LA REVUE D'INFORMATION DE VOTRE MUTUELLE – AVRIL 2020

mgas
MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

# Le lien mutualiste #154
DES AFFAIRES SOCIALES



MGASERVICES
Prévention pour les agents de la fonction publique

PRÉVENTION
Vers une meilleure prise en charge de l'endométriose

DOSSIER SPÉCIAL
Consommons mieux et différemment



# 50 ans, l'occasion de réitérer nos valeurs

## Vie mutualiste et représentation des adhérents

Les résultats des élections des délégués n'engendrent pas de changement significatif par rapport au scrutin de 2016 :

- → 69 délégués sortants ont été reconduits ;
- → à noter : plus de 10 % de délégués n'ont pas pu se présenter comme candidats, à cause de la limite d'âge inscrite à nos statuts ;
- → il est important de souligner également que 34 sièges de délégués ne seront pas pourvus par manque de candidatures.

Ce bilan démontre l'intérêt de se pencher rapidement sur le dossier des statuts et des élections pour établir un schéma cartographique et une représentativité plus complète et efficace du territoire pour nos adhérents. Les résultats et les chiffres plus précis vous sont détaillés dans un article dédié dans ce numéro.

Je tiens également à féliciter, dans ce contexte, les 27 nouveaux délégués qui nous ont rejoints. Une formation leur sera dispensée pour faciliter leur intégration à notre prochaine Assemblée Générale.

Quant au renouvellement des membres des bureaux de section, seules deux des sections ont eu recours au vote, la DGAC et la Guadeloupe (qui opère un réel changement de gouvernance à la lecture des résultats).

## Accompagnement de nos adhérents et organisation de l'Assemblée Générale

Concernant l'actualité, nos équipes ont pris les mesures pour absorber les éventuels pics d'appels, les demandes ainsi que les actes de remboursement en cas de sollicitation pendant l'épisode du Covid-19. Je terminerai cet édito sur une vision positive avec la préparation des travaux sur l'organisation de l'Assemblée Générale 2020, se tiendra plus tard dans l'année à Paris, décalée à cause de la crise du Covid-19. Ce sera l'occasion pour nous de réitérer nos valeurs, valider ensemble les points structurants de notre Mutuelle, ainsi que des débats parfois passionnés et investis, mais tournés vers nos valeurs communes.

## Hommage

Par ailleurs, et avec beaucoup de tristesse, je souhaite dire au revoir à Alain Manivit, administrateur et Président de la section de Normandie, qui nous a quittés le 6 mars dernier, à l'âge de 65 ans, après un long combat contre la maladie qui le rongeait depuis de longues années. Alain a su démontrer sa pugnacité et son engagement au sein de sa section, ainsi que son dévouement dans la vie des instances. Sa place au sein du Conseil d'Administration a été celle d'un défenseur des valeurs sociales et des intérêts des adhérents.

*Michel Regnier,*
*Président*

**LIEN MUTUALISTE N°154**
**AVRIL 2020**

Revue trimestrielle éditée par
la Mutuelle Générale des Affaires Sociales,
mutuelle soumise aux dispositions
du Livre II du Code de la Mutualité
n°Siren 784 301 475

**Administration et siège social :**
96 avenue de Suffren – 75730 Paris Cedex 15
Tél. : 01 44 10 55 55 ou 01 44 10 55 00
Site : mgas.fr
**Directeur de la publication :** Michel Regnier
**Directrice de la rédaction :** Annick Singer
**Rédaction :** Laurent Azoulay (L. A.), Nathalie Cathelain (N. C.), Muriel Chichignoud (M. C.), Audrey Demange (A. D.), Jean Depreville (J. D.), Françoise Dmeri (F. D.), Pascal Dreux (Pa. D.), Max Elbaz (M. E.), Catherine Gaucher (C. G.), Érik Gartner (É. G.), Carole Le Gal (C. L. G.), Justine Racinet (J. R.), Anne Vincent (A. V.), France Mutualité, Rhêtorikê
**Photos :** © AdobeStock, DR MGAS, DR
**Réalisation :** Rhêtorikê
Chargée de publication : Aurélie Pécaud
Maquette : Camille Lagoarde
**Prix au numéro :** 0,40 €
**Abonnement annuel :** 1,20 €
**Impression :** Galaxy Imprimeurs
205 à 213 route de Beaugé
72000 Le Mans
**Imprimé à :** 51770 exemplaires
**Diffusé à :** 51575 exemplaires
**Commission paritaire :** 0220M08207
ISSN 0240-9410

# SOMMAIRE




## PANORAMA
**Le chiffre :** 10 verres d'alcool maximum par semaine
**Les espaces de coworking :** un phénomène en expansion
**Activité sportive** Plus besoin de certificat médical pour les enfants
***Emoface*, un jeu éducatif pour** les personnes autistes

4

## MGASERVICES
**Prévention pour les agents de la fonction publique**
**L'adhésion en ligne**
**L'espace numérique sécurisé de l'agent public (ENSAP)**
**100 % Santé,** un pari gagné avec brio
**Action sociale collective**
**100 % Santé spécial dentaire**

6

## GRAND ANGLE
**Consommons mieux et différemment**
Manger local grâce aux circuits courts
Le bon plan : *Too good to go*
Rejoué : le jouet recyclé contre la surconsommation et la précarité



9

## RECHERCHE
**Maladie de Crohn : le combat des patients**

13



## PRÉVENTION
**Vers une meilleure prise en charte de l'endométriose**

14

## MGASSEMBLÉE
**Élections des délégués 2020 :** déroulement et résultats
**Hommage à Alain Manivit**
**Le résultat des élections**

16

## TRUCS ET ASTUCES
**Rhume des foins : comment l'éviter ?**

18


**Suite aux dispositions sanitaires dans le cadre du Covid-19, l'Assemblée Générale de la Mutuelle est reportée.**

## APPEL À CANDIDATURES AU POSTE D'ADMINISTRATEUR

L'Assemblée Générale 2020 procédera au renouvellement partiel du Conseil d'Administration. Les adhérents désirant accéder aux fonctions d'administrateur devront faire acte de candidature en adressant au siège une profession de foi accompagnée d'un extrait de leur casier judiciaire (bulletin n° 3) de moins de trois mois.

**Date limite de dépôt des candidatures :** reportée au mercredi 10 juin 2020

**Adresse :** MGAS secrétariat, 96 avenue de Suffren, 75730 Paris Cedex 15

**Contact :** 01 44 10 55 28



# Les espaces de coworking : un phénomène en expansion

LE CHIFFRE

## 10 verres d'alcool maximum par semaine

Encore bien ancrée dans les pratiques culturelles françaises, la consommation d'alcool présente pourtant un risque sur la santé dès le premier verre quotidien, rappelle Santé publique France dans sa dernière campagne de prévention. Pour réduire ce risque à un niveau acceptable, l'agence a récemment abaissé les repères maximum à dix verres hebdomadaires et pas plus de deux par jour avec des jours d'abstinence.

*France Mutualité*

Venu des États-Unis, le coworking consiste à réunir plusieurs entrepreneurs (issus d'entreprises ou freelances) dans un seul et même espace de travail. Le modèle, en plein essor, s'est aujourd'hui propagé dans tout l'Hexagone et génère de véritables opportunités de développement, autant pour les coworkers que pour l'économie française.

Être indépendant et aller travailler dans un bureau partagé avec d'autres freelances, le concept peut surprendre… En effet, pourquoi s'imposer un quotidien ancré dans la collectivité, accepter la promiscuité et les humeurs changeantes de voisins de bureau alors qu'il est possible de rester à la maison, à l'écart du monde ?

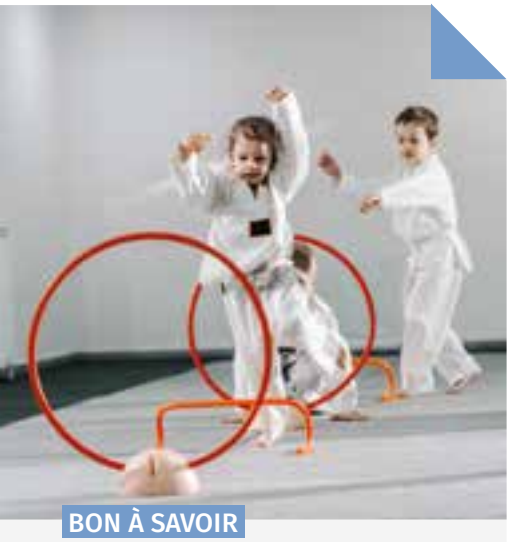
### Rompre l'isolement du travailleur indépendant

Dans les faits, développer son activité professionnelle chez soi présente de nombreux inconvénients : confusion entre la vie professionnelle et la vie privée, difficultés à s'organiser et à trouver la motivation… Pour rompre l'isolement du travailleur indépendant, lui permettre de bénéficier de tous les équipements indispensables à son activité (par exemple, une bonne connexion Internet et une imprimante), de nombreux lieux de coworking (ou, si l'on préfère son équivalent français, cotravail) ont ouvert partout en France. Depuis 2012, ces espaces de partage ont été multipliés par 10, et il en existerait aujourd'hui 600, selon une récente étude publiée par le groupe BAP (Bureaux à partager). […]

### 123 milliards d'euros générés d'ici 2030

À l'échelle nationale, les espaces de cotravail comptent aujourd'hui dans le budget français. D'après une étude menée par l'International Workplace Group (IWG), 123 milliards d'euros devraient être générés d'ici 2030 grâce au coworking.

*France Mutualité*



BON À SAVOIR

## Activité sportive
# Plus besoin de certificat médical pour les enfants

Dès 2020, les parents n'auront plus à produire un certificat médical de non-contre-indication pour que leur enfant puisse pratiquer une activité sportive. Ils devront, toutefois, remplir un questionnaire attestant que ce dernier est apte à pratiquer le sport en question. Cette mesure s'applique à toutes les disciplines, à l'exception de celles dites « à contraintes particulières », comme la boxe, l'escalade ou la plongée. Cette nouvelle disposition, prise dans le cadre du projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS), allège les dépenses de la Sécurité sociale et libère du temps pour les médecins généralistes. Elle a également pour but d'encourager les jeunes à bouger plus.

*France Mutualité*



# *Emoface*, un jeu éducatif pour les personnes autistes



*Emoface* est une application qui a été testée et développée avec des enfants et des adultes autistes, afin d'aider les personnes atteintes de ce trouble (elles sont 700 000 en France, dont 100 000 sont âgées de moins de 20 ans) à mieux communiquer avec leur entourage.

L'application leur apprend à reconnaître les sentiments qui s'expriment sur les visages, à améliorer l'expression de leurs propres émotions et à développer aussi leurs compétences sociales. Peur, joie, souffrance, colère… le joueur s'applique, en cochant des réponses, à identifier certaines émotions à travers les expressions faciales de Greg, un personnage en 3D. Il doit ensuite choisir le comportement approprié en fonction du sentiment exprimé. À son tour, avec la fonction « miroir virtuel », il fait produire à son avatar les expressions faciales (clignement des yeux, sourire, mouvement des sourcils, froncement de nez, etc.) les plus en rapport avec l'émotion qu'il extériorise.

Grâce à des interactions avec d'autres avatars animés, dans différents contextes, qui demandent de choisir une émotion (tendresse, séduction, fascination, etc.) ou une phrase plutôt qu'une autre, il améliore sa compréhension des situations avant de les affronter dans la vie réelle (aller chez le boulanger, demander de l'aide ou se présenter, par exemple).

Une application innovante, particulièrement adaptée aux jeunes, qui est toujours en développement et qui doit encore passer des tests cliniques et donner lieu à des publications scientifiques officielles avant d'être labellisée.

*France Mutualité*

# Prévention pour les agents de la fonction publique

Dans un contexte grandissant de maîtrise des dépenses de soins, l'Assurance maladie a confié à notre opérateur MFP Services du régime obligatoire la mission d'apporter aux fonctionnaires adhérents MGAS des plans d'action de prévention sur le seul champ du régime de la Sécurité sociale.

## Élaboration des campagnes de dépistage

La MGAS, membre de l'union MFP Services (13 mutuelles adhérentes), a participé à l'élaboration de ces campagnes visant, par exemple, à dépister le diabète ou le cholestérol et les maladies cardio-vasculaires au sein des administrations. Ces actions, strictement encadrées par des professionnels de santé, confortent la mission d'intérêt général que mène MFP Services pour le compte des mutuelles de la fonction d'État. Le but est d'amener de nouveaux acteurs du champ de l'Assurance maladie dans les environnements ministériels sous réserve d'acceptation de l'employeur et du cadre des activités du régime obligatoire.



## La prévention par l'information

La prévention sur le champ des complémentaires santé telles que MGAS passe nécessairement par celui des actions du régime obligatoire pour proposer des services d'information aux adhérents MGAS sur des thématiques d'actualité comme le cancer, l'alimentation saine et les bienfaits de l'activité physique. Des articles sont régulièrement présentés sur le site MGAS, mais aussi d'autres supports comme *Le lien mutualiste*. La MGAS s'appuie également sur de nombreux partenaires pour relayer ses messages de prévention.

## Des services d'assistance et de coaching

Enfin, dans les offres comme l'Assistance, la MGAS fournit aux adhérents une aide aux aidants pour les accompagner dans leur rôle au quotidien.
Le service Santéclair propose aussi un coaching en sommeil et en nutrition, ou encore un coaching en sport d'entretien ou de rétablissement.

Dans un monde où la technologie est omniprésente, notamment dans le domaine de la prévention, la MGAS réfléchit continuellement à offrir à ses adhérents des services ou des informations.

*L. A.*

**À SAVOIR**

## L'adhésion en ligne, une nouvelle fonctionnalité disponible sur le site internet de votre Mutuelle

Depuis le 15 janvier 2020, les prospects ayant réalisé un devis peuvent poursuivre leur parcours d'adhésion en restant connectés sur le site MGAS jusqu'à la signature électronique de leur bulletin d'adhésion. Pour les aider à choisir la couverture en adéquation avec leurs besoins, de nombreux conseils jalonnent le parcours d'adhésion. Cette fonctionnalité renforce l'autonomie des personnes qui souhaitent souscrire à une mutuelle sans passer par un conseiller. Elle fait également gagner un temps important dans la saisie des contrats et sécurise la gestion des informations qui ne sont plus ressaisies manuellement.
Les premiers retours confortent ce choix, puisque de nombreux prospects ont opté pour ce dispositif dans les heures qui ont suivi sa mise en ligne.

*C . L. G. et J. R.*

# 100 % Santé, un pari gagné avec brio

Grâce à l'ensemble des collaborateurs MGAS, le déploiement du 100 % Santé a été effectué avec succès. Toutes les offres 2020 de la MGAS repensées par les directions marketing et communication, financière et juridique ont été paramétrées par Almerys. Elles ont ensuite été contrôlées, corrigées et à nouveau contrôlées par nos experts via la console de paramétrage, le tout en respectant les délais.
La « release » d'Adèle – la montée de version qui porte les évolutions réglementaires sur le 100 % Santé – s'est déroulée le 1er janvier 2020, sans aucune perturbation pour le service de liquidation prestations. Les adhérents ont ainsi pu bénéficier de tous les services de Be-Almerys et de Santéclair dès le 2 janvier 2020. Tous les organismes d'assurance complémentaire n'ont pas eu cette chance car les opérateurs de tiers payant et les réseaux de professionnels de santé n'ont pas tous été prêts.
Depuis le 2 janvier 2020 et jusqu'au 1er juillet 2020, compte tenu des incertitudes sur le contenu des flux, les flux hors tiers payant (HTP) optiques sont mis en instance pour une reprise manuelle par l'équipe prestations. C'est une contrainte qui impacte tous les organismes de complémentaire santé ; le ratio global en optique HTP est de 15 % (85 % en tiers payant). À la MGAS, cela représente, en 2019, 160 décomptes par mois environ.
En termes de conduite du changement, tous les collaborateurs de la MGAS ont eu accès à une réunion d'information. Ces séances se sont déroulées entre le 14 novembre 2019 et le 23 janvier 2020. Gardons en tête que cette réforme est progressive et qu'en 2021, le 100 % sur les aides auditives et les prothèses dentaires amovibles reste encore à réaliser.

*A. D., J. R. et A. V.*

**PRÉVENTION**

## Action sociale collective

La MGAS s'associe à MFP Retraite et aux CARSAT pour inviter de façon régulière ses adhérents retraités à participer à des actions de prévention. Les invitations sont transmises par mail.
Organisées sous forme d'ateliers ou de réunions d'information, les thématiques traitées sont très variées et orientées sur les risques concernant les seniors, à savoir : bien vieillir, la mémoire, l'alimentation, le sommeil, la sécurité routière, l'activité physique douce, la santé et l'environnement, etc. Au total, 84 sessions ont été organisées sur l'année 2019 avec 1 069 participants dont 28 adhérents MGAS. Le programme 2020 est maintenant fixé et d'autres thématiques sont actuellement à l'étude telles que des actions de prévention du surendettement et la mise en place de services de garde pour les agents connaissant des horaires atypiques.

*É. G.*

**NOUVEAUTÉ**

## L'espace numérique sécurisé de l'agent public (ENSAP)

Un nouveau service est ouvert aux retraités de l'État sur le portail ensap.gouv.fr, l'espace numérique sécurisé de l'agent public. Vous percevez une pension versée par l'État ? Alors, vous disposez d'un espace personnel et sécurisé sur le site. Vous y trouverez chaque mois vos bulletins de pension, qui seront conservés et accessibles à tout moment.

Pour y accéder, vous créez votre compte en quelques clics, puis vous vous connectez avec votre numéro de Sécurité sociale et votre mot de passe. Si vous aviez déjà ouvert votre espace lorsque vous étiez en activité, vous n'avez aucune démarche supplémentaire à faire : le volet *Ma pension* est simplement venu s'ajouter à vos onglets *Ma rémunération* et *Mon droit à retraite.*

Vous y trouverez également vos attestations fiscales, qui ne seront désormais plus envoyées par courrier. Celle de l'année 2019 est disponible dans votre espace. Depuis mars, les titres de pension émis depuis le 1er janvier 2018 sont également accessibles dans l'ENSAP.

Simplifiez-vous la retraite avec ensap.gouv.fr !

*Service communication ensap.gouv.fr*

# 100% Santé spécial dentaire : l'avis de notre dentiste expert

La réforme du 100 % Santé modifie considérablement l'accès aux prothèses dentaires. Jusqu'à présent, seuls les soins étaient remboursés en totalité par les prises en charge RO[1] et RC[2].
Les prothèses sont réparties en trois paniers en fonction de la localisation de la dent concernée, des matériaux utilisés et du type d'acte. Désormais seront mieux remboursés :

| Panier 100 % santé | Panier tarifs maîtrisés | Panier tarifs libres |
|---|---|---|
| Actes essentiels les plus courants, esthétiques, sur les dents visibles | Actes essentiels, avec des matériaux esthétiques, sur les dents moins visibles | Des techniques innovantes et des matériaux plus sophistiqués |
| Tarifs plafonnés | Tarifs plafonnés | Tarifs libres |
| Totalement remboursés | Bien remboursés | Remboursés partiellement |
| Pas de reste à charge | Reste à charge modéré | Reste à charge à prévoir |

(1) RO : Régime obligatoire / part Sécurité sociale. (2) RC : Régime complémentaire (votre mutuelle).

## Un devis obligatoire

Depuis le 1er janvier 2020, tous les dentistes conventionnés doivent systématiquement mentionner dans leurs devis un plan de traitement 100 % Santé quand il existe.

## Trois paniers de soins prothétiques

Il existe désormais trois paniers de soins pour les prothèses dentaires :
→ **Un panier 100 % Santé,** comprenant des prothèses dentaires intégralement remboursables par l'Assurance maladie et les complémentaires santé, sans aucun reste à charge pour l'assuré.
→ **Un panier aux tarifs maîtrisés,** comprenant des prothèses dentaires dont les prix sont plafonnés. Dans ce cas, il peut y avoir un reste à charge modéré pour l'assuré en fonction des conditions de remboursement prévues par son contrat de complémentaire santé.
→ **Un panier aux tarifs libres** pour les autres actes, avec un reste à charge plus important pour l'assuré. Celui-ci doit s'informer sur les conditions de remboursement prévues par son contrat de complémentaire santé.

*Hervé Missistrano, dentiste*

**UTILE**

# Analysez votre devis dentaire en toute autonomie

Santéclair et la MGAS mettent à disposition un outil en ligne permettant l'analyse des devis dentaires en toute autonomie.

## Comment y accéder ?

❶ Connectez-vous sur l'espace adhérent (www.mgas.fr) et rendez-vous sur la page MySantéclair.
❷ Créez votre propre compte.
❸ Saisissez les informations du devis.
❹ Les montants du remboursement et du reste à charge sont immédiats et calculés en fonction de votre formule de couverture MGAS.

Vous analysez ainsi votre devis et êtes informé sur l'économie réalisée en passant par un partenaire du réseau Santéclair.

## Un service adapté à 100 % Santé

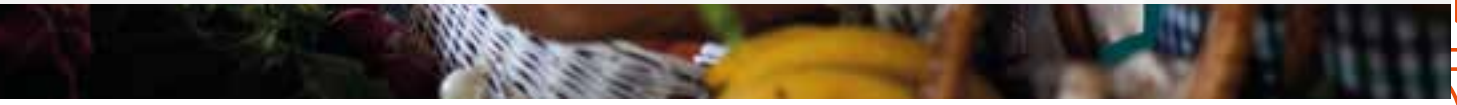
Santéclair a mis à jour l'interface de son service d'analyse de devis dentaire en ligne et a réalisé des aménagements pour prendre en compte les modifications réglementaires. Trois domaines sont concernés.
→ **Les prothèses :** couronne, couronne provisoire, inlay-core, inter-bridge et appareil amovible (soit 95 % des devis comportant des actes prothétiques).
→ **Les implants :** implant, pilier implantaire, couronne sur implant, inter-bridge implant.
→ **l'orthodontie :** traitement actif, contention, examen initial, surveillance (soit 98 % des devis).

*J. R.*



# Consommons mieux et différemment

*Fin de la société de consommation ?* *Si l'ascétisme n'est pas de rigueur, nombreux sont ceux, cependant, qui repensent leur façon de consommer au quotidien : nourriture, vêtements, loisirs, transports… Les initiatives ne manquent pas. Tour d'horizon des nouvelles habitudes d'achat.*



## Manger local grâce aux circuits courts

**De plus en plus de consommateurs font attention à leur alimentation et ils sont nombreux à faire leurs achats directement auprès d'agriculteurs locaux. Ces circuits d'approvisionnement dits « courts » réduisent les intermédiaires entre producteurs et particuliers.**

Faire ses courses à proximité de chez soi pour limiter les distances de livraison et s'assurer de la qualité des produits, c'est ce que l'on appelle acheter en circuit court. Ce mode de commercialisation regroupe de multiples situations. Pour le ministère de l'Agriculture, il *« s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire entre l'exploitant et le consommateur »*. La vente directe a lieu par exemple à la ferme, sur les marchés, sur des plateformes Internet ou via la livraison de paniers, comme c'est le cas dans les associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (Amap). À cela s'ajoute la vente indirecte aux acteurs de la restauration (traditionnelle ou collective) ou aux commerçants (boucheries, épiceries de quartier, supermarchés…).

### Une demande d'authenticité

Les circuits courts répondent aux attentes de consommateurs à la recherche de produits du terroir, de tradition et d'authenticité. Ces derniers sont soucieux de manger mieux et portent davantage attention à l'origine des produits. Une



enquête menée par l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) en 2013 révèle que les amateurs de la filière courte sont le plus souvent des femmes (67 %) et que la tranche d'âge la plus représentée est celle des 40-54 ans (30 %) ; viennent ensuite les 25-39 ans (25 %), les 65 ans et plus (19 %), les 55-64 ans (19 %) et, enfin, les 18-24 ans (7 %). Au palmarès des produits les plus vendus, toujours selon l'Inra, les légumes et les fruits arrivent en tête, avec respectivement 67 % et 45 % des ventes ; ils sont suivis par la viande rouge (23 %), le fromage (13 %), la volaille (9 %), les œufs (6 %), le pain (5 %), les yaourts (4 %), les vins et alcools (2 %) et les produits de la mer (2 %).

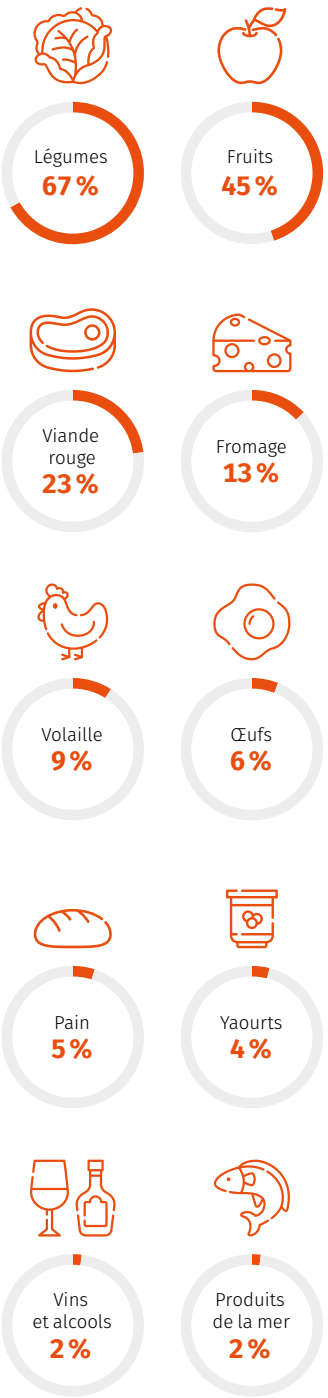
## Une proximité relationnelle

Les consommateurs sont également intéressés par le fait d'établir une véritable relation avec les producteurs. Ils veulent notamment les rencontrer et leur poser des questions sur leurs conditions de production. C'est ce que propose, par exemple, La Ruche qui dit oui !, en mettant en contact des particuliers et des producteurs locaux qui se donnent rendez-vous une fois par semaine pour la distribution des denrées. Ce lien social est très apprécié et se rapproche de celui des marchés traditionnels. Pour les agriculteurs aussi, cette relation est bénéfique, car ils peuvent ainsi valoriser leur travail, parler de leur métier et faire connaissance avec ceux qui consomment leurs produits.

## Améliorer les revenus des producteurs

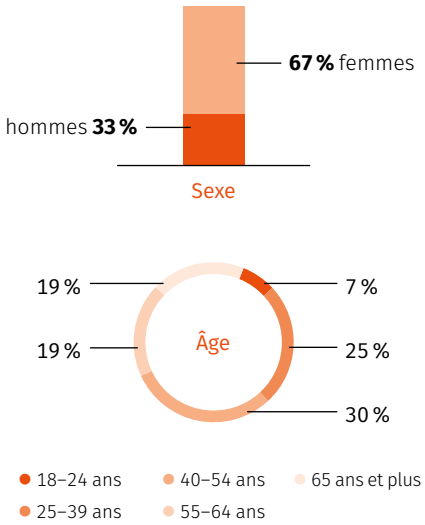
Les circuits courts présentent, enfin, l'avantage de mieux redistribuer les bénéfices. Ils constituent un moyen d'augmenter les revenus des producteurs en réduisant le nombre d'intermédiaires qui les séparent des consommateurs. Les marges de ces derniers représentent

### Les produits issus de la filière courte les plus vendus




© Flaticon

### Le profil des consommateurs privilégiant les circuits courts




en effet près de 51 % du prix final d'un légume dans les circuits longs. Le système les fait aussi économiser sur le transport, qui peut peser près de 7 % du prix final dans la filière classique.

Ce type de vente ne concerne toutefois qu'une minorité des échanges. En France, un exploitant agricole sur cinq vend tout ou partie de sa production en circuit court et la vente directe, par le producteur lui-même, concerne environ 16 % des exploitations, parmi lesquelles 47 % transforment les produits.

*France Mutualité*



**POUR EN SAVOIR PLUS**

Rendez-vous sur le site du ministère de l'Agriculture, qui recense les initiatives autour du « manger local » : **http://agriculture.gouv.fr/consommation-manger-local-partout-en-france.**




**LE BON PLAN**

# *Too Good To Go* : une appli contre le gaspillage alimentaire

Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est l'objectif de cette nouvelle appli disponible gratuitement sur Google Play et App Store. Le principe : chaque jour, *Too Good To Go* propose des paniers surprises préparés par les restaurateurs et commerçants partenaires avec leurs invendus de la journée. Ces invendus, cédés à petits prix, sont les produits frais que les commerçants ne peuvent plus vendre le lendemain (viennoiseries, plats du jour, etc.). On ne sait donc pas exactement ce que l'on va manger, mais l'on contribue ainsi à réduire le gaspillage (actuellement, un tiers de la production alimentaire mondiale est gaspillé et part directement à la poubelle). Pour profiter de ce service, il suffit de réserver un panier chez un des commerçants près de chez soi, puis de passer le récupérer.

À noter que, grâce à ce concept, près de 3 millions de repas ont été sauvés en France en 2018, et 7 millions en Europe.

*France Mutualité*



# Rejoué : le jouet recyclé contre la surconsommation et la précarité

**Depuis 2012, l'association Rejoué collecte, nettoie et reconstitue les jouets ayant déjà servi avant de les vendre à petits prix. Également chantier d'insertion, son objectif est double : lutter contre le gaspillage et inscrire les personnes éloignées de l'emploi dans un projet professionnel durable.**

Des jouets par milliers. Ce mardi de décembre, à Vitry-sur-Seine, dans l'immense entrepôt de l'association Rejoué, les petites mains s'affairent tels les lutins dans l'atelier du père Noël. Elles trient, nettoient, rassemblent et reconstituent les jouets usagés issus des dons de particuliers ou récupérés des collectes organisées dans les entreprises, les commerces ou les écoles partenaires. À quelques semaines des fêtes, l'activité est intense : les peluches, puzzles, poupées, figurines et autres jeux de société affluent pour avoir la chance de vivre une seconde vie. « *C'est la période de l'année où l'on reçoit le plus de jouets,* précise Xavier Lesage, chargé de communication pour l'association. *Les gens sont peut-être un peu plus sensibles à ce moment-là et souhaitent aussi faire de la place avant Noël.* » Dans le secteur du jouet, le potentiel de recyclage est en effet considérable. « *Chaque année, en France, ce marché génère 100 000 tonnes de déchets, sans parler du potentiel énorme qui dort dans les armoires* », explique Claire Tournefier, fondatrice de Rejoué.

## Près de 350 tonnes de livres et de jouets collectées depuis 2012

C'est à la naissance de son fils, il y a quelques années, que l'ancienne bénévole de la Croix-Rouge prend conscience de l'ampleur du phénomène. « *Je me suis demandé ce que j'allais faire de tous ces jouets offerts ou donnés par mon entourage,* raconte Claire. *C'était beaucoup trop. Surtout quand on sait que sept jouets sur dix ne sont utilisés que pendant huit mois avant d'être jetés. À côté de ça, un enfant sur cinq est un enfant pauvre qui n'a pas accès aux jouets. Il y avait clairement quelque chose à faire.* » [...] Aujourd'hui, sept ans après sa création, Rejoué est devenue incontournable dans le jouet recyclé. [...] Elle a collecté près de 350 tonnes de livres et de jouets depuis 2012. Au bout de la chaîne de recyclage, les jouets sont impeccables, identiques aux neufs et vendus 50 à 70 % moins cher qu'en magasin. « *Pour que les personnes achètent d'occasion, il faut proposer des produits attractifs de qualité qui donnent envie,* précise Claire. *C'est comme ça que l'on va amener le consommateur à changer ses habitudes.* »

## Ventes aux particuliers et aux professionnels de l'enfance

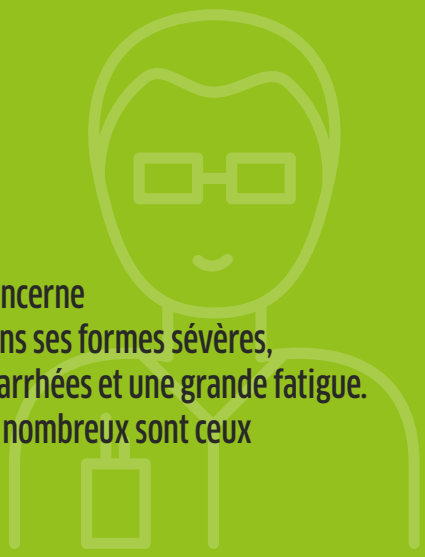
Les jouets sont ensuite revendus aux particuliers dans les deux boutiques de l'association (dans le XIVe arrondissement de Paris et à Ivry-sur-Seine) ou lors de ventes extérieures organisées dans les CE des entreprises ou à l'occasion de bourses aux livres. Une sélection de produits est aussi réalisée pour les associatifs et les professionnels de l'enfance (ludothèques, crèches, écoles, centres de loisirs).

Mais ce n'est pas tout : également chantier d'insertion, l'association a aussi pour objectif de faciliter le retour vers l'emploi durable. [...] Chez Rejoué, les salariés bénéficient d'un accompagnement individualisé destiné « *d'abord à lever les freins à l'emploi comme les problématiques de logement, de santé ou d'endettement puis, dans un deuxième temps, à construire un projet professionnel* », explique Claire. « *L'outil du jouet est assez large pour former à une grande diversité de métiers, qu'il s'agisse de logistique, de petite enfance, de nettoyage ou de recyclage* », précise Xavier. Au total, 68 % des personnes accompagnées retrouvent un emploi ou une formation après un an et demi à deux ans d'accompagnement. [...]

*Plus d'informations sur : https://rejoue.asso.fr/*

*France Mutualité*

# Maladie de Crohn : le combat des patients



**Pathologie chronique inflammatoire de l'intestin, la maladie de Crohn concerne plus de 120 000 personnes en France. Particulièrement handicapante dans ses formes sévères, elle se manifeste notamment par de fortes douleurs abdominales, des diarrhées et une grande fatigue. Si des traitements existent pour améliorer la qualité de vie des patients, nombreux sont ceux qui souffrent de solitude et d'isolement.**

## Emballement du système immunitaire

*« La maladie de Crohn correspond à une réaction anormale, un emballement du système immunitaire lié à une conjonction de facteurs environnementaux, dont les bactéries intestinales, le microbiote, font partie, et peut-être aussi, dans certains cas, à une susceptibilité génétique »*, explique le professeur Laurent Beaugerie, chef du service de gastro-entérologie et de nutrition à l'hôpital Saint-Antoine, à Paris. Cet affolement des défenses immunitaires conduit à l'inflammation d'un ou de plusieurs segments du tube digestif (essentiellement l'intestin grêle, mais aussi le côlon et la région de l'anus). Les parois s'épaississent et, au fil des années, des lésions peuvent apparaître. Dans les cas les plus graves, ces complications mécaniques conduisent *« à des hémorragies, des occlusions intestinales, des infections (abcès et fistules), voire à un phénomène de cancérisation »*, ajoute le professeur.

Si l'on ne sait pas guérir la maladie de Crohn, des traitements sont toutefois prescrits pour soigner les poussées et maintenir les rémissions. *« On utilise des anti-inflammatoires comme la cortisone, mais uniquement de façon ponctuelle,* précise le professeur Beaugerie. *À cela s'ajoutent des immunosuppresseurs en traitement de fond, qui réduisent l'inflammation et font régresser ou disparaître les lésions. »* Parfois, les médicaments ne sont pas suffisants et la chirurgie devient inévitable pour enlever la partie de l'intestin trop endommagée.

## Les espoirs de la recherche

[…] Les médicaments prescrits ont pour objectif de traiter les symptômes des poussées (l'inflammation de l'intestin) et de maintenir les périodes de rémission le plus longtemps possible. *« À l'avenir, on essaiera de plus en plus de s'attaquer aux causes de l'inflammation pour éviter qu'elle ne survienne »*, assure le professeur Laurent Beaugerie. Les malades de Crohn se distinguent par une flore intestinale appauvrie et déséquilibrée, avant même que la maladie ne survienne. *« L'idée est donc de moduler ce microbiote et d'essayer de lui redonner la composition la plus normale possible,* explique le professeur. *Pour cela, il s'agit de remplacer la flore du patient par celle d'une personne saine. C'est ce que l'on appelle la transplantation du microbiote fécal. Nous avons récemment mené un essai de ce type sur une vingtaine de patients à l'hôpital Saint-Antoine, et les résultats sont déjà prometteurs. »* […]

***France Mutualité***

### POUR EN SAVOIR PLUS

- Association François-Aupetit : Afa.asso.fr
- *La Cordée du Mont Rose,* récit graphique d'Olivier Balez. Éditions Les Arènes (65 pages, 17,30 €).
- *Recto la vie c'est nickel Crohn,* de Jean-Michel Hedreux. Éditions Mici pour la vie (150 pages, 17 €, disponible sur le site Afa.asso.fr).
- *J'ai envie de tout,* de Sylvie Perez. Éditions Lemieux (272 pages, 18 €).
- *Maladie de Crohn et rectocolite hémorragique,* de Laurent Beaugerie. Éditions Médi-Text (148 pages, 25 €).



# Vers une meilleure prise en charge de l'endométriose

**Le plan d'action du ministère de la Santé, mis en œuvre depuis avril 2019, promet de mieux informer et accompagner les femmes qui souffrent d'endométriose. Son objectif est aussi de détecter précocement cette affection qui concerne une femme sur dix en âge de procréer.**

**LE CHIFFRE**

**10 %**

des femmes en âge de procréer sont concernées par l'endométriose, soit entre **1,5 et 2,5 millions de femmes.**

L'ancienne ministre des Solidarités et de la Santé, Agnès Buzyn, a annoncé, le 8 mars 2019, la mise en œuvre de mesures pour renforcer la prise en charge de l'endométriose. Cette maladie gynécologique liée à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus engendre de fortes douleurs pendant les règles et lors des rapports sexuels, de la fatigue ou encore des troubles intestinaux.

## Sensibiliser la population et le monde médical

Alors qu'elle touche une femme sur dix en âge de procréer, l'endométriose demeure souvent méconnue du grand public, mais aussi des professionnels de santé. Le but du ministère est donc de *« faire connaître la maladie et sa prise en charge »*. Il souhaite pour cela *« informer les élèves dans les collèges et les lycées sur la maladie et sensibiliser les futurs professionnels de santé »*. En parallèle, le délai diagnostique – qui est actuellement de sept ans en moyenne – doit être amélioré pour pouvoir soigner et accompagner les adolescentes précocement. Le plan prévoit de *« rechercher les signes d'endométriose dans les nouvelles consultations obligatoires du calendrier de suivi médical de l'enfant et de l'adolescent, à 11-13 ans et 15-16 ans pour les jeunes filles »*, mais aussi d'intégrer *« la recherche de signes d'endométriose dans les consultations dédiées à la santé sexuelle des jeunes filles entre 15 et 18 ans réalisées par les médecins ou les sages-femmes et* [de] *mobiliser également les services universitaires de médecine préventive et de promotion de la santé »*.

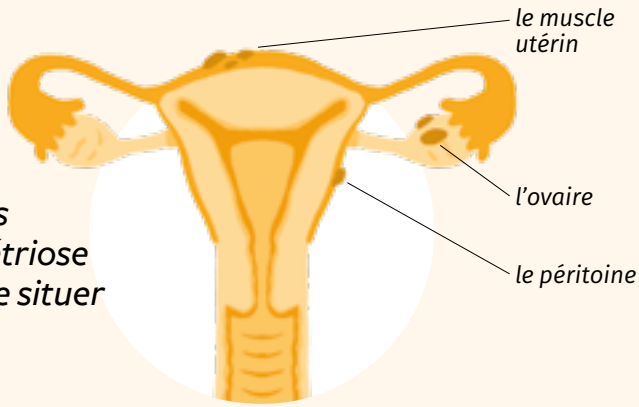
## Créer des « filières endométriose »

Aujourd'hui, une fois le diagnostic posé, l'accès aux soins des femmes n'est pas le même sur tout le territoire. Pour mettre fin à cette inégalité de prise en charge, le ministre de la Santé veut mettre en place, dans chaque région, une « filière endométriose » qui regroupe des professionnels de ville et hospitaliers, des médecins généralistes, des gynécologues, des sages-femmes, des chirurgiens, ainsi que des associations de patientes.

*France Mutualité*

## COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE

*Les lésions d'endométriose peuvent se situer sur...*




### *Les symptômes*

- → Règles douloureuses (dysménorrhée)
- → Douleurs lors des rapports sexuels (dyspareunie)
- → Douleurs lombaires
- → Douleurs pelviennes régulières
- → Douleurs ombilicales et/ou abdominales
- → Douleurs pelviennes ou lombaires jusque dans la jambe
- → Défécation avec douleurs
- → Difficulté pour uriner (dysurie)

Source : ministère des Solidarités et de la Santé.

@MinSoliSante

## LE PLAN MINISTÉRIEL D'ACTION ENDOMÉTRIOSE

→ **Mettre en place des filières de prise en charge de l'endométriose (graduées et impliquant la ville) dans toutes les régions.**

→ **Renforcer la formation initiale et continue des professionnels de santé.** Une action de développement professionnel continu consacrée à la santé de la femme, à la santé sexuelle et à l'endométriose a été inscrite dans le programme triennal.

→ **Améliorer l'information des différents publics et des professionnels de santé sur la pathologie pour améliorer le repérage précoce.** Les contenus d'information existants seront recensés via le site **sante.fr.** L'information et le repérage précoce s'appuieront également sur les nouvelles consultations prévues pour les adolescentes, ainsi que sur les services de santé scolaires, universitaires ou au travail.

→ **Renforcer et soutenir l'effort de recherche sur l'endométriose.**

## LES ÉTAPES DE LA PRISE EN CHARGE DE L'ENDOMÉTRIOSE

**Prendre en compte les signaux alarmants**
*Douleurs durant les règles, douleurs pendant les rapports sexuels (dyspareunie), douleurs pelviennes fréquentes, etc.*

**Consulter le bon professionnel**
*Consulter votre médecin généraliste ou votre sage-femme est une première étape indispensable.*

**Approfondir le diagnostic**
*Le cas échéant, un examen plus poussé peut être prescrit (IRM, échographie endovaginale).*
***Objectif :** évaluer le degré de l'endométriose et organiser une prise en charge adaptée.*

**Se voir garantir des solutions adaptées**
*Une opération chirurgicale peut être nécessaire, voire un traitement d'hormonothérapie.*

**Bénéficier d'un suivi médical**
*Certains cas ne nécessitent pas d'opération, mais un suivi médical continu est cependant recommandé.*

Source : ministère des Solidarités et de la Santé.

@MinSoliSante

# Élections des délégués 2020 : déroulement et résultats

*Le lien mutualiste* de janvier dernier (n° 153) évoquait le cadre des élections des délégués de l'Assemblée Générale, concomitamment avec celles des membres des bureaux de section, dont le calendrier s'échelonnait entre décembre 2019 et mars 2020, cela en conformité avec les Statuts et le Règlement Intérieur Institutionnel (RII) de la Mutuelle.

Le dépouillement des votes, qui a été opéré le 20 février dernier au siège de la Mutuelle, sous la responsabilité d'une commission électorale désignée par le Conseil d'Administration, a permis d'identifier six sections pour lesquelles les votes étaient nécessaires.
Les six sections (Champagne, Alsace, Midi-Pyrénées, Languedoc-Roussillon, Martinique-Guyane, Guadeloupe) ont fait l'objet d'un dépouillement lors de la séance du 20 février dernier.

Après analyse des résultats et à la lumière des dernières élections, on peut finalement noter une légère variation des délégués à l'Assemblée Générale : 111 délégués élus en 2020, dont 27 nouveaux délégués (113 délégués élus en 2016).

Le dispositif mis en place, conformément au chapitre 1 « dispositions légales » du RII, a été respecté, malgré les difficultés techniques rencontrées par certains membres adhérents.
En effet, l'envoi, de façon unitaire, de près de 43 600 mails et 15 225 courriers postaux d'appel à candidatures obtenu un taux de lecture de 22 % pour les mails, ce qui représente un pourcentage très honorable pour un vote de cette ampleur.
Les adhérents qui n'ont pas reçu d'appel à candidatures ont fait l'objet d'une rétention par leur opérateur internet ou leur application de gestion des mails (phénomène de spam) de la communication électronique MGAS émise le 20 décembre dernier.

Nous avons, dès les signalements et constatations, communiqué auprès des présidents de section pour qu'ils relaient l'appel à candidatures.
Enfin, la liaison avec notre opérateur habituel de gestion des élections a été permanente pour répondre correctement aux adhérents en difficulté.
La cellule Élections a été elle aussi en permanence mobilisée avec nos équipes opérationnelles qui gèrent l'outil de suivi des adhésions.
Notre opérateur nous certifie du point de vue électronique que les 43 600 mails destinataires n'ont pas fait l'objet d'erreurs orthographiques dans le courriel (structure la plus répandue : « prénom.nom@opérateur.fr ») et nos services gestion étaient à jour dans les mails consignés dans l'outil de suivi « Adhérents ».

Le détail des votes par section vous est communiqué dans l'intégralité. Pour les sections votantes selon l'ordre de leur élection, et pour les autres sections où il n'y a pas eu de vote par ordre alphabétique.

*L. A.*

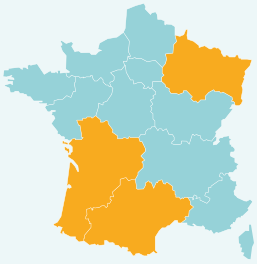


## HOMMAGE À ALAIN MANIVIT

Au nom de la MGAS et du Conseil d'Administration, nous tenons à saluer notre ami Alain Manivit, qui nous a quittés le 6 mars dernier après un combat contre la maladie qui le minait depuis plusieurs mois. Alain, ancien inspecteur de l'action sanitaire et sociale, retraité depuis janvier 2019, a été administrateur, Président de la section Normandie depuis de nombreuses années, ainsi que membre de la Commission nationale d'Action sociale.
Il a su démontrer sa pugnacité et son engagement au sein de sa section, ainsi que son dévouement dans la vie des instances. Sa place au sein du Conseil d'Administration a été celle d'un défenseur des valeurs sociales et des intérêts des adhérents.
Alain, tu nous manqueras.

*Michel Regnier*

# Le résultat des élections des délégués



*DROM-COM*



- *Élections sans vote*
- *Élections avec vote*

### 100 - NORD
Éliane Ferbus
Christine Gabriel
Michel Laithier
Jean-Xavier Welkamp

### 110 - ÉTABLISSEMENT ARMENTIÈRES
Jean-Michel Catoire
Bruno Looten
Robert Meesman

### 120 - BAILLEUL
*Pas de délégué*

### 130 - SAINT-VENANT
Pierre Thiesset

### 200 - PICARDIE
Jean-Marie Vimeux

### 210 - EPSM PRÉMONTRÉ
Nathalie Cathelain
Pascal Dreux

### 400 - NORMANDIE
Mathieu Marcinkiewicz
Pierre Thiebot

### 500 - BRETAGNE
Nelly André
Paul Benoit
Nicolas Burgain
Maryse Hervio
Jean-Yves Quinio
Annette Mahe

### 600 - PAYS DE LA LOIRE
Michelle Duigou
Jean-Pierre Gougeon
Monique Guignard
Sylvie Le Meur
Marie-Annick Queau

### 700 - CENTRE
Marie-Catherine Fauchon
Solange Huet

### 810 - PARIS 1er, ÎLE-DE-FRANCE
Annette Belconde
Nicole Bigeni
Brigitte Curtinot
Marie-Claire Der Ohanian
Garnier Élisabeth
Joseph-Marie Geffroy
Myriam Ressayre
Alain Ricco
Évelyne Richard
Jean-Louis Vidana

### 820 - PARIS 2e INSERM
Jacques Simons

### 830 - PARIS 3e
Sadok Bouslama
Jean-Xavier Breton
Florence Mortreuil
Monique Vigne

### 840 - PARIS 4e
Jean-Claude Berthault
Jean-Pierre Danet
Jean-Marc Maly
Sylvie Mathieu
Christiane Raynal

### 900 - CHAMPAGNE
Édith Belotti
Véronique Roussel

### 910 - ÉTABLISSEMENT CHAMPAGNE
Martine Tocut

### 1000 - LORRAINE
Valérie Viriot

### 1100 - ALSACE
Dominique Wagner
Étienne Stortz

### 1200 - FRANCHE-COMTÉ
Marie-Thérèse Juan

### 1210 - ÉTABLISSEMENT FRANCHE-COMTÉ, SAINT-YLIE
Valérie May
Carole Rousset

### 1300 - BOURGOGNE
Françoise André
Brigitte Lorriaux

### 1400 - AUVERGNE
Danielle Mazel

### 1500 - LIMOUSIN
Michel Bonjour
Alain Dumas
Jean-François Moratille

### 1600 - POITOU-CHARENTES
*Pas de délégué*

### 1700 - AQUITAINE
Jean-François Bonnemaison
Christian Chassan
Béatrice Ducel
Jean-Pierre Duzon
Claude Tassin

### 1800 - MIDI-PYRÉNÉES
Françoise Ducos
Ginette Cournut
Christian Dutil
Christian Julie
Yolande Zamuner

### 1900 - LANGUEDOC-ROUSSILLON
Gisèle Soulier
Marie-Line Loyalle
Marie-Claire Avazeri
David Beguin
Patrick Boyadjian

### 2000 - PACA
Nicole Baldachino
Dominique Bouisset
François Guérard
Christian Ladet
Chantal Munoz
Danielle Nobili
Éliane Panquet

### 2100 - RHÔNE-ALPES
Gérard Allier
Chantal Courtial
Érik Gartner
Élisabeth Maurin
Jacqueline Poble
Henriette Pouyade
Brigitte Salel

### 2110 - ÉTABLISSEMENT DE SAVOIE
Sylvie Capietto

### 2200 - MARTINIQUE-GUYANE
Marie-Jeanne Crico
Rose-Aimé Marie Magdelaine

### 2300 - RÉUNION-OCÉAN INDIEN
Joëlle Cazenave
Françoise Esteve

### 2400 - GUADELOUPE
Valentin Thenard
Muriel Aloph-Sildillia

### 3100 - COS DORDOGNE
Catherine Marois

### SECTION DGAC
Sandy Bertaud
Marc Bour
François Eustache
Olivier Descours
Emmanuelle Gravalon
Tarik Houari
Sofiane Jaber
Serge Joulie
Vincent Labonne
Stéphane Lonne
Isabelle Parisi
Isabelle Vallerian-Ferise
Alain Verdeaux

# Rhume des foins : comment l'éviter ?

**Yeux rouges, écoulement nasal, éternuements… Avec le printemps, le cauchemar recommence pour les 10 à 20 % de la population qui souffrent d'allergie aux pollens. Heureusement, il existe des moyens efficaces pour se préserver du fameux rhume des foins.**




## DÈS LE PRINTEMPS

**1** Lavez-vous les mains régulièrement et passez l'aspirateur plus souvent.

**2** Ne faites pas sécher votre linge dehors.

**3** Limitez vos sorties et efforts physiques durant les pics de concentration.

**4** Aérez votre logement tôt le matin ou tard le soir.

**5** En rentrant, retirez vos vêtements et brossez-vous les cheveux.

**6** En voiture, roulez vitres fermées.

Source : *France Mutualité.*

VACANCES BLEUES

*Des lieux & des liens*

partenaire de la

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

# DES LIEUX DE CARACTÈRE UNIQUES EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER

**RÉSERVEZ TÔT**
jusqu'à
**-37%***
avant le
30/05/2020



Hôtel*** Delcloy à St-Jean-Cap-Ferrat

## VOS AVANTAGES MGAS

**- 10%** sur les hôtels, clubs, résidences en France (hors partenaires)

**- 5%** sur les voyages à l'étranger, les croisières et les circuits solidaires Voyager Autrement

**RÉSERVEZ AVANT LE 30/05/2020** votre séjour du 29/08 au 30/11/2020 et **CUMULEZ** vos avantages MGAS avec la réduction Earlybooking soit jusqu'à **-37%**.

(H) **HÔTELS** La formule sérénité avec confort et cuisine raffinée dans un lieu de caractère.

(C) **CLUBS** La formule tout compris avec animations, équipements sportifs, clubs-enfants...

(R) **RÉSIDENCES** La formule liberté en appartement, services à la carte et équiements sur place.

(Vo) **VOYAGES À L'ÉTRANGER** Escapades, circuits moyen et long courrier, tourisme solidaire avec Voyagez Autrement.

Retrouvez nos offres toute l'année sur **vacancesbleues.com**

**INFORMATIONS & RÉSERVATIONS :**
**www.vacancesbleues.com** ou au **04 91 00 96 13** en indiquant votre code **MAS**

*Earlybooking = Réservez tôt : offres valables sur une sélection d'hôtels, clubs et résidences Vacances Bleues en France (hors croisières, séjours à l'étranger et partenaires). Détails et conditions sur vacancebleues.com

# DEVENIR PARRAIN, C'EST FACILE !

Pour vous

**30 €** OFFERTS

Vous devez être adhérent à la MGAS depuis plus d'un mois et communiquer votre numéro d'adhérent à votre futur filleul. Au moment de son adhésion, il devra inscrire ce numéro sur son bulletin d'adhésion.

Après validation de la conformité du dossier d'adhésion par nos services, vous recevrez, par courrier, votre chèque Cadhoc d'une valeur de 30 €.

Pour plus d'informations, vous pouvez joindre votre conseiller ou nous contacter par téléphone au 01 44 10 55 55 (n° non surtaxé) ou par mail à contact@mgas.fr.

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

## PARRAINAGE





Je peux également contacter mon conseiller régional ou l'un de mes téléconseillers au **01 44 10 55 55 du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00** pour que nous le remplissions ensemble.

Plus d'informations sur **mgas.fr/telechargements**