Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Couleurs

DÉCEMBRE 2023

#54

Une nouvelle année olympique !

- PSC : ce que nous pouvons vous dire
- Budget santé : quelles mesures pour 2024 ?
- Cancer et travail : quels accompagnements ?
- Yannick Borel sur la route des Jeux Olympiques !

Mgéfi
groupe matmut

Sommaire

4 **Protection sociale complémentaire : ce que nous pouvons vous dire**

6 **"Du curatif au préventif", interview de Franck Chauvin**

10 **Mgéfi Assistance, vous pouvez compter sur nous !**

14 **Femmes séropositives, les oubliées de l'épidémie**

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

mgefi.fr

Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Mutuelle n° 499 982 098 soumise aux conditions du livre II du Code de la mutualité - Tirage : 77 300 exemplaires - Dépôt légal : déc 2023 - Commission paritaire : n° 0328 M 08209 - ISSN 2112-2636 - Le numéro TTC : 0,60 €. **Directeur de la publication :** B. Caron. **Directeur de la rédaction :** FG. Egretier. **Rédaction :** B. Caron, J. Roios, France Mutualité et Fondation de l'Avenir. **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.

Votre mutuelle agit pour la gestion des ressources forestières en imprimant cette revue sur du papier certifié PEFC, fabriqué à partir de fibres issues de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.

ÉDITO

#54

Bruno Caron
Président de la Mgéfi

Une responsabilisation de l'ensemble des acteurs

Chers adhérents,

La loi de programmation pour les finances publiques vise 12 Md€ d'économie par an, à réaliser de 2025 à 2027. L'objectif est de ramener à terme le déficit sous les 3% du Produit intérieur brut (PIB), avec une dette qui baisserait de 111,8% à 108,1% du PIB ; des pourcentages atteints avec une croissance actuelle de 1% progressant à 1,8% en 2027. Des économies sont donc à trouver sur l'État et la Sécurité sociale.

Ces restrictions incluent toutefois une augmentation des Objectifs nationaux de dépenses de l'assurance maladie (Ondam) de 254 Md€ en 2024 à 278 Md€ en 2027. L'ONDAM 2024 atteindra 3,2%, après 4,8% en 2023, *« tout en prévoyant 3,5 md€ d'économies en 2024, qui passent notamment par un effort de maîtrise des dépenses de soins de ville et* ***par une responsabilisation de l'ensemble des acteurs*** *»* indique le ministère des comptes publics.

Ainsi, des interventions supplémentaires sont sollicitées auprès des complémentaires en santé. La baisse récente du remboursement des soins dentaires par l'Assurance Maladie, en réduisant le taux de couverture de 70 à 60%, induit mécaniquement une hausse des remboursements des mutuelles. De même pour les consultations des médecins avec + 1,50€ par acte sur les 5€ attendus par la profession.

Aux désengagements et transferts de l'Assurance Maladie, il faut ajouter la dérive technique des prestations, avec un vieillissement de la population générant un recours croissant aux soins et une inflation importante impactant les frais généraux des mutuelles.

En conséquence, l'ensemble des complémentaires santé sera contraint d'augmenter les cotisations 2024 pour absorber ces différents chocs, pesant fortement sur leurs modèles économiques. Certains cabinets d'actuaires estiment les fourchettes d'indexation de 9 à 11% en santé individuelle et de 8 à 12,5% en santé collective.

Les décisions prises par les organismes complémentaires santé seront de portées différentes selon les possibilités économiques et les objectifs financiers de chacun. Dès à présent, il devient difficile pour certaines familles de s'assurer correctement en santé pour des questions de coûts. D'autant que le forfait sur les consultations médicales et les franchises médicamenteuses sur les prescriptions, à la charge du patient, risquent d'augmenter.

La Mgéfi, concernée au même titre que les autres complémentaires par ces augmentations significatives des prestations versées et confrontée également à l'inflation, veillera à maintenir son taux élevé de redistribution vers ses adhérents en limitant son pourcentage d'augmentation de ses cotisations en deçà des annonces faites par le marché, tout en préservant son équilibre économique.

Dans ce contexte difficile et contraint, notre conviction perdure : notre modèle est de mutualiser pour une accessibilité de tous à une couverture de bon niveau. Il nous faudra la maintenir dans le modèle de la Protection sociale complémentaire. Cette conviction vaut également pour la prévoyance, pour laquelle un accord est signé ce jour entre une majorité syndicale et le ministère de la Transformation et de la Fonction publiques.

Bien à vous

Paris, le 20 octobre 2023

Protection sociale complémentaire des agents de la Fonction publique : ce que nous pouvons vous dire

Depuis la signature de l'accord interministériel sur la mise en place d'un contrat collectif obligatoire en santé, le 26 janvier 2022, les discussions autour de la future protection sociale complémentaire des agents publics se sont poursuivies. Objectif : proposer une offre complète et accessible, en santé aussi bien qu'en prévoyance, aux actifs et leurs familles comme aux retraités. Point d'étape sur la mise en application de la PSC.

Ces deux dernières années ont été rythmées par le processus de mise en place du dispositif de la protection sociale complémentaire des agents de la Fonction publique, la fameuse PSC, dont vous avez régulièrement entendu parler. Des négociations sont encore menées aujourd'hui entre les représentants du personnel issus des organisations syndicales et les ministères de la Fonction publique. Dernier événement en date : un accord interministériel a été signé majoritairement le 20 octobre dernier sur le volet de la prévoyance. Il y aura donc bien une offre en santé et une en prévoyance. Les contours de cette couverture se dessinent peu à peu même si certaines interrogations demeurent sur les modalités de mise en œuvre. L'année 2024 s'annonce donc d'ores et déjà dense, sachant que le calendrier prévoit une mise en œuvre de la PSC au 1er janvier 2025. Un délai court au vu du chemin qu'il reste à parcourir.

Où en est cette réforme ?

Offre santé et prévoyance

- En santé, l'offre se situe entre les garanties Vita Santé et Multi Santé, une bonne couverture, complétée par quelques éléments encore en discussion.
- En prévoyance, au-delà des améliorations statutaires du seul ressort de l'employeur, un contrat collectif à adhésion facultative devra être proposé à tous les agents publics avec une incitation financière de 7€ versée par l'employeur.
- Ce contrat facultatif prévoyance intégrera un socle de garanties complémentaires portant sur l'incapacité, l'invalidité et le décès.
- Des garanties complémentaires additionnelles en prévoyance pourront également être proposées (portant sur l'incapacité, l'invalidité, le décès, les frais d'obsèques ou la perte d'autonomie), mais elles ne donneront pas lieu au versement d'une participation de l'employeur.

Concernant la santé

Agents du MEFSIN

→ Les actifs du MEFSIN devront obligatoirement basculer dans le contrat collectif santé, avec une participation employeur de 50 % du montant de la cotisation.

Montant des cotisations

→ Il ne sera connu dans le détail qu'à l'issue des travaux entre le ministère et les syndicats, après l'appel d'offre, lorsque l'opérateur sera choisi.

Retraités

→ Les retraités, s'ils le souhaitent, pourront adhérer à l'offre de façon individuelle. Mais, comme ils ne sont pas concernés par le caractère obligatoire de l'offre, ils ne bénéficieront pas de la participation de l'employeur. La cotisation sera intégralement à la charge de l'adhérent retraité.

Familles

→ Les conjoints et les enfants des actifs pourront également adhérer individuellement, mais dans des conditions tarifaires spécifiques et sans participation de l'employeur.

Les mots du président

« La Mgéfi est bien avancée sur les différentes offres. Nous sommes dans une logique de construction pour être prêts lorsque l'appel d'offre sera publié et serons au rendez-vous de la mise en place de cette nouvelle protection sociale complémentaire. Les réponses seront adaptées, soucieuses de la pérennité de la couverture de nos adhérents : actifs, retraités, ayants-droits et autres collègues du MEFSIN. Nous vous informerons, au gré des évolutions et des décisions prises dans le processus de construction de ces offres et sur les procédures envisagées, pour que vous soyez en totale connaissance de vos obligations et choix. La Mgéfi sera à vos côtés, à votre service pour que la transition se passe au mieux pour chacun, avec la détermination de conserver l'accessibilité à une couverture santé et prévoyance de bon niveau pour tous.

D'ici là, soyez assurés que le service aux adhérents sur les offres actuelles n'est aucunement remis en cause et perdurera jusqu'à la bascule de chaque agent, ou pas, dans les nouveaux dispositifs. »

Bruno Caron, Président de la Mgéfi

Nous devons passe de santé axé sur le système orienté ve

Franck Chauvin
Cancérologue, professeur de santé publique et ancien président du Haut conseil à la santé publique (HCSP), auteur d'un rapport intitulé « Dessiner la santé publique de demain », nous parle des forces et des faiblesses du système de santé publique français.

Dans quel contexte avez-vous rédigé ce rapport ?
Pendant la crise sanitaire, tous les pays se sont interrogés sur la résilience de leur système de santé. Olivier Véran, ministre de la Santé de l'époque, a voulu évaluer notre capacité à réagir à des crises, qu'elles soient infectieuses, environnementales ou autres. Il m'a alors commandé ce rapport.

Quelles principales faiblesses du système de santé avez-vous identifiées ?
D'abord, cette crise sanitaire n'était pas simplement une épidémie ou une pandémie, mais plutôt une « syndémie » [un ensemble de pathologies aggravées par certains facteurs, ici une maladie virale, NDLR] car les personnes à risques de formes graves sont essentiellement celles qui sont déjà malades, qui souffrent de maladies chroniques. Et il se trouve que la France a un nombre de malades chroniques très important : en 2020, 31 % de la population a été traitée pour cette raison. Cette crise a mis en lumière un deuxième point : l'importance des inégalités qui fragilisent une partie de la population et l'exposent à différents risques. La mortalité liée à la pandémie en Seine-Saint-Denis [département le plus pauvre de France métropolitaine, NDLR] n'a pas été la même que dans le VIe arrondissement de Lyon ou dans certains quartiers de Bordeaux. Enfin, nos structures de santé publique locales ne sont pas suffisamment fortes pour aller vers les populations les plus éloignées géographiquement, socialement, culturellement ou numériquement du système de santé.

Retrouve-t-on ces mêmes faiblesses dans les autres pays européens ?
Tous les pays ont rencontré des difficultés pour affronter cette crise. Ceux d'Europe de l'Ouest ont eux aussi une population vieillissante qui souffre de maladies chroniques. En revanche, les inégalités sont particulièrement marquées en France. Par ailleurs, notre système de santé est principalement orienté vers l'hôpital et les soins. Nous avons une très faible culture de la prévention. Nous devons passer d'un système de santé axé sur le curatif à un système plus orienté vers la prévention.

Nous devons absolument développer une culture de la santé publique et donc une culture de la prévention que nous n'avons pas à l'heure actuelle. L'école par exemple doit donner aux enfants une culture en santé dès le primaire. Dans certains pays qui ont beaucoup mieux résisté à la crise que nous, comme la Corée du Sud, les enfants savent ce qu'est une épidémie, comment y résister, pourquoi il faut porter un masque, à quoi servent les gestes barrières… Tout cela devrait être acquis or, nous avons été obligés de rendre ces mesures obligatoires dans notre pays.

er d'un système
e curatif à un
ers la prévention

Vous proposez aussi de créer un système de santé publique territorial. Pourquoi ?

Pour faire évoluer notre système, la solution la plus efficace est locale. Il faut impliquer les acteurs qui y sont déjà présents. Les collectivités territoriales ont par exemple un rôle majeur à jouer parce qu'elles ont dans leur périmètre de nombreux leviers qui concernent la santé et la prévention (écoles, espaces verts, transports, logement, culture…). Nous savons en effet que le système de soins ne contribue que pour 20 % dans la santé de la population, l'essentiel se passe ailleurs.

Quels sont les objectifs que vous avez fixés à travers ces évolutions ?

L'enjeu est de diminuer le recours aux soins. Depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, la France a passé en quelque sorte un contrat avec la population disant : si vous êtes malades, vous aurez un accès gratuit aux soins qui vous sont nécessaires, en revanche votre santé vous concerne. Sur cette base, l'État a développé un système curatif performant. Mais c'est aussi là notre échec : nous n'avons pas su nous protéger suffisamment des maladies chroniques ou des cancers alors que nous connaissons les facteurs de risques évitables.

Notre objectif est d'obtenir une augmentation de l'espérance de vie en bonne santé. Si l'espérance de vie a beaucoup augmenté ces cinq dernières décennies, moins d'un Français sur deux est en bonne santé à 65 ans. Une population qui vieillit en mauvaise santé va recourir massivement au système de soins : c'est ce qui arrive aujourd'hui.

Faut-il revoir la formation des personnels de santé pour intégrer cette nouvelle orientation ?

Il est impératif d'emmener tous les acteurs du système de soins vers la prévention. D'autant que les soignants sont soumis à des injonctions paradoxales : traiter de plus en plus de personnes, il faut donc de plus en plus de malades. Cette situation n'encourage ni la prévention, ni la prise en charge des malades chroniques, qui requièrent plus de temps et un réseau de médecine de ville développé. Penser la santé comme un marché, pousser la concurrence entre les établissements de soins, a participé à la crise de sens du personnel soignant. La santé est un capital dans lequel notre société doit investir.

Budget de la Sécurité sociale : quelles mesures pour 2024 ?

Le Projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2024 vise une économie de 3,5 milliards d'euros sur les dépenses de la branche maladie, qui impactent fortement les comptes de l'Assurance Maladie, dont le déficit est estimé à 8,8 milliards d'euros en 2023 puis à 11,2 milliards en 2024.

Dans le détail, le gouvernement prévoit une économie de 600 millions d'euros sur les dépenses hospitalières, 1,3 milliard sur les produits de santé, 1,25 milliard grâce à la « responsabilisation » des patients et 300 millions sur les soins de ville. Focus sur les axes phares du PLFSS, qui sera promulgué avant la fin de l'année.

Transformer le financement et l'organisation du système de santé

- Rééquilibrer le financement des établissements de santé pour mieux prendre en compte la diversité de leurs missions.
- Renforcer l'attractivité des métiers dans les établissements de santé.

De nouveaux outils pour lutter contre la fraude

- Maîtrise des dépenses d'arrêt maladie en renforçant les pouvoirs de contrôle. Le médecin agrée mandaté par l'employeur pourra désormais suspendre le versement des indemnités aux patients lorsqu'il estime l'arrêt injustifié.
- Limitation de la durée des arrêts prescrits par téléconsultation à trois jours (sauf exceptions, notamment pour le médecin traitant).
- Renforcement des obligations des plateformes numériques pour garantir le paiement des cotisations dues par ses utilisateurs.
- Lutte contre la «sous-déclaration» de chiffre d'affaires des micro-entrepreneurs, création d'un délit d'incitation à la fraude sociale et suppression des aides aux professionnels fraudeurs.

Renforcer la prévention et l'accès aux soins

- Déploiement des bilans de prévention aux âges clés de la vie.
- Accès au vaccin contre le papillomavirus dès 11 ans.
- Délivrance des médicaments à l'unité en cas de rupture de stock.
- Permission de dispenser certains antibiotiques aux pharmaciens, après un test rapide d'orientation diagnostique pour les angines et cystites simples.
- Gratuité des préservatifs féminins jusqu'à 26 ans.
- Lutte contre la précarité menstruelle via le remboursement des protections périodiques jetables.
- Expérimentation d'un parcours de soin dédié à la lutte contre la dépression post partum.
- Suppression du jour de carence en cas d'interruption médicale de grossesse.

La Mutualité Française se positionne en défaveur du PLFSS 2024

Lors du conseil de la Caisse nationale de l'Assurance Maladie qui s'est tenu à la rentrée, la FNMF s'est prononcée contre le projet de loi de financement de la Sécurité sociale présenté par le gouvernement. Même si, selon la FNMF, certaines mesures sont à saluer, les moyens alloués sont insuffisants pour répondre aux défis que notre système de santé doit relever. Éric Chenut, président de la FNMF, dénonce un *« manque d'ambition pour assurer la soutenabilité de notre système de protection sociale »* et *« des mesures qui ne peuvent masquer la nécessité plus globale d'une réforme structurelle du système de santé »*. Pour lui, l'axe prévention ne mène pas à un changement de culture en faveur du préventif plutôt que du curatif.

Découvrez en vidéo la prise de parole d'Eric Chenut concernant le projet de loi dans la version digitale de votre revue Couleurs.

Du jamais vu depuis 1945. La Sécurité sociale a décidé de diminuer son taux de prise en charge des soins dentaires, passant de 70 % à 60 %. En prenant cette mesure, elle espère économiser pas moins de 500 millions d'euros et renforcer son action sur la prévention afin de diminuer, sur le long terme, les actes liés aux prothèses et aux implants, qui sont très coûteux.

Le chiffre

10%

C'est la baisse de prise en charge des soins dentaires par la CPAM depuis le 15 octobre 2023

Cette décision engendre naturellement une hausse des dépenses des mutuelles, qui doivent absorber cette différence auprès de leurs adhérents en augmentant leur part de remboursement. Une situation qui entraine une augmentation de leurs cotisations afin de compenser l'équilibre final des taux de remboursement.

Les premiers affectés par cette décision sont les 2,5 millions de Français modestes dépourvus de mutuelle, ou de toute autre assurance santé. Parmi eux, des indépendants, des chômeurs, des inactifs, etc. Une décision qui n'aidera pas le taux de renoncement aux soins dentaires à baisser. Il atteignait déjà 45 % en 2022, selon la Mutualité Française.

Rappelons que, depuis le 1er janvier 2020, l'offre 100 % Santé dentaire permet d'être entièrement remboursé par l'Assurance Maladie et la mutuelle ou complémentaire santé sur les bridges, les couronnes dentaires et les dentiers (prothèses amovibles). Ce dispositif est amené à être renforcé… mais pas avant 2026 !

Mgéfi Assistance : vous pouvez compter sur nous !

Vous devez être hospitalisé ? Votre conjoint souffre d'une maladie grave ? Votre aîné vient d'être admis aux urgences ? Nous mettons tout en œuvre pour vous aider à faire face aux aléas de la vie.

Avec votre couverture santé Mgéfi, et en fonction de votre offre santé[1], vous bénéficiez du service Mgéfi Assistance[2] pour vous accompagner au quotidien. Hospitalisation (programmée ou non), immobilisation, pathologie lourde ou encore situation d'aidance, notre équipe Mgéfi Assistance est disponible **7 jours sur 7 et 24h sur 24** pour vous accompagner et trouver des solutions afin de vous faciliter la vie dans ces moments souvent difficiles. Aide à domicile, bilan personnalisé, garde d'enfants et d'animaux, livraison de repas, accompagnement d'un proche dépendant... Plus de 1 500 partenaires sont à votre disposition partout en France !

Pour échanger en direct avec notre équipe de professionnels de l'assistance et du service à la personne,

appelez-nous à tout moment au N°Cristal 09 72 72 39 19
APPEL NON SURTAXÉ

Vous retrouverez également ce numéro sur votre carte de tiers-payant.

Quelques situations dans lesquelles Mgéfi Assistance peut intervenir, selon votre niveau de couverture.

Jacques a eu un accident

Jacques bricolait chez lui quand il a chuté d'une échelle. Aux urgences, on lui diagnostique une fracture du coccyx. Il se souvient alors qu'il a quitté son domicile sans fermer la porte. Célibataire, il se demande aussi comment il va pouvoir faire face, seul, à son retour au domicile. Après avoir parlé avec son conseiller, Jacques est soulagé : quelqu'un ira fermer son domicile et le billet d'avion de sa sœur sera pris en charge pour qu'elle puisse venir l'aider durant sa convalescence.

Dans le cas d'une immobilisation, nous pouvons mettre en place une aide adaptée à vos besoins : auxiliaire de vie, garde d'enfants, transport des enfants à l'école, livraison de repas ou de courses...

Jeannine doit se faire opérer

Jeannine est veuve. Le mois prochain, elle se fait poser une prothèse de genou qui implique une hospitalisation de 3 jours, suivie d'une immobilisation de 2 semaines. Elle s'inquiète : qui va nourrir ses chats lorsqu'elle sera à l'hôpital ? Comment va-t-elle entretenir sa maison pendant sa convalescence ? Après un échange avec Mgéfi Assistance, la voilà rassurée car une personne viendra nourrir ses chats et une aide à domicile l'aidera à faire son ménage pendant 2 semaines.

Dans le cas d'une hospitalisation programmée ou non de plus de 48h, nous pouvons mettre en place, au cas par cas, une aide adaptée à vos besoins : garde de la fratrie, aide aux devoirs, remplacement de la garde d'enfants, auxiliaire de vie .

Paul et Sophie : un aidé, un aidant

Paul est dépendant. Il a dû aménager son domicile pour l'adapter à sa nouvelle situation. Un professionnel envoyé et pris en charge par Mgefi Assistance a établi un diagnostic de son logement et préconisé des solutions d'aménagement. Qu'il s'agisse d'installer une rampe ou de mettre en place une téléassistance.

Sophie, la femme de Paul, ne se sent pas spécialement malade, mais plutôt « usée » par son quotidien d'aidant familial. Alertée par certains signes, elle a contacté son conseiller Mgéfi Assistance pour bénéficier d'un bilan personnalisé complet et d'une formation à domicile pour l'aider à acquérir des gestes et postures adaptés pour préserver sa santé.

Pour vous soutenir dans votre quotidien d'aidé ou d'aidant, Mgéfi Assistance propose une aide à domicile pour faciliter le quotidien ou prendre le relais en l'absence de l'aidant : auxiliaire de vie, livraison de repas, de courses ou de médicaments, transport d'un proche pour venir aider…

Marie suit une chimiothérapie

Marie a 39 ans. Elle vient d'apprendre qu'elle souffrait d'un cancer du sein. Son traitement chimiothérapique durera 3 mois et elle craint de ne pouvoir s'occuper de ses enfants. Avec Mgéfi Assistance, elle aura accès à une enveloppe de services : aide à domicile, transports aux rendez-vous médicaux, garde d'enfants, livraison de courses… Dans les 6 mois qui viennent, Marie et sa famille pourront compter sur ces services pour réorganiser leur quotidien. Elle pourra également bénéficier d'un accompagnement psychologique pour faire face à cette épreuve.

En cas de pathologie lourde Mgéfi Assistance propose une enveloppe de services qui peuvent être demandés au fur et à mesure des besoins.

Près de 95 % des adhérents satisfaits ![3]

Gérard est décédé loin de chez lui

Hugo était en vacances à l'autre bout de la France avec son père Gérard, adhérent Mgéfi, quand ce dernier a fait un infarctus. Désemparé face à ce décès brutal, Hugo ne sait par quel bout prendre les choses. Grâce à Mgéfi Assistance, le transfert du corps de son père est pris en charge et les formalités à accomplir (administratives, pompes funèbres…) lui sont expliquées.

Pour faire face au décès, la famille et les proches peuvent compter sur l'aide et l'écoute de Mgéfi Assistance. Organisation des obsèques, aide à domicile dans les jours qui suivent le décès, mais aussi service de soutien psychologique. Nous mettons tout en œuvre pour leur permettre d'affronter au mieux cette épreuve.

Héloïse n'a plus de baby-sitter

Héloïse est maman solo. Quand sa nounou lui annonce qu'elle doit être hospitalisée 3 jours, puis en convalescence une semaine, Héloïse ne sait pas comment gérer la situation. Son conseiller Mgéfi Assistance lui a proposé l'aide d'une baby-sitter avec transport des enfants à l'école.

Les + famille, c'est la possibilité de faire garder son enfant, de faire venir quelqu'un de son entourage pour vous aider ou encore de transporter vos enfants chez des proches.

(1) Retrouvez l'ensemble de vos garanties d'assistance sur votre espace adhérent
(2) Services assurés par Ressources Mutuelles Assistance
(3) Entre janvier et octobre 2023

La visite de pré-reprise, une étape capitale

La visite de pré-reprise par le médecin du travail, au cours de l'arrêt de travail, est un dispositif légal destiné à faciliter le retour professionnel. Depuis juillet 2012, cette visite doit être organisée par le médecin du travail à la demande du salarié, de son médecin traitant ou du médecin conseil de la Sécurité sociale dans le cadre d'un arrêt de travail de plus de trois mois. Pour un arrêt inférieur à trois mois, elle peut être demandée par le salarié directement auprès du médecin du travail. Essentielle, cette visite a pour objectif de favoriser le maintien dans l'emploi. Lors de cet échange, le médecin du travail aborde les modalités de la reprise en se fondant sur l'état de santé du salarié et sur le poste de travail. Ses recommandations sont ensuite transmises à l'employeur.

Il peut être difficile de concilier traitement contre le cancer et activité professionnelle. Comment en parler à son employeur ? Quels sont les dispositifs d'aide lors du retour au travail ? Nous faisons le point.

Une personne sur trois perd ou quitte son emploi dans les deux ans après avoir appris qu'elle avait un cancer, selon la Ligue contre le Cancer. L'annonce de la maladie dans le cadre professionnel reste, en effet, un moment compliqué. **Sachez que vous n'êtes pas obligé d'informer votre employeur de votre maladie.** Néanmoins, si votre environnement le permet, il est préférable d'en parler, car les traitements fatiguent et vous pouvez être amené à vous absenter régulièrement pour des examens. La plupart des personnes atteintes d'un cancer prennent un arrêt maladie pour suivre leur traitement sereinement. Mais, si vous le souhaitez, vous pouvez continuer à travailler. N'hésitez pas à solliciter le médecin du travail qui pourra proposer des aménagements de poste de travail. Tenu au secret professionnel, il vous aidera à poursuivre votre activité dans les meilleures conditions.

Cancer et travail : quels accompagnements pendant et après la maladie ?

Préparer son retour au travail

La reprise du travail après la fin des traitements doit aussi se préparer. 54% des salariés ayant eu un cancer n'ont pas eu de visite de pré-reprise avant leur retour au travail, selon l'étude « Cancer et travail » menée par le centre Léon Bérard et l'association Entreprise et Cancer, et soutenue par l'Agefiph. Pourtant, avant la reprise de l'activité professionnelle, il ne faut pas nier la fatigue ni surestimer ses capacités.

De nombreux dispositifs d'accompagnement existent pour les personnes qui ont vaincu un cancer. Un mi-temps ou un temps partiel thérapeutique peut vous permettre de reprendre votre emploi en douceur. Il nécessite une prescription médicale du médecin traitant ou de l'oncologue, l'accord de principe de l'employeur, et un accord du médecin conseil de la Sécurité sociale.

Les dispositifs de soutien

Des horaires décalés peuvent aussi vous permettre de vous remettre dans le bain sans vous fatiguer inutilement. Le médecin du travail peut demander que votre poste soit aménagé afin de vous permettre de remplir vos missions tout en étant protégé. Vous pouvez aussi demander un accompagnement durant les premiers mois. Dans certains services médicaux du travail, les infirmières peuvent vous donner des conseils et un service social du travail est proposé dans les établissements de plus de 250 salariés. N'hésitez pas non plus à échanger avec votre supérieur hiérarchique sur les horaires et l'allègement éventuel de la charge de travail. Les ressources humaines peuvent au besoin évoquer avec vous un éventuel changement de poste.

Enfin, sachez que les personnes ayant eu un cancer peuvent prétendre au statut RQTH (Reconnaissance qualité travailleur handicapé). Il facilite les aménagements de poste nécessaires à une réinsertion en adéquation avec l'état de santé et permet de bénéficier d'aides spécifiques pour suivre une formation professionnelle.

Femmes séropositives, les « oubliées de l'épidémie »

Le 1er décembre, Journée mondiale de lutte contre le sida, est l'occasion de rappeler que cette maladie reste la première cause de mortalité des femmes de 15 à 49 ans. Si les traitements ont fait d'indéniables progrès, les femmes les supportent moins bien et restent facilement stigmatisées.

Depuis 2003, les femmes diagnostiquées séropositives sont à 73 % issues de l'immigration selon l'étude « Femmes VIH+ en France : qui sont-elles ? », menée par France Lert, sociologue, économiste et épidémiologiste ANRS-MIE. Une tendance confirmée par le Dr Florence Brunel, praticien hospitalier en maladies infectieuses et tropicales et sexologue aux Hospices civils de Lyon. *« Par le passé, nos consultations étaient très masculines et concernaient principalement des homosexuels. Mais l'épidémie s'est féminisée. On a évoqué le cas des femmes de plus de 50 ans qui présentent le risque de contracter le VIH plus tardivement par méconnaissance des messages de prévention et parce qu'elles n'osent pas imposer le préservatif dans leurs nouvelles relations. Mais soyons objectifs : elles risquent surtout de contracter les autres IST comme la chlamydia ou le gonocoque ».*

Les femmes séropositives sont pour deux tiers issues de l'immigration d'origine subsaharienne ou d'Afrique du Nord. *« Elles ont une certaine méconnaissance de la pathologie et sont triplement stigmatisées en tant que femmes, migrantes et séropositives. Ce sont les oubliées de l'épidémie »*, souligne l'infectiologue.

Des traitements moins bien tolérés

Les femmes séropositives vivent mal avec le VIH et supportent moins bien les traitements. Elles développent plus d'effets secondaires que les hommes même si des progrès ont été réalisés ces dernières années. *« Au début de l'épidémie, les femmes étaient sous-représentées dans les essais cliniques. Elles pouvaient alors présenter des effets indésirables, car elles étaient surdosées et avaient des modifications corporelles avec les premières molécules »*, résume le Dr Brunel. *« Heureusement, il existe désormais des molécules un peu plus adaptées et moins agressives pour les femmes. L'observance thérapeutique est également compliquée chez les femmes, car quand elles ont des effets secondaires, au lieu de les signaler à leur médecin, elles arrêtent le traitement »*, explique le Dr Brunel.

Autre constat, les femmes utilisent peu la prophylaxie pré-exposition (PrEP), un traitement médicamenteux qui empêche l'infection par le virus du sida chez les personnes séronégatives. *« La PrEP a permis de faire baisser l'épidémie de presque 40 % chez les hommes homosexuels, mais les femmes y ont peu recours en France. Elle est pourtant très demandée par les jeunes femmes africaines qui ne peuvent pas imposer le préservatif dans leur culture. Il est vrai qu'il existe des freins : la PrEP chez la femme doit être prise en continu, en raison de données physiologiques et pharmacologiques propres aux femmes, et pas à la demande comme chez l'homme. Le traitement est donc plus astreignant. De plus, les femmes séronégatives ne sont pas toujours au courant de la possibilité d'avoir accès au traitement préventif contre le VIH »*, souligne la sexologue.

Une surveillance médicale indispensable

Les femmes séropositives sont plus à risque de contracter des infections bactériennes et parasitaires, mais pas seulement. Une femme séropositive a plus de chance de développer une infection à papillomavirus ou une ménopause précoce. Elle doit donc être particulièrement prise en charge et suivie en gynécologie, mais aussi en proctologie pour prévenir les cancers du canal anal. Les femmes séropositives ont également plus de risques de développer une ostéoporose après la ménopause et leur risque cardiovasculaire augmente avec l'âge.

La prévention toujours au cœur de l'action

Pour se protéger et protéger autrui du VIH et autres infections sexuellement transmissibles, la méthode la plus efficace reste la prévention. Différents outils existent et sont à disposition pour ne prendre aucun risque :

- les préservatifs externes ou internes, parmi les plus connus et les plus faciles d'accès ;
- le traitement d'urgence ou TPE : en cas de risque d'exposition au VIH, il est possible de se rendre aux urgences et de suivre un traitement impliquant la prise d'une trithérapie durant un mois afin d'empêcher une éventuelle contamination en bloquant immédiatement la réplication du VIH. Plus il est administré tôt, plus il est efficace. Si possible dans les 4 heures après l'exposition au risque, de préférence dans les 24h et au plus tard dans les 48h ;
- la PrEP : la Prophylaxie pré-exposition est une stratégie de réduction du risque de contracter le VIH fondée sur l'utilisation d'un médicament antirétroviral à prendre au cours d'une période d'exposition à un risque de contamination. La PrEP s'adresse à toutes les personnes n'utilisant pas systématiquement le préservatif lors de leurs rapports sexuels et qui sont à haut risque de contracter le VIH ;
- le traitement VIH (TasP) : on le sait aujourd'hui, quand on est séropositif, la trithérapie est un outil préventif aussi efficace que le préservatif. L'efficacité des traitements sur le virus le rend indétectable, et il ne subsiste qu'une quantité extrêmement faible du VIH dans le sang ou le sperme, insuffisante pour provoquer une infection. Dès lors, même en cas de rapport sexuel non protégé par un préservatif, la personne séropositive n'a quasiment aucun risque de contaminer son/sa partenaire séronégatif ;
- le dépistage : gratuit, anonyme et sans rendez-vous, c'est le moyen le plus efficace de savoir si l'on est infecté et de protéger les autres.

Pour des conseils et des informations :
aides.org ou au 0805 160 011 (gratuit depuis un poste fixe)

Source : Sidaction, Santé publique France, Onusida

L'espérance de vie en bonne santé pourrait être augmentée.

Soutenue par la Mgéfi depuis 10 ans, la Fondation de l'Avenir œuvre jour après jour à faire avancer la recherche médicale. Accompagnée de chercheurs et d'un conseil scientifique, elle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des patients, mais aussi des soignants.

Marion Lelouvier, présidente de la Fondation et **Jean-Jacques Lemaire, président du conseil scientifique**, nous parlent de leurs missions, des donateurs et de l'importance de financer la recherche.

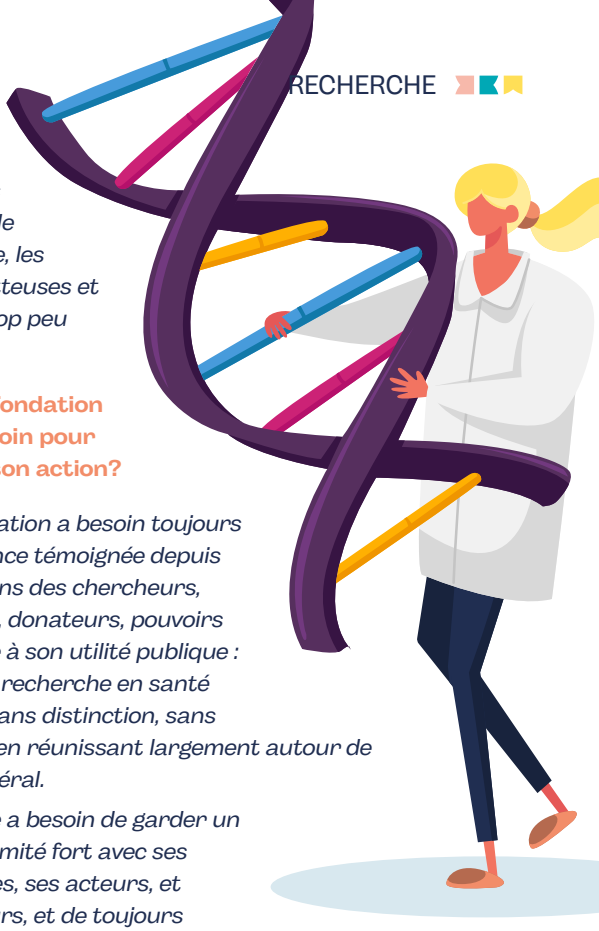
Fondation de l'Avenir, en quelques mots ?

ML : la Fondation agit depuis plus de 35 ans, sur fonds et ressources privés, pour accélérer avec tous les acteurs la recherche en santé pour tous.

JJL : elle soutient la recherche à travers ses principales dimensions, des plus scientifiques aux plus pratiques, pouvant impacter directement patients et soignants. La Fondation prend en considération, historiquement, la recherche en chirurgie et s'ouvre aujourd'hui largement aux aspects technologiques les plus sophistiqués.

Que représente votre partenariat de la Mgéfi ?

ML : l'engagement de la Mgéfi, à nos côtés depuis 10 ans, est la concrétisation des valeurs mutualistes. Les actions sociales et les accompagnements des prises en charge médicales par les mutuelles trouvent écho auprès de la Fondation de l'Avenir : investir sur le long terme, permettre aux chercheurs d'avancer étape après étape en prévention, diagnostic, pronostic et qualité de vie des malades, mais aussi qualité des pratiques des soignants.



Quel est le rôle du donateur à la Fondation ?

ML : il est essentiel. Il s'agit du premier soutien à nos actions ! Nous sommes très attentifs à leurs préoccupations, comme pour les chercheurs, nous veillons au contact avec eux, par différents canaux : envois d'informations sur les avancées, visite de laboratoires, consultation sur les grandes orientations de la Fondation.

JJL : comme le patient, c'est pour le donateur que le chercheur clinicien nourrit sa motivation, et le conseil scientifique aussi. Et pour lui, la Fondation garantit d'une part l'attribution et la traçabilité des fonds et, d'autre part, la pertinence et le suivi des dispositifs.

Que représente la recherche médicale aujourd'hui ?

JJL : la recherche médicale est l'un des marqueurs phares des sociétés. La Fondation est l'un des liens directs, au travers de tous ses acteurs, entre société et progrès médical.

ML : selon l'état des lieux 2020 du baromètre recherche médicale, elle représente 2 à 3% du PIB, impliquant un grand nombre d'acteurs publics et privés. Ce champ s'étend de plus en plus, avec désormais une définition de la santé au sens le plus large, intégrant la parole du patient et de son entourage, les interactions avec l'environnement et la santé animale.

Quels en sont les enjeux ?

JJL : les enjeux sont majeurs et doivent concilier amélioration des soins, éthique et contraintes sociétales.

ML : par cette progression continue de la connaissance, l'espérance de vie en bonne santé, ou avec une qualité de vie mieux préservée, pourrait être maintenue voire augmentée. Cela suppose de mieux partager et diffuser les savoirs, former, débattre des orientations et des besoins et mobiliser davantage de financements.

Quelles sont les missions du conseil scientifique au sein de la Fondation ?

JJL : évaluer les projets de recherche pour s'assurer de la qualité technique et scientifique des travaux proposés, incluant les aspects de transfert technologique. Il donne aussi un avis sur des dimensions scientifiques stratégiques de la Fondation.

ML : aux côtés du directoire, ce conseil de praticiens bénéficiant d'une légitimité professionnelle sécurise l'utilisation des dons à la recherche médicale et aide à identifier les tendances de la recherche, les plus prometteuses et pourtant trop peu financées.

De quoi la Fondation a-t-elle besoin pour continuer son action?

ML : la Fondation a besoin toujours de la confiance témoignée depuis plus de 35 ans des chercheurs, partenaires, donateurs, pouvoirs publics, face à son utilité publique : accélérer la recherche en santé pour tous, sans distinction, sans restriction, en réunissant largement autour de l'intérêt général.

JJL : oui, elle a besoin de garder un lien de proximité fort avec ses composantes, ses acteurs, et ses donateurs, et de toujours s'ouvrir et interagir au niveau sociétal, politique et académique.

Quels liens la Fondation et la communauté scientifique entretiennent-elles ?

JJL : c'est déjà au travers des membres du conseil scientifique, tous, à titre individuel, impliqués activement dans la vie scientifique nationale et internationale. Au-delà, la Fondation anime des rencontres avec des acteurs de terrain, des sociétés savantes, comme l'Académie nationale de chirurgie. Elle s'investit aussi beaucoup dans des formations auprès des plus jeunes.

Quel message souhaitez-vous partager avec les donateurs, essentiels aux actions de soutien à de recherche ?

ML : des remerciements sincères, pour chacun des donateurs, quel que soit le montant du don. Donner pour la recherche à travers une fondation, c'est être conscient pour soi et pour les autres de l'importance de la santé et apporter à ses acteurs une contribution indispensable et complémentaire à celle de l'Etat.

JJL : la passion de la bienveillance envers les autres au bénéfice de la recherche. Ceci se traduit en pratique pour le conseil scientifique par une évaluation indépendante, éthique et rigoureuse des projets, ainsi que de leur réalisation et leur portée.

« Notre fille, c'est notre bataille »

Ivy a 4 ans. Elle est atteinte d'une maladie neuromusculaire non identifiée. Sans diagnostic, et sans traitement, chaque jour de sa vie est un combat, pour elle et pour ses jeunes parents, Tony et Margaux.

« Notre fille c'est notre bataille, pas question de lâcher »

La vie de la famille bascule, à peine trois mois après la naissance d'Ivy. Ses parents observent une diminution de sa mobilité au niveau des pieds. Des examens médicaux s'enchainent. Le neuropédiatre parle d'une maladie neuromusculaire, mais les analyses génétiques ne permettent pas de déterminer la pathologie exacte. Avant même ses 2 ans, la santé de la petite fille se dégrade subitement. Elle doit bénéficier de l'aide de machines pour respirer et pour se nourrir. « Elle n'a jamais marché, ne s'est jamais tenue assise. On ne peut pas la laisser toute seule, pas même quelques minutes, de jour comme de nuit ». En alerte permanente, tour à tour infirmiers, kinésithérapeutes… ses parents, Tony et Margaux, apprennent alors les gestes nécessaires pour résister face à l'évolution de la maladie. Depuis juillet 2022, un séquençage du génome d'Ivy pour rechercher le gène responsable de la maladie est en cours. Il n'a pas encore permis de mettre un nom sur la maladie qui gagne du terrain et s'attaque à ses muscles : « *On voit la maladie évoluer : Ivy perd en motricité, elle a très peu d'autonomie respiratoire si elle n'est pas reliée à sa machine. Il y a urgence à trouver son diagnostic. Notre fille, c'est notre bataille, pas question de lâcher. Notre quotidien, c'est Ivy, sa vie, son bien-être, son avenir* », confie Tony qui a cessé son activité professionnelle pour s'occuper de sa fille et devenir aidant familial.

Accélérer le diagnostic : un combat de l'AFM-Téléthon

Avec la multiplication des traitements, avec les nouvelles pistes thérapeutiques en développement, des perspectives plus nombreuses s'ouvrent pour les malades. Plus que jamais, bénéficier d'un diagnostic est indispensable. Mettre un nom sur la maladie, pour le malade, et sa famille, c'est savoir contre quoi on se bat, c'est pouvoir bénéficier d'une prise en charge médicale adaptée pour ralentir l'évolution de la maladie, et c'est le point de départ incontournable d'une recherche pouvant aboutir à un traitement. Pour l'AFM-Téléthon, l'accélération du diagnostic est une priorité.

Cette année encore, la Mgéfi se mobilise en faisant un don de 3 000 € et en organisant un challenge avec tous ses salariés, en décembre, afin de collecter encore plus de fonds pour la recherche.

Pour, vous aussi, soutenir le Téléthon, rendez-vous sur www.evenement.telethon.fr

Grâce à vos dons durant le Téléthon, en 2022

37,6 M€
consacrés à l'aide des malades

41
essais cliniques en cours ou en préparation pour 32 maladies différentes.

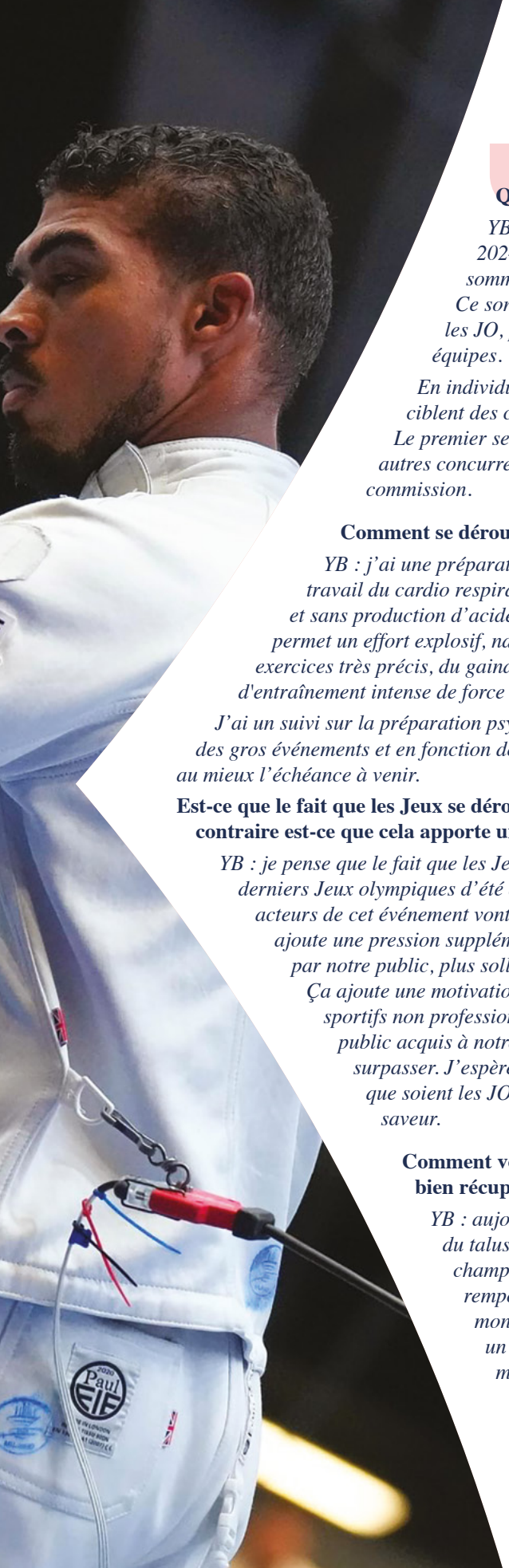
56,2 M€
d'euros consacrés à la mission Guérir

+

1,9 M€
sous forme d'avances et investissements

« Ces jeux auront une tout autre saveur ! »

A moins de 8 mois du coup d'envoi des Jeux de Paris, Yannick Borel, le champion d'escrime de la team Mgéfi, répond à nos questions sur sa préparation, son état d'esprit et revient sur sa convalescence après sa fracture du pied.



Que faut-il faire pour se qualifier aux JO ?

YB : il faut d'abord qualifier l'équipe de France, entre mai 2023 et avril 2024. Actuellement nous sommes en plein milieu du processus et nous sommes classés 3e dans la course olympique et 1er au classement mondial. Ce sont les quatre premières nations qui sont directement qualifiées pour les JO, puis la première nation de chaque continent, pour un total de huit équipes.

En individuel, une course se tient entre Français, en interne. Les entraineurs ciblent des compétitions de référence, et cela permet de déterminer un classement. Le premier se qualifie directement en individuel et par équipe pour les JO. Les deux autres concurrents et le remplaçant pour l'épreuve individuelle sont choisis par la commission.

Comment se déroule la préparation physique et mentale d'un tel événement ?

YB : j'ai une préparation physique personnalisée à l'INSEP. Mes séances varient entre travail du cardio respiratoire, de l'anaérobie alactique (production d'énergie sans oxygène et sans production d'acide lactique. D'une durée d'action maximale de 30 secondes, elle permet un effort explosif, ndlr). Je fais du renforcement du haut et du bas du corps, avec des exercices très précis, du gainage, du travail d'appui et un peu de travail de pliométrie (une séance d'entraînement intense de force et de sauts, qui permet d'entraîner la vitesse et la réactivité, ndlr)

J'ai un suivi sur la préparation psychologique et mentale qui se fait sur toute l'année, et à l'approche des gros événements et en fonction de mes besoins, on augmente la fréquence des séances pour préparer au mieux l'échéance à venir.

Est-ce que le fait que les Jeux se déroulent en France ajoute une pression supplémentaire ? Ou au contraire est-ce que cela apporte une motivation différente ?

YB : je pense que le fait que les Jeux se passent à Paris représente une chance dans le sens où les derniers Jeux olympiques d'été à Paris ont eu lieu en 1924, il y a 100 ans ! Tous les sportifs, les acteurs de cet événement vont se rendre compte de la chance qu'ils ont. Après c'est vrai que cela ajoute une pression supplémentaire parce que l'on est à la maison, que l'on sera très attendu par notre public, plus sollicités par la presse, nos partenaires… et il va falloir gérer tout ça. Ça ajoute une motivation bien sûr parce que l'on est chez soi, on a cet avantage. Nous, sportifs non professionnels, nous n'avons pas l'habitude d'avoir des stades remplis, un public acquis à notre cause, comme au football par exemple, et que ça nous pousse à nous surpasser. J'espère que ça nous portera vers la victoire. Il y a toujours une magie, quels que soient les JO, mais ceux-là, particulièrement à la maison, auront une tout autre saveur.

Comment vous sentez-vous après votre blessure ? Est-ce que vous avez pu bien récupérer ?

YB : aujourd'hui je pense avoir complétement récupéré de ma fracture du talus, au pied. J'ai pu d'ailleurs faire des compétitions, dont les championnats du monde, et revenir médaillé d'argent par équipe. J'ai remporté une compétition nationale, en individuel, fin septembre. Cela montre que mon pied, c'est de l'histoire ancienne, mais il y a toujours un suivi kiné, de la préparation physique spécifique, de l'entretien de la mobilité pour assurer la bonne santé de ce pied !

Le poisson : à consommer de façon responsable

À l'heure où le climat se dérègle et la croissance démographique s'accélère, les conditions de production mais aussi de gestion des stocks alimentaires mondiaux questionnent. Une problématique qui n'épargne pas les produits de la mer. Dans ce contexte, comment continuer à consommer du poisson de façon responsable ?

Selon les Nations Unies pour l'alimentation, 20,5 kg de poisson sont consommés par personne et par an. Pour répondre à cette demande grandissante, la pêche a tendance à s'intensifier, ne permettant pas toujours à la population de se régénérer. Il convient donc de se comporter en consommateur averti et d'adopter les bons comportements.

Favoriser une pêche responsable

Avant de consommer du poisson, plusieurs critères sont à prendre en compte :

- Renseignez-vous sur le lieu de provenance, qui influe sur l'exposition à d'éventuels polluants.
- Informez-vous sur les conditions d'élevage pour les poissons concernés. Les élevages intensifs pouvant représenter d'importantes sources de pollution et perturber l'écosystème naturel.
- Soyez attentifs aux techniques de pêche des poissons sauvages. Elles peuvent détruire les fonds marins, à cause du chalutage, notamment, et appauvrir la faune sous-marine.
- Identifiez les labels. Par manque de transparence dans le domaine, il apparaît difficile de garantir une pêche respectueuse. Toutefois, les labels Marine Stewardship Council (MSC), Aquaculture Stewardship Council (ACS) ou encore l'écolabel public « Pêche durable » permettent de cibler les produits issus de la pêche ou de l'élevage responsable.
- Soyez également sensibles à la disponibilité des ressources. « Dans le monde, 31 % des stocks issus de la pêche sont surexploités, et en Méditerranée ce chiffre grimpe à 93 % », alerte WWF France.

Quelles espèces privilégier ?

En raison de la grande variété d'engins utilisés pour la pêche à l'anguille et du risque d'extinction qui pèse sur l'espèce, sa consommation est de façon générale à proscrire. Tout comme la lingue franche, car le chalutage a un impact négatif sur les fonds marins.

À l'inverse, la carpe d'élevage et le merlan bleu pêché en chaluts en eau libre – dont les captures accessoires et les taux de rejet sont faibles – sont recommandés.

Comme pour les fruits et légumes, il existent une saisonnalité pour la consommation de poisson. La pêche saisonnière respecte les périodes de reproduction et de migration (voir l'encadré).

À consommer deux fois par semaine

Le poisson fournit des protéines animales essentielles à l'équilibre du régime alimentaire, les caractéristiques nutritionnelles des poissons d'élevage et sauvage étant similaires. Il est aussi riche en acides gras oméga-3, lesquels contribuent *« au développement et fonctionnement du système nerveux et [...] à la prévention des maladies cardio-vasculaires »*, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses). Ce produit de la mer est également source de minéraux (phosphore, iode, zinc, cuivre, sélénium et fluor), et de vitamines (A, D et E), indispensables à la santé. Mais il peut toutefois être contaminé par des polluants (comme le PCB et les dioxines ou le méthylmercure). Pour limiter les risques de surexposition, l'Anses recommande d'en consommer deux fois par semaine, dont un poisson gras à forte teneur en acides gras oméga-3 (saumon, sardine, maquereau, hareng) et un autre poisson (colin, merlu, cabillaud, sole...), et de varier les espèces et les lieux d'approvisionnement.

*Pour en savoir plus : **www.consoguidepoisson.fr***

3 BONNES RAISONS DE RESPECTER LA SAISONNALITÉ DES POISSONS :

- MIEUX PRÉSERVER L'ESPÈCE
- DIVERSIFIER NOTRE ALIMENTATION
- RÉALISER DES ÉCONOMIES

HIVER
Haddock
Chinchard
Lieu
Lotte
Colin
Merlan

PRINTEMPS
Sole
Hareng
Borchet
Dorade
Cabillaud
Merlu
Raie

ÉTÉ
Anchois
Sardine
Thon blanc

AUTOMNE
Aiglefin
Bar
Tacaud
Rouget
Barbue

NOUS AVONS AIMÉ

Activ' et vous : un programme d'activité pour les seniors

La promotion de l'activité physique et d'une alimentation saine chez les plus de 60 ans est une ambition partagée par la Mutualité Française et l'Assurance retraite. De cet objectif commun est né le programme de prévention Activ' et vous. Des diététiciens et des éducateurs sportifs ont animé 13 ateliers à distance et abordé des thèmes tels que l'alimentation, la souplesse, l'activité physique, l'endurance, etc. L'objectif étant de renforcer le pouvoir d'agir des participants sur leur bien vieillir. Les invitations sont envoyées aux retraités de l'assurance retraite de 60 à 65 ans, aux revenus modestes, en priorité.

La deuxième édition, qui s'est tenue du 5 octobre au 5 novembre, a rencontré un grand succès, laissant présager une troisième édition en 2024.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Les boîtes de Noël solidaires

Depuis 2020, la Croix Rouge et le Secours populaire mettent en place le dispositif des boîtes de Noël solidaires, pour apporter du réconfort aux plus démunis grâce à de petites attentions pendant les fêtes. Pour confectionner une boîte, il suffit d'une simple boîte à chaussures et de quelques cadeaux (produits de première nécessité, écharpe, bonnet, livre, gourmandise, un petit mot réconfortant ou encore un dessin). Du papier cadeau, un petit nœud pour les plus fantaisistes et le tour est joué !

Pour connaître les modalités de dépôt des boîtes, contactez directement les structures de la Croix Rouge ou du Secours populaire près de chez vous. Vous pouvez aussi les remettre vous-même à des voisins ou des sans-abris.

CROIX-ROUGE FRANÇAISE

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS

13 à table ! L'opus des Resto du cœur a 10 ans !

Cette année encore, les Restos du cœur proposent une aventure littéraire solidaire à travers un recueil de nouvelles autour d'un thème évident : « J'ai 10 ans ». Les textes sont signés par 15 personnalités ou grandes plumes de la littérature française telles que Maxime Chattam, Philippe Besson, Cyril Lignac, ou encore Alexandra Lapierre. Pour chaque livre acheté, 5 repas seront distribués par les Restos du cœur. Depuis la première édition, l'ensemble des « 13 à table! » a permis de distribuer près de 7,4 millions de repas supplémentaires aux personnes dans le besoin. Un geste encore plus important cette année pour l'association, dans un contexte difficile, qui s'est vue pour la première fois refuser des bénéficiaires, faute de moyens. Alors, lisons solidaire ! Mobilisons-nous pour que l'objectif du million de repas distribués en 10 ans soit atteint !

Retrouvez « 13 à table ! » aux éditions Pocket au prix de 6 €.

Citéo l'application pour vous aider à trier vos déchets

Saviez-vous que l'aplatissement des bouteilles en plastique dans la longueur et non à la verticale facilite le travail des machines sur la chaine de tri ? Que faut-il mettre dans la poubelle de tri ? Quelles sont les erreurs à éviter ? Il n'est pas toujours facile de bien trier. Nous mettons parfois dans la poubelle jaune un déchet qui n'a rien à y faire et complique le travail du personnel de tri. Grâce à Citéo, la première application en France qui vous aide à faire correctement le tri de vos déchets, vous n'aurez plus aucun doute. En renseignant le produit que vous souhaitez jeter, à la manière d'un moteur de recherche, Citéo vous indique dans quelle poubelle le mettre. Grâce à la géolocalisation, les consignes de tri sont parfaitement adaptées à votre environnement et vous donne les points de collectes les plus proches de chez vous !

Téléchargez dès maintenant cette application gratuite.

RENDEZ -VOUS

JUSQU'AU 31 JANVIER 2024
Campagne de vaccination contre la grippe saisonnière

Depuis le 17 octobre, toutes les personnes majeures éligible déjà vaccinées précédemment ou non, peuvent dès à présent retirer directement leur vaccin antigrippal chez leur pharmacien, sur présentation de leur bon de prise en charge, et se faire vacciner par le professionnel de santé de leur choix (médecin, sage-femme, infirmier, etc.). Le saviez-vous ? Les pharmaciens sont désormais autorisés à vacciner la population générale, et plus seulement les personnes prioritaires (65 ans et plus, femmes enceintes, patients souffrant de pathologies chroniques, etc.) quatre semaines après le début de la campagne.

Sachez que, si vous êtes vaccinés contre la Covid-19, vous pouvez tout à fait recevoir le vaccin contre la grippe saisonnière, qui est un virus différent. Il est simplement recommandé de le faire à 4 semaines d'intervalle minimum.

Plus d'informations sur ameli.fr

DÉCEMBRE 2023
Réception de votre carte de tiers payant

Au mois de décembre, votre nouvelle carte de tiers payant pour l'année 2024 et votre certificat annuel de garanties vous sont envoyés.

Les données portées sur ces documents sont celles connues au 10 novembre 2023. Si une modification est intervenue depuis cette date et que vous nous en avez informés, il n'est pas nécessaire de renouveler votre demande. A défaut, nous vous invitons à nous signaler tout changement depuis votre espace adhérent > Mes demandes en ligne ou par voie postale à l'adresse suivante :

MGEFI
6 rue Bouchardon
CS50070
75481 Paris cedex 10

En cas de perte, vous pouvez aussi retrouver votre carte de tiers payant directement sur votre espace adhérent ou sur l'application mobile Mgéfi.

2024
La Matmut rejoint la Grande cause nationale 2024

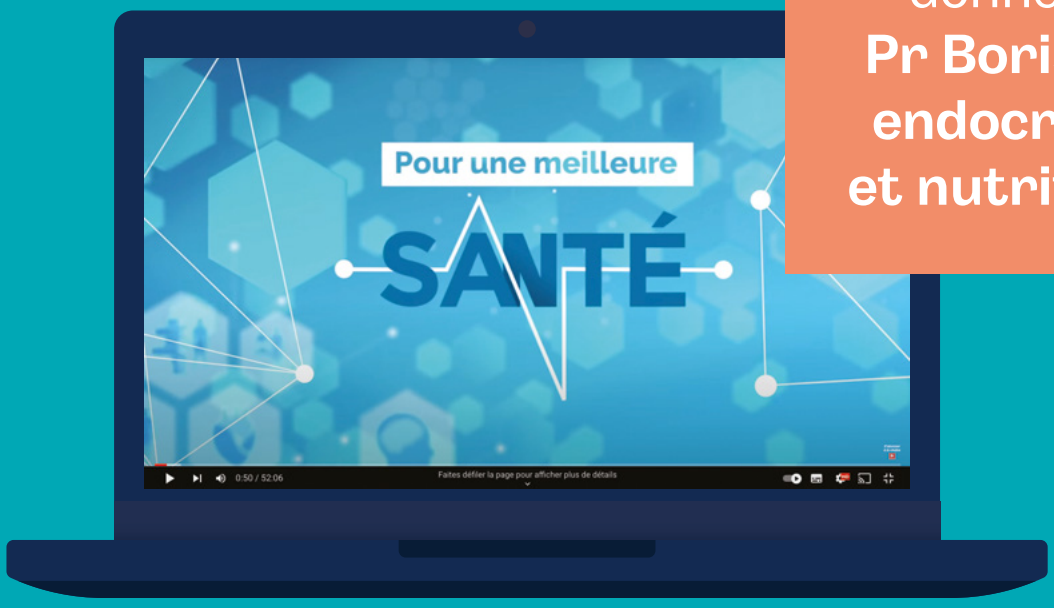
En cette année olympique, la promotion de l'activité physique et sportive « pour une France en forme » a été décrétée Grande cause nationale 2024 par le Président de la République. Elle a deux objectifs : inciter les Français à pratiquer davantage d'activités physiques et sportives et mettre le sport au cœur des politiques publiques. Consciente que la pratique d'une activité physique est liée à la prévention santé, la SGAM Matmut s'est jointe à cette cause pour soutenir cet élan. Dans cette même logique la Mgéfi sera cette année encore, animée par le thème prévention « Activité physique et bien-être ». Pensez à bien consulter l'agenda prévention sur votre espace adhérent pour ne rien manquer des ateliers proposés dans votre région.

PRÉVENTION

PuMS et la Mgéfi en 2024 c'est ***6 webconférences*** et ***1 vidéo par mois*** sur les bénéfices de l'activité physique.

Des conseils et des informations pour rendre les sujets prévention accessibles à tous.

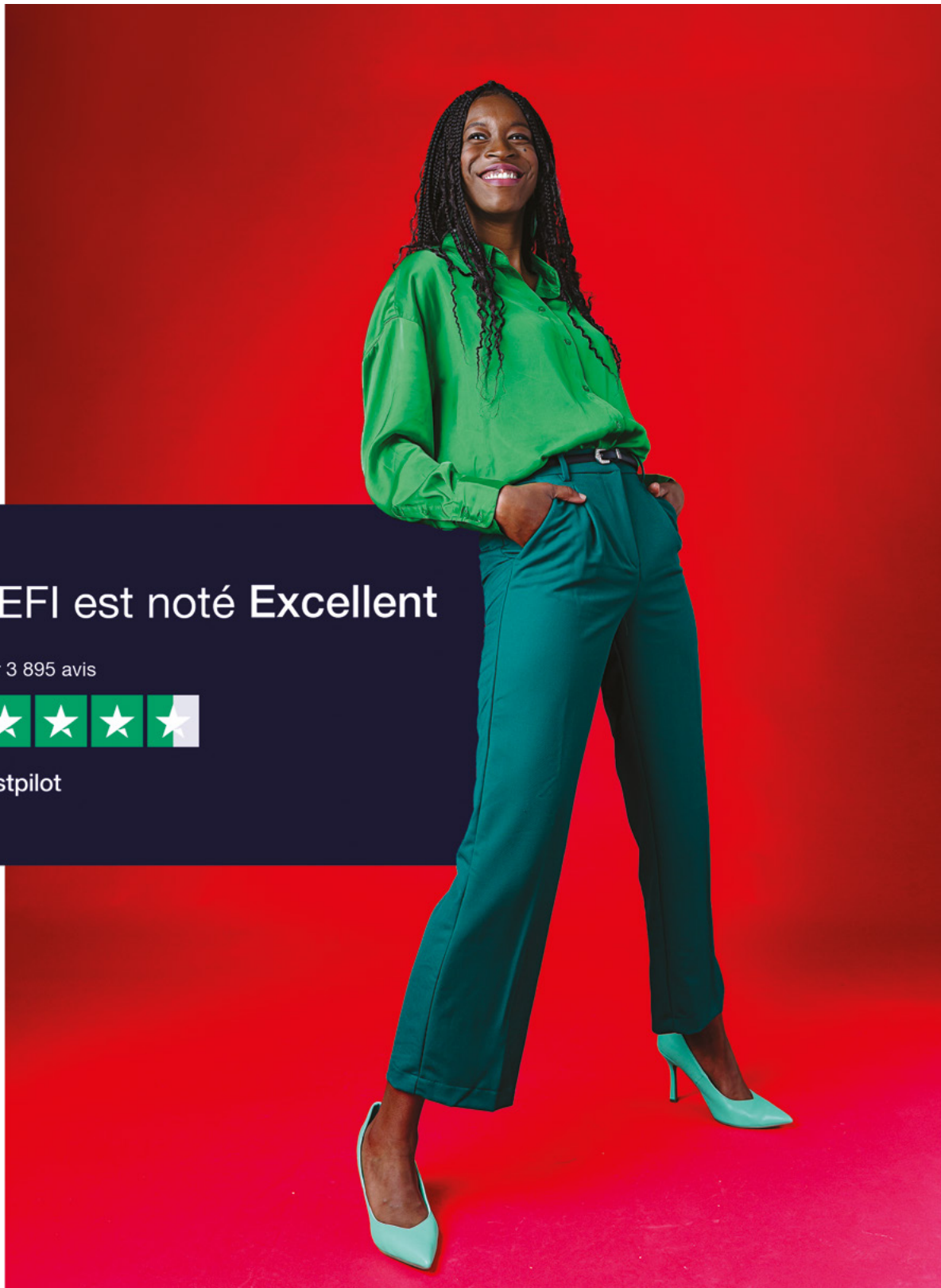
Des conseils donnés par le **Pr Boris Hansel, endocrinologue et nutritionniste.**



La chaîne Youtube de PuMS

C'est grâce à vous !

Merci pour cette reconnaissance



MGEFI est noté **Excellent**

Basé sur 3 895 avis

Trustpilot

Mgéfi groupe matmut