

Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Couleurs



MARS 2023

#51

Entre éclaircies et floraisons

- Cap sur l'activité physique et le bien-être
- Mgéfi & Matmut : un partenariat gagnant-gagnant
- Pourquoi les pénuries de médicaments persistent-elles ?
- Economie d'énergie : conseils pour optimiser son logement

Mgéfi
groupe matmut 

Sommaire



6

La Mgéfi rejoint le groupe Matmut



12

Prévention : la Mgéfi met le cap sur l'activité physique et le bien-être



14

Economie d'énergie : après les écogestes de l'hiver, place aux petits travaux du printemps



18

Pourquoi certains médicaments sont-ils de plus en plus difficiles à trouver ?

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 : 90 000 exemplaires - Dépôt légal : mars 2023 - Commission paritaire : n° 0323 M 08209 - ISSN 21 12-2636 - Le numéro TTC : 0,60 €. **Directeur de la publication** : B. Caron.

Directeur de la rédaction : N. Franche. **Rédaction** : B. Caron, G. Vonthron, J. Roios. **Nous contacter** : couleurs@mgefi.fr
Administration et siège social : 6, rue Bouchardon – CS 50070 75481 - Paris Cedex 10. **Conception** : B. Bastien. **Crédit photos** : Getty Images. **Impression** : Desbouis Grésil, ZI du Bac d'Ablon - 10-12, rue Mercure, 91230 Montgeron.

Se mobiliser pour notre santé



Bruno Caron
Président de la Mgéfi

Chers adhérents,

La nouvelle année 2023 démarre dans un climat social « tendu » et inquiet sur fond d'inflation, de nécessité d'une transition écologique, d'interrogations sur la solidité et l'efficacité du système de santé, de remise en perspective des régimes de retraites, de mutation de l'organisation du travail... Notre monde bouge, évolue, se transforme.

Dans cet environnement, un facteur initialement tendanciel est en passe de devenir structurel, c'est celui de la baisse de la fécondité soulignée par le bilan démographique de l'Insee 2022. En France, la natalité n'a jamais été aussi basse, un record depuis 1946. Les Français font de moins en moins d'enfants, avec un taux de fécondité de 1,80 enfant par femme en 2022.

Parallèlement, le nombre des retraités ne cesse d'augmenter pour deux raisons démographiques : l'arrivée à la retraite de la génération du baby-boom, période de forte natalité, et l'allongement de l'espérance de vie.

En santé le coût de la couverture de soins ne cesse de croître et limite les capacités en investissements d'avenir. Ainsi il a été observé que la population prise en charge à 100% par l'assurance maladie pour les affections longue durée (ALD) a cru en moyenne de 3,8% sur 20 ans. En 2017, près de 11 millions de Français souffraient d'une ALD. Ces assurés, soit 18 % des patients, concentrent près de 60 % des dépenses de santé ; plus de la moitié des assurés en ALD ont plus de 65 ans et ont donc davantage de dépenses de santé, qu'elles soient relatives à leur(s) affection(s) ou non.

Le dispositif des ALD vise à réduire le reste à charge des patients atteints d'une maladie chronique

nécessitant un traitement prolongé et une thérapeutique particulière. Ce dispositif social est justifié pour que chaque citoyen puisse être correctement et dignement soigné. La problématique de l'accroissement exponentiel des ALD ne doit pas porter sur leur prise en charge financière, mais sur les causes de leur déclenchement.

Accroître la prévention collective nécessite très certainement une orientation venant des pouvoirs publics faite d'actes et d'informations à caractère préventif auprès des assurés sociaux, aidés en cela par l'ensemble des acteurs de santé. Cela étant, le principal acteur d'une meilleure conduite en santé, de sa santé, demeure l'assuré social maître de sa nutrition, de ses éventuelles addictions et de son activité physique. Les principaux facteurs invalidants sont le diabète, l'hypercholestérolémie, l'obésité ou les maladies neuro-vasculaires dont les causes sont des principes d'« hygiène de vie » non respectés ou insuffisamment appliqués.

Aussi, pour vivre mieux et vieillir en bonne santé, mobilisons-nous. La qualité de vie pour tous est l'affaire de tous. La Mgéfi jouera pleinement son rôle en développant encore plus ses actions, ses conseils et son accompagnement en prévention de la santé. Ce sera une des thématiques majeures en 2023 avec la mise en œuvre d'une action portée dans tous les départements sur le thème de « l'activité physique et du bien-être », en association avec le secrétariat général des Ministères financiers.

Bien à vous

Paris, le 30 janvier 2023

CHIFFRES CLÉS 2022*

TOP 6 des prestations santé des contrats versées en 2022

22,1 %
Dentaire

21,5 %
Hospitalisation

19,7 %
Optique et appareillage

12 %
Pharmacie

9 %
Auxiliaires médicaux

7,1 %
Honoraires médicaux



190,5 M€
Prestations santé individuelle (+2,8 %)

85,3 %
des cotisations ont été redistribuées en prestations santé

223,5 M€
Cotisations santé individuelle (+1,3 %)

Baromètre de satisfaction 2022

91 %*
des adhérents sont globalement satisfaits de la Mgéfi

**Selon une étude menée par l'institut BVA du 16 novembre au 2 décembre 2022 sur un échantillon de 800 adhérents*



Les chiffres clés de l'activité 2022

Indemnités pour Perte de Traitement et de Salaire (IPTs) et produit Indemuo versées
21,2 M€

Ce poste a connu une augmentation de 2,3 % en 1 an



2022, une année de transformations et de perspectives

L'année 2022 de la Mgéfi a été marquée par le choix stratégique de quitter le Groupe VYV et celui de se rapprocher de la SGAM Matmut. Deux décisions fortes, qui ont été votées lors de l'Assemblée générale de mars 2022.

Courant septembre, l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR) a donné un avis de non-opposition à cette affiliation avec le groupe Matmut. Affiliation désormais effective depuis le 1er janvier 2023 (voir article page 6).

La réforme de la protection sociale complémentaire (PSC) des fonctionnaires a elle aussi connu des avancées concrètes avec notamment la définition du panier de soins interministériel pour la fonction publique d'Etat. Le contrat collectif a également été défini comme le socle juridique de cette réforme.

Par ailleurs, les quatre derniers mois de 2022 ont indiqué un effet reprise de la consommation de soins des adhérents de la Mgéfi. Les postes hospitalisation, dentaire et pharmacie ont largement accéléré sur cette période, avec plus de 4 % d'augmentation sur les prestations santé par rapport à l'année 2021.

Assemblée générale de mars 2022.



Christophe Bourret, président de la Matmut
et Bruno Caron, président de la Mgéfi.



2022 : les évolutions pour les adhérents

- Extension du tiers payant pour les équipements optiques, même s'ils sont réalisés en dehors du réseau Kalixia Optique
- Simplification des démarches et optimisation des remboursements du reste à charge sur les factures d'appareillage
- Prise en charge intégrale, par la sécurité sociale (70 %) et la mutuelle (30 %) du supplément de rémunération de 15 € pour tout acte de soins non programmés facturés au tarif opposable, hors patientèle médecin traitant, réalisés dans les 48h et en dehors des horaires de la permanence de soins ambulatoire.

La Mgéfi rejoint le groupe Matmut

Le 28 juin 2022, l'adhésion de la Mgéfi à la SGAM Matmut était approuvée lors de l'Assemblée Générale de la mutuelle. Rapprochement qui, depuis le 1^{er} janvier 2023, est désormais effectif, ouvrant de nouvelles perspectives, notamment à l'aube de la mise en place de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) des fonctionnaires.

C'est officiel, la Mgéfi devient le pôle Fonction publique de groupe Matmut. Cela constitue une opportunité forte de développement pour la Mgéfi et s'inscrit dans la stratégie du groupe Matmut de se positionner sur le marché de la protection sociale des fonctionnaires en s'appuyant sur notre savoir-faire et notre expérience.



Pourquoi cette affiliation ?

« La réforme de la PSC a eu un véritable effet d'accélération. Cette réforme a conduit notre conseil d'administration à se demander s'il fallait consacrer toutes nos forces à l'ambition groupe (Ndlr : VYV) ou au propre devenir de notre mutuelle » explique Bruno Caron, président de la Mgéfi.

Pour rappel, la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) des fonctionnaires a vocation d'améliorer la protection sociale des agents publics. Elle prévoit notamment dans l'accord signé en janvier 2022 sur le volet santé, la mise en place d'un contrat collectif à adhésion obligatoire pour tous les agents de la Fonction publique d'État, pris en charge par l'employeur à hauteur de 50%.

En intégrant la SGAM Matmut, la Mgéfi devient la clé de voute de la Fonction publique au sein du groupe et pourra dorénavant bénéficier de la notoriété du groupe, de sa solidité et sera mieux outillée pour se positionner dans la nouvelle dimension des appels d'offres publics, initiée par la PSC. L'objectif prioritaire étant de remporter l'appel d'offre sur son ministère affinitaire (Ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté Industrielle et Numérique). L'ambition de la Mgéfi est ainsi de devenir un acteur de référence sur le marché de la protection sociale des fonctionnaires en santé et en prévoyance.

Ce rapprochement, entre ces deux acteurs engagés de l'économie sociale et solidaire, ouvre aussi la voie à des trajectoires de coopération, de mutualisation, pour permettre de continuer à offrir aux adhérents les prestations les plus responsables et au meilleur prix.

La Mgéfi en quelques dates

2007

Création de la Mgéfi suite au rapprochement de 6 mutuelles « historiques » des Finances et de l'Industrie (MAI, MT, MDD, MNEA, MPIR, FMIN)

2010

Création du réseau des militants Mgéfi

2009

Premier référencement par les ministères de l'économiques et financiers
La Mutuelle de l'INSEE rejoint la Mgéfi

Mgéfi

groupe matmut 

Un nouveau logo

Amorcée depuis le 1^{er} janvier 2023, cette affiliation a notamment pris vie avec l'apparition du nouveau logo de la Mgéfi, symbole du rapprochement entre les deux entités, mais aussi d'un horizon plein de promesses.



Christian Pasquetti
directeur général de la Mgéfi

Notre partenariat s'inscrit dans une logique gagnant-gagnant et dans la volonté de réussir ensemble. Et nous entrons finalement dans un projet transformant pour la Mgéfi, mais aussi pour certaines activités de la Matmut qui vont apporter leur soutien aux projets de la mutuelle.



Bruno Caron
président de la Mgéfi

Ce projet ambitieux permet de répondre aux besoins des adhérents et à l'échéance PSC. Grâce à cette affiliation, la Matmut couvre la Fonction publique, dans sa stratégie à 360°, et la Mgéfi rejoint un groupe prudentiel et bénéficie de son environnement pour asseoir sa stratégie autour du ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté Industrielle et Numérique et plus largement de la Fonction publique.



Christophe Bourret
président du groupe Matmut

Nous sommes très heureux d'intégrer la Mgéfi au sein de la SGAM Matmut. Ce rapprochement a énormément de sens. Tout d'abord parce que nous partageons des valeurs communes de solidarité, d'équité et de proximité, mais aussi un même modèle mutualiste. D'autre part, car nous sommes tous gagnants en termes de parts de marché.

2020

Lancement du plan stratégique 2020 / 2023 Magellan

2023

Affiliation de la Mgéfi à la SGAM Matmut

2017

La Mgéfi rejoint le groupe VYV (1^{er} groupe mutualiste Français)
Second référencement par les ministères de l'économie et financiers

2022

2022 le conseil d'administration et les délégués à l'Assemblée Générale décident de quitter le groupe VYV

Tout savoir sur les acouphènes

Sifflements, bourdonnements, grincements, grésillements... Les acouphènes affectent environ 15% de la population (selon l'association France Acouphènes), de façon épisodique ou constante. Dans la très grande majorité des cas, ces bruits parasites sont sans gravité pour la santé mais peuvent néanmoins être inconfortables au quotidien.

Qu'est-ce qu'un acouphène ?

L'acouphène "objectif" est assez rare, il correspond à 5 % des cas selon ameli (www.ameli.fr) et se caractérise par un bruit intérieur émis par une partie du corps.

L'acouphène dit "subjectif", se distingue par l'apparition d'un son, continu ou intermittent, sans que celui-ci ne soit produit par une source extérieure.

Cet acouphène est le plus courant (95 % des cas) et se traduit par des bourdonnements ou des sifflements perçus dans une seule oreille ou dans les deux.

Si les symptômes et leur intensité sont la plupart du temps épisodiques, chez certaines personnes, ces bruits parasites sont plus persistants et peuvent entraîner des insomnies, de l'anxiété, une dégradation de la concentration...

Comment apparaissent-ils ?

Considérés comme des troubles de l'audition, les acouphènes sont généralement le résultat d'une lésion de cellules sensibles dans l'oreille interne. Lésion qui peut être provoquée par une exposition à un volume sonore excessif ou qui peut être liée au processus de vieillissement.

Outre la lésion, d'autres facteurs peuvent également être à l'origine d'acouphènes : bouchon de cérumen, infection de l'oreille, hypertension artérielle, otite...

Quelles solutions ?

S'il est compliqué de prévenir l'apparition des acouphènes, il est néanmoins recommandé d'éviter les environnements les plus bruyants, ou de se protéger les oreilles en mettant, par exemple, des bouchons lors d'un concert.

Faire du sport, limiter sa consommation d'alcool, de boissons excitantes ou de tabac, sont autant de précautions qui peuvent aider à limiter les risques d'acouphènes.

En cas d'apparition brutale d'acouphènes, ou si ces bruits parasites deviennent gênants au quotidien ou sont accompagnés d'autres symptômes (troubles de l'équilibre, douleurs à l'oreille...), alors il est recommandé de consulter un médecin généraliste.



du 6 au 11 mars 2023

TESTEZ**VOTRE AUDITION**

dans toute la France

- | GRATUIT
- | OUVERT À TOUS
- | INFOS et CONSEILS



**GRANDE
CAMPAGNE
NATIONALE**

Journée Nationale de l'Audition

 L'engagement d'état public-relève sous le Haut Patronage du Ministère de la Santé et de la Prévoyance, Ministère en charge des Personnes Handicapées, Ministère de l'Éducation Supérieure, Recherche, Innovation et de la Jeunesse, Ministère de l'Égalité et de la République FRANÇAISE. Souveraineté absolue Ministère de Travail.

Trouvez un centre partenaire
près de chez vous sur
www.journee-audition.org
Rubrique : "Publics"



Journée Nationale de l'Audition 2023

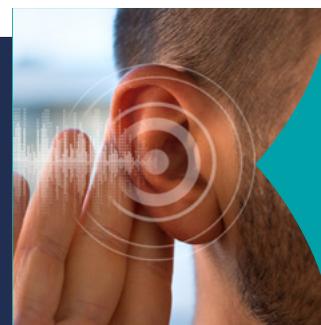
Événement annuel dédié à l'information et à la prévention dans le domaine de l'audition, **la Journée Nationale de l'Audition se déroule le 6 mars 2023**. L'occasion de réaliser un dépistage auditif auprès de professionnels ou d'obtenir conseils et informations pour prendre soin de sa santé auditive.

Plus d'informations sur : www.journee-audition.org

Guide prévention : Préservons notre audition tout au long de notre vie

Dans le cadre de ses guides prévention, la Mgéfi publie le guide "Préservons notre audition tout au long de notre vie" afin d'aider à mieux comprendre le fonctionnement de l'audition, de connaître les bases de la prévention mais aussi, d'éclairer sur les différentes solutions face à la perte d'audition et la prise en charge de l'appareillage.

Retrouvez l'ensemble des guides prévention, en libre accès, sur le site : www.mgefi.fr dans l'onglet "Vivre mieux".



**Préservons notre
audition tout au
long de notre vie**

Mgéfi
groupe normaut

PRÉVENTION

Besoin d'un appareil auditif ? Kalixia est là pour vous accompagner

Avec un contrat santé Mgéfi, il est possible d'accéder au réseau conventionné Kalixia audio et ainsi de bénéficier de tarifs préférentiels, d'équipements de qualité et d'être accompagné, tout au long des démarches, par des professionnels de santé reconnus.

Que ce soit pour un premier appareil ou pour changer d'équipement, le rôle de Kalixia est de faciliter l'accès à des solutions adaptées aux besoins et aux attentes des bénéficiaires.

Par ailleurs, avec la couverture santé Mgéfi, il n'y a pas d'avance de frais chez les audioprothésistes du réseau Kalixia. Le tiers payant s'applique automatiquement pour la partie Sécurité sociale et mutuelle. Seul le reste à charge, s'il y en a un, est à régler.



Les avantages Kalixia

- Plus de 10 000 professionnels de santé répartis sur le territoire
- Des prix préférentiels sur les équipements optique et audio
- Un accès aux appareils "100% Santé" pour s'équiper sans reste à charge
- La garantie d'accéder à des équipements de qualité premium grâce à un référentiel exigeant mis à jour régulièrement
- Dispense d'avance de frais et réponse instantanée sur le reste à charge (grâce à la pratique du tiers payant automatique)
- 20% sur les accessoires de connectivité
- Un service personnalisé et complet (suivi régulier et un kit d'entretien offert pour 6 mois, piles incluses)
- Un accès aux avantages du réseau pour les ascendants directs sur présentation de l'attestation Kalixia Audio

 **85 % de personnes satisfaites du service**

Selon une enquête flash menée du 19 janvier au 25 janvier 2023, sur l'ensemble des adhérents Mgéfi qui ont bénéficié du réseau d'audioprothésistes, 85 % des répondants se déclarent satisfaits ou très satisfaits de leur expérience avec Kalixia audio.

"Satisfaction complète. Matériel efficace et conseils excellents"

"Le suivi est sérieux. Je suis très satisfait"

"La personne qui m'a reçu m'a très bien renseigné et m'a aidé dans mes démarches"

"L'audioprothésiste s'est occupé de toutes les démarches administratives"

"Très bien accompagnée, 6h d'essais sur plus d'un mois afin que je puisse choisir ce qui me convenait le mieux"

"Prise en charge efficace, accompagnement de qualité"

Qu'ils aient profité ou non des avantages du 100 % santé, les bénéficiaires du réseau Kalixia louent la qualité de l'accompagnement, de l'équipement proposé, du service après-vente, ou encore des facilités de paiement proposées lorsqu'il y a un reste à charge.

Bon à savoir : trouvez facilement un centre partenaire Kalixia près de chez vous sur votre espace adhérent Mgéfi.



Les Français ne sont pas assez appareillés

25 % des adultes sont touchés par une forme de déficience auditive

4 % des adultes sont concernés par une déficience auditive invalidante

Seuls **37 %** des adultes touchés par une déficience auditive invalidante sont appareillés

Source : Etude menée par l'Inserm (2022)

Le chiffre

95%

C'est la proportion de Français exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis.

Source : « Avis de l'Anses relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes de 18 à 64 ans, hors femmes enceintes et ménopausées », Agence Nationale Sécurité Sanitaire Alimentaire Nationale (Anses), 18 janvier 2022



Pour les 37 % de la population qui passent plus de 8 heures par jour en position assise, on estime qu'il y aurait une augmentation du

risque de décès d'origine cardiovasculaire de 22 %, ainsi que 1,5 fois plus de risque de développer une obésité.



Selon l'OMS, l'activité physique contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies non transmissibles

telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète. La pratique d'une activité physique permet aussi de réduire les symptômes de dépression et d'anxiété ou encore, d'améliorer les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement.



Ce sont les femmes qui sont le plus exposées à un manque d'activité physique. 70 % d'entre

elles sont sous les trois niveaux d'activité nécessaires (solicitation cardiorespiratoire, travail musculaire et assouplissement) pour être en bonne santé, contre 42 % des hommes.



Afin de préserver sa santé il est recommandé pour les adultes (18-64 ans) de :

- pratiquer, au moins pendant 30 minutes et 5 jours par semaine, une activité cardiorespiratoire (courir, marcher à un rythme soutenu, faire du vélo, monter les escaliers...)
- effectuer du renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine (tennis, natation, aerobic...)

→ réaliser, 2 à 3 fois par semaine, des exercices d'assouplissement (gymnastique, danse, yoga...)

Prévention : la Mgéfi met le cap sur l'activité physique et le bien-être

Dans la continuité de la thématique « sport-santé », la Mgéfi et le Secrétariat général du Ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté industrielle et numérique ont choisi de mettre en avant l'activité physique et le bien-être dans leurs actions de prévention communes de Santé Publique pour 2023-2024.

Le coup d'envoi du nouveau plan prévention de la Mgéfi a été donné le 23 janvier à Paris, en présence de Bruno Caron et Didier Debord, respectivement président et vice-président chargé du secrétariat général de la mutuelle, de Valérie Fourneyron, médecin et ancienne ministre des Sports et de la Jeunesse, et également de Véronique Gronner, cheffe du service des ressources humaines au sein du Secrétariat Général des Ministères économiques et financiers.

L'occasion de rappeler, en présence d'experts de la santé, les conséquences désastreuses de la sédentarité et de l'inactivité dans la société française et plus particulièrement chez les fonctionnaires.

Ces derniers seraient particulièrement concernés par la problématique de la sédentarité au travail. Selon une étude menée par le Docteur Florence Carrouel, membre du conseil scientifique de l'Urops (Union Régime Obligatoire en Prévention Santé), 72,4 % des agents de la Fonction publique feraient un travail sédentaire contre 47,5 % dans le privé.

Une inactivité au travail qui ne cesse de croître, notamment avec la généralisation du télétravail, et qui peut avoir des effets délétères sur la santé.

Rappelons que l'activité physique est reconnue comme un déterminant de santé majeur, permettant de prévenir les maladies, le vieillissement et favorisant le maintien de notre qualité de vie et de notre bien-être.



Bouger aujourd'hui pour être en forme demain !

Consciente des dangers de la sédentarité, la Mgéfi a donc choisi d'orienter ses prochaines actions de prévention autour de l'activité physique et du bien-être.

Ce plan prévention établi pour 2023 et 2024, sera déployé par les militants des comités d'action locale Mgéfi en partenariat avec les délégations départementales à l'action sociale par le biais d'actions de terrain (ateliers, conférences, stands, webinaires...).

Au minimum un événement par an, sur le thème "activité physique et bien-être", sera mis en place dans chaque département : atelier yoga, sophrologie, ostéogym, initiation à la marche nordique, au T'ai chi... des actions tous publics ainsi que d'autres pensées plus spécifiquement pour les seniors.

Retrouver le calendrier des actions de prévention dans l'agenda prévention de votre espace adhérent Mgéfi.



Conférence "Activité physique et bien-être" du 23 janvier 2023

Des événements qui prennent de l'ampleur

Pour ce nouveau plan prévention, la Mgéfi a décidé de voir plus grand et proposera dans plusieurs grandes villes de France une vingtaine d'actions phares, programmées sur ces prochains mois.

En plus des actions locales, l'activité physique et le bien-être seront donc mis à l'honneur dans le cadre d'événements d'envergure tels qu'un grand forum

santé, des balades contées culturelles, ou encore une journée multisports, dédiée à la découverte et à l'initiation à différentes activités sportives.

Par ailleurs, pour inciter le plus grand nombre à rompre la sédentarité, la Mgéfi travaille actuellement au déploiement, dès 2023, de nouveaux services en ligne.

Guide activité physique

Comment adapter l'exercice physique à son état de santé ? Où et quand pratiquer une activité physique ? Quels sont les bénéfices d'une pratique régulière ?...

Parce qu'on est tous concernés par les dangers de la sédentarité, **la Mgéfi a publié un guide pratique sur le thème de l'activité physique, regorgeant de conseils et de recommandations pour permettre à chacun de s'activer au quotidien.**

Retrouvez l'ensemble des guides prévention, en libre accès, sur le site de la Mgéfi (www.mgefi.fr), dans l'onglet "Vivre mieux".



Guide activité physique

Mgéfi
groupe matmut

PRÉVENTION

Economie d'énergie : après les écogestes de l'hiver, place aux petits travaux du printemps

Après un hiver placé sous le signe de l'économie d'énergie, entre risques de coupures d'électricité et inflation, les beaux jours arrivent et offrent une nouvelle opportunité d'aller encore plus loin dans la réduction de sa consommation. En effet, Florence Clément, coordinatrice de la communication grand public pour l'Agence de la Transition écologique (Ademe), nous rappelle que le printemps constitue le meilleur moment pour entamer des travaux d'isolation et d'amélioration du chauffage.

Selon le ministère de la Transition énergétique, la consommation de gaz, en France, a baissé de 17 % et la consommation d'électricité de 10 % sur le second semestre de 2022. Signe que les efforts des Français n'ont pas été vains, mais ont-ils permis de faire des économies ?



Diviser sa facture de chauffage par 6 !

« *Les écogestes sont nécessaires mais ils ne suffisent pas à faire de grandes économies d'énergie* » souligne Florence Clément avant de poursuivre, « *le chauffage correspond en moyenne à 66 % de la dépense énergétique et donc pour réaliser des économies il faut viser plus d'efficacité dans son logement afin d'éviter au maximum les pertes de chaleur* ».

« *En réalisant une rénovation globale sur un logement mal isolé, on peut diviser par 4 ou 6 sa facture d'énergie et le printemps est une bonne période pour s'y atteler* » insiste-t-elle.

En effet, l'hiver n'est pas propice pour les travaux sur le toit de sa maison par exemple. Changer les fenêtres quand les températures sont au plus bas n'est pas non plus la meilleure option.

Le retour d'un climat plus sec et plus chaud offre donc l'opportunité de faire chez soi des travaux plus ou moins importants. S'il n'est pas question d'oublier les écogestes, vertueux et peu contraignants, de petits travaux de rénovations ou même de simples ajustements peuvent permettre de rendre, sur le long terme, son logement plus agréable, plus confortable et beaucoup moins énergivore.

L'air chaud ayant tendance à monter plus facilement que l'air froid, une **bonne isolation du toit** permet de garder la chaleur dans le domicile.

Les fenêtres sont généralement à l'origine de **10 à 15 % des déperditions de chaleur**. Pour les éviter ou les réduire, l'idéal est de changer ses vieilles fenêtres pour des modèles plus récents offrant une meilleure isolation.

Pour garder la chaleur chez soi, il est important de soigner l'**isolement des portes donnant sur l'extérieur**.

Les sols pas d'in ambian ont ten sentime meilleu de leur ou des

France Rénov', le bon réflexe avant de se lancer dans les travaux



France Rénov' (www.france-renov.gouv.fr) a pour mission d'informer et d'accompagner ceux qui souhaitent entreprendre des travaux de rénovation énergétique dans leur logement.

Le service public de la rénovation énergétique de l'habitat peut ainsi proposer **des aides financières et des conseils personnalisés gratuits** afin d'aider les porteurs de projets à mener à bien leurs travaux.

Conseils pour éviter le gaspillage énergétique chez soi

Les cheminées ouvertes constituent un véritable gouffre d'air froid. **La pose d'une trappe, de préférence en haut du conduit, est vivement recommandée afin de maintenir la chaleur.**

Il est recommandé de **vérifier ou d'installer une VMC** (Ventilation Mécanique Contrôlée) qui renouvelle l'air ambiant en évitant tout gaspillage d'énergie.

Pour économiser de l'eau chaude et donc de l'énergie, penser à **installer des réducteurs de débit** sur les robinets.

Au fil des ans, le chauffe-eau risque de s'entartrer et de mettre plus de temps à chauffer l'eau et donc d'être plus énergivore. **il faut veiller à l'entretien de son chauffe-eau.** Il est aussi possible de réduire sa consommation en optant pour un ballon plus petit.

Les sols en carrelage n'ont pas d'impact sur la chaleur. Les sols en bois, en revanche, ont tendance à renforcer le confort de fraîcheur. **Pour un meilleur confort, il convient de préférer le plancher chauffant sur sols en lino naturel.**

Le point sur la maladie de Parkinson : avancées de la recherche, traitements et signaux d'alerte

Aujourd'hui, en France, 270 000 personnes sont touchées par la maladie de Parkinson et maladies apparentées, et 26 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. S'il n'y a pas pour le moment de molécules qui permettent de ralentir la maladie, la recherche est très active et les avancées sont prometteuses. Le point avec Marie Fuzzati, directrice scientifique de l'association France Parkinson.

Où en est la recherche ?

« 150 molécules dont 70 susceptibles de ralentir la progression de la maladie font actuellement l'objet d'études cliniques ».

Des études qui peuvent être longues : il faut généralement entre 10 et 20 ans avant qu'un nouveau traitement soit disponible pour le grand public, car il est important d'évaluer la tolérance et la toxicité de la molécule.

D'autres molécules, déjà prescrites pour traiter d'autres affections, et qui ont donc déjà une autorisation de mise sur le marché, sont actuellement étudiées pour leur potentielle efficacité face à la maladie de Parkinson. En cas de résultats positifs, ces médicaments déjà autorisés, peuvent obtenir une indication pour traiter la maladie de Parkinson, et être accessibles aux personnes malades plus rapidement...

C'est par exemple le cas de l'ambroxol, médicament contre la toux et les maux de gorges déjà sur le marché européen depuis les années 70, qui est actuellement évalué pour ralentir la progression de la maladie...

« Dans la maladie de Parkinson, les systèmes de recyclage des cellules dysfonctionnent. L'ambroxol permet d'améliorer ces systèmes de recyclage et donc de diminuer la perte des neurones qui produisent de la dopamine, favorisant le ralentissement de la maladie ».

Parmi les autres molécules porteuses d'espoir, la directrice scientifique de France Parkinson souligne que des études sont aussi très avancées sur un antidiabétique qui agit sur des mécanismes communs aux deux maladies.

Outre les traitements, de réelles avancées existent du côté de l'imagerie cérébrale permettant de mieux comprendre ce qu'il se passe dans le cerveau et donc, de faire avancer la connaissance de la maladie.



Que peut-on faire dès aujourd'hui pour prévenir ou ralentir la maladie ?

Si la molécule "miracle" n'a pas encore été trouvée, il existe bien un moyen de ralentir la maladie : **l'activité physique.**

« Il est démontré scientifiquement que la pratique, régulière et prolongée dans le temps, d'une activité physique a des effets bénéfiques sur la progression de la maladie.

30 minutes par jour, même fractionnées en plusieurs fois, d'une activité physique adaptée à son état et à ses symptômes, permettent de ralentir la maladie ».

Marche nordique, course à pied, vélo, pilates, yoga, tango... si elles sont adaptées à la santé de la personne qui les pratique, à peu près toutes les activités physiques, en extérieur comme chez soi, sont efficaces pour les malades.

L'activité physique agit sur l'équilibre, les problèmes de coordination, les tremblements, les troubles de la mémoire et peut aussi créer du lien social lorsqu'elle est pratiquée en groupe.

Outre le sport, la nutrition, l'activité cérébrale et le sommeil sont autant de leviers face à la progression de la maladie de Parkinson.

Quels sont les signaux d'alerte de la maladie ?

Le tremblement est le symptôme le plus souvent associé à la maladie de Parkinson. Pourtant 30 % des personnes atteintes de la maladie ne tremblent pas et ne trembleront jamais.

« Les symptômes moteurs visibles (tremblements, lenteur des mouvements et raideur musculaire) apparaissent lorsque 70 % des neurones dopaminergiques (neurones qui contrôlent les mouvements) ont déjà disparu ».

Pour un dépistage précoce de la maladie, ce sont donc les symptômes prémoteurs qu'il convient de surveiller. La présence d'un seul de ces signes avant-coureurs ne suffit pas pour suspecter l'apparition de la maladie. En revanche, si plusieurs de ces symptômes sont observés, alors il est recommandé de se rapprocher de son médecin traitant qui jugera, en cas de doute, s'il est nécessaire de consulter un neurologue pour aller plus loin dans la recherche de la maladie.

Les symptômes prémoteurs :

- troubles de l'odorat et du goût
- constipation
- troubles du comportement en sommeil paradoxal
- dépression
- micrographie (écriture de plus en plus petite)
- diminution de l'intensité de la voix
- fatigabilité et difficulté à se concentrer
- baisse de rendement dans la réalisation des tâches quotidiennes



FRANCE
PARKINSON

Pourquoi certains médicaments sont-ils de plus en plus difficiles à trouver ?

Les pénuries de médicaments sont en constante augmentation ces dernières années. Des ruptures d'approvisionnement, temporaires ou durables, qui concernent régulièrement des médicaments essentiels ou des traitements thérapeutiques. Mais comment expliquer cette recrudescence des pénuries ? Est-il possible de les anticiper ? Les éclairages de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

Il y a quelques mois, à l'approche de l'hiver et des virus qui l'accompagnent, le paracétamol est devenu une denrée rare en pharmacie, surtout dans sa formule destinée aux enfants.

Certains antibiotiques sont victimes de pénuries. C'est le cas de l'amoxicilline qui connaît des ruptures de stocks depuis cet automne.

« Ces pénuries en amoxicilline concernent toute l'Europe, ainsi que d'autres marchés internationaux. Elles sont la conséquence d'une augmentation très importante de la consommation en antibiotiques couplée à des difficultés sur les lignes de production industrielle qui n'ont pas retrouvé leur capacité de production d'avant la pandémie de Covid-19 » précise le bureau de presse de l'ANSM.

De façon plus générale, les ruptures de stocks de médicaments ont des origines multifactorielles et peuvent être dues selon l'ANSM à une **« capacité de production insuffisante, des difficultés survenues lors de la fabrication des matières premières ou des produits finis, des défauts de qualité sur les médicaments, des décisions prises par l'ANSM ou d'autres agences partenaires (FDA, etc.) de suspendre l'activité d'un établissement, fabricant ou exploitant, à la suite d'inspections qui remettent en cause la qualité des médicaments... »**



Des pénuries qui se multiplient

En 2021 ce sont 2160 signalements de ruptures de stock et de risque de ruptures (contre 405 en 2016) qui ont été recensés par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé.

Des signalements en progression ces dernières années qui nécessitent d'anticiper afin de pouvoir agir au mieux sur l'impact de ces potentielles ruptures. Ainsi, depuis 2019, l'ANSM demande aux industriels de déclarer un risque de rupture « **le plus en amont possible** ».

Le rôle de l'agence est ensuite d'évaluer ces signalements de risques de ruptures de stock, puis de coordonner, si besoin, les actions permettant de sécuriser l'accès aux médicaments d'intérêt thérapeutique majeur (MITM) pour les patients.

L'ANSM peut ainsi demander aux laboratoires pharmaceutiques concernés de « mettre en place un suivi des stocks, ou bien un contingentement quantitatif et/ou qualitatif (priorisation de l'utilisation pour certains patients ou certaines indications, élaboration de recommandations ...) permettant de répondre transitoirement aux besoins des patients pour lesquels il n'y aucune alternative ».

Si ces mesures sont insuffisantes, l'ANSM peut demander aux laboratoires « **l'importation de spécialités comparables disponibles à l'étranger** ».

De son côté, pour faire face à ces tensions d'approvisionnement récurrentes, le ministère des Solidarités et de la Santé a publié en 2021, un décret instaurant une obligation pour les entreprises pharmaceutiques de constituer un stock de sécurité pour tous les médicaments destinés au marché national.

Les bons réflexes à adopter

Pour vous tenir informé de la disponibilité de médicaments, notamment si vous suivez un traitement au long cours, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé publie sur son site (www.ansm.sante.fr), la liste mise à jour des médicaments d'intérêt thérapeutique majeur qui subissent des difficultés d'approvisionnement.

Si vous devez faire face à une rupture d'approvisionnement, il est préférable de vous tourner vers votre médecin traitant pour obtenir la prescription d'un traitement alternatif.

Mars bleu : sensibiliser au dépistage du cancer colorectal

Deuxième cancer le plus meurtrier, derrière celui du poumon, le cancer colorectal est à l'origine de 18 000 décès par an en France. Pourtant, avec un dépistage précoce, les personnes atteintes par ce cancer guérissent dans 9 cas sur 10.

Comme chaque année, le mois de mars revêt le bleu de chauffe afin d'informer la population sur les dangers du cancer colorectal et sensibiliser à l'importance du dépistage. Avec environ 43 000 nouveaux cas en France, le cancer colorectal est le deuxième cancer le plus fréquent chez les femmes et le troisième chez les hommes. Toutefois, ce cancer se soigne relativement bien s'il est repéré assez tôt. Un dépistage précoce permet aussi d'éviter des traitements plus lourds.

Un mois pour briser les tabous

Pourtant, par méconnaissance des dangers ou par gêne d'en parler, le réflexe du dépistage n'est pas encore acquis. Si le cancer colorectal n'est pas toujours diagnostiqué suffisamment tôt, c'est aussi parce qu'il évolue, dans un premier temps, en silence, sans signes ou symptômes apparents.

C'est pourquoi, l'opération Mars bleu est là, chaque année, pour rappeler qu'à partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans, les Français peuvent bénéficier d'un **kit de dépistage en le demandant à leur médecin généraliste, leur pharmacien, gynécologue, hépato-gastro-entérologue ou en le commandant sur monkit.depistage-colorectal.fr**.

Un test immunologique facile et indolore, à réaliser chez soi, qui permet de révéler la présence de sang dans les selles et donc, d'alerter sur un potentiel début de cancer.

Le test doit, dans un second temps, être envoyé en laboratoire pour être analysé. S'il est positif (environ 4 % des cas), alors il sera sans doute nécessaire de faire une coloscopie pour savoir si les saignements proviennent d'une lésion cancéreuse (8% des cas) ou d'un polype (30 %). Cependant, dans la plupart des cas, la coloscopie ne révèle aucune anomalie.

Ce test est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance de frais et doit être réalisé tous les 2 ans pour la population concernée (50-74 ans).

Source : Ameli



Le cancer colorectal en quelques chiffres :

- Environ 95 % des cancers colorectaux sont diagnostiqués après 50 ans
- 90 % de guérison avec un dépistage précoce
- 43 000 nouveaux cas par an
- 18 000 décès par an
- dépistage insuffisant avec 34,6 % de participation

Epid'Météo, l'outil pour lutter contre le mauvais usage des antibiotiques

Les antibiotiques sont des médicaments très efficaces et largement prescrits pour traiter les infections bactériennes. Toutefois, un usage abusif peut participer au développement de bactéries capables de résister aux antibiotiques.

Ces bactéries, trop exposées aux antibiotiques, peuvent évoluer, se transformer et développer des mécanismes de défense qui diminuent, voire annihilent, l'action du traitement censé les combattre. Selon le ministère des Solidarités et de la Santé, en France, l'antibiorésistance est la cause d'environ 5 500 décès par an.

Mieux cibler la consommation d'antibiotiques

Face aux dangers liés à l'antibiorésistance, l'Urops a lancé en 2018 l'outil Epid'Météo (www.epidmeteo.fr).

Ce site internet pédagogique offre les clés afin d'aider à déceler face à quels symptômes la prise d'antibiotiques n'est pas nécessaire.

Epid'Météo permet aussi de mieux comprendre les risques de la résistance aux antibiotiques, proposant, notamment, de tester ses connaissances sur le sujet.

Un bulletin hebdomadaire pour rester informé

Grippe, coronavirus, pollution de l'air, gastro-entérite... Les personnes inscrites au bulletin régional d'Epid'Météo reçoivent gratuitement, chaque semaine, l'évolution des affections respiratoires et digestives dans leur secteur. Des données régionales qui sont accompagnées des informations nécessaires pour savoir si les affections qui circulent dans votre région, nécessitent un traitement à base d'antibiotique.

Urops UNION PRÉVENTION
SANTÉ POUR LA
FONCTION PUBLIQUE

L'Union du Régime Obligatoire et Prévention Santé (Urops), anciennement MFP Services, est une union de mutuelles de fonctionnaires.

Elle gère aujourd'hui la prévention santé d'1,5 million d'assurés fonctionnaires (assurés sociaux et ayants droit). Urops est devenue un acteur central de prévention santé du régime obligatoire dédié aux fonctionnaires en organisant des actions de prévention de terrain auprès des agents publics afin de renforcer la prévention en milieu professionnel : vaccination antigrippale, dépistage du diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, dépistage buccodentaire et insuffisance rénale...

Elle a également élaboré et mis en place des outils et des supports sur les risques et enjeux de santé publique, comme la résistance aux antibiotiques, la polymédication ou l'accompagnement et l'écoute.



Pour en savoir plus :
www.urops-prevention.fr

Des vidéos pour venir en aide aux enfants malades ou hospitalisés



Guides, fiches pratiques, posters... Depuis plus de trente ans, Sparadrap conçoit des contenus qui permettent aux professionnels de santé et aux familles de parler avec les enfants d'une situation de soin ou d'un examen médical.

Que ce soit avant une visite chez le dentiste, de passer une radio ou encore, avant de subir une transfusion sanguine, les supports sont toujours pensés pour informer, conseiller mais aussi pour permettre à l'enfant d'évacuer sa peur, son anxiété.

L'association évolue avec son temps et propose désormais des vidéos animées sur le même principe.

C'est quoi une carie ? C'est quoi un plâtre ? C'est quoi une prise de sang ? C'est quoi un scanner ?... Ces petits tutoriels animés, validés scientifiquement par des professionnels de santé spécialistes du sujet, ont pour objectif de permettre d'avoir une meilleure compréhension de ces examens et soins.

Concrètement, les vidéos décrivent aux enfants, très simplement, en trois ou quatre minutes, ce qui va leur arriver, étape par étape, en prenant soin de répondre à toutes les éventuelles questions qu'ils pourraient se poser : Est-ce que ça fait mal ? A quoi ça sert ? Est-ce que mes parents peuvent rester avec moi ?...

Sparadrap a vocation à venir en aide aux enfants afin de les aider à réduire leurs appréhensions face à des soins ou un passage à l'hôpital. Dans cette optique, l'association publie, avec le soutien de la Mgféfi, des contenus pédagogiques adaptés aux plus jeunes, abordant la maladie, les examens médicaux, la vaccination, le handicap...

Ta visite chez le dentiste

Petit ou grand, chacun doit aller chez le dentiste au moins deux fois par an, pendant toute sa vie !

Le scoliyotique la lampe spéciale pour bien voir dans la bouche.

L'appareil pour faire des radios de tes dents.

Le système d'aspiration pour aspirer ta salive pendant l'examen ou le soin.

Le gobelet d'eau et le crochoir pour te rincer la bouche.

Les instruments pour soigner tes dents.

Le siège inclinable Le dentiste incline le dossier pour t'allonger afin de mieux voir tes dents.

Qui est le dentiste ?

Le dentiste est le docteur qui t'explique comment bien t'occuper de tes dents. Il les examine pour contrôler qu'elles sont en bonne santé et il les soigne quand c'est nécessaire.

La personne qui t'accompagne peut rester avec toi.

Pour ne pas te donner de microbes le dentiste se lave les mains, s'habille d'une façon spéciale et utilise un matériel très propre.

Comment se passe l'examen ?

Avant de commencer

Le dentiste t'explique ce qu'il va faire. Il te montre les instruments qu'il va utiliser :

- Un petit miroir pour voir tous les côtés de tes dents.
- Une sonde pour examiner tes dents.
- Une soufflette pour sécher tes dents.

Pendant l'examen

Tu es allongé(e). Ta bouche est éclairée et c'est un peu éblouissant. Tu dois garder la bouche ouverte.

Important !
Avec le dentiste tu décides à l'avance comment tu veux comprendre que tu as besoin qu'il s'arrête.

Quand l'examen est terminé

Si toutes tes dents sont en bonne santé, la visite est finie. Si une de tes dents est malade, il faut la soigner.

Pour en savoir plus

- > Un guide pour les enfants à feuilleter en ligne
- > Des conseils pour les parents
- > Un espace pour les enfants

www.sparadrap.org

Un poster créé et diffusé par l'association SPARADRAP

Prendre soins des enfants face aux soins les plus compliqués

Dans une nouvelle série de vidéos, toujours soutenues par la Mgéfi, l'association a choisi de s'adresser plus spécifiquement aux enfants atteints d'un cancer ou d'une leucémie.

L'objectif est de rendre compréhensible aux jeunes malades, les dispositifs médicaux ou les examens réalisés en oncologie pédiatrique, et de les rassurer, de les aider à mieux se préparer en amont.

Des supports précieux aussi pour les parents, souvent démunis face aux craintes de leurs enfants, ainsi que pour les professionnels de santé des services d'oncologie pédiatrique.

Les trois premières vidéos animées de cette collection seront accessibles courant mars sur le site www.sparadrap.org ou sur la chaîne Youtube de l'association Sparadrap.



Des sujets compliqués à appréhender, même pour les parents, qui sont rendus accessibles à tous grâce à ces animations détaillant avec pédagogie, sans rien occulter, chacune des étapes du processus médical.

Mieux comprendre pour mieux accepter, tel est le leitmotiv de ces vidéos précieuses pour des enfants souvent effrayés face aux dispositifs médicaux.

Les nouvelles vidéos pédagogiques de Sparadrap :

- **La scintigraphie**
(examen qui permet d'étudier le fonctionnement de certaines parties du corps)
- **La ponction lombaire**
(examen qui consiste à prélever du liquide céphalorachidien)
- **Le MEOPA**
(mélange gazeux à respirer pour avoir moins mal lors des soins)

Trois autres vidéos seront publiées cette année pour aider à mieux comprendre le principe du **myélogramme**, du **cathéter central** ou encore, de la **transfusion sanguine**.



NOUS AVONS AIMÉ

Face ou pile La maladie d'Huntington raconté par un aidant

Patrice Champion grandit au sein d'une famille Huntington et nous fait part de ses souvenirs dans « Face ou pile ».

Un témoignage touchant et pédagogique, d'une enfance rythmée par la maladie, de l'angoisse du test génétique aux rôles que chacun se trouve à endosser.



« Face ou pile »
de Patrice Champion, publié par
l'Association Huntington France (AHF)
www.huntington.fr

Wheelmap L'application qui aide les personnes à mobilité réduite à mieux voyager

Parce que les lieux publics ne sont pas encore tous accessibles aux personnes en fauteuils roulants, Wheelmap constitue le compagnon idéal pour voyager sereinement.

Disponible sur ordinateur comme sur mobile, cette carte interactive et collaborative indique l'accessibilité des lieux publics situés à proximité. Constatamment alimenté et amélioré par les utilisateurs, Wheelmap référence aujourd'hui près de 300 000 lieux dans le monde selon leurs critères d'accessibilité en fauteuil.



Éditions de la Loupe

**Pour une lecture plus
inclusive, plus confortable**

Créées en 2002, les éditions de la Loupe proposent des livres en grands caractères, destinés à offrir un meilleur confort de lecture aux personnes âgées mais aussi à des personnes dyslexiques, malvoyantes, ou simplement fatiguées des écrans.

700 titres ont à ce jour été édités, parcourant tous les genres littéraires, du policier au roman historique en passant par les livres jeunesse.

Livres
en grands
caractères

editionsdelaloupe.com



Oldyssey

**Le média qui change notre
perception du grand âge**

Le média Oldyssey a pour vocation de faire se rapprocher les générations. Avec notamment les webséries "Vieux de la Vieille" ou "Les Vieux Pots", Oldyssey met l'accent sur la transmission de savoir-faire, coutumes, traditions à travers les portraits hauts en couleurs de personnes âgées.

Au programme : rencontre avec l'inventeur du flammekueche, avec les plus vieux sauniers de l'île de Ré ou encore avec l'un des derniers ivoiriens du monde.

 **Oldyssey**

SPÉCIAL ADA

RENDEZ-VOUS



Vous recevrez bientôt votre convocation pour assister aux Assemblées Départementales Annuelles de la Mgéfi, l'occasion de se rencontrer et d'échanger sur l'avenir de la mutuelle. **Venez nombreux !**

DEP	DATES								
01	15/06/23	21	04/04/23	42	04/04/23	63	01/06/23	84	02/06/23
02	04/05/23	22	06/04/23	43	30/03/23	64	25/04/23	85	08/06/23
03	02/06/23	23	28/03/23	44	23/05/23	65	20/04/23	86	08/06/23
04	28/03/23	24	06/06/23	45	05/06/23	66	16/06/23	87	30/03/23
05	07/04/23	25	25/04/23	46	07/04/23	67	15/06/23	88	31/03/23
06	02/06/23	26	01/06/23	47	04/04/23	68	11/05/23	89	04/04/23
07	02/06/23	27	05/04/23	48	25/05/23	69	20/04/23	90	08/06/23
08	30/03/23	28	13/06/23	49	04/04/23	70	31/03/23	91	08/06/23
09	02/06/23	29	04/04/23	50	11/05/23	71	07/04/23	92	12/04/23
10	12/04/23	30	21/03/23	51	04/04/23	72	06/06/23	93	13/04/23
11	14/04/23	31	11/04/23	52	30/03/23	73	25/04/23	94	13/04/23
12	25/05/23	32	31/03/23	53	11/05/23	74	28/03/23	95	01/06/23
13	03/04/23	33	11/05/23	54	08/06/23	75	19/04/23	971	20/04/23
14	09/05/23	34	13/06/23	55	28/03/23	76	04/04/23	972	17/04/23
15	15/06/23	35	08/06/23	56	07/04/23	77	06/06/23	973	25/04/23
16	02/06/23	36	04/04/23	57	06/06/23	78	20/04/23	973	27/04/23
17	04/04/23	37	30/03/23	58	25/04/23	79	30/03/23	974	11/05/23
18	16/06/23	38	25/04/23	59	04/04/23	80	25/05/23	976	09/05/23
19	31/03/23	39	02/06/23	60	23/05/23	81	13/04/23		
2A	09/06/23	40	07/04/23	61	28/03/23	82	09/06/23		
2B	08/06/23	41	01/06/23	62	01/06/23	83	05/06/23		

CULTIVEZ L'ART DE VOYAGER

Avec Arts et Vie

le n°1 du voyage culturel



Voyages accompagnés
en petits groupes



Programmes culturels
de qualité



Guides francophones
expérimentés



98% de voyageurs
satisfaits



Engagés pour un
tourisme responsable



Pour recevoir gratuitement nos
brochures de voyages 2023 :
www.artsetvie.com/Mgefi-form
ou scannez ce QR Code
ou appelez le 01 64 14 52 97

ARTS ET VIE
VOYAGES CULTURELS





Mgéfi Assistance

vous accompagne au quotidien en cas de coup dur

Aide à domicile, bilan personnalisé, garde d'enfants et d'animaux,
livraison de repas, accompagnement d'un proche dépendant ...



UN SERVICE
ACCESSIBLE
7j/7 - 24h/24



UNE ÉQUIPE
D'EXPERTS À
VOTRE ÉCOUTE



UN
ACCOMPAGNEMENT
PERSONNALISÉ



UN RÉSEAU DE
PROFESSIONNELS
PARTOUT EN FRANCE



- Hospitalisation prévue et imprévue
- Immobilisation
- Maternité
- Pathologies lourdes
- Dépendance
- Décès

Pour vous écouter, vous conseiller, vous orienter lorsque vous en avez
le plus besoin : voici le numéro dédié pour échanger en direct avec nos
professionnels de l'assistance

Retrouvez également le numéro de téléphone dédié sur votre carte de Tiers-Payant

N°Cristal 09 72 72 39 19

APPEL NON SURTAXE