, vous devez protéger les informations concernant votre santé si vous ne voulez pas qu'elles soient ensuite récupérées. Dès lors que vous publiez vos propres données, les gens peuvent en prendre connaissance et donc les utiliser. Interrogez-vous d'abord : **est-ce que je souhaite partager publiquement ces informations sur ma pathologie ?**

Comment les données de santé peuvent-elles être regroupées et utilisées ?

Les premières données auxquelles on pense sont celles récoltées à l'occasion de soins ou d'exams cliniques. Le système national des données de santé (SNDS), qui comprenait jusqu'à présent essentiellement des données médico-administratives, va s'ouvrir aux données issues des soins. Il sert à faire progresser la recherche médicale, à mettre au point des outils d'intelligence artificielle, à améliorer les diagnostics et les prises en charge des patients, mais aussi à fabriquer des médicaments plus efficaces, à mieux cibler les campagnes de prévention... Exploiter ces données de santé, c'est donc offrir la possibilité de mieux soigner les gens.

À l'inverse, ne pas les utiliser, c'est faire perdre du temps au patient. Il existe aussi un entrepôt des données de santé (EDS) pour l'Assistance publique-hôpitaux de Paris (AP-HP), en Ile-de-France. Le CHU de Lille, qui vient de recevoir l'autorisation de la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL), va lui aussi en créer un. Les données de santé ne peuvent, bien entendu, pas être revendues, la loi l'interdit.

Certaines données sont cependant utilisées à des fins publicitaires à l'insu de l'internaute. Qu'en est-il des données de santé ?

La CNIL effectue un gros travail afin de redessiner un cadre juridique quant à l'utilisation des cookies (petits fichiers déposés sur le disque dur de l'ordinateur lors des visites de sites web, qui collectent des informations en vue d'une connexion ultérieure, NDLR). Concernant les publicités ciblées, il faut comprendre comment est utilisé Internet. Beaucoup de collectes sont fondées sur le principe de consentement.

Les assureurs peuvent-ils se servir des données de santé pour exclure certaines personnes de leurs garanties ?

On ne peut pas exploiter des données à caractère privé sans respecter le cadre juridique existant et encore moins celles de santé. Pour ces dernières, leur utilisation n'est licite que dans des cas exceptionnels. Il faut par exemple que ce soit justifié par un intérêt public et que les personnes concernées aient manifesté leur souhait de les rendre publiques. L'exploitation des données du SNDS par l'industrie pharmaceutique ou par des organismes assurantiels, pour des raisons de marketing ou d'exclusion des garanties, est interdite. La CNIL a un pouvoir important. **La violation des obligations légales relatives à la protection des données à caractère personnel peut entraîner des sanctions pénales.**



LES LABELS BIO NOUS VEULENT-ILS (VRAIMENT) DU BIEN ?



Les aliments bio ne sont pas toujours exempts de polluants et de sucres. Ils ne sont pas non plus produits systématiquement de façon éthique. Quelle réalité se cache derrière les labels bio ? Peut-on leur faire confiance ?

Un vrai carton. “En une vingtaine d’années, les aliments bio se sont imposés dans nos assiettes”, souligne le magazine 60 millions de consommateurs dans son hors-série spécial labels biologiques publié en juillet 2019.

Avec plus de 8 milliards d’euros de produits alimentaires bio achetés en 2017 (17 % de plus qu’en 2016), on est désormais bien loin d’une simple mode. Le détail de ces chiffres fournis par l’Agence bio (Agence française pour le développement et la promotion de l’agriculture biologique) révèle aussi qu’en 2018, plus de neuf Français sur dix déclaraient avoir consommé ce type de denrées. Près de 75 % en mangeaient au moins une fois par mois et 12 % tous les jours. Un succès qui s’explique par la volonté des consommateurs d’adopter une alimentation plus saine et respectueuse de l’environnement. Mais ont-ils vraiment raison de placer tous leurs espoirs dans les labels bio ? Pour le savoir, 60 millions de consommateurs a passé au crible plus de 130 aliments labellisés de la grande consommation.

Verdict : seuls les fruits et légumes seraient dignes de confiance (même s’ils ne sont pas parfaits) avec une mention spéciale pour les pommes et les bananes.

Des labels bio peu contraignants

“À l’heure où les scandales alimentaires s’enchaînent, le logo (en particulier AB – agriculture biologique – et le label aux étoiles de l’Union européenne) fait figure de Graal. Pourtant, il est loin d’être sans faille, souligne Christelle Pangrazzi, rédactrice en chef adjointe du magazine. Si la charte du bio garantit une utilisation restreinte des pesticides, elle autorise les mêmes seuils résiduels que dans le conventionnel. De même, elle a beau réduire le nombre des additifs, elle permet, dans les charcuteries, l’usage des nitrites de sodium, reconnus cancérogènes.” Autre point relevé : les consommateurs sous-évaluent très souvent la valeur calorique des aliments bio par rapport à celle des autres produits : “Une pâte à tartiner, bio ou non, c’est avant tout du gras et du sucre!”, rappelle le magazine. Sans parler des gâteaux goûter et apéritifs, des pizzas et des plats cuisinés, pour la plupart aussi gras que les non-bio.

Même chose d’un point de vue environnemental : le label bio accepte l’utilisation de l’huile de palme dans la fabrication des produits qu’il certifie alors que l’on connaît bien les ravages de sa production sur les forêts d’Asie du Sud-Est. Tandis que les pionniers du biologique souhaitaient un retour vers des exploitations à taille humaine avec des rotations de cultures pour le respect de la biodiversité, certains producteurs se tournent désormais vers des monocultures déployées sur d’immenses parcelles. Résultat : le “labourage excessif” qui a lieu sur ces terres “détruit la microfaune des sols et utilise des engins motorisés polluants”. Et que penser, enfin, de l’impact carbone, considérable, des fruits bio hors-saison et importés de pays lointains et de l’exploitation des travailleurs immigrés dans les champs, en particulier en Espagne et en Italie ?

Pas de pesticides au-dessus des seuils autorisés

Quoi qu’il en soit, un produit estampillé AB offre de meilleures garanties que les produits conventionnels : la présence de pesticides est très restreinte et les OGM sont quasi absents. **Sur les 130 produits bio étudiés, aucun ne contenait de résidus de pesticides au-delà des seuils autorisés.** Mais l’enquête a tout de même relevé “la présence de polychlorobiphényles (PCB) et de dioxines dans des œufs et du lait bio”, affirment les journalistes. Cela est dû au fait que les labels ne contrôlent pas les sols cultivés.

Or, on y retrouve parfois des substances polluantes accumulées au fil des années. Au final, 60 millions de consommateurs conseillent de privilégier les nouveaux labels, plus exigeants, comme Bio Cohérence, Nature et Progrès, Demeter ou Biodyn. Côté enseignes, le magazine recommande particulièrement Biocoop, l’une des dernières à être restée indépendante. Et de conclure : “plus encore que de manger bio les yeux fermés, les démarches les plus efficaces pour protéger l’environnement et sa santé consistent à augmenter sa consommation de fruits et légumes en privilégiant les produits locaux et de saison, à diminuer sa consommation de viande et de charcuterie et à limiter les produits ultra-transformés”. CQFD.

“SI LA CHARTE DU BIO GARANTIT UNE UTILISATION RESTREINTE DES PESTICIDES, ELLE AUTORISE LES MÊMES SEUILS RÉSIDUELS QUE DANS LE CONVENTIONNEL”



NE PAS CONFONDRE “BIO” ET “ÉCOLO”

Les produits biologiques et écologiques peuvent présenter des similitudes, mais il ne faut pas confondre ces deux termes. On vous aide à y voir plus clair...



Un produit bio est issu de l’agriculture biologique, qui exclut le recours à la plupart des produits chimiques de synthèse ou toxiques.

En France, il existe un label (AB) qui permet d’authentifier ces produits. L’objectif est plutôt de consommer des produits meilleurs pour la santé.



Un produit écologique, quant à lui, est un produit qui va être pensé, conçu, emballé, distribué et recyclé de manière à minimiser son impact sur l’environnement. Il doit respecter de nombreuses règles, établies par un organisme tel qu’ECOLABEL ou ECOCERT. Une façon d’agir pour prendre soin de notre planète.

Même si l’un n’empêche pas l’autre, vous l’aurez compris, un produit peut être bio sans être écolo... et inversement.

LE VYV FESTIVAL REVIENT EN 2020 !

Après le succès de la première édition, qui a rassemblé près de 20000 festivaliers, 350 bénévoles et une trentaine d'associations, le Vyv Festival fait son grand retour, sur les hauteurs de Dijon.

Un événement musical et solidaire

C'est en musique que les festivaliers passeront le week-end avec une programmation éclectique, familiale et généreuse. Les premiers artistes, et pas des moindres, ont déjà confirmés leur présence! **De quoi faire danser les petits et les grands.**

Au-delà des concerts, plus de 30 initiatives régionales et nationales tournées vers l'amélioration du quotidien seront à découvrir. Des parcours et animations mettront en avant l'inventivité, l'innovation et l'engagement social de tous ceux qui agissent chaque jour.

En découvrant "La Friche aux idées", les festivaliers pourront profiter de projections, d'échanges et de débats autour de l'inventivité sociale. Et, bien entendu, pour que les plus jeunes passent aussi un très bon moment, un espace leur sera totalement dédié. Sous les arbres, en retrait des principales scènes, "Le Terrain des Mômes" accueillera les enfants et leur famille pour profiter d'animations et d'activités spécialement conçues pour eux.

Découvrez la playlist des artistes présents au festival, toutes les informations complémentaires et la billetterie sur le site officiel: vyvfestival.org

**NEKFEU • BECK • PAROV STELAR • IAM • PETIT BISCUIT
ROMÉO ELVIS • PHILIPPE KATERINE • TÊTES RAIDES
CATHERINE RINGER CHANTE LES RITA MITSOUKO
SHAME • STEPHAN EICHER • 47TER • ZOLA
ALOÏSE SAUVAGE • PALOR SNAKES • SHILA
TSEW THE KID • RISK CREW...**

L'HOMME QUI TRAVAILLE POUR DE L'OR... ET DE L'OR

Dans l'agenda de Yannick Borel, deux dates sont cochées depuis très longtemps : le 26 juillet 2020 pour la finale olympique de l'épreuve individuelle d'épée et le 31 juillet 2020 pour la finale par équipe. En pleine préparation des J.O. de Tokyo, le champion olympique par équipe en 2016 nous livre ses impressions.



Photo: FFE / Augusto Bizzi

“

MGEFI: Es-tu déjà qualifié pour Tokyo 2020 ?

Yannick Borel: Non, je ne suis pas encore qualifié. Nous devons tous passer par un système de qualification avec 6 épreuves de Coupe du monde jusqu'en mai. J'irai notamment à Budapest, Buenos Aires, Cali et Paris. Fin mai, nous saurons qui est sélectionné.

MGEFI: Ton palmarès¹ plaide pour toi...

Y.B.: Peut-être mais cela ne suffit pas. Il faut être performant. La concurrence est vive en équipe de France. Nous sommes 6 à pouvoir prétendre à l'une des quatre places. Alors, je vais faire ce qu'il faut pour me qualifier. Pour moi, ce n'est qu'une étape parce que mon objectif c'est vraiment la médaille d'or à Tokyo. Je pense avoir la confiance de mes coachs et du staff. Je suis, en effet, le seul Français à avoir été médaillé individuel aux Championnats du monde et d'Europe depuis les derniers Jeux Olympiques.

MGEFI: Depuis Rio, tu penses à Tokyo ?

Y.B.: Oui, cela fait 4 ans que je me prépare pour les JO. Depuis septembre 2016, j'ai doublé mon volume d'heures d'entraînement et, au-delà du physique, j'ai également renforcé ma préparation mentale. Si je veux l'or, je devrais battre les meilleurs. Je ne dois rien négliger pour y parvenir.

MGEFI: Concrètement, à quoi ressemble une journée type ?

Y.B.: J'arrive à l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance) vers 10h00 et je repars entre 18h00 et 19h30. Mes journées sont bien remplies mais je sors d'une saison particulière. J'ai été opéré de la main fin 2018 et, en 2019, je n'ai pris part qu'à la moitié des épreuves afin de préserver mon poignet. Malgré tout, j'ai fini 8^e mondial et premier Français de la saison. J'ai également participé à la conquête du titre mondial par équipe. Pour une saison tronquée, c'est assez rassurant.

MGEFI: A quoi ressembleront tes derniers jours avant les JO ?

Y.B.: Nous aurons un stage terminal au Japon du 13 au 23 juillet pour s'acclimater et affiner les tactiques.

MGEFI: Si on te demande tes objectifs, tu vas nous répondre: "or" et "or" ?

Y.B.: Bien sûr. C'est un rêve mais c'est un rêve réalisable qui ne sort pas de nulle part. Il est réalisable et abordable parce que je travaille très sérieusement.

MGEFI: Quel souvenir gardes-tu des villages olympiques de Londres 2012 et Rio 2016 ?

Y.B.: J'ai vu des stars extraordinaires. J'ai croisé Kobe Bryant en 2012 et toute la Dream Team USA. J'ai aussi croisé Rafael Nadal, l'un de mes sportifs préférés. En 2016, à un mètre de moi, il y avait Usain Bolt et je n'ai même pas osé lui demander une photo (sourire). Maintenant, je suis un peu "vacciné". À Tokyo, je serai très concentré sur ce que j'ai à faire. J'aurai des œillères (rire).

(1) Médaillé d'or par équipe aux JO de Rio en 2016, champion du monde individuel en 2018, triple champion du monde par équipe en 2019, 2017 et 2011, triple champion d'Europe individuel en 2018, 2017 et 2016 et double champion d'Europe par équipe en 2016 et 2011.



Retrouvez l'intégralité de l'interview de Yannick Borel sur notre site internet mgefi.fr

”

CANCER DU SEIN: MYCHARLOTTE, UNE APPLICATION POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES MALADES

Les études⁽¹⁾ récentes ne laissent aucune place au doute: les effets secondaires liés au traitement du cancer du sein attaquent **non seulement le bien-être physique, mais aussi le moral des patientes.**

Souvent longs et intenses, ils peuvent engendrer une grande détresse émotionnelle. **C'est pour les aider à surmonter cette épreuve que l'application MyCharlotte a vu le jour.** Touchée à deux reprises par la maladie, sa créatrice a imaginé une plateforme œuvrant à favoriser la reconstruction physique et psychologique des patientes.

MyCharlotte propose à ses utilisatrices, en fonction de leur profil et de leurs effets secondaires, **un programme personnalisé** dans lequel on retrouve du yoga, de la méditation, de la relaxation, de l'auto-hypnose et toute sorte d'activités physiques spécifiques et efficaces pour soulager les malades. Le tout validé et reconnu par des scientifiques et des médecins oncologues.

Cette application pleine de guides et de bons conseils vise à aider à traverser le plus sereinement possible l'épreuve de la maladie.



Application gratuite disponible sur l'App Store et Google Play

⁽¹⁾ Annals of Oncology, novembre 2019

NOUS A

De belles idées, des innovations,

SOMMEIL: LE 13 MARS, 20^e JOURNÉE DU SOMMEIL

On le sait, bien **dormir est capital pour notre santé.** Pourtant, nous dormons de moins en moins bien. La faute **au stress et à l'évolution de nos comportements,** comme l'omniprésence des écrans dans les foyers, par exemple. C'est pourquoi depuis 20 ans, chaque année, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) organise des ateliers, des conférences et des consultations axés sur la prévention et l'information. L'objectif est de donner à tous les clés pour préparer un sommeil serein et réparateur. À cette occasion, le site journeedusommeil.org propose, toute l'année, des tests, des outils et des conseils pour en apprendre plus sur votre sommeil et vous aider à l'améliorer. **Vous n'avez plus qu'à vous reposer!**

Un guide dédié au sommeil est disponible dans votre espace adhérent sur mgefi.fr



GASPILLAGE: VIVE LE DON D'OBJETS AVEC GEEV!

Chaque année, 9 milliards de tonnes d'objets potentiellement réutilisables sont jetés. Ce n'est ni économique, ni écologique. C'est pourquoi deux jeunes Français ont créé GEEV, une application gratuite qui permet à ses membres de donner une seconde vie aux affaires dont ils veulent se débarrasser, mais aussi d'accéder aux annonces près de chez eux. Cette application simple et ludique repose sur la géolocalisation et la mise en relation entre particuliers de son quartier. Tout ou presque peut faire l'objet d'une annonce à l'exception des médicaments ou de nourriture périmée, par exemple. Un concept gagnant-gagnant, déjà accessible dans 200 villes à travers le monde, qui a conquis plus de 250 000 utilisateurs.



Application gratuite disponible sur l'App Store et Google Play



VONS AIMÉ

des services singuliers... à découvrir et à partager

SENIORS:

UN NOUVEAU DISPOSITIF POUR PRÉVENIR LES CHUTES DES PERSONNES ÂGÉES



Chaque année en France, 9 000 personnes âgées décèdent à la suite d'une chute. Pour prévenir ces accidents évitables, qui ont souvent lieu à domicile, l'agence sanitaire Santé publique France lance un nouveau dispositif d'information axé sur l'activité physique, l'alimentation, les fonctions cognitives, le lien social, les médicaments et l'aménagement du logement. Une initiative adressée aux jeunes seniors dès 55 ans pour **garder l'équilibre le plus longtemps possible**, aux personnes plus âgées pour éviter une certaine fragilité, mais aussi aux aidants. En effet, ils sont accompagnés afin de savoir comment aider au mieux leurs aînés. Le dispositif propose un site Internet (pourbienvieillir.fr, rubrique "Bien avec mon équilibre"), des vidéos et une brochure.

RENDEZ-VOUS



À VOS AGENDAS
POUR VOTRE ADA!

MARS À JUIN 2020

SPÉCIAL
ADA



DEP	DATES	DEP	DATE	DEP	DATE	DEP	DATE	DEP	DATE
01	07/04/20	21	07/04/20	42	16/04/20	63	26/05/20	84	04/06/20
02	09/04/20	22	07/04/20	43	17/04/20	64	16/04/20	85	11/06/20
03	25/05/20	23	07/04/20	44	05/06/20	65	21/04/20	86	04/06/20
04	26/03/20	24	07/04/20	45	27/04/20	66	15/05/20	87	09/04/20
05	30/04/20	25	07/05/20	46	29/05/20	67	04/06/20	88	26/03/20
06	15/05/20	26	26/05/20	47	16/04/20	68	23/04/20	89	09/04/20
07	27/04/20	27	02/06/20	48	19/05/20	69	23/04/20	90	02/06/20
08	30/04/20	28	09/04/20	49	28/04/20	70	17/04/20	91	26/05/20
09	05/06/20	29	31/03/20	50	07/04/20	71	26/03/20	92	26/03/20
10	28/04/20	30	26/05/20	51	09/04/20	72	04/06/20	93	23/04/20
11	05/06/20	31	28/04/20	52	26/03/20	73	16/04/20	94	15/05/20
12	29/05/20	32	27/03/20	53	30/04/20	74	09/04/20	95	12/05/20
13	09/04/20	33	12/05/20	54	04/06/20	75	02/04/20	971	21/04/20
14	19/05/20	34	04/06/20	55	09/04/20	76	07/04/20	972	16/04/20
15	26/03/20	35	05/05/20	56	29/05/20	77	02/06/20	973	28/04/20
16	17/04/20	36	04/06/20	57	02/06/20	78	28/04/20	973	30/04/20
17	16/04/20	37	24/03/20	58	27/03/20	79	09/04/20	973	16/04/20
18	04/06/20	38	02/04/20	59	12/05/20	80	12/05/20	976	14/04/20
19	10/04/20	39	15/05/20	60	28/05/20	81	21/04/20		
2A	05/06/20	40	19/05/20	61	31/03/20	82	05/06/20		
2B	04/06/20	41	24/03/20	62	26/05/20	83	02/06/20		

BALMA
C'EST FINI !

Comme vous le savez, le centre Balma a fermé ses portes en mars 2019. Depuis le 1^{er} janvier 2020, les courriers encore adressés à Balma ne sont plus traités par La Poste. Désormais, pour vos demandes Sécurité sociale, c'est la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de votre domicile qui est votre interlocutrice. Seules vos demandes concernant le remboursement mutuelle doivent être adressées au siège de la mutuelle. Plus d'informations sur la FAQ de votre espace adhérent sur mgefi.fr

LE TEMPS DES VACANCES... AVEC ARTS ET VIE



1



2



3



4



5

Chaleureuses, conviviales et confortables, les cinq résidences locatives d'Arts et Vie font la joie des grands et des petits, pour des vacances détente, sportives ou culturelles. Dotées d'infrastructures de qualité et de grand confort, elles sont implantées au cœur des belles régions françaises. Pour des vacances réussies, en famille ou entre amis !

1 Hautes Alpes

Arts et Vie Serre Chevalier****

À partir de 280 € / semaine (4 pers.)

- Au pied d'un des plus grands domaines skiables des Alpes
- En bordure du magnifique parc national des Ecrins

2 Haute-Savoie

Arts et Vie Samoëns***

À partir de 220 € / semaine (4 pers.)

- A deux pas du village historique et des pistes du Grand Massif
- Au cœur de la haute vallée du Giffre et ses 900km de sentiers balisés

3 Vaucluse

Arts et Vie Malaucène****

À partir de 280 € / semaine (4 pers.)

- Au pied du mont Ventoux, au cœur de la belle Provence
- Exceptionnel bassin aqua-ludique, salle de fitness, sauna, tennis

4 Finistère Sud

Arts et Vie Plouzévet ****

À partir de 330 € / semaine (4 pers.)

- Dans la baie d'Audierne au cœur de la Bretagne sauvage
- Avec piscine chauffée couverte, sauna, salle de fitness, tennis.

5 Landes

Arts et Vie Messanges***

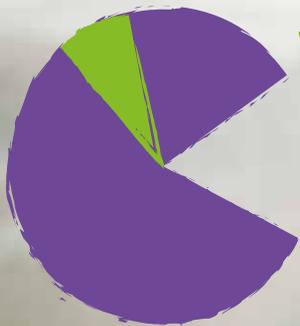
À partir de 240 € / semaine (4 pers.)

- A 1800 m de l'océan pour les amateurs de mer et de nature
- Grand parc arboré avec piscine, tennis, animations en saison

ARTS ET VIE
RÉSIDENCES



www.artsetvie.com • 01 40 43 20 21



NOUVEAU

PARCE QU'ON NE SAIT PAS DE QUOI DEMAIN SERA FAIT,
ANTICIPEZ DÈS AUJOURD'HUI AVEC **PROTECTIO DÉCÈS**.



LES **+** QUI FONT LA DIFFÉRENCE

- **Une garantie personnalisée:** vous choisissez les prestations mais aussi les montants du capital et des rentes
- **Une liberté assurée:** vous n'avez aucun engagement et êtes libre dans le choix de vos bénéficiaires
- **Une flexibilité totale:** vous pouvez modifier à la hausse et à la baisse le montant du capital à tout moment, ou encore ajouter ou supprimer des garanties optionnelles comme bon vous semble



Plus d'infos sur **mgefi.fr**