

Le lien mutualiste #166

DES AFFAIRES SOCIALES

MGASSEMBLÉE

Soutenir les adolescents
avec la Fondation de l'Avenir

RECHERCHE

La neurostimulation,
une solution efficace
contre les douleurs
chroniques

GRAND ANGLE

Le dos, pièce maîtresse
d'une vie active





« Une année décisive pour notre Mutuelle »

L'actualité de 2022 a été marquée par des événements importants comme : l'invasion de l'Ukraine, la réélection du Président de la République, la canicule, et en fin d'année une pénurie de carburants ainsi qu'une inflation exponentielle... une année difficile dans beaucoup de domaines.

L'année que nous débutons ne commence pas de la meilleure des manières, avec, pour deux sujets qui impactent la mutualité, les négociations qui piétinent en matière de prévoyance, et la réforme des retraites, qui, nonobstant ce que chacun peut en penser en matière de recul social, impactera également les mutuelles et leurs adhérents.

Ne nous étendons pas plus sur le sujet, même si vous entendez ici mon désaccord complet. Chacun se fera son opinion.

Avancées de notre partenariat avec AÉSIO

Pour revenir à notre activité, le partenariat avec AÉSIO avance malgré les contraintes opérationnelles de chacun des membres.

Le véhicule juridique de l'UGM AÉSIO Fonctions publiques, qui protège l'indépendance politique et financière de la MGAS, convient à ce stade pour répondre aux tous les prochains appels d'offres sur la réforme de la Protection Sociale Complémentaire de la Fonction publique.

Je compte beaucoup sur l'analyse des dossiers par les différentes parties (tutelle, organisations syndicales et cabinets d'expertise) afin d'éviter toute

dérive de la part de certains organismes, prêts à tout pour remporter les marchés.

Trouver le bon curseur en matière de cotisation

Cette année sera décisive pour notre Mutuelle. À nous de ne pas nous tromper et de bien évaluer l'ampleur des travaux à réaliser. J'ai toute confiance dans le Conseil d'Administration et dans les équipes opérationnelles pour mettre le « bon curseur » en matière de cotisations.

Les premiers résultats, début 2024, définiront, je pense, les grands principes de classement des ministères par rapport à ces critères.

Nous avons déjà, en 2011 et à nouveau en 2018, remporté les référencements des ministères sociaux. Cela démontre bien le travail réalisé et la satisfaction de nos adhérents sur les choix et le calibrage de nos offres.

Car depuis 1970, nous attribuons toutes nos capacités aux agents des trois Fonctions publiques des prestations de complémentaire santé et prévoyance.

Nous allons donc tout faire pour continuer à être à leurs côtés pour l'avenir. Je souhaite sincèrement, dans ce contexte particulier, que nos gouvernants reconnaissent l'utilité des mutuelles pour notre pays.

Par la connaissance de ses adhérents, son antériorité, la MGAS a toute sa légitimité au travers de l'UGM AÉSIO Fonctions publiques, à se positionner pour répondre aux enjeux à venir.

Michel Regnier

LIEN MUTUALISTE N°166 MARS 2023

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: Sandy Bertaud (S.B.), Camille Bigeni (C.B.), Philippe Droin (Ph.D.), Sébastien Fayard (S.F.), Éliane Ferbus (E.F.), Catherine Gaucher (C.G.), Éric Morel (E.M.), Eva Navarro (E.N.), Justine Racinet (J.R.), Claude Tassin (C.T.), Anne Vincent (A.V.), France Mutualité, Rhétoriké

Photos: © AdobeStock, Freepik/rudzhan/Ksenia Gromova, DR MGAS

Réalisation: Rhétoriké

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: 51 200 exemplaires

Diffusé à: 51 172 exemplaires

Commission paritaire: 0225M08207

ISSN 0240-9410

SOMMAIRE



PANORAMA

Des cantines de quartier pour vaincre la solitude
Chiffres clés

4

GRAND ANGLE

Le dos, pièce maîtresse d'une vie active

Cervicales : les bons gestes pour les préserver

Sciatique : comment traiter la douleur ?



9

HOMMAGE

LA MGAS souhaite rendre un dernier hommage à Monsieur Henri Jamet, décédé le 4 novembre 2022 à l'âge de 98 ans. Il a adhéré à la MGAS le 1^{er} juillet 1947 et a occupé les fonctions de Président de la MGAS de 1989 à 1995. Il faisait partie de nos adhérents historiques.



MGASSEMBLÉE

Soutenir les adolescents avec la Fondation de l'Avenir

10

RECHERCHE

La neurostimulation, une solution efficace contre les douleurs

15

COURRIER DES LECTEURS

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

PRÉVENTION

Ce qu'il faut savoir sur les aliments ultra-transformés

16

TRUCS ET ASTUCES

Vaccination : êtes-vous à jour ?

18

Convivialité

Des cantines de quartier pour vaincre la solitude

Cuisine participative, repas à prix libre et alimentation durable : Les Petites Cantines, c'est tout cela à la fois. Focus sur cette initiative née à Lyon en 2016 et qui connaît un succès grandissant.

Salade façon thaïe, mafé aux légumes d'automne, semoule au lait et épices : au 94 boulevard Vincent Auriol, dans le 13^e arrondissement de Paris, la dizaine de convives attablés ce midi se régale. Une satisfaction pour Keiko, Daniel et Chloé, les cuistots du jour qui ont enfilé leur tablier à 9 h 30 le matin pour mitonner ce délicieux repas. Ils ne sont pas des professionnels des fourneaux, mais des habitants du quartier. Bienvenue aux Petites Cantines, un réseau de restaurants solidaires fondé en 2016 à Lyon par Diane Dupré La Tour, ex-journaliste, et Étienne Thouvenot, ingénieur.

Leur rêve : combattre l'isolement dans les grandes villes en créant du lien autour de repas cuisinés et dégustés ensemble.

En France, 7 millions de personnes souffrent de solitude, soit 14 % de la population (contre 9 % en 2010), selon un rapport de la Fondation de France de 2020. Et ça marche. D'Annecy à Grenoble, de la Belgique au Canada, l'association a permis à onze restaurants de quartier de voir le jour, neuf sont en projet. Un franc succès. En 2019, l'association comptait déjà 23 000 adhérents pour 50 000 repas servis.



Mettre la main à la pâte

Ouverte à tous, quels que soient son âge ou sa situation sociale, chaque Petite Cantine est constituée en association autonome et gérée par un collectif d'habitants à l'échelle locale, assisté d'un ou plusieurs salariés. Ces derniers, appelés les « maîtres de maison », ont pour

PHARMACIE

7,6 sur 10

C'est le niveau de confiance des Français envers les médicaments génériques, un score par ailleurs plus élevé chez les hommes et les 50 ans et plus. D'autre part, 94 % d'entre eux acceptent les médicaments génériques quand leur médecin ou leur pharmacien les leur proposent. Enfin, près de 1 Français sur 2 est « tout à fait d'accord » pour que leur fabrication soit préservée et encouragée.

Source : « Les Français et les médicaments génériques », Institut Opinionway, 29 mars 2022.

France Mutualité



PANORAMA



◀ **Côté menus, les plats simples et savoureux sont préparés à partir de produits de saison bio locaux ou issus de circuits courts.**

mission de gérer la logistique de la cuisine (approvisionnement, gestion des stocks...), le respect des règles d'hygiène et de sécurité, les tâches administratives... Chaque adhérent est encouragé à participer aux tâches communes en fonction de son temps et de ses talents. On peut ainsi venir cuisiner, élaborer des recettes, mais aussi faire la vaisselle, proposer des ateliers créatifs... Côté menus, les plats simples et savoureux sont préparés à partir de produits de saison bio locaux ou issus de circuits courts. Et l'addition, dans tout ça ? Qui paye la note ? Afin de rester accessible au plus grand nombre, le prix du repas est libre, chaque convive participe à la hauteur de ses moyens : 3,50 € permet de couvrir le coût des aliments, 9 € les salaires de l'équipe, 13 € les charges et

20 € de financer le repas d'une autre personne. À votre bon cœur !

Ouvrir une Petite Cantine : mode d'emploi

Tenté par l'aventure ? Bénédicte Pachod, développeuse de talents au sein de l'association depuis 2021, explique la marche à suivre.

« La première étape est de constituer une équipe de 3 à 4 personnes et de commencer à organiser des événements dans son quartier : apéros participatifs, pique-niques... Ensuite, il faut nous envoyer une fiche détaillant le projet. Nous évaluons s'il correspond à l'ADN des Petites Cantines : mixité sociale, équipe solidaire et complémentaire, ville de plus de 20 000 habitants... Si c'est le cas, le projet est intégré dans notre réseau et nous l'accompagnons avec des coachings individuels et des jours de formation collective pour apprendre à trouver des fonds, un local, fédérer une communauté... Cet accompagnement dure au minimum 10 mois. Il faut environ 1 000 adhérents par an pour que le projet soit viable. »

France Mutualité

AUDITION

740 millions

C'est le nombre d'adultes souffrant d'acouphènes dans le monde. Selon une méta-analyse de 90 études scientifiques portant sur la fréquence des acouphènes dans la population mondiale publiée dans *Jama Neurology*, 14,4 % des adultes dans le monde seraient affectés par ces symptômes de bourdonnements dans les oreilles, à des degrés divers. La prévalence des acouphènes ne différerait pas selon le sexe, mais un accroissement associé à l'augmentation de l'âge a été repéré. La prévention des acouphènes reste essentielle, faute de traitement. Elle passe par le fait d'éviter de s'exposer à des niveaux sonores importants.

France Mutualité





Digital : la protection des données personnelles

Le développement des moyens de communication digitalisés a complètement transformé les relations des Français avec les organismes de protection sociale.



Messagerie électronique, espace adhérent ou encore « chatbot » sont autant de médias qui, en plus du courrier postal ou du téléphone, sont entrés dans notre quotidien. Leur utilisation suppose toutefois quelques règles de prudence, qui viennent compléter les mesures de sécurité prises par la MGAS. Celles-ci sont destinées à protéger les données personnelles.

Le système d'information de la Mutuelle est doté d'un dispositif de protection

qui permet de détecter les tentatives d'intrusion malveillantes, et de neutraliser les postes qui font l'objet d'une cyberattaque. Les partenaires de la MGAS sont soumis aux mêmes règles de sécurité, et font l'objet de contrôles réguliers quant à l'efficacité de ces mesures.

Le personnel de la MGAS est aussi régulièrement sensibilisé aux règles du Règlement Général de Protection des Données (RGPD), qui constitue le fondement européen de la protection de vos

données. Un conseiller peut ainsi être amené à poser des questions aux adhérents en lien avec cette protection ou, dans certaines situations, mettre des limites à la transmission de certaines données.

Pour faciliter les relations avec les téléconseillers de la MGAS, suivez ces quelques conseils pratiques.

→ **Ne communiquez pas d'informations médicales sensibles** (pathologies, rapports médicaux, etc.) par téléphone ou par mail. Préférez l'envoi d'un courrier postal, sous pli confidentiel (écrire la mention « confidentiel » sur l'enveloppe, en plus des coordonnées).

→ **Si un tiers réalise des démarches à votre demande**, ayez le réflexe de lui donner une procuration. Si vous le souhaitez, les téléconseillers de la Mutuelle peuvent vous en adresser un modèle.

→ **Quand vous recevez un appel qui concerne votre Mutuelle, vérifiez qui est votre interlocuteur**. Nos téléconseillers connaissent votre dossier, ne vous donneront jamais d'informations approximatives, et ne réalisent jamais de démarches commerciales agressives.

Retrouvez l'intégralité de notre politique de protection de vos données personnelles dans notre charte « Vie privée » sur le site mgas.fr

→ <https://mgas.fr/charte-vie-privee>

E. M.

ameli.fr



OÙ TROUVER MES ATTESTATIONS DE DROITS ?

Les attestations de droits ne sont plus délivrées par les accueils physiques et téléphoniques des CPAM.

Désormais, retrouvez-les sur votre espace AMELI !

J. R.





Comment vous avez utilisé les outils digitaux de la MGAS en 2022

Vous êtes

plus de 5 000

à avoir téléchargé ou mis à jour MGAS et Moi, l'application mobile (disponible sur App Store et Google Play), depuis mi-septembre 2022. Elle vous permet de suivre vos remboursements en un clic, accéder à votre eCarte de tiers payant, géolocaliser des professionnels de santé, consulter vos contacts utiles...



Certains d'entre vous ont attribué à cette application

une excellente note en laissant un commentaire très positif. Nous vous en remercions et continuons à travailler à son amélioration.

Vous avez tenu

17 112

conversations avec MAX, assistant virtuel, disponible sur le site mgas.fr et sur le compte adhérent.

Vous en êtes satisfaits à

98 %

et vous l'utilisez aussi le samedi et le dimanche et en dehors des heures d'ouverture du service relation adhérents.

A. V. et E. M.

Le dispositif « Démarchage téléphonique »

De nouvelles mesures concernant le démarchage téléphonique vont voir le jour. L'objectif principal de ce dispositif est la protection de la clientèle contre des démarches abusives. À compter du 1^{er} mars 2023, le dispositif « démarchage téléphonique » sera applicable à toutes les personnes n'ayant pas expressément donné leur accord pour être rappelées.

En tant que prospect, vous devez être informé de manière claire de l'objet commercial de l'appel, de l'existence du dispositif Bloctel et vous devez donner votre consentement à enregistrer l'appel. Si le consentement est reçu et que l'appel aboutit à la conclusion d'un contrat, l'enregistrement sera gardé pour une durée de deux ans, et le nouvel adhérent sera en droit d'en disposer.

Une meilleure prise en compte du consentement du prospect

Notez qu'un flyer rempli, une rencontre avec un commercial lors d'un salon ou directement en agence aboutissant à une indication de numéro de téléphone du prospect ou à l'établissement d'un devis valent pour preuve de consente-

ment. Dans ces cas, le consentement n'est valable que pendant 30 jours calendaires.

Pour les appels non soumis au dispositif « démarchage téléphonique », les prospects doivent donner leur accord dans le cadre de la démarche Qualité ISO 900. 95% de nos prospects proviennent du site internet mgas.fr, le numéro de téléphone est alors fourni par le prospect lors de la réalisation de son devis en ligne et le consentement est, de fait, avéré. Dans ce cas précis, le refus de l'interlocuteur à être enregistré ne sera pas un frein à l'appel.

Ce processus, que nous avons nommé « démarchage commercial », justifie ainsi l'enregistrement de l'appel par la qualité de services.

S. F.



Les nouvelles mesures santé en 2023

Cette année, le focus est mis sur la prévention à tous les âges, l'accès aux soins des patients et la contraception des jeunes adultes.

→ **Des consultations de prévention gratuites** vont être proposées aux âges clés de la vie (entre 20 et 25 ans, 40 et 45 ans, et 60 et 65 ans) afin de faire le point sur sa santé physique et mentale et mettre en place les soins appropriés, le cas échéant.

→ **Les transports sanitaires urgents sont pris en charge** par l'Assurance

maladie obligatoire quand ils sont réalisés à la demande d'un service d'aide médicale urgente.

→ Pour améliorer l'accès aux soins, notamment les soirs et les week-ends, **la permanence des soins est élargie aux infirmiers, sages-femmes, dentistes**. De plus, les infirmiers, pharmaciens et sages-femmes voient leurs compétences élargies à la vaccination.

→ **Le dépistage néonatal est élargi à sept maladies au lieu de six**. Il s'agit d'un prélèvement sanguin au niveau du talon du bébé, deux ou trois jours après la naissance, qui vise à détecter et prévenir les maladies rares. Il concerne tous les nouveau-nés et il est entièrement pris en charge par l'Assurance maladie obligatoire.



→ **Les jeunes de moins de 26 ans peuvent obtenir gratuitement et sans ordonnance** des préservatifs masculins en pharmacie.

→ **Pour les jeunes de moins de 26 ans, sans ordonnance**, dans tous les laboratoires, le dépistage de toute infection sexuellement transmissible est gratuit.

→ **Pour les mineures et les majeures, jusqu'à 25 ans, la contraception hormonale d'urgence**, sans prescription, est prise en charge par l'Assurance maladie obligatoire.

A. V. et E. M.



Le bilan des webinaires dédiés aux MJPM

La MGAS poursuit son cycle de webinaires, initié depuis deux ans et organisé au profit des Mandataires Judiciaires à la Protection des Majeurs.

Les 8^e et 9^e conférences ont traité d'un sujet complexe : la gestion de la violence du protégé dans le cadre du mandat de protection. Ces deux sessions ont rappelé les principales lignes directrices, qu'elles soient juridiques, éthiques ou humaines, pour aider le MJPM à se positionner et construire cette relation «protégé/man-dataire».

La première session a eu lieu le 13 octobre 2022, animée par madame Anne Caron-Déglise, magistrate, avocate générale à la première chambre civile de la Cour de cassation, membre du Conseil consultatif national d'éthique, et la seconde a eu lieu le 6 décembre 2022, animée par madame Christelle Goffard, chargée d'enseignement à l'Université d'Artois, doctorante en sociologie, membre du comité Éthique personnes majeures protégées CREAI. J. R.



Michel Regnier, Président de la MGAS, **Anne Caron-Déglise**, Magistrate à la Cour de cassation, **Catherine Gaucher**, Directrice du développement et de la transformation de la MGAS.

Vous souhaitez visionner le replay ?
Rendez-vous sur mgas.fr rubrique « Toutes nos actus ».
 → <https://mgas.fr/actualites-et-infos-pratiques>
ou sur votre extranet MJPM « Espace actualités ».
 → <https://mjpm.mutuelle-europe.com/>

Santé au travail et prévention de l'absentéisme

Selon une étude de novembre 2022 de la Fondation Jean Jaurès*, la pandémie a eu un fort impact sur la santé des salariés et sur l'évolution de l'absentéisme. En 2021, les maladies « classiques » étaient à l'origine des deux tiers des absences, la Covid-19 du reste.

La plupart des responsables des ressources humaines sont convaincus des bénéfices des actions de prévention pour l'amélioration du

bien-être et de la qualité de vie au travail. Les employeurs affichant des taux bas d'absentéisme ont tous une stratégie de prévention en santé. Elle constitue un levier de fidélisation des employés et d'attractivité en matière de marque employeur.

Le soutien de la MGAS aux employeurs

La prévention primaire en entreprise nécessite du temps et des moyens

financiers. Son déploiement reste minoritaire.

En soutien aux employeurs, la MGAS propose des actions de prévention en partenariat, notamment avec l'Urops et la Mutualité Française. La MGAS aborde des thèmes tels que la santé mentale, les troubles musculosquelettiques, les dépistages ou la santé visuelle et auditive via des ateliers, des conférences, des coachings personnalisés.

C. B.

* Santé au travail et prévention de l'absentéisme : la nouvelle donne post-Covid, Romain Bendavid, directeur de l'Expertise Corporate & Work Experience à l'Ifop, et Sabeiha Bouchakour, directrice QVT-prévention-absentéisme de DIOT SIACI, en partenariat avec l'Ifop 25/11/2022.

Soutenir les adolescents avec la Fondation de l'Avenir

Portée dès l'origine par l'ambition commune des mutuelles de la Fonction publique de contribuer à soigner mieux et guérir plus vite, la Fondation de l'Avenir est aujourd'hui insérée au cœur de l'ensemble de la Mutualité.

La Fondation de l'Avenir dessine les pratiques médicales de demain, mais n'oublie pas les malades d'aujourd'hui, en conformité avec ses racines mutualistes. Elle est la concrétisation de la différenciation mutualiste en termes d'intérêt général et d'innovation pour tous. Depuis près de 30 ans, près de 1 000 projets de recherche financés par la Fondation de l'Avenir ont permis des découvertes majeures au bénéfice des malades.

Depuis sa création, en 1987, elle peut se développer et remplir sa mission de soutien à la recherche médicale appliquée grâce à l'engagement de ses partenaires de l'environnement mutualiste et de l'économie sociale.

Motivées par des valeurs communes, la Fondation de l'Avenir et la MGAS ont décidé de prolonger leur partenariat jusqu'en 2022 en le dédiant plus spécifiquement au soutien à la recherche médicale appliquée.

Le projet soutenu par la MGAS : la caractérisation des profils de mentalisation chez des adolescents présentant des troubles du comportement

Ce projet propose une approche innovante de la problématique des troubles comportementaux à l'adolescence. En effet, une meilleure compréhension de ces troubles est nécessaire pour adapter les soins actuels, insuffisamment



efficaces. Pour y parvenir, l'équipe de recherche évalue comment pensent ces adolescents, la façon dont ils se représentent l'autre, ainsi que la manière dont ils régulent leurs émotions sur le plan neurophysiologique et oculomoteur.

Afin de proposer une prise en charge adaptée de façon plus spécifique aux besoins de cette population, les chercheurs développent de nouvelles stratégies thérapeutiques basées sur la mentalisation. Il serait ainsi possible d'impliquer autrement l'adolescent dans les soins, en l'aidant à comprendre son propre fonctionnement émotionnel et cognitif, pour lui proposer de nouvelles thérapies plus précises et mieux adaptées à son profil.

Des perspectives intéressantes

L'amélioration de la prise en charge des adolescents aura un impact notable sur l'ensemble des conséquences délétères de leurs troubles, telles que le taux élevé de morbidité, le risque accru de tentatives de suicide/décès par suicide, et les effets néfastes sur leur vie socio-éducative.

Par ailleurs, ces recherches sont à même d'améliorer l'alliance thérapeutique avec les jeunes patients. Enfin, ces pistes sont susceptibles de redonner des marges de manœuvre aux équipes soignantes, souvent abîmées par un vécu d'impuissance et d'épuisement.

E. N. et J. R.

Le dos, pièce maîtresse d'une vie active

C'est un paradoxe : le confort de la société contemporaine compterait pour beaucoup dans les maux du dos qui concernent tant de Français. Car le coupable est bien l'insuffisance, voire l'absence, d'activité physique pour solliciter les muscles. Ce dossier vous en apprendra plus sur les cervicales, en haut, et les sciatiques, en bas, ainsi que sur les actions proposées par l'Assurance maladie qui a fait de ce fléau une cause majeure.

Cervicales : les bons gestes pour les préserver



Très sollicitées notamment par les personnes qui travaillent sur ordinateur, les cervicales sont souvent atteintes de raideurs et de douleurs parfois intenses. Comment soulager et prévenir les cervicalgies ? Réponses et conseils de Romain Marques, ostéopathe.

Selon l'Assurance maladie, 10 % des salariés seraient victimes de douleurs au niveau des cervicales. Des raideurs encore plus présentes chez les personnes qui travaillent sur un écran d'ordinateur en raison d'une mauvaise position. Empilées les unes sur les autres, les vertèbres cervicales sont au nombre de sept. Les deux premières, à savoir l'atlas et l'axis, permettent à la tête d'être stable et mobile et les muscles du cou, qui entourent les différentes vertèbres, de maintenir certaines positions et de réaliser des mouvements

Dans la plupart des cas, ces cervicalgies disparaissent au bout de quelques jours et des antalgiques peuvent réduire les douleurs.

particuliers. Très sollicités, ces muscles peuvent être à l'origine de l'apparition de cervicalgies.

Douleurs, raideurs et maux de tête

Les cervicalgies se manifestent par des douleurs au niveau de l'arrière du cou et deviennent chroniques quand elles durent plus de six mois par an. Elles limitent les mouvements de la tête. Quand elles irradient vers l'épaule et le bras, il s'agit de névralgies cervico-brachiales provoquées par une souffrance de la racine nerveuse cervicale. Les cervicalgies s'accompagnent quelquefois de maux de tête, d'une grande fatigue, de la sensation de perdre l'équilibre et de

contractures anormales des muscles du cou. « Il faut différencier les cervicalgies pathologiques, qui peuvent être d'origine traumatique, infectieuse, inflammatoire ou tumorale, des cervicalgies que l'on peut caractériser de communes. Ces dernières sont des douleurs ressenties dans la région du cou, à travers une sensibilité des tissus qui le composent (peau, muscles, articulations, etc.), mais sans lésion anatomique », explique Romain Marques, ostéopathe DO et formateur. Les cervicalgies communes sont

souvent liées au mode de vie. « Il faut évoquer les facteurs physiques (sursollicitations au-delà des capacités du moment), le contexte émotionnel et affectif (stress, doutes, ruminations) et socio-environnemental (hygiène de vie, conditions de travail, etc.). Il n'existe pas une cause unique mais souvent un ensemble de facteurs qui évoluent avec le temps », précise Romain Marques.

Prise en charge adaptée

Dans la plupart des cas, ces cervicalgies disparaissent au bout de quelques jours et des antalgiques peuvent réduire les douleurs. Les colliers cervicaux et les minerves ne sont plus conseillés, sauf sur de très courtes périodes et si les douleurs sont très intenses. Car ils peuvent provoquer un affaiblissement des muscles du cou et une accentuation de la contracture. « La thérapie manuelle proposée par les masseurs-kinésithérapeutes et les ostéopathes peut aider à retrouver du confort, de même que la mobilisation active progressive, facile à mettre en place », conseille Romain Marques.

Nos conseils pour soulager la nuque

Pour réduire la tension au niveau de la nuque, vous pouvez effectuer plusieurs fois par jour des étirements. Vous pouvez réaliser des mouvements de haut en bas et de droite à gauche avec la tête ou des mouvements d'épaules, en faisant des rotations vers l'avant ou vers l'arrière. Vous pouvez aussi pétrir vos trapèzes en effectuant un mouvement de va-et-vient avec vos doigts ou frictionner cette zone en réalisant des cercles dans un sens puis dans l'autre. Des patchs chauffants posés en haut du dos peuvent également soulager vos raideurs.

France Mutualité



Sciatique : comment traiter la douleur ?

Une douleur vive qui part du haut de la fesse et qui irradie le long de la jambe jusqu'au pied : cette sensation est typique d'une irritation du nerf sciatique. Heureusement, il existe des solutions pour atténuer efficacement la souffrance des patients.

La sciatique est le nom donné à la névralgie du nerf éponyme. Ce dernier assure à la fois la sensibilité d'une partie du membre inférieur et coordonne ses mouvements. C'est aussi le plus gros et le plus long nerf de l'organisme. Il part de la colonne vertébrale, au niveau du bas du dos, puis passe par la cuisse, le genou, le mollet et le pied. Son irritation entraîne une douleur qui irradie tout le long de ce trajet.

Hernie discale : la cause la plus fréquente

« Dans la majorité des cas, la sciatique est due à une hernie discale, indique le

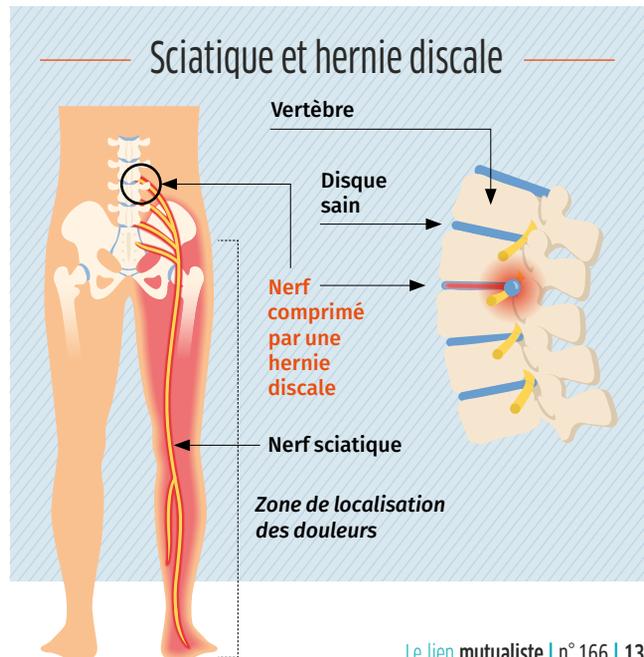
professeur Jean-Charles Le Huec, président de la Société française de chirurgie rachidienne (SFCR). *Positionné entre les vertèbres de la colonne, le disque sert d'amortisseur. Il est formé d'une structure fibreuse en périphérie et d'un noyau gélatineux à l'intérieur. Mais au fil du temps, du fait des contraintes liées à notre position debout et à une dégénérescence à 75 % d'origine génétique, la membrane du disque se fragilise. Elle peut se rompre. Le noyau se répand et vient au contact du nerf qui est alors coincé et irrité.* » Deux phénomènes déclenchent alors la douleur. « Le premier est chimique, explique le professeur. Le

Pour prévenir les cervicalgies, il faut avant tout adopter une bonne position devant l'ordinateur sans oublier de faire des pauses et veiller à la qualité de sa literie et de son oreiller, en particulier.

Pour prévenir les cervicalgies, il faut avant tout adopter une bonne position devant l'ordinateur sans oublier de faire des pauses et veiller à la qualité de sa literie et de son oreiller, en particulier. « Au quotidien, il n'y a pas de mauvais gestes ou habitudes. Tant que vous ressentez du confort dans vos postures, aucune n'est mauvaise si ce ne sont des positions prolongées. Lorsque vous ressentez de l'inconfort, c'est le moment de changer de position ou de bouger! », conclut Romain Marques.

France Mutualité

Découvrez sur ameli.fr, en scannant ce QR code avec votre smartphone, ces quatre gestes faciles pour relaxer, assouplir, étirer et renforcer votre dos.



noyau du disque est un matériau étranger et acide qui agresse le nerf. Le second est mécanique : le noyau du disque vient alors comprimer le nerf.»

Des antalgiques pour soulager

Face à un patient qui souffre, le médecin va procéder à un examen minutieux. « Il est important de bien apprécier le niveau de douleur et la sensibilité de la personne afin d'estimer la gravité du symptôme, précise Jean-Charles Le Huec. Le syndrome de la queue de cheval, par exemple, qui se caractérise par des troubles sensitifs et moteurs et qui affecte le fonctionnement de l'appareil sphinctérien urinaire et anal, nécessite une prise en charge en urgence absolue.»

Toutefois, dans la majorité des cas, en l'absence de paralysie ou de déficit de la sensibilité, un traitement médicamenteux suffit à lutter contre la douleur. « Il faut être patient et rester au repos relatif, conseille le professeur. En cas de sciatique persistante, le médecin



GRAND ANGLE

peut aussi procéder à une infiltration de corticoïde qui aura pour effet de faire disparaître l'irritation. Enfin, si ces traitements ne suffisent pas, on peut pratiquer une chirurgie mini-invasive pour enlever la partie qui comprime le nerf.»

Prévenir la crise

Mais pour ne pas avoir mal, le mieux est encore d'éviter la crise de sciatique. « La première mesure de prévention consiste à avoir une activité physique régulière,

confirme le professeur Le Huec. Elle permet de conserver une musculature suffisante pour bien maintenir le dos. » Chacun peut choisir son activité à condition de débuter par un échauffement, de faire un effort progressif et adapté à ses capacités physiques, de bien maîtriser les gestes techniques et, éventuellement, de se faire accompagner par un professionnel.

France Mutualité



Une campagne sur les bienfaits de l'exercice

Depuis maintenant cinq ans, l'Assurance maladie sensibilise le public aux bienfaits de l'activité physique pour prévenir et guérir les tracas du dos. Cette campagne est intitulée « Mal de dos? Le bon traitement, c'est le mouvement ». Au fil d'une diffusion multicanale auprès des Français, elle sera parvenue à faire prendre conscience du fait que l'exercice, même léger, est utile pour prendre soin de son dos et que, contrairement à l'idée reçue, c'est bien le repos, qui est absolument à éviter, lors d'une lombalgie.

Afin de faciliter le retour à une activité physique, une application spécialement conçue à cet effet, Activ'Dos, est disponible sur iOS et Android. Celle-ci préconise des actions simples pour s'étirer, se relaxer et se muscler, mais aussi en savoir plus grâce à des vidéos et des animations sur les muscles et les os du dos.

→ **Activ'Dos dans l'App Store et sur Google Play**

La neurostimulation, une solution efficace contre les douleurs chroniques

Relativement méconnue, la neurostimulation médullaire permet de réduire certaines douleurs chroniques grâce à la modulation de la transmission du message douloureux. Quels sont ses indications et son mode de fonctionnement ? Les réponses du Dr Hayat Belaid, neurochirurgien à l'hôpital Fondation Adolphe de Rothschild.

Certaines douleurs chroniques sont difficiles à vivre au quotidien mais elles peuvent être réduites grâce à la neurostimulation médullaire. Cette technique pratiquée depuis une vingtaine d'années consiste à agir directement sur les structures impliquées dans la transmission du message douloureux. « La neurostimulation médullaire est l'une des techniques de neuromodulation. Elle consiste à utiliser une impulsion électrique pour modifier le message transmis au cerveau », résume le Dr Hayat Belaid [...]. « Le message douloureux est transmis de la périphérie vers le cerveau, mais il existe aussi une modulation du cerveau vers la périphérie. La douleur chronique est définie par la persistance d'une douleur au-delà de ce qui est habituel et se traduit au niveau du système nerveux par une hyperactivation des voies qui transmettent la douleur. L'objectif de la neurostimulation médullaire est donc d'atténuer cette hypersensibilisation. »

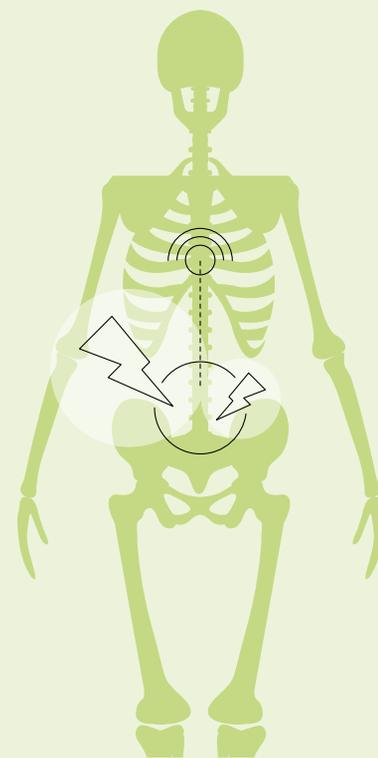
Quel est le principe ?

« La technique repose sur une électrode placée en regard de la moelle épinière dans l'espace épidual (qui se situe entre la dure-mère et la vertèbre). Elle est reliée à un générateur de stimulation positionné sous la peau, au niveau de

l'abdomen ou de la fesse. C'est ce générateur qui donne l'impulsion électrique pour moduler les voies de transmission de la douleur et atténuer cette sensation », détaille le Dr Belaid. La neurostimulation médullaire nécessite un acte chirurgical qui peut être effectué grâce à deux techniques : l'approche chirurgicale par abord direct ou l'approche percutanée. Elle comprend deux étapes avec une phase de test clinique dans l'intervalle. « Pendant environ une semaine, l'électrode est reliée à des petites extensions externalisées au niveau de la peau qui sont connectées à un boîtier externe. Cette phase test permet au patient de ressentir la stimulation à l'endroit où est localisée la douleur sachant que cette technique permet de réduire cette perception de l'ordre de 50 %, et parfois au-delà. Dans un deuxième temps, les extensions externalisées sont retirées et l'électrode est reliée directement au boîtier placé sous la peau », ajoute le chirurgien.

Pour quelles douleurs ?

« Ses indications sont les douleurs chroniques neuropathiques par atteinte du système nerveux périphérique (chimiothérapie, neuropathie diabétique, douleurs post-zona) ou les douleurs séquellaires après une opération du



dos. L'autre indication est l'algodystrophie [enraidissement progressif d'une articulation, NDLR] quand les douleurs perdurent malgré le traitement médical », explique le Dr Belaid, qui précise qu'elle n'est pas proposée en première intention, mais quand les douleurs chroniques évoluent depuis plus de six mois à un an. [...].

Une prise en charge totale

Un boîtier implantable de neurostimulation médullaire coûte entre 5 000 et 7 000 euros, mais il est entièrement pris en charge, comme l'ensemble de cette technique, par l'Assurance maladie si elle remplit les conditions et les indications définies par la Haute Autorité de santé.

France Mutualité

Ce qu'il faut savoir sur les aliments ultra-transformés

Les aliments ultra-transformés constituent plus d'un tiers de nos apports énergétiques. Or, ils sont nocifs pour notre santé lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité ou trop régulièrement. Quels sont les risques et comment les éviter ?

« Ce concept, qui date de 2009, vient de la classification brésilienne NOVA qui sépare les aliments en quatre groupes selon leur degré de transformation », explique le Dr Anthony Fardet, docteur et chercheur en alimentation préventive et durable à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) de Clermont-Ferrand/Theix. Le quatrième groupe regroupe les aliments ultra-transformés.

« Ce sont des faux aliments (fake food) : ils contiennent au moins un marqueur d'ultra-transformation (MUT) d'origine strictement industrielle », informe le Dr Fardet. « Ces MUTs, non présents dans nos cuisines, sont des additifs cosmétiques, des arômes, des sucres, des protéines, des lipides et des fibres ultra-transformés (par exemple sirop de glucose-fructose, graisses hydrogénées, protéines de lait/soja, isolats de fibres de pois...) ou des traitements technologiques très drastiques qui déstructurent l'aliment (cuisson-extrusion, soufflage...). Ils ont notamment la

fonction de modifier le goût, l'arôme, la texture ou la couleur », détaille notre spécialiste. Il précise que 70 % des aliments industriels en France sont des aliments ultra-transformés.

Les industriels les privilégient car ce sont des aliments attrayants et très rentables avec des ingrédients à faible coût. « Ils sont conçus pour que les consommateurs aient envie d'y revenir ou en consomment plus que de raison », explique le chercheur. Exemples d'aliments ultra-transformés : les pains et brioches industriels, les barres chocolatées, les nuggets de volaille et de poisson, les soupes instantanées, de nombreux plats cuisinés prêts à consommer... « 34 % des calories journalières des adultes et 46 % de celles des enfants sont apportées par ces aliments ».

Un risque de maladies chroniques augmenté

En France, ces aliments peuvent être environ 16 % moins chers que les autres en hypermarchés mais « si l'on a une



approche globale et holistique, ils sont très chers », décrypte le Dr Fardet. Ils ont en effet un coût santé et environnemental très important. « Les données de plus de 110 études épidémiologiques convergent vers un même effet délétère des aliments ultra-transformés consommés en grande quantité », alerte-t-il. Des études récentes ont montré des associations entre la consommation d'aliments ultra-transformés et un risque accru de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2 et d'hypertension artérielle, le lit des maladies cardiovasculaires. Une étude associant des chercheurs de l'Inserm, de l'Inra et de l'université Paris 13 a suggéré une association

Ces produits ont [...] en général des emballages très colorés, un marketing élaboré et un suremballage avec beaucoup de portions individuelles.



À LIRE

Pourquoi tout compliquer? Bien manger est si simple, Dr Anthony Fardet, Thierry Souccar Éditions, 2021.

Halte aux aliments ultra-transformés! Mangeons vrai. Dr Anthony Fardet, Thierry Souccar Éditions, 2017.

entre la consommation d'aliments ultra-transformés et le surrisque de développer un cancer, du sein en particulier¹.

Comment reconnaître les aliments ultra-transformés?

«Au-delà de cinq ingrédients sur l'étiquette, il y a plus de trois chances sur quatre qu'un aliment soit ultra-transformé», informe le chercheur. Méfiez-vous également si vous lisez des noms d'ingrédients que vous n'utilisez pas en cuisine, comme monoglycérides d'acides gras, xylitol, extrait de malt d'orge, etc. Ce qui doit aussi vous alerter? «Ces produits ont aussi en général des emballages très colorés, un marke-

ting élaboré et un suremballage avec beaucoup de portions individuelles», conclut le Dr Anthony Fardet.

Une appli pour identifier les aliments ultra-transformés

L'application gratuite Siga vous aide à détecter les aliments ultra-transformés. La note Siga indique à quel point un aliment est transformé. Cette note va de 1 pour les produits bruts, à 7 pour les aliments les plus transformés. Vous pouvez aussi consulter une analyse détaillée de la composition du produit : nombre d'ingrédients ultra-transformés, additifs à risque, seuils nutritionnels.

France Mutualité

(1) Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Deschasaux M, Fossier P, Latino-Martel P, Beslay M, Hercberg S, Lavalette C, Monteiro CA, Julia C, Touvier M. *Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort*. *BMJ*. 2018 Feb 14; 360 : k322. doi : 10.1136/bmj.k322. PMID : 29444771; PMCID : PMC5811844.

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

Participez à l'un des stages prévention

organisé par notre partenaire Esprit Retraite. La MGAS pourra vous accorder une allocation prévention de 350€ venant en déduction du prix du stage.



Photo © Adobe Stock

DES STAGES POUR ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

RÉUSSIR VOTRE RETRAITE

Du 8 au 12 mai et du 2 au 6 octobre 2023
à Guéthary (64)

Du 29 mai au 2 juin 2023
à Roquebrune-sur-Argens (83)
Du 29 mai au 2 juin 2023
à La Ferté Imbault (41)

Du 4 au 8 septembre 2023
près de Saumur (49)

345€*

NUTRITION FORME ET SANTÉ

Du 3 au 8 juillet 2023
à Roquebrune (83)

Du 28 août au 2 septembre 2023
à Saumur (49)

515€*

REMISE EN MOUVEMENT

Du 11 au 17 juin 2023
à Noirmoutier (85)

Du 17 au 23 septembre 2023
à Carqueiranne (83)

495€*

BIEN VIVRE ET ÊTRE ZEN

Du 25 juin au 1^{er} juillet 2023
à Mur de Bretagne (22)

Offre découverte **450€***

Du 17 au 23 septembre 2023
à Noirmoutier (85)

495€*

RETROUVER UN SOMMEIL APAISÉ

Du 4 au 10 juin et
Du 10 au 16 septembre 2023
à Roquebrune-sur-Argens (83)

495€*

RESSOURCE ET BIEN-ÊTRE

Du 1^{er} au 7 octobre 2023
à La Baule (44)

735€*

OPTIMISME ET ÉPANOUISSEMENT

Du 21 au 27 mai 2023
à Noirmoutier (85)

680€*

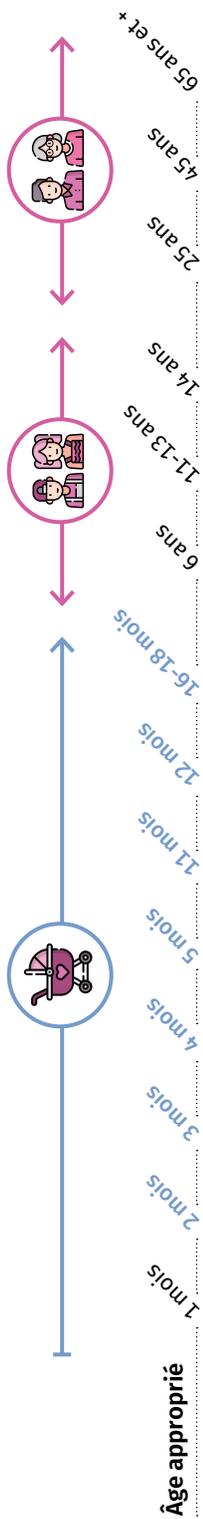
* Tarif après déduction de l'allocation prévention de 350€

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

Esprit Retraite – 62-68 rue Jeanne d'Arc 75013 PARIS

Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du code de la Mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 911 745 784

Vaccination : êtes-vous à jour ?



Vaccinations obligatoires	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons												Tous les 10 ans		Tous les ans	
	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +		
BCG	<input checked="" type="checkbox"/>															
DT polio	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>								<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Coqueluche	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>								<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hib	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>									
Hépatite B	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>									
Pneumocoque	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>									
ROR								<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
Méningocoque C					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>									
Méningocoque B		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>									
HPV										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
Grippe																<input checked="" type="checkbox"/>
Zona																<input checked="" type="checkbox"/>



Nouveauté

Sur mon espace adhérent

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

Découvrez la nouvelle rubrique



AVANTAGES

- Le parrainage
- Le financement de projets
- Les réductions tarifaires
- Les promotions de voyages

Notre partenaire, Banque Française Mutualiste, vous accompagne dans la réalisation de vos projets au travers des produits et de services bancaires dédiés. Créée il y a plus de 35 ans à l'initiative de mutuelles de la Fonction publique, elle accompagne l'ensemble des agents du secteur public dans les moments clés de leur vie.

Pour contacter notre partenaire Banque Française Mutualiste, rendez-vous sur votre espace adhérent MGAS via mgas.fr puis rubrique « Avantages », cliquez sur « Le financement de projets ».



Vous avez une question ? Contactez le 09 87 98 67 87