

Le magazine trimestriel de la Mgéfi

# Couleurs



DÉCEMBRE 2022

#50

## 2023 sous le signe de la prévention !

- Prévenir les maladies et éviter leurs complications
- Ronflement : et si c'était de l'apnée du sommeil ?
- Aide au logement : les mutuelles d'action sociale à vos côtés
- Développement durable : la Mgéfi s'engage !

**Mgéfi**

Avec vous, c'est mutuel

# Sommaire



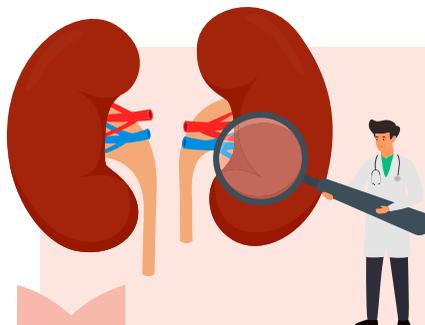
4

Dépendance,  
tous concernés



9

Décryptage :  
les Français et  
l'euthanasie



16

Prenons soin de  
nos reins !



20

On ne vaccine pas  
encore contre le Sida,  
protégeons-nous !

## 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 : 90 000 exemplaires - Dépôt légal : Juin 2022 - Commission paritaire : n° 0323 M 08209 - ISSN 21 12-2636 - Le numéro TTC : 0,60 €. **Directeur de la publication** : B. Caron. **Directeur de la rédaction** : N. Franche. **Rédaction** : B. Caron, J. Roios, France Mutualité, Ameli, Sidaction, Santé publique france. **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 prévention au cœur de la stratégie santé

Chers adhérents,

Le projet de loi de financement de la Sécurité sociale pour 2023, discuté depuis le 20 octobre en séance publique à l'Assemblée nationale, a été adopté pour son volet « recettes » par activation de l'article 49-3 de la constitution. Lorsque vous lirez cet éditorial, le volet « dépenses » sera probablement également adopté.

Parmi diverses mesures envisagées, deux attirent plus particulièrement l'attention : le transfert estimé de 300 M€ de dépenses vers les complémentaires santé et la mise en place de consultations de prévention avec un médecin à trois périodes clés de la vie : 20/25 ans, 40/45 ans et 60/65 ans.

La décision de transférer 300 M€ de dépenses en année pleine, de l'Assurance Maladie vers les complémentaires santé, impactera les équilibres économiques des mutuelles, soumises à des obligations prudentielles et réglementaires. Ces dépenses s'ajouteront aux prestations complémentaires versées par les mutuelles santé, et pèseront inmanquablement sur l'équilibre cotisations/prestations dans un contexte inflationniste où il est recommandé de contenir fortement l'augmentation des cotisations des adhérents.

Les pouvoirs publics semblent vouloir s'engager dans une véritable politique de prévention. Ainsi, le terme a été ajouté à la dénomination du Ministère devenu celui de la Santé et de la Prévention. Les mutuelles ne demandent qu'à s'investir sur la prévention, et auraient souhaité être associées aux temps de consultations prévus aux trois périodes clés de la vie, organisés et portés uniquement par l'Assurance Maladie. La participation à ces consultations prévention par la population ciblée est estimée à hauteur de 15 %, ce qui résulte d'une ambition limitée et peu satisfaisante. Indéniablement, l'association des mutuelles, du fait de leur proximité avec leurs populations, améliorerait considérablement l'efficacité de cette nouvelle approche préventive.

La Mgéfi s'inscrit totalement dans l'approche préventive de la santé. La nécessité de l'amélioration de notre système préventif est communément reconnue. L'espérance de vie en bonne santé n'est-elle pas plus importante que l'espérance de vie elle-même ? Un indicateur retenu par la Commission européenne et l'OCDE est intéressant en la matière, est celui de l'espérance de vie sans incapacité (EVSI), qui serait de 65 ans en France alors qu'elle est de 74 ans en Suède. Probablement qu'avec une organisation ciblée, coordonnée et efficiente de la prévention combinée à une amélioration de la qualité de vie, les résultats de cet indicateur seraient améliorés.

C'est pourquoi la Mgéfi s'engage pleinement avec son partenaire Union du Régime Obligatoire en Prévention Santé (UROPS) pour s'inscrire dans les politiques de prévention en santé publique de l'Assurance Maladie, et participer aux actions de dépistages, de vaccination et de détection et d'accompagnement en santé mentale. La Mgéfi souhaite participer au développement de la prévention dans la Fonction publique, que ce soit dans les nouveaux cadres du Plan Santé au Travail (PST) ou dans le volet « prévention » prévu dans les appels d'offres de la prestation complémentaire de notre Ministère (PSC).

À la lecture de cette revue, vous constaterez l'engagement actuel de la Mgéfi dans la prévention, engagement qui s'affirmera de plus en plus au fil des mois à venir, pour une meilleure santé collective.

Bien à vous

Paris, le 26 octobre 2022

# Dépendance, tous concernés

**Le mot « dépendance » fait souvent écho au vieillissement de la population. Et ce n'est pas inexact. En effet, 1,4 million de personnes de plus de 60 ans étaient considérées comme dépendantes en 2020.**

Les prévisions de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES) parlent même de 2,3 millions d'ici 2050. Cependant, la dépendance englobe aussi les incapacités et invalidités causées par des accidents, des maladies ou des handicaps et, de fait, toucher n'importe qui, à n'importe quel âge. Elle pose également la question de son financement. En effet, le coût de la dépendance est élevé et, pour aider au mieux les personnes concernées, il existe différentes aides de l'État mais aussi des mutuelles et assurances, en fonction des garanties souscrites. Éclairage sur un sujet de santé publique majeur.

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

La dépendance, ou perte d'autonomie, désigne l'état d'incapacité pour un individu d'exécuter les actes de la vie quotidienne (AVQ), sans ou avec l'assistance d'une tierce personne. Plusieurs niveaux de dépendance sont à distinguer pour évaluer la perte d'autonomie et adapter au mieux l'aide à apporter aux patients.

## Les actes de la vie quotidienne (AVQ) :



Se laver



S'habiller



S'alimenter



Se déplacer

## Le saviez-vous ?

**Le prix médian d'une chambre individuelle en Ehpad est estimé à 1 977 € par mois en 2018<sup>(1)</sup> et le coût moyen mensuel pour vieillir dignement chez soi de 65 à plus de 85 ans s'élève à 1 053 € par mois<sup>(2)</sup>.**

(1) Caisse Nationale de Solidarité Autonomie (CNSA) - 2020

(2) Retraite.com - Etudes sur les coûts du bien vieillir à domicile - 2020

## Panorama des aides disponibles

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

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

Le vieillissement de la population et le nombre grandissant de personnes en perte d'autonomie pourraient bientôt venir peser sur ces dispositifs et alourdir le reste à charge.

**Le maître mot est donc : anticipation !**

## Plurio Dépendance, la prévoyance complémentaire de la Mgéfi

Malgré les différentes aides publiques, le reste à charge est bien souvent élevé et peut peser sur les finances de votre foyer ainsi que sur celles de vos proches. Cela peut affecter la sphère familiale : aménagement du domicile, aide-ménagère, aide au déplacement, auxiliaire de vie pour aider à l'exécution des actes de la vie quotidienne, établissements médicalisés.... **Avec une adhésion possible jusqu'à 69 ans inclus, notre solution Plurio Dépendance vous propose une rente personnalisable en fonction de vos besoins pouvant aller jusqu' à 2 120 € / mois.** Elle vous aidera à subvenir à vos besoins en cas de dépendance tout en préservant vos proches des conséquences financières qu'elle peut engendrer.

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

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



### Grand âge : une urgence pour le gouvernement

Face aux enjeux que représente le vieillissement de la population, le gouvernement, désireux de prendre ce sujet à bras le corps, a lancé en octobre dernier le **Conseil national de la refondation** consacré au « Bien vieillir ».

Jean-Christophe Combe, ministre des solidarités, de l'autonomie et des personnes handicapées, a déclaré : « *On épuise l'intelligence collective à poser inlassablement les mêmes constats sans passer aux solutions [...] Des propositions opérationnelles, le gouvernement en mettra sur la table* ». Prise en charge, maltraitements, maintien de l'autonomie, adaptation de l'habitat, recrutement dans ce secteur... De nombreuses réponses sont attendues.

Nous ne manquerons pas de vous en faire un retour dans votre revue Couleurs dès qu'elles seront rendues publiques .



# Loi Lemoine : une avancée sur le marché de l'assurance emprunteur

**Bonne nouvelle pour les emprunteurs ! La loi Lemoine, adoptée en février 2022, permet « un accès plus juste, plus simple et plus transparent au marché de l'assurance emprunteur ». En effet, les assurés peuvent désormais changer d'assurance de prêt à tout moment, sans pénalités ni frais, grâce à la résiliation infra-annuelle instaurée par cette loi. L'objectif des pouvoirs publics est de redistribuer les cartes dans un domaine longtemps dominé par les banques, qui détenaient près de 9 contrats sur 10<sup>(1)</sup>, et les emprunteurs pourront réaliser d'importantes économies sur le coût total de leur crédit. Cette loi signe également la fin du questionnaire de santé et la réduction du délai de droit à l'oubli. On vous en dit plus.**

Pour lutter contre cette forme de privatisation du marché de l'assurance de prêt, plusieurs mesures avaient été mises en place. Parmi elles, la loi Lagarde, en 2010, avait permis aux emprunteurs de souscrire une assurance de prêt ailleurs que dans l'établissement prêteur et la loi Hamon de 2014 avait rendu possible la résiliation à tout moment dans les 12 mois suivant la signature de l'offre de prêt. Des évolutions qui n'accordaient aux emprunteurs qu'une liberté très relative. Un temps révolu donc, puisqu'ils peuvent désormais changer de contrat d'assurance emprunteur à tout moment, sans frais, pour souscrire une offre plus intéressante. Mais il n'est pas question pour autant d'inciter les emprunteurs à opter pour une protection insuffisante qui risquerait de les pénaliser en cas de sinistre. **Le nouveau contrat d'assurance devra offrir des garanties au moins aussi couvrantes que le contrat proposé par la banque.**

Pour plus de transparence, la loi Lemoine impose également aux assureurs et aux établissements bancaires une obligation d'information annuelle sur le droit de résiliation et ses modalités. Ils devront également communiquer sur la date d'échéance du contrat, et le coût de leur assurance emprunteur sur 8 ans.



**Entre 5 000 et 15 000 € d'économies.**

Le droit de résiliation infra-annuelle s'adresse uniquement aux personnes physiques pour les prêts immobiliers à usage d'habitation ou à usage mixte (habitation et professionnel).

Les économies réalisées pourraient être conséquentes. Par exemple, un couple de quarantennaires empruntant 250 000 € sur 25 ans pourrait économiser la somme de 35 000 € sur le coût du crédit en profitant d'offres d'assurance emprunteur plus attractives<sup>(2)</sup>.

La résiliation infra-annuelle de l'assurance de prêt n'est pas la seule mesure instaurée par cette loi. Toujours dans l'objectif de rendre le marché de l'assurance emprunteur accessible à tous, la loi Lemoine signe la fin du questionnaire de santé pour les crédits immobiliers dont l'encours cumulé est inférieur à 200 000 € par emprunteur et dont le remboursement prend fin avant le 60ème anniversaire de l'assuré.

Le droit à l'oubli est également réduit à 5 ans, au lieu de 10, pour les personnes guéries d'un cancer ou d'une hépatite C.

(1) Source : Actélior / (2) Source : Magnolia.fr

**+ de 20 000**

adhérents nous font confiance pour leur assurance de prêt immobilier

## Plurimmo, notre solution d'assurance de prêt.

**Achat, construction, rénovation ou rachat d'un prêt... Parce qu'un projet immobilier est une étape importante dans une vie, nous vous accompagnons grâce à nos offres d'assurance de prêt immobilier adaptées à votre projet et votre budget.**

Nous vous proposons Plurimmo, notre solution d'assurance de prêt immobilier construite avec notre partenaire CNP Assurances, le n°1 français en assurance de prêt. Plurimmo, c'est d'abord la solution pour sécuriser votre projet immobilier et garantir votre financement.

Mais surtout, elle vous protège, vous et vos proches dès que vous commencez à rembourser les échéances de votre prêt (ou après le délai de franchise, en cas d'ITT). Vous serez ainsi couvert contre les conséquences financières des aléas de la vie suivants :

- Le Décès (garantie minimum exigée par les banques)
- La Perte Totale et Irréversible d'Autonomie (PTIA, exigée par les banques)
- L'Invalidité Permanente et Totale (IPT)
- L'invalidité Permanente Partielle (IPP)
- L'Incapacité Totale de Travail (ITT) avec franchise 90 jours ou 180 jours.

**Pour en savoir plus connectez-vous à votre espace adhérent sur [www.mgefi.fr](http://www.mgefi.fr)**



# Aides au logement : les mutuelles d'action sociale à vos côtés !

**De la caution immobilière au prêt logement, en passant par l'allocation déménagement, elles ont mis en place tout un dispositif pour accompagner leurs adhérents, sous conditions, dans cette nouvelle étape de vie. Tour d'horizon des services et allocations de chacune d'elles.**

## ■ MUTUELLE DES DOUANES

- **La caution immobilière évite** les frais d'hypothèque dans le cadre d'un projet immobilier (achat d'un bien ancien ou neuf, construction d'une résidence principale, travaux, rachat de soulte etc.)
- **L'assurance de cautionnement** des baux permet d'éviter le risque d'expulsion en cas de difficultés à payer le loyer en proposant à ses adhérents un contrat gratuit de caution locative. Ce service prend le relais dans le paiement du loyer jusqu'à 18 mois d'impayés.
- **L'avance du dépôt de garantie** peut proposer un prêt\* pour avancer le dépôt de garantie afin d'emménager sereinement. L'intégralité des intérêts de ce prêt sont pris en charge par la mutuelle.
- **Le logement intergénérationnel** est un dispositif solidaire permettant de développer le lien intergénérationnel. Il concerne d'une part les étudiants en recherche d'une solution « logement » dans de bonnes conditions et à moindre coût, et d'autre part les seniors souhaitant avoir une présence au quotidien pour rompre l'isolement ou tout simplement pour conserver le lien social.

## ■ MUTUELLE DE L'INSEE

- **La caution immobilière** a pour but d'aider au financement du nouveau foyer de ses adhérents. Lors de l'acquisition d'un bien immobilier, il est possible de bénéficier du service de cautionnement solidaire qui évite, entre autres, le paiement de frais d'hypothèque.
- **La garantie locative** propose un prêt à 0%\* pour l'adhérent, pour financer le montant du dépôt de garantie locative. Les intérêts sont pris en charge par la mutuelle.
- **Une aide sociale** est aussi possible dans le cadre de l'amélioration de l'habitat et du cadre de vie pour l'aménagement du logement d'une personne souffrant d'un handicap (pour compléter les aides allouées par les Maisons Départementales des Personnes Handicapées MDPH).

## ■ MASFIP

- **L'allocation déménagement** s'adresse aux adhérents de la Masfip devant déménager à la suite d'un changement de situation professionnelle ou familiale.
- **La caution immobilière** facilite l'obtention d'un prêt et/ou permet d'éviter les frais d'hypothèque aux personnes souhaitant acquérir ou faire construire un bien, réaliser de gros travaux ou racheter la soulte de leur prêt.
- **La caution locative** permet de garantir un propriétaire bailleur, en cas de défaut de paiement du loyer. Cette garantie couvre les mensualités de loyer et charges impayées sur les 36 premiers mois du bail.
- **Des logements stagiaires** meublés situés dans les villes de Lyon et St-Maur-des-Fossés sont proposés aux stagiaires, en formation initiale ou continue.
- **Des logements sociaux** situés à Paris, Montreuil et Enghien-Les-Bains sont proposés à la location aux adhérents de la Masfip.
- **Les prêts logement et installation locative** d'un montant maximum de 5 000 € et remboursable en 60 mois maximum\*, permettent de financer des dépenses d'aménagement ou des travaux liés à la résidence principale pour le premier et de faire face aux frais inhérents à l'installation ou effectuer des travaux pour le second. Les intérêts sont intégralement pris en charge par la Masfip.
- **Le logement intergénérationnel solidaire** (partenariat Cohabillis) concerne les jeunes en recherche d'un logement et les seniors souhaitant rompre l'isolement ou conserver un lien social. La Masfip accompagne ses adhérents par la prise en charge, la première année, des frais liés à ce logement.

\* Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager



Le nombre

94%

C'est le pourcentage de Français qui approuvent le recours à l'euthanasie en fin de vie.

Source : Sondage IFOP « Le regard des Français sur la fin de vie », réalisé du 9 au 11 février 2022



Que dit la loi aujourd'hui ? Depuis 2016 la loi Claeys-Leonetti instaure un droit à la sédation profonde et continue jusqu'au décès, qui peut prendre plusieurs jours, pour

les personnes dont le pronostic vital est engagé à court terme. Par ailleurs, chacun peut aussi rédiger ses directives anticipées, qui s'imposeront aux médecins si la personne n'a plus la capacité de les formuler. Malheureusement, cette possibilité est méconnue et mal appliquée en France : seuls 18 % des Français ont aujourd'hui rédigé leurs directives anticipées.



On parle d'euthanasie lorsque le médecin effectue lui-même l'injection létale à un patient dans le but

d'abrégier ses souffrances. Autorisée aux Pays-Bas, en Belgique ou encore au Luxembourg, cette pratique reste très encadrée. Elle est à distinguer du suicide assisté, auquel 89 % des Français sont favorables. Autorisé en Suisse et dans plusieurs États américains, dans ce cas, le médecin fournit le produit mais n'effectue l'injection létale. Le patient lui-même, ou un de ses proches, peut s'en charger.



De son côté, le Comité consultatif national d'éthique (CCNE) juge « possible » une aide active à mourir encadrée par des « conditions strictes avec lesquelles

*il apparaît inacceptable de transiger* ». Ce nouvel avis du CCNE s'inscrit dans un contexte historique ancien. En effet, il avait rendu son premier avis sur la question en 1991, désapprouvant alors fermement la perspective d'un texte « *légitimant l'acte de donner la mort à un malade* ». Puis, en 1998, légère évolution du CCNE qui se dit « *favorable à une discussion publique sereine sur l'accompagnement en fin de vie* ».



Promesse de campagne d'Emmanuel Macron, le débat sur la fin de vie est relancé. Depuis le mois d'octobre, et pour une durée de 6 mois, une convention citoyenne se penche sur ce sujet avec pour objectif d'aboutir à un texte de loi en 2023. Quel en sera le contenu ? C'est ce qui inquiète aujourd'hui autant les « pro » que les « anti » euthanasie. Face aux différences de législation sur la fin de vie, certains Français choisissent de se rendre à l'étranger pour se donner la mort. Selon Le Monde, les médecins belges

constatent une augmentation des sollicitations de patients venus de France.

# La prévention pour éviter les maladies et leurs complications

**C'est un concept bien vaste qui nous concerne pourtant tous. On en entend beaucoup parler mais, concrètement, à quoi sert la prévention et quelles sont les actions menées par la Mgéfi pour la promouvoir ?**

Nous pourrions définir la prévention comme un ensemble de mesures prises pour maintenir la population en bonne santé. Précisément, il s'agit d'actions menées par des structures telles que l'Assurance Maladie ou les mutuelles, par exemple, pour détecter les maladies à un stade précoce, voire les éviter, et limiter les complications en cas de pathologies chroniques.

Pour organiser au mieux ses actions, grâce à des données épidémiologiques, l'Assurance Maladie bénéficie d'une connaissance précise des besoins de la population. Elle peut ainsi définir quelles sont les pathologies sur lesquelles se concentrer et les populations les plus exposées.

## Rester en bonne santé et économiser

Enjeu majeur de santé publique, la prévention est au cœur de la Loi de Santé promulguée en janvier 2016. Outre le maintien en bonne santé, en se prémunissant de l'apparition de maladies et en optimisant les traitements, on peut aussi éviter des dépenses parfois lourdes, qu'elles soient prises en charge ou non par l'Assurance Maladie ou par des complémentaires santé.

L'adoption de comportements et de bons réflexes permet indéniablement d'être en bonne santé et de le rester : une hygiène de vie équilibrée, le respect des prescriptions et un accompagnement ciblé.

**Chacun d'entre-nous est acteur de sa santé.**

## La prévention au cœur des préoccupations de la Mgéfi

**Chaque année, la Mgéfi organise des opérations de prévention sur tout le territoire. En ateliers ou en visio-conférence, ces actions abordent de nombreux sujets.**

En 2021, malgré les restrictions sanitaires toujours en place, **231 actions en présentiel ont été réalisées :**

**37** dans le cadre de la convention de santé publique signée avec le Ministère sur l'activité physique, les maladies cardiovasculaires, la nutrition, le cancer ou encore la santé des pieds.

**194** hors convention organisées autour des thèmes : activité physique, dépistage du diabète, insuffisance rénale, maladie de Lyme, vaccination antigrippale, santé bucco-dentaire, stress, santé visuelle et cancer.

Au total, ces actions ont rassemblé près de **6 000 participants.**

## Le distanciel, un outil complémentaire essentiel

La Mgéfi a poursuivi son programme de visio-conférences en proposant 15 séances tout au long de l'année, abordant l'activité physique, la sécurité routière, les AVC, le sommeil, le stress, la santé environnementale, le cancer, le bucco-dentaire.

Près de **2 000 personnes** ont participé à ces ateliers à distance.

En 2023, la mutuelle compte aller encore plus loin en faisant de la prévention un sujet d'envergure qu'elle développera de plus en plus.

**Nous ne manquerons pas de vous en faire part dans les prochains numéros de la revue Couleurs.**

**Pour connaître les dates et les thèmes des prochains ateliers prévention près de chez vous, retrouvez l'agenda prévention sur votre espace adhérent sur [mgefi.fr](http://mgefi.fr).**

# Rencontrer nos adhérents dans une ambiance conviviale

Organiser la prévention est une véritable mission qui requiert une grande organisation. Pour mener à bien le déroulement des actions sur tout le territoire, un coordinateur en charge de la prévention couvre chaque région, soutenu par des militants engagés et des correspondants départementaux sur le terrain.



**Isabelle Arnaud, coordinatrice prévention en région Auvergne-Rhône Alpes depuis deux ans, nous parle de son engagement pour promouvoir la prévention.**

## Comment s'articulent vos missions au quotidien ?

C'est spécifique à chaque région. Personnellement, j'ai à cœur de ne rien imposer aux militants. Chaque département a son histoire et ses particularités. Chacun doit pouvoir organiser les choses en fonction de ses moyens, de ses possibilités, et des difficultés rencontrées sur le terrain. J'essaie de faire des propositions d'animations qui pourront être déclinées par tous. Cette mission consiste aussi à trouver des thèmes originaux, fonctionnels, qui intéressent et vont plaire. Ma volonté c'est que les participants repartent avec des informations qui leur serviront concrètement, du pratico-pratique.

## Comment définissez-vous les thèmes des actions de prévention organisées ?

Nous avons pendant longtemps fonctionné à partir des sujets plébiscités par les adhérents. Depuis quelques années maintenant, nous avons un thème national unique, que nous déclinons au moins par deux fois par an, lors de l'assemblée départemental des adhérents, et à l'occasion d'une autre action donnant droit à une autorisation d'absence pour tous les agents. (La convention de santé publique signée avec le secrétariat général impose la mise en place d'actions avec un thème commun choisi avec la Mgéfi, NDLR) Mais ce n'est pas toujours évident et cela nous permet un peu moins de liberté dans la diversité des actions. Il est toutefois possible d'organiser des événements supplémentaires de notre choix mais le thème national est cependant prioritaire et, en fonction des moyens à disposition de chaque département, il n'est pas toujours possible d'en organiser plus. Nous travaillons aussi avec les mutuelles d'action sociale, cela permet de fédérer les moyens et de mutualiser les événements. J'ai beaucoup travaillé avec la Mutualité Française sur les actions de prévention et j'essaie aujourd'hui de collaborer avec des réseaux de professionnels locaux, par le biais d'associations. Je n'oublie pas non plus notre collaboration avec notre partenaire Urops, en particulier pour les campagnes de vaccination annuelles.

## En quoi cet engagement est-il important pour vous ?

La prévention est une mission très importante, intéressante et gratifiante. Il s'agit aussi d'aller à la rencontre de nos adhérents dans une ambiance conviviale et sympathique. On leur propose des sujets en relation avec leur santé, leur bien-être... et ils sont toujours contents de participer. C'est aussi une bonne occasion de montrer une image positive et attrayante de la Mgéfi.

## Comment les adhérents reçoivent ces actions de prévention ?

Après la Covid, cela repart difficilement. Il arrive que les thèmes annoncés soient très bien accueillis, que les gens s'inscrivent, mais que peu assistent aux ateliers. Le télétravail complique aussi les choses. Nous ne devons pas avoir peur le jour J de faire tous les bureaux pour enrôler du monde. Les webconférences représentent un grand investissement mais elles ont permis à la Mgéfi de conserver un lien de proximité avec ses adhérents. Il peut être difficile de les mobiliser car c'est du temps d'écran supplémentaire qui leur est demandé, avec les contraintes techniques de chacun. Il faut garder ce lien avec nos adhérents éloignés, ceux qui ont plus de mal à se déplacer, les retraités...

# Polymédication : faites le point sur votre consommation !

**Urops** UNION PRÉVENTION SANTÉ POUR LA FONCTION PUBLIQUE



Avec l'âge, la consommation de médicaments nécessaires à la guérison ou à l'amélioration de la qualité de vie est souvent associée à une polymédication due à la multiplication des ordonnances ainsi que du nombre de prescripteurs.

**Ainsi, 71 % des personnes de plus de 50 ans et 86 % des plus de 75 ans prennent des médicaments une ou plusieurs fois par jour.**

**Or, les médicaments que vous consommez peuvent interagir entre eux. Votre médecin traitant et votre pharmacien ne sont peut-être pas au courant de tous les médicaments que vous prenez.**

**En France, le mauvais usage du médicament est responsable chaque année de 130 000 hospitalisations, 10 000 à 30 000 décès évitables et 8 français sur 10 ont recours à l'automédication.**

C'est pourquoi, Urops a mis en place un dispositif entièrement gratuit, le site internet iatromed (l'abréviation de : « il y a trop de médicaments »).

Iatromed, propose une information fiable et claire qui permet de vérifier sa situation personnelle de consommation de médicaments, ou celle de ses proches. Vous pouvez faire le point sur votre ordonnance et identifier les éventuels risques d'interactions médicamenteuses pour en parler avec un médecin ou pharmacien.

## Urops pour préserver la santé des agents de la Fonction publique

L'Union du Régime Obligatoire et Prévention Santé (Urops), anciennement MFP Services, est une union de mutuelles de fonctionnaires, dont la Mgéfi fait partie.

Elle gère aujourd'hui la prévention santé d'1,5 million d'assurés fonctionnaires (assurés sociaux et ayants droit). Urops est aujourd'hui devenue un acteur de prévention santé du régime obligatoire dédié aux fonctionnaires en organisant des actions de prévention de terrain auprès des agents publics afin de renforcer la prévention en milieu professionnel : vaccination antigrippale, dépistage du diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, dépistage bucco-dentaire et insuffisance rénale...

Elle a également élaboré et mis en place des outils et des supports sur les risques et enjeux de santé publique, comme la résistance aux antibiotiques, la polymédication ou l'accompagnement et l'écoute.



Pour en savoir plus :  
[www.urops-prevention.fr](http://www.urops-prevention.fr)

# Que faire des médicaments dont on ne se sert plus ?

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

## Cette conduite comporte des risques :

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

## Quels médicaments rapporter à son pharmacien ?

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

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



## Le saviez-vous ?

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

## Que deviennent nos vieux médicaments ?

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

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



# La Mgefî célèbre le 50<sup>e</sup> numéro de la revue Couleurs !

N°01 - Août 2010

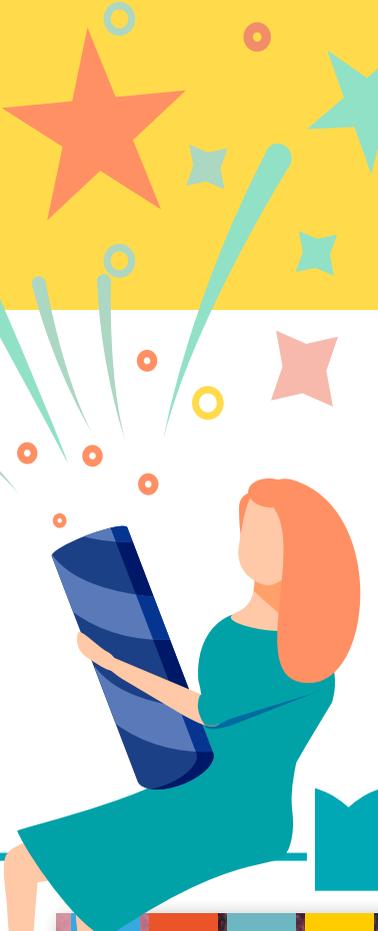
N°26 - Novembre 2016



Depuis le premier numéro paru en août 2010, chaque trimestre, la Mgéfi vous envoie sa revue Couleurs, réalisée avec soin, dans le but de vous informer sur les sujets santé, prévention, société et réglementaires qui vous concernent et peuvent vous intéresser.

Numéro après numéro, Couleurs a évolué, opéré des virages graphiques pour se refaire une jeunesse et pour toujours vous plaire.

Vous parcourez actuellement le 50<sup>e</sup> numéro de Couleurs et, pour l'occasion, nous vous invitons aujourd'hui à découvrir ou redécouvrir le chemin graphique parcouru par votre revue. Instant nostalgique...



N°31 - Février 2018

N°43 - Février 2021



# Maladie rénale chronique : prenons soin de nos reins !



La maladie rénale chronique touche 1 Français sur 10<sup>(1)</sup>. Il s'agit d'une diminution du fonctionnement des reins qui ne filtrent plus correctement le sang de l'organisme. Elle peut concerner chacun d'entre nous, mais certaines personnes sont plus « fragiles » et plus à risque de développer cette maladie (dans les cas de diabète, d'hypertension artérielle, de maladie cardiaque ou d'une hérédité de maladie rénale, par exemple). Il est nécessaire d'être suivi par un médecin et de surveiller le fonctionnement de ses reins.

Ce guide vous apportera des informations pratiques sur le fonctionnement des reins, sur les examens de dépistage de la maladie rénale et, surtout, des conseils prévention pour prendre soin de vos reins.

(1) Source : francerein.org

## À quoi servent les reins ?

Les reins, situés de part et d'autre de la colonne vertébrale servent :

- à filtrer le sang pour éliminer les déchets et les évacuer dans les urines,
- à maintenir constante la composition du sang (quantité d'eau, de sel, de potassium, etc.),
- à produire des hormones et des vitamines comme la vitamine D,
- à contrôler la tension artérielle.

## Comment dépister une maladie rénale ?

Deux examens évaluent la fonction rénale :

- **Un test urinaire** qui mesure la protéinurie (présence de protéines dans les urines) ou l'albuminurie (présence d'albumine dans les urines) si vous êtes diabétique. Cet examen, sur prescription médicale, est fait au laboratoire par recueil d'un échantillon d'urines à n'importe quel moment de la journée.
- **Une prise de sang** qui mesure la créatine sanguine (créatininémie), « déchet » produit par le corps, filtré par les reins et rejeté dans les urines. Si les reins fonctionnent mal, la créatinine est moins bien éliminée et elle s'accumule dans le sang : son taux augmente.

## Maladie rénale et médicaments

Certains médicaments sont à éviter en cas de maladie rénale, notamment :

- les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) permettant de soulager la douleur ou de faire baisser la fièvre (aspirine, ibuprofène, diclofénac, kétoprofène, flurbiprofène, etc.),
- les médicaments effervescents contenant du sel (sodium),
- certains laxatifs,
- certains antiacides (médicaments pour l'estomac).

Ces médicaments peuvent être vendus sans ordonnances dans les pharmacies.



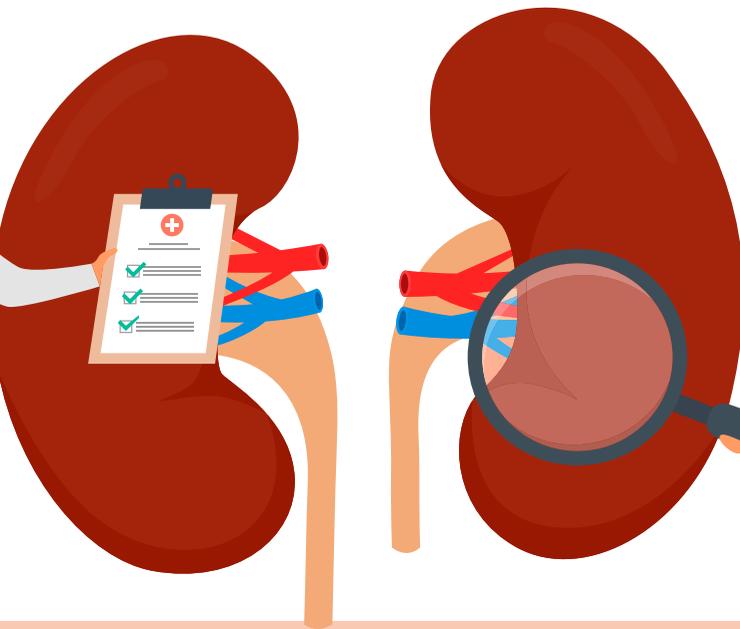
**Si vous passez un examen radiologique comme un scanner, une scintigraphie ou une IRM, informez le radiologue que vous avez une maladie rénale.**

## Par où commencer ?

- Choisissez bien vos aliments. Consommez des produits frais, non préparés. Ils contiennent naturellement moins de sel. Une alimentation dite « maison » sans consommation de produits industriels cuisinés et sans addition de sel apporte environ 2g de sel par jour.

Vous pouvez remplacer le sel en cuisinant par des herbes aromatiques, des épices ou encore de l'ail ou des échalotes. Attention ! L'utilisation de sel de « régime » (potassium) est strictement déconseillée.





## Comment protéger ses reins ?

Pour prendre soin de ses reins et ralentir l'évolution de l'insuffisance rénale, il faut veiller à adopter une alimentation équilibrée au quotidien. En particulier :

- Limiter les apports en sel
- Contrôler les apports en protéines
- Couvrir les besoins nutritionnels
- Et, surtout, garder le plaisir de manger.

Ces recommandations sont à adapter avec votre médecin et/ou diététicien en fonction du stade de votre insuffisance rénale ainsi que de vos bilans sanguins et urinaires.



## Où trouver des protéines ?

### PROTÉINES ANIMALES

Viande, abats, charcuterie  
poisson, fruits de mer, crustacés  
œufs, produits laitiers.

Attention à ne pas confondre le poids de la viande et la quantité de protéines !  
100g de viande n'apporte que 20g de protéines.

### PROTÉINES VÉGÉTALES

(attention à ces protéines si vous devez contrôler votre apport en sodium)

Légumineuses (lentilles, haricots secs, fèves, etc.),  
céréales (riz, blé, maïs, quinoa, etc.),  
pain, biscottes, pâtes, semoule, farine,  
noix, noisettes, amandes,  
pommes de terre,  
soja.

## Les équivalences

5G DE PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE	10G DE PROTÉINES D'ORIGINE ANIMALE ISSUES DES LAITAGES	20G DE PROTÉINES D'ORIGINE ANIMALE
60g de pain 5 biscottes 100g de légumes secs cuits 200g de féculents cuits 30g de tofu	300ml de lait 100g de fromage blanc 2 petits suisses 50g de fromage 2 yaourts	100g de viande 2 tranches de jambon 100g de poisson 3 œufs 100g de crevettes

## Les bons réflexes

- Buvez 1,5L d'eau par jour. Un excès de boisson est inutile et n'améliore pas la fonction rénale. Attention aux eaux pétillantes car elles peuvent être riches en sel. Privilégiez celles contenant moins de 50mg de sodium par litre.
- Attention à votre consommation de tabac ! Les substances contenues dans la cigarette ont un effet néfaste sur les vaisseaux.
- Lutte contre la sédentarité en pratiquant une activité physique régulière. Elle participe à ralentir l'évolution de la maladie.

# Ronflements : et si c'était de l'apnée du sommeil ?

**Vous vous réveillez fatigué et retrouvez trop souvent votre moitié sur le canapé, épuisée par une nuit rythmée par vos ronflements et franchement pas d'humeur à vous servir un café ? Même si cela semble anodin, ronfler bruyamment au quotidien peut être révélateur d'un trouble qui peut avoir de sérieuses répercussions sur votre santé : le syndrome d'apnée du sommeil. Cette maladie à part entière touche environ 8 % de la population mais n'est pas simple à déceler pour l'apnéique, qui ne se rend pas compte des arrêts respiratoires qu'il subit pendant son sommeil. Comment savoir si l'on est concerné ? Existe-t-il un traitement ?**

Le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS) se manifeste par des arrêts respiratoires pouvant durer plus de 30 secondes et se répéter une centaine de fois par nuit. Le sommeil, fragmenté par des micro-réveils, est moins récupérateur et le tout sans même que la personne concernée ne s'en aperçoive. Elles sont dues à des obstructions répétées, complètes ou partielles, des conduits respiratoires de l'arrière-gorge survenant au cours du sommeil. Cette réduction ou interruption de la ventilation entraîne un manque en oxygène. Le cerveau réagit alors en réveillant l'apnéique, sans même qu'il en ait conscience, pour reprendre sa respiration. Ce syndrome est associé à **un ronflement nocturne** et à **une somnolence diurne**, conséquence d'un sommeil très perturbé, saccadé et de mauvaise qualité.

Pour confirmer ou écarter un doute, **il est indispensable de consulter un ORL** pour effectuer un test de sommeil. À domicile, durant une nuit, un dispositif est installé sur le patient afin d'enregistrer tous ses mouvements respiratoires et l'intensité de ses ronflements.

Les résultats indiqueront, si elle est avérée, l'importance du cas étudié grâce à la mesure du nombre d'apnées/hypopnées par heure de sommeil :

- Entre 5 et 15, l'apnée du sommeil est légère ;
- Entre 16 et 30, l'apnée du sommeil est modérée ;
- Si l'indice d'apnées/hypopnées (IAH) est supérieur à 30, l'apnée du sommeil est sévère.

## Le quotidien très perturbé

L'apnée du sommeil a un impact direct sur la qualité de vie. La personne présentant ces symptômes ne connaît pas de véritable nuit réparatrice et somnole fréquemment dans la journée, jusqu'à subir des endormissements incontrôlables. Elle rencontre des difficultés de concentration, présente des troubles de la mémoire et de la concentration, des troubles de l'humeur...

**Cette baisse de la vigilance et cette somnolence entraînent un taux d'accidents de voiture et du travail plus élevé chez les personnes présentant une apnée du sommeil que chez les autres.**



## De sérieuses conséquences à long terme

Le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil augmente la mortalité, particulièrement pour des raisons cardiovasculaires, favorisant :

- **L'hypertension artérielle ;**
- **Les maladies coronariennes ;**
- **L'insuffisance cardiaque ;**
- **Les troubles du rythme cardiaque ;**
- **Les accidents vasculaires cérébraux ;**
- **Les anomalies des graisses dans le sang ;**
- **Le diabète ;**
- **Les syndromes métaboliques.**

## Les facteurs favorisant l'apnée du sommeil

Certains facteurs empêchent le bon fonctionnement des voies aériennes supérieures et favorisent l'apnée du sommeil :

- Le surpoids est un facteur de risque majeur. 70 % des personnes rencontrant ce syndrome sont en surpoids. Le risque est encore plus important en cas d'obésité ;
- L'âge entre en compte car les cas sont plus fréquents lors du vieillissement et 30 % des personnes de plus de 65 ans sont concernées ;
- Le sexe semble faire une différence car les hommes sont deux fois plus exposés que les femmes.

Cependant, la fréquence de la maladie augmente après la ménopause ;

- Une obstruction nasale plus ou moins permanente, conséquence de problèmes ORL, chirurgicaux ou allergiques, peut être en cause ;
- Une anomalie de taille et de position de la mâchoire (mandibule trop petite par exemple), de la langue (langue très volumineuse) et du palais (luette, amygdales, etc.) est à vérifier ;
- La consommation d'alcool, de sédatifs et de tabac est un facteur aggravant.

## Comment traiter l'apnée du sommeil ?

Plusieurs traitements existent :

- **Traitement par orthèse d'avancée mandibulaire :** correspondant particulièrement aux apnées de moyenne gravité, elle pousse la mâchoire inférieure en avant et empêche la langue de se replier et de bloquer la voie aérienne. Ce dispositif, constitué de deux gouttières, augmente l'espace compris entre la base de la langue et le pharynx et doit être portée toutes les nuits.
- **Traitement par pression positive continue (PPC) :** consistant en l'utilisation d'un appareil qui, pendant la nuit, envoie l'air dans les voies respiratoires avec une légère surpression, l'application d'une PPC évite le blocage de l'inspiration et prévient la survenue de l'apnée. Le débit d'air est fourni par une machine, reliée à un masque nasal par un tuyau souple. Il existe divers appareils, masques et accessoires PPC. Il peut être contraignant mais permet d'obtenir d'excellents résultats en cas d'apnées du sommeil sévères.
- **Le traitement chirurgical :** indiqué en cas d'échec des autres traitements de l'apnée du sommeil, il est réservé à des cas particuliers liés à des anomalies anatomiques de la sphère ORL ou maxillofaciale. Son but est de lever un obstacle ORL qui gêne le passage de l'air.



En 2019, 38 millions de personnes vivaient avec le VIH à travers le monde. Un chiffre en constante augmentation avec la généralisation des antviraux, qui s'avèrent très efficaces. Malgré tout, on dénombre encore 1 million de décès liés au Sida et 2 millions de personnes sont encore contaminées, chaque année.

Pourtant, en 20 ans, la lutte mondiale contre le VIH a évité 30 millions de nouvelles infections et près de 10 millions de décès.

### Quelle situation en France ?

Malgré une baisse encourageante du nombre de personnes ayant découvert leur séropositivité en 2018 (-7%) et la baisse des contaminations dans certaines populations clé (-16 % entre 2013 et 2018 chez les hommes ayant eu des rapports sexuels avec d'autres hommes, aussi appelés HSH), les chiffres publiés par Santé Publique France en octobre 2019 présentent également une réalité alarmante. Les nouveaux cas découverts sont en très nette augmentation chez certaines populations nées à l'étranger (+ 38 % chez les HSH et une stagnation chez les femmes hétérosexuelles). Cela met l'accent sur la dangerosité des politiques d'accueil migratoires actuelles qui laissent des milliers de personnes, pour lesquelles la prévention n'était pas un sujet majeur dans leur pays d'origine, sans autre accès aux outils de prévention et de dépistage que ceux fournis par les associations.

## 650.000 dépistages en moins en 2020

Chaque année, environ 6 500 Français apprennent leur séropositivité. Une moyenne qui a chuté en 2020 en raison de la propagation de la Covid-19. Beaucoup de tests de dépistage habituels n'ont pas été réalisés, 650 000 en moins entre janvier et octobre 2020, d'après les estimations de Santé publique France.

**« On pourrait avoir 300 000 cas d'infection de plus liée à la Covid-19 et pratiquement 150 000 morts de plus du Sida dans le monde », a alerté sur France Info la présidente du Sidaction, Françoise Barré-Sinoussi.**



**75,7 millions**  
de personnes ont été infectées par le VIH  
depuis le début de l'épidémie

**32,7 millions**  
sont décédés des suites d'une maladie  
liée au sida

## L'espoir de redevenir séronégatif

Il y a 34 ans, une équipe de chercheurs français découvrait et identifiait le VIH. Cette première étape scientifique en a permis beaucoup d'autres. Création des tests efficaces pour le dépistage, premiers essais de traitements jusqu'à la deuxième étape charnière : les premières trithérapies.

En 1996, les trithérapies sont administrées et semblent contrôler le virus, de plus en plus efficacement, mais sans jamais parvenir à l'éradiquer. Depuis, le monde

scientifique s'attèle à trouver une nouvelle voie pour réussir à atteindre l'éradication du Sida par une thérapie qui permettrait de redevenir séronégatif. Pour l'heure, ces recherches progressent mais restent infructueuses. Malgré les effets d'annonces et le traitement parfois sensationnaliste des médias sur ce sujet, qui créent à juste titre d'énormes attentes, ces « fausses bonnes nouvelles » alimentent aussi malheureusement de faux espoirs. Par ailleurs, même s'il ne sera pas prêt dans l'immédiat, « *la recherche sur le vaccin préventif contre le sida reste une priorité, selon l'Agence nationale de recherche sur le sida et les hépatites virales (ANRS). Elle est d'ordre fondamental, mais aussi clinique. Avec l'objectif de mettre au point un vaccin qui soit accessible à tous, les chercheurs doivent progresser dans la connaissance des mécanismes immunitaires, tout en continuant à améliorer les candidats-vaccins et à évaluer, dans le cadre d'essais rigoureux, la tolérance et la capacité immunogène de ces derniers.* ». Des tests sont d'ailleurs réalisés avec l'ARN Messenger, dont nous avons entendu parler dans la lutte contre la Covid-19, pour mettre au point un vaccin.

## La prévention toujours au cœur de l'action

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

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

Source : Sidaction, Santé publique France, Onusida

# Développement durable, la Mgéfi engagée !

**Concernée par l'environnement et sa préservation, la Mgéfi intègre au mieux les principes de la responsabilité sociétale des entreprises (RSE) à son fonctionnement. La RSE est définie par la commission européenne comme « l'intégration volontaire par les entreprises de préoccupations sociales et environnementales ». En d'autres termes, elle est la contribution des entreprises aux enjeux du développement durable. En pratiquant la RSE, elle va donc chercher à avoir un impact positif sur la société tout en étant économiquement viable.**

À la Mgéfi, nous sommes conscients de l'impact que nous pouvons avoir sur l'environnement et le bien-être au travail. Il est important pour nous d'être acteur de la RSE. C'est pourquoi nous mettons continuellement en place de nouvelles actions pour être les plus responsables possible.

**Compte tenu de la situation énergétique que nous connaissons, la Mgéfi respecte les recommandations du gouvernement en limitant la température du chauffage de ses locaux à 19°C. Elle a également mis en place une campagne de sensibilisation de ses salariés rappeler les gestes écologiques à ne pas oublier au quotidien tels que l'extinction des lumières et du matériel en fin de journée, par exemple.**



**L'installation de fontaines d'eau potable** fraîche dans les locaux, pour remplacer l'utilisation de bouteilles en plastique. Depuis le 1er janvier 2021, d'ailleurs, toutes les bouteilles en plastique contenant des boissons ne peuvent plus être distribuées gratuitement en entreprise. Des gobelets réutilisables et une gourde en bio plastique ont été distribués à chaque salarié.



**La fin des gobelets en plastiques** dans les machines à café, remplacés par des gobelets en carton.



**Des bacs de tri** dans le réfectoire, pour permettre aux salariés de trier leurs différents emballages.



**La mise en place du « tri 5 flux ».** Depuis juillet 2016, les professionnels ont l'obligation de trier 5 types de déchets : papier/carton, métal, plastique, verre et bois dans des poubelles dédiées.



**Le papier essuie-mains a été remplacé par des sèche-mains dans les sanitaires.** Pour le moment, en raison de la pandémie, et pour respecter les recommandations sanitaires, le papier est de nouveau utilisé, mais à durée déterminée.



**Les produits d'entretien** utilisés répondent aux normes en n'étant pas nocifs pour l'environnement et les personnels.



**Une borne de rechargement** pour véhicules électriques a été installée dans le parking de la Mgéfi.



**Les objets publicitaires** sont également choisis en fonction du lieu de production, privilégiant la France et l'Europe, ainsi que leurs matériaux (bio plastique, biodégradable...)



Au niveau RH également, des actions sont mises en place telles que **l'instauration du télétravail**, la vigilance à ce que l'espace de travail des salariés, à leur domicile, réponde bien aux normes et, le cas échéant, la mise à disposition de matériel adapté à de bonnes conditions de travail.



**Un index égalité hommes/femmes** qui s'élève à 87 % en 2021. À nouveau une belle note qui prouve que nos mesures salariales permettent de maintenir une égalité de traitement entre les hommes et les femmes à la Mgéfi sur le long terme.



**La plantation d'arbres en forêt avec EcoTree** Née en 2015, cette startup bretonne est spécialisée dans le développement durable. Elle reprend des forêts abandonnées et d'anciennes coupes rases puis les replante en privilégiant des espèces adaptées aux régions et le mélange des essences pour promouvoir la biodiversité. Depuis 2019, la Mgéfi participe à l'aventure EcoTree en s'engageant à planter un arbre dans une forêt toutes les 10 adhésions écoles, en compensant les émissions de CO2 liées aux déplacements des militants lors de l'Assemblée Générale pour réduire son empreinte carbone et en offrant des arbres à planter à ses collaborateurs. Ainsi, plus de 1 400 arbres ont ainsi été plantés depuis 2019, sachant qu'un arbre absorbe entre 10 et 40 kg de CO2 par an.

# NOUS AVONS AIMÉ





NOUS AVONS AIMÉ 



# RENDEZ-VOUS



## DÉCEMBRE 2022 Réception de votre carte de tiers payant

À partir du 15 décembre, votre nouvelle carte de tiers payant pour l'année 2023 et votre certificat annuel de garanties vous seront adressés par courrier.

Vérifiez bien l'intégralité de vos informations personnelles sur ces documents et signalez-nous toute erreur. La modification de vos données peut être faite en quelques clics depuis votre espace adhérent > Mes demandes en ligne.

**Bon à savoir :** en cas de perte, vous pouvez aussi retrouver votre carte de tiers payant directement sur votre espace adhérent ou sur l'application Mgéfi, à compter du 16 décembre.



## 1<sup>ER</sup> JANVIER 2023 La Mgéfi rejoint officiellement le groupe MATMUT

À compter du 1<sup>er</sup> janvier prochain, la Mgéfi rejoint officiellement le groupe MATMUT.

Une nouvelle aventure pleine d'opportunités sur laquelle nous ne manquerons pas de revenir dans les prochains numéros de la revue Couleurs.



## JUSQU'À FIN FÉVRIER 2023 Campagne de vaccination contre la grippe saisonnière

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

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

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



# Mgéfi

Avec vous, c'est mutuel

## Comment préférez-vous lire Couleurs ? En version digitale ou papier ?



Si vous lisez ce numéro en version papier et souhaitez le lire en ligne, il vous suffit de créer votre espace adhérent sur **mgéfi.fr** en quelques clics.



# Mgéfi

Avec vous, c'est mutuel

# Préservez votre autonomie avec Plurio Dépendance



**Une rente mensuelle**  
au choix allant  
de 206 €  
à 2 060 €



**Une garantie optionnelle**  
dépendance  
partielle



**Une cotisation fixe**  
à l'adhésion



**Un versement garanti**  
pendant toute la  
durée de l'état de  
dépendance



**Une rente non soumise à l'impôt,**  
cumulable avec  
l'APA



**Possibilité de modifier**  
le montant de  
la rente à tout  
moment



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

Plurio Dépendance MI06 est un contrat assuré par MFPrévoyance, société Anonyme à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 81 773 850 euros – Entreprise régie par le Code des assurances – Immatriculée au RCS Paris sous le n° 507 648 053 – 4, place Raoul Dautry - 75015 Paris