

COULEURS

LE MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MGEFI

N° 40
JUN 2020

UN ÉTÉ PLUS SEREIN

- PLUS VIGILANTS DEVANT LES FAKE NEWS
- PLUS ACCOMPAGNÉS FACE AU COVID-19
- PLUS SOLIDAIRES AVEC L'ASSOCIATION EZCO

 MUTUELLE ET PROFESSIONNELLE
MGEFI
GROUPE **vyv**



16

CONFINEMENT ET MORAL



4

100% SANTÉ: UN ÉQUIPEMENT À PRIX MODÉRÉ



6

SIMPLIFIEZ-VOUS LA RETRAITE AVEC L'ENSAP!



7

UN ÉTÉ L'ESPRIT LÉGER



10

"FAKE NEWS" ET SANTÉ : DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX

COULEURS

LE MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MGEFI

Mutuelle n° 499 982 098 soumise aux conditions du livre II du Code de la mutualité - Tirage : 126 500 exemplaires - Dépôt légal : Juin 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

Nous contacter : couleurs@mgefi.fr

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

Conception : Agence interne du groupe VYV, L. Clavier

Crédit photos : Getty Images, EZCO

Illustrations : S. Guichard

Impression : Fot imprimeurs : ZAC Satolas Green Pusignan 69881 Meyzieu 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

“ BILAN CONTRASTÉ ”

Serge Brichet

Président de la MGEFI



Avant tout, je veux apporter au nom de la collectivité MGEFI, tout mon soutien à celles et ceux victimes directes ou collatérales de la pandémie de Covid-19.

Aujourd'hui, face à cette crise sanitaire inédite, les grilles de lecture se multiplient déjà pour en analyser la portée, même provisoire.

Vu sous le prisme de la protection sociale et du système de santé, on peut affirmer que notre modèle français a joué (et jouera) un rôle majeur d'amortisseur, largement tenu par les femmes et les hommes qui participent à son fonctionnement.

“ *La carte verte avant la carte bleue!* ”

Mais il s'est révélé, aussi, comme porteur de fragilités qu'il nous faudra impérativement prendre en compte : insuffisance de la coordination entre les acteurs de soins, notamment entre les relations hôpital, les soins de premiers recours et les services du médico-social, prise de conscience tardive de la situation de nos EPHAD, question de la souveraineté de notre pays en matière de santé, par exemple.

Cependant, pour éviter de ne mettre en évidence que « le verre à demi vide », soulignons, sans réserve, que sur notre territoire on a d'abord soigné avant de s'occuper du paiement des soins. En quelque sorte, la carte verte avant la carte bleue !

Bien d'autres enseignements positifs peuvent encore être tirés, comme la place des métiers du lien à côté de ceux du soin, le rôle du service public et de ses acteurs, la floraison de démarches de solidarité.

Bilan contrasté donc, volontairement limité à notre champ d'intervention.

Dans ce contexte, je crois pouvoir écrire, sans aucune prétention, que notre Mutuelle a pleinement joué son rôle, combinant continuité du service et protection de ses collaborateurs, élus et militants, dont je veux souligner le total engagement, en parfaite synergie avec le groupe VYV.

Nous nous sommes adaptés, comme d'autres, en modifiant nos schémas d'organisation, notre fonctionnement, nos procédures de gouvernance, modifiant également le calendrier de notre vie démocratique (annulation des assemblées locales d'adhérents et report de l'AG nationale au mois d'octobre).

Alors que nous sommes entrés dans une période, encore incertaine, de déconfinement progressif, nul doute que nous aurons encore à faire preuve d'adaptation, preuve que le temps des certitudes est révolu.

Celui de notre détermination, lui, ne l'est pas.

Paris, le 13 mai 2020

100 % SANTÉ OPTIQUE : UN ÉQUIPEMENT À PRIX MODÉRÉ, C'EST DÉSORMAIS POSSIBLE



Depuis le 1^{er} janvier, la réforme du 100 % Santé optique donne à tous les Français accès à des équipements de qualité, remboursés à 100 % par la Sécurité sociale et les complémentaires santé. Une mesure très attendue puisque 10 % des Français renoncent encore à ces soins pour des raisons financières.

Les opticiens sont à présent dans l'obligation de proposer au moins deux devis : le « Panier A », qui permet de s'équiper en lunettes sans piocher dans son budget, et le « Panier B », qui propose des prestations libres avec souvent, à la clé, un reste à charge pour l'assuré. Il est également possible de choisir un panier dit « mixte », comprenant une monture d'un des deux paniers et des verres de l'autre. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les équipements proposés dans le panier A ne sont pas de moins bonne qualité que les autres. Pourtant, une minorité de Français l'ont choisi dans les premiers mois de l'application de la réforme. Sans doute parce que le dispositif n'est pas encore très connu. Pour les assurées MGEFI, le panier A représente pour l'heure 15 % des équipements.

Des devis variant du simple au double

C'est un constat peu surprenant. Avec un prix moyen de 316 € pour une monture équipée de verres simples, et de 613 € avec des verres progressifs, le budget lunettes des Français est l'un des plus élevés au monde⁽¹⁾. Le prix des verres peut varier du simple au double pour une prestation identique, d'un opticien à l'autre. Malgré une offre accessible proposée par la majorité des enseignes, tout est fait pour que le patient se tourne vers des options plus onéreuses : montures moins chères exposées en fond de magasin, dévalorisation des gammes premier prix... Derrière cette réalité, il y a un marché et des « commerçants » qui font des bénéfices plus importants en proposant des montures dont le prix élevé est plus en rapport avec le nom de la marque gravée sur les branches qu'avec leur qualité. Il faut savoir qu'un verre bas de gamme coûte environ 5 € à la fabrication et que les opticiens les moins scrupuleux le factureront jusqu'à 200 €. Plus parlant encore, une paire de lunettes « premier prix », fabriquée en Chine ou en Corée du Sud, ne coûte qu'entre 1 et 2 € à fabriquer, monture et verres compris⁽²⁾.

⁽¹⁾ Enquête réalisée par l'UFC-Que Choisir sur les tarifs des lunettes publiée en janvier 2018

⁽²⁾ Enquête réalisée pour France 5 en 2016

Panier A / Panier B, quelle différence ?



- ▶ Une offre de verres et de montures 100 % remboursées
- ▶ Un choix de 34 modèles de montures adultes et 20 enfants, en deux coloris différents, à 30 € maximum, respectant les normes européennes
- ▶ Des montures garanties 2 ans
- ▶ Des verres anti-rayures, anti-reflets et amincis en fonction de la prescription



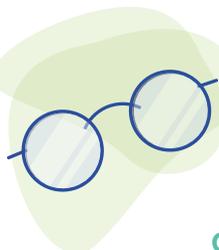
- ▶ Une offre personnalisée
- ▶ Des tarifs libres
- ▶ Un reste à charge en fonction du niveau de la garantie
- ▶ Un remboursement de la Sécurité sociale de 0,03 € par verre



- ▶ Une offre mixte permettant de profiter du panier A pour les verres ou les montures.
- ▶ Le reste de l'équipement est facturé en tarif libre (panier B), fixé par l'opticien

Une dépense responsable

Les montures proposées dans le panier A ne vous correspondent pas ? Il est tout de même possible de s'équiper de manière éclairée et responsable en choisissant de passer par le réseau de professionnels Kalixia Optique. En tant qu'adhérent de la MGEFI, vous profitez du tiers payant ainsi que de produits et services de qualité à des tarifs encadrés et négociés pour un reste à charge maîtrisé.



Avec plus de 38500 magasins, la France est l'un des pays qui compte le plus d'opticiens.

Retour d'expériences d'adhérents MGEFI

«Après avoir eu recours à des loupes, j'ai été incité par le 100 % Santé à me procurer, pour la première fois, des lunettes chez un opticien. Seules 5 montures m'ont été présentées pour cette offre.»

André N., 71 ans, Seine-Saint-Denis.

Depuis le 1^{er} janvier 2020, chaque opticien est tenu de présenter dans son point de vente au moins 34 modèles de montures pour adultes et 20 montures pour enfants, en 2 coloris, d'un prix inférieur ou égal à 30€, dans le cadre du panier 100% Santé ainsi que les prestations et équipements inclus dans le panier A. Si ce n'est pas le cas, vous avez le droit de les réclamer.

«J'ai décidé d'opter pour le panier B. L'opticien m'a conseillé et expliqué dans le détail le fonctionnement du nouveau système. Il m'a indiqué que ce que je ne dépenserai pas reviendrait à ma mutuelle.»

Blanca M., 75 ans, Val-de-Marne.

Sur le papier, en effet, une mutuelle rembourse moins sur un panier A que sur un Panier B. Mais l'adhérent a tout à y gagner ! Qui dit équipement à prix modéré dit maîtrise des dépenses et donc maîtrise du montant des cotisations. Et, comme nous sommes une vraie mutuelle et non une assurance, les excédents sur une année, s'il y en a, sont toujours redistribués d'une manière ou d'une autre au profit des adhérents (via l'amélioration de nos prestations, un meilleur remboursement des actes qui le nécessitent, une injection, etc.)



«Porteur de lentilles la plupart du temps, je me suis rendu chez mon opticien pour acquérir une paire de lunettes pour un usage ponctuel. Il m'a tout de suite orienté vers le panier A, en me précisant qu'il y avait moins d'options disponibles sur les verres.»

Florian V., 33 ans, Loire.

En effet, les verres compris dans le panier A ne comportent pas certaines options telles que le traitement anti-lumière bleue, les verres solaires ou photochromiques. En revanche, les verres sont amincis, anti-reflets et anti-rayures.

«Ayant été informé du 100 % Santé, je suis allé chez deux opticiens. Le premier m'a présenté l'offre traditionnelle en tentant de me dissuader du panier A. A la fin, il m'a proposé les deux devis. Je me suis alors tourné vers un autre opticien qui, me voyant décidé à choisir le panier A, n'a pas insisté pour me vendre un autre équipement.»

Pascal B., 58 ans, Vienne.

Depuis le 1^{er} janvier 2020, les opticiens sont en effet dans l'obligation de réaliser un devis normé proposant une offre 100% Santé. Ils peuvent également en réaliser un second correspondant au panier B, c'est-à-dire en tarif libre. En fonction de vos besoins, ils peuvent aussi vous proposer un devis «mixte», incluant une partie de l'équipement (monture ou verres) du panier A et l'autre partie du panier B. Vous pouvez réclamer ce devis 100% Santé s'il ne vous est pas présenté spontanément.

«J'ai choisi le panier A car je refusais de payer un équipement à un prix exorbitant, vu le coût minime de fabrication d'une monture, qui n'est finalement qu'un bout de plastique !»

Annie F., 57 ans, Rhône.

C'est effectivement tout l'objectif de cette réforme : la possibilité pour tous de s'équiper sans reste à charge, que nous ayons les moyens ou non. Les dépenses de santé sont alors maîtrisées et ne sont plus une raison de renoncer aux soins.

6 mois plus tard, nous constatons que la mise en place du 100 % Santé et certains discours diffèrent d'un opticien à l'autre. C'est pourquoi les témoignages de nos adhérents nous sont très utiles et seront remontés aux opticiens de notre réseau Kalixia afin d'améliorer l'offre.

Ce dispositif incitera indéniablement à réguler les tarifs avec le temps et c'est grâce à l'exigence des patients face aux opticiens qui ne respecteraient pas les règles du 100 % Santé, que nous y arriverons. N'oublions pas, c'est la demande qui fait l'offre...

VOS RELEVÉS DE DÉCOMPTES DÉSORMAIS À PORTÉE DE CLIC

Depuis le mois de mai, les adhérents ayant déjà ouvert leur espace personnel sécurisé sur www.mgefi.fr ne reçoivent plus leurs relevés de décomptes de remboursements par courrier. Ceux-ci sont désormais consultables à tout moment et en toute sécurité, sur l'espace adhérent MGEFI.

Où retrouver vos relevés ?

Si vous possédez déjà un espace adhérent, connectez-vous et rendez-vous dans « Mon dossier » puis « Mes remboursements ». Vous pourrez alors suivre vos remboursements et éditer vos relevés de décomptes dès que vous le souhaitez et en toute autonomie.

Si vous n'avez pas encore créé votre espace adhérent, munissez-vous des informations présentes sur votre carte de tiers payant et rendez-vous sur mgefi.fr. En quelques clics, vous pourrez alors profiter des avantages de votre espace personnel et visualiser vos décomptes et relevés.

En réduisant ainsi l'utilisation de papier, la MGEFI, grâce à vous, diminue son impact sur l'environnement.



SIMPLIFIEZ-VOUS LA RETRAITE AVEC L'ENSAP !

Vous êtes retraité(e) et percevez une pension versée par l'État ? L'Espace Numérique Sécurisé de l'Agent Public (ENSAP) vous propose un nouveau service. Via votre espace personnel sur le portail de l'ENSAP, **vous avez à présent accès à vos bulletins de pension mensuels.**

Vous y trouverez également vos attestations fiscales et les titres de pensions émis depuis le 1^{er} janvier 2018.

Pour y accéder, connectez-vous à votre espace personnel sur ensap.gouv.fr. Un volet « Ma pension » est venu s'ajouter aux onglets « Ma rémunération » et « Mon droit à la retraite ».

C'est votre première connexion ? Munissez-vous de votre numéro de Sécurité sociale et créez votre espace personnel pour accéder à tous les services proposés par l'ENSAP.

Qu'est-ce que l'Espace Numérique Sécurisé de l'Agent Public ?

Il s'agit d'un ensemble de services en ligne (bulletins de paye ou de solde, simulation de retraite, demande de départ en retraite, etc.) mis à disposition par la Direction Générale des Finances Publiques, dans un espace numérique sécurisé. Ces services sont destinés aux personnels en activité dans la fonction publique de l'État, et aux pensionnés. Rendez-vous sur ensap.gouv.fr pour en savoir plus.

Futur retraité, anticipez dès à présent en prévenant la MGEFI !



UN ÉTÉ L'ESPRIT LÉGER



L'été, synonyme de soleil, de chaleur et "normalement" de vacances pour un grand nombre d'entre nous, est presque là! Même si nous l'attendons avec encore plus d'impatience cette année, après avoir passé une partie du printemps en confinement, il ne faut pas négliger pour autant les mesures de sécurité essentielles pour préserver sa santé, sa peau et ses yeux.

Nous vous donnons quelques conseils pour vous aider à passer un bel été.

De la fabrication de la vitamine D au moral à son zénith, nous connaissons tous les bienfaits du soleil. Cependant, il ne faut pas oublier qu'il représente aussi un risque pour notre santé si l'on n'est pas vigilant.

En France métropolitaine, c'est entre mai et août que ses rayonnements sont les plus intenses et, de fait, les plus dangereux.

Toutes les activités en plein air sont concernées, que vous soyez dans votre jardin, à la terrasse d'un café, à la plage, à la montagne ou à la campagne, lorsque vous faites du sport ou tout simplement lorsque vous vous promenez. Protégez-vous, pour que le soleil reste un plaisir et ne vous apporte que des avantages.

Des réflexes simples mais importants vous mettront à l'abri des maux les plus fréquents liés à l'exposition au soleil: ne vous exposez pas aux heures les plus chaudes, portez un chapeau et des lunettes de soleil, hydratez-vous régulièrement et appliquez une crème solaire adaptée, minérale et bio de préférence.





PROTÉGER SA PEAU

Comment choisir la bonne crème solaire ?

C'est une habitude incontournable à adopter avant de s'exposer. **La crème solaire est indispensable pour protéger votre peau des coups de soleil et préserver votre capital soleil**, c'est-à-dire la quantité de rayons solaires que chaque individu est capable d'absorber tout au long de sa vie. Ce capital diffère d'une personne à l'autre, notamment en fonction des caractéristiques de peau de chacun. Le préserver, c'est commencer par choisir l'indice de protection adapté à sa peau. Pour le déterminer, il est primordial de connaître votre phototype (ou carnation) et comment il réagit face au soleil. Il en existe six, et chacun réclame un soin qui lui est propre.



Pour les enfants, ne vous posez pas de question ! Choisissez toujours un indice 50. Il est indispensable de protéger au maximum les plus jeunes en les couvrant. L'exposition au soleil pendant l'enfance est la principale cause de mélanome à l'âge adulte. Avant ses 1 an, un enfant ne doit jamais être exposé au soleil.



Peau laiteuse, cheveux roux, Multiples taches de rousseur

COUP DE SOLEIL: **SYSTÉMATIQUE**
BRONZAGE: **INEXISTANT**

PROTECTION CONSEILLÉE

Plage index UV 8-10 **SPF 50+**

Tropiques index UV 11+ **SPF 50+**



Peau très claire, cheveux blonds, Quelques taches de rousseur

COUP DE SOLEIL: **SOUVENT**
BRONZAGE: **LÉGER**

PROTECTION CONSEILLÉE

Plage index UV 8-10 **SPF 50+** puis **SPF 30**

Tropiques index UV 11+ **SPF 50+**



Peau claire, cheveux châains, rares taches de rousseur

COUP DE SOLEIL: **PARFOIS**
BRONZAGE: **PROGRESSIF**

PROTECTION CONSEILLÉE

Plage index UV 8-10 **SPF 30**

Tropiques index UV 11+ **SPF 50+** puis **SPF 30**



Peau mate, cheveux bruns

COUP DE SOLEIL: **RARE**
BRONZAGE: **RAPIDE**

PROTECTION CONSEILLÉE

Plage index UV 8-10 **SPF 20**

Tropiques index UV 11+ **SPF 30**



Peau brune, cheveux bruns foncés

COUP DE SOLEIL: **EXCEPTIONNEL**
BRONZAGE: **INTENSE**

PROTECTION CONSEILLÉE

Plage index UV 8-10 **SPF 20**

Tropiques index UV 11+ **SPF 20**



Peau noire, cheveux noirs

COUP DE SOLEIL: **JAMAIS**
BRONZAGE: **INTENSE**

PROTECTION CONSEILLÉE

Plage index UV 8-10 **SPF 10**

Tropiques index UV 11+ **SPF 20**





PROTÉGER SA SANTÉ

Canicule : un danger à tout âge

Une canicule est un épisode de très fortes chaleurs, de jour comme de nuit, pendant au moins trois jours consécutifs. De plus en plus fréquentes, elles représentent un risque pour nous tous. En particulier pour les personnes les plus fragiles (plus de 65 ans, handicapées ou malades à domicile, dépendantes, femmes enceintes et enfants)

Adoptez les bons réflexes :

- ✦ Buvez entre 1,5 et 2,5 litres d'eau **non glacée** par jour,
- ✦ Mouillez votre corps et votre visage régulièrement,
- ✦ Mangez suffisamment et ne buvez pas d'alcool,
- ✦ Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h),
- ✦ Évitez les efforts physiques,
- ✦ Maintenez votre logement frais ou passez du temps dans des lieux climatisés,
- ✦ Baignez souvent les enfants dans de l'eau tiède,
- ✦ Prenez régulièrement des nouvelles de votre entourage le plus fragile.



CANICULE, FORTES CHALEURS

QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • #canicule



PROTÉGER SES YEUX

"JUSTE", les lunettes solaires responsables et mutualistes

Seule 45% de l'énergie solaire qui arrive jusqu'à la Terre est perçue comme de la lumière visible. Le reste sont des rayons invisibles, dont les UV et les infrarouges. Ils peuvent avoir des conséquences irréversibles sur notre vue. C'est pourquoi il est indispensable de se protéger en portant des lunettes de soleil avec un indice de protection adapté.

L'enseigne mutualiste "Écouter Voir" propose sa première collection de lunettes de soleil "JUSTE", **alliant protection et qualité, à prix raisonnable**. Elle propose des modèles adaptables à la vue, aux verres haute résistance de catégorie 3, anti-reflets et une protection 100% UV. De quoi profiter des beaux jours en toute sécurité.

Une marque authentique et engagée .

Depuis 2019, la marque JUSTE proposée par "Écouter Voir" propose un large choix de montures accessibles à tous, s'engage sur la traçabilité de ses modèles et propose notamment une gamme **exclusivement fabriquée en France** avec des matières 100% biodégradables.

BON À SAVOIR!

Les magasins de l'enseigne "Écouter Voir" font partie du réseau Kalixia Optique



ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES



"FAKE NEWS" ET SANTÉ : DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX



Les fausses informations, aussi appelées fake news, infox ou hoax, ont toujours existé. Mais avec Internet, et plus particulièrement les réseaux sociaux, elles se propagent à vitesse grand V et auprès de tous. Partagées et commentées sans être vérifiées, elles représentent un réel danger, en particulier lorsqu'elles concernent la santé. Comment s'y retrouver ?



*“Découvrez les bienfaits miraculeux du citron!”,
“Perdez 8 kg en 7 jours sans régime!”,
“Ce qu’on nous cache sur les virus créés en laboratoire!”*

Vous avez certainement déjà vu passer des titres racoleurs sur Internet, qui attisent notre curiosité et jouent avec nos inquiétudes. Peut-être même avez-vous déjà cliqué dessus pour en savoir plus. Mais derrière ces “articles” se cachent souvent de pseudo sites médicaux promettant des miracles pour mieux vendre leurs produits, et parfois même des lobbies qui diffusent de fausses études pour défendre leurs propres intérêts.

Si la santé est un domaine idéal à la prolifération des fake news, c’est qu’il est très difficile de vérifier leur véracité soi-même, tant les sujets sont spécifiques.

Ainsi, les fausses informations de santé nous inondent et il n’est pas toujours évident de les repérer. Si vous vous sentez concerné, rassurez-vous, vous n’êtes pas seuls. Un sondage⁽¹⁾ a révélé que **44% des Français ont déjà été confrontés à des fake news et près de la moitié d’entre eux y ont cru.** Parmi les sujets santé qui intéressent le plus, et sont donc plus susceptibles d’être la cible de fausses informations : les médicaments et les soins (vaccination, médecine alternative...), les pathologies (diabète, VIH, anorexie...) ou encore la nutrition (régime, compléments alimentaires...).

Malheureusement, au-delà de discréditer la médecine et la recherche, **ces informations peuvent avoir de graves conséquences sur notre santé, comme le renoncement aux soins.**



La mise en garde des spécialistes

Interrogé au cours d'une conférence⁽²⁾ sur les fake news en santé, le Dr Jean-Baptiste Méric, oncologue et directeur du pôle santé publique et soins de l'Institut National du Cancer (INCa), a tenu à alerter sur les contenus dits préventifs: "Sur le cancer, il y a beaucoup de fake news. Et parfois, on est prêt à croire en n'importe quel remède, comme la consommation de curcuma ou de jus de citron, pour prévenir ou lutter contre la maladie, plutôt que d'entendre qu'il faudrait faire du sport, arrêter de fumer ou de boire... Les réponses apportées par la médecine ne sont pas toujours séduisantes. D'autant plus que la guérison n'est pas assurée à 100%". Donc, ces méthodes plus attrayantes et moins contraignantes que celles prescrites par les médecins séduisent, allant jusqu'à modifier les comportements: renoncer aux soins, se tourner vers une médecine alternative, qui peut parfois s'avérer contre-productive

lorsqu'elle n'est pas encadrée par un médecin, ou refuser un suivi médical, quitte à risquer de mettre ses jours en danger.

Autre exemple sensible: la vaccination. La diffusion de fausses études, largement démenties par la communauté scientifique depuis, laisse encore aujourd'hui certaines personnes sceptiques, convaincues que les vaccins seraient à l'origine d'autres troubles. C'est le cas du vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole dont une rumeur ancienne, qui a encore la dent dure, prétend qu'il déclencherait l'autisme. Ainsi, avec la baisse de vaccination, **le corps médical assiste à la réapparition de certaines maladies infectieuses qu'il pensait disparues.**

Plus récemment, en pleine **crise du Covid-19**, une rumeur jouant avec la peur de la contamination affirmait que la consommation d'alcool frelaté éradiquait le virus dans l'organisme.

Des centaines de personnes en sont mortes et des milliers ont été empoisonnées en Iran.

"Selon un sondage⁽¹⁾, 67 % des Français font confiance à leur mutuelle et à son dispositif d'information pour partager des contenus fiables et de qualité, après leur médecin (92%), leur pharmacien et les établissements de santé (84%) et leur famille proche (68%)."

Une lutte contre la désinformation qui s'organise

Les médias ont un grand rôle à jouer dans la lutte contre les fausses informations pour alerter le public, démentir et corriger. De nombreux sites ont mis en place un système de "fact checking" (vérification de faits) comme France 24, l'Agence France Presse, France Info ou encore le **Check News de Libération**. Les journalistes du Monde ont même créé **Décodex, un moteur de recherche qui permet de vérifier la fiabilité des sites.**

Mais face à ce problème sociétal, qui pourrait rapidement devenir un sujet de santé publique, la communauté scientifique a, elle aussi, décidé de faire front et de participer à la diffusion de bonnes informations. C'est le cas de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), qui a créé la chaîne YouTube "**Canal Detox**", avec la volonté de mener un combat contre la désinformation dans un format accessible à tous. Ces courtes vidéos reprennent les codes des réseaux sociaux par leur ton léger et humoristique et donnent la parole aux spécialistes des questions abordées. Une façon ludique et pleine de dérision de couper court aux rumeurs et de mettre en lumière les chercheurs. L'INCa, a également lancé une rubrique de décryptage pour participer au travail de déconstruction de ces fake news.

⁽¹⁾ Sondage ViaVoice réalisé pour Essentiel Santé Magazine en novembre 2019 auprès de 1000 personnes.

⁽²⁾ Conférence-débat "Fake news en santé" en présence du Dr Laurent Chambaud de l'École des hautes études en santé publique, de Priscille Rivière de l'Institut nationale de la santé et de la recherche médicale, du Dr Jean-Baptiste Méric de l'Institut National du Cancer et de Chantal Gatignol de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires, organisé par Essentiel Santé Magazine.



COMMENT REPÉRER DES “FAKE NEWS”



IDENTIFIEZ LA SOURCE

Explorez le site,
son but, sa page “Contacts”.



ALLEZ AU-DELÀ DU TITRE

Les titres peuvent être racoleurs,
pour obtenir des clics. Lisez l'article en entier.



IDENTIFIEZ L'AUTEUR

Faites une recherche rapide de l'auteur ?
Est-il fiable ? Existe-t-il vraiment ?



D'AUTRES SOURCES ?

Consultez les liens
pour vérifier l'information.



VÉRIFIEZ LA DATE

Partager un vieil article
ne signifie pas qu'il est d'actualité.



EST-CE DE L'HUMOUR ?

Si c'est trop extravagant, est-ce une satire ?
Vérifiez la vocation du site.



ÉVALUEZ VOS PRÉJUGÉS

Vos propres opinions peuvent
affecter votre jugement



QUE DISENT LES EXPERTS ?

Demandez à un bibliothécaire
ou consultez un site de vérification rapide.

LE CHIFFRE

5,4 MILLIONS

de Français n'ont pas de médecin traitant*

*D'après le directeur général de l'Assurance maladie, Nicolas Revel, dans un entretien accordé au magazine Le Généraliste.

Les déserts médicaux de plus en plus étendus sont une des raisons de ce chiffre.

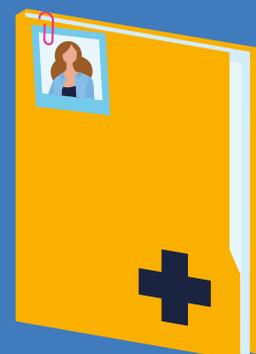
En effet, la pénurie de médecins traitants dans les zones rurales mais aussi urbaines menace l'accès aux soins.



44% des généralistes refusent de devenir médecins traitants de nouveaux patients.

En cause, un trop grand nombre de patients pour 71% d'entre eux et 14% évoquent un futur départ en retraite.

Si vous avez essayé plusieurs refus, sachez que vous pouvez saisir directement le médiateur de l'Assurance maladie. Il vous aidera à trouver une solution.



Il y avait 6 500 généralistes de moins en 2019 qu'en 2010.

Une érosion qui devrait se poursuivre jusqu'en 2025, selon les calculs du Conseil national de l'Ordre.



Et demain?

Le gouvernement a lancé le plan « Ma Santé 2022 » dont l'une des mesures consiste à supprimer les quotas d'entrée d'étudiants en deuxième année de médecine dès la rentrée 2020. Ainsi, plus de futurs médecins seront formés.



PÉNURIE DE MÉDICAMENTS, COMMENT LUTTER ?

C'est devenu monnaie courante, les pharmacies manquent régulièrement de médicaments. Pour lutter contre cette situation qui inquiète les professionnels de santé et peut mettre en danger les patients, le gouvernement a récemment dû prendre des mesures.



De nouvelles obligations

Pour enrayer ce phénomène, le gouvernement a choisi d'inscrire de nouvelles obligations dans la loi de financement de la Sécurité sociale 2020.

Celles-ci s'inscrivent dans la continuité de la feuille de route 2019-2022, intitulée "Lutter contre les pénuries et améliorer la disponibilité des médicaments en France".

Depuis le 1^{er} janvier, les industriels doivent ainsi constituer quatre mois de stocks de sécurité pour tous les médicaments, trouver et livrer à leurs frais des solutions alternatives en cas de pénurie et informer l'ANSM de tout risque de rupture de stock. En cas de manquement à ces obligations, les sanctions financières ont également été

renforcées. De leur côté, les associations de patients, dont France assos santé, sont satisfaites mais prudentes. "Sous réserve d'une mise en œuvre rapide et concrète, les mesures dans le texte visant à lutter contre les pénuries de médicaments sont accueillies positivement par notre réseau", indiquait-elle en décembre dernier.

Ces dernières années, des centaines de molécules thérapeutiques ont déserté les pharmacies plus ou moins longtemps. Les pénuries de traitements de base de la maladie de Parkinson, d'anticancéreux ou encore de vaccins font régulièrement la une de l'actualité en France. Selon une étude du Groupement Pharmaceutique de l'Union européenne (GPUE), publiée le 28 janvier 2020, le phénomène a même tendance à prendre de l'ampleur. Des ruptures d'approvisionnement ont ainsi été constatées dans tous les pays sondés au cours des 12 derniers mois et **87 % des officines interrogées indiquent que la situation s'est aggravée en deux ans**. Toutes les classes de médicaments sont concernées, mais "les médicaments de l'appareil respiratoire sont les plus fortement affectés (87 % des pays sondés sont en rupture), tandis que les médicaments biologiques⁽¹⁾ sont les moins concernés (ruptures dans 42 % des pays sondés)", indiquent les résultats de l'enquête.

"Toutes les classes de médicaments sont concernées"

Une question de santé publique

Selon l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), l'indisponibilité des médicaments d'intérêt thérapeutique majeur (MITM) - c'est-à-dire des médicaments "essentiels" qui n'ont pas d'alternatives thérapeutiques - "peut entraîner un problème de santé publique majeur (mise en jeu du pronostic vital, perte de chance importante)". L'agence a alors pour mission "d'évaluer, de valider et de coordonner, si nécessaire, les actions qui doivent être menées par les laboratoires pharmaceutiques afin de sécuriser l'accès à ces médicaments pour les patients". Plusieurs événements peuvent engendrer une rupture de stock des MITM. Dans environ 15 % des cas, elle est liée à un défaut des outils de production (panne d'équipement, retard de fabrication) ou à un manque de matières premières et d'articles de conditionnement (15 %). Mais elle peut aussi être en rapport avec une capacité de production insuffisante (15 %), une augmentation du volume de ventes (20 %), des contrôles non conformes (9 %), ainsi qu'à divers problèmes, qu'ils soient logistiques ou liés à un arrêt de commercialisation par exemple (25 %).

⁽¹⁾ Un médicament biologique est soumis à des normes strictes, édictées par une directive européenne qui stipule que la substance active doit être issue d'organismes vivants, comme les plantes ou les bactéries.



ACHAT DE MÉDICAMENTS EN LIGNE : ATTENTION AUX CONTREFAÇONS !

Les autorités de santé déconseillent aux patients de se tourner vers les sites de vente en ligne en cas de pénurie.

"En France, les médicaments qui peuvent être commercialisés en ligne sont les médicaments non soumis à prescription obligatoire, c'est-à-dire qui peuvent être obtenus sans ordonnance", rappelle l'Ordre des pharmaciens, avant de préciser : "Il est interdit de vendre par internet des médicaments soumis à prescription obligatoire". **En dehors des sites autorisés, répertoriés par l'Ordre, le risque de recevoir une contrefaçon est élevé.**

Mieux vaut s'informer auprès de son pharmacien en officine pour savoir si la rupture de stock est temporaire ou non et, si besoin, consulter son médecin traitant pour trouver une solution alternative.



CONFINEMENT ET MORAL : « IL EST IMPORTANT DE RECONNAÎTRE QUE ÇA PEUT NE PAS ALLER »



Le confinement lié à la crise sanitaire du Covid-19 nous a fait avancer dans l'inconnu. Cette situation inédite, que nous avons tous vécue différemment, n'est pas sans conséquences sur chacun d'entre nous. Marie-Violette Vellutini, psychologue clinicienne pour Stimulus, cabinet de référence en matière de santé psychologique au travail, répond à nos questions sur l'impact psychologique du confinement.

Comment se manifestent les signes de troubles psychologiques ou émotionnels durant un confinement ?

Cette période engendre des modifications de l'équilibre de vie, professionnelle et sociale, parfois solidement établi dans le quotidien. Elle apporte également son lot d'inquiétudes, liées au virus en lui-même, à la santé de ses proches, aux répercussions financières, aux projets de vie décalés ou annulés. Des réactions émotionnelles nouvelles peuvent alors faire surface et certaines préexistantes s'amplifier. Les personnes de nature anxieuse ou déprimée peuvent voir la fréquence de leurs pensées négatives augmenter ou se sentir davantage en souffrance. Toutes ces fragilités entraînent parfois des perturbations telles que des troubles du sommeil ou de l'appétit. Le manque d'activité physique et l'absence de contact social cause aussi une fatigue plus importante, des douleurs musculaires, articulaires, etc.



Ensemble contre le #Covid19, une plateforme d'entraide pour mieux vivre cette crise sanitaire

Depuis le début de la pandémie de Covid-19, et plus encore avec la période de confinement, des initiatives ont vu le jour au sein du Groupe VVV, dont la MGEFI fait partie, pour vous aider à mieux vivre pendant et après cette crise sanitaire. La plateforme d'entraide *Ensemble contre le #Covid19* vous aide à prendre soin de votre santé grâce à des informations médicales validées par des experts et des solutions issues des mutuelles du groupe et d'acteurs de confiance. Évolutive, elle s'enrichit au fur et à mesure et vous accompagne dans la reprise de votre activité.

Comment gérer la peur de la maladie pour soi et ses proches ?

L'appréhension de contracter le virus constitue une inquiétude forte. Ce danger invisible entraîne un sentiment d'impuissance. Il est donc tout à fait légitime de ressentir de la peur, de l'angoisse pour soi et pour ses proches. Il faut pouvoir exprimer cette peur de la maladie, la verbaliser auprès de personnes extérieures, comme des psychologues, ou bien la partager avec son entourage. Se sentir écouté est déjà une première étape pour se sentir apaisé. Il est important de reconnaître que ça peut ne pas aller.

Quand faut-il s'alerter et se tourner vers un soutien psychologique ? En quoi cela peut-il aider ?

Il n'est pas nécessaire d'être dans un état de souffrance psychologique avancé pour se tourner vers une aide. La situation actuelle nous place face à un contexte nouveau, déstabilisant, qui peut faire émerger un besoin d'être écouté sans qu'il n'existe de symptômes précis.

On parle ici d'un soutien psychologique qui peut être assez court, téléphonique ou en entretien vidéo, pour échanger, exprimer ses émotions, trouver une écoute bienveillante et sans jugement. Il faut avoir à l'esprit que contacter un psychologue, ce n'est pas nécessairement s'engager sur des mois, voire des années de suivi. C'est s'offrir un espace de parole, qui permet de mettre en lumière ses ressources internes comme externes, de réfléchir sur soi, ses comportements, ses relations interpersonnelles.

Pourquoi le confinement est-il compliqué à supporter malgré les facilités de communication actuelles (FaceTime, Whatsapp, etc.) ?

La communication via les réseaux sociaux ou les applications ne remplacent pas le contact physique avec ses proches. Elles permettent de pallier la distance, de conserver un lien avec l'extérieur, mais ne compensent pas les échanges directs. De plus, ces modes de communication sont soumis à différents facteurs (la qualité du réseau, de l'image, du son, etc.) qui peuvent paraître anodins mais qui altèrent les échanges des uns envers les autres.

Est-il normal de ne pas réussir à « profiter » pleinement du temps que nous avons à disposition ?

De nombreux divertissements nous sont accessibles facilement (cours de sport en ligne, films gratuits, etc.). Mais pour pouvoir en tirer satisfaction, encore faut-il être dans une bonne condition physique et psychologique. Une personne fortement impactée par cette période peut avoir des difficultés à se mobiliser pour en « profiter ». Cela s'entend tout à fait. Certains, même en confinement, n'ont que très peu de temps à accorder à leurs loisirs. Certaines charges de travail sont tout aussi soutenues voir décuplées. S'occuper des enfants, gérer des tâches ménagères... sont tout autant de contraintes qui, en ce moment, ne peuvent être allégées grâce à l'aide de personnes extérieures.



Des services et des conseils pratiques pour gérer le quotidien

Ensemble contre le #Covid19 met à votre disposition les informations nécessaires pour vous aider à mieux organiser votre quotidien. Comment s'occuper des enfants et de l'école à la maison tout en pratiquant le télétravail ? Faire ses courses alors qu'on ne peut pas se déplacer ? Gérer le stress, l'anxiété ou les insomnies liés au confinement, ou même au déconfinement ? Garder le lien à distance avec ses aînés ?... Autant de questions qui trouveront des réponses concrètes.



Un test en ligne pour vous aider à détecter la maladie

Vous pensez avoir été exposé au Covid-19 ou vous présentez des symptômes ? Vous pouvez accéder gratuitement à un test simple de 24 questions, qui vous permet de faire un point sur votre état de santé. Ce dispositif, validé par le ministère des Solidarités et de la Santé, vous indiquera la marche à suivre en fonction du résultat : une téléconsultation ou un appel au SAMU Centre 15.



Une information journalière autour du Covid-19

Ensemble contre le #Covid19 vous donne également accès, du lundi au vendredi à 18h (en direct) ou en replay, à une information quotidienne dédiée à la pandémie. Cette chronique appelée « *Pourquoi Docteur ?* » partage, en vidéo, une information médicale accessible à tous, à travers l'avis de médecins experts et de témoignages de praticiens. Une initiative que nous soutenons, pour qu'information puisse rimer avec prévention, loin de la profusion d'informations parfois fausses ou contradictoires.

L'EAU, UNE RESSOURCE À PRÉSERVER

L'eau, aussi appelée « or bleu », est une ressource précieuse que nous avons tendance à considérer comme acquise. Pourtant, autrefois impensables, les pénuries en eau menacent près d'un quart de la population mondiale, dans 17 pays⁽¹⁾. Ils sont aujourd'hui proches du fameux « jour zéro », lors duquel plus aucune goutte d'eau ne sortira des robinets. C'est ce que nous apprend un rapport du World Resources Institute (WRI).

« La plus grande crise dont personne ne parle »

L'agriculture, l'industrie, et les municipalités absorbent 80 % de la surface disponible et des eaux souterraines lors d'une année moyenne, dans les pays concernés, principalement situés au Moyen-Orient et au nord de l'Afrique. Les ressources sont aujourd'hui insuffisantes pour répondre aux différentes activités humaines et aux besoins de l'environnement.

On parle alors pour ces pays de stress hydrique, c'est-à-dire lorsque la disponibilité en eau est inférieure à 1700 m³ par an et par personne. Quasiment les trois quarts des habitants des pays du monde arabe vivent en-dessous du seuil de pénurie établi à 1000 m³ par an, et près de la moitié se trouve dans une situation extrême avec moins de 500 m³, en Egypte et en Libye notamment.

Une telle crise engendre d'importantes répercussions telles que « l'insécurité alimentaire, les conflits, la migration, et l'instabilité financière », indique Andrew Steer, PDG de WRI. « Lorsque la demande rivalise avec les réserves, même de petits épisodes de sécheresse, qui vont augmenter avec le changement climatique, peuvent avoir de terribles conséquences ».

En 2015, l'Organisation des Nations Unies alertait déjà dans son rapport annuel en expliquant qu'au rythme actuel « le monde devrait faire face à un déficit hydrique global de 40 % » dès 2030.

Ces informations nous confrontent à une réalité : les réserves d'eau ne sont pas inépuisables et personne n'est à l'abri d'en manquer un jour.

Consommation d'eau : comment se situe la France ?

Chaque Français consomme 143 litres d'eau potable par jour, selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), dont 7 % seulement pour la boisson et la préparation des repas et 93 % pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat. Comment faire des économies et limiter le gaspillage ? Des solutions simples et accessibles existent.

⁽¹⁾ le Qatar, Israël, le Liban, l'Iran, la Jordanie, la Libye, le Koweït, l'Arabie saoudite, l'Érythrée, les Émirats arabes unis, Saint-Marin, Bahreïn, le Pakistan, le Turkménistan, Oman, le Botswana et l'Inde



5 écogestes pour consommer moins d'eau à la maison

1 Faire la chasse aux fuites d'eau

Pour repérer une fuite, relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau le soir juste avant d'aller vous coucher. Vérifiez le lendemain matin si les chiffres sont identiques.

2 Installer des mousseurs sur les robinets

Ce dispositif, appelé aussi aérateur, injecte de petites bulles d'air dans l'eau qui coule: le débit est réduit de 30% à 50% mais la pression demeure la même. Sur le même principe, il existe aussi des pommeaux économiques pour la douche.

3 Économiser même aux toilettes

Les doubles chasses d'eau de 3 et 6 litres permettent de limiter sa consommation à chaque utilisation (soit environ 30 m³ d'eau de moins par an pour une famille de quatre personnes). On peut aussi réduire le volume de la chasse à moindre coût en installant une bouteille en plastique remplie d'eau et fermée, dans le réservoir.

4 Ne pas laisser couler l'eau inutilement

Lorsqu'on se lave les mains, ou sous la douche, couper le robinet d'eau pendant le savonnage permet d'économiser 12 litres d'eau par minute.

5 Réutiliser l'eau

L'eau de cuisine qui a servi à nettoyer les légumes ou l'eau de pluie récupérée dans un contenant peuvent être utilisées pour arroser le jardin ou les plantes d'intérieur sans rien coûter.



Les fuites

120 litres
d'eau par jour

En moyenne
pour un
robinet qui fuit.

600 litres
d'eau par jour

En moyenne
pour une chasse
d'eau qui fuit.

EZCO, UNE ASSOCIATION QUI VOIT LOIN

Depuis 2018, la MGEFI est partenaire d'EZCO, une association au grand cœur créée en 2003 et qui dispense gratuitement, sur l'île de Madagascar, des soins ophtalmologiques aux personnes démunies. Bruno Cailleau, président d'EZCO France et Annik Brasseur, secrétaire de l'association nous racontent le quotidien sur place et partagent avec nous leurs projets.



**Bruno
CAILLEAU**



**Annik
BRASSEUR**

Quel est le rôle d'EZCO France ?

Nous permettons à l'association EZCO Madagascar de remplir ses objectifs et de pouvoir faire fonctionner sa clinique à Antsirabe, sur les « Hautes Terres » de l'île. Pour cela, nous collectons des fonds, grâce à notre centaine d'adhérents et à nos partenaires, dont la MGEFI, pour financer, notamment, du matériel ophtalmologique et optique. Nous recrutons aussi des bénévoles français, professionnels de la vue (ophtalmologues, orthoptistes...), pour exercer sur place et former le personnel permanent de la clinique. En 2019, ce sont en tout 22 bénévoles qui sont partis en mission, soit 310 jours de temps donné.

Nous collectons également des lunettes usagées (*notamment sur plusieurs sites des Ministères Économiques et Financiers et au siège de la MGEFI, ndlr*) pour les reconditionner, les remettre en état et les mettre à disposition des plus démunis. Ainsi, plus de 1300 paires sont apportées à Antsirabe chaque année.

Comment agit EZCO à Madagascar ?

Avec cinq professionnels de santé locaux, tous salariés d'EZCO, et l'aide des bénévoles, nous pratiquons des dépistages de troubles visuels chez les personnes démunies, particulièrement des personnes âgées et des enfants, qui n'ont pas accès aux soins de santé. 80 à 90% de la population est concernée. Nous exerçons à la clinique mais aussi en brousse pour les populations trop reculées qui ne peuvent pas se déplacer. Grâce à un véhicule financé par la MGEFI, nous nous rendons auprès des populations pour faire des dépistages, dispenser des soins et les équiper gracieusement en lunettes. A la clinique, nous réalisons également des opérations de la cataracte sur les personnes âgées.

Quelles sont les difficultés rencontrées sur place ?

Il y en a plusieurs... Depuis une dizaine d'années, il n'y a plus de formations en ophtalmologie ou en optique à Madagascar. Il y a actuellement un médecin généraliste malgache formé par nos bénévoles français. Nous souhaiterions trouver des spécialistes résidant à sur l'île, mais c'est très compliqué.

Nous rencontrons aussi des problèmes avec l'électricité. Il faut savoir qu'à Madagascar, seule 15% de la population a accès à l'électricité. Le courant coupe fréquemment, notamment pendant la saison des pluies. On ne peut pas se permettre de risquer une coupure durant une opération, ou que cela nous empêche d'ausculter des patients qui ont parfois mis une demi-journée à venir jusqu'à nous. Il nous fallait donc sécuriser le réseau électrique de la clinique. Pour nous aider, en 2019, la MGEFI a financé l'installation d'onduleurs, qui font office de grosses batteries de secours, pour prendre le relais en cas de coupure de courant. Pour les installer, nous avons passé un partenariat avec une école d'ingénieurs d'Orléans. Six étudiants sont ainsi venus à Antsirabe installer les onduleurs et sécuriser tout le circuit électrique de la clinique.





Quels sont vos projets à venir ?

Notre priorité aujourd'hui est de recruter un deuxième ophtalmologue, déjà formé, pour notre deuxième cabinet. Ils sont peu nombreux et il faudra trouver des fonds pour le rémunérer.

Nous souhaitons aussi pérenniser notre action. Nous avons un bloc opératoire qui fonctionne très bien et voulons développer notre activité et réaliser encore plus de dépistages.

A partir de septembre, nous entamons un partenariat avec l'association *Terres d'Ophtho*, créée à l'initiative d'un groupe de médecins ophtalmologues bénévoles ayant une expérience de l'action humanitaire. Habités à exercer dans des conditions précaires, nous allons, avec eux, monter des missions qui nous permettront de réaliser encore plus d'interventions.

Que représente le soutien d'un partenaire mutualiste ?

Avoir un partenaire tel que la MGEFI a du sens car nous partageons les mêmes valeurs d'entraide, de partage et de solidarité. Nous nous trouvons des choses communes dans nos projets et nos actions. Cela fait trois ans que nous œuvrons ensemble, avec la collecte des lunettes et le soutien financier, qui nous permet de faire plus et d'aller plus loin. Nous sommes heureux de compter la MGEFI parmi nos partenaires.



2 questions à Didier Debord, vice-président de la MGEFI

Pourquoi la MGEFI a-t-elle décidé de soutenir EZCO ?

En tant que mutuelle, la MGEFI ne peut être indifférente à la grande précarité médicale, aux difficultés d'accès aux soins auxquelles sont confrontées un grand nombre de personnes en Afrique, et notamment à Madagascar. Nous nous étions, par ailleurs, engagés lors de la mise en place de notre réseau optique, à nous inscrire dans le financement d'initiatives visant à faciliter l'insertion des personnes malvoyantes et non voyantes dans leur environnement. Pour ces raisons, nous avons décidé de soutenir EZCO et répondu favorablement au projet porté par l'association.

Comment la MGEFI aide concrètement l'association dans ses missions ?

J'ai été invité par EZCO à me rendre sur place l'an dernier. Ce fut une expérience pleine d'humilité tant les besoins sont grands et l'accès aux soins quasi inexistant. La MGEFI ne souhaitait pas être un simple soutien financier de l'association mais voulait que son aide ait une répercussion immédiate sur le terrain, au plus près des populations. Ainsi, nous avons financé l'acquisition d'un véhicule pour permettre le déplacement des équipes médicales dans les territoires reculés. L'association a également fait face à des difficultés liées à l'accès à l'électricité, qui représente un enjeu majeur pour sa clinique. Aussi, nous avons décidé de les accompagner dans la sécurisation électrique de la clinique en finançant un groupe électrogène qui prend le relais en cas de coupure ou de baisse de tension.

Vous souhaitez aider EZCO ?

Vous pouvez faire un don, devenir adhérent, donner vos anciennes lunettes ou même donner de votre temps ! Rendez-vous sur le site associationezco.com pour tout savoir sur l'association.

La MGEFI organise régulièrement au profit de l'association, une collecte de lunettes et verres sur différents sites administratifs parisiens ainsi que sur le site de son siège social. N'hésitez pas à déposer vos lunettes usagées !

POUR VOTRE SANTÉ METTEZ-VOUS AU VERT !

C'est prouvé, vivre au contact d'espaces verts, au-delà d'être très agréable, est favorable pour la santé, qu'elle soit physiologique ou mentale. Leur présence améliore la qualité de l'air, encourage l'activité physique, participe à avoir le moral et, surtout, a un impact concret sur certaines maladies.

Les études se suivent et le confirment : la présence d'espaces verts à proximité des lieux d'habitation est bénéfique à notre bien-être, aussi bien en ce qui concerne la santé mentale que physiologique. Des travaux réalisés en 2016 par le cabinet Asterès pour l'Union nationale des entreprises du paysage (Unep) rappellent que les arbres, parcs, aires de loisirs et autres sentiers **offrent un cadre propice à la détente, à l'apaisement et à la récupération à un stress.** Des études japonaises et néerlandaises, menées en 2009, décrivent la densité des espaces verts urbains comme **facteur déterminant de bien-être** et montrent qu'à leur contact, le risque d'anxiété et de dépression est diminué et les variables corporelles (concentrations de cortisol salivaire, rythme cardiaque et pression sanguine) s'améliorent.



Une meilleure santé à la fois ressentie et diagnostiquée

Plusieurs enquêtes régionales et nationales, conduites auprès de milliers de personnes, ont mis en avant *"une relation positive entre l'état de santé déclaré par les citoyens et la proximité de leur logement avec des espaces verts"*, souligne le cabinet Asterès. Un bon état de santé ressenti, qui correspond aussi à la santé réelle diagnostiquée par les médecins. Des recherches hollandaises ont par exemple observé un **taux de maladie plus faible parmi les personnes les plus entourées d'espaces verts, en particulier concernant les pathologies telles que les maladies cardiovasculaires, les troubles musculo-squelettiques, les problèmes respiratoires, les migraines, les vertiges et le diabète.** Conclusion: une hausse de 10% de la densité de verdure dans les villes ferait économiser à l'Assurance maladie pas moins de 56 millions d'euros par an, du fait de la réduction des cas d'asthme et 38 millions grâce à la baisse de l'hypertension.

Ions positifs et ions négatifs

Comment expliquer tous ces bienfaits ? On sait que les espaces verts – les arbres en particulier – améliorent la qualité de l'air. En limitant la concentration de particules fines, ils **permettraient de lutter contre les inflammations pulmonaires, l'athérosclérose et les problèmes cardiaques.** La présence de parcs et de jardins encourage aussi les populations à pratiquer une activité physique et renforce le sentiment d'appartenance à la communauté. On s'y retrouve pour se détendre, prendre l'air et se ressourcer. **Rien de mieux pour retrouver le moral.**

Enfin, si l'on se sent mieux après une promenade en bord de mer, une balade en forêt ou une randonnée à la montagne, cela s'explique aussi par les **ions positifs ou négatifs**, ces petites particules présentes dans l'air chargées électriquement. Les scientifiques ont constaté que les atmosphères trop concentrées en ions positifs (comme en milieu urbain pollué) étaient associées au développement de l'asthme, de la fatigue chronique, des céphalées, des allergies ou de l'état dépressif. **Se mettre au vert, là où se concentrent les ions négatifs, permet au contraire de se régénérer.**

PRÉVENTION SOLAIRE: CACHE-CACHE SOLEIL, LE JEU QUI PROTÈGE LES ENFANTS

L'exposition au soleil pendant l'enfance est la principale cause de mélanomes à l'âge adulte. C'est pourquoi il est capital de protéger les enfants dès leur plus jeune âge. Afin de les sensibiliser aux risques solaires, la Ligue contre le cancer a créé un jeu interactif pour les 4 à 10 ans: **Cache-cache soleil**. Ludique, il informe sur les gestes protecteurs, les précautions à prendre afin d'éviter les coups de soleil et amène à réfléchir à sa santé en s'amusant! Retrouvez ce jeu sur le site ligue-cancer.net



Application gratuite disponible sur l'App Store et Google Play

NOUS A

De belles idées, des innovations,

ISOLEMENT: SOLITUD'ÉCOUTE, UNE OREILLE POUR LES SÉNIORS

Pour lutter contre l'isolement relationnel, qui toucherait plus de **3 millions de personnes en France**, l'association Petits Frères des Pauvres a créé Solitud'écoute, une ligne d'écoute et de soutien téléphonique destinée aux plus de 50 ans souffrant d'isolement, de solitude et de mal-être.

Gratuite, anonyme et confidentielle, elle est ouverte tous les jours, de 15h à 20h. En 2019, 20 000 appels ont été pris en charge par l'association. Vous vous sentez seul ou vous connaissez quelqu'un en situation d'isolement? **N'hésitez pas à joindre Solitud'écoute.**

Solitud'écoute par les Petits Frères des Pauvres

0 800 47 47 88 Service & appel gratuits

Pour les plus de 50 ans

SANTÉ: PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS AU QUOTIDIEN

Aujourd'hui, qui dit mal de dos, lumbago, lombalgie... dit mouvement! Pour vous accompagner au quotidien, chez vous, sur votre lieu de travail, en déplacement et lorsque cela fait mal, **l'Assurance maladie a créé Activ'Dos**, le partenaire indispensable pour mieux gérer votre mal de dos. Cette application mobile **gratuite et très pédagogique est un véritable coach à votre service** pour prévenir la douleur ou agir dessus lorsqu'elle survient. Apprenez à mieux connaître votre dos, suivez un coaching adapté et réalisez un suivi de votre activité et de vos douleurs.



Application gratuite disponible sur l'App Store et Google Play

VONS AIMÉ

des services singuliers... à découvrir et à partager



SÉNIORS: CHOISISSEZ L'HANDI-MOBILITÉ PARTAGÉE AVEC TOOLIB

Mettre en relation des personnes en situation de handicap, à mobilité réduite ou des aidants qui ont besoin temporairement d'un logement adapté, de matériel médical, d'un véhicule ou d'un service spécifique, avec des particuliers qui les proposent dans le même secteur géographique, c'est l'ambition de la start-up dijonnaise Toolib. Cette plateforme **gratuite** est un moteur de recherche regroupant les offres et les demandes les plus proches et les moins coûteuses, **dans toute la France**. Inscrivez-vous gratuitement sur toolib.fr pour proposer votre aide aux utilisateurs dans le besoin.



13 ET 14
OCTOBRE 2020

21^E ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MGEFI

Pour respecter les mesures de précaution liées à la crise sanitaire consécutive à la pandémie de Covid-19, l'Assemblée Générale de la mutuelle, prévue les 18 et 19 juin à Biarritz, est reportée les 13 et 14 octobre prochains.



12 ET 13
JUIN 2021



2^E ÉDITION DU VYV FESTIVAL

Circonstances exceptionnelles obligent, le Vyv Festival qui devait avoir lieu à Dijon les 13 et 14 juin est annulé. Les festivaliers seront intégralement remboursés. Rendez-vous donc pour la deuxième édition du Vyv Festival, qui se tiendra toujours à Dijon, les 12 et 13 juin 2021! Pour être informés de toutes les actualités et annonces à venir, consultez le site vyvfestival.org

RENDEZ-VOUS "REPORTÉS"



ÉTÉ 2021

JO ET JEUX PARALYMPIQUES DE TOKYO

Comme de nombreuses manifestations sportives, les Jeux Olympiques et paralympiques de Tokyo, initialement prévus à l'été 2020, ont été reportés à 2021. Ainsi, les JO auront lieu du 23 juillet au 8 août 2021 et les jeux paralympiques se tiendront du 24 août au 5 septembre. Nous souhaitons bon courage à nos ambassadeurs Yannick Borel, champion de France, d'Europe et du Monde d'escrime en 2018, et Ugo Didier, nageur handisport champion du Monde en 2017, champion d'Europe et recordman du 100 mètres dos en 2018. Ce n'est que partie remise pour ramener des médailles!



TOKYO 2020



COMMENT LIREZ-VOUS COULEURS ? EN MODE DIGITAL OU PAPIER ?

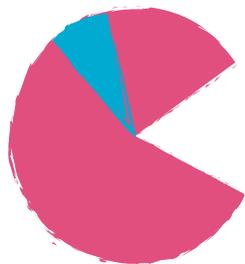


Votre magazine Couleurs est disponible au format numérique.

Si vous lisez ce numéro en ligne, c'est que vous avez un espace adhérent sur **mgefi.fr**

Si vous préférez recevoir la version imprimée de Couleurs par voie postale, il suffit de vous rendre dans votre espace adhérent et d'accéder à la rubrique "**Gestion de mes abonnements**" pour en faire la demande!

Si vous lisez ce numéro en version papier et souhaitez le lire en ligne, il vous suffit de créer votre espace adhérent sur **mgefi.fr** en quelques clics.



Garantissez vos primes en cas d'arrêt maladie avec notre solution **Indemuo.**



LES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

- **Tous les types d'arrêts maladie couverts:**
ordinaire, longue maladie ou longue durée
- **Pas de questionnaire médical**
- **Possibilité de modifier annuellement** à la hausse ou à la baisse votre niveau de garantie
- **Cotisation calculée en fonction** de votre TIB, de votre âge et sans tenir compte de votre état de santé



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