

Le magazine trimestriel de la Mgéfi

# Couleurs



SEPTEMBRE 2021

#45

## Objectif rentrée !

- Évolution des garanties : zoom sur l'Assemblée générale
- Cancer : apprivoiser sa nouvelle image
- Ces infections contractées à l'hôpital
- Devenir un e-consommateur responsable

**Mgéfi**

—  
GROUPE vyv

Avec vous, c'est mutuel

# Sommaire



# 4

**Protection Sociale Complémentaire, Magellan... : zoom sur l'Assemblée générale de la Mgéfi**



# 13

**« Zéro reste à charge » : pensez à le demander !**



# 18

**Aidant : devenir le curateur ou le tuteur de son proche**



# 19

**J.O de Tokyo : pas de médaille pour Yannick Borel**

## Contacts Mgéfi



**09 69 39 69 29\***

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

\* Appel non surtaxé



**Mgéfi**

6, rue Bouchardon  
CS 50070  
75481 Paris Cedex 10

## Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Mutuelle n° 499 982 098 soumise aux conditions du livre II du Code de la mutualité - Tirage : 92 300 exemplaires - Dépôt légal : Septembre 2021 - Commission paritaire : n° 0323 M 08209 - ISSN 2112-2636 - Le numéro TTC : 0,70 €. **Directeur de la publication** : B. Caron.

**Directeur de la rédaction** : M. Aboucaya. **Rédaction** : B. Caron, J. Roios, Groupe Vyv, France Mutualité, Fondation Movember.

**Nous contacter** : couleurs@mgéfi.fr **Administration et siège social** : 6, rue Bouchardon - CS 50070 75481 - Paris Cedex 10.

**Conception** : L. Clavier. **Crédit photos** : Getty Images, N-Mengui, Semmy Demmou, Groupe Vyv. **Impression** : Fot imprimeurs, ZAC Satolas Green Pusignan - 69881 Meyzieu Cedex

#45

# Notre modèle mutualiste en danger



**Bruno Caron**  
Président de la Mgéfi

Chers adhérents,

La période estivale est toujours attendue avec impatience, elle est signe d'éloignement, de repos, de congés et de vacances ensoleillées. Tout cela accompagné d'une pause du travail régénératrice pour la population active. C'est donc, théoriquement, en forme que nous reprenons le chemin des lieux de travail qu'ils soient dans les locaux de l'administration ou à la maison en télétravail, et que nous renouons avec nos activités pour la population des retraités.

Actifs-retraités, le lien de vie que la Mgéfi a, dans la continuité de ses mutuelles historiques fondatrices, toujours promu, porté et défendu. La pratique de la solidarité intergénérationnelle incluse dans une même offre pour tous a toujours été une constante pour notre mutuelle. Or, les travaux sur la Protection Sociale Complémentaire (PSC), menés par la Direction Générale de l'Administration et de la Fonction Publique (DGAFP), envisagent une césure entre les populations actives et retraitées, la première étant éligible à l'accompagnement et l'aide de l'État pour leur santé, la seconde étant ignorée. Nous ne pouvons admettre cela.

Comment peut-on imaginer de « démutualiser » une offre portée par l'ensemble d'une population, pour donner l'illusion d'un accroissement du pouvoir d'achat des actifs ? Ces derniers bénéficieraient d'une couverture collective aidée mais inférieure à l'actuelle, ce qui contraindrait à adhérer à des surcomplémentaires, tout en excluant les retraités pour lesquels la solution serait d'adhérer à des contrats « seniors » plus chers au regard des risques couverts et des effets de mutualisation moindres. Le danger de cette approche serait de

passer d'une réforme espérée gagnante/gagnante (DGAFP/Fonctionnaires) à un encadrement de la PSC perdant/perdant. Ce constat vaut tout autant pour la prévoyance.

Il est encore temps, mais il devient urgent, de faire admettre que l'application du statut de la Fonction publique ne s'arrête pas à la frontière de la retraite, notamment en matière de santé. Car en effet, ces temps de pandémie nous rappellent le besoin vital d'un accompagnement santé de haut niveau dans lequel la mutuelle a toute sa place et son importance.

En ce sens, lors de l'assemblée générale de la Mgéfi, le 29 juin 2021, la prise en charge complémentaire au régime obligatoire a été votée à 100 % pour les médicaments, quelle que soit l'offre santé choisie, à compter du 1<sup>er</sup> juillet 2021. Il a également été décidé de créer un remboursement partiel des consultations de psychologues. Ces mesures s'ajoutant à d'autres récentes, telle que l'offre « Mes Docteurs » pour les consultations à distance.

La Mgéfi se veut être un opérateur de santé actif et pragmatique, proche de ses adhérents. Telle est notre volonté, de vous accompagner au plus proche de vos attentes et de vos besoins, dans l'esprit d'un contrat « vie entière » mutualisé sur une population complète et solidaire.

Bien à vous

Paris, le 13 août 2021

# Protection Sociale Complémentaire, Magellan... : zoom sur l'Assemblée générale de la Mgéfi

**Conditions sanitaires obligent, la 22<sup>e</sup> Assemblée générale de la mutuelle s'est tenue en comité restreint, le 29 juin dernier. Retransmise aux délégués en direct, ils ont pu voter les résolutions proposées en ligne. Retour sur l'essentiel des sujets abordés.**

La crise sanitaire que nous traversons toujours aura, cette année encore, marqué cette édition qui a été organisée en deux temps : une session à distance pour évoquer l'année écoulée et voter les évolutions de la Mgéfi et une session qui devrait se tenir, si possible, les 9 et 10 novembre avec vos délégués, afin de se retrouver et travailler ensemble pour continuer à vous proposer les meilleurs garanties et services.



Cette année 2020 a été une année véritablement particulière. C'est la pandémie qui a marqué l'année de la Mgéfi. Il est donc difficile de faire des comparaisons entre années, comme nous avons l'habitude de le faire. Nous sommes face aujourd'hui à un manque de repères. La conduite en santé a été décalée, perturbée et a eu des effets anormaux sur la consommation. Nous avons un manque de visibilité et de perspective d'amélioration ou de détérioration de cette dernière. De plus, 2020 a été la première année du 100 % Santé, ce qui a encore plus perturbé la visibilité en tant que telle. Il a fallu que nous puissions nous adapter à celle-ci.



**Bruno Caron,**  
président de la Mgéfi



2020 en quelques chiffres :



248,6 M€

de cotisations santé et perte de revenus



192,3 M€

de prestations santé et perte de revenus reversées aux adhérents



12,5 M€

de résultat net

## Une première année de mise en place pour le plan Magellan

Adopté en Assemblée générale le 14 octobre 2020, le plan « Magellan » 2020-2023, s'articule autour de 4 grands axes stratégiques :

- **Axe stratégique 1** : Développer la Mgéfi pour en faire une entreprise mutualiste pérenne avec une offre santé/prévoyance et des services adaptés et une différenciation par la prévention et l'accompagnement,
- **Axe stratégique 2** : Faire de l'excellence opérationnelle le moteur de la satisfaction adhérents en bâtissant un système d'information au service de notre stratégie, en phase avec l'ère digitale et une communication modernisée adaptée aux enjeux,
- **Axe stratégique 3** : une ambition stratégique assumée dans sa performance économique et sa dimension prudentielle,
- **Axe stratégique 4** : une gouvernance en mouvement.

Les différents chantiers de Magellan ont commencé fin 2020, notamment en termes d'évolution des outils et des services et de modernisation de la communication :

- Mise en place de « Coog », un nouvel outil de gestion,
- Lancement du projet « Galaxie », un nouvel outil informatique,
- Outils de communication qui évoluent avec la refonte du site internet et de l'espace adhérent, la création d'une nouvelle plateforme de marque avec un nouveau logo, une nouvelle identité visuelle et une nouvelle signature : « Avec vous, c'est mutuel ».

La prévention se développe également pour accompagner encore mieux nos adhérents.

Dans le cadre de la convention de santé publique signée avec le Ministère, c'est la thématique du sport santé qui est développée en direction des actifs et des séniors.

Avec notre partenaire MFP Services, ce sont des actions mises en place sur le terrain : actions de dépistage du diabète, vaccination antigrippale.

En 2021, les actions en matière de prévention se poursuivent et s'intensifient pour conduire à un changement de comportement qui doit être mesurable afin de pouvoir accompagner nos adhérents vers une meilleure santé.

Dans cet objectif, un nouvel outil sera mis à disposition des adhérents. Il s'agit d'une plateforme « VIVOPTIM » destinée à accompagner nos adhérents au cas par cas, dans le commencement ou la poursuite d'une activité physique, grâce à du coaching, des dossiers d'information ou encore des webinaires.

Notre objectif est de pouvoir mesurer, mieux connaître les habitudes, comportements et attentes de nos adhérents afin d'adapter nos futures actions de prévention et, à terme, améliorer leur santé pour réduire leurs épisodes de soins.

## Les principales modifications statutaires adoptées en Assemblée générale

- Depuis le 1<sup>er</sup> juillet, les dépenses en pharmacie sont prises en charge à 100 % pour les garanties Maitri Santé et Vita Santé 2. (Détails en page 6).
- Les consultations psychologiques sont mieux prises en charge pour les quatre garanties. (Détails en page 6).



# 12,97 %

de frais de gestion



# 84,7 % HT

des cotisations perçues en 2019  
au titre des cotisations individuelles  
sont reversés aux adhérents



## Maitri Santé et Vita Santé 2 : les prestations Pharmacie désormais remboursées à 100 %

Dans le contexte de crise sanitaire que nous traversons encore, la Mgéfi accompagne toujours plus ses adhérents en faisant le choix d'améliorer les prestations Pharmacie dans les garanties Maitri Santé et Vita Santé 2. Vous êtes adhérent à l'une de ces garanties ?

**Depuis le 1<sup>er</sup> juillet, toutes vos dépenses en pharmacie sont prises en charge à 100 %.**

En pratique, cela signifie que tout médicament remboursable par l'Assurance Maladie (à 15 %, 30 % ou 65 %) délivré par votre pharmacien est désormais intégralement pris en charge.

**Important :** il se peut que votre pharmacien ne puisse pas vérifier vos droits en temps réel. Vous aurez encore à régler le reste à charge correspondant à la part mutuelle, jusqu'à la réception de votre carte de tiers payant Mgéfi 2022.

Mais pas d'inquiétude ! **Vous n'avez aucune démarche à effectuer auprès de la Mgéfi pour vous faire rembourser**, ni rien à envoyer : le traitement est totalement automatisé. Ainsi, le règlement intervient directement sur votre compte bancaire.

## Les consultations psychologiques mieux prises en charge

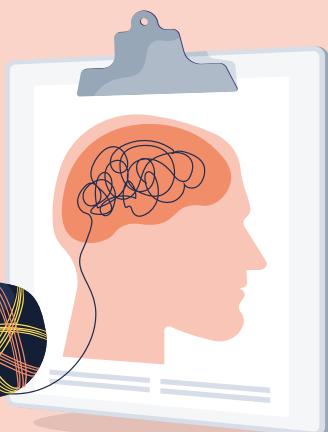
Face aux difficultés engendrées par la situation sanitaire et ses répercussions sur la santé mentale des Français, et par solidarité envers ses adhérents, la Mutualité Française a fait part de son engagement de rembourser les consultations psychologiques dès le premier euro facturé au patient.

Le Conseil d'Administration de la Mgéfi s'est inscrit dans le dispositif sachant que la prise en charge des consultations psychologiques est déjà intégrée dans ses quatre garanties (Maitri Santé, Vita Santé 2, Multi Santé 2 et Zeni Santé). Ainsi, depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, un forfait spécifique pour les séances chez un psychologue a été créé :

- 4 séances prises en charge par an, dans la limite de 30 € par séance, pour les garanties Maitri Santé et Vita Santé 2 ;
- 5 séances prises en charge par an, dans la limite de 30 € par séance, pour la garantie Multi Santé 2 ;
- La prestation Zeni Santé reste inchangée avec 5 séances prises en charge par an, dans la limite de 50 € par séance, pour la garantie Zeni Santé.

Ces prestations sont délivrées sur présentation d'une facture acquittée, sans nécessiter d'ordonnance.

Par ailleurs, sachez que tous les adhérents ont la possibilité de solliciter dans certaines situations Mgéfi Assistance (09 72 72 39 19 – appel gratuit) ou son partenaire MFPS (Filomaide au 09 69 32 73 00 - appel gratuit) qui proposent des consultations « d'écoute ».



## Réforme de la PSC dans la fonction publique : quid des retraités ?

L'Assemblée générale a également été l'occasion d'aborder la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) des fonctionnaires et son actualité, notamment concernant les retraités, population qui semble être pour le moment éloignée des débats. La Mgéfi s'est fait le porte-voix de la position de la Mutualité Fonction Publique, qui a récemment alerté le gouvernement via ce communiqué de presse, publié le 22 juillet 2021 :

« La négociation sociale relative à la réforme de la protection sociale complémentaire (PSC) dans la Fonction publique de l'État s'est ouverte le 23 juin dernier. Neuf réunions sont programmées avec l'objectif pour le gouvernement d'aboutir à un projet de décret PSC d'ici le 14 décembre prochain.

Le premier groupe de travail a abordé les questions liées aux populations couvertes par les futurs contrats PSC. Or, si le document préparatoire fourni par la DGAFP mentionne bien les ayants-droit dans les bénéficiaires des futures garanties complémentaires, et c'est une bonne chose pour créer de la solidarité familiale, les retraités ne sont pas cités, l'administration renvoyant ce sujet aux discussions sur les dispositifs de solidarité programmés en septembre.



Il est curieux, voire impensable, que les retraités ne figurent pas, dès maintenant, dans la liste des bénéficiaires des futurs contrats PSC, sauf à s'interroger sur une réelle volonté de les exclure des dispositifs « cible ». Or, de cette question centrale dépend l'avenir d'un modèle de protection sociale fondée sur la solidarité, tout au long de la vie, entre les générations d'actifs et de retraités. Ce que les jeunes fonctionnaires gagneront en pouvoir d'achat avec la participation financière de leurs employeurs, ils le perdront à l'âge de la retraite et se verront imposer des augmentations de cotisations exponentielles au fur et à mesure de la montée en âge.

Est-ce le réel dessein des pouvoirs publics ? Comment ignorer de surcroît que les actuels retraités de la Fonction publique ont, tout au long de leur vie professionnelle, contribué au financement des solidarités en faveur de leurs aînés ? Les exclure demain du champ des bénéficiaires des futurs contrats constituerait d'évidence une grave erreur !

Forte de ces interrogations, la Mutualité Fonction Publique et ses mutuelles membres demandent à Madame Amélie de Montchalin, Ministre de la fonction et de la transformation publiques, des réponses précises quant à l'intégration des agents retraités dans les dispositifs PSC et les conditions financières de leur accès à ces couvertures. »

En février dernier, Bruno Caron, président de la Mgéfi s'exprimait au sujet de la PSC, réaffirmant la position de la mutuelle, engagée pour défendre les intérêts de ses adhérents. Pour voir ou revoir son intervention, rendez-vous dans la version interactive de la revue, disponible sur votre espace adhérent.



# Thierry Beaudet à la tête du Conseil économique, social et environnemental



L'ancien président du Groupe VYV et actuel de la FNMF, dont il quittera la présidence en octobre, Thierry Beaudet, a été récemment élu président du Conseil économique, social et environnemental (CESE). Basée au Palais d'Iéna, à Paris, le CESE est une véritable institution. Quel est son rôle ?

Le CESE a une fonction consultative, optionnelle ou obligatoire, dans le cadre du processus législatif. Cette assemblée permet la représentation au niveau national des organisations professionnelles et la communication entre les différents acteurs de l'économie.

Le Conseil est composé de 233 membres qui se réunissent deux fois par mois en assemblée plénière. Depuis 2010, il regroupe trois pôles :

- 140 membres au titre de la vie économique et du dialogue social,
- 60 membres au titre de la cohésion sociale et territoriale et de la vie associative,
- 33 membres au titre de la protection de la nature et de l'environnement.

## Un avis sur les projets de loi

Le Conseil économique, social et environnemental, saisi par le gouvernement, donne son avis sur les projets de loi, d'ordonnance ou de décret ainsi que sur les propositions de loi qui lui sont soumis. Un membre du Conseil peut être délégué afin de s'exprimer aux assemblées lors des débats parlementaires.

Le CESE peut également être consulté directement par le Premier ministre, le président de l'Assemblée nationale ou le président du Sénat, sur tout problème de caractère économique, social ou environnemental.

En 2020, la Convention citoyenne pour le climat, initiée par Emmanuel Macron, a été organisée par le CESE.



## Saisine par pétition

Le Conseil peut être saisi par voie de pétition. Celle-ci doit être rédigée en français et signée par au moins 150 000 personnes majeures, de nationalité française ou résidant régulièrement en France. Le bureau statue sur sa recevabilité. Dans un délai de six mois à compter de cette décision, le Conseil se prononce par un avis en assemblée plénière sur les questions soulevées par les pétitions recevables et fait connaître au gouvernement et au Parlement les suites qu'il propose d'y donner.

Entre 2010 et 2019, trois pétitions ont été émises vers le CESE. Une seule a atteint les 500 000 signatures. Elle demandait l'avis du CESE sur l'ouverture du mariage aux couples de même sexe. Celle-ci, initiée par La Manif pour tous, n'a pas été déclarée recevable par le bureau.

## Auto-saisine

Le Conseil économique, social et environnemental peut aussi, de sa propre initiative, appeler l'attention du gouvernement et du parlement sur les réformes qui lui paraissent nécessaires.

## Le CESE dans les institutions

La place du CESE auprès des autres institutions reste faible (5 saisines gouvernementales en 2013, 2 en 2012 et une seule saisine en 2011). La formule de la pétition reste trop peu exploitée. Ainsi les avis et rapports produits chaque année par le Conseil (19 en 2013, 18 en 2012, 15 en 2011) font suite à une auto-saisine. Selon la Cour des comptes, le CESE est aussi confronté à la concurrence d'autres structures de conseil gouvernemental (France Stratégie, Commissariat général à l'Égalité des territoires, Haut Conseil à la vie associative).

# Assemblées générales 2021

## Groupe VYV : une nouvelle gouvernance pour une nouvelle étape

**Les Assemblées générales de l'UMG Groupe VYV et de l'UGM VYV Coopération, qui ont eu lieu en distanciel le 7 juin dernier, ont été marquées par le renouvellement de la gouvernance du groupe. Une dernière édition pour le président sortant, Thierry Beudet, qui a récemment été élu à la tête du Conseil Economique Social et Environnemental (CESE).**

Après le renouvellement d'une partie de leurs membres, les conseils d'administration de l'UMG Groupe VYV et de l'UGM VYV Coopération se sont réunis pour procéder à l'élection de leur président. Stéphane Junique, président d'Harmonie Mutuelle depuis 2016, a été élu en tant que président des deux faitières et Delphine Maisonneuve nommée directrice générale après avoir passé 20 ans au sein du Groupe AXA. Ce changement de gouvernance doit permettre au groupe de poursuivre sa marche en avant, malgré la crise en cours. Le nouveau binôme dirigeant a donc annoncé le lancement d'une réflexion stratégique dans l'objectif de présenter, en novembre prochain, les chantiers prioritaires à l'horizon de trois ans qui permettront d'amorcer une nouvelle étape dans le développement du Groupe VYV et de l'ensemble de ses entités. Ce nouveau chapitre s'articulera autour de trois priorités :



**Renforcer le développement :** premier groupe mutualiste de protection sociale ancré dans les territoires, le Groupe VYV a l'ambition de poursuivre son développement sur ses métiers cœur (complémentaire santé, prévoyance, prévention, accompagnement et soins) mais aussi sur de nouveaux territoires comme la retraite ou le logement.



**Investir massivement dans la performance** au service de nos adhérents et patients grâce à la technologie et aux datas ; investir dans les nouveaux services et dans l'humain.



**Accroître l'impact du groupe :** la finalité du projet éminemment mutualiste est de produire un impact positif sur la société.



En 2020, grâce à l'originalité de son modèle, notre groupe a pu faire face à l'urgence. Confortés dans notre stratégie et forts d'un bilan solide qui nous a permis d'absorber le choc sanitaire et économique de la crise, nous pouvons aujourd'hui réfléchir aux prochaines étapes afin de renforcer la dynamique portée par notre groupe et répondre ainsi aux attentes de la société comme de nos publics : adhérents, clients, patients et habitants.

**Stéphane Junique,**  
président du Groupe VYV



Cette année de crise sanitaire aura été pour le Groupe VYV, une année de mobilisation et de performance collective. Dans ce contexte, le groupe a pu poursuivre son développement et démontrer son efficacité et sa légitimité. Fort de nos résultats solides, nous allons investir autour de priorités stratégiques et partagées, pour apporter plus de réponses à nos adhérents et accompagner les publics les plus fragiles. Une mission et un projet auxquels je suis fier de pouvoir contribuer.

**Delphine Maisonneuve,**  
directrice générale du Groupe VYV



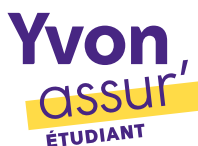
# Yvon, l'allié de votre enfant étudiant



UNE SOLUTION DU GROUPE **vyv**

**Logement, études à international, responsabilité civile, nous avons les solutions adaptées aux besoins de votre enfant étudiant**

Yvon, c'est l'expert de la protection étudiante, le bon partenaire pour faire des études un des meilleurs moments de la vie de votre enfant ! C'est une plateforme 100 % digitale, ce qui signifie des démarches simples et rapides, des souscriptions possibles en quelques clics mais aussi et surtout des offres pensées selon ses besoins et son budget. Yvon est une solution du Groupe VYV, dont fait partie la Mgéfi.



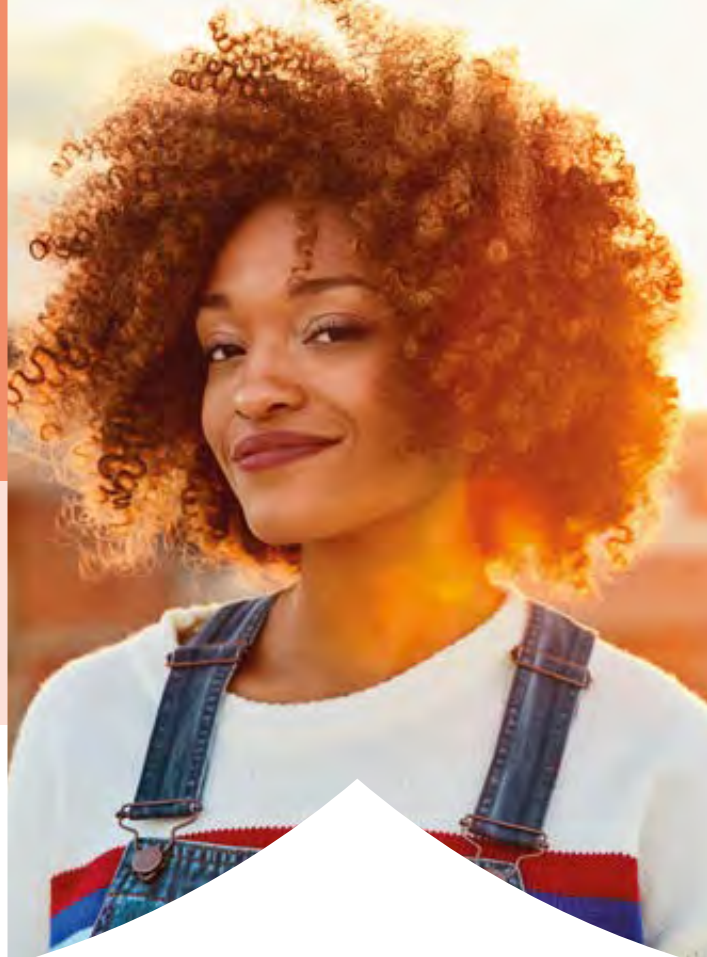
**Yvon Assur'Étudiant : l'assurance étudiante et bien plus**

Une couverture « tout inclus » conçue pour le protéger et l'aider dans sa vie quotidienne d'étudiant : responsabilité civile, garanties d'assurance (perte/vol papiers, vélo, instrument de musique, utilisation frauduleuse du téléphone portable etc.), garantie examen mais aussi des services d'accompagnement (coach budget, aide 1<sup>er</sup> emploi, assistance e-réputation) et bien plus encore !



**Yvon Assur'Logement : l'assurance habitation indispensable du studio au T4**

En solo ou en colocation, l'assurance habitation est obligatoire pour les protéger en cas de sinistre. Garantie responsabilité civile occupants et vie privée, dégâts des eaux, incendie, bris de vitre... Une protection Yvon Assur'Logement étendue, à partir de 29 € par an !



**Yvon Assur'Santé Internationale : étudier à l'étranger en toute sérénité !**

Votre enfant a pour projet de partir à l'étranger dans le cadre de ses études ? Yvon peut aussi l'accompagner dans cette aventure ! Que ce soit dans l'UE ou plus loin, un pépin de santé peut vite arriver, nous le protégeons où qu'il soit et dès sa souscription :



**santé**

(frais médicaux à 100 %, urgences dentaires / optique, téléconsultation...),



**assistance**

(transport et rapatriement, retour anticipé...)



**assurances**

(bagages, individuelle accident...)



# MesDocteurs

## C'est vous qui en parlez le mieux !

MesDocteurs est un service de téléconsultation médicale proposé par le Groupe VYV et accessible depuis votre espace adhérent sur [mgefi.fr](https://mgefi.fr). Inclus dans votre cotisation santé Mgéfi, il est disponible 7j/7 et 24h/24 sans rendez-vous et donne accès à des médecins généralistes et spécialistes, à distance, via 2 canaux : visio (avec ou sans caméra) ou chat. La téléconsultation permet, en cas d'incapacité de consulter votre médecin traitant, une prise en charge médicale avec délivrance d'une ordonnance si le médecin l'estime nécessaire, en toute confidentialité. Ce service a connu un boom de connexions sans précédent en 2020, en raison de la situation sanitaire. Ainsi, 6 fois plus de consultations ont été enregistrées comparé à 2019. Avec une note globale de satisfaction de 4,5/5, en 2 ans, MesDocteurs a su convaincre les adhérents de la Mgéfi. Focus sur vos retours...



Marie-Paule  
43 ans

« Très rapide et très pro. De manière conviviale cela m'évite une consultation en médecine de ville avec les inconvénients liés à la période de crise sanitaire. Je pense continuer d'utiliser ce système après la pandémie. »



Jean-Luc  
51 ans

« Consultation rapide et efficace, ce qui est d'autant plus appréciable un dimanche. »



Manon  
28 ans

« Je suis très satisfaite, le médecin très à l'écoute a analysé mon problème et m'a très bien conseillé. »



Mickaël  
41 ans

« Pour une première consultation excellente impression. Réactivité étonnante. Parfait ! »



Racs  
33 ans

« Prise en charge rapide, et conseils avisés. Merci ! »



Doriane  
69 ans

« Habitant un département sinistré au niveau des médecins, ce service est d'un grand secours. »

Le nombre

# 19 milliards d'euros

C'est la somme qui sera consacrée, sur les dix prochaines années, à la relance de l'investissement dans le système de santé.

Source : gouvernement.fr



Dans le détail, 6,5 milliards d'euros iront à l'allègement de la dette hospitalière, 2 milliards à la modernisation des hôpitaux, 9 milliards à de

nouveaux investissements pour les établissements de santé et l'offre de soins en ville, et 1,5 milliard de crédits serviront à rénover ou à créer des places dans les Ehpad. **Ce montant sans précédent sera financé en partie par l'Union européenne, à hauteur de 6 milliards d'euros.**



**Le gouvernement souhaite ainsi investir tant dans les établissements de santé que dans**

**le secteur médico-social** en modernisant le matériel, en faisant du numérique une priorité, en restaurant les capacités financières des établissements et en soutenant financièrement des projets jugés prioritaires par les agences régionales de santé. Pris lors du Ségur de la santé, ces engagements visent aussi à revaloriser les soignants dans les hôpitaux et les Ehpad.



**En ce qui concerne le calendrier,**

Jean Castex a annoncé que 650 millions d'euros seront alloués « sans délai »

aux établissements hospitaliers pour améliorer leur quotidien et 350 millions d'euros aux agences régionale de santé pour améliorer les conditions dans les Ehpad. Au total, en 2021, 3,3 milliards d'euros doivent être injectés, puis 3,2 milliards en 2022, selon le ministère des Solidarités et de la Santé.

# « Zéro reste à charge » : pensez à le demander !

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, l'ensemble de l'offre 100 % Santé, progressivement mise en place pour lutter contre le renoncement aux soins, est disponible. Un « panier » de lunettes (verres et montures), d'aides auditives et de prothèses dentaires sans aucun reste à charge doit en effet vous être proposé par votre professionnel de santé, en complément des devis habituels. Seulement, tous ne le font pas encore et c'est alors à vous d'oser en faire la demande.

Lunettes 100 % Santé non présentées, dévalorisées, double devis (100 % Santé et classique) non fournis... la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), dans les premiers résultats d'une enquête en cours jusqu'en 2022, pointe déjà du doigt les opticiens qui seraient 60 % à ne pas jouer le jeu. En 2020, seuls 16 % des Français ont profité de la réforme en optique. Loin des 25 % attendus, à terme, par le ministère des Solidarités et de la Santé. Parallèlement, en audioprothèses, on atteignait déjà les 42 % en janvier 2021, et en dentaire, 52 % sur 2020, d'après le Ministère qui souligne que l'offre a été définie avec les professionnels et qu'ils se sont engagés à la présenter aux patients.

## N'hésitez pas à réclamer votre devis « zéro reste à charge » !

Que faire si vous vous retrouvez chez un opticien, un dentiste ou un audioprothésiste conventionné qui ne vous parle pas du 100 % Santé ? Sachez qu'il est tenu de vous le proposer en complément de son propre devis. S'il ne le fait pas, **vous êtes en droit de le réclamer !** Il vous appartient aussi d'être attentif à ce que vous propose votre professionnel de santé. Il a l'obligation de vous expliquer les différences et spécificités de chacun des devis et, ainsi bien informé sur les options qui s'offrent à vous, vous serez à même de faire le choix qui vous conviendra le mieux, qu'il s'agisse finalement du 100 % Santé ou non.



### OPTIQUE

Un large choix parmi, au minimum, 17 modèles de monture adultes et enfants, en 2 coloris différents, ainsi que des verres (amincis, antireflets...) traitant toutes les corrections visuelles.



### DENTAIRE

Un large choix de couronnes dentaires et de bridges de qualité, avec une gamme étendue de prothèses dont la qualité esthétique est adaptée à la localisation de la dent.



### AUDIOPROTHÈSE

Un large choix de prothèses auditives performantes et ergonomiques (intra-auriculaires, à écouteur déporté ou contours d'oreille), avec au minimum 12 canaux de réglage et de nombreuses fonctionnalités (anti-acouphènes, réducteur de bruit du vent, anti-Larsen, Bluetooth...).

# Ces infections contractées à l'hôpital

**Lorsque l'on entre à l'hôpital pour se faire soigner, le risque d'en ressortir avec un autre problème de santé est une réalité. Chaque année en France, près de 5 % des patients hospitalisés sont victimes d'une infection nosocomiale. Malgré tous les efforts de prévention, ce chiffre est stable depuis 10 ans.**

## Qu'est-ce qu'une infection nosocomiale ?

Il s'agit d'une infection associée aux soins (IAS) contractée au cours d'un séjour dans un établissement de santé. Pour être considérée comme telle, elle doit se manifester au moins 48 heures après l'hospitalisation. Avant ce délai, on considère qu'elle était déjà en incubation lors de l'entrée dans l'établissement de soins.

## Quels sont les micro-organismes en cause ?

Le plus souvent, ce sont les bactéries *Escherichia coli* (près d'1/4 des infections), notamment présentes dans les intestins, et staphylocoque doré (13 %), que l'on retrouve sur la peau et dans la muqueuse du nez. Viennent ensuite les bactéries *Pseudomonas aeruginosa*, qui se développent dans les sols et en milieu humide. Les autorités sanitaires remarquent, depuis quelques années, une augmentation préoccupante des infections impliquant des bactéries résistantes aux traitements.

## Quelles sont les infections nosocomiales les plus fréquentes ?

D'après la dernière étude de prévalence de Santé publique France, menée en 2017, les infections nosocomiales les plus courantes sont les infections urinaires (28,5 %), devant celles qui apparaissent sur la zone du corps opérée (15,9 %), les pneumonies (15,6 %) et les infections sanguines bactériennes, ou septicémies (11,4 %). Ces IAS représentaient 632 460 malades sur les 12,7 millions de personnes hospitalisées dans plus de 3 300 établissements cette année-là, selon le chiffre arrêté par l'Agence technique de l'information

sur l'hospitalisation (ATIH). La fréquence n'est pas forcément synonyme de gravité. Ainsi, les infections urinaires sont les plus fréquentes mais ne sont, en général, pas graves. Tout dépend néanmoins du profil du patient, du site anatomique touché et de la virulence de l'agent infectieux. Plus le patient est fragile, plus il faut faire attention.

## Comment « attrape-t-on » une maladie nosocomiale ?

Les origines sont multiples. Le patient a pu être contaminé par ses propres bactéries ou des micro-organismes qui peuvent passer de sa peau à son organisme, par exemple lors de la pose d'un cathéter ou d'une sonde urinaire, lors d'une ventilation artificielle ou d'une intervention chirurgicale. Ou bien par un autre malade, un visiteur ou le personnel soignant. La contamination peut également être due à l'environnement hospitalier (eau, air, équipements, alimentation...).

Certains facteurs liés à l'âge ou à la pathologie du malade favorisent aussi les



infections. Les patients âgés, les nouveau-nés, les polytraumatisés, les grands brûlés ou encore les immuno-déprimés, sont plus à risque.

### Comment la soigne-t-on ?

La prise en charge varie d'un patient à l'autre. Lorsque les infections nosocomiales sont dues à des bactéries, des antibiotiques sont prescrits. Dans d'autres cas, une intervention chirurgicale peut être nécessaire pour traiter le foyer infectieux.

### Quelles précautions prendre ?

Certaines règles d'hygiène sont à respecter systématiquement : se nettoyer les mains fréquemment, se laver chaque jour si possible et ne pas manipuler les cathéters, sondes ou drains. Avant une opération, une douche antiseptique doit être prise. Le personnel, lui, applique le protocole habituel : lavage des mains entre deux patients, port de gants, de surblouse si nécessaire, etc. Dès l'apparition d'une IAS dans un établissement, un protocole d'hygiène renforcé est mis en place.

Selon Santé publique France, les infections nosocomiales touchent 1 patient sur 20 et tuent chaque année près de 4 000 personnes.



### Quelles sont les mesures mises en place dans les hôpitaux pour limiter les infections ?

Une équipe d'hygiène hospitalière est présente dans chaque établissement. Elle est avertie dès qu'un patient contracte une infection nosocomiale et établit des mesures d'hygiène afin d'éviter que le germe ne se diffuse à d'autres malades. Ensuite, elle essaie de trouver l'origine de l'infection pour organiser des actions de prévention. Si elle constate, par exemple, un cas de légionellose, une infection pulmonaire qui ne se transmet pas entre individus mais par voie respiratoire, par inhalation de microgouttelettes d'eau contaminée, elle contrôlera les douches, les sanitaires et le réseau d'eau chaude. Pour des infections nosocomiales plus rares et particulières, l'équipe doit faire un signalement externe. C'est, par exemple, le cas si du matériel médical défaillant est suspecté d'être à l'origine d'une infection. L'événement est alors rapporté au centre de coordination de la lutte contre les infections nosocomiales, à l'agence régionale de santé (ARS) et à Santé publique France. Pour finir, le réseau d'alerte, d'investigation et de surveillance des infections nosocomiales (Raisin) coordonne l'alerte et la surveillance des infections.

### La Covid-19, nouvelle maladie nosocomiale

Les cas asymptomatiques, le non-respect des gestes barrières par les visiteurs, le manque de tests au début de l'épidémie ainsi que l'impossibilité d'isoler les malades ont entraîné un grand nombre de cas de Covid-19 nosocomiaux. Hormis les personnels soignants qui ont été contaminés lors de la première vague sur leur lieu de travail, en raison, notamment, de protections inadaptées, beaucoup de patients, hospitalisés pour une pathologie donnée ou venus simplement pour une visite de routine, y ont rencontré le Sars-CoV-2.

# Cancer : apprivoiser sa nouvelle image

Les traitements anticancéreux, notamment la chimiothérapie, peuvent entraîner la chute des cheveux, cils et sourcils. Nous parlons moins des autres effets physiques tels qu'une fragilité des ongles, une peau plus sèche, fine et sensible, une fragilité des dents... Autant de changements dont l'impact psychologique ne peut être négligé. Pour aider les femmes à apprivoiser leur nouvelle image, de nombreuses initiatives ont vu le jour.



## Changements physiques, une épreuve supplémentaire pour les malades

Une des principales préoccupations des femmes atteintes d'un cancer est la chute de leurs cheveux, mais aussi de leurs cils et leurs sourcils. Bien que n'étant pas une fatalité, car il s'agit d'effets secondaires liés au traitement (qui prendront fin, la plupart du temps, avec lui). Et cela représente symboliquement pour beaucoup la manifestation physique de leur état de santé. Et leur reflet dans le miroir est parfois douloureux. D'autres problématiques moins visibles se posent également : ongles et dents fragiles, problèmes de peau, perte de poids... des désagréments auxquels peut s'ajouter une mastectomie et qui participent à un moral en berne.

## La « socio-esthétique » dans le Plan Cancer

Pour aider les femmes à surmonter ces dommages collatéraux, depuis le Plan Cancer de 2003, la socio-esthétique fait partie intégrante des « soins de support » en cancérologie. Elle permet aux femmes atteintes d'un cancer d'être aidées à surmonter des problématiques physiques, mais aussi la douleur et l'anxiété. L'expertise particulière des socio-esthéticiennes en dermo-cosmétique permet de dispenser des conseils de prévention et d'entretien de la peau et des phanères (cheveux, dents, ongles et poils) afin de limiter les désagréments. Des soins et conseils portés sur l'apparence (maquillage, conseil en image, nouage de foulards, etc.) peuvent permettre, à travers des ateliers, de contribuer à mieux s'accepter, et à reprendre confiance en soi.

## Perruques, lingerie spécialisée... des aides pour s'équiper !

On ne peut pas le nier, tenter de palier les effets apparents de la maladie représente un budget conséquent. Une perruque en cheveux naturels, pour plus de réalisme, peut coûter jusqu'à 3 000 € ! Moins onéreuses, les perruques synthétiques coûtent tout de même trois fois plus cher que la prise en charge de l'Assurance Maladie, selon l'étude de l'Institut National du Cancer (Inca) publiée en 2019. Idem pour la lingerie post-opératoire adaptée aux femmes ayant subi une mastectomie, bien que des marques populaires commencent peu à peu à présenter des collections dédiées et abordables. Néanmoins, une réalité persiste : les femmes ne sont pas égales face à cette situation et toutes n'ont pas les moyens de se procurer des équipements adaptés.

## Des initiatives pour accompagner les malades

Heureusement, pour leur venir en aide, des initiatives se multiplient. Dons de lingerie, ateliers maquillage, massages, groupes de parole... Des associations ou encore des sites communautaires offrent des espaces d'entraide et proposent de nombreux services. Par exemple :



### « Mon réseau cancer du sein »

est un réseau social pour les femmes touchées par un cancer du sein et leurs proches. Il permet d'échanger, de se soutenir et regroupe de nombreuses associations et initiatives en fonction de la localisation.



« **RoseUp** » est une association qui informe, défend les droits des femmes touchées par la maladie pendant et après le cancer.

L'association a ouvert les portes de Maison Rose, un lieu de partage où les femmes peuvent profiter d'ateliers conçus spécialement pour répondre à leurs problématiques quotidiennes. Elle a également mis en place un programme de retour à l'emploi, *Rose coaching emploi*, pour préparer le retour des femmes à la vie active.

## Le saviez-vous ?

Pour compléter le remboursement partiel de la Sécurité sociale, la Mgéfi propose dans ses garanties Vita Santé 2, Multi Santé 2 et Zeni Santé, une prise en charge des prothèses mammaires, de l'achat de lingerie spécifique et de fournitures complémentaires, ainsi que des prothèses capillaires de classe 1 et 2. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre conseiller mutualiste pour en connaître les conditions.



Il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès des établissements de soins, des associations locales et des sites dédiés.

# Aidant : devenir le curateur ou le tuteur de son proche

Le grand âge, la maladie, le handicap... sont autant de causes qui peuvent rendre nos proches vulnérables, au point qu'ils ne puissent plus agir seuls dans leur intérêt. Lorsqu'une personne ne semble plus pouvoir faire face à ses obligations quotidiennes et qu'elle se met en difficulté, voire en danger, c'est à sa famille qu'il appartient de veiller à sa protection et celle de ses biens. Les mesures de protection légales sont nombreuses, et laissent plus ou moins d'autonomie : habilitation familiale, curatelle, tutelle. Dans tous les cas, elles ne portent que sur les biens (comptes en banque, logement, etc.) : **les majeurs protégés conservent ainsi les droits relatifs à leur personne, comme le droit de vote, d'habiter où ils le souhaitent, de voyager...**



## Mesures de protection, comment s'y retrouver ?

En fonction de la situation, le juge des tutelles peut décider de prononcer différentes mesures de protection qui donnent plus ou moins de responsabilités à l'aidant.

### → Habilitation familiale :

Il s'agit d'un dispositif simplifié de protection juridique confié par le juge des tutelles à un membre de la famille, après obtention d'un consensus familial. Il permet de représenter une personne incapable de manifester sa volonté.

### → Curatelle :

C'est une mesure de protection d'une personne qui nécessite qu'elle soit assistée par son curateur pour réaliser certains actes de sa vie civile. Le curateur peut prendre seul des mesures d'urgence. Certains actes doivent être autorisés par le juge, comme la vente d'un bien.

### → Tutelle :

Un tuteur représente de manière continue une personne qui, en raison d'une altération de ses facultés, n'est plus en mesure de réaliser les actes de la vie civile. Le tuteur agit et signe à la place de la personne en tutelle, principalement pour les opérations courantes.

Lorsqu'il prononce une de ces mesures, le juge des tutelles a l'obligation de vérifier si un membre de la famille peut assurer cette mission. Dans la moitié des cas, l'aidant devient le tuteur. S'il ne peut pas, ou ne le souhaite pas, il existe aussi des mandataires judiciaires, qui peuvent s'en charger sur désignation du juge des tutelles.

## Tuteur ou curateur, qu'est-ce que cela implique ?

Ce rôle nécessite d'établir un inventaire du patrimoine du mandant, de rendre compte annuellement de sa mission au juge des tutelles ou au conseil de famille si le juge l'a constitué, d'établir un compte de gestion du patrimoine (utilisation des revenus, actes d'administration des biens) contrôlé par le greffier en chef du tribunal d'instance.

## Avant d'accepter cette responsabilité, posez-vous les bonnes questions !

- ? Vais-je pouvoir y consacrer suffisamment de temps ? Les premiers mois sont très intenses, avec beaucoup de démarches à faire.
- ? Suis-je prêt à prendre des responsabilités vis-à-vis de mon proche et du juge des tutelles ?
- ? Serai-je capable d'assumer l'incidence éventuelle qu'aura ce rôle sur ma relation avec mon proche, sur l'entente familiale ?



# J.O de Tokyo : pas de médaille pour Yannick Borel

Désillusion pour notre champion d'escrime, Yannick Borel, aux Jeux Olympiques de Tokyo. Mais les échecs font aussi partie du parcours des plus grands, ils permettent de revenir plus fort ! Et avec un tel palmarès dans sa carrière, nul doute qu'on le reverra très vite briller.

Alors qu'il faisait partie des favoris pour obtenir la médaille d'or à l'épée, Yannick Borel a créé la surprise en étant éliminé en 32<sup>e</sup> de finale de l'épreuve individuelle. Se laissant surprendre par son adversaire, il s'est incliné 11 à 15 face à l'Égyptien Mohamed Elsayed. L'épéiste n'a pas caché sa déception sur les réseaux sociaux : « *Je ne sais pas comment vous dire que je suis peu fier d'avoir le sentiment d'avoir gâché 5 ans de travail en 5 minutes. Donc je me contenterai de dire merci à vous tous, qui m'avez soutenu, encouragé, envoyé des messages et cru en moi.* »

## L'équipe de France masculine s'incline

Quelques jours après les épreuves individuelles, c'est en équipe que notre ambassadeur a repris son épée. Championne olympique à Rio en 2016, elle ne sera pas sur le podium à Tokyo. L'équipe de France masculine a été éliminée dès son entrée dans la compétition, en quart de finale, par le Japon après un match très serré (45 à 44). L'épée masculine française a été jusque-là sacrée par équipes à chaque Jeux Olympiques depuis 2004, exception faite à Londres, en 2012, où cette épreuve n'était pas au programme.

## Paris 2024 dans le viseur

Le talent de Yannick Borel n'est plus à prouver. Champion du monde, triple champion d'Europe, champion olympique par équipe et 6<sup>e</sup> au rang mondial, il fait partie des plus grands épéistes au monde. Après avoir subi une opération du poignet droit et suivi une longue rééducation, Yannick a réussi à obtenir sa qualification pour les J.O ainsi que le titre de champion du monde par équipe ! Nous n'avons donc aucun doute quant à la suite pour lui. Et cette expérience à Tokyo ne fera que nourrir sa préparation pour ses futures compétitions.

Après ces deux déceptions, Yannick Borel a déclaré qu'il allait « *se remettre au travail avec humilité* », faisant référence aux prochains Jeux Olympiques, qui se tiendront à domicile en 2024. Et la Mgéfi sera encore là pour le soutenir !

Félicitations à Romain Cannone, qui a surpris en individuel. L'épéiste français, qui n'était encore jamais monté sur un podium international, est devenu champion Olympique.



# L'alimentation du sportif

Les besoins nutritionnels et énergétiques d'un sportif sont différents de ceux d'une personne sédentaire ou modérément active. En fonction de la discipline choisie, les sportifs n'ont pas les mêmes besoins énergétiques. En effet, ils seront différents pour un marathonien et pour un sprinter, qui fournit un effort très intense en un temps très restreint, et suivant la fréquence, l'intensité et la durée des efforts physiques. De plus, les besoins d'une femme sont généralement moindres que ceux d'un homme pratiquant le même type d'activité et varient également en fonction de la taille, du poids et de l'âge de la personne. Il est donc nécessaire que chaque sportif adapte son régime alimentaire à son activité physique afin de préserver sa santé, ses forces et ses performances.

## Un apport glucidique suffisant

Les apports en glucides représentent environ 55 % de l'Apport Énergétique Total (AET). Ils sont essentiels au bon fonctionnement des muscles pendant l'effort. Ils sont stockés dans les muscles et le foie puis restitués au cours de l'effort physique. L'apport glucidique est donc important avant un effort physique prolongé et/ou intense. Il est possible de compléter cet apport par des en-cas ou des boissons énergétiques adaptées au cours de l'épreuve sportive. En période d'entraînement et dans la journée qui précède la compétition, cet apport en glucides doit être composé de 2/3 de glucides complexes, aussi appelés « sucres lents », et de 1/3 de glucides simples, ou « sucres rapides ». L'index glycémique est un indicateur de l'augmentation de la glycémie, couramment appelée « taux de sucre dans le sang ». Plus il est élevé, plus les aliments consommés entraînent une hausse rapide de la glycémie. Les aliments sources de « sucres lents » à index glycémique bas doivent être privilégiés avant un effort physique. Le sportif privilégiera les aliments comme les féculents complets, sans cuisson prolongée, et les aliments en morceaux plutôt qu'en purée. En ce qui concerne les sucres rapides, le glucose pur est à proscrire dans l'heure qui précède l'entraînement. Le sportif lui préférera des aliments source de fructose, comme des fruits frais car ils améliorent l'endurance lors d'un exercice intense.

Chaque profil étant très différent, seul un professionnel de santé (médecin du sport, nutritionniste, diététicien...) pourra vous aider à définir précisément vos besoins énergétiques et à vous entraîner en toute sécurité.

**S'hydrater oui, mais pas n'importe comment !**

**Au cours d'une séance d'activité physique, le sportif doit limiter sa perte en eau à 2 % de sa masse corporelle pour ne pas risquer la déshydratation. Pour ce faire, il doit être attentif à :**



Boire 1 verre de boisson toutes les dix minutes, sans attendre la sensation de soif, lors d'un exercice intense. La consommation minimale suffisante lors d'un exercice prolongé dans des conditions climatiques normales est en effet estimée à ½ litre par heure.



En cas de grosses chaleurs et d'efforts prolongés et/ou intenses, le sportif doit penser à s'hydrater encore plus. Il doit anticiper ses besoins en eau car la sensation de soif n'est pas un indicateur fidèle de ses besoins réels.

**Plusieurs symptômes peuvent faire soupçonner une déshydratation :**

ZZZ



Une sensation de fatigue, de lourdeur des jambes, puis d'essoufflement, de diminution de la vigilance, de faiblesse générale peut indiquer une déshydratation importante.



De la fièvre, des étourdissements, peuvent être les premiers signes d'un « coup de chaleur ». Ce dernier est favorisé par le manque d'entraînement, le temps chaud et surtout humide, l'intensité et la dureté de l'exercice, le confinement lors d'une séance de sport en salle par exemple, la fatigue, l'excès de vêtements portés, l'alcool ou encore la prise de certains médicaments. Toutefois, le facteur majeur est l'insuffisance de réhydratation au cours de l'exercice.

## Adapter ses apports en protéines et micronutriments

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée d'une personne modérément active, les protéines couvrent environ 15 % de l'Apport Énergétique Total (AET). Compte-tenu de l'augmentation des besoins énergétiques lors de la pratique d'un sport, les besoins en protéines augmentent également. Certains minéraux doivent être présents en quantité plus importante dans l'alimentation du sportif :



Les apports en **magnésium** doivent être augmentés sans être excessifs, car il peut diminuer l'absorption d'autres minéraux au niveau intestinal, et en particulier du calcium.



Les apports en **fer** et en **calcium** doivent être importants.



L'excrétion du **zinc**, du **cuivre**, de l'**iode**, due à la transpiration doit être compensée.

**Les apports en vitamines doivent également faire l'objet d'une attention particulière.** Les carences diminuent la performance du sportif, mais une supplémentation en vitamines non nécessaires ne l'augmente pas. Les vitamines du groupe B et la vitamine C doivent faire l'objet d'une attention toute particulière.

**Attention !**  
**Les compléments alimentaires ne doivent pas être consommés sans l'avis d'un professionnel de santé.**



# Comment devenir un e-consommateur responsable ?

Dénicher un cadeau, se faire livrer un repas, commander un livre ou tout simplement faire ses courses : la majorité des Français cherchent d'abord sur internet avant de se déplacer. Les confinements successifs ne sont d'ailleurs pas étrangers à l'accélération de cette tendance. Ces nouvelles habitudes de consommation sont-elles sans conséquences sur l'environnement ? Pas si sûr...

## Posez-vous les bonnes questions !


Selon une étude Harris Interactive menée en juin 2020, 31 % des achats sont impulsifs ou liés à une promotion. Avant de cliquer, demandez-vous si vous avez vraiment besoin de ce que vous êtes sur le point d'acheter. Si la réponse est oui, vérifiez d'abord qu'il n'existe pas un modèle équivalent d'occasion. « *L'intérêt du web, souligne l'Ademe, c'est justement de pouvoir comparer et de glaner des tas d'infos, notamment sur la qualité environnementale des produits : fiches produits, avis des clients, guides d'achat... Pour acheter de l'électroménager, la recherche d'infos comparatives fonctionne, par exemple, très bien.* »



## Réduisez et recyclez les emballages

Le suremballage fait évidemment partie des préoccupations du consommateur responsable. « *Les produits de l'e-commerce sont bien plus emballés que ceux achetés en magasin* », constate l'Ademe, qui préconise, lorsque vous remarquez qu'un colis est trop emballé, de laisser un commentaire sur le site du vendeur, car cela « *pourra l'aider à progresser dans sa démarche* ». Pour finir, papiers, cartons ou plastiques de rembourrage devront être triés et déposés dans les bons bacs de recyclage, voire être apportés en déchèterie.





Pratiques et rapides, les achats en ligne permettent de se faire livrer, n'importe où, toutes sortes d'objets ou de denrées, en un temps parfois record. Vêtements, fleurs, cadeaux, plats cuisinés... Plus besoin de se déplacer, quelques clics suffisent à conclure une affaire. Cette facilité explique l'énorme succès du e-commerce : l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) révèle que 87 % des consommateurs ont déjà effectué des achats sur internet. « *Acheter est extrêmement simple et les offres promotionnelles dédiées aux e-acheteurs poussent à la consommation et aux achats coup de cœur. Derrière cette facilité se cachent pourtant des impacts en série : épuisement des ressources naturelles pour fabriquer des nouveaux produits, transports multiples, stockage, emballages...* », explique l'Ademe. Mais peu de gens réalisent à quel point cette « e-consommation » peut générer de la pollution. Alors, comment chacun peut-il agir en faveur de l'environnement ? Voici quelques conseils très simples à mettre œuvre pour devenir un e-consommateur responsable.

### Limitez l'impact du transport

« *Une seule commande vaut mieux que plusieurs petites, recommande l'Ademe, c'est moins de transport et moins d'emballages.* » Afin de réduire le nombre de kilomètres parcourus par vos colis, pensez à commander local chaque fois que c'est possible. Enfin, pour récupérer votre achat, allez le chercher à pied ou à vélo, ou bien sur votre parcours domicile-travail, par exemple, pour éviter un trajet spécifique en voiture.

Regrouper ses achats en ligne, privilégier les produits fabriqués à proximité de chez soi, opter pour des procédés de fabrication écologiques et éthiques... sont autant de petits gestes qui participent à devenir un e-consommateur responsable.



# NOUS AVONS AIMÉ



## Le 3018, le nouveau numéro court national pour les jeunes victimes de violences numériques

Gratuit, anonyme et confidentiel, le 3018 est le nouveau numéro national pour les adolescents, les parents et leurs enfants sur toutes les questions liées aux usages numériques des jeunes.

Il est accessible par téléphone 6 jours sur 7, de 9 heures à 20 heures, par Tchat en direct, via Messenger, WhatsApp et sur **3018.fr**. Le 3018 dispose d'une capacité d'intervention unique en France via une procédure de signalement accélérée pour obtenir la suppression de contenus ou comptes illégaux en quelques heures. Conventionné avec la plateforme Pharos

la Brigade Numérique  
de la Gendarmerie nationale

et le 119-Enfance en danger,  
ce numéro est au cœur du dispositif  
de la protection de l'Enfance.



Pour joindre le 3018 :



gratuit - anonyme - confidentiel  
du lundi au samedi de 9h00 à 20h00

## Movember, une moustache contre le cancer

Le cancer du sein a Octobre Rose, les cancers de la prostate et des testicules ont Movember. Cette année encore, ce mouvement de sensibilisation et de prévention incite les hommes à se laisser pousser la moustache pour lutter contre les cancers masculins. Objectif ? Faire connaître ces maladies, les dédramatiser et encourager les hommes à se faire dépister via une communication ludique et créative.

### Comment cela fonctionne ?

Pour soutenir le « moustachu » dans sa démarche, son entourage est invité à participer à une cagnotte, dont les bénéfices sont ensuite reversés à des associations luttant contre les cancers masculins. Une idée qui a permis à la fondation de financer plus de 1 250 projets en faveur de la santé masculine, depuis sa création en 2003. Et cela fonctionne : en 2018, l'association Movember a récolté plus de 65 millions d'euros pour lutter contre les cancers masculins.

Une aide bienvenue, quand on sait que chaque année à travers le monde, 66 000 nouveaux patients sont diagnostiqués d'un cancer des testicules et 1,4 million d'un cancer de la prostate. Selon la Ligue contre le cancer, ce dernier est même le cancer le plus fréquent chez l'homme en France, provoquant la mort de 8 700 personnes chaque année dans le pays. L'ambition du mouvement est de réduire de 25 % le nombre d'hommes qui décèdent prématurément. Pour participer, rendez-vous sur [fr.movember.com](http://fr.movember.com) et arborez dès novembre votre plus belle moustache ! Apprenez-en plus sur Movember en visionnant la vidéo dans la revue Couleurs en ligne, disponible sur votre espace adhérent.



## Visorando, l'application qui facilite vos randonnées

Amoureux des randonnées ?

Cette application est faite pour vous ! Depuis votre smartphone, cet outil est idéal pour expérimenter de nouveaux trajets sans faire d'erreur et ne pas perdre de temps. Visorando propose gratuitement un fond de carte permettant d'être guidé pendant les randonnées. Elle est adaptée à tous les types de randonneurs, des plus jeunes aux plus anciens, pédestres ou à VTT. Visorando peut également être utilisé à la montagne pour des randonnées à ski ou en raquettes mais également pour des randonnées équestres ou sur l'eau en canoë ou en kayak. De loin le site le plus utilisé en France pour organiser une randonnée, 8 millions d'utilisateurs ont préparé leur randonnée sur ce site en 2018.

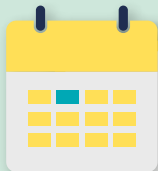
# RENDEZ-VOUS



## 16 novembre 2021 Journée de sensibilisation au handicap

La Mgéfi participe à la Journée de sensibilisation au handicap, le 16 novembre, à Bercy. Ce forum est l'occasion de rencontrer des associations, de participer à des ateliers, de découvrir la Mission handicap des Ministères Économiques et Financiers, de tester des accessoires permettant de simuler chaque type de handicap, pour mieux les comprendre.

La Mgéfi présentera une exposition « **Des médailles plein les yeux** », consacrée à ses sportifs en situation de handicap et à l'association **Cécifoot**, qu'elle soutient. Plus de renseignements sur



## 4 et 5 novembre 2021 « La mort, si on en parlait ? », 3<sup>e</sup> édition

« La mort, si on en parlait ? », l'événement créé par le Groupe VYV et la MAIF, revient les 4 et 5 novembre prochain à la Cité des congrès de Nantes. Cette troisième édition visera comme les précédentes à briser le tabou, bouger les lignes et questionner ce sujet à l'ère du 21<sup>e</sup> siècle.

Au programme : des conférences, des projections et des débats. La parole sera donnée à des spécialistes venus de divers horizons. « La mort si on en parlait » réunira en effet, des personnalités telles que Delphine Horvilleur, rabbin et auteure de « Vivre avec nos morts » ou encore Stéphane Allix, journaliste, écrivain et fondateur de l'INREES (Institut de recherche sur les expériences extraordinaires).



Cap'vacances et vacanÇiel deviennent

**Miléade**  
Villages Clubs & Hôtels

partenaire  
vacances de

**Mgéfi**  
GROUPE vyv



**1<sup>ère</sup> MINUTE**  
HIVER

**jusqu'à -400€\***

sur toutes les destinations hiver

Frais de dossier  
offerts

**jusqu'à -15%\*** supplémentaires  
avec votre remise partenaire



**Vite, réservez avant le 07/10 pour profiter de vos avantages**

**04 87 75 00 50** ou **reservation-partenaires.mileade.com**

avec votre code partenaire PRIVILEGEMGEFI

# Panorama des offres à destination des fonctionnaires

# Mgéfi

GRUPE **vyv**

## SERVICES



Assistance

Téléconsultation médicale

Optique en ligne

Prévention

Réseaux de soins

## SANTÉ



4 couvertures au choix :  
Maitri Santé / Vita Santé 2  
Multi Santé 2 / Zeni Santé

Hospitalisation

Soins courants

Dentaire

Optique

...

## ACTION SOCIALE



Aide et accompagnement  
personnalisés de votre  
mutuelle d'action sociale

En quoi votre  
protection  
Mgéfi est une  
protection  
complète ?

## PRÉVOYANCE



Garanties Premuo M022

Capital décès

Capital invalidité  
permanente et absolue

Rente viagère  
pour enfant handicapé

Rente dépendance

## MAINTIEN DE SALAIRE



Indemnités Perte  
de Traitement  
et de Salaire (IPTs)

Offre  
réservée aux  
fonctionnaires  
actifs

Offres  
réservées aux  
fonctionnaires  
actifs

?!  
?

**Vous souhaitez faire le point sur votre garantie ?**  
Nos conseillers sont à votre écoute au

**N°Cristal** 09 69 39 69 29

APPEL NON SURTAXE

Du lundi au vendredi  
de 8h30 à 17h00

24/7

