

AÉSIO Fonctions publiques, un partenariat solide pour la MGAS

Un Nobel pour la découverte des « ciseaux génétiques »

Addictions : quand les produits s'achètent au supermarché



« Nous battre pour que notre fonctionnement actuel ne meure pas »

Chères adhérentes, chers adhérents,

le grand Livre de l'économie sociale et solidaire contient le magnifique chapitre que sont la Mutualité et les valeurs auxquelles nous sommes tant attachés. À travers ce nouvel éditto, je souhaiterais vous démontrer en trois points comment la domination actuelle du monde assurantiel et financier menace de mettre un point final à ce chapitre.

Le premier point, et la première lame, est le projet de réforme de la Protection Sociale Complémentaire des agents publics. Le dispositif qui se profile (fin de la solidarité intergénérationnelle, panier de soins minimum...) va conduire de nombreuses mutuelles historiques de la Fonction Publique à trouver d'autres champs de recrutement que ceux initialement couverts, et inévitablement voir leur population fondre comme neige au soleil, car elles ne pourront pas s'aligner sur les propositions de couverture des énormes groupes assurantiers du marché. Ces mutuelles devront se contenter de couvrir les retraités des ministères, délaissés par la réforme, mais pour combien de temps...

Le deuxième point, et la deuxième lame, se présente sous la forme d'un énorme serpent de mer : le projet de « Grande Sécu ». Si ce dossier voit le jour, vous pourrez constater par vous-mêmes l'ampleur des dégâts aussi bien au niveau économique pour notre pays (la dette : comment absorber le coût

de cette prise en charge à hauteur de plusieurs dizaines de milliards d'euros), au niveau structurel (Que vont devenir nos mutuelles ? Des organismes limités à de la surcomplémentaire santé ?) et, enfin, sur le plan psychologique pour tous les personnels qui travaillent au sein d'organismes complémentaires et pour lesquels le risque de casse sociale n'est pas à écarter.

Il est difficile de comprendre comment un responsable politique peut, en s'appuyant sur des données incomplètes, faire exploser un système de couverture de complémentaire santé qui a fait ses preuves, et qui a su évoluer au fil des années tout en respectant des règles de plus en plus contraignantes pour la gestion de ses adhérents et pour son fonctionnement réglementaire (Solvabilité 2).

Le troisième et dernier point est tout aussi pernicieux. Il s'agit de la caution accordée au *Livre (très) noir des mutuelles*. Non content de fonder ses écrits sur des données non contradictoires et entièrement à charge, l'auteur est entendu dans de nombreux journaux, télévisés ou non, sans jamais se voir proposer de débattre en opposition. Il est donc très facile pour lui d'emporter une (fausse) conviction et de condamner notre système, sans avoir à se justifier.

Devant cet ensemble accablant, nous devons réagir, et la MGAS va se battre

LIEN MUTUALISTE N°161 DÉCEMBRE 2021

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

Administration et siège social :

96 avenue de Suffren, 75730 Paris Cedex 15
Tél. : 01 44 10 55 55 ou 01 44 10 55 00
Site internet: mgas.fr

Directeur de la publication :

Michel Regnier
Directrice de la rédaction : Annick Singer
Rédaction : Laurent Azoulay (L. A.), Audrey Demange (A. D.), Pascal Dreux (Pa. D.), Philippe Droin (Ph. D.), Erik Gartner (E. G.), Catherine Gaucher (C. G.), Jean-Loup Gueller (J.-L. G.), Julien Maatouk (J. M.), Nancy Ogalla (N. O.), Justine Racinet (J. R.), Alban Saillard (A. S.), France Mutualité, Rhétorikê

Photos : © AdobeStock, CIEM, DR MGAS, DR

Pictos : Monkik

Réalisation : Rhétorikê

Chargée de publication : Aurélie Pécaud
Maquette : Yann Collin

Prix au numéro : 0,40 €

Abonnement annuel : 1,20 €

Impression : Galaxy Imprimeurs

205 à 213 route de Beaugé, 72000 Le Mans

Imprimé à : 51210 exemplaires

Diffusé à : 51 205 exemplaires

Commission paritaire : 0225M08207

ISSN 0240-9410



PANORAMA

Maisons sport-santé...
en construction !

La « blue food »

La lenteur et le retard ont du bon
Attention aux allégations Made
in France



GRAND ANGLE

**Addictions : quand
les produits s'achètent
au supermarché**

Gaz hilarant : des conséquences
« pas drôles du tout » sur la santé
des jeunes

Le point sur la consommation
des antalgiques stupéfiants

Interview de Valérie Gibaja,
pharmacien et praticien hospitalier
au CEIP-A du CHRU de Nancy



MGASERVICES

La MGAS à votre rencontre : **retours
sur les Rencontres RH de la Santé**

Comprendre l'optique :
le travail sur écran

Dépistage du Covid-19 :
**quelle prise en charge des tests PCR
et antigéniques ?**

**Découvrez les nouvelles
fonctionnalités de l'extranet
dédié aux Mandataires
judiciaires à la protection
des majeurs**

RECHERCHE

Un Nobel
pour la découverte
des « ciseaux
génétiques »

pour que notre fonctionnement actuel
ne meure pas. Dans les urnes, en tant
que citoyens, nous devons agir en êtres
sensés et raisonnables, et ne pas céder
à l'effet attractif de candidats sans pro-
jet politique complet qui surfent sur la
vague en remettant sur le devant de
la scène des sujets qui touchent une
grande partie de notre société comme
l'immigration, la sécurité...

Pour terminer cet édit, j'aimerais vous
souhaiter de bonnes fêtes de fin d'an-
née pour vous et vos proches, et que
l'année 2022 vous apporte amour, bon-
heur et santé.

Michel Regnier

MGASSEMBLÉE

AÉSIO Fonctions publiques :
**un nouveau partenariat solide
pour la MGAS**

Initiative : **découvrez
l'association Grands-Parraïns**

Aide sociale extra-légale :
Comment solliciter
les dispositifs d'aide
financière auprès
des organismes ?

PRÉVENTION

**Asthmatique
et sportif ?
C'est possible !**

TRUCS ET ASTUCES

**Écolo
même au bureau**

COURRIER DES LECTEURS

Vous pouvez envoyer vos commentaires et vos questions concernant
le magazine à : communication@mgas.fr



Maisons sport-santé... en construction !

Créées en 2019, les maisons sport-santé reposent sur la collaboration étroite entre professionnels du sport et de la santé. Ce sont des structures certifiées qui offrent à un large public un accompagnement et un suivi personnalisés vers la pratique sportive.

La sédentarité ne cesse de progresser. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), deux millions de décès par an pourraient être évités dans le monde si la population était plus active. L'instance recommande aux adultes 30 minutes d'activité physique par jour. Efficace pour lutter contre une trentaine de maladies chroniques et cancers, elle est une véritable « thérapie non médicamenteuse », complète la Haute Autorité de santé (HAS).

Sport pour tous

Pour mieux promouvoir l'activité physique, la Stratégie nationale sport-santé 2019-2024 a fait de la création des maisons sport-santé (MSS) une mesure phare. L'objectif : faire accéder à la pratique sportive le plus grand nombre de Français, qu'ils soient en bonne santé,

malades ou soignés et en voie de guérison. « Ces structures labellisées pluridisciplinaires couvrent tous les champs de la prévention », précise le Dr Patrick Bacquaert, médecin chef de l'IRBMS¹. [...]

Des structures appelées à se multiplier

Les MSS réunissent de nombreux personnels de l'univers du sport : associations, clubs sportifs, professionnels impliqués dans le sport-santé, éducateurs sportifs labellisés par les fédérations ou professionnels de santé (médecins, ergothérapeutes, kinésithérapeutes...). Début 2021, 150 nouvelles MSS ont été labellisées, portant leur nombre à 288 sur l'ensemble du territoire. C'est encore loin de l'objectif fixé de 500 créations à l'horizon 2022. [...] Pour inciter à en créer de nouvelles, un



La « blue food »

Ou nourriture aquatique en français.

En septembre dernier a eu lieu le sommet mondial des systèmes alimentaires organisé par l'ONU. À partir d'études publiées dans la revue *Nature*, les participants ont valorisé les 2 500 espèces aquatiques qui nourrissent aujourd'hui plus d'un milliard de personnes. La demande pour les produits de la mer pourrait doubler d'ici 2050. L'objectif pour l'ONU est de favoriser une meilleure production, plus durable, sans surpêche, grâce à l'aquaculture. Est-ce compatible avec les objectifs environnementaux internationaux ? Les scientifiques rappellent que l'aquaculture est plus vertueuse que la production carnée : un hamburger aurait la même empreinte carbone que 4 kilos de sardines.

Source : OMS

deuxième appel à projets a été lancé en mai dernier. « Réunies dans un réseau national du sport-santé, les MSS représentent une grande variété de structures, explique le Dr Bacquaert. Elles peuvent être un centre de santé, une clinique ou une association sportive. »

Pour trouver la maison la plus proche de chez vous : www.sports.gouv.fr (rubriques Pratiques sportives / Sport, santé, bien-être / Maisons Sport-Santé).

France Mutualité

(1) Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport-santé.

La lenteur et le retard ont du bon

Si la politesse nous oblige à ne pas faire attendre nos interlocuteurs, être trop à cheval sur la ponctualité n'a pas que des avantages... et une certaine lenteur se révèle parfois bénéfique. Top 3 des bienfaits de la lenteur et du retard.

1. Nous avons tous une perception différente du temps, influencée par divers facteurs : le plaisir que nous prenons dans nos activités, notre capacité de concentration, le niveau d'interaction avec les autres, nos émotions ou notre état d'esprit du moment... Prendre du recul avec le sentiment constant d'urgence et la hâte générale de nos sociétés favorise la compréhension de notre propre rythme.

2. Être parfois en retard, de son propre fait ou bien à cause d'un

événement imprévu, apprend à revoir ses priorités et à être plus flexible. Le changement de situation et la nécessité d'adaptation seront d'autant plus facilement admis que l'on aura mis de côté la rigidité de la montre.

3. Accepter d'être en retard, c'est aussi accepter le réel avec lequel on compose et non la projection que l'on s'en est fait. C'est supporter de prendre du temps et ainsi accueillir des moments inattendus de vide qui ressourcent.



Pour en savoir plus :

→ *Éloge du retard*, par Hélène l'Heuillet, Albin Michel

→ *Le Temps*, par Étienne Klein, Bayard Culture



Attention aux allégations Made in France

Entre 2019 et 2020, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) a mené une enquête sur l'origine des produits non alimentaires et notamment ceux portant les mentions telles que « fabriqué en France » celles d'origine locale.

La DGCCRF contrôle la loyauté et la véracité des allégations figurant sur l'étiquetage des produits ou accompagnant leur vente. L'indication de l'origine doit respecter le Code de la consommation et le professionnel doit être en mesure de justifier la provenance. Voici quelques

pratiques trompeuses relevées et vérifiées par la DGCCRF :

→ apposition d'une allégation d'origine française sur un produit dont seulement une opération minime est réalisée en France ;

→ ou encore usage global d'un logo faisant allusion à une origine française (couleur du drapeau, coq illustré...) quand seulement une partie des produits est fabriquée en France.

Pour en savoir plus : www.economie.gouv.fr/dgccrf/allegation-made-france

La MGAS à votre rencontre

Retour sur les Rencontres RH de la Santé

Les Rencontres RH de la Santé, organisées par la Fédération hospitalière de France (FHF) et l'Association pour le développement des ressources humaines dans les établissements sanitaires et sociaux (adRHess), qui se sont déroulées les 13 et 14 octobre à Paris, constituent le rendez-vous majeur annuel des acteurs des ressources humaines.

Cet événement a pour vocation d'informer les directions des ressources humaines des établissements hospitaliers et sanitaires et sociaux sur les dernières évolutions législatives et réglementaires en matière de ressources humaines médicales et non médicales, mais également d'aborder de nombreuses thématiques d'actualité.

Compte tenu de son enracinement dans le secteur de la santé et de la forte adéquation entre la protection sociale com-



Jean-Loup Gueler (à g.) et Nicolas Esnault (à d.)

plémentaire et les ressources humaines, la Mutuelle Générale des Affaires Sociales a naturellement participé à cet événement, comme chaque année, en y tenant un stand.

Cet événement a été l'occasion pour la MGAS de présenter ses offres dédiées aux agents de la Fonction Publique Hospitalière et aux personnes sous tutelle sous responsabilité de Mandataires judiciaires à la protection des majeurs. De nombreux échanges ont été amorcés avec des associations de décideurs hospitaliers pour envisager avec elles des perspectives partenariales.

J.-L. G.

COMPRENDRE L'OPTIQUE AVEC... Julien Maatouk, opticien conseil MGAS

Le travail sur écran

Nous sommes nombreux à passer plusieurs heures par jour devant un écran et cela pèse beaucoup sur nos yeux. Voici quelques précautions d'usage.

→ **Soignez l'éclairage** : la réverbération sur le bureau, les murs et les reflets sur l'écran altèrent le contraste visuel. Tentez d'éliminer les sources de lumière à l'origine de ces reflets.

→ **Clignez des yeux et faites des pauses** : le fameux 20/20/20. Toutes les 20 minutes, faites une pause de 20 secondes, à plus de 20 mètres, cela diminuera grandement votre fatigue visuelle.

→ **Pensez à faire des pauses régulières** pour regarder des objets éloignés et cli-

gnez des yeux. Attention, si vous travaillez dans un environnement où l'air est sec comme un bureau climatisé.

→ **Régalez votre écran**, ajustez sa luminosité à celle de votre environnement de travail. Vous devriez différencier facilement le texte du fond. Pensez à bien régler la taille des caractères, l'inclinaison de votre écran et de votre chaise.

J. M.



Les questions fréquentes de nos adhérents

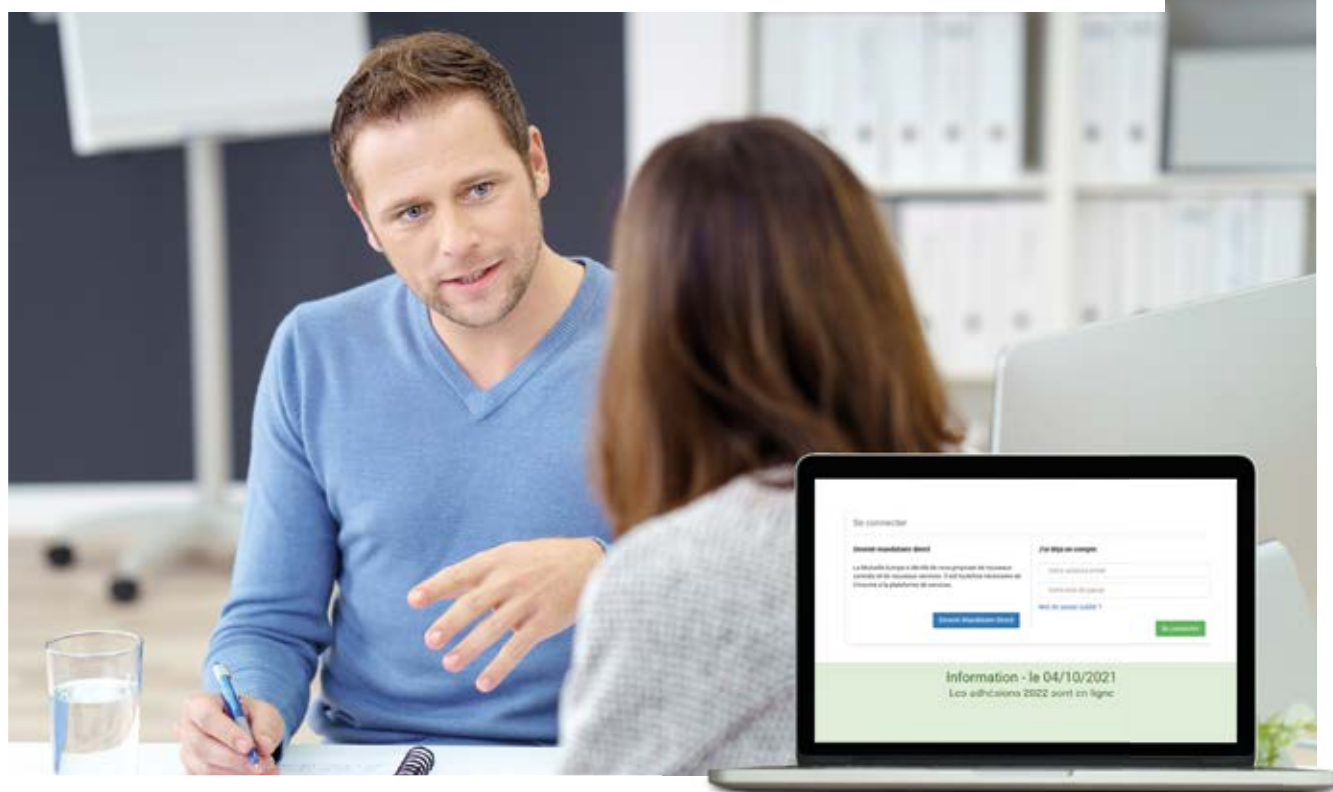
Dépistage du Covid-19 : quelle prise en charge des tests PCR et antigéniques ?

Vous trouverez dans ce tableau les règles de prise en charge depuis le 15 octobre 2021 et la fin de la gratuité générale des tests de dépistage (règles en vigueur à fin novembre 2021). Par A. D.

CONTINUITÉ DE LA PRISE EN CHARGE PAR L'ASSURANCE MALADIE	
POUR QUI ?	JUSTIFICATIFS À FOURNIR
Personnes ayant un schéma vaccinal complet ou un certificat de rétablissement de moins de 6 mois ou une contre-indication à la vaccination	Certificat de vaccination, de contre-indication vaccinale ou de rétablissement, sous forme de QR code papier ou numérique
Personnes mineures	Pièce d'identité
Personnes identifiées via le « contact-tracing » de l'Assurance maladie ou encore personnes concernées par des campagnes de dépistage collectif	Justificatif de contact à risque (mail ou SMS) envoyé par l'Assurance maladie pour une prise en charge au 1 ^{er} et au 7 ^e jour
Personnes symptomatiques sur prescription médicale	Une prescription médicale valable 48 heures et non renouvelable
ARRÊT DE LA PRISE EN CHARGE DES TESTS PCR ET ANTIGÉNIQUES	
CIRCONSTANCE	TARIFS APPLIQUÉS
Hors cadre de dépistage, tests réalisés en vue de l'obtention d'un pass sanitaire	• 44 € pour les tests PCR • Entre 22 et 45 € pour les tests antigéniques
CAS SPÉCIFIQUES LIÉS À LA TERRITORIALITÉ	
Guyane, Martinique et Guadeloupe	Les tests resteront pris en charge par le régime obligatoire jusqu'à la date de fin de l'état d'urgence sanitaire
Mayotte	Pas de date de fin de prise en charge compte tenu de la fragilité du système de dépistage local
La Réunion	À partir du 15 octobre, avec un tarif hebdomadaire de 27,16 € et de 32,16 € le dimanche
État de l'Union européenne / Espace économique européen (UE/EEE) ou Suisse	Prise en charge à 100 % par le régime obligatoire sur la base d'un forfait de 50 € sur présentation de la carte européenne d'Assurance maladie lors de la réalisation du test ou a posteriori sur envoi du Cerfa S3125 accompagné de la facture
État en dehors de l'Union européenne, de l'Espace économique européen	Seuls les tests à caractère médical, urgent et inopiné seront pris en charge à hauteur de 27 % du montant de la dépense, dans la limite maximale de 35 €, sur envoi du Cerfa S3125 accompagné de la facture
ET LA MGAS ?	
La MGAS ne prendra pas en charge les tests non pris en charge par le régime obligatoire (RO). En effet, au-delà du respect de l'esprit de cette mesure, aucune garantie ne couvre les actes de biologie et/ou infirmiers s'ils ne sont pas pris en charge par le RO.	

Découvrez les nouvelles fonctionnalités de l'extranet dédié aux Mandataires judiciaires à la protection des majeurs

L'extranet MJPM est un outil dédié aux Mandataires judiciaires à la protection des majeurs. Il évolue continuellement pour leur permettre d'être les plus autonomes possible.



Dans les dernières évolutions en date, sur votre extranet MJPM accessible depuis mgas.fr, nous vous proposons :

- de consulter les tarifs 2022 ;
- d'accéder à la documentation remise à jour sur votre nouvel espace de téléchargement ;
- de visualiser le nombre de prestations remboursées par la MGAS durant le dernier mois civil (liste des actes en tiers payant et hors tiers payant) ;
- de sélectionner les prestations comme

« traitées » (payées au professionnel de santé ou à l'adhérent) pour une meilleure lisibilité en cas de rapprochement bancaire ;

- de connaître les coordonnées de votre conseiller commercial MGAS présent sur votre région.

Ces nouveautés s'ajoutent aux nombreuses autres fonctionnalités :

- devis commercial en ligne ;
- adhésion en ligne ;

- visualisation des prestations santé de l'ensemble des personnes protégées ;
- téléchargement de la carte de tiers payant et de l'échéancier ;
- résiliation du contrat frais de santé en ligne.

La MGAS est toujours à l'écoute des mandataires et met tout en œuvre pour répondre à leurs besoins au quotidien.

N. O.



Addictions : quand les produits s'achètent au supermarché

Les « stupéfiants » ne sont pas tous illicites. Les abus de produits de grande consommation ou les détournements de médicaments sont nombreux et en nette augmentation. Tour d'horizon de ces nouveaux mésusages.

Gaz hilarant : des conséquences « pas drôles du tout » sur la santé des jeunes

Facile d'accès car en vente libre, le protoxyde d'azote, ou « gaz hilarant », est parfois détourné de son usage premier par des collégiens, lycéens, étudiants ou jeunes adultes, qui l'inhalent pour ses effets psychoactifs. Ils en font une consommation effrénée, mais non dénuée de risques.

Stocké dans des cartouches vendues dans les commerces de proximité et sur internet pour être utilisé comme gaz propulseur dans les siphons à chantilly, le protoxyde d'azote est facile d'accès et peu cher. Celui que l'on nomme aussi « gaz hilarant », en raison de ses effets euphorisants et des rires incontrôlés

qu'il provoque, est détourné de son usage initial par de nombreux jeunes, qui l'inhalent après avoir « cracké » la cartouche pour l'ouvrir et font passer le gaz dans un ballon de baudruche. Tutos sur internet, « bars à proto » dans certaines boîtes de nuit, caniveaux jonchés de ces petites capsules... la pratique s'est

banalisée et les ventes ne cessent d'augmenter. « L'utilisation de cette substance est largement répandue depuis un certain nombre d'années », confirme Gilles Defer, professeur de neurologie au CHU de Caen (14) et vice-président de la Fédération française de neurologie (FFN).

Une pratique à risques

Depuis longtemps, les médecins alertent les autorités sanitaires sur cet usage détourné, car les effets nocifs potentiels du « proto » sont nombreux : vertiges, hallucinations ou perte de connaissance, mais aussi troubles digestifs, cardiorespiratoires ou neurologiques,

Une loi pour protéger les jeunes

Les députés ont voté à l'unanimité, le 25 mai 2021, une loi interdisant « de vendre ou d'offrir à un mineur du protoxyde d'azote, quel qu'en soit le conditionnement ». Par ailleurs, la vente de « proto » est désormais interdite à toute personne (mineure ou pas) dans les débits de boissons et de tabac. Le texte est clair. Concrètement, tout commerçant devra s'assurer que l'acheteur est bien majeur, sous peine d'amende. Mais quid de la vente sur internet ? Bien que la loi contraigne les sites à mentionner l'interdiction de la vente aux mineurs, le « proto » y restera libre d'accès à toute personne, majeure ou pas. **France Mutualité**

les centres d'évaluation et d'information sur la pharmacodépendance-addictovigilance (CEIP-A) ont amené l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) à publier en 2019 un communiqué officiel faisant état d'une montée en flèche de la consommation de protoxyde d'azote à usage « récréatif ». Cette utilisation de gaz hilarant à des fins de toxicomanie par la jeunesse était jusque-là complètement ignorée des parents. Depuis deux ou trois ans, l'ampleur de ce phénomène, largement relayé dans les médias et par les agences sanitaires, a permis une prise de conscience de l'opinion publique et des politiques, qui se sont emparés du problème (voir encadré ci-dessus). Les campagnes de prévention des toxicomanies aborderont bientôt, dans les collèges, un volet consacré au « proto ». Il était temps !

France Mutualité

explique la mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca), qui fait état de plusieurs dizaines de cas graves au cours des dernières années. « Sa neurotoxicité était connue dès les années 1950, et déjà bien documentée il y a 20 ans dans le cadre d'une utilisation médicale lors des anesthésies générales et locales chez les dentistes. Mais, dans ces capsules vendues dans le commerce, le gaz est pur, donc beaucoup plus toxique. Même si les hospitalisations sont rares, le principal risque neurologique est une atteinte de la moelle épinière (myélopathie), en particulier une atteinte des voies sensitives, qui heureusement peut être réversible si elle est détectée tôt et si la consommation est interrompue », souligne le professeur Defer, qui précise : « Cette atteinte médullaire s'explique par un blocage des effets physiologiques de la vitamine B12

par le produit. » Gilles Defer conseille donc « d'y penser en cas de tableau aigu d'atteinte médullaire chez un sujet jeune en interrogeant ce dernier sur une éventuelle consommation de protoxyde d'azote ». Pour finir, outre des risques de réactions chimiques explosives, ce gaz étant très froid, son inhalation peut aussi occasionner des lésions au niveau du nez et des lèvres.

Une ivresse fugace qui pousse à la consommation

L'effet euphorisant et psychotrope est bref, alors les jeunes renouvellent plusieurs fois de suite l'expérience. « Certaines consommations sont astronomiques, constate le neurologue. Une étude anglaise de 2018 relevait chez des personnes atteintes de myélopathie une consommation allant de 100 à 1 000 capsules par semaine. » En France, plusieurs rapports publiés par

PLUS D'INFORMATIONS

Drogues info service :
[drogues-info-service.fr](https://www.drogues-info-service.fr)

Pour les lycéens et les étudiants :
[santeaddictions.fr](https://www.santeaddictions.fr)

Site addictovigilance :
[addictovigilance.fr](https://www.addictovigilance.fr)

Enquête OSIAP : [addictovigilance.fr/
wp-content/uploads/2021/09/
Resume-enquete-OSIAP-2019.pdf](https://www.addictovigilance.fr/wp-content/uploads/2021/09/Resume-enquete-OSIAP-2019.pdf)

Le point sur la consommation des antalgiques stupéfiants



Le Bulletin de l'Association des Centres d'Addictovigilance, publié en juin 2021, présente les résultats de l'enquête ASOS (Antalgiques Stupéfiants et Ordonnances Sécurisées), qui évalue le bon usage des antalgiques stupéfiants opioïdes.

Cette étude nationale menée depuis 2001 a pour objectif de décrire la population traitée par les antalgiques stupéfiants et les modalités de leur prescription et de suivre l'évolution de ces données. Principal enseignement : la situation française n'a rien à voir avec celles vécues aux États-Unis ou au Canada, où la consommation d'opioïdes fait des ravages. Dans l'Hexagone, la consommation a certes augmenté depuis le début des années 2000, mais celle-ci s'inscrit dans une meilleure

prise en charge de la douleur, particulièrement lors de cancers.

Un public plus âgé, des médicaments mésusés

Si l'intérêt des antalgiques n'est pas remis en cause, l'étude met toutefois en relief des problèmes de prescriptions non conformes et de mésusage. Elle nous apprend également que la prescription d'opioïdes concerne plutôt des femmes et relativement âgées (moyenne d'âge 68 ans). Les travaux d'addictovigilance

montrent que, dans la majorité des cas de dépendance aux antalgiques, celle-ci est « primaire ». C'est-à-dire que les sujets n'ont pas d'antécédent de dépendance aux opioïdes illicites, l'addiction s'étant installée suite à un mésusage du traitement antalgique prescrit (augmentation des doses ou continuation après la durée de la prescription) ou suite à une prescription ne respectant pas les recommandations (mauvaise indication, par exemple).

Éviter les mésusages et les abus

Quand l'effet de l'antalgique semble insuffisant, votre premier réflexe doit être d'en parler à votre médecin, qui pourra modifier sa prescription et réévaluera votre douleur. Ne modifiez pas la posologie sans avis médical. Il existe par ailleurs, aujourd'hui, différents moyens de combattre la douleur. De même, si vous éprouvez des difficultés à arrêter votre traitement antalgique, c'est qu'il y a peut-être accoutumance ; là aussi, parlez-en avec votre médecin. En cas de question sur le risque d'abus et de dépendance, n'hésitez pas à contacter le Centre d'évaluation et d'information sur la pharmacodépendance-addictovigilance (CEIP-A) de votre secteur.

L'addiction débute souvent par un mésusage du médicament [...] si la douleur n'a pas disparu ou si l'accoutumance est trop forte.



PLUS D'INFORMATIONS

Actualité antalgiques opioïdes : l'ANSM publie un état des lieux de la consommation en France
ansm.sante.fr

Bulletin « Prescription des antalgiques stupéfiants en France »
addictovigilance.fr



« Plus l'accès aux produits est facile, plus le risque de comportements déviants est important »

Les problématiques d'abus et de dépendance sont étudiées par les Centres d'Évaluation et d'Information sur la Pharmacodépendance-Addictovigilance (CEIP-A). Le point sur les nouvelles formes d'addiction avec le Dr Valérie Gibaja, pharmacien, praticien hospitalier au CEIP-A du CHRU de Nancy (54).

Tout d'abord, pouvez-vous nous expliquer le rôle des CEIP-A ?

Il s'agit d'un réseau de 13 centres répartis sur le territoire français dans lesquels des pharmacologues surveillent, évaluent et préviennent des risques d'abus/dépendance liés aux substances psychoactives licites ou illicites, médicamenteuses ou non (tabac et alcool exceptés). Au-delà de l'évaluation (voir par exemple page 11), les centres informent sur le risque d'abus/dépendance. Les CEIP-A peuvent être contactés par les professionnels pour signaler des situations de mésusage ou d'abus et leurs conséquences cliniques, mais aussi par les particuliers qui s'interrogent sur leur traitement ou sur l'usage de produits non médicamenteux.

Quelles sont les tendances récemment observées dans les usages de produits stupéfiants ?

Un sujet préoccupant, aujourd'hui, est l'usage en nette augmentation du protoxyde d'azote et ses conséquences (voir article page 9). La consommation à visée récréative de ce produit est connue depuis très longtemps, mais les modalités de prise ont clairement changé en termes de fréquence et de quantités : les consommations peuvent être quotidiennes, parfois jusqu'à plusieurs centaines de cartouches. Si, suite aux



Valérie Gibaja, pharmacien et praticien hospitalier au CEIP-A du CHRU de Nancy.

alertes du réseau d'addictovigilance, la vente est aujourd'hui interdite aux mineurs dans les magasins, reste les offres sur internet. On peut toujours commander de gros volumes en un simple clic. Dans les phénomènes d'abus/dépendance, nous observons souvent que plus l'accès aux produits est facile, plus le risque de comportements déviants est important. D'autres produits de très grande consommation continuent d'être détournés à visée récréative comme les aérosols ou les solvants. On en parle peu mais les mésusages existent toujours, par exemple avec les bombes de déodorant ou encore de nettoyant informatique. Les composés sont toxiques et les conséquences peuvent être drama-

tiques. Ces usages sont préoccupants, comme pour le protoxyde d'azote, car ils touchent des populations jeunes, voire des mineurs, avec le risque d'une première porte d'entrée vers des conduites addictives et un danger pour la santé. Parmi les substances illicites, on peut citer le cannabis et la cocaïne avec leurs complications cardiovasculaires, que nous surveillons aussi de près.

Quels sont les principaux mésusages observés en officines ?

Sont signalés en addictovigilance des mésusages de médicaments contre la douleur, comme la prégabaline ou le tramadol, également les benzodiazépines mais aussi les antitussifs codéinés. Jusqu'en 2017, vous pouviez vous procurer ces médicaments contre la toux librement. Mais leur usage récréatif associé à un antihistaminique, le fameux « purple drank », a obligé les pouvoirs publics à restreindre leur accès. Pour le tramadol et la prégabaline, les modalités de prescription ont récemment changé pour réduire les abus. On observe aussi des mésusages avec des médicaments sans prescription, comme ceux contre le mal des transports. Informés des risques de mésusage par notre réseau, les pharmaciens sont très attentifs quand ils fournissent ce type de produits.

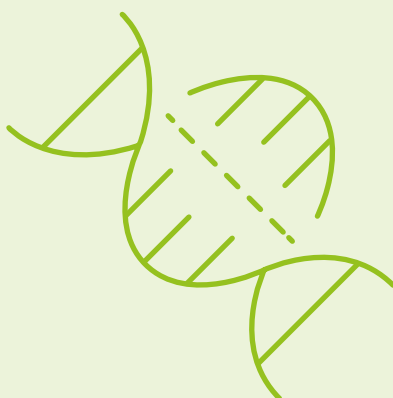
Un Nobel pour la découverte des « ciseaux génétiques »

En juin 2012, deux généticiennes, la Française Emmanuelle Charpentier et l'Américaine Jennifer Doudna, décrivent dans la revue *Science* un nouvel outil baptisé Crispr-Cas9. Celui-ci est capable de modifier le génome avec un degré de précision encore jamais atteint. Huit ans plus tard, elles reçoivent le prix Nobel de chimie pour cette technique de pointe qui a fait réaliser un pas de géant à la médecine.

Le terme révolutionnaire n'est pour une fois pas galvaudé et tous les scientifiques s'accordent à dire que Crispr-Cas9 représente un progrès phénoménal en matière de recherche sur la génétique, et plus particulièrement sur le traitement d'un grand nombre de maladies. « *Un outil pour réécrire le code de la vie* », a même commenté le jury à Stockholm en décernant le prestigieux prix Nobel de chimie à Emmanuelle Charpentier et Jennifer Doudna, le 7 octobre 2020. Cet outil moléculaire est en effet capable de modifier à volonté et à moindres frais le génome de tout organisme vivant : bactérie, plante, animal et même être humain. Le génome, qui n'est autre que l'ensemble des gènes, est en quelque sorte un immense code, un peu comme le plan détaillé d'un organisme.

Des « ciseaux moléculaires »

Les Crispr (acronyme signifiant *clustered regularly interspaced short palindromic repeats*, en français « courtes répétitions palindromiques groupées et régulièrement espacées ») sont des



séquences génétiques qui se répètent de loin en loin tout au long de la chaîne d'ADN. Cas9 est une enzyme découpeuse d'ADN. En décrivant de quelle façon neutraliser un virus au sein d'une bactérie grâce à l'association de cette enzyme et des Crispr, les deux Nobel ont conçu un système qui révolutionne la manipulation génétique par sa simplicité et ouvre la voie vers de nouvelles formes de thérapie génique. Il offre de multiples possibilités et fait envisager aux chercheurs de nombreuses pistes thérapeutiques, car ces « ciseaux moléculaires » peuvent être programmés

pour cibler précisément un gène malade, retrancher une séquence d'ADN, voire la remplacer par une autre.

Soigner des maladies génétiques

Des recherches sont actuellement menées sur les moustiques pour que la modification génétique obtenue par Crispr-Cas9 soit transmise sur plusieurs générations. Grâce à cette technique de forçage génétique, on réussirait ainsi à éradiquer des maladies ravageuses telles que la dengue, les virus Zika ou Ebola. D'autres applications de la méthode, cette fois chez le cochon, feraient en sorte que ses organes soient transplantables chez l'homme. Les scientifiques imaginent aussi traiter des maladies du sang, comme la drépanocytose, en prélevant des cellules souches pour les modifier en laboratoire avant de les réinjecter dans la moelle épinière du patient. Des cellules pourraient également être transformées directement dans le corps humain via cet outil. Enfin, Crispr-Cas9 suscite beaucoup d'espoir pour guérir le cancer.

Des modifications héréditaires

Si ce nouvel outil de manipulation génétique, plus simple d'utilisation et bien moins coûteux que les précédents, ouvre de grandes perspectives thérapeutiques, il génère aussi des craintes. Lorsque l'on modifie le génome des cellules germinales (cellules à l'origine des spermatozoïdes et des ovules, qui transmettent le patrimoine génétique à la génération suivante) ou d'un embryon humain, on transforme alors l'ADN de l'ensemble des cellules de l'enfant à naître, et il en irait de même ultérieurement dans toute sa descendance. [...]

France Mutualité

Pour en savoir plus : lejournal.cnrs.fr/articles/crispr-cas9-des-ciseaux-genetiques-pour-le-cerveau



Asthmatique et sportif ?

C'est possible !

Contrairement à un préjugé tenace, on peut tout à fait pratiquer un sport lorsque l'on est asthmatique. C'est même vivement conseillé, à condition de prendre quelques précautions. En voici quelques-unes afin de profiter des bienfaits de l'activité physique sans risque.

L'asthme est une maladie répandue. En France, il touche environ quatre millions de personnes, dont 6 % seraient concernées par une forme sévère. Cette pathologie chronique des bronches n'est pas à prendre à la légère : selon les chiffres de l'Assurance maladie, elle serait à l'origine de près de 60 000 hospitalisations (38 000 chez les asthmatiques de plus de 15 ans) et d'environ 1 000 décès par an. Pour autant, ce n'est pas parce que l'on est asthmatique que l'on doit s'interdire tout effort physique de peur de manquer de souffle.

2h30

**d'activité physique
par semaine.**

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise « 2h30 au moins d'activité physique par semaine, pratiquée en trois à cinq fois ».

Les pneumologues recommandent, au contraire, une activité physique régulière. Tant que l'asthme est sous contrôle, autrement dit que le traitement de fond permet de mener toutes ses activités quotidiennes sans ressentir de gêne respiratoire, rien n'empêche de pratiquer un sport. Celui-ci aide à développer la capacité respiratoire et à renforcer les muscles, y compris ceux qui interviennent dans la respiration. De plus, il est prouvé qu'un entraînement régulier réduit la fréquence et l'intensité des crises d'asthme.

Ce qu'il faut éviter

« Tous les sports sont possibles, à l'exception de la plongée sous-marine avec bouteilles, explique l'association Asthme et allergies. Celle-ci comporte en effet plusieurs risques. Tout d'abord,

il est évidemment impossible de soigner une crise d'asthme lorsque l'on est sous l'eau. Ensuite, l'air contenu dans les bouteilles est froid et sec, ce qui peut déclencher une crise. Pour finir, les bouteilles peuvent renfermer des allergènes. » L'association ajoute que la plongée « peut cependant être pratiquée sous réserve et après l'accord d'un pneumologue, lorsque l'asthme est totalement contrôlé ». L'équitation est également contre-indiquée, car elle cumule le risque d'allergie aux poils des chevaux, à la paille et au foin des écuries. Il y a des sports plus adaptés que d'autres, comme ceux « qui demandent un effort discontinu ou d'intensité moyenne », précise Asthme et allergies. À éviter, donc, les marathons, les longues randonnées en montagne ou, de manière générale, les efforts in-





tensifs au long cours qui empêchent de reprendre son souffle.

Quelle activité choisir ?

Marche à pied, marche nordique, vélo, tai-chi, tennis, football, golf, natation... ne sont en revanche pas contre-indiqués. Si les sports de plein air sont particulièrement agréables, il faut toutefois prendre en compte certains facteurs susceptibles de provoquer une crise d'asthme. En ville, par exemple, effectuez votre activité sportive de préférence le matin, car, en raison du trafic routier, la qualité de l'air a tendance à se dégrader au fil de la journée. Il faut aussi tenir compte des pollens au printemps. Ils sont particulièrement présents lors des journées chaudes et ventées. Mais un air froid et sec n'est pas non plus idéal : il faut alors essayer d'inspirer par le nez

et bien vous réchauffer en fin de séance. Par ailleurs, les sports en salle ne sont pas dénués de risques. Les poussières des tapis de gymnastique ou des tatamis, pour les sports martiaux, peuvent aussi provoquer une crise d'asthme. Avant de commencer un nouveau sport, par précaution, demandez l'avis de votre médecin. Selon la situation, il

pourra vous prescrire un médicament à prendre avant l'effort. Puis, à chaque séance, prévoyez un temps d'échauffement et un temps de retour au calme progressif d'une dizaine de minutes. Dernier conseil : gardez toujours un bronchodilatateur à portée de main.

PRÉVENTION

EN PRATIQUE



Reprendre le sport sans risque à 40, 50 et 60 ans

Se remettre à faire de l'exercice après une interruption (plus ou moins longue), quel que soit l'âge : c'est possible et même grandement recommandé ! Mais quelle activité choisir ? Y a-t-il des recommandations particulières à suivre ? Programme sportif sur mesure avec le Dr Roland Krzentowski, médecin du sport.

« Les 10 règles d'or » du sportif édictées par le Club des cardiologues du sport

- 1 • Je respecte toujours **un échauffement** et **une récupération** de dix minutes lors de mes activités sportives.
- 2 • **Je bois trois à quatre gorgées d'eau** toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 3 • **J'évite les activités intenses** par des températures extérieures inférieures à - 5°C ou supérieures à 30°C.
- 4 • **Je ne fume jamais**, en tout cas pas une heure avant ni deux heures après une pratique sportive.
- 5 • Je ne prends **pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort**.
- 6 • **Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre**, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 7 • Je pratique **un bilan médical** avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.
- 8 • **Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal** survenant à l'effort*.
- 9 • **Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque** survenant à l'effort ou juste après l'effort*.
- 10 • **Je signale à mon médecin tout malaise** survenant à l'effort ou juste après l'effort*.

(*) Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

France Mutualité

France Mutualité



AÉSIO Fonctions publiques

Un nouveau partenariat solide pour la MGAS

Une naissance est toujours un événement ! Cette fois, comme l'annonçait le Président Michel Regnier dans son dernier édit, il s'agit de saluer la naissance d'une Union de Groupe Mutualiste (UGM) formée par la MGAS, AÉSIO, TERRITORIA Mutuelle et la Mutuelle des Hôpitaux de la Vienne. Autorisée par notre Assemblée Générale du 25 juin 2021, et constituée officiellement le 22 octobre 2021 sous le nom « AÉSIO Fonctions publiques », elle est le fruit d'une longue démarche engagée depuis deux ans.



Son objectif est simple : donner à la MGAS et à ses partenaires les moyens d'exister et de se développer dans un mode assurantiel de plus en plus complexe et empreint de normes législatives et réglementaires contraignantes.

Ses premières actions sont toutes trouvées : proposer une feuille de route commune dans le cadre du nouveau dispositif qui viendra animer la protection sociale complémentaire des agents publics.

Même si notre Mutuelle devient un partenaire du grand groupe qu'est AÉSIO, elle n'abandonne pas pour autant son indépendance politique et financière.

La MGAS garde son indépendance politique et financière

Pour autant, même si notre Mutuelle devient un partenaire du grand groupe qu'est AÉSIO, elle n'abandonne pas pour autant son indépendance politique et financière. Bien au contraire, l'UGM est une instance de coopération qui ne porte pas elle-même de projets, mais oriente ses membres vers ces projets et propose des moyens communs. Ici AÉSIO proposera son réseau de commercialisation et là, la MGAS usera de sa connaissance et de son expertise de la fonction publique.

Des perspectives nouvelles pour répondre aux enjeux futurs des mutuelles

Cette Union est donc un outil qui proposera des voies de développement à ses membres, et qui offrira des moyens de répondre aux contraintes imposées aux mutuelles, exigences toujours plus nombreuses et émanant de sources aussi diverses que l'Europe, la réglementation française ou les recommandations de l'ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution), notre autorité de tutelle. Bien entendu, AÉSIO Fonctions publiques doit maintenant trouver sa vitesse de croisière, identifier ses priorités et asseoir son mode de fonctionnement. Mais l'esprit de collaboration qui anime ses membres est d'ores et déjà porteur de tous les espoirs.

L. A. et A. S.

Initiative

Découvrez l'association Grands-Parrains



L'association Grands-Parrains aide ses antennes locales et correspondants à tisser des relations durables entre enfants et seniors en leur faisant jouer le rôle de grands-parents et petits-enfants.

Voici des actions très concrètes : l'accompagnement des seniors avec les outils numériques, le parrainage inversé, l'accompagnement des enfants dans la maîtrise de la langue française, la sensibilisation des enfants pour favoriser les liens familiaux, etc. La Présidente d'honneur, Madame

Michelle Joyaux, insuffle constamment une dynamique positive au sein des bénévoles et associations. Son exemplarité se retrouve dans sa biographie, *Une vie de cœur*, tout juste éditée.

<http://www.grandsparrains.fr>

Association Grands Parrains

Action sociale extra-légale

Comment solliciter les dispositifs d'aide financière auprès des organismes ?

Au-delà l'aide légale, due par les pouvoirs publics à tout un chacun selon sa situation, de nombreux organismes peuvent apporter une aide complémentaire grâce à leur fonds d'action sociale : c'est ce que l'on nomme l'aide sociale extra-légale.

Qu'est-ce que l'aide sociale extra-légale ?

Les dispositifs d'aide varient selon le territoire (région, département), ou encore le public concerné. Ils peuvent correspondre à une aide financière, mais aussi une aide matérielle, de conseil ou à des services. Les fonds d'action sociale des organismes financent des projets dans des domaines très variés de la vie courante, relatifs à leur mission d'ordre général : handicap, santé, aide alimentaire, endettement, permis de conduire, logement, vacances ou loisirs...

Comment contacter les organismes ?

De nombreux organismes publics et privés sont sollicités pour ces aides ponctuelles. Leurs dispositifs sont cependant peu connus et il est très souvent nécessaire de faire de longues recherches sur internet pour connaître leurs actions et trouver un moyen de les contacter. Il est possible de prendre contact également avec une assistante sociale de son secteur, qui pourra orienter vers le bon interlocuteur.



Où trouver l'information ?

Concernant le handicap

Après de la Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH) ou Maison départementale de l'autonomie selon les départements (<https://mdphenligne.cnsa.fr/>), qui pourra mettre en lien avec le Fonds départemental de Compensation du Handicap (FDCH).

Concernant la perte d'autonomie liée à la vieillesse

S'adresser à sa caisse de retraite selon son statut : à la Carsat, la MSA, le SRE, la CNRACL, les caisses des indépendants... Toutes ces caisses ont un fonds d'action sociale. Les caisses de retraite complémentaire peuvent être également sollicitées : Ircantec, CRPN, Agirc-Arrco...

Concernant la santé

Chaque CPAM a un fonds d'action sociale pour le financement des restes à charge trop importants ou des prises

en charge médicales spécifiques. Toute l'information est disponible sur le site Ameli>Droits et démarches selon votre situation>Difficultés d'accès aux droits et aux soins>Aides financières individuelles

Concernant le logement ou les difficultés de budget

De nombreux organismes ont des fonds d'action sociale : Action Logement, ANAH, les CAF, les départements, les régions, les CCAS, les missions locales, la SNCF, EDF...

Autres interlocuteurs

- L'employeur public (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31470>).
- L'employeur privé, via le CSE.
- Les mutuelles santé, comme la MGAS, les assureurs, les banques.
- Les associations locales...

Écolo même au bureau

Vous êtes devenu un pro du tri sélectif et des économies d'énergie à la maison.
Voici quelques conseils pour perpétuer vos bonnes actions sur votre lieu de travail.

À VOTRE POSTE DE TRAVAIL : CHASSE AU GASPI



Pour les e-mails, **ne multipliez pas les destinataires inutiles.**



Comme à la maison, **triez !** Jetez papiers et cartons **dans une poubelle spécifique.**



N'imprimez que le nécessaire en recto-verso et **utilisez une police de caractères light** en encre (ex. : Ecofont).

PENDANT VOS PAUSES-CAFÉ : ZÉRO DÉCHET



Éliminez la vaisselle jetable : amenez vos propres couverts, mug, etc.



Apportez une boîte à repas que vous remplirez chez le traiteur.



Préférez une cafetière à piston pour supprimer les machines à capsules jetables.



LORS DES TRAJETS : VERTE ATTITUDE



Limitez l'usage de la voiture ou essayez **le covoiturage.**



Envisagez des **journées en télétravail** (après accord de votre employeur).



Réduisez vos déplacements grâce aux **téléconférences.**

Source : Zéro Waste France – France Mutualité.

LA RETRAITE, C'EST LE MOMENT DE PRENDRE SOIN DE SOI

PARTICIPEZ À L'UN DES STAGES ORGANISÉS
PAR NOTRE PARTENAIRE MFP-RETRAITE,
LA MGAS POURRA VOUS ACCORDER
UNE ALLOCATION PRÉVENTION DE **350€**
EN DÉDUCTION DU PRIX DU STAGE.

DES STAGES POUR ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

NUTRITION, FORME ET SANTÉ

du 27 juin au 2 juillet 2022
à Roquebrune-sur-Argens (83)
du 29 août au 3 septembre 2022
à Saumur (49)

490€*

REMISE EN MOUVEMENT

du 29 mai au 4 juin 2022
à Noirmoutier (85)
du 18 au 24 septembre 2022
à Carqueiranne (83)

470€*

BIEN VIVRE ET ÊTRE ZEN

du 8 au 14 mai 2022
à Mûr-de-Bretagne (22)
du 11 au 17 septembre 2022
à Noirmoutier (85)

470€*

RESSOURCE ET BIEN-ÊTRE

du 2 au 8 octobre 2022
à La Baule (44)

700€*

RÉUSSIR VOTRE RETRAITE

du 9 au 13 mai 2022
du 6 au 10 juin 2022
du 19 au 23 septembre 2022
à Guéthary (64)
du 20 au 24 juin 2022
à Roquebrune-sur-Argens (83)
du 5 au 9 septembre 2022
près de Saumur (49)

330€*

* Tarif après déduction
de l'allocation prévention
de 350€ accordée par la MGAS.

Pour plus d'informations : www.mfp-retraite.fr – 01 44 52 81 61
rabira.bourhila@mfp-retraite.fr



MFP Retraite – 6 rue Bouchardon 75010 PARIS

Mutuelle immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 444 020 291 et à l'ORIAS sous le n° 07 027 904