

Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Couleurs



SEPTEMBRE 2023

#53

Cap sur la rentrée !

- Retour sur l'Assemblée Générale 2023
- Les critères pour bien choisir une maison de retraite
- Le Nutriscore, vrai allié ou faux ami ?
- Rencontre avec Ugo Didier

Mgéfi
groupe matmut 

Sommaire



4

**Focus sur la
26^e Assemblée
Générale de
la Mgéfi**



8

**Les grandes dates
d'une rentrée placée
sous le signe de la
solidarité**



16

**Ugo Didier : en route
pour les Jeux de Paris**



22

**Le compostage, ce
nouveau réflexe à
adopter rapidement**

Contacts Mgéfi



09 69 39 69 29*

Du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 17 h 00

* Appel non surtaxé



Mgéfi

6, rue Bouchardon
CS 50070
75481 Paris Cedex 10

Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Mutuelle n° 499 982 098 soumise aux conditions du livre II du Code de la mutualité - Tirage : 77 300 exemplaires - Dépôt légal : sept 2023 - Commission paritaire : n° 0328 M 08209 - ISSN 2112-2636 - Le numéro TTC : 0,60 €. **Directeur de la publication** : B. Caron. **Directeur de la rédaction** : N. Franche. **Rédaction** : B. Caron, G. Vonthron. **Nous contacter** : couleurs@mgéfi.fr. **Administration et siège social** : 6, rue Bouchardon – CS 50070 75481 – Paris Cedex 10. **Conception** : B. Bastien. **Crédit photos** : Getty Images. **Impression** : Desbouis Grésil, ZI du Bac d'Ablon - 10-12, rue Mercure, 91230 Montgeron.

La Mgéfi prépare les défis de la rentrée



Bruno Caron
Président de la Mgéfi

Chers adhérents,

La pause estivale aura probablement revigoré la plupart des lecteurs de la présente revue. Cela sera très certainement bienvenu pour affronter les mois à venir. Il ne s'agit pas simplement de faire face aux conditions climatiques automnales, puis de l'hiver, mais de trouver les bons ressorts pour sortir du défaitisme ambiant. Jamais les statistiques de la mauvaise santé mentale n'ont été aussi hautes en ce qui concerne le mal être quotidien et les inquiétudes du devenir de la population française.

Il est vrai que le contexte général ne prête pas nécessairement à l'optimisme ; guerre en Ukraine, réchauffement climatique, difficultés sociales et économiques émaillent notre quotidien avec un endettement de la France au plus haut.

C'est dans ce contexte que le gouvernement a pris de récentes mesures et que d'autres sont envisagées pour l'assurance maladie et le rôle des complémentaires santé. Une décision aura un effet immédiat dès octobre, en diminuant de 10 points le taux de remboursement de l'assurance maladie des soins dentaires. Cela équivaut à un transfert de remboursement devant être pris en charge par les complémentaires santé, dont votre mutuelle, de 500 millions d'euros en année pleine. D'autres nouvelles contributions seront demandées aux complémentaires, consécutives à l'élargissement du 100% santé ou encore aux adaptations tarifaires des professionnels de santé. Le paiement des prestations santé ne cesse de croître pour la Mgéfi comme pour toutes les complémentaires ; l'augmentation des cotisations en est la résultante inéluctable.

Dans ce contexte, et spécifiquement pour les mutuelles de la Fonction Publique d'État, la prochaine mise en œuvre de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) des fonctionnaires est toute proche. Les appels d'offres publics devraient se faire fin 2023 ou début 2024, pour une mise en œuvre des nouvelles conditions de couverture santé, et nous souhaitons de prévoyance également, le 1er janvier 2025.

La Mgéfi sera prête et répondra aux cahiers des charges tant pour les couvertures santé et prévoyance, que pour la prévention et l'accompagnement social, et proposera également des services de qualité aux bénéficiaires des offres arrêtées par l'employeur public. Ces couvertures deviendront obligatoires en santé, peut-être en prévoyance, pour les actifs et facultatives pour les retraités.

Ensemble : Mgéfi, MASFIP, mutuelles des douanes et de l'INSEE, MATMUT et nos partenaires, nous travaillons à construire un modèle de complémentaires santé répondant aux souhaits de l'administration et aux besoins et attentes des populations concernées. Notre esprit social et mutualiste devra permettre, pour chacun, d'accéder à une couverture de bon niveau et suffisante en termes de nécessité.

Répondre aux besoins de sécurité, de stabilité, de reconnaissance, d'accompagnement et de confiance durable dans notre environnement contextuel : ce sont les objectifs portés par la Mgéfi dans sa stratégie du plan Magellan II.

Bien à vous

Paris, le 20 juillet 2023



Une 26^e Assemblée Générale tournée vers les nouveaux défis de la Mgéfi

Vos délégués se sont donné rendez-vous à Nîmes les 28 et 29 juin dans le cadre de la 26^e Assemblée Générale de la Mgéfi. L'occasion de voter, mais aussi d'échanger, de débattre autour des enjeux qui animeront la vie de la mutuelle dans les prochains mois.

Lors de l'Assemblée Générale le président de la Mgéfi Bruno Caron a dressé un premier bilan de la collaboration avec le Groupe Matmut, en présence de son directeur général, Nicolas Gomart.

“En six mois, nous avons fait bien plus qu'une amorce, nous sommes déjà dans des travaux concrets. Être affilié à la SGAM Matmut est un véritable accélérateur de notre développement. Nous sommes sur un bilan d'étape positif, le but étant toujours de répondre aux assurés de façon coordonnée, harmonisée et puis surtout, d'offrir des réponses adaptées aux besoins de nos adhérents” s'est réjoui Bruno Caron.



Bruno Caron, président de la Mgéfi



“La priorité des priorités, c'est notre ministère”

Le MEFSIN en point d'orgue

“La priorité des priorités, c'est notre ministère” a rappelé Bruno Caron. En effet, à partir du 1^{er} janvier 2025 la réforme de la protection sociale complémentaire (PSC) des fonctionnaires sera mise en place au sein du Ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté Industrielle et Numérique (MEFSIN). L'appel d'offres de notre ministère arrivera dans les prochains mois.

Aussi l'ensemble des élus et des services sont mobilisés pour être au rendez-vous de cette importante échéance.

Se renforcer au sein de la Fonction Publique d'État...

Au-delà du MEFSIN, la stratégie de la Mgéfi passe par la volonté de continuer à se développer sur le versant de la Fonction Publique d'État.

Ainsi, lors de cette Assemblée Générale, vos élus ont fait part de la décision de répondre aux appels d'offres émis par les Services du Premier Ministre et par la Cour des Comptes.

D'autres champs ministériels sont étudiés et une veille sur les Établissements Publics Administratifs et les Autorités Administratives Indépendantes a été mise en place.

...Et s'ouvrir à la Fonction Publique Territoriale

En parallèle des travaux autour des périmètres ministériels d'État, la Mgéfi a affirmé sa volonté de se développer et de proposer son savoir-faire et son excellence opérationnelle au service des agents territoriaux.

La Mgéfi a besoin d'élargir son positionnement au sein de la Fonction Publique. Pour ce faire, elle étudie et répond à des appels d'offres territoriaux. Dans le prolongement de ces réponses en contrats collectifs, elle poursuit son développement sur les adhésions individuelles avec le lancement début juillet de VicTerria Santé. Une offre labellisée, 100% digitalisée, spécifiquement pensée pour les agents territoriaux et conçue avec le concours de Matmut Ociane. **“L'offre VictTerria Santé est une illustration très concrète des travaux menés avec le groupe Matmut”** souligne Christian Pasquetti, directeur général de la Mgéfi.

Toujours dans le champ de la Fonction Publique Territoriale, l'Assemblée Générale de la Mgéfi a été l'occasion d'officialiser son partenariat avec l'association AIO Santé. Depuis plus de 60 ans AIO Santé propose des offres en complémentaire santé adaptées aux fonctionnaires. Elle a été créée par des fonctionnaires territoriaux, notamment des secrétaires de mairie, qui souhaitaient avoir une complémentaire santé et une meilleure prise en charge de leur couverture santé.



Vos délégués lors de l'Assemblée Générale

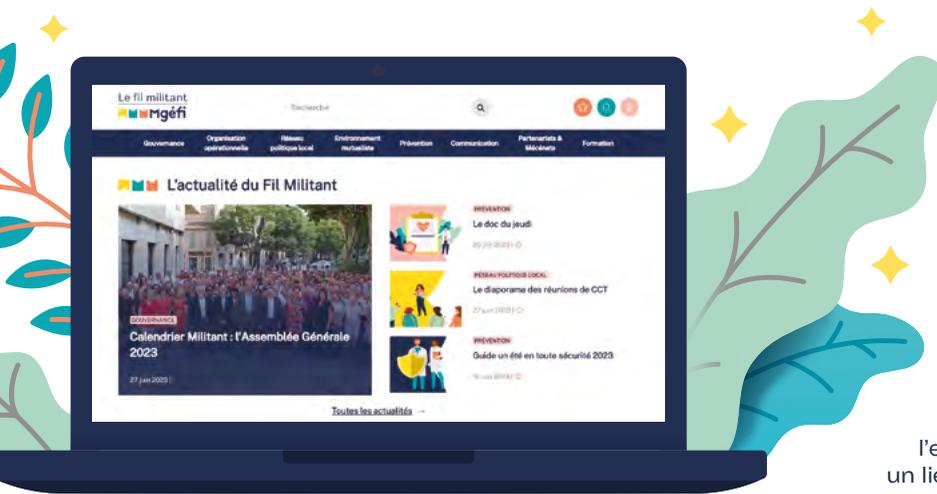
De nouveaux partenaires

Amelyne Beretta, créatrice du projet "Toutes en cabine" a signé une convention de partenariat pour deux ans avec la Mgéfi. **Pour rappel, "Toutes en cabine" est une initiative solidaire qui vise à sensibiliser le public à l'importance du dépistage du cancer du sein** (voir page 26).



Bruno Caron, président de la Mgéfi et Lucile Boura-Perraudeau, présidente de l'AIO Santé, ont signé une convention de partenariat. **L'AIO Santé est une mutuelle labellisée créée par et pour les agents de la fonction publique territoriale.**

Une communication militante renforcée



Le site "Fil Militant" fait peau neuve avec une refonte totale de son ergonomie, ses contenus et ses fonctionnalités. Cet outil accessible à tous les membres de comités locaux est amélioré pour permettre une utilisation plus fluide et accompagner les militants dans leurs actions tout au long de l'année.

Après son interruption en 2016, "Couleurs militants" renaît de ses cendres. Trimestrielle et 100 % digitale, cette nouvelle version de la revue a pour objectif de fluidifier l'information à destination de l'ensemble du réseau militant en créant un lien de proximité entre tous les acteurs de notre mutuelle.

Vers une évolution des cotisations en 2024

Les récentes mesures prises par le gouvernement dont le transfert de dépenses de santé aux organismes complémentaires à hauteur de 300 millions d'euros dès 2023 (500 en 2024 en année pleine), l'augmentation des frais des soins de santé impactés par l'inflation ou encore le prochain élargissement du 100% santé tendent vers une forte hausse de la prise en charge et des remboursements de votre mutuelle.

Ces nouvelles dépenses ont pour conséquence une charge financière supplémentaire pour la Mgéfi en 2023 mais également en 2024.

Ainsi lors de l'Assemblée Générale, vos délégués ont voté favorablement à 87,69% pour donner mandat au Conseil d'Administration de la Mgéfi afin de négocier auprès du MEFSIN dans le cadre de la Convention de Référence, une augmentation des cotisations.



2022 en quelques chiffres

327 165

Personnes protégées
(soit une baisse de 2,1 % par rapport à 2021)

85,7 %

Taux de redistribution

13,9 %

Frais de gestion

Une rentrée solidaire

La rentrée est synonyme de retour au travail, mais aussi de bonnes résolutions. Dans les prochaines semaines, de nombreux événements seront là pour vous rappeler qu'il est possible d'agir pour améliorer le quotidien de millions de Français. Une solidarité nécessaire, qui peut se traduire par des dons, mais aussi par des actes. L'objectif de ces journées placées sous le signe de la solidarité et de la prévention est avant tout de mettre fin à l'indifférence face à ces personnes, trop souvent invisibles.

Journée mondiale Alzheimer

En France, environ 1 million de personnes sont touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, et 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année.

S'il n'existe pas encore de traitement permettant de guérir la maladie, la recherche a fait des avancées importantes ces dernières années, permettant notamment de ralentir le déclin cognitif et de dépister plus précocement et plus précisément la maladie.

Le 21 septembre sera l'occasion, partout dans le monde, de mettre en lumière cette maladie encore trop méconnue, de briser les tabous qui l'entourent, d'informer, de sensibiliser et de faire appel à la solidarité afin de récolter des fonds pour la recherche.

Quand : le 21 septembre

Plus d'informations : www.vaincrealzheimer.org ou www.francealzheimer.org

Octobre rose

Comme chaque année, le ruban rose sera de mise durant tout le mois d'octobre pour rappeler l'importance du dépistage du cancer du sein, première cause de décès par cancer chez les femmes.

À travers de nombreuses manifestations et événements, l'opération "Octobre rose" 2023 aura donc pour but de sensibiliser le plus grand nombre et de récolter des fonds au profit de la recherche médicale et scientifique.

Rappelons que le dépistage est gratuit pour les femmes âgées de 50 à 74 ans et qu'il doit être réalisé tous les deux ans. Un diagnostic précoce permet de guérir 90 % des cas de cancer du sein.

Quand : tout le mois d'octobre

Plus d'informations : www.octobre-rose.ligue-cancer.net





Journée mondiale Alzheimer
→ le 21 septembre

Octobre Rose
→ tout le mois d'octobre

**Journée internationale
des personnes âgées**
→ le 1^{er} octobre

Journée Nationale des Aidant.es
→ le 6 octobre

Journée mondiale du diabète
→ le 14 novembre

Journée internationale des personnes âgées

Selon l'association Les Petits Frères des Pauvres, il y aurait, en France, 2 millions de personnes âgées qui souffriraient d'isolement. Plus d'un quart d'entre eux seraient même en situation de mort sociale, sans ou quasiment sans contacts avec les différents cercles de sociabilité, comme la famille, les amis ou le voisinage.

Cette journée du 1er octobre permet notamment chaque année d'attirer l'attention sur la situation vécue par de nombreuses personnes âgées et d'inviter chacun à agir en faveur d'une société plus inclusive, plus solidaire.

Quand : le 1^{er} octobre

Plus d'informations : www.petitsfreresdespauvres.fr

Journée Nationale des Aidant.es

Créée en 2010 sous l'impulsion du Collectif Je t'Aide, la Journée Nationale des Aidant.es met en lumière les 11 millions d'anonymes qui accompagnent au quotidien une personne en perte d'autonomie.

Cette 14^e édition de la JNA se déroulera dans toute la France autour du thème "Aidons les aidant.es à prendre soin d'eux et d'elles" afin de sensibiliser sur les difficultés physiques et mentales dont peuvent être victimes les aidants.

Selon une récente enquête menée par le Collectif Je t'Aide, 46 % des aidants ont délaissé totalement leur propre santé pour se consacrer à leur proche.

Quand : le 6 octobre

Plus d'informations : www.associationjetaide.org

Journée mondiale du diabète

Créée en 1991, la Journée mondiale du diabète a pour vocation de mieux faire connaître le diabète, sa prise en charge et surtout les moyens de le prévenir. Selon l'assurance maladie, environ 4 millions de personnes seraient identifiées diabétiques en France.

Sur le thème de "l'accès au soin", cette journée du 14 novembre ira à la rencontre des Français à travers diverses actions menées sur l'ensemble du territoire, afin de sensibiliser à l'importance d'un dépistage précoce. En identifiant les risques au plus tôt, en agissant dès le stade du pré-diabète, il est possible de mieux maîtriser la maladie et même parfois, de prévenir son développement.

Quand : le 14 novembre

Plus d'informations : www.federationdesdiabetiques.org

Comment bien choisir une maison

Les maisons de retraite médicalisées, ou Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) ont mauvaise presse. Ces dernières années, de nombreux scandales sont venus émailler l'image de ces établissements censés prendre soin des plus fragiles. Pourtant la plupart des maisons de retraite sont des lieux de vie, de rencontres, animées par l'envie d'améliorer le bien-être de ses habitants et souvent très éloignées de l'imagerie collective.

“Parmi les établissements que j'ai visités, il y a aussi de très bons endroits et c'est important de parler aussi de ceux qui font bien leur travail”.

À 91 ans, Marie-Françoise Fuchs reste toujours animée par la même volonté de faire changer les regards sur la vieillesse et d'améliorer les conditions d'accueil des personnes âgées en perte d'autonomie. Dans cette optique, la présidente d'honneur de l'association Old'Up, nous livre ses conseils pour éviter les pièges et bien sélectionner une maison de retraite.

Si la majorité des Français souhaitent vieillir à leur domicile, certains font le choix, plus sécuritaire, plus rassurant, d'aller vivre dans une maison de retraite. Pour d'autres, moins autonome, cette option s'impose d'elle-même.

La décision d'aller vivre dans un Ehpad n'est pas anodine et nécessite une réflexion en amont ainsi que le consentement éclairé de la personne concernée, si celle-ci est en état de le formuler.

Le choix de l'établissement n'est pas simple non plus, il existe plus de 7500 maisons de retraite en France et il faut choisir le lieu où l'on se sentira le mieux et où les proches pourront régulièrement venir pour une visite.

“Je crois que c'est important de ne pas choisir uniquement par la proximité, même si celle-ci est un atout pour pouvoir avoir plus de visites de sa famille, de ses voisins et d'être dans un endroit que l'on connaît un petit peu” précise Marie-Françoise Fuchs.

Même si la proximité est un critère essentiel pour limiter le sentiment de déracinement, le choix ne doit pas se porter uniquement sur cet aspect. “Le bouche-à-oreille est très important dans le choix d'une maison de retraite. C'est le meilleur moyen de se renseigner sur le quotidien au sein de l'établissement” poursuit la présidente d'honneur de l'association Old'Up, bâtie par et pour les personnes âgées. La réputation du directeur est aussi un critère fondamental, c'est lui qui impulse la dynamique et la maison de retraite est généralement à son image.

Plurio Dépendance

Parce que nous sommes tous confrontés au risque de dépendance: accident de la vie, maladie grave ou tout simplement faire face au temps qui passe, il est important d'anticiper et de se prémunir financièrement contre la perte d'autonomie.

Plurio Dépendance assure le versement d'une rente mensuelle, cumulable avec l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), en cas de situation de dépendance totale ou partielle. C'est vous qui choisissez le montant de cette rente en fonction de vos besoins.

Hébergement en Ehpad, aides à domicile, aménagement du logement... La solution Plurio Dépendance permet d'alléger des restes à charge généralement élevés, qui pèsent sur les finances de la personne en perte d'autonomie ou, bien souvent, sur celles de ses proches.

Plus d'informations sur la solution Plurio Dépendance :



de retraite ?

Inspecter les lieux

Ensuite, il s'agit de se faire sa propre opinion et de se rendre sur place faire connaissance avec les équipes soignantes, mais aussi avec les résidents.

Sur place, il faut demander à visiter les lieux et rester attentif à l'atmosphère, aux prestations hôtelières, à la présence d'espaces extérieurs, d'un jardin ou pourquoi pas d'un parc... Certaines maisons de retraite possèdent des animaux, des chiens, chats, lapins, chevaux... **"La présence d'animaux est particulièrement précieuse, elle apporte de la vie, de l'affection"**. Certains Ehpad sont même organisés pour permettre aux habitants de résider avec leur animal de compagnie et ainsi éviter une douloureuse séparation à l'entrée dans l'établissement.

La qualité des chambres, de la salle à manger et autres salles de vie commune sont autant d'indices sur l'ambiance au sein de l'établissement. La présence de livres sur les tables, de revues, de jeux de société montre la volonté de l'établissement de créer du lien entre ses habitants.

Attention au huis clos !

Outre les liens au sein de la maison de retraite, pour ne pas avoir le sentiment de vivre en vase clos, d'être déconnecté de la société, il faut aussi s'assurer des connexions de l'établissement avec l'extérieur. **"C'est très important que les personnes puissent sortir quand ils en ont envie et aller acheter un livre ou un gâteau, il faut qu'il y ait un petit peu d'échanges avec l'ensemble de la ville, qu'il y ait des activités communes avec les gens du voisinage"**.

La plupart des maisons de retraite sont affiliées à un réseau associatif, permettant diverses activités au sein ou à l'extérieur du lieu. Lorsque l'on visite une maison de retraite, il est toujours judicieux de renseigner sur la vie sociale de l'établissement, c'est-à-dire des activités qui sont proposées. C'est là un indicateur du dynamisme et de l'état d'esprit qui règnent entre les murs.



Tester avant d'adopter

Concernant la qualité des soins proposés, certains Ehpad ont fait le choix de suivre une formation à des méthodes spécifiques visant à améliorer la bientraitance. L'Humanitude, Montessori ou encore la Validation, sont des méthodologies qui garantissent une véritable qualité de soins, en particulier pour les personnes les plus fragiles, les plus désorientées. Certains de ces organismes peuvent délivrer un label aux établissements les plus vertueux et les plus respectueux des savoir-faire, des techniques qui alimentent la bientraitance.

Enfin, le plus important pour choisir la maison de retraite qui deviendra votre nouveau lieu de vie, c'est tout simplement de la tester ! **"Les gens ne savent pas forcément qu'on peut tester un Ehpad, pourtant il y a un certain nombre d'établissements qui proposent de courts séjours de 48 heures ou d'une semaine. Cela permet de se faire une bonne idée de l'environnement et de savoir s'il pourra y être heureux"**.



Old'Up

Créée en février 2008, l'association Old'Up est un lieu de réflexion, un lieu de recherches-actions qui a pour vocation de porter la voix des plus âgés dans notre société.

Parmi les nombreuses actions menées, en 2019, 40 bénévoles de l'association se sont immergés pendant 24 heures dans une vingtaine de maisons de retraite médicalisées, afin d'éclairer sur les besoins ressentis par leurs habitants et de proposer des pistes d'amélioration sur l'accueil des personnes âgées dans ces établissements.

Plus d'informations sur www.oldup.fr

Vers des seniors 2.0 ?

Selon une enquête menée en 2019 par l'association Les Petits Frères des Pauvres, quatre millions de personnes âgées de 60 ans et plus n'utilisent jamais internet.

Dans une société qui se digitalise de plus en plus, cette non-utilisation des outils numériques constitue un facteur aggravant d'isolement relationnel. Face à ce constat, la Masfip et Old'Up ont associé leurs forces pour créer des moyens pour favoriser l'inclusion numérique des plus âgés.

Pourquoi les seniors sont-ils aussi peu connectés ?

Pour la génération qui n'a pas grandi avec le numérique, l'intérêt de ces outils peut paraître abstrait, il y a parfois même, une certaine défiance vis-à-vis de ces derniers, jugés déshumanisants et intrusifs, mais c'est surtout leur complexité qui rebute les plus âgés. C'est un nouveau langage à appréhender qui demande motivation et investissement. Pourtant ce "langage" semble indispensable aujourd'hui, pour être ancré dans la société, que ce soit pour s'informer, faire ses démarches administratives ou encore, créer des liens intergénérationnels.

Mieux vieillir chez soi

Outre l'usage des outils numériques, les valeurs partagées entre la Masfip et Old'Up ouvrent la voie à de nouvelles perspectives en faveur des seniors.

Avec le projet **"Quel cadre de vie pour mes vieux jours ?"**, les deux entités travaillent actuellement à la réalisation d'un guide pour sensibiliser les personnes avançant en âge sur les problématiques liées au lieu de vie pour leurs vieux jours.

Rendre le numérique accessible à tous

Les outils digitaux sont, la plupart du temps, destinés à ceux qui ont déjà une base solide en la matière, laissant de côté les néophytes.

En 2020, la mutuelle d'action sociale et l'association dédiée aux seniors ont signé une convention de partenariat dans le cadre du projet **"Plus si jeunes, mais pas si vieux...et connectés !"** avec la volonté commune de rompre avec l'illectronisme des plus âgés. De ce partenariat sont nés deux supports de formation complémentaires, co-conçus par des personnes âgées et pensés pour faciliter l'apprentissage des usages du numérique :

→ Un kit de 21 fiches pratiques pour les personnes âgées qui débutent avec le numérique. Comment faire des achats sur internet ? Comment installer une application ? Comment consulter un médecin à distance ?... Ces fiches-mémo permettent d'accompagner l'utilisateur étape par étape sur chacune des 21 problématiques, en détaillant les fonctions les plus élémentaires.

→ Un guide destiné aux aidants qui souhaiteraient épauler leur proche âgé dans une démarche de formation aux outils numériques.

Ce guide pédagogique d'une trentaine de pages, comporte des conseils pour identifier en amont les difficultés, attentes et besoins de leur proche et ainsi éviter certains écueils.

À noter :

la remise de ces documents a lieu lors d'actions de prévention portant sur ce thème, organisées par les comités locaux de la MASFIP.





Doté d'une enveloppe d'un milliard d'euros, le plan national pour la cybersécurité vise à construire des solutions pour permettre aux Français de se prémunir des attaques et des arnaques en ligne. Ainsi, dès 2024, deux dispositifs devraient être déployés sur ordinateur et sur smartphone :

- un filtre anti-arnaque permettant de trier de manière préventive, les adresses internet
- un "cyberscore" qui, à l'image du Nutri-Score pour les produits alimentaires, attribuera une note aux sites internet en fonction de leur niveau de sécurisation des données hébergées.

Le chiffre

280 000

C'est le nombre de demandes d'assistance qui ont été enregistrées en 2022, sur le dispositif national d'assistance aux victimes d'actes de fraudes numériques sur Cybermalveillance.gouv.fr, contre 173 000 en 2021.

(source : Rapport d'activité 2022 de Cybermalveillance.gouv.fr).



Selon une étude menée début 2023 par le spécialiste de la sécurité informatique Kaspersky, 45% des Français disent savoir

ce qu'est une arnaque par phishing contre 84% des Allemands ou 69 % des Anglais.



38 % des demandes d'assistance des particuliers sur Cybermalveillance.gouv.fr en 2022, concernaient un

hameçonnage (ou phishing), c'est-à-dire une fraude par mail ou SMS, visant à obtenir des données personnelles (informations bancaires, mots de passe, comptes d'accès...). Les autres demandes d'assistances les plus fréquentes relevaient de la violation de données (16 %) et du piratage de compte (14 %).

Attention aux démarchages frauduleux par téléphone !



Plusieurs adhérents ont signalé l'utilisation de l'identité "Mgéfi" à des fins frauduleuses. Si un conseiller mutualiste est amené à vous contacter, le numéro d'appel sera celui qui figure sur votre carte mutualiste. Par ailleurs, en aucun cas vos coordonnées bancaires ne vous seront demandées par téléphone.

Le Nutri-score, un véritable allié pour manger plus sainement ?

Le Nutri-score a été mis en place en 2016 dans le but d'offrir aux Français un outil pour mieux choisir leur alimentation et ainsi, participer au recul des maladies cardiovasculaires, de l'obésité ou encore, du diabète. Aujourd'hui cet étiquetage, attribuant des notes de A à E, est devenu un critère prépondérant pour les consommateurs, comme pour les industriels.

Pourtant, le Nutri-score affiche certaines limites et il convient de bien comprendre son mode de fonctionnement pour éviter les pièges. Explications.



Un Nutri-score A pour les frites !

D'abord, il faut tordre le cou à l'idée reçue qui consiste à penser que ne manger que des produits au Nutri-score "A" permettrait de perdre du poids ou de manger parfaitement sainement.

Le Nutri-score est obtenu en prenant en compte les aliments et nutriments à favoriser (fibres, protéines, fruits, légumes, huile de colza...) et ceux qu'il faut limiter au maximum (acides gras saturés, sucres, sel...).

Ainsi, des frites surgelées à faire cuire au four peuvent tout à fait obtenir un très bon score. Il s'agit juste de pommes de terre découpées, non salées, qui si elles ont été préalablement frites dans une huile naturellement riche en acides gras dits essentiels (oméga-3 et oméga-6), n'ont aucune raison d'être signalées comme mauvaises pour la santé. Toutefois, une fois cuites, ces frites sont généralement généreusement salées puis consommées avec de la mayonnaise ou du ketchup.

D'un autre côté, les fromages ou l'huile d'olive obtiendront un score médiocre parce qu'ils contiennent du sel, des acides gras dits non-essentiels mais aussi parce que le Nutri-score se base systématiquement sur une quantité de 100 grammes. Or, il est rare de consommer 100 grammes de fromage ou d'huile d'olive.

Le Nutri-score est donc à relativiser en fonction du mode de consommation du produit et de sa quantité.

Quid des aliments transformés ?

L'autre "point faible" du Nutri-score est qu'il ne tient pas compte de la transformation des produits.

Si cet étiquetage est un excellent outil pour avoir rapidement et facilement un aperçu de la composition nutritionnelle des produits, pour permettre de manger moins gras, moins salé, sucré, il ne tient en revanche pas compte du degré de transformation de ces derniers. Pourtant, on sait aujourd'hui que les aliments ultra-transformés peuvent être néfastes pour la santé et qu'ils peuvent favoriser le risque de surpoids, d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de cancers...

Des travaux sont d'ores et déjà lancés pour penser une nouvelle version du Nutri-score qui prendrait en compte la dimension ultra-transformée des aliments.

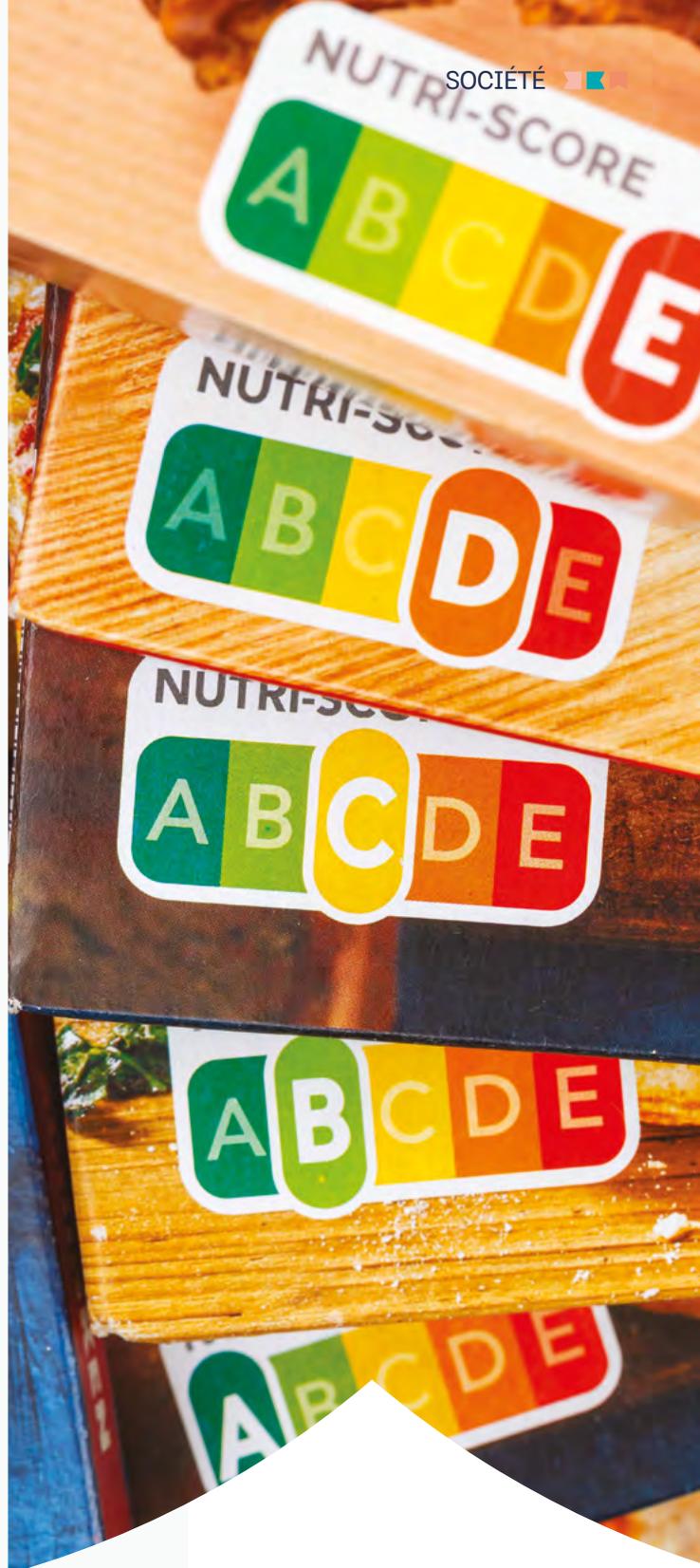
En attendant, l'idéal est donc de ne pas se limiter uniquement à la note sur l'emballage, mais de regarder aussi la composition détaillée du produit pour y déceler la présence d'éventuels additifs.

Vers un étiquetage obligatoire ?

Enfin, si le Nutri-score est de plus en plus plébiscité par les consommateurs, il n'est présent que sur 26 % des produits alimentaires. C'est bien trop peu pour permettre une transparence totale sur la qualité nutritionnelle des produits alimentaires. Nombre d'industriels se refusent encore à afficher le Nutri-score, d'autres font même le choix d'inventer un score nutritionnel alternatif, ressemblant parfois très fortement à l'original.

La solution passe donc par une nouvelle réglementation. Ainsi, en avril dernier, l'UFC-Que Choisir a demandé aux autorités de respecter leurs engagements et de rendre obligatoire l'affichage du Nutri-score en France et en Europe.

Pour rappel, en 2021, la Commission européenne s'était engagée à mettre en place un score nutritionnel commun aux vingt-sept États membres d'ici 2023. Face à l'opposition d'une partie de l'industrie agroalimentaire, cet étiquetage harmonisé tarde toutefois à être présenté. Affaire à suivre.



Du 28 août au 8 septembre 2024, la 17^e édition des Jeux Paralympiques prendra le relais des Jeux Olympiques pour douze jours d'exploits sportifs supplémentaires à Paris.

Parmi ces exploits, ceux d'Ugo Didier sont attendus par tout le pays.

Le nageur français, déjà médaillé d'argent et de bronze aux Jeux de 2020, souhaite venir à Paris avec des ambitions dorées. Nous sommes allés à sa rencontre pour essayer de mieux comprendre les étapes à franchir avant de rallier la capitale française l'été prochain.

(NDLR : interview réalisée en juin 2023)

Rencontre avec Ugo Didier, un an avant le début des Jeux Paralympiques



Yannick Borel et Ugo Didier, tous deux ambassadeurs de la Mgéfi, s'apprêtent à porter haut les couleurs de la France à l'occasion des Jeux Olympiques et Paralympiques. À moins d'un an du début des festivités, nous vous proposons de suivre les préparatifs de cet événement planétaire.

Que faut-il faire pour se qualifier pour les Jeux Paralympiques ?

Pour se qualifier pour les prochains Jeux Paralympiques, il y aura plusieurs critères de sélection. La première étape de qualification est de terminer dans les deux premiers aux championnats du monde. Ces Championnats du Monde se déroulent du 31 juillet au 6 août 2023 à Manchester (NDLR : Ugo Didier a brillé lors de ces championnats en repartant avec 5 médailles d'argent et une médaille de bronze).

Si j'ai la chance de terminer dans les deux premiers, je pourrais donc débloquer un quota pour la France pour les prochains Jeux Paralympiques. Dans le cas contraire, il faudra que je me situe dans les quatre meilleurs nageurs de l'année 2024.

Comment se déroule la préparation athlétique et psychologique d'un tel événement ?

La préparation athlétique, psychologique et mentale pour les Jeux Paralympiques de Paris a déjà débuté. En effet, je dois avant tout m'y qualifier !

Des mois avant l'échéance, je vais effectuer un gros travail de foncier avec beaucoup de kilométrage lors de l'entraînement dans l'eau, et des séances de musculation intensives. Le but est donc de travailler mon endurance et ma force musculaire. Plus on se rapproche du jour J, plus je vais basculer sur un travail spécifique avec beaucoup plus d'intensité, mais sur des distances réduites.

Ressentez-vous une pression particulière dans la préparation de ces Jeux Paralympiques en France ?

Le fait d'avoir les jeux en France est à double tranchant. En effet, c'est un vrai élément moteur de savoir que l'ensemble du public sera derrière les athlètes français. Néanmoins, c'est aussi un peu de pression supplémentaire, et donc un peu de stress à gérer. Le travail de préparation mentale est donc essentiel en vue de cette échéance majeure.



Fiche d'identité

Nom :

Ugo Didier

Date de naissance :

11 septembre 2001

Lieu de naissance :

Le Chesnay

Profession :

*Étudiant ingénieur
en génie civil*

*à l'Institut national des Sciences appliquées
(INSA) de Toulouse*

Spécialité :

Natation

(dos, nage libre, 4 nages)

PALMARÈS

Jeux paralympiques :



Championnat
du monde :



Championnat
d'Europe :



Jeux Paralympiques de Paris : les athlètes français à suivre

60 ans après la première édition à Rome, Paris accueillera l'été prochain, pour la première fois de son histoire, les Jeux Paralympiques. 4400 athlètes venus du monde entier, tenteront de décrocher l'une des 549 médailles d'or qui seront distribuées du 28 août au 8 septembre 2024. Pour la ministre des Sports, Amélie Oudéa-Castéra, l'objectif pour la France sera de décrocher *“une vingtaine de médailles d'or afin de figurer, a minima, parmi les huit meilleures nations”*.



Solène Sache
Para natation



Nélia Barbosa
Para canoë



Alexis Hanquiquant
Para triathlon



Nantenin Keïta
Para athlétisme



Lucas Mazur
Para Badminton



Sandrine Martinet
Para judo



Alexandre Léauté
Para cyclisme



Ugo Didier
Para natation

Crédits photos : Solène Sache, 13commeune.fr - Alexis Hanquiquant, matmut.fr - Lucas Mazur, Facebook.com/LucasMazur - Alexandre Léauté, actu.fr - Nélia Barbosa, equipedefrance.com - Nantenin Keïta, facebook.com/NanteninKeïta - Sandrine Martinet, equipedefrance.com



Dans le rétro : les Jeux Paralympiques de Tokyo

En 2021, la délégation française s'était classée au 14^e rang des Jeux Paralympiques de Tokyo, remportant 54 médailles, dont 11 en or.

1. Chine : 207 médailles, dont 96 en or
2. Grande-Bretagne : 124 médailles, dont 41 en or
3. États-Unis : 104 médailles, dont 37 en or

Le sport comme traitement contre la maladie



Les bienfaits du sport sur la santé ont été largement démontrés et ce, quel que soit son âge ou sa condition physique. L'essentiel étant de choisir une activité adaptée à ses capacités et à ses envies. Le sport joue le rôle d'une thérapie non-médicamenteuse et depuis 2017, il est même possible de se voir prescrire une activité physique adaptée par son médecin. Voici tout ce qu'il faut savoir sur ce dispositif encore trop peu connu de sport sur ordonnance.

Introduite par la loi de modernisation de notre système de santé, la prescription d'activités sportives a pour objectif de prévenir certaines maladies ou freiner leur aggravation, mais aussi, de fortifier le capital santé de patients fragilisés ou sédentaires. Au-delà du corps, l'activité physique a aussi une influence sur le mental, l'humeur, le bien-être, qui constituent autant d'atouts face à la maladie.

L'idée du sport sur ordonnance n'est pas de mettre tout le monde au jogging, mais plutôt de trouver l'activité physique qui correspond le mieux aux profils des patients, à leur âge, à leurs fragilités, afin de cibler les bénéfices.

À qui s'adresse le sport sur ordonnance ?

Dans le décret originel, la prescription d'une activité physique n'était possible que pour les malades atteints d'affections de longue durée (ALD), ce qui représente environ 11 millions de Français.

Depuis l'année dernière, la mesure a été élargie et concerne désormais les personnes touchées par des maladies chroniques, en perte d'autonomie ou ayant des facteurs de risques (surpoids, obésité...).

Comment bénéficier d'une prescription ?

Tous les médecins, quelle que soit leur spécialité, peuvent prescrire des séances d'activités physiques et sportives adaptées à leurs patients pour une période allant de 6 mois à un an. Marche, course à pied, vélo, natation, tennis, gym... Ces séances sont généralement orientées pour agir sur le renforcement musculaire ou améliorer l'endurance et sont systématiquement encadrées par des professionnels formés (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens, éducateurs sportifs).

Bon à savoir

Si ces activités sportives prescrites ne sont pas remboursées par l'Assurance Maladie, elles peuvent être toutefois prise en charge intégralement ou partiellement par la Mgéfi au travers les couvertures santé suivantes :

- **Maïtri santé : 60 €/an**
- **Vita santé 2 : 80 €/an**
- **Multi santé 2 : 120 €/an**
- **Zéni santé : 240 €/an**

Pour obtenir votre remboursement, il faut, au terme des séances, nous envoyer votre facture, soit via votre espace personnel sur le site internet, soit par courrier au 6, rue Bouchardon – CS 50070 – 75481 Paris Cedex 10

L'activité physique, le remède prévention de la Mgéfi

La lutte contre la sédentarité est aussi au cœur des préoccupations de la Mgéfi. Après deux années marquées par la pandémie de Covid-19, la mutuelle a souhaité renforcer sa politique de prévention et a multiplié ses actions en faveur de ses adhérents.

Sport-santé en 2022

Face à une population particulièrement exposée à la sédentarité dans les différentes administrations composant le Ministère de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté industrielle et numérique (MEFSIN), le Secrétariat Général du ministère, en partenariat avec la Mgéfi, a choisi la thématique "Sport-santé" pour guider ses actions de prévention et ainsi contribuer au bien-être et à la santé des agents en 2022. Des actions de santé publique organisées en métropole ou dans les territoires ultramarins, ouvertes à tous les agents adhérents ou non à la Mgéfi.

Plus de 10 000 agents ont ainsi pu participer, l'an passé, à ces événements "Sport-santé" dans les services, les écoles de formation, dans le cadre des Assemblées Départementales d'Adhérents (ADA) ou encore à l'occasion de webinaires.

Actions organisées en 2022



Inciter à la reprise de l'activité physique

- Balade santé
- Initiation à la marche nordique
- Ma santé active



Accompagner le télétravail

- Balle O'Taf : utilisation des ballons devant son ordinateur



Les bienfaits de l'activité physique sur la santé

- Bouger = 0 problème de dos
- Bouger pour son cœur, le stress...
- Manger bougez



Favoriser le bien-être

- Ostéogym
- Pilate
- Tai Chi



Des actions de plus grande ampleur en 2023 et 2024

Depuis le début de l'année, le nouveau plan prévention de la Mgéfi franchit un nouveau palier en proposant désormais, en plus des événements locaux, des actions phares sur la thématique 2023/2024 : "Activité physique et bien être".

Journées bien-être et sportives, balades culturelles, randonnées... Une vingtaine d'actions d'envergure sont ouvertes aux agents dans plusieurs villes de France.

Retrouvez l'ensemble des actions prévention à venir sur votre espace adhérent, rubrique "agenda prévention"

Gros plan sur le "Canal Solidaire"



Parmi ces actions phares, le "Canal Solidaire" a mis à l'honneur pendant toute une semaine, deux associations œuvrant pour les femmes atteintes d'un cancer.

Du 17 au 21 avril dernier, Sophie et Philippe, tous deux militants de la Mgéfi, ont parcouru à vélo les chemins de halage du canal du Midi de Toulouse jusqu'à Sète.

Outre la promotion de l'activité sportive, cette action de prévention avait pour objectif de récolter des fonds pour les associations occitanes, les "Rubies" et "Equilibre 66 – Maison entre parenthèses".

En savoir plus sur Rubies :

www.les-rubies.com

En savoir plus sur Equilibre 66 – Maison entre parenthèses :

www.equilibre66.com



Introduite par la loi anti-gaspillage de 2020, le dispositif qui prévoit l'obligation de trier les déchets organiques deviendra effectif dès le 1^{er} janvier prochain. Les Français sont donc amenés dans les prochains mois à trouver une solution durable de compostage au sein de leur foyer.

Selon l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), un tiers des ordures ménagères résiduelles pourrait être composté, soit 83 kilos annuels par habitant.

Ces biodéchets, lorsqu'ils sont jetés en décharge puis enfouis ou incinérés, vont produire des gaz à effet de serre. Outre la réduction significative des déchets et la lutte contre le gaspillage alimentaire, le compostage constitue donc aussi un moyen d'agir face au réchauffement climatique.

Compostage : le tri des déchets biodégradables devient bientôt obligatoire pour tous





En quoi consiste le compostage ?

Le compostage est un processus naturel de dégradation et de transformation de certains déchets par des micro-organismes. Le compost, résultat de ce cheminement, est un engrais riche en éléments nutritifs, qui permet d'améliorer durablement la qualité et la fertilité du sol.

Pour obtenir du compost, il suffit de déposer, si possible en petits morceaux, ses déchets de cuisine et de jardin, dans un bac dédié, et d'attendre que la transformation opère.

Au bout de quelques mois, on obtient un engrais 100% naturel qui peut servir à nourrir les sols ou les jardinières.

Il va falloir se mettre au tri

À partir du 1^{er} janvier 2024, ce processus vertueux deviendra une obligation pour l'ensemble de la population française, à la campagne comme en ville.

Dans cette optique, chaque collectivité devra obligatoirement proposer une solution de compostage à ses habitants. Chaque commune optera donc pour une ou plusieurs solutions, comme des bornes de collecte spécifique, des bacs de compostage collectifs dans certains immeubles ou résidences, en distribuant des composteurs domestiques...

Les particuliers, eux, devront disposer d'un bac à compost pour trier leurs déchets biodégradables. En cas de non-respect des consignes de tri, les contrevenants s'exposeront à une contravention de 35 euros.

Que peut-on composter ?

Après le tri du verre et des emballages, les Français devront s'éduquer au tri des déchets organiques ou biodégradables. Si environ 50 % de la population est déjà familier avec le compostage, il faudra pour les autres, apprendre à trier judicieusement.

Dans le bac à compost, il faudra mettre :



les déchets alimentaires (épluchures, fruits et légumes abîmés, pain, laitages, croûtes de fromages, marc de café...)



les déchets de jardin (fleurs et plantes fanées, mauvaises herbes, brindilles, paille, feuilles mortes, tontes de gazon...)



certains textiles de cuisine (sachets de thé, filtres à café, serviettes et mouchoirs en papier, copeaux, papier journal...)

NOUS AVONS AIMÉ

Mission : retrouve ton cap

Prévenir l'obésité infantile

Après des expérimentations locales, le ministère de la Santé et de la Prévention et de l'Assurance Maladie déploie désormais le programme « Mission : retrouve ton cap » à l'échelle nationale.

Le dispositif de prévention de l'obésité infantile, remboursé à 100 % par l'Assurance Maladie, permet un accompagnement pour des enfants de 3 à 12 ans en surpoids, ou à risque de le devenir. La prise en charge précoce, proposée sur prescription médicale, comprend des bilans et des rendez-vous de suivi autour des dimensions diététiques, psychologiques et de l'activité physique.

Plus d'informations :

www.ameli.fr



Nos Gestes Climat

Obtenir son bilan carbone en un coup d'œil

Parce que l'on peut tous agir, chacun à son échelle, pour réduire son impact sur le réchauffement climatique, le simulateur "Nos Gestes Climat" propose, en quelques minutes, d'évaluer sa propre empreinte carbone.

Développé conjointement par l'Ademe (Agence de la transition écologique) et l'Association Bilan Carbone, "Nos Gestes Climat" a pour objectif de faire prendre conscience des efforts à mener à notre échelle de citoyen.

Le principe du simulateur est simple, il suffit de répondre à une série de questions sur ses habitudes du quotidien en matière de transport, d'alimentation, de consommation énergétique... Une fois terminé, on obtient son bilan carbone ainsi que des suggestions concrètes pour privilégier les écogestes et ainsi aider à diminuer son empreinte.

Pour accéder au simulateur :

www.nosgestesclimat.fr



La Fabrique à menus

La solution pour une alimentation saine, toute la semaine !

Aider à manger équilibré et varié toute la semaine, sans que ce soit un casse-tête, c'est là toute l'ambition de La Fabrique à menus.

Ce service en ligne gratuit, créé dans le cadre du Programme National Nutrition Santé et intégré au site www.mangerbouger.fr, suggère des menus équilibrés pour une période choisie (2 à 7 jours) en tenant compte de vos habitudes alimentaires.

La Fabrique à menus ne se contente pas de donner des idées de repas bénéfiques pour la santé, et propose aussi les recettes pour les concocter rapidement ainsi que la liste des ingrédients nécessaires. Un moyen facile de manger sain toute la semaine sans s'arracher les cheveux et sans avoir à refaire des courses tous les deux jours.

Pour accéder à La Fabrique à menus :

www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus



Label "Ami des aînés"

Pour une société plus inclusive

L'absence de bancs dans les rues, de toilettes publiques, d'îlots de fraîcheur, de commerces de proximité... peut parfois passer inaperçue dans le paysage urbain. Lorsque l'on est en perte d'autonomie en revanche, ces carences peuvent rendre la vie en ville très compliquée et inciter à s'isoler socialement.

Soutenu par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le programme "Villes Amies des Aînés" est né en juin 2005 pour améliorer la qualité de vie au quotidien des personnes âgées dans les villes et lutter contre l'âgisme.

Plus d'une centaine de collectivités se sont déjà engagées dans cette démarche.

Depuis deux ans, un label leur est remis pour garantir la qualité et la pertinence des actions menées sur les transports, les espaces urbains, l'habitat, la participation citoyenne, l'accès à la culture...

Label "Ami des aînés" se décline en 5 niveaux, afin d'encourager les villes engagées à ne pas relâcher leurs efforts et à continuer de mettre en place des politiques locales adaptées à tous les âges.

Plus d'informations :

www.villesamiesdesaines-rf.fr



RENDEZ-VOUS



DU 26 AU 28 SEPTEMBRE Bercy Vert

Le village Bercy Vert reprend ses bases pour la Semaine du développement durable. Cette 4^e édition sera placée sous la thématique du tri, du recyclage des déchets et de l'économie circulaire, en proposant aux agents plusieurs animations en rapport avec ces sujets.

Parmi ces animations, l'association EZCO proposera une collecte de lunettes qui seront ensuite redistribuées aux habitants de Madagascar qui en ont le plus besoin.



DU 11 AU 12 OCTOBRE Assemblée Générale de la Mutualité Française

La traditionnelle AG se déroulera cette année au Couvent des Jacobins à Rennes et sera l'occasion pour les délégués de participer à l'élection du tiers sortant du Conseil d'administration.

Du 10 au 11 octobre, en préambule de l'Assemblée Générale, se dérouleront les Journées de rentrée de la Mutualité Française (JRMF) avec l'ensemble des responsables, élus et opérationnels, des groupements mutualistes.



LE 13 OCTOBRE Toutes en cabine !

Toutes en cabine ! est une journée de prévention contre les dangers du cancer du sein qui se déroule autour d'un vide-dressing. Une idée originale qui permet un peu de légèreté pour évoquer la maladie, en transformant la cabine d'essayage en une cabine de dépistage, sous la surveillance d'un médecin spécialisé de la Ligue contre le cancer.

En plus du vide dressing, cette journée proposera un groupe de parole et des ateliers (diététique, psychologique et créatif) autour du cancer du sein.

L'événement est ouvert à tous, actifs comme retraités, femmes et hommes, et se tiendra au centre d'affaires de l'aéroport de Nice Côte d'Azur.

1^{re} MINUTE



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

Frais de
dossier
offerts

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



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

☎ 04 87 75 00 50 ou 🌐 reservation-partenaires.mileade.com

avec votre code partenaire PRIVILEGEMGEFI

Plurimmo*

Notre solution d'assurance de prêt pour tous vos projets immobiliers



Des formules
adaptées pour
tout type de prêt
immobilier



Une alternative
avantageuse à
l'assurance de
votre banque



Une
souscription
facile, guidée
par des experts



Une gestion
simple de
votre contrat
en ligne

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

*Contrats d'assurance de groupe en couverture de prêts immobiliers souscrits par les Mutuelles de la Fonction Publique et la Mgéfi - Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, Siren : 4,99 982 098 - auprès de CNP Assurances et MFPrévoyance, sociétés anonymes régies par le Code des Assurances.



Contactez-nous au

09 69 39 69 29

Appel non surtaxé
Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h



Plus d'informations
sur notre site internet

[mgefi.fr](https://www.mgefi.fr)