Le magazine trimestriel de la Mgéfi

# Couleurs

MARS 2024

#55

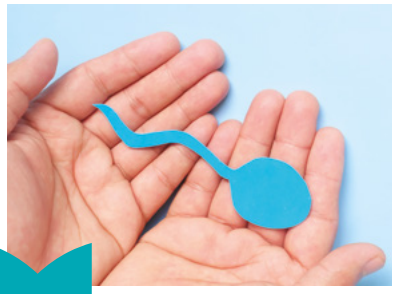
## L'année de tous les défis !

- N'attendez plus pour consulter un médecin !
- Bilan 2023 : une année tournée vers l'avenir
- « Bien dans ma retraite », un stage pour mieux se préparer
- Top départ pour les Assemblées départementales des adhérents

Mgéfi
groupe matmut

# Sommaire

6 **Arrêt maladie des agents publics : le premier colloque de la Mgéfi**


13 **L'infertilité masculine en constante progression**

14 **Perturbateurs endocriniens : comment s'en protéger ?**

16 **Collecte de lunettes pour Ezco : un succès grâce à vous !**



**Contacts Mgéfi**

**Mgéfi**
6, rue Bouchardon
CS 50070
75481 Paris Cedex 10

**09 69 39 69 29***
Du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 17 h 00
* Appel non surtaxé

**Pour limiter votre temps d'attente, privilégiez les créneaux horaires suivants : 8h30 - 10h et 12h30 - 14h**

**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 : mars 2024 - 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. **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.

#55

**Bruno Caron**
Président de la Mgéfi

# Protection sociale complémentaire : un défi mutualiste

Chers Adhérents,

La réforme de la Protection sociale complémentaire avance concrètement pour la Fonction publique d'État, plusieurs ministères ont déjà publié leurs appels d'offres en santé. En revanche, les négociations sur le volet prévoyance sont toujours en cours. Il conviendrait de trouver des accords dans les meilleurs délais sur ce sujet, pour éviter la vacuité de cette couverture lors de la mise en place des offres en santé. Actuellement, pour la Mgéfi, les deux couvertures santé et prévoyance sont couplées. La bascule isolée sur la première des deux pourrait entraîner l'arrêt de la seconde.

En ce moment, notre ministère est en discussion avec les organisations syndicales et négocie les deux types de protection pour aboutir à une concomitance de mise en œuvre, dans le but d'éviter toute rupture de couverture pour les adhérents de la Mgéfi. Nous vous informerons au fur et à mesure de notre connaissance des dossiers.

La nécessité de posséder une couverture santé de bon niveau est absolue au regard de notre système de santé. Ce dernier « est à bout de souffle », déclarait le ministre de la Santé le 4 juillet 2022. Le Premier ministre déclare vouloir « réarmer notre système de santé » en notant l'insuffisance du temps médical et bien d'autres déficiences communément actées aujourd'hui.

Il déclare vouloir booster les moyens de l'hôpital en débloquant ceux du Ségur de la santé ; revoir l'organisation médicale ; et développer la prévention en faisant de la santé mentale des jeunes une grande cause du gouvernement. En parallèle, tenir les trajectoires de réduction des déficits des comptes sociaux est vital alors qu'il est patent que les dépenses s'accroîtront, à l'instar de l'augmentation actée du coût des consultations pour la médecine de ville.

La réponse à ces enjeux est complexe et certainement multidimensionnelle. Elle ne peut se résoudre à une seule politique tarifaire et inflationniste, aboutissant à partager les coûts, l'augmentation des franchises médicales est significative à ce sujet. Selon la DREES, le financement des soins médicaux est réparti entre la Sécurité sociale (79,6%), l'État (0,6%), les organismes complémentaires (12,6%) et le reste à charge des ménages (7,2%). C'est ainsi que les mutuelles ont augmenté de 8% leurs cotisations appelées ; la Mgéfi a limité sa hausse à 5% pour ses trois offres référencées. Dans le même temps, les économistes de la santé prévoient un retour aux déficits importants pour l'Assurance Maladie.

La réforme de notre système de santé n'est pas une option, elle relève de la nécessité absolue. La Mgéfi, avec le mouvement mutualiste, s'inscrit pleinement dans cette perspective réformatrice en participant à l'évolution des pratiques de soins par des prises en charge adaptées aux besoins de ses adhérents et à l'économie générale du système. En ce sens, la PSC nous contraint à dynamiser nos organisations en nous projetant dans une dimension de couverture santé optimisée et accessible à tous. Ce défi mutualiste est le nôtre, pour le bien-être de tous.

Bien à vous

Paris, le 15 février 2024

# CHIFFRES CLÉS 2023*

## TOP 6 des prestations santé des contrats versées en 2023

- **21,7 %** Dentaire
- **21,9 %** Hospitalisation
- **19,7 %** Optique et appareillage
- **12,2 %** Pharmacie
- **9,4 %** Auxiliaires médicaux
- **7,1 %** Honoraires médicaux

**195,3 M€**
Prestations santé individuelle

**85,6 %**
des cotisations ont été redistribuées en prestations santé

**228,4 M€**
Cotisations santé individuelle

## Offres souscrites par les membres participants

| Vita Santé 2 | Multi Santé 2 | Maitri Santé | Zeni Santé |
|---|---|---|---|
| 59,4 % | 32,1 % | 7,7 % | 0,6 % |

## Contrats collectifs

Environ **2 190** personnes couvertes en contrats collectifs par la Mgéfi

## Contrats individuels

Personnes protégées
**316 132**

Adhérents
**260 830**

Ayants droit
**55 302**

## Mutualisation écoles

**2 963** élèves reçus

**2 518** adhésions

Taux de mutualisation global
**85 %**
(+ 15%)

## Les chiffres clés de l'activité 2023

Indemnités pour perte de traitement et de salaire (IPTS) et produit Indemuo versées
**22,4 M€**

Ce poste a connu une augmentation de **5,6 %** en 1 an

* Sous réserve de l'audit des comptes par le Commissaire aux Comptes

# 2023, une année tournée vers l'avenir

**L'année 2023 de la Mgéfi a été marquée par son affiliation à la SGAM Matmut, officialisée le Ier janvier. Cette décision forte, qui avait été approuvée lors de l'Assemblée générale le 28 juin 2022, est désormais effective. Ce rapprochement a rapidement ouvert la Mgéfi à de nouvelles perspectives, particulièrement dans un contexte de réforme de la Protection sociale complémentaire (PSC) plus effervescent que jamais. Ainsi, la Mgéfi est officiellement devenue le pôle Fonction publique du groupe Matmut.**

Cela constitue une opportunité forte de développement pour la mutuelle 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 expérience et notre savoir-faire. Cette affiliation a rapidement pris une forme concrète et s'accélère avec, notamment, la création d'un outil de gestion santé collective partagé avec notre mutuelle sœur Ociane Matmut. La première année d'une belle collaboration !

## Protection sociale complémentaire : le MEFSIN en ligne de mire

Cette année 2023 a, bien entendu, été rythmée par la réforme de la PSC et la volonté profonde d'être la mutuelle qui continuera à accompagner les fonctionnaires, actifs comme retraités, dans toutes les étapes de leur vie, comme c'est le cas depuis 14 ans en qualité de mutuelle référencée par le ministère. Pour répondre aux exigences du cahier des charges de cette fameuse réforme, nous nous sommes mis à pied d'œuvre pour construire et proposer la meilleure couverture possible, adaptée au plus grand nombre, aussi bien en santé qu'en prévoyance. Nous continuons de démontrer notre capacité à faire, à s'adapter, à évoluer et en 2024, nous allons montrer notre capacité à gagner. Toujours avec la même devise : servir au mieux nos adhérents !

**Un nouveau logo pour une nouvelle page de l'histoire de la Mgéfi**

Mgéfi
groupe matmut

**Cette affiliation à la SGAM Matmut a notamment pris vie avec l'apparition de notre nouveau logo, symbole du rapprochement entre les eux entités, mais aussi d'un horizon prometteur.**

## Un renforcement au sein de la Fonction publique d'État et des premières victoires !

Au-delà du MEFSIN, la stratégie de la Mgéfi passe par la volonté de continuer à se développer sur le versant de la Fonction publique d'État. À la suite de l'approbation de vos élus en Assemblée générale, nous avons donc commencé à répondre aux appels d'offres, et sommes heureux de pouvoir partager que nous en avons remporté plusieurs : le Centre régional de coordination des dépistages des cancers d'île-de-France, l'EPAF et le Samu social. Des signaux très encourageants !

## Une ouverture à la Fonction publique territoriale

La Mgéfi a affirmé sa volonté de se développer et de proposer son savoir-faire et son excellence opérationnelle au service des agents territoriaux. Dans le prolongement des réponses en contrat collectif, elle a lancé en juillet dernier l'offre individuelle VicTerria Santé, labellisée, 100 % digitalisée, spécifiquement pensée pour les agents territoriaux et conçue avec le concours de Matmut Ociane.

**Assemblées départementales des adhérents : la Mgéfi à votre rencontre**

De mars à juin, les assemblées départementales réuniront les adhérents désireux de partager un moment privilégié pour échanger, discuter, s'informer sur les faits marquants qui ont rythmé l'année 2023, ainsi que sur les grands projets à venir. Ce sera ainsi l'occasion pour les adhérents de participer à la vie de leur mutuelle.

**À vos agendas !**

**Retrouvez la date de l'ADA la plus proche de chez vous en page 26.**

# Arrêt maladie des agents publics : le premier colloque de la Mgéfi

**Le 20 novembre dernier, la Mgéfi organisait son premier colloque sur le thème "Gestion et accompagnement des agents publics en arrêt maladie : constats et perspectives 2024".**

Plus de 80 personnes ont répondu présentes pour écouter les neuf intervenants de la Fonction publique d'état et territoriale, experts en ressources humaines, en médecine du travail, en prévention et en accompagnement social mutualiste. À cette occasion, les résultats d'une enquête Viavoice menée en octobre 2023, commandée par la Mgéfi et portant sur la prévoyance des fonctionnaires actifs et retraités, a été présentée.

## Pourquoi la Mgéfi a-t-elle organisé ce colloque ?

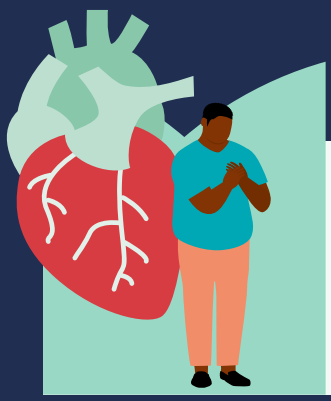
Mutuelle spécialiste de la Fonction publique, la Mgéfi a construit une relation de grande proximité fondée sur la confiance avec les agents publics et l'excellence opérationnelle. Elle a souhaité réunir acteurs et experts du sujet pour échanger sur leur protection sociale dans le but d'informer et d'accompagner les agents publics au plus près de leurs attentes et de leurs besoins.

**Découvrez, en images, les temps forts de cet événement en cliquant sur cette vidéo.**

### Au programme :

- Présentation de la problématique et de ses défis pour la Fonction publique par Bruno Caron, président de la Mgéfi et Guillaume Aujaleu, sous-directeur des politiques sociales et des conditions de travail du secrétariat général des ministères économiques et financiers.
- Intervention d'Arnaud Zegierman et Elise Cathala de Viavoice, pour présenter les résultats du sondage sur l'état des lieux des attentes des fonctionnaires en matière de prévoyance.
- Des tables rondes d'échanges sur les solutions pour gérer et encadrer en amont, pendant et en aval l'arrêt maladie dans l'intérêt de l'agent comme de l'employeur.

L'information de l'agent est au cœur du sujet, et invite les acteurs à amplifier la démarche de « l'aller vers » pour limiter les conséquences anxiogènes durant la période de l'arrêt maladie. ***"Une coordination des acteurs au cœur de la protection des fonctionnaires (organismes de santé et prévoyance, Assurance Maladie et ministère employeur) est essentielle ",*** comme indiquait Bruno Caron lors de la clôture de ce colloque.



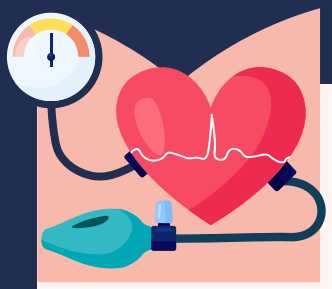
En France, plus de 1,5 million de personnes sont atteintes d'insuffisance cardiaque, en particulier les plus de 60 ans, et entre 400 000 et 700 000 personnes ignoreraient en souffrir. L'insuffisance cardiaque a un retentissement majeur sur la qualité de vie des personnes et de leur entourage. Elle est à l'origine de 200 000 hospitalisations par an. Du fait du vieillissement de la population, la fréquence de l'insuffisance cardiaque va augmenter dans les années à venir de 25 % tous les quatre ans.

## Le chiffre

# + 25% tous les 4 ans

**C'est l'augmentation annoncée du nombre de patients concernés par l'insuffisance cardiaque.**

*Source ameli.fr*



La principale cause d'insuffisance cardiaque est la cardiopathie ischémique, c'est-à-dire une insuffisance d'oxygénation du cœur due à un rétrécissement des artères coronaires. Elle se traduit par une angine de poitrine ou un infarctus du myocarde. L'hypertension artérielle, quant à elle, en est la deuxième cause. Parmi les autres causes, nous retrouvons les troubles du rythme cardiaque, des anomalies des valves, l'hygiène de vie (consommation excessive d'alcool, de drogue, alimentation trop riche, la prise de certains médicaments...)

Les principaux signes d'alerte d'une insuffisance cardiaque sont :

- un essoufflement inhabituel : difficulté à reprendre son souffle après un simple effort ou au repos ;
- une prise de poids rapide : 2 ou 3 kilos supplémentaires en quelques jours et sans explication ;
- les pieds et chevilles gonflés : des œdèmes laissant visible la marque de l'élastique des chaussettes ;
- une fatigue excessive : sensation de fatigue importante lors de la réalisation des activités quotidiennes, comme la marche ou la montée des escaliers.

**Si vous constatez un ou plusieurs de ces signaux d'alerte, consultez votre médecin traitant.**

Pour prévenir la survenue d'une insuffisance cardiaque, il faut commencer par modifier son mode de vie en changeant ses habitudes alimentaires (moins de sel, de gras, de sucre, de produits transformés), limiter sa consommation d'alcool et limiter celle d'eau gazeuse, qui contient souvent beaucoup de sel. Il est également recommandé de pratiquer une activité physique régulière et d'arrêter de fumer.

# N’attendez plus des semaines pour consulter un médecin grâce

**Vous ne trouvez aucun rendez-vous disponible avec votre médecin ? Vous devez consulter un professionnel de santé sur votre lieu de vacances ? Vous ne pouvez pas vous déplacer ? La prise de rendez-vous avec un spécialiste est longue ou compliquée ? Consultez un médecin en ligne, de jour comme de nuit, où vous voulez et quand vous en avez besoin avec le service de téléconsultation proposé par Santéclair inclus dans votre contrat santé !**

Ce service vous permet de consulter rapidement[1] et à distance un médecin (qu’il soit généraliste, pédiatre, gynécologue...) en vidéo via votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur, afin de bénéficier d’une prise en charge.

## Consultation vidéo avec un médecin en ligne 24h/24, 7J/7

**Ce service n’est pas un service d’urgence. En cas d’urgence, contactez le 15 ou le 112 (depuis l’étranger).**

L’accès à plus de 15 spécialités : médecine générale, pédiatrie, gynécologie, dermatologie, ophtalmologie, dentisterie... l’obtention d’un compte-rendu systématique, et si nécessaire, d’une ordonnance médicale pour la prescription d’examens ou de médicaments. **Une consultation confidentielle et sécurisée, entièrement protégée par le secret médical.**

## Les + de votre service de téléconsultation :

- **sans avance de frais[2] ;**
- **accès à des téléconsultations sans limite de nombre, autant de fois que nécessaire ;**
- **la prise de rendez-vous sur le créneau horaire qui vous convient et avec le médecin de votre choix.**

# à my SANTÉCLAIR Mon repère santé

→ Près de 2500 consultations par an

→ Top 3 des praticiens consultés :

1 - Médecine générale
2 - Gynécologie
3 - Pédiatrie

## Comment bénéficier du service de téléconsultation ?

Pour profiter de ce service et réaliser une téléconsultation, rendez-vous dès à présent sur votre espace adhérent. Depuis votre page d'accueil, cliquez sur « Ma téléconsultation ». Après avoir créé votre compte, vous pourrez programmer votre rendez-vous.

**Accédez directement à votre espace adhérent en scannant ce QR code.**

## Comment se déroule une consultation ?

**Prenez rendez-vous avec le professionnel de santé :**

→ sélectionnez un praticien ou une spécialité et choisissez un créneau horaire selon vos disponibilités ;

→ vous pouvez également consulter un généraliste sans rendez-vous ;

→ joignez les documents médicaux si nécessaire avant la téléconsultation.

**Réalisez votre téléconsultation :**

→ connectez-vous 10 minutes avant la consultation.

**Récupérez vos documents médicaux :**

→ à l'issue de votre téléconsultation, retrouvez vos documents dans votre espace personnel sécurisé : compte-rendu et /ou ordonnance si délivrée par le médecin.

## Ils témoignent[3]

→ ***« Très satisfaite, je recommande aux parents. J'ai pu obtenir une consultation pédiatrique un dimanche après-midi. C'était très efficace et rassurant »*** **Karim L.**

→ ***« Rapidité, fiabilité et professionnalisme sont les maîtres mots de ce service »*** **Moise K.**

→ ***« Un réconfort pour les patients isolés »*** **Vera G.**

*(1) Délai d'accès à un médecin généraliste jusqu'à 1 heure en journée, 2 heures la nuit; délai d'accès à un spécialiste sous 3 à 72 heures selon la spécialité. Délais applicables auprès des médecins généralistes ou spécialistes dans 95% des cas. Sous réserve de la disponibilité des praticiens en cas de période de tension médicale. (2) Téléconsultations sans frais en dehors de la participation forfaitaire le cas échéant d'un euro déduit sur vos prochains remboursements effectués par l'Assurance Maladie. (3) Extraits d'avis recueillis par Trustpilot, dans le cadre d'une procédure contrôlée, sans contrepartie financière, conservés et publiés pendant une durée maximale de 3 ans. Les avis présentés ont été sélectionnés par Santéclair à des fins informatives.*

# La MASFIP s'engage contre les violences intrafamiliales

**Les violences intrafamiliales sont encore en forte hausse en 2022 (+ 17 %), pour la quatrième année consécutive, selon le bilan annuel de la délinquance publié par le ministère de l'Intérieur en septembre 2023. Parmi les victimes de coups et blessures volontaires dans le cadre intrafamilial, près de 83 % sont des femmes, 187 100 faits de violence ont été enregistrés et près de 120 féminicides. Ces violences sont reconnues aujourd'hui comme un véritable fléau social.**

Toutes les violences sont interdites par la loi, qu'elles touchent une femme, un enfant ou un homme, qu'elles soient physiques, psychologiques ou sexuelles. La victime de violences qui signale les faits peut bénéficier de nombreuses mesures de protection de la part des institutions publiques et des associations.

Sensibilisée depuis de nombreuses années au travers de situations décrites par ses adhérents, la MASFIP, mutuelle d'action sociale, a décidé de s'engager contre les violences intrafamiliales en mettant en place, dès 2021, un dispositif au cœur duquel se situe l'accompagnement et le soutien des victimes et des témoins de violences avec :

- un partenariat stratégique triennal avec l'association Resonante pour développer des outils numériques innovants d'alerte et d'information, l'application App-Elles, un flyer et une carte mémo sur l'accès aux droits, ainsi que des actions de sensibilisation et de prévention ;
- un soutien psychologique 24h/24 7J/7 au 09 69 32 20 58 ;
- un accompagnement budgétaire avec la fédération CRESUS - Alsace déjà partenaire ;
- la mise à disposition d'un logement pour mettre en sécurité les victimes ;
- une nouvelle allocation « Urgences violences intrafamiliales ».

**Pour en savoir plus :**

**contactez votre conseiller mutualiste MASFIP au 01 80 97 91 91 ou rendez-vous sur notre page internet dédiée :**

En 2022, la Fédération France Victimes (FFV) a rejoint le dispositif afin de présenter un plan global contre les violences intrafamiliales (PGVIF) dès l'année 2023. Il s'appuie sur le dispositif déjà existant, ajoutant les services de la FFV comme l**e numéro d'urgence 116 006 disponible gratuitement 7j/7**, la création d'un nécessaire à un nouveau départ sous forme d'un sac à dos contenant des produits de première nécessité qui sera remis dans les 200 points de contacts FFV afin d'apporter du confort et des conseils à nos adhérents subissant des violences, un accès aux centres d'hébergements d'urgence et un nouvel outil Mémo de vie.

## Parler aujourd'hui pour préserver demain

Mémo de vie est une plateforme digitale gratuite pour venir en aide aux personnes victimes de violences. Disponible sur tous les supports numériques à l'adresse memo-de-vie.org. Issue d'une consultation citoyenne, construite avec des experts et des victimes de violences, cette plateforme sécurisée présente quatre fonctionnalités clés :

- **le journal,** qui permet de raconter et consulter des événements aussi bien positifs que négatifs. Des médias (audios, vidéos, photos...) peuvent être associés pour illustrer les événements et indiquer le sentiment d'insécurité ressenti ;
- **un espace sécurisé** pour stocker des médias divers (photos d'ecchymoses, audios de menaces... et des documents officiels (certificat médical, jugement de divorce, papiers d'identité...) ;
- **une bibliothèque** pour s'informer et se documenter grâce à une sélection d'articles et d'outils adaptés sur plusieurs thématiques : droit, social, santé...
- **une rubrique contacts utiles** pour accéder à des numéros importants aussi bien des lignes d'urgence que d'accompagnement comme les chats et les demandes de formulaires.

# Mon audition, j'en prends soin !

**Une personne sur quatre aura des problèmes d'audition si aucune mesure de prévention n'est mise en place, d'ici 2050, selon le premier rapport mondial sur l'audition publié par l'OMS en mars 2021. Aujourd'hui déjà, 1,5 milliard de personnes sont concernées dans le monde, et plus de 430 millions d'entre elles souffrent d'une perte d'audition modérée à sévère nécessitant une prise en charge. C'est devenu un problème de santé majeur.**

**Un Français sur deux n'a jamais réalisé de bilan auditif***

**Enquête Ifop pour JNA Association, 2020*

## L'ouïe, un sens précieux et fragile

L'ouïe permet de communiquer, d'apprendre, mais aussi de profiter des plaisirs de la vie. Une ouïe défaillante limite les activités sociales, perturbe les rapports familiaux, et peut entraîner un risque de rupture de communication avec l'entourage. C'est pourquoi, quel que soit son âge, il est important de prendre soin de son capital auditif.

Les baisses d'audition apparaissent généralement autour de 50 ans, de façon insidieuse. Le plus souvent, la personne atteinte n'a pas conscience de la dégradation de son audition. L'indice le plus sûr d'apparition de la presbyacousie est la difficulté à entendre en milieu bruyant. L'âge de découverte d'un problème d'audition influence considérablement le résultat obtenu avec des appareils auditifs.

Outre l'avancée en âge, les otites, les bouchons de cérumen ou les perforations du tympan peuvent provoquer des pertes d'audition, mais c'est surtout l'exposition au bruit qui est pointée du doigt. Présents dans notre environnement habituel, les sons constituent la première cause de nuisances et sont le plus souvent dus aux activités humaines. Le danger de la musique, quant à lui, est sournois, car la nocivité est masquée par le plaisir de l'écoute.

**En résumé, il faut consulter un spécialiste dès l'apparition de problèmes auditifs ou à partir de soixante ans, puis tous les un à deux ans.**

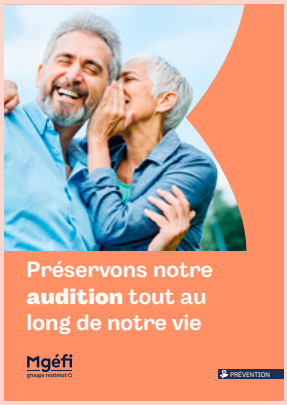
## Comment préserver son audition ?

Parmi les bonnes habitudes essentielles, vous pouvez porter un casque antibruit lorsque vous passez la tondeuse ou bricolez avec des outils bruyants. Éloignez-vous des enceintes et portez des bouchons d'oreilles en mousse lors des concerts. Pensez également aux bouchons à la piscine. Ne vous lavez pas les oreilles plus de deux fois par semaine et utilisez un spray auriculaire pour faciliter l'écoulement du cérumen.

À un stade plus avancé, seul l'appareillage permet d'améliorer le confort auditif. Conçues pour amplifier les sons les plus faibles tout en atténuant les plus forts, les aides auditives vous permettront de mieux entendre, et donc de rester en contact avec le monde qui vous entoure !

### JNA 2024 : acouphènes, un silence assourdissant

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 14 mars 2024. Cette année, le thème retenu est celui des acouphènes, un handicap invisible qui touche 16 millions de personnes en France dont 7 millions de manière chronique. **Pour en savoir plus :** www.journee-audition.org




### Guide prévention : préservons notre audition tout au long de notre vie

Toujours dans une démarche de 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 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** www.mgefi.fr/magazine-vivre-mieux/.

# Fracture de fatigue : la reconnaître et la soigner

**Contrairement à une idée reçue, la fracture de fatigue ne concerne pas que les sportifs confirmés. Fréquente, cette fissure osseuse se produit sans choc, ni traumatisme et provoque une douleur généralement au niveau des membres inférieurs. Comment la soulager ? Le Dr Charley Cohen, nous répond.**

*« Encore appelée fracture de contrainte ou de stress, cette fissure osseuse est provoquée par une sollicitation trop importante exercée sur un os sain et non pas par un traumatisme, un choc ou une chute. Elle survient après une marche prolongée ou un jogging sur sol dur avec des chaussures inadaptées ou lors d'efforts sportifs »*, précise le Dr Charley Cohen, rhumatologue et auteur de l'ouvrage *Vivre sans douleur, quel bonheur !**. *« Le manque d'entraînement et de renforcement musculaire, une mauvaise hydratation, une surcharge pondérale, une mauvaise alimentation, une carence en vitamine D, par exemple, favorisent la survenue d'une fracture de fatigue. »*

## Douleurs et œdèmes

Cette blessure se manifeste par une douleur brutale ou progressive, plus ou moins intense et déclenchée par les appuis. Elle diminue ou disparaît lors des phases de repos. Elle peut aussi s'accompagner d'un œdème autour de la zone douloureuse.

*« La fracture de fatigue touche généralement les membres inférieurs, surtout les os du milieu du pied ou le talon, mais aussi le tibia, le péroné, le fémur, le bassin et même le bas du dos. En effet, chez l'enfant ou l'adolescent, la pratique de certains sports comportant des postures très cambrées répétées comme la gymnastique, l'athlétisme, la danse ou encore le judo peut être responsable d'une fissure par sollicitation siégeant dans la partie postérieure d'une vertèbre lombaire : il s'agit d'une lyse isthmique (fracture de fatigue d'une vertèbre) »*, indique le Dr Cohen. Le diagnostic repose d'abord sur un examen clinique car la fracture de fatigue n'est pas aisée à repérer avec les examens d'imagerie classiques.

## Calcium au menu

Le traitement repose essentiellement sur une décharge de l'os fissuré, à savoir le repos.
*« L'application de froid peut soulager et diminuer l'œdème causé par la fracture. Si la douleur persiste un mois après l'incident, des injections locales superficielles aident à soulager de façon définitive »*, indique le Dr Cohen, qui précise que des activités sans impact des pieds sur le sol comme la natation ou le vélo peuvent être pratiquées assez rapidement. Niveau alimentation, il faut miser sur des aliments riches en calcium : les produits laitiers mais aussi les eaux minérales calciques, les agrumes, les choux, les sardines avec arêtes, les brocolis et les amandes.
*« Une supplémentation en vitamine D, qui augmente l'absorption du calcium et sa fixation sur l'os, peut être conseillée. »*

* Vivre sans douleur, quel bonheur, Dr Charley Cohen, éditions Trédaniel, 2022.

# L'infertilité masculine en constante progression

**Ces trente dernières années, les hommes des pays développés ont perdu plus de 50 % de leur production spermatique. Comment expliquer cette diminution de la fertilité masculine ? Le Professeur Samir Hamamah, chef de service de biologie de la reproduction du CHU de Montpellier et premier auteur du Rapport sur les causes d'infertilité (publié le 21 février 2022), nous éclaire.**

*« L'altération de la fertilité masculine et féminine est un phénomène qui a commencé il y a une quarantaine d'années »*, introduit le Pr Hamamah. *« Et elle est en constante progression. On constate notamment un déclin qualitatif et quantitatif du sperme qui concerne les hommes du monde entier depuis 2017. Concrètement, un petit-fils a 56 % de concentration spermatique en moins par rapport à son grand-père »*, explique-t-il. En outre, il y a également une augmentation significative des micropénis et du cancer des testicules, deux autres freins à la fertilité des hommes.

## Quelles en sont les causes ?

L'exposition à des polluants, notamment les perturbateurs endocriniens (PE) comme le Bisphénol A ou les phtalates présents partout (dans l'alimentation, l'eau, l'air, les plastiques, les cosmétiques, les pesticides, les métaux lourds comme le plomb, etc.), est probablement la grande responsable de la perturbation des systèmes de régulation hormonale. Cette pollution a des conséquences sur plusieurs générations. *« Ces substances chimiques ont altéré des promoteurs de gènes impliqués dans la mise en place des organes reproducteurs »*, explique le spécialiste. À cette exposition aux toxiques s'ajoutent le tabagisme, la consommation d'alcool, la surcharge pondérale… autant de facteurs d'atteinte de la fertilité masculine mais aussi féminine.

**Pour savoir où et comment traquer les perturbateurs endocriniens dans votre quotidien, rendez-vous page 14.**

## Avec quelles conséquences ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'environ 186 millions d'individus, pour 48 millions de couples, sont concernés par l'infertilité définie comme l'incapacité pour un couple d'obtenir une naissance souhaitée 12 mois après l'arrêt de toute contraception. Un problème à ne pas sous-estimer pour le Dr Hamamah qui rappelle *« que l'Assistance médicale à la procréation n'est pas une baguette magique avec un taux de réussite de FIV de moins de 25 %…»*. Au-delà des situations d'infertilité, la mauvaise santé reproductive menace l'humanité : le seuil de remplacement de 2,1 enfants par femme n'est plus atteint dans de nombreux pays occidentaux.

La seule solution pour se prémunir des effets néfastes des perturbateurs endocriniens (PE) sur la santé humaine serait de diminuer le plus possible notre exposition à ces produits chimiques. *« C'est pour cela que je milite auprès du gouvernement pour la création d'un logo reprotoxique qui avertirait la population, notamment les jeunes, des dangers de ces polluants sur la santé reproductive »*, explique le Pr Samir Hamamah. *« Pour préserver la fertilité et l'humanité, il va falloir totalement revoir nos modes de vie. »*

**Contenants ou jouets en plastique, produits ménagers ou d'hygiène, cosmétiques, vêtements, aliments… les perturbateurs endocriniens (PE) se trouvent un peu partout dans les objets du quotidien et dans l'alimentation. Bien que les scientifiques alertent déjà depuis de nombreuses années sur leurs dangers pour la santé, ces substances nocives sont pourtant toujours présentes autour de nous. On en boit, on en mange, on en respire, notre peau en absorbe, et bien que certains soient plus vulnérables que d'autres, tout le monde doit se sentir concerné. Peut-on y échapper… ou du moins limiter son exposition ?**

# Perturbateurs endocriniens : comment s'en protéger ?

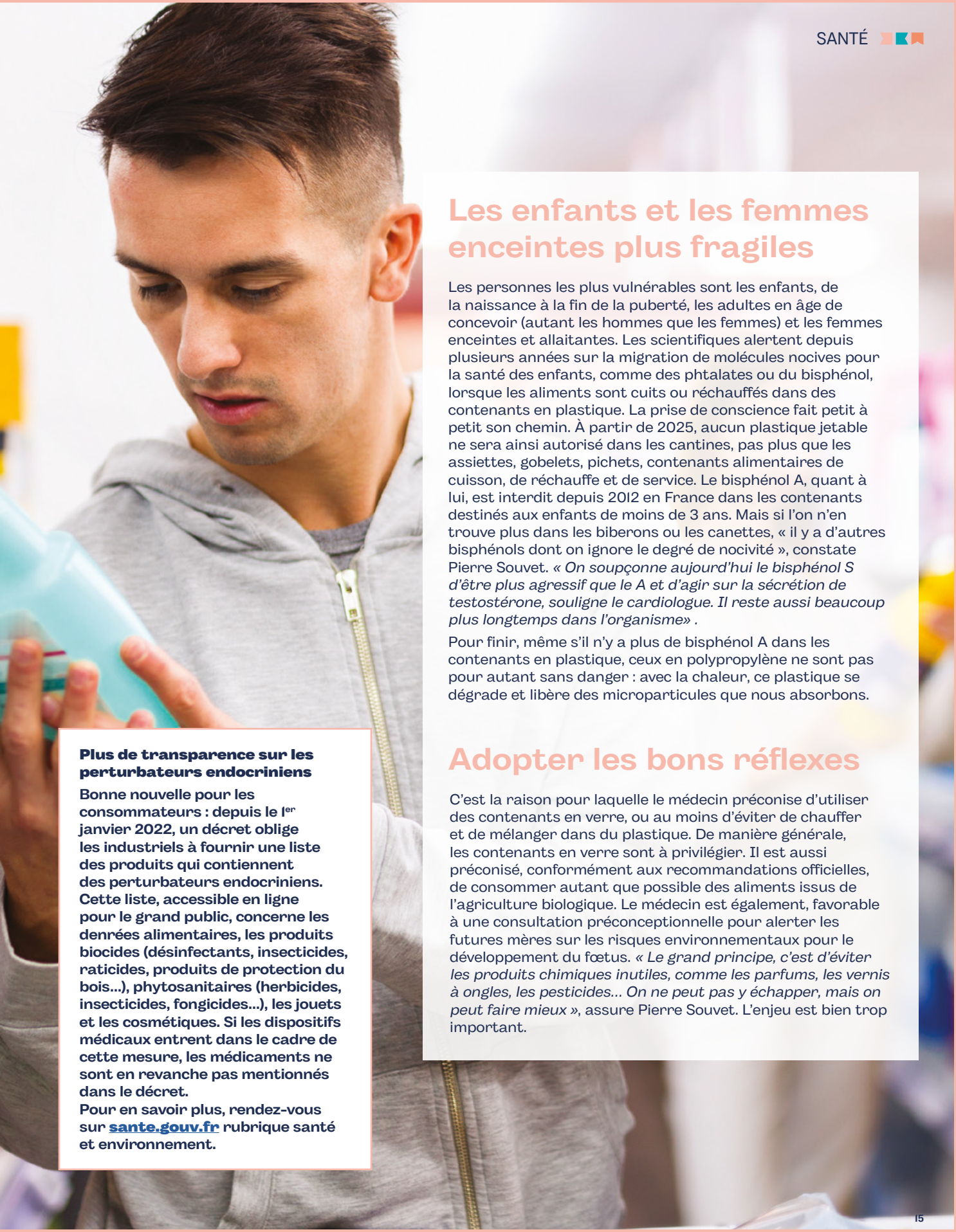
## Le système hormonal perturbé

Des bisphénols dans les boîtes de conserve au triclosan dans les dentifrices, en passant par les parabènes dans les cosmétiques, les retardateurs de flammes dans les tissus d'ameublement ou les pesticides dans les fruits et légumes, il existe une multitude de PE. Même si leurs effets sont de mieux en mieux connus, tous ne sont pas encore avérés. Tout d'abord, un PE se définit par son action sur le système hormonal qu'il dérègle. Il peut, par exemple, modifier la production d'hormones naturelles (œstrogènes, testostérone) en interférant avec leurs mécanismes de synthèse, de transport ou d'excrétion.

## Des pathologies diverses

Les conséquences sur l'organisme sont multiples. Les fonctions reproductrices peuvent notamment être altérées, entraînant des malformations génitales chez les bébés, des pubertés précoces chez les enfants ou encore des problèmes d'infertilité chez les adultes. Ces substances sont en outre accusées d'être à l'origine de multiples pathologies. *« Les phtalates, ajoutés dans certains plastiques, sont associés aux maladies cardiovasculaires*, pointe le docteur Pierre Souvet, cardiologue et président de l'Association santé environnement France (Asef). D'autres perturbateurs endocriniens favorisant l'obésité et le diabète provoquent aussi indirectement des maladies cardiovasculaires », précise-t-il, avant d'ajouter : *« Le DDT, un puissant insecticide interdit depuis longtemps, mais qui persiste dans les cultures, multiplie par quatre le risque de cancer du sein. Les phtalates, le bisphénol, les composés perfluorés (PFC), qui sont également des polluants persistants, sont soupçonnés d'être responsables de troubles cognitifs, d'hyperactivité, de troubles du neurodéveloppement. Les pesticides organophosphorés, eux, sont connus en tant que neurotoxiques. »*

Concernant les PCB (polychlorobiphényles), interdits depuis 1987, mais qui toujours présents dans l'environnement (alimentation) ou les retardateurs de flammes, incorporés dans un grand nombre d'objets usuels, les études ont montré qu'ils interféraient sur le fonctionnement de la thyroïde.



## Les enfants et les femmes enceintes plus fragiles

Les personnes les plus vulnérables sont les enfants, de la naissance à la fin de la puberté, les adultes en âge de concevoir (autant les hommes que les femmes) et les femmes enceintes et allaitantes. Les scientifiques alertent depuis plusieurs années sur la migration de molécules nocives pour la santé des enfants, comme des phtalates ou du bisphénol, lorsque les aliments sont cuits ou réchauffés dans des contenants en plastique. La prise de conscience fait petit à petit son chemin. À partir de 2025, aucun plastique jetable ne sera ainsi autorisé dans les cantines, pas plus que les assiettes, gobelets, pichets, contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe et de service. Le bisphénol A, quant à lui, est interdit depuis 2012 en France dans les contenants destinés aux enfants de moins de 3 ans. Mais si l'on n'en trouve plus dans les biberons ou les canettes, « il y a d'autres bisphénols dont on ignore le degré de nocivité », constate Pierre Souvet. *« On soupçonne aujourd'hui le bisphénol S d'être plus agressif que le A et d'agir sur la sécrétion de testostérone, souligne le cardiologue. Il reste aussi beaucoup plus longtemps dans l'organisme»* .

Pour finir, même s'il n'y a plus de bisphénol A dans les contenants en plastique, ceux en polypropylène ne sont pas pour autant sans danger : avec la chaleur, ce plastique se dégrade et libère des microparticules que nous absorbons.

## Adopter les bons réflexes

C'est la raison pour laquelle le médecin préconise d'utiliser des contenants en verre, ou au moins d'éviter de chauffer et de mélanger dans du plastique. De manière générale, les contenants en verre sont à privilégier. Il est aussi préconisé, conformément aux recommandations officielles, de consommer autant que possible des aliments issus de l'agriculture biologique. Le médecin est également, favorable à une consultation préconceptionnelle pour alerter les futures mères sur les risques environnementaux pour le développement du fœtus. *« Le grand principe, c'est d'éviter les produits chimiques inutiles, comme les parfums, les vernis à ongles, les pesticides... On ne peut pas y échapper, mais on peut faire mieux »*, assure Pierre Souvet. L'enjeu est bien trop important.

**Plus de transparence sur les perturbateurs endocriniens**

**Bonne nouvelle pour les consommateurs : depuis le 1er janvier 2022, un décret oblige les industriels à fournir une liste des produits qui contiennent des perturbateurs endocriniens. Cette liste, accessible en ligne pour le grand public, concerne les denrées alimentaires, les produits biocides (désinfectants, insecticides, raticides, produits de protection du bois...), phytosanitaires (herbicides, insecticides, fongicides...), les jouets et les cosmétiques. Si les dispositifs médicaux entrent dans le cadre de cette mesure, les médicaments ne sont en revanche pas mentionnés dans le décret.**
**Pour en savoir plus, rendez-vous sur sante.gouv.fr rubrique santé et environnement.**

# Collecte de lunettes pour Ezco : un succès grâce à vous !

**Dans le cadre de la Semaine européenne du développement durable, le ministère de l'Économie des finances et de la souveraineté industrielle et numérique a organisé un « Village Bercy vert » à Paris, du 26 au 28 septembre 2023. Invitée à participer, la Mgéfi a accueilli les agents (et ses adhérents !) sur son stand, accompagnée par les représentants de l'association EZCO, qui collecte des paires de lunettes, dans leurs étuis ou non, pour équiper les personnes les plus démunies sur l'île de Madagascar, dans la région d'Antsirabé.**

Pour l'occasion, la Mgéfi a organisé une vaste campagne de collecte de lunettes sur plusieurs sites des ministères économiques et financiers, ainsi qu'au siège de la mutuelle. Présente sur le stand de la Mgéfi, Katia Rasidy, de l'association EZCO, a répondu à nos questions.

**Mgéfi : Qu'avez-vous pensé de l'opération Bercy Vert ?**

*Katia Rasidy : « C'était la première fois que j'assistais à ce genre d'événement. C'est une belle vitrine pour nous, mais aussi pour toutes les autres associations présentes sur le village. Cela nous donne une bonne visibilité. J'ai apprécié la diversité de stands et d'actions proposées. Cet événement donne une idée aux personnes qui y participent de tout ce qui peut être fait en termes de développement durable, aussi bien en France que sur d'autres continents, et de ce que nous pouvons faire personnellement au sein de notre milieu professionnel pour participer à des actions solidaires. Dans notre cas, les lunettes usagées collectées seront reconditionnées et serviront à d'autres personnes. Cette opération a d'ailleurs rencontré un grand succès ! »*

**M : Que deviennent les lunettes une fois récupérées ?**

*KR : « Les lunettes collectées sont envoyées à Médico, une association de Lions Clubs de France qui reconditionne les lunettes envoyées dans leur atelier du Havre (pour en savoir plus sur le reconditionnement des lunettes, rendez-vous page 17, ndlr). Les associations qui travaillent avec eux, dont EZCO, leur passent commande en fonction de leurs besoins. Le stock que nous ramassons peut, de fait, servir à beaucoup d'autres associations. Ensuite, les bénévoles qui partent en mission à Madagascar, professionnels de santé ou membres de l'association, partent avec les lunettes commandées. Ainsi, lorsque nous faisons des dépistages dans les campagnes, nous appareillons les patients qui en ont besoin. »*

**M : Combien de paires de lunettes commandez-vous par an ? Quels sont approximativement les besoins d'EZCO ?**

*KR : « Au cours du dernier trimestre 2023, nous avons distribué environ 200 paires de lunettes reconditionnées et nous sommes environ à 800 paires durant l'année. »*

**M : Quel est le prochain événement pour l'association ?**

*KR : « En dehors de notre assemblée générale, qui aura lieu en juin à Cérans-Foulletourte, nous fêtons cette année les 20 ans d'EZCO ! Dont six ans avec la Mgéfi à nos côtés. Je souhaite remercier tous les agents, et la Mgéfi, qui participent à cette collecte, car elle permet vraiment de donner des lunettes à des personnes vulnérables qui lisent beaucoup. La vue, c'est tellement important pour échanger avec les autres, c'est un véritable moyen de socialisation. Une telle joie se lit sur leurs visages lorsqu'elles reçoivent ces lunettes, quand elles recouvrent une vue correcte. »*

**Bercy Vert, le bilan**

**L'opération a rencontré un franc succès ! Ce ne sont pas moins de 7 256 paires de lunettes, dont 415 à Bercy, qui ont été déposées dans les urnes mises à disposition des agents des ministères économiques et financiers et des salariés de la Mgéfi. Un grand bravo pour cette belle mobilisation !**

**Des campagnes de collecte sont ponctuellement organisées dans certains services de l'administration et permettent d'envoyer vos dons matériels à l'association EZCO pour reconditionnement".**

**Pour plus de renseignements sur les conditions de dépôt sur votre département, vous pouvez vous adresser à nos représentants locaux.**

Pour en savoir plus sur l'association EZCO, rendez-vous sur www.mgefi.fr/a-propos/actualites/association-qui-voit-loin.html

# Des urnes de collecte à un patient de Madagascar, quel circuit pour les lunettes ?

**L'association Médico Lions Clubs de France, basée au Havre, récupère près de 5 millions de paires de lunettes par an, abandonnées au fond des tiroirs, auxquelles elle donne une seconde vie en atelier. Ces lunettes proviennent généralement de France, mais aussi d'Allemagne, d'Angleterre, de Belgique, de Suisse et de Hollande. C'est dans cet atelier que les paires de lunettes données lors des collectes EZCO poursuivent leur route.**

Dès leur arrivée au Havre, elles subissent un tri mécanique minutieux ainsi qu'un lavage en machine. Puis, à l'aide d'un frontofocomètre, la puissance des verres est mesurée. Elles sont ensuite soigneusement emballées et expédiées vers des pays d'Afrique, d'Asie, d'Amérique latine et même d'Europe, pour permettre à des personnes dans le besoin de recouvrer une vue correcte et d'apprécier comme il se doit la beauté de ce monde.

## Comment les lunettes reconditionnées sont-elles acheminées ?

L'acheminement est effectué uniquement en s'appuyant sur les réseaux du Lions Clubs, et des partenaires de l'association qui assurent la prise en charge des colis dès leur arrivée sur le terrain, évitant ainsi des déperditions... Des médecins africains dans leurs dispensaires et centres de soins, des associations comme EZCO, ainsi que des ophtalmologistes français lors de leurs missions de dépistage ou chirurgicales détectent les besoins et adressent leurs demandes à Médico, telle une commande classique. Les expéditions en grande quantité s'effectuent alors par conteneur en complément de matériel médical et hospitalier. "Aviation sans frontière", association de navigants bénévoles, prend en charge les petits colis après un contrôle très strict.

Les besoins sont grands, car une partie très importante de la population des pays en développement qui n'a pour survivre, qu'un dollar par jour, n'a pas les moyens d'acheter des lunettes, alors qu'en raison des conditions climatiques et économiques elle souffre plus que d'autres de déficiences visuelles. Les adolescents, pour les mêmes raisons, figurent en grand nombre parmi les victimes de ce fléau, alors qu'un enfant malvoyant sans lunettes est un illettré en puissance. C'est pourquoi, il est très important de penser à faire don des lunettes inutilisées d'enfants.

**Pour en savoir plus : www.medico-lcf.org**

### Le saviez-vous ?

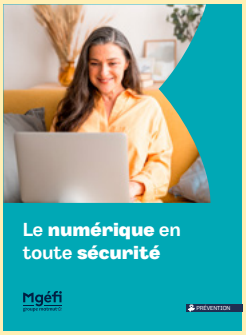
Depuis septembre 2023, toutes les boutiques de notre partenaire « Écouter Voir » disposent d'une urne de récupération de lunettes usagées. En partenariat avec la start-up lilloise « Les lunettes de Zac », qui collecte, trie, et reconditionne les montures usagées, Écouter Voir redistribue ensuite les lunettes remises en état dans ses 14 boutiques participantes. Une manière pour l'enseigne de s'engager dans une économie circulaire en optique, sachant que 100 millions de paires de lunettes seraient inutilisées en France, d'après une étude Opinion Way de 2019. En 2022, Zac et son partenaire de reconditionnement Alter Eos ont redonné vie à plus de 65 000 montures.

**Comme vous le savez certainement, une vague de cyberattaques a touché plusieurs opérateurs du système de santé, autour des outils destinés aux professionnels de santé. Le système d'information de la Mgéfi n'est pas impacté par cette attaque. Nous vous invitons à la vigilance à la réception de communications par email ou par téléphone qui vous apparaîtrait comme suspectes.**

Si une communication par email contient une pièce jointe ou un lien vous invitant à saisir vos identifiants et mots de passe : il est conseillé de ne pas ouvrir ou cliquer sur ces éléments.

En cas d'appel téléphonique inhabituel : nous vous conseillons de ne pas y donner suite. En effet, en aucun cas, un opérateur de tiers payant ne s'adressera à vous directement. Nos équipes ne vous adresseront aucun e-mail et ne vous solliciteront jamais par téléphone ou SMS pour vous demander votre mot de passe et/ou vos coordonnées bancaires, votre numéro d'adhérent ou votre numéro de Sécurité sociale.

La sécurité numérique est aussi une préoccupation pour la Mgéfi. C'est pourquoi, tout au long de l'année, nous vous proposerons des articles dans la revue *Couleurs* afin que vous ayez les clés en main pour utiliser Internet tout en vous protégeant. **Dans cette démarche de prévention, nous vous proposons de découvrir, dès aujourd'hui, notre nouveau guide prévention « Le numérique en toute sécurité », disponible sur votre espace adhérent.**




**Ensemble, restons vigilants !**

# Sécuriser la transmission de ses données personnelles en ligne

## Qu'est-ce qu'une donnée personnelle ?

Une donnée personnelle est un élément d'information permettant de vous identifier directement ou indirectement. Par exemple, votre nom, votre adresse postale ou électronique, votre historique de navigation, vos identifiants en ligne (adresse IP, cookies conservés dans votre navigateur Internet, etc.) Ces données représentent un vrai danger pour vous, si elles tombent entre de mauvaises mains, et pourraient être utilisées pour usurper votre identité. Il est donc primordial aujourd'hui d'apprendre à protéger ses données personnelles en adoptant les bons réflexes. Nous vous proposons quelques bonnes pratiques à mettre en place :

- **Limitez le nombre de données que vous partagez.** Demandez-vous toujours si l'envoi d'un document est indispensable. Ne partagez que le nécessaire et réfléchissez bien au genre d'informations que vous divulguez et avec qui vous le faites.
- **Envoyez des documents à des organismes de préférence via les messageries des espaces adhérents / clients s'ils sont soumis à authentification.** Vous connecter avant de transmettre un document est un premier gage de sécurité.
- **Verrouillez les documents envoyés par mail ou par SMS** grâce à un mot de passe connu uniquement par le destinataire. Si votre mail est intercepté par une tierce personne, elle n'aura ainsi pas accès à vos données.
- **Ajoutez un filigrane sur vos documents.** Mais attention, ne passez pas par n'importe quel site pour le faire ! Le gouvernement a lancé le site filigrane.beta.gouv.fr pour vous permettre de protéger vos documents PDF, PNG et JPG avant de les partager. Vous pouvez y indiquer vous-même le filigrane à insérer, par exemple l'organisme destinataire ainsi que la date d'envoi.
- **Assurez-vous que les bonnes pratiques en matière de sécurité** sont respectées par l'organisme en observant son site Internet. Dans la barre de navigation, il doit être indiqué HTTPS en premier, et vous devez voir l'icône d'un petit cadenas. En cas de doute, vous pouvez vous rapprocher du DPD (Délégué à la protection des données) de l'organisme afin de vous assurer qu'ils adoptent le bon comportement.

**Vos données personnelles ont fuité ?**

**Si vous êtes informé d'une possible violation de vos données personnelles, le site cybermalveillance.gouv.fr vous indique la marche à suivre pour limiter au maximum les éventuels problèmes.**

# 10 façons de lutter contre la pollution numérique

**Ce n'est pas toujours une évidence, et pourtant, le numérique pollue. Il représente aujourd'hui 3 à 4 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) dans le monde. Mais il est possible d'agir au quotidien pour limiter l'impact de l'usage du numérique sur l'environnement. Voici quelques gestes simples à mettre en place au quotidien pour accompagner une démarche de sobriété numérique.**

L'univers numérique mondial est constitué de plus de 30 milliards d'équipements et représente entre 6 et 10 % de l'électricité mondiale. En France, on estime à 20 millions de tonnes* le volume de déchets produits chaque année par les équipements numériques, soit 299 kg par habitant. Dans ce contexte, l'effort doit être collectif. Voici donc dix règles à suivre pour réduire son impact numérique sur la planète.

## 1. Limitez le nombre d'objets informatiques

Premier conseil : réduisez le nombre d'appareils que vous possédez. En effet, la majorité de l'empreinte écologique du numérique résulte de la phase de fabrication. Ainsi, avant de procéder à un nouvel achat, questionnez-vous sur son utilité : avez-vous vraiment besoin de deux téléphones, d'un écran de télévision dans chaque pièce ou d'une balance connectée ?

## 2. Faites durer vos appareils

Il n'est pas toujours facile de ne pas succomber aux sirènes publicitaires du dernier smartphone mis sur le marché. Et pourtant, votre portable actuel est-il vraiment obsolète ? Pour préserver la planète, essayez de faire durer vos appareils le plus longtemps possible, prenez-en soin et préférez les réparer plutôt que de les jeter.

## 3. Privilégiez l'occasion

Favorisez l'achat d'appareils reconditionnés et pensez à revendre le vôtre si, vous ne l'utilisez plus ou à le recycler s'il ne fonctionne plus.

## 4. Diminuez votre consommation de vidéo en streaming

La consommation de streaming vidéo (vidéo à la demande, Youtube, réseaux sociaux, etc.) émettrait près d'1 % des émissions mondiales de $CO_2$. Évitez donc de regarder en streaming et téléchargez plutôt à l'avance vos vidéos grâce au Wifi. Bloquez aussi la lecture automatique des vidéos sur les réseaux sociaux.

## 5. Abaissez la définition de vos vidéos

Sur votre téléphone, rendez-vous dans les paramètres de vos hébergeurs de vidéos en ligne et réduisez la définition en sélectionnant une résolution de 240p.

## 6. Réduisez votre consommation d'énergie

Pour faire des économies d'énergie, mais aussi pour protéger vos yeux, baissez la luminosité de votre téléphone et appliquez le mode sombre. Éteignez votre box internet et votre boîtier TV la nuit et durant vos absences et mettez votre téléphone en mode avion avant d'aller vous coucher.

## 7. Faites le tri fréquemment dans votre smartphone

Videz régulièrement vos conversations dans votre mobile, vos données cachées, et triez vos photos. Pensez aussi à désinstaller les applications que vous n'utilisez plus et à désactiver les notifications inutiles.

## 8. Nettoyez votre boîte e-mail

Réduisez les pièces jointes en les compressant, évitez d'utiliser une image en signature, triez votre boîte e-mail régulièrement en supprimant les messages les plus volumineux, désabonnez-vous des newsletters non lues… autant de petites astuces à connaître pour limiter votre impact.

## 9. Favoriser les disques durs au Cloud

Les centres de données représentent plus de 20 % de l'impact environnemental du numérique. Et chaque année, des milliers de litres d'eau sont nécessaires pour éviter la surchauffe. Privilégiez donc l'usage des disques durs physiques et évitez de façon générale de sauvegarder trop de données.

## 10. Privilégiez le Wifi à la 4G/5G

Quand vous rentrez chez vous ou que vous êtes dans un endroit qui propose le Wifi, pensez à vous y connecter.

** Évolution de l'impact environnemental du numérique en France, Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) – Autorité de régulation des communications électroniques, des Postes et de la distribution de la presse (Arcep), 2022.*

# « Le jour où… »

**Le grand rendez-vous de l'année approche pour Yannick Borel et Ugo Didier, sportifs de la Team Mgéfi, respectivement champions d'escrime et de natation. Ils ont accepté de faire une pause dans leur préparation pour revenir sur un souvenir marquant, une journée spéciale qu'ils gardent particulièrement en mémoire, nous la raconter et nous apprendre des choses que seuls les sportifs de haut niveau peuvent connaître.**

## *« En fait, ça a allumé ma flamme olympique à moi aussi. »*

**Yannick Borel, champion olympique d'escrime**

*« Le souvenir qui me vient est ma première participation aux Jeux Olympiques en 2012. J'avais 23 ans et ils se déroulaient à Londres. J'ai particulièrement en tête le moment où j'ai vu s'allumer la flamme olympique par l'acteur qui incarne James Bond, Daniel Craig. Je me suis dit « ça y est, tu es aux Jeux ! La qualification a été difficile mais c'est pour ça que tu es là, alors tu vas te battre jusqu'au bout ». La cérémonie était très belle et même la reine Elisabeth II participait, c'était assez impressionnant ! On aurait cru à un scénario digne d'un film ! J'ai aussi le souvenir du collectif France et de cette montée en pression lorsque l'on attendait de rentrer dans le stade. On portait de très belles tenues pour cette cérémonie, une veste de costume avec une cravate. Je m'en souviens encore. On a tous ressenti cette exaltation, cette excitation. Quand on a commencé à chanter la Marseillaise, c'est un souvenir assez fort également. Je suis entré dans le stade en tant que porte-drapeaux, et à la fin nous sommes retrouvés tous ensemble sur le parterre du stade d'athlétisme. Il y avait tous les pays du monde et on avait la possibilité d'aller à la rencontre des uns et des autres. J'ai croisé des personnalités comme Usain Bolt, pris des photos avec des handballeurs et je me sentais tout petit. C'était la première fois que je croisais Teddy Riner aussi. Cette cérémonie est un très beau souvenir, un moment fort. J'ai malheureusement été éliminé en quart de finale mais j'étais le meilleur résultat de toute la délégation et ça, c'était encourageant. Ça m'a motivé pour retenter ma chance en 2016, 2021 et 2024. En fait, ça a allumé ma flamme olympique à moi aussi. »*

## *« Je n'avais pas anticipé cette couverture médiatique »*

**Ugo Didier, champion paralympique de natation**

*« Le souvenir qui me vient est celui de la médaille d'argent à Tokyo. C'était le premier jour, la première épreuve des jeux, dès 8h du matin. J'avais un peu cette pression supplémentaire parce que c'était moi qui commençais dans l'équipe de France de Natation, mais aussi dans l'équipe de France tout court. J'ouvrais le bal et c'était une sensation particulière. Je fais donc ma course, je touche la plaque et me rends compte que je suis deuxième. C'est déjà beaucoup de soulagement parce que je comprends que je ne repartirai pas de ces jeux bredouille, que j'aurai une médaille et que tout le travail aura payé. Et ce qui m'a surtout marqué, c'est tout ce qui a découlé de cette course. C'est-à-dire qu'après la médaille, je passe 30 minutes en zone mixte à discuter avec les journalistes, les médias, debout, essoufflé et encore en maillot, à leur donner mes impressions. C'est un exercice compliqué en français et même en anglais, et je n'avais pas anticipé cette couverture médiatique. J'ai dû ensuite me presser pour être à l'heure au podium, c'est très rythmé, il y a un protocole à suivre. Après le podium, il fallait se dépêcher d'aller au contrôle anti dopage. C'est assez chronophage et énergivore, mais c'est obligatoire et normal de s'y plier. Ensuite de nouveau se presser pour rentrer, dîner et ne pas se coucher trop tard… Je pense que c'est tout cet enchaînement qui m'a marqué aux jeux de Tokyo, mais en vérité j'espère le revivre aux jeux de Paris ! »*

# La marche : un sport à part entière

**Pour rester en bonne santé le plus longtemps possible, il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour. Et si, pour y arriver, vous vous mettiez à la marche ? À moins d'une contrainte physique, tout le monde peut marcher. Si elle est notre moyen de locomotion, elle possède surtout de nombreux atouts.**

## Des bienfaits sur le corps...

Même à une allure modérée (moins de 6 km/h), dès que vous ressentez une légère augmentation de la respiration et du rythme cardiaque, c'est que la marche vous offre déjà ses nombreux bénéfices. Elle brûle des calories, tonifie les muscles (jambes, ceinture abdominale et lombaire), et stimule la circulation veineuse. En améliorant l'endurance et l'équilibre, elle joue un rôle important dans la prévention des chutes chez les seniors. Mais ce n'est pas tout : marcher diminue le risque de développer une hypertension artérielle (HTA), un diabète, et même un cancer du sein.

## ... et l'esprit

Cette activité a une autre vertu tout aussi capitale : elle est excellente pour le mental. Elle permet d'évacuer le stress et donc de ressentir un véritable bien-être. De plus, pratiquer en extérieur expose à la lumière du jour ce qui participe à une meilleure synchronisation de l'horloge biologique, et donc à un meilleur sommeil.

## Classique, sportive, athlétique ou nordique

Alors, vous vous lancez ? Pour bien marcher, adoptez la bonne posture : tenez-vous droit, les épaules détendues, le regard fixé devant vous. Déroulez vos foulées, vos fessiers et utilisez le mouvement de balancier de vos bras pour accompagner vos pas.

Pour aller plus loin, les sportifs aguerris peuvent se tourner vers l'une des trois disciplines sportives :

- **la marche nordique** qui se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour propulser le corps vers l'avant ;
- **la marche rapide ou sportive** qui demande de dérouler la totalité du pied à chaque pas, du talon jusqu'aux orteils ;
- **la marche athlétique** qui repose sur une règle stricte : l'un des deux pieds doit toujours être en contact avec le sol. Très technique, cette dernière nécessite tout de même un accompagnement de la part d'un coach pour être bien maîtrisée.

## Bien s'équiper

Bien qu'une tenue confortable, et surtout une paire de chaussures adaptée au terrain que vous allez arpenter (montagne, chemin, bitume...) soient recommandées, ce sport ne nécessite que très peu d'investissement. Enfin, pour mesurer vos efforts et vous motiver, n'hésitez pas à installer un podomètre sur votre téléphone portable.

**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.**

GRANDE CAUSE NATIONALE
30 BOUGE ! CHAQUE JOUR

**Elle a deux objectifs : inciter les Français à pratiquer davantage d'activités physiques et sportives, avec comme slogan « Bouge 30 minutes par jour ! », et mettre le sport au cœur des politiques publiques. En 2024, la MATMUT, avec la Mgéfi à ses côtés, a choisi de s'engager autour de cette cause et de participer à la lutte contre la sédentarité et ses méfaits.**

# « Bien dans ma retraite », un stage pour mieux se préparer

**Passer de la vie active à la vie de retraité peut s'avérer être source d'incertitudes, voire d'inquiétudes. Quelles démarches effectuer ? Vers qui se tourner ? Comment occuper ces nouvelles journées ? Afin de répondre à vos questions et vous aider à appréhender cette étape en toute sérénité, la Mgéfi, la MASFIP, la Mutuelle des Douanes et la Mutuelle de l'Insee ont organisé les stages « Bien dans ma retraite ».**

Vous êtes retraité depuis moins de 2 ans ou vous prendrez votre retraite d'ici deux ans ? Vos quatre mutuelles se sont associées pour concevoir des stages, d'une durée de cinq jours, pour vous aider à franchir sereinement le cap de votre vie professionnelle vers une retraite active orientée bien-être. Animés par vos représentants mutualistes, vous rencontrerez des professionnels des mondes du sport, du bien-être et de la nutrition, du médical et du juridique, avec qui vous pourrez aborder des thèmes divers tels que la prévention santé, les aspects psychologiques du passage à la retraite, la transmission du patrimoine, la protection de la famille, etc. Ils vous donneront les clés pour bien vieillir, en sachant écouter votre corps et ses changements, et en anticipant les démarches administratives.

AVEC MES MUTUELLES

STAGES
BIEN DANS MA RETRAITE

Pour vous accompagner au mieux, la Mgéfi vous accorde **une allocation d'un montant de 300 € et votre mutuelle d'action sociale, une allocation prévention de 300 € également**. Ces sommes sont directement déduites du prix du stage, laissant à votre participation 200 € (hors transport) pour quatre nuits en pension complète dans des hébergements en village Miléade. Des accompagnants peuvent également participer, selon un tarif déterminé en fonction du lieu du stage.

## Où et quand participer ?

| | |
|---|---|
| Noirmoutier | du 22 avril 2024 au 26 avril 2024 |
| La Grande Motte | du 13 mai 2024 au 17 mai 2024 |
| Les Issambres | du 27 mai 2024 au 31 mai 2024 |
| Roquebrune sur Argens | du 10 juin 2024 au 14 juin 2024 |
| La Grande Motte | du 30 septembre 2024 au 4 octobre 2024 |
| Les Issambres | du 7 octobre 2024 au 11 octobre 2024 |
| Noirmoutier | du 14 octobre 2024 au 18 octobre 2024 |
| Carry le Rouet | du 4 novembre 2024 au 8 novembre 2024 |

## Pour plus d'informations

**MASFIP**
**stages retraite**
**6 rue Bouchardon**
**75010 PARIS**

**Contacts :**
**stagesretraite@masfip.fr**

masfip
UNIS & SOLIDAIRES

ARTS ET VIE
VOYAGES CULTURELS

# Avec Arts et Vie, voyagez responsable

**Arts et Vie, partenaire de la Mgéfi, est une association culturelle qui veille depuis sa création au respect des peuples, des patrimoines et de leur environnement. Les voyages Arts et Vie sont une invitation à rencontrer d'autres civilisations, d'autres cultures, d'autres coutumes... Mais le développement du tourisme entraîne parfois des situations à l'origine d'incompréhensions et de déséquilibres. C'est pourquoi elle met un point d'honneur à organiser des voyages responsables.**

## Qu'est-ce qu'un voyage responsable ?

Dans un monde soumis à de nombreux défis (sociaux, environnementaux, climatiques et économiques), tous les acteurs du tourisme, mais aussi les voyageurs, sont amenés à s'interroger sur la meilleure manière d'aborder le voyage. En plaçant des questions éthiques, écologiques et sociales au cœur des préoccupations, la découverte du monde peut alors s'inscrire dans un système vertueux : le tourisme responsable. Un voyage est dit "responsable" dès lors qu'il est conçu autour de la notion de respect de l'environnement et des ressources naturelles, des hommes et des cultures locales, du patrimoine et des animaux. Il se doit d'être en outre un vecteur de développement économique et social des communautés locales, et participer ainsi directement à l'amélioration des conditions de vie dans les régions visitées.

## Au-delà des mots, les actes

Cet engagement en faveur du voyage responsable se traduit au quotidien par une série d'actions concrètes mises en place par Arts et Vie :

- une politique de développement durable ;
- une charte « Voyager responsable » qui rappelle les principes simples inhérents à l'identité culturelle et humaniste de l'association et les bonnes pratiques à respecter au cours des voyages ;
- des accompagnateurs de voyages (bénévoles de l'association) formés et impliqués ;
- des partenaires dans le monde entier avec qui, en presque 70 ans, elle a tissé un réseau sur toute la planète, gage d'un voyage réussi pour les adhérents ;
- le soutien d'actions de solidarité sur place, en lien avec ses partenaires mais aussi en tant que membre de l'ONG Solidarité Laïque et de l'ESPER (L'Économie sociale partenaire de l'école de la République) ;
- Arts et Vie est aussi membre actif de l'association ATR (Agir pour un tourisme responsable) et titulaire du statut *Travelife* Partner (certification internationale).

## Agir contre le changement climatique

Le réchauffement de notre planète et ses conséquences sont l'affaire de tous. En toute responsabilité, Arts et Vie a décidé de s'engager en actionnant trois leviers : **mesurer, réduire et contribuer**. L' objectif à horizon 2030 est d'atteindre le Net Zéro Carbone pour les activités de bureaux et de voyages. Pour y parvenir, Arts et Vie s'est fixé un objectif de réduction de ses émissions de gaz à effet de serre, décliné sous forme de plan d'actions à retrouver dans la politique de développement durable, disponible sur leur site internet.

## La contribution carbone

Nous le savons, les voyages ne seront jamais « non émetteurs » de carbone, quel que soit le mode de transport emprunté. Pour agir, Arts et Vie a décidé d'inclure dans ses tarifs, depuis le 1er janvier 2023, une « contribution carbone » intégralement investie dans des projets environnementaux certifiés. Ces programmes visent à éviter les émissions et contribuent ainsi à l'effort de solidarité climatique. Le montant de la contribution correspond à 100% des émissions en kgCO2 de chaque vol emprunté (selon la méthode de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie - ADEME).

Pour en savoir plus sur les engagements responsables d'Arts et Vie, rendez-vous sur leur site internet www.artsetvie.com, rubrique « tourisme responsable ».

# NOUS AVONS AIMÉ

## Bulle 1 000 jours : une application pour lutter contre les perturbateurs endocriniens

Cette application destinée aux parents et futurs parents permet d'être accompagnés et pendant les mille premiers jours de l'enfant, une période clé dans son développement. Conçue par des médecins et des sages-femmes, en collaboration avec l'Association santé environnement France (Asef), l'URPS médecins libéraux PACA et l'entreprise Exolis, la Bulle 1 000 jours est un outil pratique et didactique qui les informe sur les perturbateurs endocriniens. Simple d'utilisation, elle prodigue des conseils éclairés, comme ne pas faire dormir l'enfant dans un lit que l'on vient tout juste d'acheter, ne pas peindre la chambre de l'enfant au cours de la grossesse, laver les vêtements neufs avant de les porter, aérer régulièrement son intérieur ou encore éviter les plats préparés.

**L'appli Bulle 1 000 jours est téléchargeable gratuitement sur Google Play et l'App Store.**

Bulle 1000 jours

## Mars Bleu : un showroom virtuel pour tout savoir sur les cancers colorectaux

La Ligue contre le cancer et la SFED (Société Française d'Endoscopie Digestive) ont mis au point une expérience innovante et interactive : l'exposition « Côlon tour® virtuel » ! Accessible gratuitement depuis votre smartphone ou votre ordinateur, vous ferez un voyage simple et didactique à l'intérieur du côlon, accompagné par des interventions de spécialistes, qui répondront à toutes vos questions. L'objectif est de comprendre comment dépister, prévenir et soigner les cancers colorectaux. Vous pourrez évaluer votre niveau de risque, vos habitudes de vie et être acteur de votre santé. Alors, à vous de jouer !

**www.colontour.preventioncancers.fr**

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

## Alerte Pollen : l'indispensable du printemps

Alerte Pollen est une application d'une grande simplicité qui vous aide à traverser les difficultés printanières liées aux allergies aux pollens. Une fois qu'elle vous a géolocalisé, elle affiche une note sur 10 indiquant chaque jour le taux de pollen dans l'air accompagné d'un petit commentaire sur le niveau de risque. Des jauges vous permettent d'avoir une vue globale sur la répartition quotidienne des différents pollens dans votre ville. Vous pourrez paramétrer l'heure de votre notification journalière, pratique pour ne pas oublier de prendre votre traitement. En fonction de vos besoins, une alerte pourra se déclencher uniquement lorsque tels ou tels types de pollens sont actifs ou quand le niveau de sécurité est supérieur ou égal à un certain seuil.

**Alerte Pollen est accessible gratuitement sur Google Play et l'App Store.**

## Continuons à changer nos habitudes !

Le ministère de la Transition écologique et de la cohésion des territoires propose un site internet pour vous accompagner au changement de vos habitudes. Sur **ecologie.gouv.fr/lesbonneshabitudes**, vous apprendrez à utiliser les « 3R » (réduire, réutiliser, recycler) dans le but de chaque jour réduire individuellement les déchets de chacun et de lutter contre le gaspillage pour préserver collectivement nos ressources naturelles et l'environnement. Des vidéos, des conseils et des quiz vous permettront de façon ludique de vous familiariser avec ces piliers d'une consommation plus responsable.

MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES

*Liberté*
*Égalité*
*Fraternité*

SPÉCIAL ADA

# RENDEZ -VOUS

Votre invitation pour assister aux **Assemblées Départementales des Adhérents** vous sera bientôt communiquée*, l'occasion de se rencontrer et d'échanger sur l'avenir de votre mutuelle. Venez nombreux !

** via votre espace adhérent ou par courrier*

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

# DÉCOUVREZ LES OFFRES DE VOYAGES

## réservées aux adhérents de la MGEFI

**Ouzbékistan découverte**
8 jours / 6 nuits : 2 060 €

**Sorrente : baie de Naples**
8 jours/7 nuits : 1 490 €

**Sicile découverte**
8 jours/7 nuits : 1 800 €

**Balade en Crète**
8 jours/7 nuits : 1 680 €

Voyages accompagnés en petits groupes

Programmes culturels de qualité

Guides francophones expérimentés

98% de voyageurs satisfaits

Engagés pour un tourisme responsable

- **Accédez directement aux détails des 4 voyages** en scannant le QR Code ou sur www.artsetvie.com/mgefi
- **Commander gratuitement une brochure Arts et Vie 2024** au 01 64 14 52 97

ARTS ET VIE
VOYAGES CULTURELS

www.artsetvie.com

Mgéfi
groupe matmut

# Indemuo
# Maintien des primes

Le complément indispensable de votre garantie maintien de salaire

Avec **Indemuo**,
c'est **la totalité de vos revenus**
(traitement indiciaire + primes)
qui peut être **assurée en cas d'arrêt maladie**, et ce, sans formalité médicale !

- Indemuo couvre tous les types d'arrêts maladie
- Pas de questionnaire médical
- Une garantie personnalisable avec 6 niveaux de couverture
- Une cotisation calculée en fonction de votre traitement indiciaire brut et de votre âge

**Contactez-nous au**
**09 74 75 29 29**
Appel gratuit
Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h30

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

**Mgéfi, Mutuelle Générale de l'Économie, des Finances et de l'Industrie,**
mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité – Siren : 499 982 098 – 6, rue Bouchardon – CS 50070 – 75481 Paris Cedex 10 – www.mgefi.fr

Document publicitaire n'ayant pas de valeur contractuelle.