

Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Couleurs



MARS 2026

#61

Nouvelle année, nouveaux projets !

- L'intelligence artificielle n'a de sens que si elle reste humaine
- Retraités : la Mgéfi, un partenaire de confiance et proche de vous !
- 100 % Santé : l'allié de votre pouvoir d'achat
- Pourquoi choisir une mutuelle plutôt qu'une assurance ?

Mgéfi
groupe matmut 

Sommaire



18

Les AVC ne concernent pas que les seniors !



8

États généraux de la santé : une consultation nationale pour repenser la santé en France



14

La lutte contre les déserts médicaux s'organise



20

Maladie de Parkinson : de nouvelles pistes thérapeutiques

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 : 60 500 exemplaires - Dépôt légal : mars 2026 - 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. **Nous contacter** : couleurs@mgafi.fr **Administration et siège social** : 6, rue Bouchardon - CS 50070 75481 - Paris Cedex 10. **Conception** : B. Bastien. **Crédit photos** : Getty Images. **Impression** : Desbouis Grésil, ZI du Bac d'Ablon - 10-12, rue Mercure, 91230 Montgeron.

“ Nous avons mis toute notre énergie à vous écouter, vous rassurer, vous accompagner, et vous donner des repères clairs... ”



Didier Debord
Président de la Mgefi

Chères adhérentes, chers adhérents,

Quel plaisir de vous retrouver dans les colonnes de Couleurs, qui n'était plus paru depuis le mois de juin. Cette reprise n'est pas qu'un simple retour : elle marque une étape dans le chemin parcouru ensemble, dans une période exigeante, où notre responsabilité est de tenir le cap et de préparer l'avenir.

En activant notre plan « Rebond 2026 » adopté par les délégués lors de l'assemblée générale des 25 et 26 juin 2025, nous avons voulu répondre à une situation inédite avec une conviction simple : ne jamais rompre le lien avec celles et ceux qui nous font confiance. Ce plan n'est pas un slogan. C'est un travail concret, conduit avec méthode, pour protéger l'essentiel : la continuité de votre couverture, la qualité de notre service, et la solidité de notre modèle mutualiste.

Parce que, pour beaucoup d'entre vous, l'adhésion à la Mgefi est un choix – parfois un choix de longue date – nous avons mis toute notre énergie à vous écouter, vous rassurer, vous accompagner, et vous donner des repères clairs dans un environnement devenu plus complexe. Partout, nos collaborateurs et nos militants se sont mobilisés : appels, rendez-vous, réunions locales, permanences, échanges à distance... Cette présence sur le terrain, dans les départements, a été déterminante. Elle dit ce que nous sommes : une mutuelle proche, accessible, humaine. Rebond 2026, c'est aussi un engagement vis-à-vis de notre collectif de travail : préserver les emplois, maintenir les compétences, et garder la capacité de vous servir au quotidien. Et les résultats sont là : la quasi-totalité de nos adhérents retraités a choisi de rester fidèle, et une part significative des actifs, concernés par la protection sociale complémentaire notamment au Mefsin, a tenu à conserver un lien avec la Mgefi. Ce résultat, c'est le vôtre. Il prouve que la confiance ne se décrète pas : elle se construit, dans la durée, par la clarté, la présence et l'utilité. Merci pour votre confiance : le lien avec la Mgefi est un lien qui compte.

Au-delà de « Rebond 2026 », nous préparons l'avenir avec lucidité et responsabilité, en étudiant un rapprochement avec Ociene Matmut, l'autre mutuelle santé affiliée au groupe

Matmut. Cette démarche s'inscrit dans un objectif clair : consolider durablement notre capacité à vous protéger, et garantir la pérennité de nos offres et de nos engagements. Si cette trajectoire se confirme, ce dont je ne doute pas, elle sera naturellement soumise à nos instances, dans le respect de notre fonctionnement démocratique, afin de construire une solution solide, utile et fidèle à l'esprit Mgefi.

Ces travaux s'inscrivent aussi dans un contexte national qui pèse de plus en plus sur l'accès aux soins. L'adoption de la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2026 a d'ailleurs suscité de vives réactions, notamment de la part de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui a alerté sur les risques de transferts de charges vers les complémentaires, l'augmentation des contraintes financières, et les conséquences possibles sur le reste à charge et la capacité de chacun à se soigner. Ces prises de position rappellent une chose essentielle : la voix mutualiste compte, et elle doit rester ferme sur l'exigence d'un système de santé solidaire et soutenable.

Dans ce contexte, notre positionnement reste inchangé : accompagner nos adhérents et adhérentes, être à leurs côtés, pour assurer leur protection en santé et en prévoyance tout au long de la vie. C'est notre boussole, hier comme demain.

Dans ce maelstrom, notre ADN reste intact. Une mutuelle obéit à un modèle singulier, qui n'est pas celui du monde de l'assurance. Elle s'inscrit dans les valeurs de l'économie sociale et solidaire – thèmes que vous retrouverez plus largement en pages I2 et I3. Mais au fond, il ne suffit pas d'affirmer des valeurs : il faut les ancrer dans les faits. Cette solidarité, nous la rendons concrète par nos garanties, notre accompagnement, notre réseau de soins, notre action de prévention : autant de preuves vivantes que la protection peut rimer avec proximité, attention et justice.

Merci d'être là, de continuer à faire vivre cette communauté de solidarité. Et bonne lecture de ce nouveau numéro.

Plus que jamais, avec vous, c'est mutuel !

CHIFFRES CLÉS 2025*

TOP 6 des prestations santé individuelle des contrats versées en 2025



22,2 %

Hospitalisation
actes médicaux

21,8 %

Dentaire

18,3 %

Optique
et appareillage

13 %

Pharmacie

10,2 %

Auxiliaires médicaux

6,9 %

Honoraires médicaux

209,4 M€

Prestations santé
individuelle (+2,7%)

84,3 %

des cotisations
ont été redistribuées
en prestations santé

248,5 M€

Cotisations
santé individuelle
(+3,1%)

Contrats collectifs

Environ
8 650
personnes
couvertes
en contrats
collectifs
par la Mgéfi

Contrats individuels

Personnes protégées
316 648
Adhérents
257 984
Ayants droit
58 664



Les chiffres clés de l'activité 2025

Indemnités pour
perte de traitement
et de salaire (IPTs)
et produit Indemuo
versées

21,8 M€

Ce poste a connu
une diminution de
5% en 1 an

* Sous réserve de l'audit des
comptes par le Commis-
saire aux Comptes

L'intelligence artificielle n'a de sens que si elle reste humaine

L'intelligence artificielle s'invite partout. Dans les entreprises, dans les services, dans les usages du quotidien. La Mgéfi fait pleinement corps avec cette évolution. Mais qu'on se rassure tout de suite : ici, l'IA n'a pas vocation à remplacer l'humain.

Elle est là pour l'aider. Parce qu'une mutuelle, ce n'est pas une machine. C'est avant tout une communauté de femmes et d'hommes engagés au service des autres.

L'IA ne doit pas remplacer l'humain. Elle doit l'accompagner. Et c'est très différent.

L'IA comme outil, pas comme finalité

À la Mgéfi, l'IA est envisagée pour ce qu'elle est réellement : un outil d'appui, capable de faciliter certaines tâches, d'automatiser des actions répétitives, de faire gagner du temps sur des missions à faible valeur ajoutée. Ce temps gagné n'est pas un luxe. C'est une ressource précieuse. Une ressource que les équipes peuvent réinvestir là où elles sont irremplaçables :

- l'écoute des adhérents,
- l'analyse fine des situations individuelles,
- l'accompagnement humain, personnalisé, solidaire.

L'IA calcule vite. Très vite. Mais elle ne comprend ni les parcours de vie, ni les fragilités, ni les non-dits. Et ça, à la Mgéfi, c'est essentiel.

La mutualité, une affaire profondément humaine

La Mgéfi s'inscrit dans une tradition mutualiste forte, fondée sur des valeurs claires : **solidarité, équité, proximité, responsabilité**. Des valeurs qui ne « s'algorithment » pas.

Être mutualiste, ce n'est pas optimiser des process pour le plaisir de la performance.

C'est **protéger, accompagner, expliquer, rassurer**, parfois dans des moments de vie complexes où l'accompagnement devient une nécessité.

Aucune intelligence artificielle ne remplacera la capacité d'un conseiller à rassurer un adhérent inquiet, le discernement humain face à une situation atypique, l'empathie dans la relation, le sens du service public et de l'intérêt collectif.

Innover sans renier ce qui nous définit

Dans un monde où tout s'accélère, la Mgéfi avance avec son temps, mais a fait un choix assumé d'utiliser l'intelligence artificielle pour renforcer l'intelligence collective, de moderniser les pratiques sans déshumaniser la relation et d'innover sans jamais perdre de vue sa raison d'être mutualiste.

La Mgéfi poursuit sa dynamique de développement dans la Fonction publique territoriale

Depuis trois ans, la Mgéfi a engagé une stratégie ambitieuse pour élargir son action à l'ensemble de la Fonction publique, plus particulièrement la Fonction publique territoriale. Ainsi, entre son offre dédiée et les contrats collectifs remportés, elle protège aujourd'hui plus de 30 000 agents territoriaux, et est aujourd'hui pleinement intégrée au paysage mutualiste de la Fonction publique.

Une offre santé labellisée spécifiquement bâtie pour des agents territoriaux

En 2023, la Mgéfi a conçu VicTerria Santé, une offre labellisée 100 % digitale à destination des agents de la Fonction publique territoriale, au plus près de leurs besoins. En deux ans, cette garantie a trouvé son marché ! Une belle marque de confiance et un gage de qualité pour la mutuelle, dont l'ambition affichée reste l'ouverture à la Fonction publique au sens large.

Ainsi, en 2024 et 2025, la mutuelle a concrétisé cette dynamique via ses contrats collectifs, en particulier dans la Fonction publique territoriale. Cette ouverture progressive aux marchés collectifs permet à la Mgéfi de proposer son expertise santé et prévoyance à un public élargi, tout en restant fidèle à ses valeurs mutualistes et à l'excellence opérationnelle qui guide ses actions. Avec le plan « *Rebond 2026* », la mutuelle ambitionne de poursuivre cette expansion, renforçant sa présence dans tous les versants de la Fonction publique, tout en garantissant continuité, confiance et qualité de service à ses adhérents.



« Nous sommes toujours mobilisés autour des appels d'offres de la réforme PSC, en particulier pour la Fonction publique territoriale, et poursuivons avec confiance notre ouverture à toute la Fonction publique. 2025 aura été une année de challenges, une année éprouvante, mais une année durant laquelle la Mgéfi aura su faire preuve de résilience. Le plan « Rebond 2026 » a atteint ses objectifs, notamment en matière de fidélisation, et la mutuelle a su préserver l'essentiel : la confiance de ses adhérents, la continuité de ses engagements, et la cohésion de ses équipes. L'année 2026 s'ouvre désormais devant nous avec confiance. Une année de transformation et de prospective », Christian PASQUETTI, directeur général de la Mgéfi.



Ils ont fait le choix de la Mgéfi :



Caisse de Prévoyance et de Retraite
du Personnel Ferroviaire



États généraux de la santé : une consultation nationale pour repenser la santé en France

Depuis novembre 2025, une démarche collective et de grande ampleur est à l'œuvre sous l'égide de la FNMF (Fédération nationale de la Mutualité Française) : les États généraux de la santé et de la protection sociale.

Plus qu'un simple débat politique, il s'agit d'une consultation citoyenne, d'un moment fédérateur visant à faire participer tous ceux qui dépendent, d'une manière ou d'une autre, du système de santé (patients, aidants, soignants, associations, mutuelles, agents et citoyens) à la réflexion sur l'avenir de notre modèle solidaire.

Pourquoi maintenant ?

Le contexte est clair : notre système de santé universel est en souffrance, fragilisé par des défis structurels, et a besoin d'être repensé et consolidé. Financement, déserts médicaux, vieillissement de la population, montée des inégalités, questions de prévention, place du numérique ou encore soutien à l'autonomie... autant d'enjeux qui demandent des réponses collectives et innovantes.

Les organisateurs, un collectif large qui réunit la Mutualité française, l'UNPS (soignants libéraux), l'Union nationale des syndicats autonomes (UNSA), la Confédération française démocratique du travail (CFDT), la Fédération des établissements hospitaliers et d'aide à la personne privés non lucratifs (Fehap), l'Union nationale interfédérale des œuvres et organismes privés non lucratifs sanitaires et sociaux (Uniopss) et d'autres acteurs de la santé et de la protection sociale, le disent clairement : **il ne s'agit pas de débats théoriques lointains, mais d'écouter le terrain et de co-construire des solutions réalistes et durables.**

En quoi cela consiste exactement ?

Les États généraux ne sont pas un congrès fermé à quelques experts. C'est une démarche en trois grandes phases, ouverte à tous :

→ Consultation citoyenne (nov 2025 - fév 2026)

Chacun a pu s'exprimer via des questionnaires en ligne sur la plateforme placedelasante.fr. L'idée est de recueillir massivement les attentes, frustrations, idées et priorités des Français sur les grands enjeux de santé et de protection sociale.

→ Co-construction (mars - mai 2026)

Sur la base de cette consultation, des ateliers territoriaux, groupes de travail, et conventions démocratiques sont organisés. L'objectif : transformer les attentes en propositions concrètes, avec l'implication de citoyens, de professionnels et d'experts.

→ Convergence et synthèse (juin - nov 2026)

Après avoir exploré les pistes de solutions, une phase de convergence permettra de structurer une feuille de route et de publier un document final rassemblant les recommandations qui pourront alimenter le débat public, les décisions politiques, les prochaines lois, et peut-être même les échéances électorales.

Quels sont les objectifs concrets

En bref, les États généraux de la santé sont une vraie grande consultation démocratique qui vise à répondre aux défis contemporains du système de santé français en mobilisant l'intelligence collective, les expériences vécues et les propositions citoyennes. Un pari ambitieux pour un modèle de santé qui nous concerne toutes et tous et qui fait partie intégrante du pacte républicain.

Pourquoi c'est important pour la Mgéfi

Pour une mutuelle, et plus généralement pour l'écosystème de la santé, ces États généraux sont une occasion historique :

- d'écouter directement les besoins non satisfaits de nos adhérents ;
- de participer au débat public avec des propositions fortes ;
- de mettre en lumière des leviers d'action concrets, qu'ils soient préventifs, organisationnels ou sociaux ;
- et surtout de rappeler que la solidarité n'est pas négociable.

C'est un moment citoyen autant que professionnel : nous ne sommes pas spectateurs, mais acteurs d'un système de santé qui doit rester humain, accessible et durable.

100 % santé : l'allié de votre pouvoir d'achat

Lunettes, dents, appareils auditifs... et désormais bien plus. Le dispositif 100 % santé, lancé pour lever les freins financiers à l'accès aux soins, a franchi une nouvelle étape au 1^{er} janvier.

Prothèses capillaires, fauteuils roulants, appareillages lourds : le périmètre s'élargit, la logique se consolide. Décryptage clair d'un dispositif qui continue de transformer le quotidien de millions de Français.

Le 100 % santé contre le renoncement aux soins

Le principe est simple : **permettre à chaque assuré disposant d'une complémentaire responsable ou de la complémentaire santé solidaire d'accéder à certains équipements essentiels sans reste à charge**. Depuis 2019, trois grands postes sont concernés :

- l'optique (lunettes),
- le dentaire (couronnes, bridges, prothèses),
- l'audiologie (aides auditives).

À condition de choisir un équipement inscrit dans le panier 100 % santé, la facture finale est égale à zéro. Pas d'avance de frais, pas de mauvaise surprise. Et surtout, un accès réel à des équipements de qualité.

Prothèses capillaires : une avancée très attendue

C'est l'une des principales nouveautés entrée en vigueur au 1^{er} janvier : **la réforme de la prise en charge des prothèses capillaires**, longtemps jugée insuffisante par les patients et les associations. Désormais, ces équipements sont classés en **quatre catégories**, en fonction de leur conception (fibres synthétiques, mélange de fibres et de cheveux naturels, cheveux naturels majoritaires). Cette classification permet :

- une **meilleure lisibilité** des remboursements,
- un **reste à charge fortement réduit**, voire nul pour certaines catégories,
- l'encadrement de tarifs jusque là totalement libres.

Une **base de remboursement unique de 350 euros** est instaurée pour plusieurs classes de prothèses, simplifiant les démarches et sécurisant financièrement les patients.

L'enjeu dépasse la seule question esthétique. Pour les personnes confrontées à une perte de cheveux liée à une maladie ou à un traitement lourd, la prothèse capillaire est **un outil de reconstruction, d'estime de soi, et de vie sociale**. En l'intégrant à la logique du 100 % santé, le système de soins reconnaît enfin cette dimension.

Pensez à
demander un
devis **100 %**
Santé à vos
professionnels de
santé !

Fauteuils roulants : le 100 % santé version mobilité

C'est sans doute la réforme la plus structurante et la plus symbolique de ces dernières années : **la prise en charge intégrale des fauteuils roulants**, entrée en vigueur depuis le 1^{er} décembre 2025.

Manuels, électriques, évolutifs, spécifiques, y compris certains modèles sportifs : **l'ensemble des fauteuils inscrits dans la nomenclature est intégralement pris en charge par l'Assurance Maladie**, sur prescription médicale conforme, et sans reste à charge pour l'utilisateur.

Particularité importante : contrairement à l'optique ou au dentaire, ce remboursement ne dépend pas de la mutuelle. L'Assurance Maladie devient financeur unique, ce qui met fin à des montages complexes entre Sécurité sociale, complémentaire, Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) et reste à charge personnel (parfois de plusieurs milliers d'euros).

Les équipements indispensables à l'usage quotidien (coussins anti escarres, repose tête, adaptations techniques) sont intégrés au dispositif, avec des procédures d'accord préalable lorsque nécessaire. Derrière cette réforme, un message clair : **l'autonomie n'est pas un luxe**. Et l'accès à la mobilité ne doit plus dépendre des moyens financiers.

Avec ces extensions, le 100 % santé ne se limite plus aux soins « classiques ». Il devient un outil structurant de politique sociale qui touche à la dignité, à l'inclusion, et à la qualité de vie.

Retraités : la Mgéfi, un partenaire de confiance et proche de vous !

Prendre sa retraite, c'est tourner une page... mais certainement pas renoncer à une protection de qualité, ni à un interlocuteur de confiance ! Fidèle à son ADN mutualiste, la Mgéfi accompagne les agents tout au long de leur vie, y compris après la carrière. Proximité, joignabilité, et accès à des soins de qualité à coût maîtrisé : trois piliers solides qui font la différence, aujourd'hui plus que jamais.



Une mutuelle de proximité, née de la Fonction publique

La Mgéfi n'est pas une mutuelle comme les autres. Issue de la Fonction publique d'Etat, elle partage avec ses adhérents retraités une histoire commune, des valeurs fortes de solidarité, de non-lucrativité, et d'engagement, ainsi qu'une connaissance fine de leurs parcours et de leurs besoins à tous les âges de la vie.

Cette proximité n'est pas qu'un mot. Elle se traduit concrètement par **un réseau de 480 agences Matmut sur l'ensemble du territoire**, et un maillage de conseillers mutualistes et des militants engagés. Présents localement, ils sont à la fois relais d'information, organisateurs de réunions dédiées aux retraités, et acteurs de terrain lors des actions de prévention. Autrement dit : **à la Mgéfi, on ne gère pas un dossier à distance, on accompagne les adhérents en proximité.**

Dans un contexte de réforme de la Protection sociale complémentaire qui rebat les cartes et privilégie souvent des logiques assurantielles et lucratives, la Mgéfi ouvre la possibilité d'un autre choix : **rester une mutuelle où l'humain compte**, fidèle à ses adhérents, sans rupture de couverture à la retraite.

Une mutuelle joignable quand ça compte vraiment

Quand il s'agit de santé ou de prévoyance, la qualité d'un contrat ne suffit pas. Encore faut-il pouvoir parler à quelqu'un. Rapidement. Simplement. Efficacement.

La Mgéfi l'a bien compris et mise sur une **joignabilité renforcée**, notamment via un accompagnement téléphonique accessible et humain. Des conseillers formés répondent aux questions, expliquent les garanties, orientent les adhérents dans leurs démarches et les aident à faire les bons choix, sans jargon inutile, ni renvoi en boucle vers un serveur vocal ou un chatbot*.

À cela s'ajoutent des dispositifs concrets d'accompagnement :

- assistance disponible 24h/24 et 7j/7, en cas d'urgence ou d'hospitalisation programmée, mais aussi en cas d'immobilisation ou de pathologie lourde,
- accompagnement social inscrit dans une démarche d'entraide et de solidarité en proposant un soutien et des réponses personnalisées (allocations, aides et prêts),
- actions de prévention partout en France, en présentiel comme en webinaire.

Un modèle clair : être présent avant, pendant et après les coups durs, pas seulement au moment du renouvellement de la cotisation.

Des soins de qualité, sans faire exploser le budget : l'exigence d'un vrai réseau de soins**

Parce que bien se soigner ne devrait jamais être un luxe, la Mgéfi s'appuie sur le réseau de soins Santéclair structuré et reconnu, donnant accès à des professionnels de santé sélectionnés pour la qualité de leurs pratiques et leurs tarifs soucieux de votre pouvoir d'achat.

Grâce aux réseaux partenaires, notamment en optique, dentaire et audiologie, les retraités bénéficient :

- de **soins et équipements de qualité**,
- de **tarifs négociés ou encadrés**,
- du **tiers payant**, limitant l'avance de frais,
- et de délais de rendez-vous raccourcis, notamment en ophtalmologie.

Des services complémentaires viennent renforcer cet accès aux soins : analyse de devis, second avis médical, téléconsultations sans frais, géolocalisation de professionnels partenaires via l'espace adhérent. Résultat : un reste à charge maîtrisé, sans compromis sur la qualité.

*plateforme d'échange fondée sur l'IA

**comme défini et garanti par les exigences décrites dans le Code de la santé publique Articles L632I-I à L632I-2

Une protection qui s'inscrit dans la durée

La Mgéfi ne se contente pas de maintenir ses offres : elle les fait évoluer pour répondre aux réalités du vieillissement. C'est tout le sens de l'évolution du contrat de prévoyance **Premuo M022**, avec des garanties renforcées en cas de dépendance, des prestations adaptées au maintien à domicile ou à l'entrée en établissement, et une tarification accessible. Une logique constante guide ces choix : **protéger sans exclure**, accompagner sans conditionner, rester aux côtés des adhérents même lorsque les parcours deviennent plus fragiles, dans la proximité immédiate.



À la Mgéfi, la retraite est une seconde relation qui commence avec l'adhérent

Dans un environnement en mutation, la Mgéfi fait un pari assumé : celui de la continuité, de la confiance, et de l'utilité sociale. Pour les retraités, cela se traduit par une mutuelle qui reste proche, joignable, engagée, et profondément fidèle à ses valeurs d'origine.

Parce qu'à la Mgéfi, le mot « mutuelle » n'est pas un slogan. C'est un engagement qui ne prend jamais sa retraite !

La Mgéfi, un engagement qui tient ses promesses

Un réseau de soins qui vous fait faire de réelles économies

Bien se soigner sans exploser son budget : c'est possible. Grâce au réseau de soins Santéclair, vous bénéficiez d'avantages tangibles, notamment :

Des équipes 100 % basées en France

À la Mgéfi, votre dossier n'est jamais perdu dans un centre externalisé.

Téléconseillers, gestionnaires et experts santé : toutes nos équipes sont en France et la Mgéfi est certifiée NF 345 (label de qualité AFNOR) afin de vous garantir :

- Un accès rapide à un conseiller formé et joignable
- Des réponses claires, sans robot ni renvoi inutile
- Un suivi personnalisé, adapté aux besoins spécifiques des retraités

Vous avez une question, un doute, un devis à comprendre ? Vous parlez à votre conseiller, tout simplement.

0 800 555 333 Service & appel gratuits

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

En cas de coup dur : Mgéfi assistance

- 7 jours sur 7 et 24h sur 24 : **05 49 34 82 48**
- Bilan personnalisé
- 15h d'aide à domicile sur une période de 10 jours en cas d'hospitalisation et d'immobilisation
- Livraison de repas
- Garde d'animaux



OPTIQUE : pas d'illusions optiques, mais des économies bien réelles immédiatement !

- 3 767 opticiens partenaires sur tout le territoire
- Jusqu'à 40 % d'économies sur les verres grâce à des tarifs plafonds
- Montures : 15 % de remise minimum
- Marques premium garanties : Essilor, Nikon, Seiko, Zeiss (y compris pour le 100 % Santé)
- Rendez-vous ophtalmo sous 15 jours en moyenne



AUDITION : qualité et réduction du reste à charge, c'est possible !

- 1 760 audioprothésistes partenaires
- Jusqu'à 35 % d'économies sur les aides auditives grâce à des tarifs plafonds
- Avantages complémentaires :
 - 20 % de remise sur les piles,
 - 10 % sur assistants d'écoute et accessoires,
 - suivi illimité de l'appareillage et facilités de paiement (3 fois sans frais)



DENTAIRE : des tarifs maîtrisés et des soins accessibles !

- 3 172 chirurgiens-dentistes omnipraticiens partenaires
- Jusqu'à 30 % d'économies sur certains actes d'implantologie, grâce à des tarifs plafonds
- Jusqu'à 40 % d'économies sur l'orthodontie adulte par aligneurs, grâce à des tarifs plafonds

Pourquoi choisir une mutuelle plutôt qu'une assurance ?



Dans la jungle des complémentaires santé, deux grandes familles cohabitent : les mutuelles et les assurances. Toutes deux remboursent ce que la Sécurité sociale ne couvre pas entièrement, mais leur fonctionnement, leurs valeurs, et leurs objectifs diffèrent. Et ce n'est pas qu'une question de vocabulaire !

Une mutuelle est un organisme à but **non lucratif** fondé sur la **solidarité** entre ses adhérents. Elle appartient à ses membres : pas d'actionnaires, donc pas de dividendes à verser, mais une gestion au plus proche des besoins des adhérents. Les bénéfices ainsi dégagés sont réinvestis dans l'amélioration des garanties, les services, ou la prévention.

À l'inverse, l'assurance santé privée est gérée par une **entreprise commerciale**, souvent cotée en bourse, dont l'objectif est aussi, et surtout, de **générer du profit**. L'assuré est un client, pas un adhérent. La logique est plus individualiste, avec des tarifs parfois indexés sur le risque (âge, état de santé...).



Faire partie d'une mutuelle comme la Mgéfi, ça change quoi pour vous ?

La réponse en images en scannant ce QR Code :



Des engagements concrets

Les mutuelles sont souvent **plus transparentes** que les assurances : leurs décisions sont prises en assemblée, les administrateurs sont élus, et les adhérents peuvent s'exprimer. En clair, c'est la démocratie au service de la santé.

Par ailleurs, beaucoup de mutuelles sont ancrées dans des valeurs historiques : accès aux soins pour tous, égalité, entraide, solidarité intergénérationnelle... un positionnement cohérent avec les principes de la Sécurité sociale.

Choisir une mutuelle, c'est faire le choix d'une protection solidaire, durable, et ancrée dans des valeurs humaines. Ce n'est pas juste se couvrir... c'est s'engager !

Des garanties similaires... sur le papier

Sur le plan des remboursements, une mutuelle et une assurance peuvent proposer des niveaux de couverture comparables : hospitalisation, soins courants, optique, dentaire, etc. Mais attention à la **philosophie** qui les sous-tend.

Contrairement aux assurances, les mutuelles proposent des contrats plus **solidaires**, avec des tarifs encadrés, peu ou pas de sélection médicale, et des garanties pensées pour répondre à l'intérêt général. Certaines mutuelles vont même plus loin en intégrant des services de prévention, d'accompagnement social ou psychologique.

Attention : Certaines compagnies d'assurance s'intitulent « mutuelle », mais ne relèvent pas du code de la Mutualité et de ses valeurs. Il faut être vigilant et ne pas se laisser abuser par une appellation qui, pour abusive qu'elle soit, peut induire en erreur.

L'habit ne fait pas le moine !

L'économie sociale et solidaire : choisir l'humain, pas le profit

Et si l'économie n'était pas qu'une affaire d'argent ? Et si elle pouvait aussi servir à protéger, à soigner, à consolider ? C'est l'ambition de l'Économie sociale et solidaire, ou ESS. Un modèle que vous soutenez, parfois sans le savoir, en étant adhérent de la Mgéfi.

L'ESS regroupe des structures qui mettent l'intérêt général avant l'intérêt financier : mutuelles, associations, coopératives, fondations... Leur point commun ? Elles ne cherchent pas à enrichir quelques-uns, mais à **répondre aux besoins de tous**.

- Pas d'actionnaires à satisfaire.
- Pas de dividendes à distribuer.
- Des bénéfices réinvestis pour améliorer le service, renforcer la solidarité, innover utile.
- Une gouvernance démocratique où chaque voix compte et le débat d'idée possible.
- Des décisions prises au service du collectif, pas sous la pression du CAC 40.



Et vous, dans tout ça ?

En tant qu'adhérent Mgéfi, vous faites **bien plus qu'adhérer à une complémentaire santé**.

Vous prenez part à une dynamique solidaire qui :

- Défend un accès aux soins pour tous.
- Soutient la prévention et l'accompagnement.
- Agit sans but lucratif, mais pas sans l'ambition de donner du sens.

Vous faites partie de ceux qui pensent que la santé ne devrait jamais être un luxe.

Merci d'avoir choisi de faire partie de cette économie qui a du sens.

La mutuelle, pilier historique de l'ESS

Depuis plus d'un siècle, les mutuelles sont les **actrices de terrain d'une santé solidaire**.

À la Mgéfi, on ne vend pas un « produit santé » : on porte un **projet de société**.

- Quand vous cotisez, vous ne consommez pas : vous **participez**.
- Quand vous êtes remboursé, ce n'est pas un privilège : c'est un **droit partagé**.
- Quand un adhérent est en difficulté, la **solidarité mutualiste** agit en accompagnant.

C'est ça, la force de l'ESS : transformer une logique d'individualisme en **pacte collectif**.

L'ESS : un choix éthique, un acte politique

Dans un monde où l'on parle rentabilité avant santé, concurrence avant justice, l'ESS propose une **alternative concrète**.

C'est dire oui à :

- Une économie qui **protège les personnes**, pas une sélection qui procéderait d'un tri.
- Un modèle qui **renforce les liens**, au lieu de les monnayer.
- Une vision qui croit dans le **pouvoir du collectif**, au lieu de céder au chacun pour soi.

On l'oublie souvent, l'ESS ne se limite pas aux mutuelles, elle englobe aussi les banques coopératives, les assurances, les associations, les fondations, les coopératives ou encore certaines entreprises sociales.

Leur point commun ? **Mettre l'humain et l'utilité sociale avant la recherche du profit**.

Concrètement, ces organismes financent l'économie réelle, soutiennent les projets locaux, favorisent l'inclusion, l'accès aux droits, à l'emploi, au logement ou à la santé, et réinvestissent leurs bénéfices au service de l'intérêt collectif.

Dans la banque par exemple, les établissements de l'ESS accompagnent les particuliers, les entreprises et les associations avec une logique de long terme, de solidarité et de responsabilité. Même chose pour les assurances, les coopératives ou les fondations, qui jouent un rôle clé de **stabilisateur social et économique**, notamment en période de crise.

En bref, l'ESS, c'est une autre façon de faire de l'économie : **plus collective, plus durable et clairement tournée vers l'avenir**. On pourrait affirmer **plus efficace**. Et elle pèse de plus en plus lourd dans le paysage économique français.

La lutte contre les déserts médicaux s'organise

Alors que de nombreux praticiens partent à la retraite, les déserts médicaux gagnent du terrain en raison d'une relève insuffisante. Pour y remédier, de nouvelles mesures législatives visent à améliorer l'accès aux soins.

Un désert médical désigne un territoire où l'accès aux professionnels de santé, notamment aux médecins généralistes, est insuffisant, en raison d'une offre limitée ou d'une mauvaise répartition géographique. Cette situation peut entraîner des délais d'attente prolongés, de longs déplacements pour consulter un médecin, voire un renoncement aux prises en charge médicales. Plus de 60 % des Français déclarent avoir déjà renoncé à des soins au cours des cinq dernières années, faute de médecin disponible (source : Ipsos). Ainsi, six millions d'entre eux n'ont pas de médecin traitant.

Quelles mesures contre les déserts médicaux ?

Une nouvelle loi encadre désormais l'installation des praticiens dans les zones déjà bien pourvues en offre de soins. Dans ces territoires dits « surdotés », tout médecin souhaitant ouvrir un cabinet devra au préalable obtenir une autorisation de l'Agence régionale de santé (ARS). Ce dispositif s'inscrit dans le « pacte de lutte contre les déserts médicaux », lancé en avril 2025, qui vise à garantir un accès équitable aux soins sur tout le territoire. « *La mesure phare, c'est que les médecins généralistes qui exercent dans des zones qualifiées de normodotées ou surdotées en professionnels de santé puissent venir apporter leur soutien dans des zones qualifiées de déserts médicaux* », explique Emmanuelle Barlerin, coprésidente d'AVECsanté, le mouvement représentatif des Maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) en France. Concrètement, les praticiens pourront assurer jusqu'à deux jours de consultation par mois dans ces zones, tout en ayant le droit de se faire remplacer dans leur cabinet. Une prime de 200 euros a également été annoncée par le ministère de la Santé pour inciter ces interventions. L'association AVECsanté est réservée sur la mise en œuvre. « *Nous sommes sceptiques quant à la faisabilité et à la qualité des soins dans le cadre de la continuité des soins* », rapporte sa coprésidente. Au-delà de cette première mesure, ce texte engage aussi une action à long terme pour diversifier l'origine géographique et sociale des étudiants en santé. Enfin, il prévoit la modernisation de l'organisation des soins en simplifiant les démarches administratives des professionnels, en développant le recours aux assistants médicaux et en valorisant les compétences des professionnels paramédicaux.

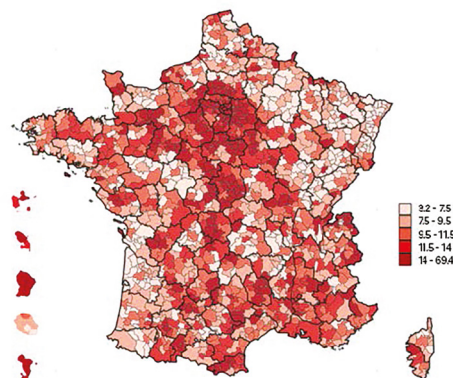


Amplifier des solutions déjà en place

Les assistants médicaux, qui assurent la prise en charge de certaines tâches administratives et préparent les patients à la consultation, permettent de libérer du temps médical et d'augmenter le nombre de consultations. Dans le cadre du « *pacte de lutte contre les déserts médicaux* », le Gouvernement souhaite lever les freins au développement du dispositif, notamment la capacité de formation, et d'élargir les missions des assistants médicaux afin qu'ils puissent effectuer certains actes du quotidien. « *L'objectif affiché est le déploiement de 15 000 assistants médicaux d'ici 2028* », précise la Direction générale de l'offre de soins (DGOS). Parallèlement, se poursuit le déploiement des médicobus en lien étroit avec les ARS, avec un objectif de 100 unités mobiles sur l'ensemble du territoire.

Cartographie des déserts médicaux

La cartographie des « zones rouges », c'est-à-dire les intercommunalités les plus touchées par la désertification médicale selon le plan gouvernemental, montre qu'elles se situent surtout le long de la « diagonale du vide » là où la densité de population est relativement faible (Est, Centre, Sud-Ouest). On en trouve également en Guyane et à Mayotte. Ces zones concernent entre 2 et 2,5 millions d'habitants. La carte révèle également que 87 % du territoire national est classé en situation de fragilité médicale, incluant désormais des zones périurbaines et villes moyennes.



Taux de patients sans médecin traitant

Le taux est calculé sur la proportion de patients de 17 ans et plus n'ayant pas déclaré de médecin traitant sur une période d'un an, tous régimes confondus, France entière hors TOM, et non décédés. Exprimé en pourcentage, ce taux se répartit par EPCI selon cinq classes : de 3,2 % à 7,5 %, de 7,5 % à 9,5 %, de 9,5 % à 11,5 %, de 11,5 % à 14 % et de 14 % à 69,4 %. – Source : SNIIRAM – FNPS (février 2025)



Et si cette année, vous preniez vraiment soin de vous ?

Chaque début d'année est l'occasion de repartir sur de bonnes bases. Mieux dormir, mieux manger, se sentir mieux dans sa tête... Pour vous accompagner dans cette dynamique de bonnes résolutions, Santéclair vous propose des solutions simples, personnalisées et faciles à intégrer au quotidien, grâce à trois nouveaux programmes santé. Et c'est compris dans votre contrat !

Avec ces trois programmes Santéclair, prenez soin de votre corps et de votre esprit, simplement, durablement, et sans pression. Deux acteurs de référence ont été sélectionnés pour vous offrir le meilleur de l'innovation santé : MindDay et SmartDiet.

Améliorer votre bien-être mental

Un partenariat Santéclair et MindDay

Fondé sur les thérapies cognitives et comportementales (TCC), ce programme validé scientifiquement vous aide à apaiser votre stress, réduire l'anxiété et la charge mentale, reprendre confiance en vous, changer les schémas négatifs.

Avec ce programme, vous accédez à :

- des séances d'auto-thérapie guidée : 15 minutes pour avancer en douceur, à votre rythme,
- des programmes ciblés sur 14 à 30 jours : adaptés à vos besoins (stress, confiance, relations, etc.),
- des pratiques simples pour apaiser le mental : méditations guidées, auto-hypnose et journaling thérapeutique,
- des tests psychologiques : pour mieux vous comprendre et suivre votre évolution,
- un suivi de votre progression bien-être : parce que chaque petit pas compte.

Atteindre vos objectifs nutritionnels

Un partenariat Santéclair et SmartDiet

Et si bien manger devenait (enfin) simple, et fait pour vous ?

Avec ce programme nutrition, vous accédez à :

- un programme personnalisé, défini selon vos habitudes de vie et vos objectifs,
- un accompagnement humain de qualité, assuré par des diététiciens : un rendez-vous au début pour établir votre plan, et un autre à la fin pour faire le bilan,
- des modules courts et efficaces, faciles à suivre au quotidien,
- et bien plus encore : possibilité de photographier vos assiettes, accéder à un tableau de bord pour suivre vos progrès et ajuster votre parcours, etc.

Mieux dormir

Un partenariat Santéclair et MindDay

Grâce à ce programme, prévenez les réveils nocturnes, maîtrisez votre endormissement et réveillez-vous chaque matin plein d'énergie.

Comment ? En suivant une méthode inspirée des thérapies cognitives et comportementales (TCC) validées scientifiquement :

- des tests psychologiques pour mieux vous connaître et bénéficier de conseils adaptés,
- des conseils et exercices tirés des thérapies cognitivo-comportementales de l'insomnie (TCC-I) pour lever les blocages liés au sommeil,
- des programmes et routines dédiés pour ancrer des nouvelles habitudes, en y consacrant moins de 5 min / jour,
- des méditations guidées, des séances d'auto-hypnose et de relaxation avec des sons apaisants et des bruits blancs pour se détendre et faciliter l'endormissement.

Quelques minutes par jour suffisent !


Mon repère santé

**Tous ces services sont
accessibles via votre
espace adhérent sur
mgefi.fr**

Le podcast Mgéfi « Avec vous, c'est mutuel ! » revient pour une saison 2

Découvrez une toute nouvelle saison inspirée et inspirante, portée par cinq personnalités engagées, pour explorer des sujets essentiels, au cœur des valeurs de la Mgéfi.

La prévention santé, le sport comme vecteur de lien social, la santé mentale ou encore la résilience... Autant de thématiques d'actualité abordées à travers des témoignages et conseils recueillis lors d'entretiens privilégiés avec nos invités.

Trois épisodes déjà disponibles !

Épisode 1 : « Santé mentale : en parler, c'est déjà agir »

Dans cette interview, **Patricia ASCENSI-FERRÉ**, fondatrice de l'association Envie 2 résilience, répond à nos questions autour de la santé mentale. Notre invitée partage avec nous des pistes concrètes pour mieux prévenir, mieux comprendre, et mieux prendre en charge la santé mentale. Elle aborde les tabous autour de ce véritable enjeu de santé publique, les ressources clés à activer pour maintenir un bon équilibre psychique, les dispositifs d'aide, mais aussi les avancées de la recherche.

Épisode 2 : « Solidarité et engagement : le sport comme lien social »

Le sport, ce n'est pas que la performance. C'est aussi un formidable outil de lien social. **Yannick BOREL**, escrimeur, vice-champion olympique au palmarès en or, et personnalité engagée, nous raconte comment il s'engage pour une société plus solidaire, à travers des projets concrets. Cet épisode met en lumière des initiatives où le sport crée du lien, redonne confiance, et favorise l'égalité des chances.

Épisode 3 : « Prévenir plutôt que guérir : les bons réflexes santé au quotidien »

Et si prendre soin de soi commençait par des gestes simples ? Cet épisode explore la prévention santé avec le **Professeur Boris HANSEL**, endocrinologue-nutritionniste, chef de l'unité Nutrition-prévention à l'hôpital Bichat. Alimentation, sommeil, activité physique ... autant de leviers accessibles pour préserver sa santé au quotidien.

Épisode 4 : « Trouver l'équilibre : parcours d'un athlète de haut niveau »

Comment garder le cap dans un quotidien exigeant ? Le sport de haut niveau impose rigueur et résilience. Comment ces qualités peuvent inspirer chacun à trouver son propre équilibre entre corps, esprit et engagement ? **Ugo DIDIER**, nageur, sportif de haut niveau, médaillé paralympique aux derniers Jeux de Paris, et partenaire de la Mgéfi depuis près de 10 ans, partage ses routines bien-être et sa vision de la performance durable. **Épisode disponible dès le 10 mars.**

Épisode 5 : « AVC : prévenir, reconnaître, agir »

Chaque année en France, 150 000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral, ou AVC. C'est la première cause de handicap acquis chez l'adulte. Face à cette réalité, la prévention devient un enjeu crucial. **Emmanuelle GOURTAY**, Directrice générale du Fonds pour la Recherche sur les AVC nous aide à repérer les signaux d'alerte, à adopter les bons réflexes, et à découvrir comment la recherche fait progresser la prévention et la prise en charge de l'AVC. **Retrouvez cet épisode à partir du 25 mars.**

**Retrouvez tous les
épisodes de notre podcast
sur toutes les plateformes
d'écoute ou via ce QR Code**



Les AVC ne concernent pas que les

Longtemps considéré comme une pathologie du grand âge, l'accident vasculaire cérébral (AVC) frappe pourtant de plus en plus de jeunes adultes. Un phénomène encore mal connu, aux conséquences parfois dramatiques, qui interroge nos modes de vie et notre perception du risque.

Un AVC toutes les quatre minutes. En France, près de **140 000 personnes** en sont victimes chaque année. Et parmi elles, **près d'un quart a moins de 65 ans** et environ 10 % concernent des adultes de moins de 45 ans. Plus inquiétant encore : les AVC chez les moins de 55 ans progressent depuis une quinzaine d'années. Une évolution silencieuse, mais désormais incontestable.

Des jeunes adultes de plus en plus concernés

Les services de neurologie le constatent au quotidien : les profils ont changé. Ils voient aujourd'hui arriver des patients actifs, voire sportifs, de 30 ou 40 ans, parfois sans antécédents médicaux lourds. Un diagnostic brutal car inattendu pour ces jeunes patients qui, par méconnaissance, ont tendance à minimiser les premiers symptômes, retardant le diagnostic et risquant des séquelles lourdes.

Stress chronique, sédentarité, tabagisme, alimentation déséquilibrée, troubles du sommeil... Le mode de vie moderne n'épargne pas le cerveau. À cela s'ajoutent des facteurs parfois méconnus : migraines avec aura, contraception hormonale, hypertension non diagnostiquée, diabète débutant, cholestérol élevé ou encore consommation de drogues. Autant de problématiques désormais très présentes chez les plus jeunes.

Des conséquences lourdes, même quand on est jeune

Contrairement à une idée répandue, la jeunesse ne protège pas des séquelles. Fatigue chronique, troubles de la mémoire, difficultés de concentration, dépression, handicap moteur... Les AVC peuvent bouleverser une vie professionnelle, familiale, et sociale en quelques secondes.

Chez les actifs, la reprise du travail est souvent un combat. Invisible, l'AVC laisse parfois des traces que l'entourage peine à comprendre. D'où l'importance de la prévention et de la reconnaissance de cette réalité encore trop peu médiatisée.

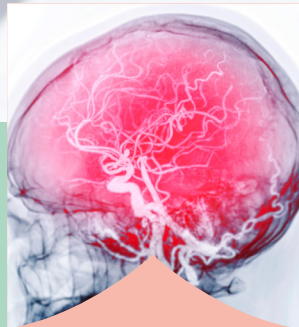
Changer de regard pour mieux prévenir

L'AVC n'est ni une fatalité, ni une question d'âge. C'est une urgence de santé publique qui nous concerne tous, dès maintenant. Parler des AVC chez les jeunes, ce n'est pas s'inquiéter inutilement, mais rétablir une réalité et la prévention ne doit plus cibler uniquement les seniors. Contrôler sa tension artérielle, arrêter de fumer, bouger régulièrement, surveiller son alimentation, gérer son stress, consulter en cas de symptômes inhabituels : des gestes simples, mais décisifs.

L'AVC n'a pas d'âge. En revanche, la prévention, elle, peut commencer tôt. Parce que le cerveau n'attend pas la retraite pour lâcher prise.

Sources : Santé Publique France, INSERM, OMS, Fondation pour la Recherche sur les AVC (FRAVC), Haute Autorité de Santé (HAS)

s seniors !



**AVC : Agir vite,
c'est déjà soigner !**

Mgéfi
groupe mutualité

PRÉVENTION

Découvrez le nouveau
guide prévention Mgéfi
sur le thème
des AVC dès
à présent sur
mgéfi.fr
ou via ce
QR Code



Reconnaître les signes, sans hésiter

Un AVC est une urgence absolue. Chaque minute compte : plus le cerveau est privé d'oxygène, plus les lésions sont importantes.

Les signaux d'alerte doivent être connus de tous, quel que soit l'âge :

- un visage qui se paralyse ou s'affaisse,
- une faiblesse ou un engourdissement d'un côté du corps,
- des troubles soudains de la parole ou de la compréhension,
- une perte brutale de la vision,
- un mal de tête intense et inhabituel.

Un réflexe : appeler immédiatement le 15. Pas demain. Pas après une sieste. Tout de suite.



**80 % des AVC pourraient
être évités grâce à une
meilleure prévention.**

Maladie de Parkinson : de nouvelles pistes thérapeutiques

Deuxième pathologie neurodégénérative la plus fréquente, la maladie de Parkinson se caractérise par la disparition progressive des neurones dopaminergiques. Ces cellules du cerveau, situées dans la substance noire, produisent la dopamine, un messager chimique indispensable pour transmettre les informations entre les différentes cellules nerveuses contrôlant certaines fonctions du corps. Elle se caractérise par trois principaux symptômes moteurs : l'akinésie, qui correspond à une difficulté d'initiation du mouvement, la rigidité des membres et parfois le tremblement, qui survient typiquement au repos.

Les médicaments disponibles visent à pallier indirectement le déficit dopaminergique, mais ne ralentissent pas l'évolution de la maladie, qui ne peut aujourd'hui être soignée. Cependant, certaines approches plus ou moins récentes ouvrent la voie à une meilleure prise en charge. Tour d'horizon de ces avancées thérapeutiques avec le professeur David DEVOS, neurologue au CHU de Lille, spécialiste en pharmacologie médicale à l'université de Lille et directeur d'une équipe de recherche à l'INSERM.

La stimulation cérébrale profonde

La Stimulation cérébrale profonde (SCP), inventée par une équipe grenobloise il y a une trentaine d'années, s'est révélée particulièrement efficace contre certaines formes de tremblements sévères. Cette technique consiste à implanter des électrodes dans certaines structures profondes du cerveau : le noyau sous-thalamique. Reliés à un boîtier électrique situé sous la peau, ces électrodes envoient des impulsions électriques qui restaurent en partie le fonctionnement des réseaux de neurones dépendant de la dopamine et limitent les complications des traitements actuels, c'est-à-dire les fluctuations motrices (tremblements, raideurs, lenteur invalidante, etc.) et les difficultés lors de la pratique de certains mouvements.

« Environ 5 % de la population des patients parkinsoniens peuvent espérer bénéficier de ce traitement, car les critères sont très stricts et la maladie doit être assez pure, c'est-à-dire très motrice », explique le Pr DEVOS. Il poursuit : « D'autre part, l'intervention est compliquée car il faut localiser l'électrode dans la partie postérieure et latérale du noyau subthalamique qui a la taille d'un petit grain de riz. Cependant, elle a connu des avancées ces dernières années : la technique est moins invasive grâce notamment à l'utilisation de l'IRM qui permet de mieux repérer la zone concernée. »



David DEVOS, neurologue au CHU de Lille, spécialiste en pharmacologie médicale à l'université de Lille et directeur d'une équipe de recherche à l'INSERM.

Une alternative non chirurgicale

Les ultrasons focalisés, guidés par IRM, sont beaucoup plus récents et en cours d'évaluation dans la prise en charge de certains symptômes de la maladie. Ils prennent la forme d'ondes ultrasonores focalisées et transformées en chaleur pour détruire des cellules nerveuses ciblées. Là encore, l'utilisation de l'IRM permet un guidage précis et une surveillance en temps réel. *« Ce traitement a l'avantage de ne pas nécessiter d'intervention chirurgicale, mais a l'inconvénient d'offrir moins de possibilités de réglages pour adapter le traitement. Il s'adresse donc à des patients dont la qualité de vie est plus dégradée avec un bilan d'opérabilité défavorable »*, souligne le Professeur DEVOS.

Perfusion cérébrale continue et personnalisée de dopamine

Les traitements actuels sont fondés sur la L-dopa, un précurseur de dopamine qui compense de manière indirecte la dopamine au niveau cérébral.

« La L-Dopa à un stade précoce améliore beaucoup la vie des patients, mais 50 % d'entre eux deviennent réfractaires après 5 ans de traitement. Cet échappement d'efficacité nécessite une augmentation de doses, un changement de voie d'administration et se manifeste par l'apparition de mouvements anormaux en sus de ceux inhérents à la maladie. Face à ce constat, il a fallu compenser directement le manque de dopamine: une dopamine sans oxygène a été conçue et a été développée la perfusion cérébrale à l'aide d'un dispositif implanté à l'intérieur du corps (petite pompe au niveau abdominal reliée à un très fin cathéter qui va jusqu'au cerveau) », indique le Pr DEVOS. Ce traitement permet d'administrer directement la bonne dose de dopamine au bon endroit du cerveau. *« Cette approche thérapeutique, encore en développement, sera initialement réservée, dès son introduction sur le marché, aux patients en stade sévère de la maladie et porte d'ores et déjà la promesse d'être la meilleure option thérapeutique pour ce stade de la maladie.*

Un implant pour aider à marcher

Dirigée par Grégoire COURTINE, professeur en neurosciences, une équipe de chercheurs suisses a mis au point un implant pour stimuler directement les cellules nerveuses de la moelle épinière impliquées dans le contrôle des mouvements des jambes, à l'aide d'une impulsion électrique. Cette technique permet, notamment, de réduire certains symptômes comme les chutes et le phénomène de freezing (quand les pieds restent collés au sol pendant la marche). *« C'est une très belle avancée technologique et scientifique, et il reste à démontrer quelle va être sa place dans l'arsenal thérapeutique, et notamment pour agir, avant que le patient développe des troubles intellectuels sévères qui compromettraient cette approche »*, précise le Pr DEVOS.

Vers des traitements neuroprotecteurs

Depuis la fin des années 1990, des études ont montré l'implication de l'accumulation cérébrale anormale de l'alphasynucléine, une protéine de la famille des synucléines abondante dans le cerveau, dans le processus dégénératif de la maladie. Des médicaments anti-*alphasynucléine* permettant de réduire cette accumulation et ainsi de freiner la progression de la maladie ont donc été étudiés sans succès dans la plupart des cas. Un espoir réside cependant dans le lixisénatide, un médicament contre le diabète de type 2, qui pourrait ralentir la progression des symptômes moteurs.

« Pour être encore plus efficaces, nous sommes aussi en train de mettre en place une plateforme française d'essais thérapeutiques dédiée à la maladie de Parkinson, avec tous les centres experts français, dirigée par Jean-Christophe CORVOL neurologue à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière. Appelée NS-PARK Master Trial, elle permettra d'effectuer plusieurs essais thérapeutiques en même temps et d'accélérer l'identification de traitements neuroprotecteurs », note le Pr DEVOS, qui insiste sur l'importance de multiplier les projets de recherche sur la prévention de cette pathologie et des maladies neurodégénératives en lien avec la toxicité environnementale des pesticides, des herbicides et des solvants.

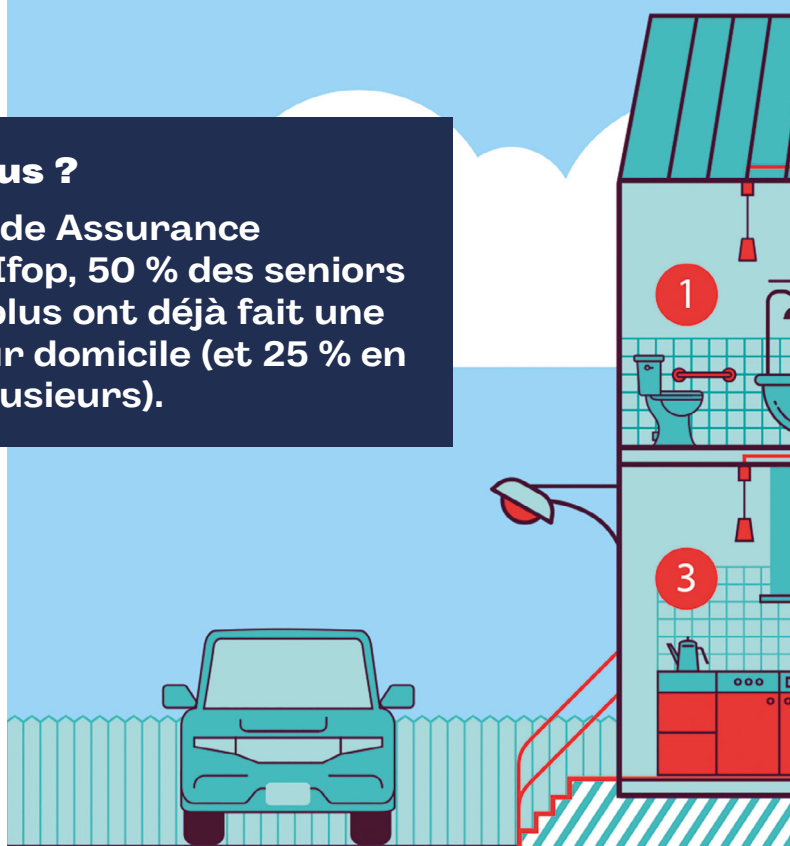
Sécurisez votre intérieur !

Le saviez-vous ?

Selon une étude Assurance Prévention / Ifop, 50 % des seniors de 65 ans et plus ont déjà fait une chute à leur domicile (et 25 % en ont fait plusieurs).



Seniors, sécurisez votre intérieur !



1

SALLE DE BAINS :

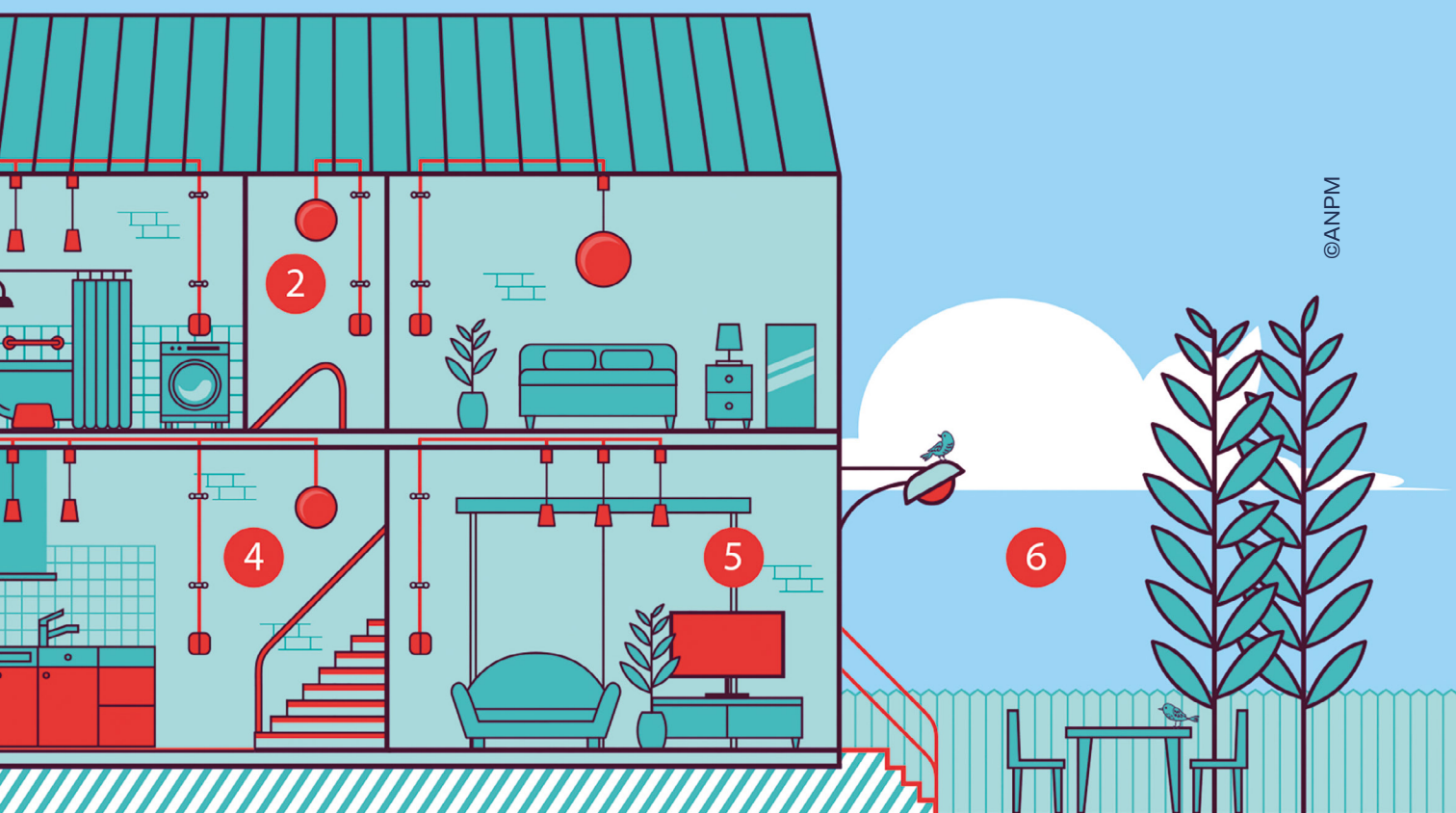
- Tapis antidérapant dans la baignoire ou la douche
- Siège fixé au mur dans la douche
- Marchepied devant la baignoire
- Barre d'appui dans la salle de bains et les toilettes

2

COULOIR :

- Pas de tapis, de meubles et de plantes
- Veilleuse de nuit ou détecteur de présence

Securisez les points de chute de votre maison



©ANPM

3 CUISINE :

- Tapis antidérapant devant l'évier
- Placards à portée de main (pas de tabouret ou d'escabeau)

4 ESCALIER :

- Bande claires antidérapantes sur le bord des marches
- Rampe solide sur toute la longueur

5 SÉJOUR :

- Câbles électriques fixés au mur ou dans des range-fils
- Sources lumineuses blanches
- Interrupteurs à l'entrée des pièces

6 JARDIN :

- Chemin stable, propre et éclairé (sans tuyau d'arrosage ou de pots)
- Bandes antidérapantes au bord des marches du perron



« La honte autour de la santé mentale doit reculer »

Avec *Les Rêveurs*, son premier film comme réalisatrice tiré de son livre du même nom, Isabelle CARRÉ, actrice, écrivaine, et réalisatrice s'attaque à un sujet longtemps relégué dans l'angle mort : la santé mentale des adolescents.

Inspirée de son propre internement en pédopsychiatrie à l'adolescence, l'actrice signe une œuvre volontairement douce, pensée comme un outil de dialogue et de transmission, à l'heure où le mal-être des jeunes atteint des niveaux alarmants. Rencontre.

Votre film part d'un épisode très intime de votre vie, mais *Les Rêveurs* n'a rien d'un récit autobiographique classique. Qu'aviez-vous envie de raconter avant tout ?

Je n'ai pas voulu faire un film sur ma souffrance, ni régler des comptes avec le passé. Ce qui m'importait, c'était de rendre visible un lieu et une expérience dont on ne parle jamais : l'hôpital psychiatrique pour enfants et adolescents. Quand on en sort, on ne sait pas quoi dire, ni comment le dire. On a honte, on se tait, et on s'isole. Le film est né de ce constat-là, et de l'envie de créer un point d'appui pour les jeunes... mais aussi pour ceux qui les entourent.

Vous avez fait un choix très fort : celui de la douceur. Pas d'images choc, pas de scènes spectaculaires. Pourquoi ?

Parce que les images violentes auraient été contre-productives. Je ne voulais surtout pas enfoncer la tête sous l'eau à des jeunes déjà fragilisés. La vérité peut passer autrement : par des sensations, des couleurs, des sons, une atmosphère. La douceur n'est pas un évitement, c'est une méthode. Elle permet de regarder les choses en face sans rajouter de la peur ou de la stigmatisation. Je voulais que des enfants de 10 ou 11 ans puissent voir ce film sans se sentir agressés, et sans se dire : « Ce monde-là n'est pas pour moi. »

Le film met en regard la pédopsychiatrie des années 1980 et celle d'aujourd'hui. A-t-on réellement progressé ?

Oui... et non. On a énormément progressé sur le plan théorique : aujourd'hui, on sait qu'il faut parler avec les jeunes, leur demander ce qu'ils ressentent, les accompagner dans le temps. À mon époque, il n'y avait ni dialogue ni mots, seulement des traitements et de la contention. Mais paradoxalement, maintenant qu'on sait faire, on n'a plus les moyens de le faire. Il manque des soignants, des lits, des structures. On recule. Un jeune sur deux n'a pas accès aux soins. C'est une situation explosive.

Vous insistez beaucoup sur le fait que l'anxiété des adolescents est « légitime ». Pourquoi est-ce si important de le dire ?

Parce qu'on a trop tendance à la minimiser. Les adolescents d'aujourd'hui vivent dans un monde illisible : crise climatique, violence sociale, écrans omniprésents, pression de la performance... Même pour nous, adultes, tout cela est difficile à décrypter. Leur anxiété n'est ni un caprice ni une exagération. Elle est souvent une réponse lucide à ce qu'ils perçoivent. La nier, c'est les isoler encore davantage.

Vous avez montré le film à des lycéens. Comment ont-ils réagi ?

J'avais très peur d'un moment de gêne, de silence embarrassé. Il s'est passé exactement l'inverse. La parole s'est libérée immédiatement, sans jugement. Certains ont raconté leur hospitalisation, d'autres ont parlé d'amis en difficulté. Il y avait une vraie envie de se dire les choses. Ça m'a profondément marquée. Ça prouve qu'il suffit parfois d'un cadre bienveillant pour que la parole circule.

Vous parlez souvent de « pair-aidance ». En quoi ce concept vous semble-t-il essentiel aujourd'hui ?

Parce que certains jeunes font plus facilement confiance à quelqu'un qui est passé par là. Il y a une compréhension immédiate, même sans mots. Cela ne remplace évidemment pas les soignants, mais ça peut ouvrir une porte. Quand je dis à des adolescents : « Moi aussi, j'ai été internée », je vois les regards changer. Les têtes se lèvent. Cette transmission-là est précieuse.

À qui s'adresse *Les Rêveurs*, au fond ?

Aux adolescents, bien sûr. Mais aussi aux parents, aux enseignants, aux grands-parents, aux amis. À tous ceux qui se demandent quoi dire, comment aider, ou qui pensent parfois que « ça va passer tout seul ». J'aimerais que ce film fasse reculer la honte et permette d'ouvrir des conversations qui, jusque-là, n'avaient pas lieu. Si *Les Rêveurs* peut aider ne serait-ce qu'une poignée de jeunes à se sentir moins seuls, alors il aura rempli sa mission.

NOUS AVONS AIMÉ



La générosité toujours en marche

La 39^{ème} édition du Téléthon, qui s'est déroulée les **5 et 6 décembre** derniers, a réuni une nouvelle fois Français et bénévoles autour d'un même objectif : soutenir la recherche contre les maladies génétiques rares. **Les 83,5 millions d'euros de promesses de dons recueillies montrent que la générosité ne faiblit pas.** Ce total, en hausse par rapport à l'année précédente, confirme l'attachement du public à la cause et l'importance de soutenir des projets où **95 % des maladies rares restent encore sans traitement.** Si le record historique de 2006 (plus de 106 M€) n'a pas été battu, le Téléthon 2025 prouve que l'élan solidaire est bien vivant et qu'il reste, pour les équipes médicales et les familles, tant de défis à relever dans la quête de nouveaux traitements.

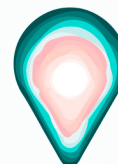
En 2025, la Mgéfi s'est de nouveau mobilisée en faisant un don de 5 000 € et en organisant un défi avec tous ses salariés, en décembre, ayant permis de collecter 110€ de plus pour la recherche.

Pour, vous aussi, soutenir le Téléthon, rendez-vous sur

www.evenement.telethon.fr

The Sorority : l'application qui fait bouger les lignes de la sécurité collective

Lancée en 2020, The Sorority est une application mobile gratuite et sécurisée pensée pour lutter contre toutes les formes de violences, d'isolement, et de harcèlement que peuvent subir les femmes et les personnes issues des minorités de genre. Grâce à un bouton d'alerte simple d'utilisation, une utilisatrice en danger peut avertir instantanément les membres de la communauté à proximité pour obtenir aide, soutien ou accompagnement vers un lieu sûr. En moyenne plusieurs réponses arrivent en moins d'une minute. L'objectif : transformer l'entraide en réflexe citoyen et briser l'isolement des victimes.



THE SORORITY

C'est dans cet esprit de solidarité concrète que le Groupe Matmut s'est engagé aux côtés de The Sorority. Ce partenariat vise à soutenir l'application et son déploiement auprès de publics plus larges. En mettant son poids et ses réseaux au service de cette initiative, Matmut ne se contente pas de soutenir une bonne cause : elle joue un rôle actif dans la promotion de la sécurité, de la prévention et de l'entraide au quotidien, en ligne avec son ADN de proximité et d'engagement sociétal.

Téléchargez l'application The Sorority gratuitement sur toutes les plateformes.



RENDEZ-VOUS



7 AVRIL 2026

Journée mondiale de la santé

Chaque année, le 7 avril marque la Journée mondiale de la santé, célébrée depuis 1950 pour commémorer la création de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). C'est un temps fort de sensibilisation à la santé publique, qui met en lumière un enjeu prioritaire choisi par l'OMS et lance souvent une campagne d'action qui s'étend au delà de la seule journée. En 2026, elle s'inscrit aussi dans une dynamique large avec des initiatives internationales comme le One Health Summit, qui explore les liens entre santé humaine, animale et environnementale.

Pour suivre les actions organisées en France, RDV sur le site de l'OMS dédié à la Journée mondiale de la santé : who.int/campaigns/world-health-day et les plateformes de santé publique et prévention (Ministère de la Santé, agences régionales de santé, Promotion Santé) qui listent souvent les événements locaux et les kits d'animation. Par exemple, certains calendriers de santé répertorient déjà la Journée mondiale de la santé parmi les dates clés d'avril.



FÉVRIER / MARS 2026

« Avec vous, c'est mutuel ! » revient pour une saison 2

Le podcast de la Mgéfi reprend du service ! Nous vous donnons rendez-vous à l'écoute de cinq nouveaux épisodes pour prendre le temps de parler prévention, santé mentale, sport, résilience et engagement, avec des invités inspirants et engagés. L'ensemble des épisodes des saisons 1 et 2 est disponible sur toutes les plateformes d'écoute et via le QR code ci-dessous.

Pour en savoir plus, RDV page II.

→ Déjà disponible

Épisode 1 – Santé mentale : en parler, c'est déjà agir

Avec Patricia Ascensi-Ferré, fondatrice de l'association Envie 2 résilience.

Épisode 2 – Solidarité et engagement : le sport comme lien social

Avec Yannick Borel, escrimeur et vice-champion olympique.

Épisode 3 – Prévenir plutôt que guérir : les bons réflexes santé au quotidien

Avec le Professeur Boris Hansel, endocrinologue-nutritionniste à l'hôpital Bichat.

→ À venir

10 mars – Épisode 4 : Trouver l'équilibre, parcours d'un athlète de haut niveau

Avec Ugo Didier, nageur, médaillé paralympique et partenaire Mgéfi.

25 mars – Épisode 5 : AVC – prévenir, reconnaître, agir

Avec Emmanuelle Gourtay, Directrice générale du Fonds pour la Recherche sur les AVC.

L'ensemble des épisodes des saisons 1 et 2 est disponible sur toutes les plateformes d'écoute et via le QR code ci-contre.



SECOND SEMESTRE 2026

Les réunions d'information adhérents sont de retour !

Cette année encore, nous vous donnons rendez-vous à partir du second semestre pour des temps d'échanges, dans le souci de vous informer au mieux et de garder des liens de proximité. Nous vous tiendrons informés du calendrier précis de ces rencontres dans les prochaines newsletter et revues *Couleurs*.

“Le voyage est un retour vers l’essentiel.”

— Proverbe tibétain



Découvrir le monde, explorer ses trésors naturels et culturels, vivre des émotions fortes et des moments de partage : telles sont les promesses d'Arts et Vie, votre spécialiste du voyage culturel depuis 70 ans. Animés par une passion sincère pour la culture et la transmission, nous vous proposons des circuits guidés où la curiosité devient rencontre et où chaque destination se révèle en profondeur. Voyager en groupe avec Arts et Vie, c'est choisir l'expertise, le confort, la convivialité et l'authenticité — pour voir le monde autrement.

www.artsetvie.com



Recevez gratuitement
notre brochure
de voyage *Évasion* 2026
au 01 64 14 52 97

ARTS ET VIE
VOYAGES CULTURELS



Premuo M022*,

la solution contre les risques majeurs de l'existence



La Mgéfi vous propose une **protection de prévoyance étendue** pour sécuriser votre avenir et celui de vos proches face aux imprévus.

Une couverture pour faire face aux aléas de la vie avec 2 niveaux de garanties



UN CAPITAL GARANTI ⁽¹⁾

En cas de décès⁽²⁾ ou d'invalidité permanente et absolue de l'adhérent.



UN CAPITAL AMÉNAGEMENT

Un soutien financier⁽²⁾ pour l'aménagement du logement en cas de dépendance partielle.



UNE RENTE DÉPENDANCE

En cas de perte d'autonomie⁽²⁾ avec maintien à domicile ou en établissement hospitalier.



UNE RENTE VIAGÈRE

En cas de décès⁽²⁾, l'enfant en situation de handicap peut percevoir une rente annuelle toute sa vie.



Contactez-nous au

09 74 75 29 29

Appel gratuit
Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h30



Plus

d'informations sur **mgefi.fr**

* Le candidat à l'assurance de plus de cinquante (50) ans doit remplir un questionnaire de santé lorsqu'il demande à adhérer au contrat à compter du 1^{er} juillet 2026.

(1) Versement d'un capital forfaitaire en cas de décès ou d'Invalidité permanente et absolue si le décès survient au plus tard avant le 31 décembre de l'année de l'entrée en jouissance effective de ses droits à la retraite.

(2) Selon les conditions prévues dans la notice d'information.

Assureur : CNP Assurances - Siège social: 4 promenade Cœur de Ville 92130 Issy-les-Moulineaux - 01 42 18 88 88 - www.cnp.fr - Société anonyme au capital de 686 618 477 euros entièrement libéré - 341 737 062 RCS Nanterre - Entreprise régie par le code des assurances - IDU EMP FR231782_01ZWUC.

Distributeur : Mgéfi - Mutuelle régie par le livre II du Code de la mutualité - Siren: 499 982 098 - 6, rue Bouchardon - CS 50070 - 75481 Paris Cedex 10 - www.mgefi.fr.

Non contractuel à caractère publicitaire.