

Le magazine trimestriel de la Mgéfi

# Couleurs



DÉCEMBRE 2024

**#58**

## Une année pleine de promesses !

- My Santéclair : de nouveaux services innovants pour vous protéger
- Obésité : quels impacts sur la santé mentale ?
- « Mon bilan prévention » : un dispositif novateur
- Objets connectés : pratiques, mais pas sans risques !

**Mgéfi**  
groupe matmut 

# Sommaire



**Budget santé :  
quelles mesures  
pour 2025 ?**



4

**Disparition de  
Jean-Pierre DAVANT,  
figure emblématique de  
la Mutualité Française**



14

**Cet hiver, boostez votre  
système immunitaire**



20

**Vivre avec le SIDA :  
entre espoir et  
stigmatisation**

## 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 : 77 000 exemplaires - Dépôt légal : décembre 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. Egretier. **Rédaction** : D. Debord, J. Roios, AMF Téléthon. **Nous contacter** : couleurs@mgéfi.fr **Administration et siège social** : 6, rue Bouchardon – CS 50070 75481 – Paris Cedex 10. **Conception** : B. Bastien. **Crédit photos** : Getty Images, AMF Téléthon. **Impression** : Desbouis Grésil, ZI du Bac d'Ablon - 10-12, rue Mercure, 91230 Montgeron.

#58

## Loi de financement de la Sécurité sociale 2025 : Mutuelles et Fonctionnaires sous pression...



**Didier Debord**  
Président de la Mgefi

Chers adhérents,

Gouvernement, sans majorité, cherche en urgence 14 Mds d'euros d'économie pour boucler son projet de loi de financement de la sécurité sociale 2025...

L'absence de majorité parlementaire portant une vision globale sur la viabilité de notre système santé fait place à l'émergence de mesures controversées.

L'annonce de l'augmentation du ticket modérateur sur les consultations qui s'apparente à un transfert de charge déguisé vers les complémentaires santé pose la question de l'équité du financement de notre protection sociale. En déplaçant la responsabilité de la solvabilisation de l'accès aux soins, l'exécutif prend le risque d'une augmentation mécanique des cotisations, laissant une nouvelle fois les complémentaires santé et leurs adhérents faire face, seuls, à ces nouvelles charges.

Il en est de même avec l'annonce de l'allongement des jours de carence et de la réduction des indemnités journalières dans la Fonction publique qui stigmatise les agents publics, ce qui est profondément injuste. Félicités à juste titre pour leur engagement lors de la crise sanitaire pour avoir su avec exemplarité continuer à assurer leur mission de services publics, on les rend aujourd'hui responsables du déficit public !

Bien que les arguments budgétaires du gouvernement puissent être compréhensibles dans un contexte de déficit, ces mesures court-termistes pourraient avoir

des répercussions durables. En obligeant les complémentaires à augmenter leurs cotisations, ces mesures mettent en péril l'accessibilité de la santé aux plus modestes, et en allongeant les jours de carence, celles-ci pèsent sur les agents publics qui seront doublement pénalisés.

Il est urgent de penser à une refonte structurelle de notre système de protection sociale afin de mieux contrôler les dépenses publiques et garantir une prise en charge équitable des soins. A l'instar de la Mutualité Française, la Mgefi considère que les ajustements budgétaires actuels ne sont pas de nature à résoudre les problèmes profonds de notre système de protection sociale. Face à des déficits croissants de l'Assurance maladie, nous nous opposons à la logique actuelle de transfert de charges vers les mutuelles qui entraîne une hausse des cotisations pour les assurés sans améliorer l'accès aux soins.

Enfin, je terminerai en ayant une pensée pour notre camarade et ami, Jean-Pierre DAVANT qui nous a quittés le 28 septembre dernier et à qui nous rendons un hommage dans ce numéro. Sa vision, son aptitude à mener de profondes transformations et son engagement indéfectible pour l'égal accès aux soins pour tous restent pour nous exemple à suivre.

Bien à vous,

Paris, le 14 novembre 2024

## Disparition de Jean-Pierre DAVANT, figure emblématique de la Mutualité Française



La Mutualité Française perd un grand homme. Jean-Pierre DAVANT, ancien président de la Fédération nationale de la Mutualité Française (FNMF), s'est éteint le 28 septembre dernier, à l'âge de 79 ans. Homme de conviction au caractère affirmé, il a marqué de son empreinte l'histoire des mutuelles en France par, entre autres, sa vision, son aptitude à mener de profondes transformations et son engagement indéfectible pour l'égal accès aux soins pour tous.

Inspecteur principal des impôts de formation, Jean-Pierre DAVANT a toujours été un militant investi, fidèle à son ministère et à sa mutuelle. Président de la Mutuelle nationale de la Direction générale des impôts (MNDGI) de 1978 à 1986, il a joué un rôle prépondérant dans la création de la Mutuelle des agents des impôts (MAI), en 1990, dont il a été le premier président.

Durant 18 ans, de 1992 à 2010, Jean-Pierre

DAVANT a été à la tête de la Fédération nationale de la Mutualité Française (FNMF) et l'artisan de nombreuses réformes d'envergure. Parmi ses plus grandes réalisations figure la réforme du Code de la Mutualité en 2001, un travail titanesque visant à aligner le cadre législatif mutualiste sur les directives européennes, tout en renforçant la place des mutuelles comme partenaires clés des pouvoirs publics. Visionnaire et rassembleur, il a également réussi à ressouder le mouvement mutualiste avec le retour de la Fédération des mutuelles de France au sein de la FNMF, un acte symbolique fort témoignant de son souci constant d'unité et de collaboration.

Issu de la Mutualité fonction publique (MFP), il avait une passion pour l'intérêt général et la santé publique. Fondateur de l'Institut mutualiste Montsouris, l'une des grandes institutions médicales à Paris, il a toujours mis au service des autres son talent pour l'innovation et son amour pour la solidarité. Son engagement pour la recherche médicale appliquée et la promotion de la santé a culminé avec son rôle à la Fondation de l'Avenir et son implication dans la lutte contre le cancer en présidant le conseil de surveillance de la Fondation Gustave ROUSSY.

Fidèle à ses Pyrénées natales, Jean-Pierre DAVANT n'a jamais renoncé à ses autres passions : le rugby et le sport. Président de l'Institut mutualiste de la promotion de l'activité physique et sportive (Imaps), il a su allier ses convictions en matière de santé avec son amour pour le sport, convaincu que l'activité physique joue un rôle central dans la prévention et le bien-être. Son héritage est immense. Son travail infatigable pour renforcer le rôle des mutuelles, pour garantir un accès équitable aux soins, et son souci de toujours innover dans le domaine de la santé, resteront gravés dans les mémoires. Son parcours est celui d'un homme passionné par l'humain, un bâtisseur engagé qui a œuvré pour un système de santé plus juste parce que solidaire.

Fidèle adhérent de la Mgéfi, Jean-Pierre DAVANT restera une grande figure mutualiste et de solidarité nationale. Ses réalisations, ses combats, et son humanité inspireront encore longtemps ceux qui, comme lui, croient en une société plus juste et plus solidaire.

Un dernier hommage lui a été rendu ce 5 octobre au cimetière de Trébons, dans les Hautes-Pyrénées. Plus d'une centaine de personnes étaient présentes dont Eric CHENUT (Président de la FNMF), Serge BRICHET (Président de MFP), Bruno CARON (administrateur et ex-président de la Mgéfi), ainsi que de nombreuses personnalités de la Mutualité et de la société civile. Son fils, Jean, a fait une allocution suivie de celle de Jean-Pierre LEHEUTRE (ami de longue date et ancien Trésorier de la MAI et de la MFP).

La Mgéfi adresse ses sincères condoléances à sa famille et ses proches.



## Nouveau ! Votre e-carte de tiers-payant disponible sur votre smartphone

Cette année, en plus de retrouver sur votre espace adhérent votre certificat annuel de garantie et votre carte tiers payant, vous aurez la possibilité de télécharger cette dernière afin qu'elle soit accessible directement depuis votre téléphone. À partir de votre smartphone, connectez-vous à votre espace adhérent ; rendez-vous sur « mes accès rapides » puis sélectionnez « télécharger ma carte ».



## Un nouveau numéro de téléphone pour Mgéfi Assistance\*

À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025, le numéro de téléphone de votre service d'assistance inclus dans votre cotisation change. Pour rappel : en cas d'urgence ou d'hospitalisation programmée, mais aussi en cas d'immobilisation ou de pathologie lourde, vous pouvez bénéficier de services adaptés grâce à Mgéfi Assistance\*, disponible 7 jours sur 7 et 24h sur 24.

**05 49 34 82 48**

\*Services assurés à partir du 01/01/25 par Inter Mutuelles Assistance.



## La Mgéfi reçoit l'ANETT

Le 16 octobre dernier, la Mgéfi a eu le plaisir d'accueillir le conseil d'administration de l'Association nationale des élus des territoires touristiques (ANETT) dans les locaux de son siège à Paris. Dans la poursuite de son partenariat dédié à l'accompagnement des collectivités locales, le président de la Mgéfi, Didier DEBORD, est revenu sur les enjeux de la PSC et s'est félicité de la vivacité de ce partenariat au plus proche des préoccupations des élus locaux.



## Le tarif des consultations médicales augmente

Depuis le 1<sup>er</sup> décembre, le tarif des consultations chez les médecins généralistes a augmenté, passant désormais à 30€. La prise en charge par l'Assurance Maladie reste de 70 %, soit 21€. Le reste à charge pourra être remboursé par la complémentaire santé des patients. Cette revalorisation a pour objectif d'améliorer la rémunération des médecins et d'encourager l'exercice en médecine de ville, en particulier dans les zones qualifiées de déserts médicaux.

**Mgéfi** Avec vous, c'est mutuel  
groupe matmut

Quand on a plusieurs vies,  
on attend de sa mutuelle  
qu'elle les protège toutes

La mutuelle spécialiste de la protection  
santé et prévoyance des agents publics  
avec 90% de taux de satisfaction adhérent  
(Baromètre annuel 2022 - 2023)

Capital  
Mutuelles  
Assurances  
Santé  
Vie

NF  
LEADER

MGEFI est noté Excellent  
Note sur 5 (1-5) ans  
Trustpilot

Pour tout savoir de nos offres :  
→ [mgefi.fr](https://mgefi.fr)



## Une première campagne publicitaire pour la Mgéfi

“ Quand on a plusieurs vies, on attend de sa mutuelle qu'elle les protège toutes ”. C'est l'engagement de la Mgéfi, dévoilé le 9 octobre dernier, au travers de sa première campagne publicitaire. La mutuelle a ainsi franchi une nouvelle étape dans son ambition de conquête en lançant cette campagne publicitaire, qui s'est poursuivie pendant deux mois d'abord dans la presse quotidienne nationale (*Le Monde, Le Figaro, Les Échos*), puis dans la presse spécialisée (*Revue hospitalière, Objectif soins et management, Acteurs publics et La gazette des communes*) et en ligne.



## La Mgéfi signe la charte de responsabilité sociétale mutualiste

Le 7 octobre dernier, Didier DEBORD et Christian PASQUETTI, respectivement président et directeur général de la Mgéfi, ont signé la charte de responsabilité sociétale mutualiste de la Mutualité Française. Elle réaffirme ainsi ses valeurs et principes mutualistes fondamentaux : protéger, prévenir et soigner le plus grand nombre, en faisant vivre une solidarité entre les individus et les générations, en rejetant toute forme de discrimination et d'inégalité.

Cette charte regroupe sept engagements :

- Permettre l'accès de tous à une protection durable
- Être pleinement acteur de la construction de la Protection sociale solidaire (PSC)
- Favoriser l'exemplarité et l'ouverture dans la vie démocratique
- Placer nos collaborateurs au cœur de notre engagement
- Être acteur du développement local
- Faire des choix économiques responsables
- Préserver l'environnement

Par cette charte la Mgéfi, aux côtés de la Mutualité Française, entend montrer son engagement pour l'utilité sociale.

# Budget santé : quelles mesures pour 2025 ?

**L**e Projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2025 a été présenté en octobre dernier. Il vise à concilier le redressement des comptes publics et la préservation du système de protection sociale. L'un des enjeux centraux est la réduction du déficit de la Sécurité sociale. Le gouvernement prévoit de le réduire à 16 milliards d'euros, soit 2 milliards de moins qu'en 2024, à travers une limitation des dépenses et des hausses de recettes. Focus sur les axes phares du PLFSS qui sera promulgué avant la fin de l'année (NDLR : article rédigé en l'état actuel des informations connues à date).

## Réformes dans la branche maladie

Plusieurs réformes visant à mieux gérer les dépenses tout en améliorant l'accès aux soins et garantissant une meilleure prise en charge des patients, en particulier dans les zones rurales et pour les populations les plus vulnérables, sont mises en place :

- les consultations médicales à 30 euros dès décembre 2024 pour mieux rémunérer les généralistes,
- le développement de Maisons de santé pluridisciplinaires et télémédecine pour combler les déserts médicaux et améliorer l'accès aux soins,
- l'optimisation des dépenses hospitalières pour une économie de 700 millions d'euros sur les achats des hôpitaux et établissements médico-sociaux,
- la réduction des dépenses en biologie radiologie et de l'imagerie médicale pour un total de 300 millions d'euros,
- le renforcement des soins palliatifs grâce à une enveloppe supplémentaire de 100 millions d'euros pour mieux accompagner les patients en fin de vie,
- le renforcement des services de santé mentale, en particulier la prévention du suicide chez les mineurs.

### Mesure sur les retraites

- Le report de l'indexation des retraites sur l'inflation du 1<sup>er</sup> janvier au 1<sup>er</sup> juillet, permettant d'économiser 4 milliards d'euros.

## Lutte contre la fraude sociale

L'économie attendue est de 900 millions d'euros via ces différentes mesures :

- le renforcement des contrôles sur les prestations sociales afin de détecter plus rapidement les fraudes, en particulier celles liées à l'Assurance Maladie,
- une meilleure coordination entre les organismes de Sécurité sociale pour améliorer le partage d'informations et identifier plus facilement les comportements frauduleux,
- la modernisation des outils de détection informatiques et des systèmes de traitement de données pour permettre de croiser efficacement les informations et d'alerter rapidement en cas de suspicion,
- la lutte contre la fraude aux cotisations sociales, avec un contrôle accru sur les employeurs qui pourraient sous-déclarer leurs salariés ou leurs revenus afin de réduire leurs contributions,
- des mesures contre la fraude documentaire (faux documents) que ce soit pour l'ouverture de droits sociaux ou pour obtenir des prestations indues.

### Soutien aux personnes handicapées et âgées

- une enveloppe de 270 millions d'euros supplémentaires sera allouée à l'accompagnement des personnes handicapées, avec un soutien financier de 100 millions d'euros accordé aux départements pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées.

## Les fédérations et organisations du grand âge expriment leurs inquiétudes

La présentation du PLFSS 2025 a généré de fortes inquiétudes chez les fédérations et organisations du grand âge, dont la Mutualité Française fait partie. Les financements annoncés, inférieurs à l'an passé, sont jugés largement insuffisants face à l'inflation et ne pourront compenser la hausse des coûts. Ce projet est également pointé du doigt pour son insuffisance en matière de recrutement, dans un secteur qui connaît une pénurie massive avec une nécessité d'embaucher 400 000 personnes d'ici 2030. Les fédérations et organisations appellent donc à un investissement plus conséquent et une révision des mesures pour répondre aux objectifs du vieillissement de la population.

# my SANTÉCLAIR

## Mon repère santé

## De nouveaux services innovants pour vous protéger

**À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2025, Santéclair remplacera Kalixia. La Mgéfi a choisi ce nouveau partenaire afin de vous apporter un bouquet de services élargi et des équipements de qualité à tarifs avantageux auprès de 8 500 praticiens partenaires. Vous profiterez de réseaux de soins en optique, dentaire et audiologie, parfaitement fiables, dont les professionnels de la santé sont sélectionnés notamment pour leur qualité, et bénéficierez de tarifs préférentiels et du tiers payant chez tous les partenaires Santéclair. (jusqu'à 35% d'économies sur les aides auditives ou encore jusqu'à 30% d'économies sur certains actes d'implantologie).**

Vous aurez également accès à plus de 20 services utiles et innovants (téléconsultation, analyse de symptômes et d'orientation, deuxième avis médical, coaching nutrition, sommeil...) inclus\* à votre contrat santé.

À votre disposition également, un accompagnement en santé mentale complet personnalisé, couvrant toute la gamme des troubles, des plus légers aux plus graves, afin de favoriser un rétablissement optimal de l'équilibre mental et émotionnel.

Pour en savoir plus, rendez-vous dès le 1<sup>er</sup> janvier 2025 sur votre espace adhérent.

### Comment profiter de tous les services Santéclair ?

Vous pourrez accéder 24h/24, 7j/7 à l'ensemble de ces services via le portail Mysanteclair accessible depuis votre espace adhérent. Vous pouvez également télécharger gratuitement l'application MySantéclair et vous laisser guide.



# Zoom sur...

## ... « Bien dans ma tête » pour prendre soin de sa santé mentale

« Bien dans ma tête » est un ensemble de services inclus dans votre contrat santé pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale. Les petits tracas, les événements ou les accidents de la vie que nous devons affronter peuvent affecter notre bien-être mental. En cas de troubles légers ou de troubles plus sévères, ne restez pas seul ! Quel que soit votre besoin, Santéclair vous accompagne grâce à six solutions disponibles sur MySantéclair :

- l'analyse des symptômes et l'orientation vers les professionnels de santé adaptés,
- un coaching bien-être personnalisé en ligne pour vous aider à gérer le stress et retrouver un bon équilibre de vie,
- des consultations vidéo avec un psychologue, psychiatre, pédopsychiatre ou psychothérapeute 24h/24 et 7j/7,
- une aide pour trouver le professionnel de santé en cabinet qui vous conviendra parmi 18 000 praticiens référencés,
- un palmarès des meilleurs hôpitaux psychiatriques en cas de besoin,
- un service d'urgence psychiatrique répertoriant les centres d'accueil.

## ... le coaching en ligne personnalisé

Avec My Santéclair, vous avez accès à un coaching personnalisé en ligne sur :

- la nutrition, grâce à un programme personnalisé pour perdre du poids durablement,
- le sommeil, avec accès à un programme personnalisé pour améliorer votre sommeil sans médicaments,
- l'équilibre et le bien-être, via l'accès à un programme personnalisé pour vous aider à retrouver un bon équilibre physique, mental et émotionnel.

## ...l'analyse des symptômes et l'orientation

Le service d'analyse de symptômes et d'orientation propose :

- un outil innovant, conçu par des médecins et experts scientifiques, pour avoir un avis rapide sur vos symptômes et être guidé pour leur prise en charge,
- une analyse en quelques minutes avec un résumé des causes possibles,
- des informations claires pour savoir comment agir : rester chez vous, consulter un médecin ou se rendre aux urgences,
- Un aiguillage vers les services Santéclair les plus adaptés à votre situation.

\* Les services de coaching sportif et d'achat de lentilles en ligne impliquent des frais complémentaires à votre charge. Les coaching nutrition, sommeil et bien-être sont inclus hors demandes spécifiques de séances de coaching individuelles facturées en sus. Téléconsultations incluses en dehors de la participation forfaitaire, le cas échéant, de 2 euros déduits sur vos prochains remboursements effectués par l'Assurance Maladie.

# « Mon bilan prévention » : un dispositif novateur pour la santé des Français



## Le saviez-vous ?

1 Français sur 4, et 3 sur 4 après 65 ans, souffrent de maladies chroniques.

Une nouvelle étape est franchie dans la promotion de la prévention avec le lancement du dispositif « Mon bilan prévention ». Déployé en 2024, cet outil innovant vise à renforcer la santé publique en permettant aux citoyens de bénéficier de bilans de santé réguliers aux moments clés de leur vie. Ce programme ambitieux, annoncé par le gouvernement en 2022, s'inscrit dans une stratégie globale de lutte contre les grands défis sanitaires et sociaux, tels que le vieillissement démographique et les maladies chroniques.

## Une nouvelle approche personnalisée de la santé

« Mon bilan prévention » propose aux Français de passer en revue leur état de santé avec un professionnel à quatre étapes spécifiques de la vie : entre 18 et 25 ans, 45 et 50 ans, 60 et 65 ans, et entre 70 et 75 ans. Lors de ces rendez-vous, les patients pourront discuter de leurs habitudes de vie, de leur alimentation, de leur sommeil, de leur activité physique, mais aussi de leur santé mentale et sexuelle.

L'objectif est d'offrir une approche personnalisée à chaque individu, en fonction de son âge et de ses besoins propres. Il est pensé pour responsabiliser les Français dans la gestion de leur santé, en leur fournissant des conseils adaptés tout au long de leur parcours de vie. Les consultations, d'une durée de 30 à 45 minutes, sont assurées par des professionnels de santé tels que des médecins, des infirmiers, des sage-femmes et des pharmaciens, et seront bientôt ouvertes aux massagers-kinésithérapeutes.

## Un soutien complet pris en charge à 100%

Entièrement financé par l'Assurance Maladie, sans avance de frais pour les patients, il permet à chacun d'accéder à des soins préventifs de qualité. Au-delà du simple entretien, ces bilans constituent également une occasion d'informer les assurés sur les dispositifs de santé publique existants, tels que les campagnes de vaccination ou les dépistages des cancers.

## Une initiative de santé publique pour réduire les inégalités

L'objectif à long terme de « Mon bilan prévention » est clair : faire de chaque citoyen un acteur de sa propre santé, tout en réduisant les inégalités sociales en matière de soins. Ce programme permettra de sensibiliser l'ensemble de la population aux comportements favorables à la santé, de détecter précocement d'éventuels problèmes et d'encourager un suivi régulier de l'état de santé.

« Mon bilan prévention » représente une avancée majeure dans la politique de prévention en France, un dispositif qui vise à mieux anticiper les risques et à promouvoir une santé publique proactive. Avec la participation de tous, il s'agit d'un pas important pour améliorer durablement la santé des Français.



La fraude aux arrêts de travail pèse très lourd dans les caisses de l'Assurance Maladie. En 2023, les préjudices financiers détectés et stoppés après de faux arrêts de travail ou de fausses attestations de salaire ont été évalués à 7,9 millions d'euros. Un chiffre en hausse de 58 % par rapport à 2022.

## Le chiffre

# 58%

## C'est le taux d'augmentation de la fraude aux arrêts maladies en 2023

Source : Bilan annuel de l'Assurance Maladie publié le 19 juillet 2024.



Cette hausse s'explique principalement par la multiplication des ventes de faux certificats d'arrêt sur internet et les réseaux

sociaux. Certains fraudeurs fournissent aussi de faux bulletins de salaire pour augmenter les indemnités perçues. La falsification des documents est facilitée par l'utilisation accrue des technologies.



Pour lutter contre ces fraudes, l'Assurance Maladie va mettre en place plusieurs mesures :

- dématérialiser progressivement les arrêts de travail et des formulaires Cerfa avec hologrammes et encre magnétiques seront obligatoires d'ici 2025 pour éviter la falsification,
- une équipe de cyber enquêteurs spécialisés dans la traque de fraudes en ligne, notamment la vente de faux arrêts maladie sur les réseaux sociaux, sera déployée,
- le nombre de contrôles va doubler, avec des agents spécialisés pour mieux détecter les fraudes.



Globalement, les arrêts maladie ont connu une forte augmentation ces dernières années. En 2022, le nombre total d'arrêts de travail

s'élevait à 8,8 millions, contre 6,4 millions en 2012, marquant une hausse de plus de 30 % en une décennie. Cette tendance s'est traduite par un coût de 16,3 milliards d'euros pour les indemnités journalières en 2022, et ce chiffre pourrait atteindre 23 milliards d'ici 2027 si la tendance se poursuivait.

# Obésité : quels impacts sur la santé mentale ?

## Obésité, de quoi parle-t-on ?

L'obésité est une maladie chronique évolutive qui présente des formes cliniques allant de l'obésité simple à l'obésité sévère et morbide. Dès lors que la quantité de graisse stockée dans le corps dépasse les niveaux considérés comme sains pour maintenir une bonne santé physique, on parle de surpoids ou d'obésité. Les habitudes alimentaires, l'activité physique, le métabolisme, les influences génétiques, le niveau de stress, le sommeil et d'autres facteurs environnementaux peuvent contribuer au développement de cette surcharge pondérale.

**P**réoccupation majeure de santé publique, l'obésité touche 1,04 milliard de personnes dont plus de 390 millions d'enfants et d'adolescents à travers le monde<sup>(1)</sup>. En France, plus de 8 millions d'adultes<sup>(2)</sup>, soit un quart, sont en situation d'obésité et ce chiffre tend à croître dans les années à venir. Si cette situation sanitaire présente de nombreux risques pour la santé physique, elle impacte également la santé mentale. Heureusement, elle n'est pas une fatalité.

L'indicateur qui détermine le surpoids ou l'obésité est l'Indice de Masse corporelle (IMC). Ce calcul permet de situer sa corpulence par rapport à une courbe idéale et il s'effectue simplement en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille en mètre ( $IMC = \text{poids} / \text{taille}^2$ ). Par exemple, pour une personne mesurant 1,70m pour 65kg, le calcul est :  $65 / (1,70 \times 1,70)$ , soit 22. Un IMC supérieur à 30 est considéré comme indicatif d'obésité. Avec un IMC supérieur à 35, l'obésité est associée à un risque accru de maladies.

## Un véritable impact sur la santé mentale

L'obésité ne se limite pas à des préoccupations de santé physique, elle peut également avoir un impact significatif sur le bien-être mental des personnes qui en souffrent. Elles ont 20 à 40 %<sup>(3)</sup> plus de risques de développer des symptômes de dépression ou d'anxiété que celles ne souffrant pas de surpoids. Voici les principales répercussions de l'obésité sur la santé mentale, souvent liées les unes aux autres :

- **Estime de soi et image corporelle** : les injonctions sociétales laissant place à des préjugés, des discriminations et des stigmatisations liés à l'apparence peuvent entraîner une baisse de l'estime de soi et une perception négative du corps, contribuant à des problèmes d'anxiété, de dépression et de détresse émotionnelle ;
- **Anxiété et dépression** : peur du rejet, difficultés liées à la gestion du poids, culpabilité... de nombreuses raisons peuvent être à l'origine de symptômes dépressifs et de troubles anxieux. La dépression peut à son tour générer des habitudes alimentaires malsaines et encourager un mode de vie sédentaire, créant un cercle vicieux difficile à briser ;
- **Troubles de l'alimentation** : bien que l'obésité soit souvent associée à la surconsommation alimentaire, elle peut également coexister avec d'autres troubles de l'alimentation tels que la boulimie ou l'hyperphagie boulimique ;
- **Addiction alimentaire** : des similitudes entre les comportements alimentaires compulsifs de certaines personnes en situation d'obésité et les caractéristiques de l'addiction ont été observées. Cette dépendance à la nourriture devient ainsi une réponse au stress, aux émotions négatives ou aux difficultés de la vie quotidienne ;
- **Qualité de vie et bien-être général** : les limitations physiques, les problèmes de santé, les difficultés sociales et les préoccupations psychologiques associées à l'obésité peuvent compromettre le bonheur et la satisfaction personnelle.



## Mettre l'accent sur les prises en charge pour s'en sortir

Un accompagnement adapté est nécessaire afin d'améliorer durablement la qualité de vie, et non pas seulement un objectif de perte de poids. En combinant plusieurs approches, il est possible de fournir une prise en charge complète et efficace pour aider les personnes concernées à atteindre et maintenir un poids "santé" tout en améliorant leur bien-être global :

- **Alimentation équilibrée** : adopter une alimentation équilibrée et nutritive est essentiel pour perdre du poids et maintenir une bonne santé ;
- **Activité physique régulière** : l'activité physique joue un rôle primordial dans la gestion du poids et le maintien d'une bonne santé. Il est recommandé de pratiquer au moins 150 minutes d'exercice d'intensité modérée par semaine, comme la marche rapide, la natation, le vélo ou la danse ;
- **Suivi médical régulier** : il est important de consulter un professionnel de santé pour obtenir un suivi médical régulier et des conseils personnalisés sur la gestion du poids. Il pourra ainsi évaluer le risque individuel, surveiller les progrès et faire des recommandations ;
- **Interventions chirurgicales** : en dernier recours, la chirurgie bariatrique peut être envisagée comme une option de traitement. Les procédures chirurgicales telles que le bypass ou la pose d'un anneau gastrique peuvent aider à réduire la taille de l'estomac et modifier la façon dont les aliments sont absorbés, entraînant une perte de poids. Ces méthodes s'adressent uniquement aux personnes souffrant d'obésité sévère (IMC supérieur à 40) ou d'obésité morbide (IMC supérieur à 35 avec des complications médicales) ;
- **Support psychologique** : l'obésité peut avoir un impact sur la santé mentale, il est donc important d'offrir un soutien psychologique. Les thérapies cognitivo-comportementales peuvent aider à modifier des comportements alimentaires inadaptés, à gérer les émotions négatives et à renforcer l'estime de soi. Les groupes de soutien et d'aide psychologique tels que le Collectif National des Associations d'Obèses (CNAO) ou la Ligue nationale Contre l'Obésité peuvent également offrir un espace sûr pour partager ses expériences et trouver un soutien social.

Sources :

(1) Obésité et surpoids - World Health Organization (WHO)

(2) Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité pour la Ligue contre l'Obésité - Obépi-Roche

(3) The menace of obesity to depression and anxiety prevalence - (Janv 2022) Stéphanie Fulton



## Santé mentale : La Mgéfi organise un colloque

Consciente de l'importance du bien-être mental de chacun, la Mgéfi tiendra son deuxième colloque en début d'année prochaine, qui aura pour thème la santé mentale.

Un rendez-vous lors duquel la mutuelle révélera les résultats de son enquête Viavoice sur la santé mentale des Français, annoncé comme la Grande Cause Nationale 2025 par le Premier ministre, Michel BARNIER.



# Cet hiver, boostez votre système immunitaire

**L'**hiver approche et, avec lui, les nombreux rhumes, gripes, gastro et autres angines. Même si nous avons adopté de nouveaux réflexes ces dernières années, les fameux gestes barrières, l'immunité joue un rôle capital pour notre santé. Il est possible de donner un coup de fouet à nos défenses immunitaires au quotidien grâce à l'alimentation. En effet, certains aliments possèdent des propriétés qui permettent au corps de mieux appréhender les agressions extérieures. En d'autres termes : « dis-moi ce que tu manges, je te dirai si tu risques de tousser ! ». Faisons la liste de ce qu'il faut absolument avoir dans nos placards pour mettre toutes les chances de notre côté et passer un hiver en pleine forme.

La première chose à laquelle il faut veiller, c'est à ne pas être en carence. C'est-à-dire à ne pas manquer des éléments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme. Les micronutriments, dont les plus connus sont les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments jouent un rôle très important dans l'immunité. Il faut donc veiller à en consommer suffisamment :

- **le fer**, que l'on retrouve dans la viande rouge, le boudin noir, les abats, mais aussi dans les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots secs...). Sachez que le fer est mieux absorbé par l'organisme lorsqu'il est associé à de la vitamine C,
- **le zinc**, présent en grande quantité dans les huîtres, les fruits de mer, la viande rouge, la farine de seigle et de froment, et même certains fromages, comme le morbier ou le maroilles,
- **la vitamine C**, dont certains fruits et légumes regorgent, comme les agrumes, les kiwis, le cassis, les fraises, mais aussi le persil, le brocoli, le chou de Bruxelles...,
- **la vitamine D**, consommable sous forme d'huile de foie de morue, mais aussi de poissons comme le hareng, les sardines, le saumon... Les laitages et le chocolat noir en abritent aussi. Connue pour être la vitamine du soleil, la vitamine D est plus difficile à assimiler en automne et en hiver. N'hésitez donc pas à demander à votre médecin une ampoule à ingérer pour vous assurer de ne pas en manquer.

## Laissez la nature vous accompagner !

La nature est pleine d'éléments auxquels nous n'accordons pas toujours l'importance qu'ils méritent. Il y a pourtant des plantes et autres substances parfaitement naturelles qui peuvent avoir un impact sur l'état de santé, et plus particulièrement sur notre système immunitaire.

N'hésitez pas à faire des cures préventives pour vous aider à stimuler vos défenses immunitaires comme, par exemple :

- **l'extrait de pépin de pamplemousse**, très efficace contre les bactéries, les virus et les champignons tout en préservant votre flore intestinale,
- **la propolis**, enduit dont les abeilles se servent pour recouvrir toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'en assurer la solidité et de la protéger contre les invasions microbiennes ou fongiques. Elle protège également très efficacement les humains contre les maux de l'hiver,
- **le magnésium**, pour lutter principalement contre la fatigue qui rend notre système immunitaire plus vulnérable. Il ne faut pas hésiter à faire une cure de magnésium que l'on retrouve chez tous les pharmaciens sous forme de compléments alimentaires.

## Bougez !

Comme dans beaucoup de cas, la pratique régulière d'une activité physique joue un rôle bénéfique pour notre santé et notre système immunitaire n'y échappe pas. Parmi ses bienfaits, le ralentissement du vieillissement du Thymus, une petite glande du système lymphatique située dans le thorax. C'est elle qui produit les lymphocytes T, c'est-à-dire un type de globules blancs essentiels aux défenses immunitaires.

**Quelle que soit la méthode que vous désirez suivre, parlez-en toujours avec un professionnel de santé. Il saura vous aiguiller et vous faire les recommandations les plus efficaces en fonction de votre état de santé. Les compléments alimentaires, plantes et huiles essentielles ne se substituent pas à un traitement médical.**



## Attention aux fake news !

Avec l'essor des réseaux sociaux et d'Internet, les fausses informations se propagent à une vitesse alarmante, notamment dans le domaine de la santé. Le système immunitaire, en particulier, est souvent au centre de nombreuses idées fausses qui, parfois, peuvent avoir des conséquences graves sur la santé. Décryptons ensemble certaines de ces idées reçues et leurs dangers.

### → Le jeûne renforce le système immunitaire

Une fausse information qui circule : les périodes de jeûne prolongées peuvent réinitialiser ou renforcer le système immunitaire, aidant ainsi à combattre les infections ou maladies chroniques.

**La vérité :** il n'existe actuellement aucune preuve scientifique solide affirmant que le jeûne peut "réinitialiser" ou "booster" le système immunitaire. En revanche, un jeûne mal encadré ou trop long peut affaiblir l'organisme, rendant une personne plus vulnérable aux infections en raison de la carence en nutriments essentiels au bon fonctionnement des cellules immunitaires.

### → L'immunité "naturelle" est meilleure que l'immunité vaccinale

Ce mythe est particulièrement répandu dans le contexte des vaccinations. Certains prétendent qu'il est préférable de contracter une maladie naturellement pour développer une immunité durable plutôt que de se faire vacciner.

**La vérité :** bien que l'infection naturelle puisse parfois conférer une immunité, elle s'accompagne de risques graves, voire mortels. Par exemple, contracter la rougeole ou la varicelle expose à des complications graves (pneumonie, encéphalite, etc.) alors qu'un vaccin permet d'acquérir une protection efficace sans les risques associés à la maladie. Les vaccins sont conçus pour stimuler le système immunitaire sans exposer à des infections dangereuses.

### → Les vaccins affaiblissent le système immunitaire

Certains affirment que les vaccins surchargent ou affaiblissent le système immunitaire, surtout lorsqu'ils sont administrés aux jeunes enfants.

**La vérité :** cette idée est fausse. Les vaccins stimulent le système immunitaire de manière contrôlée pour apprendre à reconnaître et combattre certains pathogènes. Le nombre d'antigènes (substances qui provoquent une réponse immunitaire) dans les vaccins actuels est bien moindre que dans ceux des décennies précédentes, tout en restant très efficace. Le système immunitaire est exposé à bien plus d'agents pathogènes dans la vie quotidienne que dans un vaccin.

Les fake news en santé, particulièrement sur le système immunitaire, sont un véritable fléau. Elles exploitent souvent des peurs ou des malentendus scientifiques pour vendre des produits en promouvant des idées erronées. Il est essentiel de se tourner vers des informations fiables et de faire preuve de discernement face à ce flot d'informations disponibles en ligne. La santé est un domaine où la prudence et la science doivent toujours primer sur les croyances et les fausses promesses.



# Objets connectés : pratiques, mais pas sans risques !

**S**uivre ses performances sportives ou son sommeil sur son téléphone, contrôler sa glycémie sur sa montre ou même déclencher à distance l'éclairage et le chauffage de son domicile... Les objets connectés peuvent nous être utiles dans de nombreux domaines. Mais attention, tout comme n'importe quel objet connecté à Internet, il est primordial de bien sécuriser les informations qui transitent sur ces appareils !

Un objet connecté est un dispositif ayant la capacité de se connecter à un réseau de communication (Internet des Objets (IDO) via Wi-Fi, Bluetooth, réseau internet mobile comme la 5G...) et peut selon les cas, recevoir, stocker, traiter et transmettre des données, recevoir et donner des instructions pour fonctionner. Ces objets peuvent être autonomes ou fonctionner grâce à un smartphone ou à une tablette permettant de les contrôler.

En 2018, en France, le marché des objets connectés représentait 1,1 milliard d'euros, dont 55 % pour la maison, 31 % pour les objets personnels (montres connectées, par exemple), 12 % pour les drones et gadgets et 2 % pour les applications liées à la santé.

Source : [www.economie.gouv.fr](http://www.economie.gouv.fr)

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais vous avez certainement un ou plusieurs objets connectés qui vous accompagnent au quotidien. Quels sont les principaux domaines d'application de ces appareils et de quels objets parle-t-on ?

- **La santé** : avec un bracelet, une montre, une balance ou un tensiomètre connecté, il est possible de mesurer des constantes à domicile et de suivre certaines données de santé, seul ou en collaboration avec un médecin.
- **Le sport** : il est simple de comptabiliser les kilomètres courus ou marchés et de synchroniser ces résultats sur un smartphone ou une tablette. Il existe aussi des capteurs pour le golf ou pour le tennis, destinés à mesurer, analyser et améliorer ses performances.
- **Les loisirs et la vie quotidienne** : avec les montres connectées, il est possible de recevoir ses courriels et SMS, accéder à sa musique ou photos et vidéos, calculer un itinéraire, etc. N'oublions pas les téléviseurs connectés ainsi que les assistants vocaux, qui donnent accès à des contenus multimédias, des applications de loisir, des renseignements sur les programmes regardés, etc.
- **La domotique et la sécurité** : citons, par exemple, les caméras de sécurité, qui permettent de contrôler le domicile à distance et alertent en cas d'intrusion, ou encore les babyphones, grâce auxquels il est possible de garder un œil sur les jeunes enfants.
- **Les économies d'énergie** : les objets connectés permettent aussi de connaître, régler et optimiser sa consommation énergétique. Par exemple, un thermostat connecté permet de régler à distance la température ambiante, d'optimiser le chauffage en fonction du moment de la journée et du temps de présence, etc.





### Les clés d'un mot de passe sécurisé

Il est très important de choisir correctement ses mots de passe : éviter la redondance et utiliser des mots de passe robustes (mélangeant des majuscules et des minuscules, des chiffres et des caractères spéciaux (% , # , \$ , \*)).

## Quels sont les risques à utiliser des objets connectés ?

Dites-vous que tout ce qui est connecté peut-être piraté ! Sans un paramétrage éclairé et un usage responsable, les risques liés à l'usage des objets connectés sont nombreux : utilisation commerciale de données personnelles, piratage, atteinte à la vie privée, etc. Car l'une des conséquences de ce mode de vie connecté est que nous laissons de plus en plus de traces numériques. Dès lors que se connecter à Internet devient une fonction intégrante d'objets du quotidien, nous sommes exposés aux risques des « cybers » attaques.

## Comment vous protéger ?

Avant l'achat d'un objet connecté, informez-vous sur ses caractéristiques, son fonctionnement, ses interactions avec les autres appareils électroniques et les dispositifs de protection des données mis en place.

Ensuite, effectuez des mises à jour régulières des logiciels, changez les mots de passe par défaut et choisissez-en un sécurisé et compliqué à déchiffrer, et limitez l'accès des objets connectés à d'autres appareils électroniques. L'idée est de limiter les vulnérabilités connues qui pourraient être exploitées par des personnes ou des organisations malveillantes.

Sachez enfin que la principale faille qu'exploitent les pirates est encore trop souvent l'absence de vigilance des utilisateurs. Beaucoup n'ont pas conscience des risques et n'utilisent pas de mots de passe pour protéger l'accès à distance de leurs équipements, ou se contentent de laisser les identifiants par défaut fournis par les fabricants. Vous êtes acteurs de votre sécurité !

## Loi sur la cyber résilience : L'Union européenne s'arme contre la cybercriminalité

Alors que les systèmes numériques sont littéralement au cœur des sociétés modernes, leurs potentielles faiblesses face aux attaques informatiques deviennent des sources de risques majeurs et le besoin de sécurité est toujours plus élevé. C'est pourquoi le Parlement européen s'est emparé du sujet et a adopté une loi sur la cyber résilience le 12 mars dernier, avec l'ambition de changer la donne en termes de sécurité des systèmes numériques en Europe. Cette loi renforcera la cybersécurité des produits connectés (montres, smartphones, domotique, mais également les logiciels de gestion d'identité ou les gestionnaires de mots de passe), en s'attaquant aux vulnérabilités matérielles et logicielles, faisant de l'UE un continent plus sûr et plus résilient. Les fabricants devront se soumettre aux nouvelles exigences de sécurité dès la mise en production des produits. Concrètement, cela imposera d'avoir des configurations sécurisées avec mises à jour gratuites, mais aussi une totale transparence envers le consommateur sur les vulnérabilités.

# Que faire des médicaments dont o

**E**n France, il est fréquent que le nombre de comprimés contenus dans les boîtes de médicaments soit plus important que celui requis dans le cadre du traitement prescrit. Nombreux sont ceux qui conservent les médicaments restants, ou les jettent au lieu de les rapporter à la pharmacie.

Cette conduite comporte des risques :

- **Accidents domestiques** : les médicaments stockés à la maison peuvent être responsables d'intoxications dangereuses. Les enfants risquent de les avaler comme des bonbons et les personnes âgées de confondre les médicaments ou les prises.
- **Automédication dangereuse** : conserver des médicaments incite également à l'automédication qui consiste à prendre des médicaments sans prescription médicale. Mais cette pratique peut entraîner un mésusage des médicaments et une aggravation de l'état de santé de la personne malade, liés à des erreurs de posologie ou encore à des interactions médicamenteuses.
- **Pollution environnementale** : jetés à la poubelle ou dans les toilettes, les médicaments polluent les sols et l'eau, ce qui impacte l'environnement, les aliments que l'on consomme et notre santé à terme.



## Quels médicaments rapporter à son pharmacien ?

Tous les médicaments non utilisés (MNU), périmés ou non, même entamés :

- les comprimés, gélules, poudres, aérosols et sprays,
- les patchs,
- les collyres et solutions non-buvables, les ampoules
- les inhalateurs,
- les pommades, crèmes, gels,
- les sirops et solutions buvables,
- les suppositoires et ovules.

### Le saviez-vous ?

La récupération des médicaments à usage humain non utilisés par les pharmaciens est obligatoire depuis 2007.

## Que deviennent nos vieux médicaments ?

Grâce à l'association Cyclamed, agréée par les pouvoirs publics, vos médicaments non utilisés, sont traités de façon sécurisée pour préserver l'environnement et limiter les impacts sur la santé publique. Le processus suit différentes étapes :

- **le tri sélectif** : séparer les emballages en carton et notices en papier pour les mettre dans le tri sélectif avant de rapporter les médicaments non utilisés à la pharmacie,
- **le pharmacien** : il s'assure auprès du patient qu'il n'y a bien que des médicaments non utilisés. Il les met ensuite dans un contenant sécurisé spécifique de Cyclamed,
- **le transport** : le grossiste-répartiteur, en livrant le pharmacien en médicaments, reprend le carton Cyclamed plein pour le déposer dans un conteneur sécurisé. Une fois plein, le conteneur est acheminé vers un centre de valorisation énergétique,
- **le centre de valorisation énergétique** : en toute sécurité et conformément aux normes environnementales, les médicaments non utilisés (MNU) à usage humain sont détruits. L'énergie dégagée sous forme de vapeur et d'électricité permet de chauffer et d'éclairer l'équivalent de 7 000 logements pendant une année.

# Qui ne se sert plus ?

## Pharmacie Humanitaire Internationale : un engagement pour la santé mondiale

La Pharmacie Humanitaire Internationale (PHI) est une organisation non gouvernementale (ONG) qui œuvre depuis plusieurs décennies à améliorer l'accès aux médicaments et aux soins dans une quarantaine de pays en développement et les zones touchées par des crises humanitaires. En collaboration avec des partenaires locaux, des organisations de santé internationales et des bénévoles, son rôle est essentiel dans un contexte où des millions de personnes n'ont toujours pas accès à des médicaments indispensables.

L'action de la Pharmacie Humanitaire Internationale se décline à travers plusieurs axes :

### → Approvisionnement en médicaments et matériel médical

La PHI collecte des médicaments auprès de différents acteurs, notamment des pharmacies, des hôpitaux, des entreprises pharmaceutiques et des particuliers. Une attention particulière est portée au respect des normes sanitaires et à la qualité des produits redistribués. Après un tri rigoureux, ces médicaments sont envoyés dans des centres de santé, des dispensaires, ou des hôpitaux dans les régions qui en ont le plus besoin.

### → Formation des professionnels de santé locaux

Outre la distribution de médicaments, la PHI participe à la formation des professionnels de santé locaux afin de renforcer leurs compétences en gestion des médicaments, pharmacologie, et gestion des stocks. L'objectif est de rendre les communautés locales plus autonomes et résilientes face aux défis de santé publique.

### → Prévention et éducation sanitaire

La prévention est un pilier essentiel des actions de la PHI. L'organisation organise des campagnes de sensibilisation sur des problématiques telles que la vaccination, la santé maternelle et infantile, la nutrition, et l'hygiène. Ces initiatives visent à prévenir l'apparition de maladies et à améliorer les pratiques sanitaires au sein des communautés locales.

### → Interventions en urgence humanitaire

En réponse à des crises humanitaires majeures, la PHI intervient rapidement pour acheminer des médicaments et du matériel médical d'urgence. Que ce soit en cas de catastrophe naturelle, de conflit armé, ou d'épidémie, l'ONG est souvent en première ligne pour fournir des soins de base aux populations déplacées ou affectées.



### Un modèle fondé sur la solidarité

La PHI fonctionne essentiellement grâce à la générosité de donateurs et au travail des bénévoles. De nombreux pharmaciens, médecins et autres professionnels de la santé donnent de leur temps pour participer aux opérations de collecte, de tri et d'expédition des médicaments. PHI recense plus de 32 antennes locales en France. Pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous et savoir comment les soutenir, rendez-vous sur [www.phi.asso.fr](http://www.phi.asso.fr).



# Vivre avec le SIDA : entre espoir et stigmatisation

**Le SIDA, ou syndrome de l'immunodéficience acquise, est une maladie chronique causée par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH). Depuis son apparition dans les années 1980, cette maladie est une réalité qui a concerné et concerne encore des millions de personnes dans le monde. Aujourd'hui, grâce aux progrès médicaux, il est possible de vivre avec le VIH. Cependant, au-delà des traitements, cela implique de surmonter de nombreux défis physiques, psychologiques, sociaux et même professionnels.**

Malgré les progrès médicaux, le diagnostic du VIH reste un choc pour de nombreuses personnes. Apprendre que l'on est séropositif peut entraîner de la peur, de l'anxiété et de la dépression. L'idée de vivre avec une maladie incurable, même si elle est aujourd'hui contrôlable, peut affecter la santé mentale et la stigmatisation qui entoure encore largement le VIH constitue une charge émotionnelle supplémentaire. Les malades doivent parfois affronter les préjugés et le rejet de leur entourage, menant à un isolement social qui peut avoir des conséquences dramatiques.

Pour cette raison, il est crucial que les personnes souffrant du SIDA aient accès à des services de soutien psychologique et à des groupes de soutien pour les aider à faire face à cette réalité. Si sur le plan psychologique c'est aujourd'hui encore compliqué, heureusement la recherche médicale avance et les traitements permettent aujourd'hui d'améliorer la qualité de vie des personnes séropositives.

## Les progrès médicaux : des traitements qui changent des vies

Le principal bouleversement pour les malades a été l'avènement des traitements antirétroviraux (ARV). Ces médicaments permettent de maintenir la charge virale à un niveau indétectable, ce qui signifie que la personne séropositive ne développe pas le SIDA et ne transmet plus le virus à ses partenaires. Aujourd'hui, grâce à une prise régulière des traitements, elle peut vivre une vie quasi normale, avec une espérance de vie proche de celle d'une personne séronégative. Ces avancées scientifiques ont transformé le VIH en une maladie chronique plutôt qu'une fatalité, comme cela était le cas dans les premières décennies de l'épidémie. Cependant, il reste encore des obstacles importants pour les personnes vivant avec le VIH, et même si l'on peut vivre avec, rappelons que nous n'en guérissons pas et qu'il n'existe aucun vaccin.

## Surmonter les idées reçues dans la sphère privée et professionnelle

La stigmatisation du VIH reste l'un des principaux défis pour ceux qui vivent avec le virus. Bien que des campagnes de sensibilisation aient fait progresser la compréhension de cette maladie, des mythes persistent. Certains croient encore que le VIH peut être transmis en se serrant la main, ou en se faisant « la bise ». Ces croyances erronées nourrissent un climat de peur et de rejet. Dans le monde du travail, certaines personnes séropositives peuvent faire face à la discrimination. Malgré les protections légales, des entreprises ou collègues peuvent exprimer des réticences à travailler avec une personne séropositive, par méconnaissance ou par peur. Il est donc essentiel de promouvoir des politiques d'inclusion et de sensibilisation dans le monde professionnel.

Dans le cadre des relations personnelles, notamment amoureuses et sexuelles, vivre avec le VIH nécessite des discussions ouvertes et parfois difficiles. L'annonce de sa séropositivité à un partenaire peut être un moment stressant, surtout en raison de la crainte du rejet. Il est possible pour de nombreuses personnes séropositives d'entretenir des relations saines et épanouies, notamment grâce à l'efficacité des traitements ARV.

# L'espoir perdue et la lutte continue

Bien que rempli de défis, l'avenir des personnes vivant avec le VIH est de plus en plus prometteur. Les avancées dans les traitements se poursuivent, avec des recherches sur de nouvelles thérapies plus simples à prendre et des remèdes à long terme. De plus, la sensibilisation croissante et la lutte contre la stigmatisation contribuent à créer un environnement plus inclusif et solidaire. Le rôle des organisations non gouvernementales (ONG), des gouvernements et des acteurs de la société civile est essentiel pour garantir un accès équitable aux soins et à l'information, tout en promouvant la dignité et les droits des personnes séropositives.

## La prévention toujours au cœur de l'action

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

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

**Pour des conseils et des informations :**  
**aides.org** ou **0 800 840 800** (Appel confidentiel, anonyme et gratuit)

Source : Sidaction, Santé publique France, Onusida





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

**Pour, vous aussi, soutenir le Téléthon, rendez-vous sur [www.evenement.telethon.fr](http://www.evenement.telethon.fr)**

## 200 km ont fait la différence pour Marley et Mylane

Quand Mégane et Théo apprennent qu'ils attendent non pas un, mais deux enfants, le couple installé en Loire-Atlantique décide de se rapprocher de leurs parents. Jusqu'ici rien d'exceptionnel, mais c'était sans savoir à quel point ce déménagement allait être déterminant pour les deux bébés qui viennent au monde dans une maternité de Charente-Maritime participant à la première étude pilote de dépistage néonatal de l'amyotrophie spinale, une maladie neuromusculaire, mortelle dans sa forme la plus sévère.

Mégane accouche le 2 octobre 2023, et donne son accord pour participer à l'étude DÉPISMA qui nécessite de donner une petite goutte de sang complémentaire à celle demandée par le test de Guthrie. Tout semble aller pour le mieux... jusqu'à l'annonce huit jours plus tard du terrible diagnostic d'amyotrophie spinale.

Le 19 octobre 2023, seulement 17 jours après leur naissance, Marley et Mylane reçoivent à quelques minutes d'intervalle le médicament de thérapie génique, issu des recherches pionnières du Généthon, laboratoire du Téléthon. Aujourd'hui, les jumelles se portent bien et progressent chaque jour.

*« On a conscience de la chance que nous avons eue de donner naissance aux filles en Nouvelle-Aquitaine et non pas à Nantes, où il n'y a pas encore de dépistage néonatal. Nous serions passés à côté du diagnostic et du traitement de nos filles. Il faut absolument que ce test soit proposé à toutes les familles de toutes les régions de France ».* Mégane et Théo.

# « La recherche a sauvé nos filles »

**D**epuis un an, Mégane et Théo vivent une aventure peu ordinaire qui a changé le cours de leur vie et l'avenir de leurs filles, Marley et Mylane. Grâce au diagnostic d'amyotrophie spinale, posé quelques jours après leur naissance, les jumelles ont bénéficié d'un médicament de thérapie génique, avant même l'apparition des premiers symptômes de la maladie. Aujourd'hui, les jeunes parents voient leurs filles progresser de jour en jour, avec un bonheur immense.

## Dépister et traiter dès la naissance

Chaque année, 60 à 100 bébés naissent avec l'amyotrophie spinale (SMA). Depuis l'arrivée des premiers médicaments pour traiter cette maladie, l'AFM-Téléthon se bat sans relâche pour qu'elle soit ajoutée à la liste des maladies dépistées à la naissance, chez tous les bébés.

C'est sous son impulsion, et avec son soutien financier, que le dépistage néonatal génétique de la SMA a été déployé dans le cadre d'une expérimentation (projet DÉPISMA), dans les maternités des régions Grand Est et Nouvelle-Aquitaine. L'objectif : démontrer la faisabilité à grande échelle du dépistage génétique à la naissance de cette maladie afin de permettre aux enfants atteints de bénéficier d'un traitement le plus tôt possible.

*« Dans l'amyotrophie spinale, le combat, c'est de mettre le traitement en place le plus tôt possible avant même que les symptômes ne permettent de porter le diagnostic. Chaque jour compte, plus le traitement est administré tôt, plus il est efficace », explique Vincent Laugel, neuropédiatre, responsable du centre de référence des maladies neuromusculaires au CHU de Strasbourg. « L'idée, c'est de mettre une micro goutte de sang supplémentaire sur un papier buvard. Ça ne change rien au test de Guthrie que connaissent déjà tous les jeunes parents. Des gouttes de sang sont déjà prélevées. On va simplement en mettre une de plus sur un papier buvard spécifique qui servira à réaliser le test génétique ».*

Depuis sa mise en place en janvier 2023 dans les deux régions pilotes, DÉPISMA a permis de dépister près de 85 000 bébés, et 5 ont pu être traités par thérapie génique à 23 jours en moyenne après la pose du diagnostic. Grâce à ces résultats probants, la Haute Autorité de Santé a rendu un avis positif pour le déploiement de ce dépistage néonatal à l'échelle nationale. Une avancée significative, qui doit cependant se concrétiser le plus vite possible par la mise en place concrète de ce dépistage.

## Bâtir un nouvel avenir

La thérapie génique, issue de recherches pionnières menées par Généthon, est aujourd'hui un traitement disponible pour les enfants atteints d'amyotrophie spinale. Administré en une seule dose, le médicament permet de réparer les neurones moteurs, offrant ainsi une amélioration significative des fonctions motrices et de la qualité de vie des malades. Ce traitement, reçu par les petites jumelles Marley et Mylane, sauve la vie d'enfants atteints de la forme la plus sévère de l'amyotrophie spinale. À l'échelle mondiale, **déjà plus de 4 000 enfants, dont plus d'une centaine en France**, ont pu en bénéficier, leur permettant de retrouver des forces, pouvoir respirer sans assistance, manger sans aide, se tenir assis... et pour certains, traités le plus tôt à la naissance, pouvoir marcher, courir, sauter comme tous les enfants de leur âge.

« Le traitement pour être optimum, doit être réalisé très rapidement. Nous avons fait le choix de la thérapie génique car, en une seule injection, la qualité de vie de nos filles pouvait radicalement changer », les parents de Marley et Mylane

Le dépistage néonatal et la thérapie génique issue notamment de recherches menées grâce à votre soutien au Téléthon, ont offert à Marley et Mylane, une nouvelle vie. Ensemble, offrons à tous les malades en attente d'un traitement, cette même chance !

### Grâce à vos dons durant le Téléthon, en 2023



37,6 M€

consacrés à l'aide des malades



38

essais cliniques en cours ou en préparation pour 29 maladies différentes.



53,3 M€

d'euros consacrés à la mission Guérir



6,9 M€

sous forme d'avances et investissements dans la recherche



# NOUS AVONS AIMÉ

## Prix Nobel de médecine : un espoir dans la découverte de nouveaux traitements

Le prix Nobel de médecine 2024 a été attribué aux Américains Victor Ambros et Gary Ruvkun pour leur découverte du microARN, une petite molécule qui joue un rôle crucial dans la régulation de l'activité des gènes.

Cette avancée a des implications majeures pour la compréhension de nombreuses maladies et le développement de nouveaux traitements. Les microARN "sont d'une importance fondamentale pour le développement et le fonctionnement des organismes", a expliqué le jury Nobel dans son communiqué. "Un dérèglement de la régulation des gènes peut entraîner des maladies graves telles que le cancer, le diabète ou l'auto-immunité. C'est pourquoi la compréhension de la régulation de l'activité des gènes est un objectif important depuis plusieurs décennies", souligne-t-il. Cette découverte révolutionne notre compréhension de la régulation génétique et offre un potentiel énorme pour le développement de nouvelles thérapies.

## Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées

La 28<sup>e</sup> Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées (SEEPH) s'est tenue du 18 au 24 novembre. Pour l'occasion plusieurs actions ont été organisées au sein de la Mgéfi afin de sensibiliser aux enjeux liés au handicap. Des animations ludiques et engageantes ont été proposées aux salariés de la mutuelle :

- Une exposition abordant des thématiques variées telles que les maladies psychologiques et psychiatriques, les troubles de développement et de l'apprentissage, les différents types de handicaps physiques et moteurs, les troubles sensoriels et autres affections... Cette exposition a pour objectif de permettre à chacun de mieux comprendre et appréhender les différentes formes de handicap et d'adopter des comportements inclusifs au quotidien.
- Des stickers au sol sur le thème « Piétinons les idées reçues ». Ces visuels invitent de façon ludique à réfléchir sur les préjugés et stéréotypes liés au handicap.
- Des cartes digitales à gratter afin de sensibiliser aux bonnes pratiques face au handicap, et de tester ses connaissances en participant à un jeu en 6 questions.
- Un challenge un handbike durant lequel il fallait utiliser ses bras pour pédaler le plus vite et le plus loin possible !








## Les Pères Noël verts du Secours populaire français

**Selon l'INSEE, près de 10 % des parents ne peuvent jamais offrir un seul cadeau à leurs enfants. Un décompte effectué avant l'inflation ayant eu pour conséquence une véritable flambée des prix.**

C'est pourquoi, cette année encore le Secours populaire français lance son opération solidaire emblématique des Pères Noël verts, pour qu'aucun enfant ne soit oublié au pied du sapin. Habillés aux couleurs de l'espérance, les Pères Noël de l'association distribuent aux enfants et aux familles en difficulté des jouets, des livres ou encore des colis alimentaires festifs. L'association organise également de nombreux événements. Pour pouvoir mener à bien cette grande opération solidaire, les Pères Noël verts ont besoin de soutiens.

**Pour les aider dans leurs mission,  
rendez-vous sur  
[www.secourspopulaire.fr](http://www.secourspopulaire.fr)**



## 13 à table ! 11<sup>ème</sup> édition de l'opus des Restos du cœur

**Cette année encore, les Restos du cœur proposent une aventure littéraire solidaire à travers un recueil de nouvelles. Les textes sont signés par 14 personnalités ou grandes plumes de la littérature française telles que Marc Levy, Raphaëlle Giordano ou encore François Morel. Pour chaque livre acheté, cinq repas seront distribués par les Restos du cœur.**

Depuis la première édition, l'ensemble des « 13 à table ! » a permis de distribuer plus de huit millions de repas supplémentaires aux personnes dans le besoin. Un geste important pour l'association, dans un contexte difficile, qui s'est vue refuser des bénéficiaires, faute de moyens. Alors, lisons solidaire !

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

# RENDEZ-VOUS



**JUSQU'AU 31 JANVIER 2025**

## Campagne de vaccination contre la grippe saisonnière

Depuis le 15 octobre, toutes les personnes majeures éligible déjà vaccinées précédemment ou non, peuvent dès à présent retirer directement leur vaccin antigrippal chez leur pharmacien, sur présentation de leur bon de prise en charge, et se faire vacciner par le professionnel de santé de leur choix (médecin, sage-femme, infirmier, etc.). Le saviez-vous ? Les pharmaciens sont désormais autorisés à vacciner la population générale, et plus seulement les personnes prioritaires (65 ans et plus, femmes enceintes, patients souffrant de pathologies chroniques, etc.) quatre semaines après le début de la campagne.

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

Plus d'informations sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr)



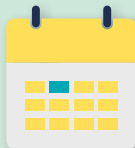
**DÉCEMBRE 2024**

## Réception de votre carte de tiers payant dématérialisé

Au mois de décembre, votre nouvelle carte de tiers payant pour l'année 2025 et votre certificat annuel de garanties seront disponibles sur votre espace adhérent. **Nouveauté cette année, vous pourrez également les télécharger sur votre smartphone directement depuis votre espace adhérent. Ainsi, vous aurez toujours vos documents à portée de main en cas de besoin.**

Les données portées sur ces documents sont celles connues au 8 novembre 2024. Si une modification est intervenue depuis cette date, il n'est pas nécessaire de renouveler votre demande. A défaut, nous vous invitons à nous signaler tout changement depuis votre espace adhérent > Mes demandes en ligne ou par voie postale à l'adresse :

**Mgéfi  
6 rue Bouchardon  
CS50070  
75481 Paris cedex 10**

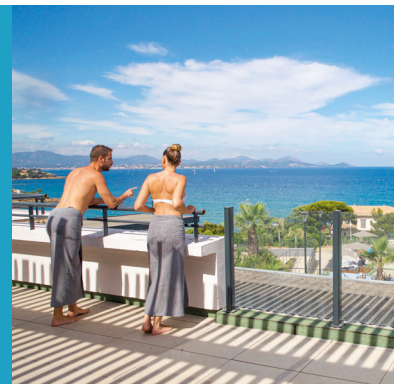
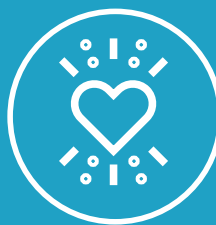


**DÉBUT 2025**

## La Mgéfi organise un colloque sur la santé mentale

**Convaincue de l'importance du bien-être mental de chacun, la Mgéfi tiendra son deuxième colloque en début d'année prochaine, qui aura pour thème la santé mentale.**

Un rendez-vous lors duquel la mutuelle révélera les résultats de son baromètre Viaivoice sur la santé mentale des Français, annoncé comme la Grande Cause Nationale 2025 par le Premier ministre, Michel BARNIER.



**jusqu'à -400€\***

sur votre séjour

cumulable avec votre remise partenaire



**Vite, réservez jusqu'au 6 février et faites des économies !**

avec votre code partenaire **PRIVILEGEMGEFI**

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

\*Offre soumise à conditions, dans la limite des stocks alloués à l'opération, nous consulter

Photos : C.Arnal/MyPhotoAgency- Miléade N°IM043180003 - 112024

# C'est grâce à vous !

## Merci pour cette reconnaissance

MGEFI est noté Excellent

Basé sur 5 487 avis



★ Trustpilot



**Mgéfi**  
groupe matmut

