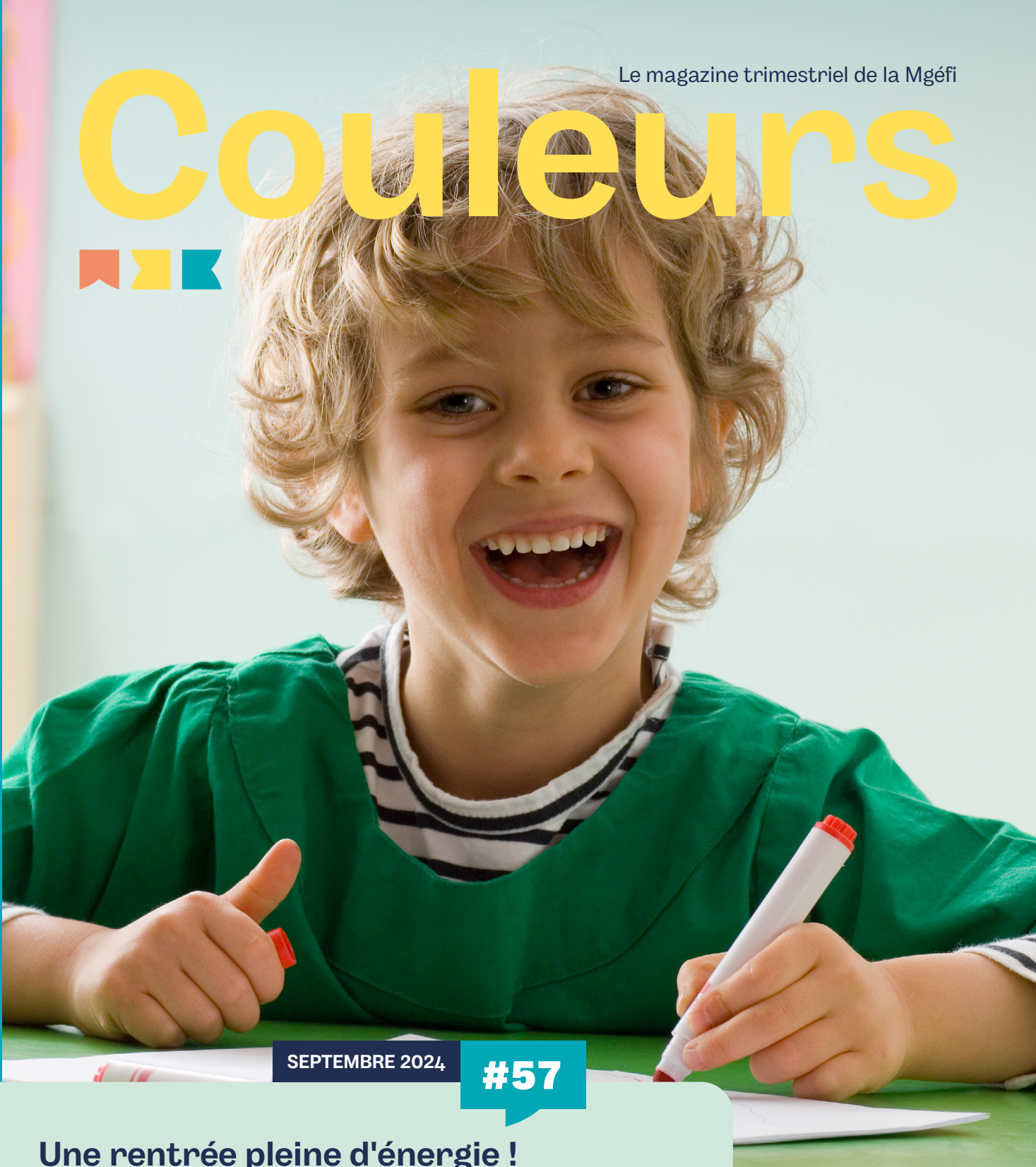


Le magazine trimestriel de la Mgéfi

# Couleurs



SEPTEMBRE 2024

#57

## Une rentrée pleine d'énergie !

- Un nouveau président pour la Mgéfi
- Dépendance : anticiper pour mieux gérer
- Reprendre le sport sans fatigue après 40 ans
- Protéger les adolescents sur les réseaux sociaux

**Mgéfi**  
groupe matmut

# Sommaire



# 4

## Une 27<sup>e</sup> Assemblée générale tournée vers l'avenir



# 9

### La Mgéfi récompensée pour son engagement envers ses adhérents



# 14

### Crise du médicament : « Les pénuries sont sous-estimées »



# 20

### Un congé de solidarité familiale pour les proches aidants

## 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

## 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 : septembre 2024 - Commission paritaire : n° 0328 M 08209 - ISSN 2112-2636 - Le numéro TTC : 0,60 €. **Directeur de la publication** : D. Debord. **Directeur de la rédaction** : FG. Egreterier. **Rédaction** : D. Debord, J. Roios. **Nous contacter** : [couleurs@mgéfi.fr](mailto:couleurs@mgéfi.fr) **Administration et siège social** : 6, rue Bouchardon - CS 50070 75481 - Paris Cedex 10. **Conception** : B. Bastien. **Crédit photos** : Getty Images. **Impression** : Desbois Grésil, ZI du Bac d'Ablon - 10-12, rue Mercure, 91230 Montgeron.







**Didier Debord**  
Président de la Mgéfi

## Transition !

Chers adhérents,

A bien des égards, nous venons de vivre un été de transition.

Sur le plan politique tout d'abord. La dissolution de l'Assemblée nationale, au soir des élections européennes du 9 juin, a plongé le pays dans une forme d'expectative qui pose une question essentielle : quel est le meilleur mode de gouvernance pour la France ? Dans une situation complexe aux équilibres politiques fragiles, comment définir les lignes de partage d'une politique pour répondre aux enjeux actuels ?

Sans cap clair, il est en effet difficile pour les acteurs de l'économie de se projeter dans l'avenir : qu'en sera-t-il de la prochaine loi de finances et de la prochaine loi de financement de la sécurité sociale ? Allons-nous être confrontés à de nouveaux transferts de charge ? Autant de sujets majeurs pour les opérateurs de la complémentaire santé et pour la Mgéfi.

Sur le plan de la Protection sociale complémentaire (PSC) des fonctionnaires, l'été aura été aussi celui de la transition avec la parution des premiers appels d'offres, et surtout des premiers résultats dans certains ministères qui interpellent ! L'ambition d'une protection sociale de bon niveau pour tous les agents publics portée par les ministres successifs de la Fonction publique semble s'éloigner. Les choix dictés par une logique de moins disant social oublient les

fondamentaux de la réforme. Fort heureusement, pour les agents actifs et retraités du MEFSIN, les organisations syndicales veillent au grain ! Sur ce dossier, la Mgéfi continue à construire et à maturer sa stratégie pour être au rendez-vous de cette échéance majeure.

Je ne peux terminer cet édito sans remercier Bruno Caron, à qui je succède à la Présidence de notre mutuelle. Il a pris les rênes de la Mgéfi à une période charnière, marquée par de nombreux défis. Dès le début de son mandat, il a insufflé un nouvel élan à la Mgéfi. Sa forte conviction sur la nécessité de réorienter la stratégie de la Mgéfi pour en faire une référence de la protection sociale de la Fonction publique a suscité de nombreux débats et échanges au sein du conseil d'administration. Ce choix aujourd'hui a tenu ses promesses : la Mgéfi est un acteur majeur et reconnu de la PSC.

Enfin, je veux vous dire, en mon nom mais aussi au nom du conseil d'administration, la fierté de la Mgéfi qui accompagne depuis plusieurs années deux champions sportifs en la personne de Yannick Borel et d'Ugo Didier qui ont valeureusement porté les couleurs de la France lors des dernières compétitions sportives mondiale. Avec l'argent et l'or, ces sportifs nous montrent que relever des défis est possible.

Bien à vous,

Paris, le 9 septembre 2024



# Une 27<sup>e</sup> Assemblée générale tournée vers l'avenir

**V**os délégués se sont donné rendez-vous à Grenoble, les 26 et 27 juin dernier, à l'occasion de l'Assemblée générale de la Mgéfi.

Deux jours pour voter, débattre et échanger sur l'avenir de la mutuelle, en présence de Nicolas Gomart, directeur général du groupe Matmut. Cette Assemblée générale a également été l'occasion pour Bruno Caron de transmettre la présidence de la Mgéfi à Didier Debord au terme d'une élection. Retour sur cet événement riche et constructif.



## Mgéfi et Matmut : une collaboration qui fonctionne

En intégrant la SGAM Matmut, la Mgéfi est devenue le pôle Fonction publique du Groupe et peut dorénavant bénéficier de sa notoriété, de sa solidité et est mieux outillée pour se positionner dans la nouvelle dimension des appels d'offres publics, initiée par la réforme de la Protection sociale complémentaire (PSC). L'objectif prioritaire étant de remporter l'appel d'offre sur son ministère affinitaire (ministère de l'Économie, des finances et de la souveraineté industrielle et numérique). L'ambition de la Mgéfi est ainsi de devenir un acteur de référence sur le marché de la protection sociale des fonctionnaires en santé et en prévoyance.

Un an et demi après le rapprochement de la Mgéfi et de la SGAM Matmut, force est de constater que les dossiers avancent, avec en ligne de mire la PSC. La mutualisation des outils informatiques entre les deux entités est en cours, promettant une vraie fluidité dans la gestion des transformations à venir. **« La Mgéfi a rejoint le groupe Matmut depuis un an et demi et on peut dire que le travail se passe bien dans un esprit de franchise et avec une volonté de réussir en commun »**, Nicolas Gomart, directeur général de la Matmut.







## À la conquête de nouveaux territoires

Dans le cadre de son plan stratégique Magellan 2, la Mgéfi s'est fixée pour objectif de développer son portefeuille adhérent au-delà de sa sphère historique « économie / finances » et de constituer, au sein du groupe Matmut, un pôle « Fonction publique ». La première étape a donc été le lancement de l'offre VicTerria Santé, nouvelle offre labellisée 100 % digitale destinée aux agents de la Fonction publique territoriale et hospitalière. L'objectif de la mutuelle étant d'étendre son champ d'action, les équipes répondent à différents appels d'offre afin de se développer. Ainsi, la Mgéfi est fière aujourd'hui d'avoir remporté les appels d'offre en contrat collectif pour le Samu Social de Paris, le Centre régional de coordination des dépistages des cancers en Île-de-France et l'EPAF (Association éducation plein air et finances). En parallèle, la mutuelle a été choisie comme opérateur de protection sociale pour la commune de Dammarie-Les-Lys et le Groupement communauté d'agglomération de Pau Béarn Pyrénées / ville de Pau et CCAS de la ville de Pau.

**« La Mgéfi est bien armée pour faire face à la PSC et elle continue à s'armer. Dès 2021 nous avons travaillé sur des orientations et des partenariats stratégiques. Cette préparation se poursuit parce qu'il faut garder de la souplesse et de l'adaptation dans la mesure où la réforme n'est pas totalement finalisée. Nous nous appuyons aussi sur la puissance du groupe Matmut qui partage avec nous un certain nombre d'enjeux et de préoccupation pour que l'on soit totalement prêts le jour J »,** Christian Pasquetti.



## Une réflexion autour de la représentativité des adhérents

**« Le contact avec le réseau militant est essentiel, car il nous permet d'avoir la voix des adhérents au plus près. Cela nous permet de prendre le pouls de notre population de manière permanente et d'être certains que nous faisons vivre les valeurs mutualistes au plus près du terrain, ce qui fait une différence par rapport à des organisations qui n'ont pas ce type de structure démocratique »,** Christian Pasquetti.

Le nouveau cadre imposé par la PSC impose une réflexion autour de la représentativité des adhérents à travers le réseau militant afin de gagner en cohérence. Dès 2025, celui-ci verra donc son organisation évoluer tout en favorisant l'accompagnement et le soutien de proximité des adhérents et des administrations.



## « Comment rebondir après une maladie ou un accident ? »

C'est le thème de la table ronde qui s'est tenue lors de cette Assemblée générale en présence de :

- Marie Anaut, professeur des universités en psychologie à l'Université Lumière Lyon II
- Patricia Acensi-Ferré, déléguée générale et fondatrice de l'association « Envie2résilience »
- Arnaud Druon, agent d'accueil membre de Cécifoot
- Victor Muffat-Jeandet, champion de ski alpin de la team Mgéfi

Lors de ces échanges il était question de la résilience, comment se définit-elle, se met-elle en place, par quels mécanismes ? Les délégués et invités ont entendu le témoignage de Victor Muffat-Jeandet, qui après deux accidents importants, a su retrouver le chemin de la performance et combattre le sentiment d'échec. Arnaud Druon a évoqué son handicap survenu à l'âge de 24 ans, l'adaptation de son quotidien, ce qui lui a fait retrouver le goût du sport après avoir perdu la vue. Patricia Acensi-Ferré, quant à elle, est revenue sur le concept de résilience en milieu professionnel afin de concilier cette capacité avec la performance.



## La prévention au cœur de l'Assemblée générale

Sujet majeur au sein de la Mgéfi, les projections en matière de prévention ont été présentées par Hugues Bertuel, administrateur en charge de la prévention. Ainsi, la volonté de la Mgéfi est de renforcer les actions sur le terrain, déjà nombreuses en 2023 et 2024, avec pour objectif des actions de prévention sur 100 % du territoire en 2025.

Cette année, la Mgéfi se tient aux côtés de la Matmut pour promouvoir l'activité physique et sportive dans le cadre de la Grande Cause Nationale 2024 décrétée par le Président de la République. Elle a deux objectifs : inciter les Français à pratiquer davantage d'activité physique et sportive, avec comme slogan « Bouge 30 minutes chaque jour ! », et mettre le sport au cœur des politiques publiques afin de lutter contre la sédentarité et ses méfaits. Ainsi, les délégués ont pu participer à deux séances de réveil musculaire pour les stimuler physiquement pendant les deux jours de travaux.

La prévention numérique est également à l'honneur et chacun a pu recevoir le guide « Utilisez Internet en toute sécurité », téléchargeable depuis votre espace adhérent, ainsi qu'un protège carte anti-RFID, permettant d'éviter un vol de données ou d'argent via le dispositif sans contact.



### 2023 en quelques chiffres

**90%**

Taux de satisfaction adhérent  
(source baromètre 2023 BVA)

**85,6%**

Cotisations redistribuées

**13,8%**

Taux de gestion

**316 132**

Personnes protégées





# Au revoir **Bruno Caron,** bon vent **Didier Debord !**

**C**ette Assemblée générale a été marquée par un changement de gouvernance.

En effet, les membres du conseil d'administration, réunis à Grenoble à cette occasion, ont voté le 27 juin pour l'élection de leur nouveau président.

Après quatre années de présidence, Bruno Caron passe le flambeau à Didier Debord, jusqu'alors vice-président de la Mgéfi. Depuis le début de son mandat en 2020, Bruno Caron a accompagné la Mgéfi dans ses changements, son entrée dans la SGAM Matmut, en vue des défis que représente la réforme de la PSC.

*« Je suis honoré et très fier de vous avoir représentés, c'est formidable d'avoir un groupe comme le nôtre qui puisse travailler en confiance. Si j'ai été un capitaine plus ou moins reconnu, vous allez continuer de voguer avec un très bon capitaine »,* Bruno Caron



## Didier Debord, nouveau président de la Mgéfi

### Un parcours mutualiste au service de la santé publique et de la protection sociale.

Didier Debord, 54 ans, inspecteur des finances publiques au MEFSIN, a été élu président de la mutuelle le 27 juin 2024. Engagé depuis de nombreuses années, il a été avant de devenir administrateur de la Mgéfi en 2010, administrateur de la Mutuelle des agents des impôts (Livre II, puis Livre III) de 2001 à 2013, puis de la MASFIP (Livre III) de 2013 à 2018. Par ailleurs, il a en représentation de la Mgéfi été administrateur de MFP Prévoyance jusqu'en 2021 et est actuellement membre du bureau fédéral de la MFP. Il est également administrateur de l'Union du régime obligatoire en prévention santé (Urops) depuis 2019 et siège au sein des instances de la SGAM Matmut depuis janvier 2023.

En parallèle, il est engagé dans la vie politique à Nanterre où il est élu une Ire fois en 2001 comme conseiller municipal, réélu en 2008 comme maire-adjoint, et en 2020 comme conseiller municipal délégué à la santé. Enfin, il était depuis 2022, vice-président en charge du secrétariat général à la Mgéfi.



*« Je suis très heureux de prendre la présidence de la Mgéfi, et je remercie le conseil d'administration pour sa confiance. Je tiens également à exprimer la reconnaissance de la mutuelle à Bruno Caron pour son engagement et la force de ses convictions, lors d'un mandat qui fut jonché de difficultés inédites, de beaux défis, et d'enjeux extrêmement structurants pour les années à venir. Je tiens à m'inscrire dans la continuité des travaux entamés dans le cadre de la réforme de la PSC, notamment pour continuer à faire vivre nos valeurs mutualistes dans un monde qui en a plus que jamais besoin. La Mgéfi, qui s'inscrit dans l'économie sociale et solidaire, a devant elle une belle ligne d'horizon qui exige de tenir le cap ambitieux et sincèrement mutualiste au service de nos adhérents. Celui-ci se fonde sur un triptyque qui servira de guide à notre mutuelle et à tous ceux qui la font vivre : l'excellence opérationnelle, la détermination à faire de la proximité le cœur battant de la relation adhérents, et la volonté de promouvoir une santé de qualité pour tous qui ne peut être réduite à une simple marchandise. »*

Didier Debord, président de la Mgéfi.

# Bruno Caron reçoit la Légion d'honneur

**A**ncien président de la Mgéfi, Bruno Caron, a reçu le 18 juin dernier la plus élevée des distinctions nationales : la Légion d'honneur.

Remise par Stanislas Guerini, ministre de la Transformation et de la Fonction publiques, dans le salon jaune de l'hôtel de Rothelin-Charolais, c'est une reconnaissance des qualités éminentes du parcours de Bruno Caron, son engagement au service de l'intérêt général pour la santé, l'accès au soin, et la protection sociale. Stanislas Guerini a souligné « *le parcours et l'engagement*

*d'un homme qui a consacré plus de 30 ans de sa vie pour le service public, à l'attention aux autres. Un parcours remarquable par l'humanité, par l'engagement exceptionnel qui sont les autres, vous êtes un grand serviteur de l'État* ». Une fois décoré, Bruno Caron s'est exprimé, déclarant : « *Je n'envisage pas qu'une société puisse être dépourvue du sens du collectif. Cela est au cœur de ma vie comme c'est au cœur de l'environnement mutualiste* ». Un moment solennel et convivial qui porte haut et fort les valeurs fondatrice de l'esprit mutualiste.

## La Mgéfi au palmarès du journal **Capital**

**N**ous sommes ravis d'annoncer que la Mgéfi a obtenu la 9<sup>e</sup> place au classement de la première édition du palmarès du journal Capital de juin 2024 sur les meilleures assurances en France 2024-2025, catégorie complémentaire santé, avec la note de 7,84/10.

Le journal Capital, avec l'institut Statista, a effectué auprès d'un panel de 5000 Français, de janvier à février 2024, une analyse approfondie sur plus de 300 assureurs qui proposent leurs services en physique ou en ligne (compagnies d'assurances, mutuelles, banques et services financiers). Répartis en 20 catégories évaluant divers critères tels que la qualité des prestations, la satisfaction des adhérents, l'accessibilité des services et le rapport qualité-prix, ce classement parmi les meilleures mutuelles est un témoignage de notre engagement envers nos adhérents et de leur satisfaction. Il nous conforte dans notre démarche d'excellence opérationnelle, qui peut également se prévaloir depuis juillet dernier de l'obtention de la certification NF 345 (voir page 9).



**Un grand merci à tous !**



# La Mgéfi reconnue pour son engagement envers ses adhérents

## La satisfaction de nos adhérents est au cœur de notre démarche

La Mgéfi a l'ambition d'améliorer continuellement sa qualité de service pour répondre toujours plus à vos attentes. C'est dans cet objectif que notre mutuelle a rédigé « noir sur blanc » les cinq engagements qui constituent les piliers de la relation qu'elle entretient avec ses adhérents. Notre action prend ses racines dans les valeurs de solidarité mutualiste qui nous animent et dans notre volonté constante d'être un acteur de santé responsable avec pour devise : l'excellence opérationnelle.

- 1. Garantir l'accessibilité** en assurant la meilleure disponibilité de nos équipes et en mettant en place des outils et des dispositifs efficaces sur tous les canaux de contact (téléphone, web, courrier).  
Ainsi, nous nous engageons à :
  - répondre dans les délais les plus courts,
  - limiter le temps d'attente au téléphone,
  - faciliter les démarches via l'espace adhérent.
- 2. Écouter de manière active et ouverte**, en favorisant la compréhension mutuelle. À ce titre, nous recueillons vos avis et vos attentes, et nous en tenons compte afin d'améliorer la satisfaction.
- 3. Assurer le meilleur service** en répondant de manière complète et adaptée à chaque situation, dans des délais raisonnables.
- 4. Accompagner**, en anticipant les attentes ou difficultés et en orientant vers la solution correspondant aux besoins.
- 5. Agir et traiter les demandes** en toute transparence et dans le respect de la réglementation et des valeurs que nous partageons.

**E**n juillet dernier, la Mgéfi a obtenu la certification de NF 345. Elle répond concrètement aux attentes des adhérents et garantit la qualité, la fiabilité, et le sérieux du service rendu par la mutuelle. Lors de l'audit en juin, les points forts de la Mgéfi et son excellence opérationnelle ont été relevés, conduisant à l'obtention de cette certification :

- une mobilisation et une forte implication des équipes au service des adhérents,
- la simplicité du parcours adhérents,
- le niveau de satisfaction élevé (4,4/5 sur Truspilot).



Nous sommes très heureux de vous annoncer que **la Mgéfi a été certifiée NF Service Relation Adhérent**. Conduite par AFNOR Certification, cette démarche permet de garantir la qualité, la fiabilité et le sérieux des services que nous proposons, par une analyse rigoureuse et un contrôle régulier de notre activité. La certification nous a fortement mobilisés – et cette mobilisation reste entière, car la qualité de nos services est un défi quotidien ! Les termes d'exigence et de qualité ont pris corps au travers de ce travail collectif. Nous sommes fiers de voir nos efforts récompensés, et de partager cette récompense avec vous, nos adhérents.

# Dépendance, perte d'autonomie : anticiper pour mieux gérer

**L**e mot « dépendance » fait souvent écho au vieillissement de la population. Et ce n'est pas inexact. En effet, 1,3 million de personnes de plus de 60 ans étaient considérées comme dépendantes en 2021. Les prévisions de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES) parlent même de 2,2 millions d'ici 2050. Cependant, la dépendance englobe aussi les incapacités et invalidités causées par des accidents, des maladies ou des handicaps, et peut de fait toucher n'importe qui, à n'importe quel âge. Elle pose également la question de son financement. En effet, le coup de la dépendance est élevé, et pour aider au mieux les personnes concernées, il existe différentes aides de l'État mais aussi des mutuelles et assurances, en fonction des garanties souscrites en prévoyance. Éclairage sur un sujet de santé publique majeur qui préoccupe 74 % des Français, d'après une enquête FNMF - Harris de juin 2023.

## Précisément, qu'entendons-nous par « dépendance » ?

La dépendance ou perte d'autonomie, désigne l'état d'incapacité pour un individu d'exécuter les actes recensés dans la grille AGGIR, sans ou avec l'assistance d'une tierce personne. Plusieurs niveaux de dépendance sont à distinguer pour évaluer la perte d'autonomie et adapter au mieux l'aide à apporter aux personnes en situation de dépendance.

### Le saviez-vous ?

Le prix médian d'une chambre individuelle en Ehpad est estimé à 2 002 € par mois en 2023<sup>(1)</sup> et le coût moyen mensuel pour vieillir dignement chez soi de 65 à plus de 85 ans s'élève à 1 216 € par mois<sup>(2)</sup>.

(1) Caisse nationale de solidarité autonomie (CNSA) - 2023  
(2) Retraite.com - Etudes sur les coûts du bien vieillir à domicile - 2023

## La grille AGGIR

La grille Aggir (Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources) est utilisée pour évaluer le niveau de perte d'autonomie d'une personne. À l'issue de l'évaluation, elle est classée dans une des six catégories Gir. Du Gir 1 au Gir 4, la personne âgée peut obtenir l'allocation personnalisée d'autonomie (Apa). Pour les Gir 5 et Gir 6, la personne ne peut pas l'obtenir, mais elle peut demander une aide-ménagère ou auprès de la caisse de retraite.

Gir	Degré de dépendance
Gir 1	Personne confinée au lit ou au fauteuil, dont les fonctions mentales sont gravement altérées et qui nécessite une présence indispensable et continue d'intervenants.
Gir 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soit personne confinée au lit ou au fauteuil, dont les fonctions mentales ne sont pas totalement altérées et dont l'état exige une prise en charge pour la plupart des activités de la vie courante.</li> <li>- Soit personne dont les fonctions mentales sont altérées, qui est capable de se déplacer, mais qui nécessite une surveillance permanente.</li> </ul>
Gir 3	Personne ayant conservé tout ou partie de son autonomie mentale, partiellement son autonomie locomotrice, mais qui a besoin quotidiennement et plusieurs fois par jour d'une aide pour les soins corporels.
Gir 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soit personne n'assumant pas seule ses transferts mais qui, une fois levée, peut se déplacer à l'intérieur de son logement, mais qui a besoin d'aides pour la toilette et l'habillement.</li> <li>- Soit personne n'ayant pas de problèmes locomoteurs, mais qui doit être aidée pour les soins corporels et les repas.</li> </ul>
Gir 5	Personne ayant seulement besoin d'une aide ponctuelle pour la toilette, la préparation des repas et le ménage.
Gir 6	Personne encore autonome pour les actes essentiels de la vie courante.



## Panorama des aides disponibles

L'évaluation du niveau de dépendance permet de définir les aides auxquelles ont droit les personnes en situation de dépendance. Parmi elles :

- L'allocation personnalisée d'autonomie (Apa) : attribuée par le Conseil départemental, il est possible, sous conditions d'âge et de perte d'autonomie, d'obtenir cette aide. Son montant est défini par la grille AGGIR - Autonomie, Gérontologie, Groupes Iso-Ressources, qui permet d'évaluer le degré de dépendance d'une personne. Elle sert à financer (en totalité ou en partie) les dépenses nécessaires pour rester à domicile (Apa à domicile) ou le tarif dépendance de l'établissement médico-social dans lequel vit le patient, tel que l'Ehpad par exemple, (Apa en établissement).
- Dans le cadre du handicap, de nombreuses aides existent en fonction des besoins (déplacements, éducation, emploi, logement... Rendez-vous sur [www.handicap.gouv.fr](http://www.handicap.gouv.fr) pour plus de renseignements.
- Les différentes caisses de retraites disposent de fonds sociaux pour financer des aides auprès de leurs adhérents et leurs retraités. Renseignez-vous auprès de la vôtre.
- La prestation de compensation du handicap (PCH) peut financer les besoins liés à la perte d'autonomie des personnes handicapées. Elle couvre les aides humaines, matérielles (aménagement du logement et du véhicule), animalières... et est attribuée par la Commission des droits et de l'autonomie (CDAPH).
- Contacter également le pôle action sociale de votre commune afin de connaître le panorama complet de ce qu'elle propose dans le cadre de la dépendance.

Le vieillissement de la population et le nombre grandissant de personnes en perte d'autonomie pourraient bientôt venir peser sur ces dispositifs et alourdir le reste à charge. Le maître mot est donc : anticipation !

## Plurio Dépendance, la prévoyance complémentaire facultative de la Mgéfi

**M**algré les différentes aides publiques, le reste à charge est bien souvent élevé et peut peser sur les finances de votre foyer, ainsi que sur celles de vos proches. L'aménagement du domicile, l'aide-ménagère, l'aide au déplacement, l'auxiliaire de vie pour aider à l'exécution des actes de la vie quotidienne, établissements médicalisés... autant d'éléments qui affectent la sphère familiale.

Avec une adhésion possible jusqu'à 69 ans inclus, notre solution Plurio Dépendance vous assure le versement d'une **rente personnalisable** en fonction de vos besoins pouvant aller jusqu'à **2 160 € / mois**. Elle vous aidera à subvenir à vos besoins en cas de dépendance tout en préservant vos proches des conséquences financières qu'elle peut engendrer.

Cette rente, accessible dès l'état de dépendance partielle, est versée aussi longtemps que dure la dépendance. Vous bénéficiez du libre choix du montant de votre rente mensuelle, selon vos besoins. Vous avez également la possibilité de modifier à la hausse ou à la baisse le montant de la rente. En optant dès l'adhésion ou en cours d'année pour l'option "dépendance partielle", la moitié du montant de la rente choisie vous sera versée en cas de dépendance partielle.

Le montant de la cotisation est calculé en fonction de votre âge à la date de la demande d'adhésion et du montant de la rente choisi. La garantie optionnelle « dépendance partielle » fait l'objet d'une cotisation spécifique, calculée selon ces mêmes critères.

### Bon à savoir :

- Plurio Dépendance renforce la garantie dépendance du contrat Premuo.
- Cette rente n'est pas soumise à l'impôt sur le revenu et est cumulable avec l'Allocation personnalisée à l'autonomie (Apa).
- Votre conjoint peut également adhérer à Plurio Dépendance.

**Pour en savoir plus et obtenir un devis, rendez-vous sur votre espace adhérents sur [www.mgefi.fr](http://www.mgefi.fr)**



## Premuo M022, la solution incluse dans votre couverture<sup>(3)</sup>

Votre contrat Mgéfi comprend votre protection santé mais aussi votre protection prévoyance, sécurise votre présent, votre avenir et celui de vos proches. Parmi ses différentes garanties, Premuo M022<sup>(4)</sup> **prévoit une rente dépendance mensuelle de 541,80 € en cas d'hospitalisation et de 271 € en maintien à domicile.**

Pour en savoir plus rendez-vous sur votre espace adhérent.

<sup>(3)</sup>Offre réservée aux adhérents fonctionnaires d'Etat

<sup>(4)</sup>Contrat assuré par CNP Assurances indissociable de votre couverture santé

# Cancer du sein : le dépistage sauve

**L**e dépistage peut encore être tabou et, pourtant, il peut tout changer.

Il faut le rappeler : **un dépistage à temps peut sauver la vie et guérit dans 90 % des cas !** Simple et 100 % remboursé, il doit être effectué tous les deux ans, dès 50 ans. Mais c'est dès 25 ans qu'il est important de mettre en place un suivi gynécologique annuel pour s'assurer de la bonne santé de ses seins. Car, aujourd'hui encore, 1 femme sur 8 risque d'être touchée par cette maladie. Parlez-en à votre médecin, faites-vous dépister !

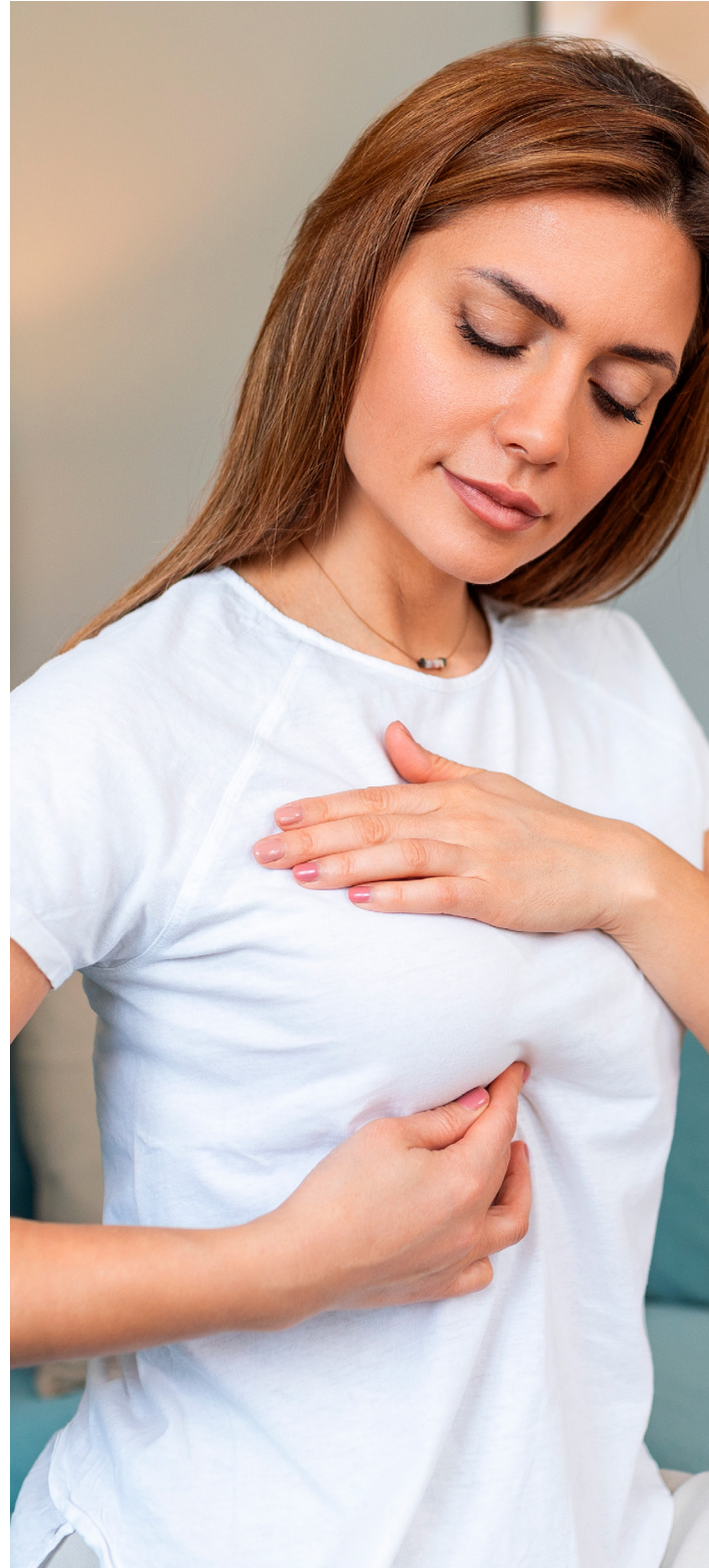
## Les facteurs de risque de développer un cancer du sein

1. L'âge est le premier facteur de risque : à partir de 50 ans, le niveau de risque est moyen. La maladie survient majoritairement chez les femmes âgées de 50 ans et plus, ne présentant pas de facteur de risque autre que leur âge.
2. Les antécédents personnels pour lesquels le niveau de risque est élevé : précédent de cancer, hyperplasie atypique ou lobulaire (maladie du sein), irradiation thoracique à haute dose (maladie de Hodgkin).
3. Les antécédents familiaux de cancer du sein ou de l'ovaire représentent un niveau de risque potentiellement très élevé. Il est multiplié par deux s'il s'agit d'un parent du premier degré (père, mère, frère, sœur, nièce, enfant).



### Halte aux idées reçues !

Il existe des précédents de cancer du sein chez l'homme. Une surveillance spécifique de tous les apparentés hommes et femmes du premier degré doit être pratiquée.





# e des vies

## L'auto palpation mammaire : le premier réflexe

Le premier maillon du dépistage du cancer du sein reste l'auto palpation mammaire. Facilement faisable chez soi, elle permet de repérer d'éventuelles anomalies susceptibles d'orienter vers un diagnostic de cancer. Cette technique consiste à examiner ses seins régulièrement, à l'occasion de sa douche par exemple.

### Comment procéder ?

Positionnez-vous devant un miroir et observez vos seins. Constatez-vous une différence de taille, de forme ou de symétrie ? Voyez-vous des rougeurs, des plis, des creux ou un aspect peau d'orange ? Remarquez-vous une boule ou un durcissement de la peau ? Ensuite, levez l'un de vos bras et examinez votre sein avec la main opposée en faisant de petits mouvements circulaires et appuyés afin de repérer une grosseur. Vérifiez l'absence de ganglions sous les aisselles. Répétez l'opération de l'autre côté. **En cas d'anomalie détectée ou de doute, consultez rapidement votre médecin.**

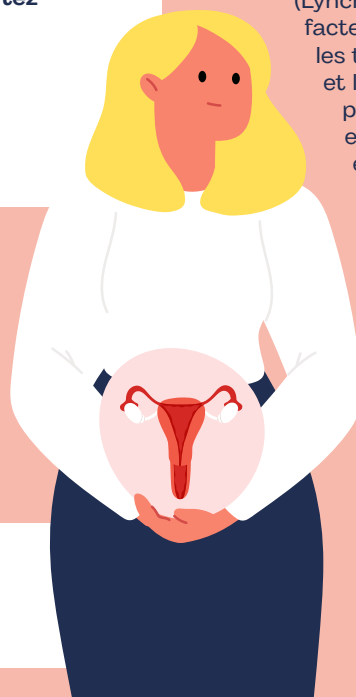
### Attention !

L'auto palpation ne remplace en aucun cas l'examen clinique annuel du médecin, du gynécologue ou de la sage-femme, et encore moins la mammographie pour les femmes de 50 à 74 ans, car elle permet de dépister des anomalies qui ne sont ni visibles, ni palpables.

## Cancer de l'endomètre, une maladie méconnue

**A**vec plus de 8 800 femmes touchées par le cancer de l'endomètre en France et 2 500 décès chaque année, cette maladie est le premier cancer gynécologique avant celui du col de l'utérus et des ovaires. Pour autant, il reste méconnu du grand public. Diagnostiqué à temps, c'est aussi l'un de ceux qui se guérissent le mieux. C'est pourquoi il est important de réaliser un frottis tous les trois ans.

Il concerne plus généralement les femmes âgées ménopausées, et l'un des premiers symptômes qui doit inciter à consulter est un saignement vaginal anormal ou des pertes de matières qui ne devraient pas survenir chez les femmes ménopausées. Le cancer peut être lié, dans une minorité de cas, à un syndrome de prédisposition (Lynch ou HNPCC). D'autres facteurs tels que l'obésité, les troubles hormonaux et le vieillissement de la population sont à prendre en considération. Il est essentiel d'encourager les femmes à être à l'écoute de leur corps et à consulter leur médecin ou leur sage-femme dès qu'elles ont le moindre doute. Si le cancer est pris à temps, la chirurgie mini-invasive par robot assisté peut être une option, ou l'accès aux nouveaux traitements comme les thérapies ciblées (immunothérapie).



# Crise du médicament : « Les pénuries sont sous-estimées par les chiffres officiels »



**L**a situation est préoccupante. Ventoline, amoxicilline, Pivalone, antidiabétiques... En pharmacie, la liste des médicaments qui connaissent une pénurie ne cesse de s'allonger. Interview de Jérôme Martin, spécialiste des politiques du médicament et co-fondateur de l'Observatoire de la transparence dans les politiques du médicament (OTMeds).

2020, les gestes barrières et les confinements ont eu pour effet de faire diminuer la circulation des bactéries. Il y a donc eu moins d'infections bactériennes. Les industriels, voyant qu'ils n'allaient pas pouvoir vendre à court terme leurs volumes de production, ont décidé de se réorienter vers d'autres médicaments. La production d'amoxicilline a été arrêtée. Mais redémarrer une ligne de production prend du temps et, en attendant, on se retrouve face à une pénurie.

## Le prix des médicaments a-t-il une influence ?

L'idée que des prix trop bas seraient en cause est très souvent reprise par des responsables politiques de tout bord. Mais quand on regarde des pays comme la Suisse où les génériques sont 42 à 48 % plus chers en moyenne que dans le reste de l'Europe, on constate les mêmes pénuries pour les mêmes médicaments.

## La pénurie de médicaments est-elle un phénomène en réelle augmentation ?

Des pénuries de médicaments, il y en a toujours eu, mais nous assistons aujourd'hui à une véritable explosion. Entre 2017 et 2023, le nombre de médicaments en rupture de stock signalé à l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a été multiplié par plus de neuf.

Avec l'OTMeds, nous avons publié une étude au tout début du mois d'avril sur la disponibilité d'insuline en France. Nous avons montré que ce produit, qui est vital pour les patients, a manqué aux diabétiques en 2023 alors même que cela n'avait pas été signalé à l'ANSM. Les pénuries sont donc sous-estimées par les chiffres officiels.

## À quoi sont-elles dues ?

Les causes sont multifactorielles. Elles tiennent d'abord à la hausse mondiale de la population, et par conséquent de la consommation. En parallèle, dans des pays comme le nôtre, la population vieillit. Qui dit vieillissement de la population, dit plus de soucis de santé et donc plus de besoins en médicaments.

Au niveau mondial, on assiste également à ce que l'on appelle une transition épidémiologique. Ces dernières décennies, nous sommes confrontés à l'accroissement des maladies non-transmissibles liées au mode de vie sédentaire et à l'alimentation (cancers, problèmes cardiovasculaires...). Or, la production mondiale de médicaments n'a pas suivi la progression de la demande.

## Pourquoi la production n'a-t-elle pas augmenté ?

Nous avons fait le choix collectif, dans la plupart des pays, de s'appuyer sur la logique de l'offre et de la demande, et de confier la recherche, la production et la mise à disposition à des acteurs privés. Les choix industriels qui en découlent ne sont donc pas forcément compatibles avec des impératifs de santé publique.

Un exemple très parlant est celui de l'amoxicilline dont on a beaucoup parlé en 2023. Nous en avons manqué tout simplement, parce qu'en



## Où en est-on de la production française de médicaments ?

Même si nous avons des usines en France et en Europe, nous sommes toujours dépendants au niveau des matières premières. D'après l'Agence européenne du médicament, 80 % proviennent d'Inde et de Chine. C'est problématique. Nous dépendons à la fois d'accords passés entre des entreprises et du bon vouloir des pays producteurs de matière première. Dans le cadre géopolitique tendu que nous vivons, il n'est pas du tout de l'ordre de la politique-fiction d'imaginer que le médicament puisse servir de levier de pression.

## Quelles seraient alors les solutions ?

Pour l'OTMeds, il faut sortir les médicaments de la logique de l'offre et de la demande. Une des voies indispensables, c'est la production locale, au moins en partie publique. Le Brésil par exemple l'a déjà fait, ce qui a permis de pourvoir aux besoins en santé de la population dans le cadre du traitement contre le VIH, contre l'hépatite virale ou le paludisme. Alors, bien sûr, cela prendra du temps, mais il faut sortir du modèle actuel et changer de dogme.

Il est nécessaire d'accroître des stocks de sécurité, tout en gardant conscience que ce n'est pas une mesure de fond.

## Dans votre dernier livre (Notre santé nous appartient, aux éditions Armand Colin, ndlr) vous expliquez que les politiques du médicament ont un impact sur le système de soin et que les questions de santé publique sont délaissées. Comment ?

Un des points de départ du livre est né de notre étonnement vis-à-vis du fait que la santé est la priorité numéro un en France d'après tous les sondages et c'est, en même temps, un sujet dont on parle très peu. Pourtant, si vous travaillez dans un service d'urgence qui traite les accidents vasculaires cérébraux (AVC), que vous subissez les coupes budgétaires de l'hôpital, qu'il y a un déficit d'infirmiers et si, en plus, les médicaments dont vous avez besoin pour traiter en urgence les patients changent constamment parce qu'il y a des pénuries, vous cumulez les problèmes.

C'est ce que nous avons essayé de montrer dans ce livre : toutes les problématiques comme les pénuries de médicaments, l'état de l'hôpital, le manque de prévention, les déserts médicaux ou encore l'organisation des soins sont imbriquées.



## La loi contre les pénuries de médicaments adoptée

Une proposition de loi visant à lutter contre les pénuries de médicaments a été adoptée par l'Assemblée nationale le 29 février et doit encore être étudiée par le Sénat. Le texte est composé de deux mesures principales :

→ **Renforcer les obligations de constitution de stock minimal de sécurité applicables aux industriels.** La proposition suggère d'instaurer dans la loi l'obligation d'un stock de sécurité plancher de médicaments et de rehausser le stock de sécurité plafond.

→ **Renforcer les sanctions financières** que peut prononcer l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) à l'encontre des entreprises pharmaceutiques qui ne respecteraient pas leurs obligations. Elles sont « trop peu utilisées » et leur montant « dérisoire et peu dissuasif », regrette le texte. Actuellement plafonnée à 30 % du chiffre d'affaires généré par un médicament dans la limite d'un million d'euros, la sanction portera désormais à 50 % du chiffre d'affaires avec un maximum de 5 millions d'euros.



Ainsi, 89 % des femmes présentent au moins deux facteurs de risque cardiovasculaire. Pourtant, 8 décès sur 10 pourraient être évités avec une bonne hygiène de vie et un suivi médical régulier, rappelle l'association. Malgré ce risque cardiovasculaire, seule une femme sur cinq bénéficie d'un suivi par un spécialiste, 79 % n'en ont aucun. Chez les femmes ménopausées, période particulièrement à risque, 74 % d'entre elles ne sont pas suivies.

Le chiffre

9/10

**C'est la proportion de femmes « à haut risque cardiovasculaire »**

Source : édition 2024 de l'Observatoire national de la santé des femmes piloté par l'association Agir pour le cœur des femmes.



L'hygiène de vie des femmes a beaucoup changé ces 30 dernières années, cumulant les comportements à

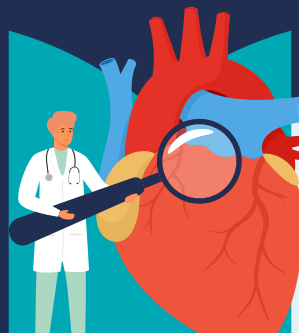
risque tels que la consommation d'alcool, de tabac ou encore un mode de vie sédentaire et une alimentation ultra transformée. Ajouté aux risques psychosociaux (67 % des femmes sont concernées et deux fois plus de femmes que d'hommes souffrent d'épisodes dépressifs ou de stress chronique), à l'hérédité ou encore au diabète, elles sont plus exposées au risque cardiovasculaire. Pourtant, elles restent moins bien suivies et prises en charge que les hommes.



La Fédération française de cardiologie appelle à rattraper le retard pris en matière de maladies cardiovasculaires et leurs impacts chez

les femmes. Pour y parvenir, la Fédération a souhaité informer les femmes, mais aussi les hommes via une campagne vidéo et sensibilisé davantage les professionnels de santé sur la prise en charge et le suivi spécifiques dont ont besoin les femmes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [fedecardio.org](http://fedecardio.org)



La Fédération française de cardiologie note que les femmes ont tendance à minimiser leurs symptômes et à retarder leur prise

en charge. On observe un délai médian avant le premier appel suivant la douleur thoracique de 120 minutes pour les femmes et de 84 minutes pour les hommes. Cela montre un écart entre les sexes pour la première évaluation thoracique et une sous-estimation de la probabilité d'un infarctus par les femmes elles-mêmes.



# Comment savoir si mon enfant va mal ?

**L**a souffrance psychique d'un enfant peut se traduire de plusieurs façons. Le professeur Bruno Falissard, pédopsychiatre et ancien président de l'Association internationale de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (IACAPAP), auteur de *Soigner la souffrance psychique des enfants*, nous dévoile ses conseils pour repérer les signaux d'alerte.

Même un parent attentif ne se rend pas toujours compte que son enfant ne va pas bien, ce qui entraîne un sentiment de culpabilité. Le Pr Bruno Falissard rassure : « C'est difficile à déceler, car l'enfant peut cacher son mal-être ». Pour le pédopsychiatre, « un ensemble de signes non-spécifiques peut interpeller les parents : des troubles du sommeil, des problèmes d'appétit, une irritabilité ». La dépression chez l'enfant peut aussi se manifester par de la colère, un repli sur soi, une dévalorisation, des plaintes somatiques liées à des troubles anxieux (maux de ventre et de tête essentiellement). Le spécialiste insiste sur le fait que le décrochage scolaire est tout particulièrement significatif chez les enfants plus grands.

## Comment réagir au mieux ?

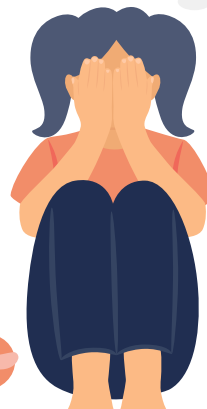
Le premier conseil du Pr Falissard est de demander à l'enfant comment il va, d'égal à égal. « Mieux vaut le faire quand on est seul avec lui dans un cadre différent de celui de la maison : profitez d'un trajet en voiture pour l'emmener à une activité ou d'un loisir partagé pour l'interroger », conseille-t-il. Si votre enfant vous confie sa souffrance ou si vous constatez les signes évoqués ci-dessus, le premier interlocuteur doit être le médecin traitant. Il vous renverra si besoin vers un pédopsychiatre ou un psychologue spécialisé dans la prise en charge des enfants. « Le nombre de pédopsychiatres ayant diminué, alors que la demande de soins a augmenté, il peut être difficile d'avoir rendez-vous rapidement » indique le Pr Falissard. Les médecins généralistes peuvent aussi inclure leurs jeunes patients dans le dispositif Mon soutien psy (voir encadré).

### Santé mentale, une prise en charge insuffisante

En France, les troubles de la santé mentale concerneraient environ 2 % des enfants de moins de 5 ans, 12 % des enfants de 5 à 9 ans, et plus de 20 % des enfants de plus de 10 ans. La moitié des troubles mentaux se manifestent avant l'âge de 14 ans (chiffres 2019, OMS). Cette souffrance psychique des enfants est en augmentation depuis 2021. Or, seule la moitié des enfants et adolescents en France souffrant de troubles psychiques diagnostiqués bénéficient de soins adaptés, selon la Cour des comptes.



**La santé mentale est un sujet de société majeur. Afin de réfléchir sur ce sujet, la Mgéfi prépare un colloque le 13 janvier prochain au Palais du Luxembourg, elle proposera des pistes de travail et identifiera des plans d'actions des acteurs de santé publique.**



### Mon soutien psy : le nombre de séances prises en charge a augmenté

Depuis 2022, le dispositif Mon soutien psy permet à toute personne (dès 3 ans) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance Maladie. En effet, en fonction de votre état de santé, vous pouvez désormais prendre rendez-vous directement avec un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie. Le nombre de séances a augmenté en juin dernier, passant de 8 à 12 séances prises en charge au total par année civile et par personne. Retrouvez la liste des psychologues cliniciens participant à ce dispositif sur [www.monsoutienpsy.ameli.fr](http://www.monsoutienpsy.ameli.fr).

### Pharos, la plateforme du gouvernement pour signaler les contenus illicites

Victime ou témoin de contenus ou comportements illicites sur internet ? Le premier réflexe à adopter est de ne pas le partager et de le signaler à Pharos, le dispositif mis en place par le ministère de l'intérieur. Un formulaire disponible sur [www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr) permet, en quelques clics, d'alerter les autorités. Des policiers et gendarmes affectés à Pharos effectuent alors les vérifications nécessaires pouvant mener à l'ouverture d'une enquête sous l'autorité du procureur de la République.

# Protéger les adolescents sur les réseaux sociaux

**F**acebook, Instagram, TikTok, Snapchat, WhatsApp... Les réseaux sociaux font partie intégrante de notre quotidien et nous sommes très nombreux, quel que soit notre âge, à les utiliser. En France, pas moins de 38 millions de personnes sont des utilisateurs actifs des réseaux sociaux, soit 60 % de la population<sup>(1)</sup>, et en moyenne, elles y passent près d'une heure par jour. Mais pour les jeunes de 14 à 24 ans, le temps quotidien passé sur les réseaux augmente chaque année, atteignant près de 2h30, soit 61 % de leur temps sur Internet, en 2022<sup>(2)</sup>. Au-delà du divertissement, les réseaux sociaux peuvent être dangereux, en particulier pour les jeunes et les plus vulnérables. Contenus indésirables, arnaques, mauvaises rencontres ou encore harcèlement... comment protéger les adolescents ? Comment les mettre en garde ? <sup>(1)</sup> Médiamétrie – Janvier 2023 - <sup>(2)</sup> Médiamétrie – Octobre 2022

## Règle n°1 : accompagner ses ados dans l'apprentissage des réseaux sociaux

C'est une règle fondamentale pour instaurer une utilisation des réseaux en confiance et en toute sécurité. Il ne faut pas en faire un sujet tabou que vous ne connaissiez pas. Renseignez-vous sur les différentes plateformes visées par vos enfants et connaissez-en les grandes lignes afin d'avoir des échanges éclairés avec eux. Même si, en théorie, l'inscription sur les réseaux sociaux n'est autorisée qu'à partir de 13 ans avec l'accord des parents (la majorité numérique étant portée à 15 ans), en pratique, l'âge de l'utilisateur n'est qu'une déclaration à l'inscription et peut, de fait, être facilement contournée. Ne vous opposez donc pas à l'utilisation de ces applications, vous ne pourrez pas empêcher vos enfants d'y accéder. Leurs smartphones, ou ceux de leurs amis, les suivront partout alors que vous, non. Proposez plutôt de participer à leur inscription en paramétrant avec eux leur profil. L'occasion de les alerter sur la sécurité de leurs données, les dangers d'un profil public ou les contenus et informations qu'ils pourraient publier. N'hésitez pas à installer, en prenant soin d'en informer vos enfants, un contrôle parental qui vous permettra de recevoir une notification en cas d'utilisation à risque ou de contenu inapproprié (violence, haine, pornographie, propagande...) L'essentiel étant de ne pas les braquer en leur expliquant bien qu'il s'agit de les protéger et non de les espionner.



## Le fléau du cyberharcèlement

Les réseaux sociaux sont aussi un terrain propice au harcèlement. Selon [cybermalveillance.gouv.fr](http://cybermalveillance.gouv.fr), on parle de cyberharcèlement pour désigner « des agissements malveillants répétés, dans un cadre public ou restreint, qui peuvent prendre différentes formes : intimidations, menaces, insultes, rumeurs, publication de photos ou de vidéos compromettantes, etc. » Ils peuvent être le fait d'une ou plusieurs personnes et aussi se dérouler via les messageries, forums, blogs, etc. Les conséquences du cyberharcèlement peuvent être dramatiques pour les victimes : dépression, décrochage scolaire, troubles psychologiques ou émotionnels, violence, et jusqu'au suicide. Puni par la loi, de lourdes sanctions peuvent être encourues par les auteurs.

**La CNIL dispense quelques conseils pour ne pas devenir harcelé ou harceleur... à partager sans modération avec les plus jeunes !**

- **Utiliser des pseudonymes et des avatars** en fonction des services et des usages.
- **Paramétrer ses comptes et ses profils** sur les réseaux sociaux pour garder la main sur les informations que l'on souhaite partager.
- **Sécuriser ses comptes en ligne** : mot de passe solide et différent selon les comptes, activation de la double authentification.
- **Réfléchir avant d'agir en ligne** : ce que l'on écrit, partage, « aime » peut avoir des conséquences réelles pour les personnes concernées. Le simple fait d' « aimer » ou de partager un contenu dégradant est considéré comme du cyberharcèlement.
- **Avant de publier une photo d'une autre personne, lui demander son accord.**
- **Ne pas tout dire de soi** : pour se protéger, donner le minimum d'informations sur vous.
- **Éviter de communiquer ses opinions, son numéro de téléphone, sa religion ou son état de santé.**
- Même si vous n'êtes pas directement concerné, **rester vigilant et signaler les faits, comportements et contenus illicites.**

## Comment agir en cas de cyberharcèlement ?

Dans un premier temps, il faut se protéger face à l'auteur des violences puis en parler à une personne de confiance (famille, amis, proches, enseignants, professionnels de santé, etc.). Ensuite il est important de signaler les contenus et leur(s) auteur(s) à la plateforme sur laquelle ils sont publiés, en conservant des preuves (copie écran, ou « screen ») indiquant la date, l'heure et l'auteur des contenus. Bien entendu, il faut aussi bloquer le compte du ou des auteurs des contenus violents pour ne plus voir ses contenus.

**Sachez que vous pouvez aussi porter plainte auprès du commissariat de police, de la gendarmerie ou du procureur de la République auprès du tribunal judiciaire. En cas d'urgence ou de danger, appelez le 17.**

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [cybermalveillance.gouv.fr](http://cybermalveillance.gouv.fr) et [cnil.fr](http://cnil.fr)



Qu'est-ce que je fais quand mon ado est harcelé sur les réseaux ?

**30 18**

Le nouveau numéro national pour les jeunes victimes de violences numériques et leurs parents.

Enfance

Ministère de l'Éducation Nationale et de l'Enfance et des Sports  
Ministère de la Justice et des Sports

**Par téléphone, tchat ou via l'application 3018, pour obtenir de l'aide de spécialistes du droit et de psychologues.**

**Ce service est joignable gratuitement 7 jours sur 7 de 9 h à 23 h.**

**Signaleur de confiance, le 3018 peut intervenir auprès des plateformes pour faire supprimer des contenus en moins d'une heure.**

**L**orsque la maladie se présente, les proches de la personne souffrante deviennent souvent des aidants familiaux. Et il peut être difficile de concilier sa vie professionnelle, sa vie de famille, et sa vie d'aidant. Pour les accompagner dans cette épreuve et leur permettre de rester auprès de ceux qui leur sont chers, le congé de solidarité familiale a été créé. Tous les salariés ou fonctionnaires qui doivent momentanément s'arrêter de travailler afin de s'occuper d'un proche gravement malade ou en fin de vie sont éligibles. Comment en bénéficier et à quelles conditions ? Quel impact sur la rémunération et à qui s'adresser ?

Véronique était salariée depuis plus de 10 ans dans une grande entreprise de cosmétique quand, en mars 2018, le cancer du pancréas de son mari a été découvert. « Quelques mois après le diagnostic, j'ai décidé de faire une pause professionnelle pour passer davantage de temps avec lui et être disponible afin de l'accompagner à ses séances de chimiothérapie et lors de ses hospitalisations ».

Pour soutenir cette aidante au quotidien comme de nombreux autres, la loi du 21 août 2003 prévoit que tout salarié puisse activer un congé de solidarité familiale pour prendre soin d'un proche dont la maladie met en jeu son pronostic vital, en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable. Le proche peut être un ascendant, un descendant, un frère ou une sœur, ou même une personne partageant son domicile.

## Obtenir l'accord de son employeur

Pour en faire la demande, il convient d'avertir son entreprise au moins 15 jours avant le début effectif de son congé. « J'en avais l'idée depuis le diagnostic, mais il m'a fallu plusieurs mois pour passer à l'acte. J'ai donc formulé à mon employeur par écrit, un mois avant, les raisons qui me motivaient à m'absenter », précise Véronique. Cette demande doit également indiquer les dates de départ et de retour envisagées et être accompagnée d'un certificat médical, établi par le médecin traitant du proche malade.

La durée de ce congé est variable, mais ne peut dépasser celle qui a été fixée par convention ou accord collectif. À défaut, elle est de 3 mois, renouvelable une fois. Dans les faits, l'employeur ne peut s'y opposer. Si tel est le cas, le Conseil de prud'hommes peut être saisi par le salarié.

# S'occuper de ses proches malades grâce au congé de solidarité familiale





## Rémunération et protection sociale

Véronique a souhaité prendre son congé en une seule fois. Mais il peut également être fractionné, chaque période de congé étant équivalente à au moins un jour. Il se transforme alors en travail à temps partiel avec l'accord de l'employeur. Le congé de solidarité n'a aucun retentissement sur les jours de congés classiques auxquels l'employé a droit. En revanche, aucune autre activité professionnelle ne peut être exercée pendant sa durée.

Si le congé de solidarité familiale n'est pas rémunéré par l'entreprise, le salarié reçoit le versement d'une allocation journalière de proche aidant (Ajpa) s'élevant à 64,54 € dans la limite de 66 jours sur toute la carrière du salarié. Ce droit est également ouvert aux demandeurs d'emploi indemnisés et aux travailleurs non-salariés ou professions libérales. *« Pendant toute la durée de ce congé, j'ai perçu le maintien de mes droits, explique Véronique, y compris ceux liés à un arrêt de travail pour cause de congé maladie ».*

À son retour, la salariée a retrouvé son emploi et une rémunération identique.

### Des évolutions positives

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2025, un salarié qui a atteint la durée maximale de 66 jours pourra bénéficier de l'allocation plus longtemps s'il a besoin d'aider un autre proche. Ainsi, il pourra demander à renouveler son droit à l'allocation journalière de proche aidant s'il « apporte son aide à une personne différente de celle au titre de laquelle il a précédemment bénéficié de cette allocation », précise le décret. Et ce, pour trois autres proches (soit 4 x 66 jours maximum par carrière).



**Les chiffres parlent d'eux-mêmes : en France, 11 millions de personnes endossent le rôle d'aidant, apportant un soutien indispensable à leurs proches. Pourtant, la moitié de la population ignore encore le terme "aidant". Combien d'aidants s'ignorent encore ? Pour la 15<sup>e</sup> édition de la Journée nationale des aidants, un thème crucial émerge : l'auto-reconnaissance. Trop souvent les aidants ne se reconnaissent pas en tant que tels ou ne l'admettent que tardivement.**

**Cependant, cette prise de conscience est fondamentale pour leur bien-être et leurs droits. Pour les mettre en lumière, de nombreux événements sont organisés**



**à travers toute la France et sont répertoriés sur le site de l'association « Je t'aide » :**

<https://associationjetaide.org/>

## Où s'adresser ?

Pour percevoir les indemnités versées lors du congé de solidarité familiale, il est nécessaire de remplir le formulaire de demande d'allocation journalière d'accompagnement à domicile. Il est téléchargeable sur le site de l'Assurance Maladie. Le salarié qui en fait la demande doit ensuite l'adresser au Centre national de gestion des demandes d'allocations journalières (Cnajap).

Le service peut également être contacté par téléphone au **08 06 06 10 09** (appel gratuit) ou par courrier :



**CNAJAP**  
Rue Marcel Brunet,  
BP 109, 23014 GUÉRET Cedex

Une absence de réponse 7 jours après la réception de la demande vaut pour accord.

**S**e remettre à faire de l'exercice après une interruption plus ou moins longue, et quel que soit son âge : c'est possible et même grandement recommandé ! Et quelle meilleure occasion que la rentrée pour instaurer de nouvelles habitudes ? Quelle activité choisir ? Y a-t-il des recommandations particulières à suivre ? Programme sportif sur mesure avec le Dr Roland Krzentowski, médecin du sport.

« Aujourd'hui l'âge chronologique n'est plus un indicateur de référence sur l'état de santé des gens. L'âge physiologique et la capacité à réaliser certains efforts (cardio-respiratoires, musculaires...) prévalent sur l'année de naissance », affirme Roland Krzentowski. Pour le spécialiste et fondateur de Mon Stade, centre dédié au sport et à la santé à Paris, « l'activité physique permet de ralentir de manière conséquente les effets de l'âge ». Si le bien-être et la forme sont souvent les principales motivations de la reprise d'une activité sportive, il peut y en avoir d'autres : faire de nouvelles rencontres, profiter de la nature dans le cadre d'une activité en plein air... Écouter ses envies et choisir le sport qui nous séduit le plus est le meilleur moyen de s'épanouir et de progresser.

## 40, 50 ou 60 ans... On reprend le sport sans risque !

### 2 h 30 d'activité physique par semaine

La motivation est là. Mais avant de passer à l'action, quelles sont les recommandations à suivre en fonction de son âge (chronologique ou physiologique) ? Le Dr Krzentowski recommande à ce sujet de se référer aux « 10 règles d'or » édictées par le Club des cardiologues du sport (voir encadré). De l'échauffement à la récupération, en passant par l'hydratation, toutes les précautions génériques sont détaillées. Par ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé préconise de « pratiquer au minimum, par semaine, 2h30 d'activité physique d'endurance d'intensité au moins modérée ».





## « Les 10 règles d'or » du sportif édictées par le Club des cardiologues du sport

1. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de dix minutes lors de mes activités sportives.
2. Je bois trois à quatre gorgées d'eau toutes les trente minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
3. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à  $-5^{\circ}\text{C}$  ou supérieures à  $30^{\circ}\text{C}$ .
4. Je ne fume jamais, en tout cas pas une heure avant ni deux heures après une pratique sportive.
5. Je ne prends pas de douche dans les quinze minutes qui suivent l'effort.
6. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
7. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.
8. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort\*.
9. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*.
10. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*.

\*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



## 40 ans : acquérir des techniques de respiration

« Autour de 40 ans, la motivation pour reprendre le sport peut être de gérer son stress et d'optimiser son efficacité professionnelle », détaille Roland Krzentowski. La quarantaine est en effet souvent synonyme de progression professionnelle, d'une vie active dense et intense. « Reprendre une activité sportive peut permettre d'optimiser ses capacités cérébrales, de faire travailler sa mémoire et d'apprendre à maîtriser son anxiété », ajoute le médecin du sport en recommandant les activités reposant sur l'apprentissage de méthodes de respiration comme le pilate ou le yoga. Pour reprendre le sport en toute prudence, vous pouvez consulter un médecin avant de vous (re)lancer !

## 50 ans : préserver son capital santé

« A 50 ans, l'activité physique s'avère être l'un des principaux facteurs de prévention et de préservation de sa santé », explique le Dr Krzentowski. Contre les risques de cancer ou les modifications hormonales, le sport a de véritables effets préventifs. Le médecin du sport insiste également sur les risques d'ostéoporose liés au vieillissement et recommande ainsi des exercices entraînant des contacts et des pressions sur l'os, comme la marche. Si le sport permet de protéger votre cœur, la cinquantaine est toutefois le bon moment pour effectuer un bilan cardiaque.

## 60 ans : appréhender le sport comme un champion

« Le meilleur médicament anti-âge étant l'activité physique, il est impératif de faire de l'exercice pour bien vieillir, pour entretenir son cœur et ses muscles », annonce Roland Krzentowski. Pour pratiquer un sport en toute sécurité, le spécialiste recommande de déterminer un programme sur-mesure, comme les sportifs de haut niveau. Un bilan médical vous permettra d'évaluer vos capacités cardio-respiratoires et musculaires pour programmer des séances de sport plus efficaces, en précisant par exemple la vitesse à respecter en marchant ou en faisant du vélo.

# NOUS AVONS AIMÉ

## Un mois pour devenir cyber engagés

Créé en 2012, le « Mois européen de la cybersécurité » sert à promouvoir la cybersécurité dans tous les pays de l'UE pour permettre de mieux comprendre les menaces et les appréhender.

En France cet événement est décliné en « Cybermoi/s ». Pilotée par [Cybermalveillance.gouv.fr](http://Cybermalveillance.gouv.fr), l'organisation de cette 12ème édition verra des événements organisés tout au long du mois d'octobre dans toute la France et en Europe autour des enjeux de cybersécurité. Cette année, c'est la fraude par ingénierie sociale auprès des jeunes via l'intelligence artificielle qui a été retenue comme thème principal du Cybermoi/s.

Pour en savoir plus et consulter le calendrier des actions proposées, rendez-vous sur [www.cybermalveillance.gouv.fr](http://www.cybermalveillance.gouv.fr).



## Le « Mois sans tabac »

La 10<sup>e</sup> édition du « Mois sans tabac », un défi national collectif qui invite tous les fumeurs à passer 30 jours sans fumer, débute le 1er novembre.

Mais vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire sur le site de l'opération afin de profiter de conseils et de divers dispositifs qui seront autant d'atouts pour vous permettre de réussir votre projet : consultation avec un professionnel de l'arrêt du tabac, kit gratuit d'arrêt du tabac sur 40 jours, une roue pour calculer vos économies et une communauté d'entraide présente sur les réseaux sociaux.

**En 2023, 157 576 participants ont tenté de relever le défi. Pourquoi pas vous ?**

**N'hésitez pas à télécharger l'application Tabac info service gratuite et à appeler le numéro gratuit 39 89.**





## Soliguide, l'application utile à ceux qui sont dans le besoin

**La mission de Soliguide est d'orienter toutes les personnes en situation difficile vers les structures qui pourraient les aider.**

Pour cela, l'application met à disposition un outil ergonomique, simple et rapide d'utilisation, donnant accès à des informations de qualité pour mieux orienter ces publics. Soliguide répertorie des structures sociales d'urgence et d'autres services tels que des accueils de jour, de la distribution alimentaire des permanences juridiques, des bagageries, ou encore des cours de français ! Traduit en plusieurs langues, le guide à accès anonyme et gratuit est accessible aussi bien aux bénéficiaires qu'à leurs accompagnants.

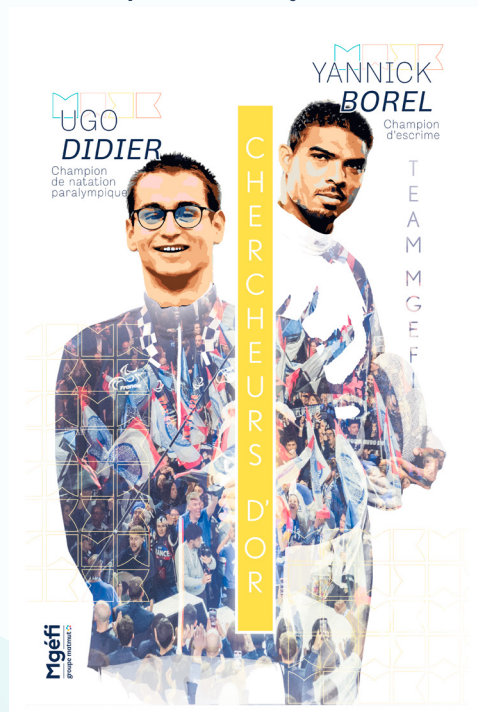
**Téléchargez dès à présent l'application Soliguide ou rendez-vous sur [solinum.org](http://solinum.org).**



## La Team Mgéfi sur le podium !

Cet été, les sportifs de la Team Mgéfi ont encore brillé. Yannick Borel, champion d'escrime, a remporté une très belle médaille d'argent lors des épreuves individuelles qui se sont tenues sous la coupole du Grand Palais, à Paris. Une médaille qui rejoint celle en or, remportée à Rio en 2016, lors des rencontres par équipe.

Ugo Didier, notre champion de natation handisport a enflammé les bassins de la Défense Aréna en remportant sa toute première médaille d'or en 400m nage libre et deux médailles d'argent au 100m dos ainsi qu'au 200m quatre nages, venant compléter un palmarès déjà fort d'une médaille d'argent et d'une de bronze remportées à Tokyo en 2021.



# RENDEZ-VOUS



## Grande Cause nationale « Pour une France en forme », prenez date !



Soutenu par



En cette année particulièrement marquée par les actualités sportives, la Mgéfi se tient aux côtés de la Matmut pour promouvoir l'activité physique et sportive dans le cadre de la Grande Cause Nationale 2024 décrétée par le Président de la République.

Elle a deux objectifs : inciter les Français à pratiquer davantage d'activité physique et sportive, avec comme slogan « *Bouge 30 minutes chaque jour !* », et mettre le sport au cœur des politiques publiques afin de lutter contre la sédentarité et ses méfaits.



### QUELQUES RDV À NOTER :

#### → Jusqu'au 30 octobre : Sport au cœur des villages

L'objectif est d'organiser 300 à 500 événements qui devront mettre en avant les objectifs de la Grande Cause nationale et cibler les publics éloignés de l'activité physique et sportive pour les inciter à s'engager dans une pratique régulière, avec une forte dimension intergénérationnelle, familiale et de lien social. Ils se tiennent dans des communes de moins de 3500 habitants.

**Plus d'information sur :** [www.grandecause-sport.fr](http://www.grandecause-sport.fr)

#### → Jusqu'au 10 novembre : le Road Tour Sport pour Tous

Le Road Tour Sports pour Tous est un événement national qui a pour objectif de sensibiliser sur les bienfaits de la pratique sportive et faire découvrir des activités sportives. Le Road Tour Sports est une invitation au sport et à découvrir le réseau de la Fédération Française Sports pour Tous qui œuvre depuis plus de 50 ans pour rendre l'activité sportive accessible au plus grand nombre !

**Plus d'informations sur :** [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)

#### → Jusqu'au 29 novembre : H-GAMES

Depuis 2021, la Fédération Française Handisport (FFH) et United Heroes s'associent pour organiser la plus grande compétition inter-entreprises en faveur de l'inclusion : les H-GAMES. L'objectif est de changer le regard du plus grand nombre sur le handicap. L'enjeu est simple : pratiquer le plus d'activités physiques et bien-être possible sur la période donnée afin d'alimenter un compteur de points commun à l'entreprise.

**Plus d'information sur :** [www.united-heroes.com](http://www.united-heroes.com)

#### → Jusqu'au 14 décembre : l'itinéraire des Champions

Organisé par la Fédération Française de Judo et conçu pour aller à la rencontre du grand public afin de partager « l'expérience judo », l'itinéraire des Champions est une tournée sportive et citoyenne de 24 étapes qui propose la découverte du judo et la sensibilisation à ses valeurs, à l'ensemble des publics du territoire français.

**Plus d'informations sur :** [www.itinerairedeschampions.fr](http://www.itinerairedeschampions.fr)

Retrouvez tous les RDV Grande Cause nationale à travers tout le territoire sur [www.grandecause-sport.fr](http://www.grandecause-sport.fr)





**jusqu'à -400€\***  
sur toutes les destinations hiver

Frais de  
dossier  
offerts

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



**Vite, réservez jusqu'au 8 octobre et faites des économies !**

☎ 04 87 75 00 50 ou 🌐 [reservation-partenaires.mileade.com](https://reservation-partenaires.mileade.com)  
avec votre code partenaire PRIVILEGEMGEFI

# Découvrez notre solution d'assurance de prêt pour tous vos projets immobiliers

PLUS DE 17 000 ADHÉRENTS  
NOUS FONT CONFIANCE  
POUR LEUR ASSURANCE  
DE PRÊT IMMOBILIER



5 formules adaptées  
pour tout type de  
prêt immobilier



Une alternative  
avantageuse à  
l'assurance de  
votre banque



Un accompagnement  
personnalisé par une  
équipe d'experts



2 durées de  
franchises possibles

Document non contractuel - Prestations servies selon les dispositions prévues par la notice d'information



Prenez rendez-vous avec un  
conseiller expert dans votre  
espace adhérent ou en scannant  
directement ce QR Code



Plus d'informations  
sur notre site internet

[mgefi.fr](http://mgefi.fr)