



« Vous pouvez compter sur notre motivation et notre implication sans faille » »

Voilà la dernière ligne droite qui se profile pour l'ensemble des mutuelles de la Fonction Publique.

D'ici quelques mois, les appels d'offres vont être diffusés, avec en ligne de mire une application au 1^{er} janvier 2025. Nous allons devoir y répondre de façon rigoureuse, organisée et constructive avec – et cela est inévitable – un autre opérateur en complémentaire santé reconnu. Ainsi, dès les négociations relancées, nous apporterons la meilleure couverture Santé et Prévoyance aux agents, tout en répondant aux exigences des cahiers des charges.

Depuis plus de deux ans, nous travaillons avec les équipes opérationnelles pour trouver le meilleur partenaire afin de construire une réponse adaptée à ces appels d'offres. Nous espérons ainsi renouveler les référencements qui sont les nôtres actuellement (ministère des Affaires Sociales et Direction Générale de l'Aviation Civile).

Il est donc indiscutable qu'un rapprochement, préservant notre indépendance politique et économique, est nécessaire.

Au moment où vous recevez ce magazine, notre Assemblée Générale se dé-

roule et nous expliquons à nos délégués les défis de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire pour leur permettre de comprendre les enjeux et la finalité de ce rapprochement.

J'espère que nos travaux seront constructifs et que nous nous présenterons aux soutenances d'appel d'offres dans les meilleures conditions possibles.

Nous souhaitons vraiment continuer notre mission, qui, depuis 50 ans, nous anime en matière de complémentaire santé pour les agents de l'État, de l'Hôpitalier et des Territoires.

Je sais que le chemin va être difficile et complexe, mais vous pouvez compter sur la motivation et l'implication sans faille du Conseil d'Administration, des élus et des opérationnels pour faire que notre Mutuelle continue à accompagner ses adhérents encore longtemps.

Nous serons au rendez-vous malgré les difficultés, dont l'arrivée de la concurrence non mutualiste.

Pour terminer, je vous souhaite de passer un très bel été.

Michel Regnier

LIEN MUTUALISTE N°167 JUIN 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: Laurent Azoulay (L. A.), Philippe Beretti (P. B.), Estelle Bouisse (E. B.), Muriel Chichignoud (M. C.), Yann Colomer (Y. C.), Catherine Gaucher (C. G.), Aline Khammala (A. K.), Éric Morel (E. M.), Eva Navarro (E. N.), Justine Racinet (J. R.), 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: 51 125 exemplaires

Diffusé à: 51 122 exemplaires

Commission paritaire: 0225M08207

ISSN 0240-9410

SOMMAIRE

PANORAMA

Une campagne nationale de sensibilisation à la parentalité numérique

Contraception masculine : une pilule non hormonale efficace sur les souris

Une neuroprothèse pour restaurer la mémoire

4



MGASERVICES

Réforme de la Protection Sociale Complémentaire de la Fonction Publique : des enjeux importants à venir

Renouvellement de la certification ISO 9001 – qualité de service

Optimisez le traitement de vos devis santé avec Santéclair

Les avantages adhérents du partenariat avec BFM

Méfiez-vous du phishing !

Comment la MGAS gère-t-elle vos données ?

6



GRAND ANGLE

Le rire :
ce qu'il est
et ses bienfaits

C'est quoi « rire »
et à quoi ça sert ?

Le rire : drôlement bon
pour la santé

9



RECHERCHE

Quels nouveaux outils thérapeutiques pour l'asthme sévère ?

13



PRÉVENTION

Enfants en voiture :
la sécurité avant tout

14



COURRIER DES LECTEURS

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

MGASSEMBLÉE

L'Assemblée Générale annuelle de la MGAS à Marseille

16

TRUCS ET ASTUCES

Baignez-vous en toute sécurité !

18

Tandis que les législateurs du monde entier peinent à créer les instruments qui régulariseraient l'utilisation des nouvelles technologies, notamment pour protéger les enfants et les adolescents des mésusages, le Gouvernement français lance une campagne nationale pour aider les parents à reprendre la main.



Une campagne nationale de sensibilisation à la parentalité numérique

En s'appuyant sur la métaphore de l'enseignement de la natation, une grande campagne de communication incite les parents à s'approprier l'apprentissage du numérique main dans la main avec leurs enfants.

Une campagne qui mise sur le bon sens

Malgré un nom de domaine vaguement anxiogène – jeprotegemonenfant.gouv.fr –, c'est par une communication pleine de dialogue et de bonne intention que

l'État compte recruter les parents pour éduquer leurs enfants vers une pratique sereine et sécurisée du numérique.

Le spot, que vous avez peut-être déjà vu, montre un père qui accompagne sa fille vers les vagues au bord d'une



Contraception masculine : une pilule non hormonale efficace sur les souris

Une équipe de scientifiques américains, financée par les Instituts américains pour la santé (NIH) et l'organisation à but non lucratif Male Contraceptive Initiative, a mis au point une pilule contraceptive pour homme sans hormones. Celle-ci cible en effet une protéine, le récepteur alpha de l'acide rétinoïque, qui joue un rôle essentiel dans la fabrication de spermatozoïdes. Testée pendant quatre semaines sur des souris, elle a été jugée efficace à 99 % pour prévenir les grossesses et n'a pas engendré d'effets secondaires. Six semaines après l'arrêt de cette pilule, les souris pouvaient de nouveau procréer. Ces bons résultats, qui laissent entrevoir l'espoir d'un partage de la charge contraceptive au sein du couple, doivent encore être confirmés chez l'homme.

France Mutualité

C'est par une communication pleine de dialogue et de bonne intention que l'État compte recruter les parents pour éduquer leurs enfants vers une pratique sereine et sécurisée du numérique.

Olivier Gérard, Responsable des médias et des usages numériques à l'Union nationale des associations familiales (Unaf), y voit lui une occasion de créer un dialogue. « Il est important de s'accorder des moments réguliers d'échange en famille, pendant lesquels les enfants peuvent raconter ce qu'ils ont vu ou fait et ce qu'ils ont ressenti. »

Un catalogue de bonnes pratiques pour les applications de tous les jours

Concrètement, comment passer à l'action ? Le dialogue est évidemment le point de départ. Lorsqu'il s'agira d'aller plus loin dans la technique, notamment pour protéger les jeunes enfants, le site internet propose une liste exhaustive d'accès aux contrôles parentaux des principales applications et grandes plateformes.

Là, ils pourront trouver les explications les plus simples possibles, ce qui reste toute de même parfois relativement complexe, pour limiter le temps d'écran, interdire l'accès des sites internet ou encore bloquer le lancement des jeux vidéo en fonction de l'âge.

Sources : jeprotegemonenfant.gouv.fr ; ministère des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées ; ministère chargé de la Transition numérique et des Télécommunications ; secrétariat d'État chargé de l'Enfance.

plage. Le propos est sans équivoque : l'océan – internet et le numérique – est plein de formidables promesses, mais recèle également de graves périls. Pour le maîtriser, il convient de le connaître et de l'appivoiser.

Si certains trouveront le message un peu simpliste, voire parleront d'une défusse, de nombreux spécialistes jugent cette mobilisation des parents salutaires.

Béatrice Copper-Royer, psychologue spécialisée dans la clinique de l'enfant et de l'adolescent et cofondatrice de l'association e-Enfance, le dit d'emblée : « Les parents ne peuvent faire l'impasse d'une éducation au numérique ». Pour elle, « les parents ne doivent pas hésiter à expliquer les écrans et internet le plus simplement possible à leurs enfants. Une démarche qui consiste à les faire réfléchir aux informations qu'ils y trouvent, à se poser les bonnes questions et à développer leur esprit critique ».



Une neuroprothèse pour restaurer la mémoire

Partie essentielle du cerveau, l'hippocampe permet de construire la mémoire et les souvenirs. Plusieurs paramètres peuvent entraîner son dysfonctionnement : la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, l'épilepsie, un AVC, un traumatisme crânien, etc. Une équipe de chercheurs américains a mis au point une neuroprothèse ou « prothèse de mémoire » qui consiste à reproduire les impulsions électriques produites par l'hippocampe, pendant l'encodage d'un nouveau souvenir, à l'aide d'une électrode implantée dans le cerveau. Des améliorations allant jusqu'à 50 % sur la création de souvenirs ont pu être constatées sur une vingtaine de patients, rapportent des travaux américains publiés dans *Frontiers in Human Neuroscience*. Cette neuroprothèse aiderait non seulement à ne pas perdre la faculté à créer des souvenirs mais également à en restaurer des plus anciens et ainsi freiner le déclin de la fonction de mémoire.

France Mutualité

Point sur l'actualité de la MGAS

Réforme de la Protection Sociale Complémentaire de la Fonction Publique : des enjeux importants à venir

La MGAS confirme à ses adhérents sa volonté de répondre aux appels d'offres qui seront émis par ses deux ministères actuellement référencés, à savoir le ministère de la Santé et de la Solidarité et la Direction Générale de l'Aviation Civile (DGAC).

« Nous avons bien entendu l'ambition de poursuivre l'accompagnement que nous menons depuis des années auprès de nos adhérents et des agents de la Fonction Publique, tout en maintenant nos valeurs de solidarité et de proximité au-delà du 31 décembre 2024, date de fin des référencements en cours », affirme le Directeur général de la MGAS, Laurent Azoulay. En effet, dans le cadre de la réforme, à partir de 2025, les agents de la DGAC et des ministères sociaux adhéreront à l'organisme de complémentaire santé désigné par leur

employeur public. D'ici là, leur contrat référencé reste d'actualité.

La MGAS sera au rendez-vous

L'ambition est forte et son déploiement est rendu possible grâce à une situation financière saine et pérenne. Elle se traduit par des projets stratégiques et des investissements financiers et humains séquencés sur trois ans, et convergents vers une adaptation des process et des outils au nouveau modèle économique prévu par la réforme de la Protection Sociale Complémentaire de la Fonction Publique.



La MGAS sera donc prête pour gérer des volumes d'adhésions de contrats collectifs obligatoires, tout en conservant sa qualité de gestion et de services.

Bien préparées, toutes les équipes de la MGAS et sa Présidence restent mobilisées et confiantes. « Nous disposons d'une solide expérience de la Fonction Publique d'État et de ses spécificités, une belle histoire qui dure depuis 50 ans. Par ailleurs, les adhérents sont très satisfaits de notre qualité de gestion et de notre réactivité dans le traitement de leurs dossiers », poursuit Laurent Azoulay.

Notre mutuelle à taille humaine est également un atout pour faciliter les échanges et la réactivité à l'égard de nouveaux enjeux.

RENOUVELLEMENT DE LA CERTIFICATION ISO 9001 – QUALITÉ DE SERVICE



La MGAS entame son quatrième cycle de certification ISO 9001 (10^e année de certification) dans la version 2015 : qualité de service. Notre Mutuelle a été audité du 29 au 31 mars derniers par l'organisme AFNOR Certification.

À cette occasion, l'auditrice AFNOR a interviewé les services de la MGAS et a consulté les résultats de performance et les différents travaux réalisés de chaque équipe. Elle a souligné lors de la réunion de clôture :

→ la forte culture qualité favorisée par l'implication de chacun ;

→ l'« orientation des adhérents », reconnue au travers de l'enquête de satisfaction ;

→ la maîtrise des activités par la mise en place de plans de contrôle, de suivi régulier des indicateurs de performance, du dispositif de formation et d'accompagnement et de la gestion des compétences.

Convaincue de l'implication des équipes, l'auditrice AFNOR était favorable au renouvellement de notre certification. La Commission de certification AFNOR s'est prononcée pour un renouvellement pour trois ans. A. K.

Optimisez le traitement de vos devis santé avec Santéclair

Pour connaître le montant de votre remboursement et de votre reste à charge, vous pouvez adresser votre devis dentaire, audio ou optique directement à notre partenaire Santéclair. La procédure est simple et efficace.



Dans votre espace adhérent

→ Il suffit de vous connecter à votre espace adhérent sur mgas.fr, puis de cliquer sur « J'accède à la téléconsultation et aux services Santéclair » dans la rubrique « Services complémentaires ». Si vous ne disposez pas de compte MySantéclair, cliquez sur « Je crée mon compte ».

→ Autre possibilité pour les devis dentaires : réalisez votre démarche en ligne en quelques minutes et obtenez instantanément une estimation de votre reste à charge. Pour cela, après vous être rendu sur MySantéclair et avoir cliqué sur « Analyser mon devis », puis « Analysez vous-même votre devis dentaire », vous saisissez les informations de votre devis.

Avec l'application « MGAS et Moi »

→ Vous pouvez aussi transmettre vos

devis grâce à l'application « MGAS et Moi », téléchargeable sur Play Store ou Apple Store.

Par courrier postal

→ Si vous préférez envoyer votre devis par courrier, cela est aussi possible même si l'acheminement postal augmente les délais de réponse. Mentionnez sur votre devis votre numéro d'adhérent, ainsi que le nom de la MGAS et envoyez-le à :

**Santéclair, 7 Mail Pablo Picasso,
CS 74606, 44046 Nantes Cedex**

Selon le canal d'envoi choisi, une réponse vous est apportée en quelques jours par mail (vérifiez que la réponse n'est pas bloquée dans les « indésirables ») ou par courrier postal. Vous pourrez aussi la consulter à tout moment sur votre compte MySantéclair.

J. R. et É. M.



Les avantages adhérents du partenariat avec BFM

La Mutuelle Générale des Affaires Sociales a mis en place un partenariat avec la Banque Française Mutualiste afin de vous accompagner et contribuer à la réalisation de vos projets.

Créée en 1986 à l'initiative de mutuelles de la Fonction publique, la Banque Française Mutualiste a pour vocation d'accompagner l'ensemble des agents du secteur public dans leurs projets de vie, en leur proposant des solutions bancaires dédiées et adaptées à leur statut.

En tant qu'adhérent à la MGAS, vous bénéficiez d'offres avantageuses pour financer tous vos projets : immobilier, travaux, nouveau véhicule.

Vous pouvez désormais obtenir votre carte « Privilèges Adhérent », depuis votre espace personnel sur www.mgas.fr. Pour ce faire, il vous suffit de vous rendre dans la rubrique « Avantages » puis « Financement de projet », et de remplir le formulaire pour recevoir votre carte personnelle. Vous pourrez ensuite être contacté par un conseiller BFM afin d'évoquer votre projet.

→ Rendez-vous dès maintenant sur votre espace adhérent MGAS et profitez de tous les avantages de la carte Privilèges Adhérent!

E. N. et C. G.

Méfiez-vous du phishing !

Sites web, courriels, SMS ou encore les réseaux sociaux peuvent être détournés et exploités par une personne malveillante dans le but de vous soutirer des informations confidentielles.

Comment éviter les arnaques ?

Par mail/courriel ou par SMS

- Vérifiez l'adresse de l'expéditeur.
- Regardez le message pour y trouver des incohérences.
- Si un message vous semble douteux, ne cliquez pas sur les pièces jointes ou sur les liens.

Sur internet

- Le début de l'URL doit contenir « https » pour assurer une bonne sécurité.
- Vérifiez toujours l'adresse du site sur lequel vous naviguez.

Nos conseils

- Créez des mots de passe complexes et différents pour chaque compte.
- Réalisez les mises à jour de sécurité de tous vos appareils numériques.
- Activez la double authentification lorsque c'est possible.

La MGAS ne vous demandera jamais...

- Vos données personnelles et vos coordonnées bancaires.
- Vos mots de passe par le biais d'un courriel ou par téléphone.
- De communiquer un code reçu par SMS.

Y. C. et J. R.

Comment la MGAS gère-t-elle vos données ?

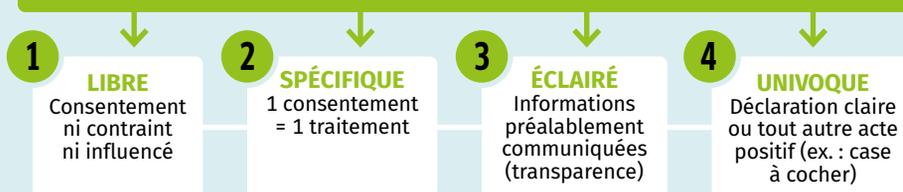
Le consentement est une des bases légales prévues par le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) sur laquelle peut se fonder le traitement de vos données personnelles. C'est l'autorisation que vous donnez à la MGAS de traiter vos données personnelles. Il vous est systématiquement demandé tous les trois ans dans le cadre de notre prospection commerciale. Vous pouvez retirer votre consentement à tout moment en vous rendant sur votre espace adhérent.

Lorsque vous vous connectez à votre espace adhérent MGAS, une fenêtre apparaît avec l'ensemble des consentements. Vous pouvez y indiquer vos choix de protection afin de profiter au mieux de l'ensemble de nos services.

→ Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter la Charte vie privée de la MGAS, accessible sur notre site internet. <https://mgas.fr/charte-vie-privee>

E. B. et P. B.

4 critères cumulatifs de validité de votre consentement



Le droit au retrait de votre consentement



Le rire : ce qu'il est et ses bienfaits

Le rire est un champ d'études scientifiques relativement récent, dont les découvertes repoussent les conceptions classiques qui attribuaient – par exemple – le monopole du rire à l'homme depuis Aristote et Rabelais. Saviez-vous, ainsi, que le rat rit lorsqu'on le chatouille ? Mais, surtout, la science prouve les bénéfices et l'utilité du rire dans nos rapports sociaux, tant pour notre propre bien-être que pour notre développement.*

C'est quoi « rire » et à quoi ça sert ?

Alors que le rire est une expérience universelle partagée par toute l'humanité, le définir et l'étudier rigoureusement ne paraît pas aller de soi. Si les genres comique et humoristique sont mieux traités, dans la littérature, par exemple, le rire qui en résulte semble moins digne d'attention. Pourtant, des intellectuels ont voulu épuisier le sujet. **Éric Smadja, psychiatre et psychanalyste**, est de ceux-là, et explique** ce qu'est le rire et à quoi il sert.



C'est quoi « rire » ?

Le rire se manifeste selon un « pattern moteur », c'est-à-dire un comportement simple et inné qui se retrouve chez tous les humains, avec de petites variations selon les individus et les groupes. Il se compose de trois paramètres qui sont la mimique faciale, la vocalisation et, éventuellement, la gestuelle. Autrement dit, le rire est l'expression

* <https://www.lefigaro.fr/sciences/2016/11/11/01008-20161111ARTFIG00191-comment-faire-rire-un-rat-et-pourquoi-c-est-important.php>

** Éric Smadja, *Le rire*, Que sais-je ?, PUF.



faciale émotionnelle du bonheur, qui est l'une des six émotions de base de l'être humain (parmi la tristesse,

la peur, le dégoût, la colère et la surprise) selon les travaux du psychologue américain Paul Ekman.

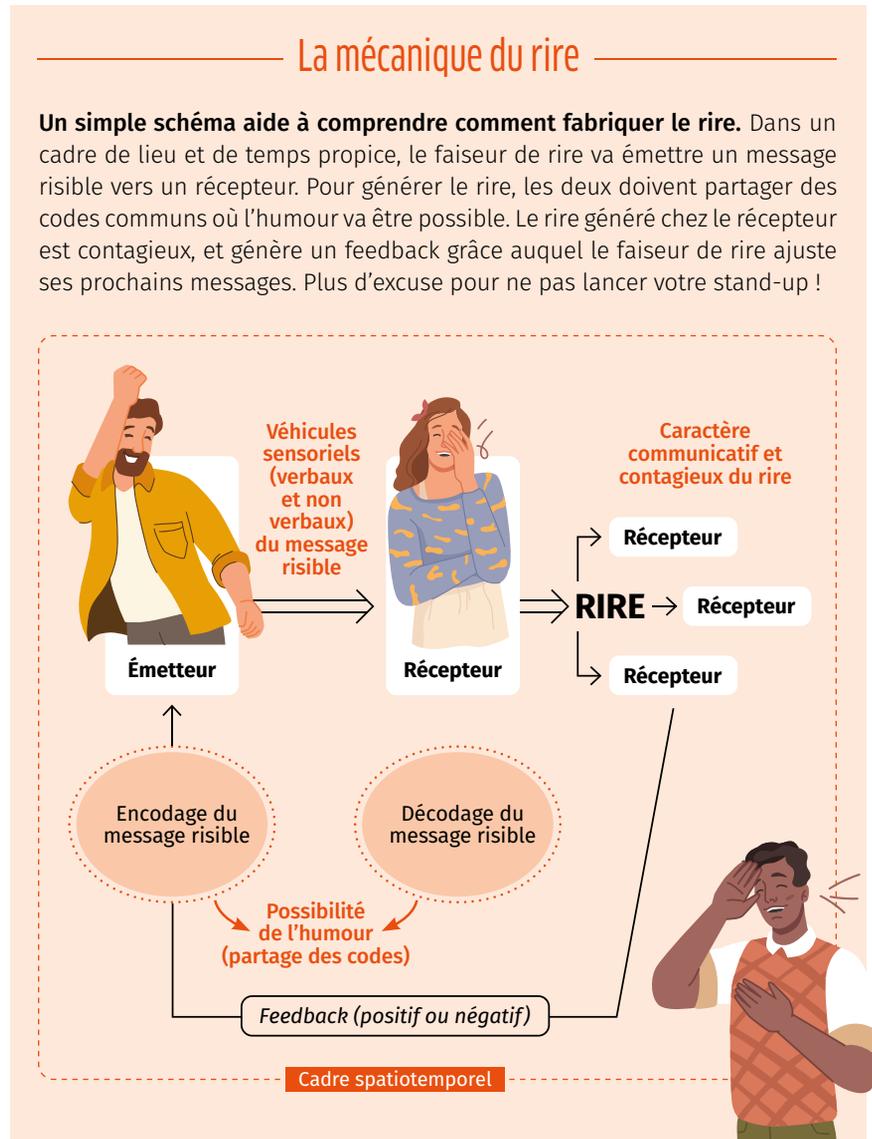
Saviez-vous que nous n'utilisons pas tous la même voyelle, ou qu'elle varie selon les circonstances ? Les enfants utilisent ainsi plutôt le « I », tandis que c'est le « É » qui a la préférence des adolescents. Le « A » et le « O » alternent selon la joie exprimée ou l'éventuel facteur de surprise.

À quoi ça sert de rire ?

L'inventaire des grands penseurs et philosophes – ceux qui ont évoqué le rire à travers les âges – permet de formuler quatre grandes théories qui répondent à cette question : pourquoi rit-on ? Et pour mieux les illustrer, quelques pièces de Molière seront bien utiles.

→ **La théorie morale** suppose que « le rieur exprimerait un plaisir lié à un sentiment soudain de supériorité vis-à-vis de l'objet devenu risible, car dégradé et dévalué », précise Éric Smadja. « Ce sont les "laideurs" physiques, intellectuelles, morales ou sociales qui sont alors risibles. » Ainsi, les frasques d'Harpagon dans *L'Avare* invitent le spectateur à se moquer de son incroyable égoïsme.

→ **La théorie du contraste** imagine que « le sujet rit par suite de la perception subite et inattendue en une personne, un objet ou une situation, et d'une contradiction entre leurs deux représentations simultanées actuelles, abstraites et concrètes ». Nous rions de Monsieur Jourdain essayant d'être un grand bourgeois, dans *Le Bourgeois gentilhomme*, parce que ses efforts produisent toujours un effet inattendu et décalé.



→ **La théorie de la décharge** prévoit la survenance du rire « au passage soudain d'un état psychique intense à un autre qui est bien moindre ». Dans ce cas, « le débordement énergétique s'échappe par la voie comportementale, facio-respiratoire du rire ». On rit lorsque Sganarelle, bûcheron de son état, parvient enfin à faire croire à ses patients qu'il est médecin alors qu'il allait être découvert dans *Le Médecin malgré lui*.

→ **La théorie sociale**, enfin, reprend la théorie morale en motivant le rire cette fois comme « geste sanctionnant et corrigeant les raideurs, automatismes et inadaptations menaçantes pour une vie sociale harmonieuse ». En riant des aventures de Tartuffe et Orgon, dans *Le Tartuffe* ou *l'Imposteur*, les spectateurs partagent un sentiment de communion face à des comportements déviants comme l'hypocrisie ou la tromperie.

Le rire : drôlement bon pour la santé



Le rire a une fonction sociale : il relie les gens entre eux. Bien plus que cela, il a également un pouvoir thérapeutique et nous aide à rester en bonne santé. Découvrez toutes ses vertus avec Corinne Cosseron, fondatrice de la rigologie® et de l'École Internationale du Rire.

Les premières recherches scientifiques sur les vertus curatives du rire remontent à 1980. Un journaliste américain, Norman Cousins, a soulagé ses douleurs dues à une maladie dégénérative chronique (une spondylarthrite ankylosante) grâce aux effets thérapeutiques du rire : il a notamment raconté dans un livre que rire dix à 15 minutes devant des films comiques l'aidait à dormir sans souffrance plusieurs heures

de suite. Des études publiées dans les années 1980-1990 ont montré que rire soulageait les douleurs, stimulait le système immunitaire et réduisait le risque

Le rire est un exercice physique et respiratoire qui met en jeu tout le corps.

de maladies cardiovasculaires. Depuis, de nombreux travaux ont confirmé ces effets et bien d'autres.

Riez minimum dix minutes par jour

Les bienfaits du rire s'observent à partir de dix à 15 minutes par jour. Le rire est un exercice physique et respiratoire qui met en jeu tout le corps. « Le rire est déjà une grande respiration. On expire beaucoup plus d'air quand on rit, ce





Le rire a [...] comme effet de faire baisser les taux de cholestérol et de lipides, ainsi que la tension artérielle. Il favorise le sommeil et les études montrent que c'est le meilleur de tous les antistress.



qui est très bénéfique car cela renouvelle l'oxygène à l'intérieur de nos cellules», informe Corinne Cosseron. Elle précise : « Les échanges respiratoires, trois fois plus importants quand on rit, régénèrent l'organisme... Le rire entraîne aussi la libération d'endorphines dans le cerveau, notre morphine naturelle, ce qui induit des sensations de bien-être et lutte efficacement contre la douleur ». Le rire améliore également la digestion et évite, notamment, la constipation. « Abaisser et remonter le diaphragme comme on le fait en riant masse les viscères », explique notre spécialiste. Le rire a également comme effet de faire baisser les taux de cholestérol et de lipides, ainsi que la tension artérielle. Il favorise le sommeil et les études montrent que c'est le meilleur de tous les antistress. « La dilatation de la rate, liée aux éclats de rire, renforce le système immunitaire et l'organisme », indique Corinne Cosseron.

La rigologie® pour apprendre à rire

Les adultes devraient s'inspirer des enfants qui rient de façon spontanée des dizaines de fois par jour. En effet, nous ne rions plus assez. En France, on riait

en moyenne 19 minutes par jour en 1939 contre 6 minutes en 1980. Corinne Cosseron, également ambassadrice du rire et master trainer officielle de yoga du rire du Dr Madan Kataria, rappelle dans ses séminaires que 7 % des Français prétendent ne jamais rire. Alors, remettez du rire dans votre vie, pour rester en bonne santé mais aussi car « le rire est un accélérateur de relations humaines », souligne la fondatrice de la rigologie®. Les études scientifiques démontrent que le rire nous rend plus sociables et plus heureux. « Il est déjà important de prendre conscience qu'on ne rit plus. Une fois que le désir de rire

revient, le plus dur est fait », explique-t-elle. Pour accorder plus de place au rire dans votre vie, vous pouvez visionner des films comiques, aller voir des comédies, lire des recueils d'histoires drôles ou encore suivre des cours de yoga du rire (voir encadré) et tester la rigologie®. « C'est une technique de libération émotionnelle qui permet de se reconnecter à sa joie de vivre authentique et de se libérer des émotions bloquées en nous qui peuvent nous empêcher de rire », indique Corinne Cosseron. Son avantage ? Vous apprenez à rire chez vous de façon autonome.

France Mutualité

Le yoga du rire

Médecin généraliste en Inde, le docteur Madan Kataria a créé le yoga du rire en 1995, pour le répandre ensuite à travers le monde entier. Le yoga du rire ou rire sans raison est une pratique qui actionne physiquement la mécanique du rire pour ensuite déclencher l'émotion dans le cerveau. Il propose plusieurs techniques pour s'entraîner à bien rire sur commande en utilisant des respirations profondes. Le yoga du rire se pratique en groupe.

→ Pour trouver un club de rire : <https://www.clubs-de-yoga-du-rire.com/>

France Mutualité

Quels nouveaux outils thérapeutiques pour l'asthme sévère ?

Difficile à contrôler, l'asthme sévère concerne 6 % des asthmatiques et perturbe considérablement leur qualité de vie. Mais de nouveaux traitements comme les biothérapies font entrevoir à ces malades le bout du tunnel, comme l'explique le Pr Laurent Guillemainault, pneumo-allergologue.



L'asthme est une maladie chronique caractérisée par une inflammation des bronches qui sont les conduits impliqués dans la circulation de l'air vers les poumons. En raison de cette inflammation, la paroi bronchique se contracte et un mucus est sécrété, provoquant un mauvais passage de l'air vers les poumons qui favorise la crise d'asthme.

65 000 personnes en France souffrent d'asthme sévère

L'asthme se manifeste par des épisodes de gêne respiratoire, une respiration sifflante, une toux sèche et une sensation d'oppression dans la poitrine. « L'asthme sévère concerne des patients qui ont besoin d'avoir un traitement par corticoïdes inhalés à forte dose avec un autre contrôleur comme un bronchodilatateur. Une partie d'entre eux continuent à être

victimes d'exacerbations, c'est-à-dire de grosses crises d'asthme », explique le Pr Laurent Guillemainault, pneumo-allergologue et co-coordonateur du réseau Crisalis, qui fédère 16 centres d'investigation clinique dédiés à l'asthme sévère. Heureusement, des traitements améliorent aujourd'hui le quotidien de ces malades.

La révolution des biothérapies

« Des traitements, appelés biothérapies, ont été développés. Ils sont basés sur des anticorps qui ciblent des molécules d'intérêt très spécifiques impliquées dans les mécanismes de l'asthme. Aujourd'hui, il existe quatre biothérapies qui sont commercialisées et qui ont révolutionné la prise en charge des patients asthmatiques sévères », souligne le Pr Laurent Guillemainault. « Il y a quelques années encore, ces patients continuaient à avoir des problèmes respiratoires, pour certains sévères et difficiles à contrôler. Ces événements respiratoires ponctuels nécessitaient de la cortisone orale, source d'effets secondaires. Exemptes de tels effets secondaires, les biothérapies actuelles améliorent la qualité de vie de ces patients, leur tolérance à l'effort et leur permettent de faire des activités au quotidien beaucoup plus qu'auparavant », confie le Pr Guillemainault, qui

précise que d'autres biothérapies sont en développement.

Quelles autres pistes de recherche ?

« Trois quarts des patients répondent à ces biothérapies mais un quart d'entre eux n'y répondent pas. De plus, 10 à 20 % ne sont pas éligibles car ils ne remplissent pas les critères pour avoir accès à ces médicaments. Il faut donc que de nouveaux traitements soient développés pour cibler d'autres molécules impliquées dans l'asthme et étoffer l'arsenal thérapeutique », explique-t-il. Il existe d'autres pistes de recherche pour améliorer la qualité de vie des asthmatiques sévères. « Les premières sont ciblées sur les mécanismes de l'asthme et ont pour objectif de découvrir de nouvelles molécules. D'autres concernent l'amélioration des traitements. Aujourd'hui, ils s'administrent toutes les deux, quatre ou huit semaines. Des médicaments qui pourraient être administrés tous les six mois sont en cours de développement. Enfin, des équipes de recherche travaillent aussi sur la diminution de l'allergie chez les patients car une grande partie des cas d'asthme sont d'origine allergique », conclut le Pr Guillemainault.

Aujourd'hui, il existe quatre biothérapies qui sont commercialisées et qui ont révolutionné la prise en charge des patients asthmatiques sévères.

France Mutualité



Enfants en voiture : la sécurité avant tout

En voiture comme ailleurs, vous êtes garant de la sécurité de votre enfant. Il est donc important de bien connaître les règles à respecter lorsque vous le transportez, même pour de courts trajets.

« Sachant que la violence de l'impact d'une collision à 50 km/h équivaut à une chute du troisième étage d'un immeuble, laisseriez-vous jouer votre enfant au troisième étage sur un balcon sans rambarde? », interroge l'association Prévention routière, qui rappelle que deux enfants sur trois ne sont pas correctement attachés en voiture.

Or, une négligence peut être fatale : une cinquantaine d'enfants sont tués chaque année sur la route à cause d'un siège inadapté ou mal utilisé.

Choisir le bon siège

Deux réglementations coexistent aujourd'hui : l'une classe les sièges selon le poids de l'enfant, et l'autre (I-size, ap-

pelée à remplacer la précédente) selon sa taille. Elles répartissent ensuite les sièges en quatre catégories. La première, le groupe 0, concerne les bébés pesant moins de 13 kilos et mesurant moins de 80 centimètres. Les sièges de groupe 1 sont destinés aux enfants de 9 à 18 kilos mesurant moins de 1 mètre. Quant à ceux du groupe 2 (de 15 à 25 kilos) et du groupe 3 (de 22 à 36 kilos), ils sont indiqués pour les enfants d'une taille allant jusqu'à 1,50 m.

Tous les sièges-autos sont soumis à différents tests avant d'être commercialisés. Trois critères sont pris en compte

EN PRATIQUE

Cigarette interdite

Depuis 2015, il est interdit de fumer dans les voitures en présence d'un mineur, sous peine de se voir infliger une amende de 68 euros.

Une saine mesure, car les occupants de cet espace confiné — 1 mètre cube d'air — sont particulièrement exposés aux dangers du tabagisme passif. Le texte de loi souligne d'ailleurs que « la concentration de particules fines sur les sièges arrière des véhicules est dix fois plus élevée dans la voiture d'un fumeur que dans celle d'un non-fumeur. Et cette concentration est plus de trois fois supérieure au seuil moyen admis par l'OMS ».

France Mutualité



Quel que soit le type de dispositif, mieux vaut opter pour du neuf.

Un siège d'occasion peut en effet avoir subi des dommages indécélables à l'œil nu, lors d'un choc, par exemple, même si celui-ci s'est produit à très faible vitesse.

pour l'homologation : la sécurité, évaluée lors de crash-tests, la simplicité d'utilisation et le confort de l'enfant. Pour vous guider dans votre choix, vous pouvez consulter les notes attribuées par les associations de consommateurs, comme l'UFC-Que choisir, publiées chaque année sous forme de tableaux comparatifs.

Quel que soit le type de dispositif, mieux vaut opter pour du neuf. Un siège d'occasion peut en effet avoir subi des dommages indécélables à l'œil nu, lors d'un choc, par exemple, même si celui-ci s'est produit à très faible vitesse. Pour

plus de sécurité, sachez également que l'utilisation d'un siège et d'une voiture munis de la fixation Isofix est la garantie d'une bonne accroche.

Attacher sangles et ceinture

Les bébés (moins de 13 kilos, moins de 80 centimètres) doivent impérativement être placés dos à la route, « car [leur] musculature est insuffisante et [leurs] cervicales trop fragiles pour résister à une forte décélération ou un choc frontal », précise le site de la Sécurité routière. Idéalement, le siège doit se trouver à l'arrière, mais si vous ne pouvez faire autrement que de le mettre à l'avant, pensez à bien désactiver l'airbag. Puis, jusqu'à ce qu'il atteigne la taille de 1,35 mètre, l'enfant doit être placé à l'arrière du véhicule et, de préférence, « en place centrale sur la banque arrière, l'endroit le plus sûr en cas de chocs latéraux », conseille la Sécurité routière. Elle insiste aussi sur l'importance du port de la ceinture, « systématique et non négociable, quelle que soit la longueur du trajet ».

Cela dit, près de 70 % des parents n'attachent pas correctement leurs enfants en voiture : les sangles sont bien sou-

vent trop lâches. Même si vous êtes pressé, vérifiez toujours que le harnais est suffisamment tendu, laissez juste l'épaisseur d'une main entre la sangle et l'enfant afin qu'il ne puisse pas sortir les bras. Prenez aussi le temps d'enlever son manteau, les vêtements trop amples ou trop épais ajoutent un jeu trop important entre le corps et le harnais. Enfin, avec les rehausseurs (à partir du groupe 2), les parents commettent souvent l'erreur de ne pas faire passer la ceinture sous les accoudoirs. Une négligence qui peut avoir de graves conséquences, car l'enfant risque de glisser du siège en cas d'accident. S'il est vrai que les enfants n'aiment généralement pas être entravés, il faut leur donner très tôt de bonnes habitudes... et leur montrer l'exemple : ne l'oubliez pas.

France Mutualité

PLUS D'INFORMATIONS

Sur le site de la Sécurité routière : securite-routiere.gouv.fr

L'Assemblée Générale annuelle de la MGAS à Marseille

Les délégués et les administrateurs se sont réunis dans la cité phocéenne les 15 et 16 juin derniers pour décider des grandes orientations de la mutuelle.



1. Comprendre le rôle essentiel de l'Assemblée Générale

Dans un contexte de plus en plus contraint par les réformes et par la réglementation de notre tutelle, l'ACPR*, l'Assemblée Générale agit et décide selon des codes définis dont celui en particulier de la Mutualité qui édicte le statut, la composition et le fonctionnement des organismes mutualistes.

Éléments de contexte, issus de la Mutualité Française

→ **Le Code de la Mutualité prend sa source par un vote**, après de longs débats,

de la loi du 1^{er} avril 1898, appelée parfois la « Charte de la Mutualité », qui occupe une place importante dans l'histoire du mouvement. Elle remplace le dispositif mis en place par Napoléon III, la Mutualité impériale, par un système infiniment plus libéral.

→ **La loi favorise la diversification de l'intervention mutualiste** : plus aucun domaine de la protection sociale ne lui est maintenant interdit.

→ **La Charte**, qui prend acte de l'essor rapide de la Mutualité dans tout le pays, **favorise cette progression et contribue à l'accroître**. Mais elle est plus : elle

jette aussi les bases de la mutualité moderne. Ni œuvre charitable, ni institution d'assistance commerciale, la loi du 1^{er} avril 1898 reconnaît à la mutualité un rôle d'intérêt général dans la mise en place d'une protection volontaire qui ne relève ni de l'État ni du marché.

2. Orientations et résultats : vote des délégués de l'Assemblée Générale

C'est dans cet esprit immuable que la MGAS se positionne au travers de ses délégués élus pour quatre ans**. L'Assemblée de juin 2023 a pour rôle de

valider les habituelles résolutions annuelles telles que les comptes de l'année écoulée, l'affectation du résultat, les orientations stratégiques proposées par le Conseil d'Administration, ainsi que les mandats donnés à ce dernier dans la fixation des tarifs annuels à venir.

On peut aussi noter que le Conseil d'Administration, composé de 21 membres, rend compte de ses activités et décisions prises depuis la dernière AG en donnant les orientations stratégiques de la Mutuelle. Enfin, l'AG comme on le dit souvent est un temps d'échange privilégié entre les administrateurs élus par l'AG et les délégués qui la composent.

3. Des décisions à prendre pour les prochaines années dans le cadre de la réforme de la PSC de la Fonction Publique

C'est dans un contexte de réforme de la Protection Sociale Complémentaire de la Fonction Publique que les délégués ont débattu avant de voter afin de tout faire pour que les adhérents puissent conti-

Le Conseil d'Administration, composé de 21 membres, rend compte de ses activités et décisions prises depuis la dernière AG en donnant les orientations stratégiques de la Mutuelle.

nuer à être protégés par leur mutuelle historique, la MGAS.

En effet, le décret n° 2022-633 du 22 avril 2022 fixe les orientations relatives à la protection sociale complémentaire en matière de couverture des frais occasionnés par une maternité, une maladie ou un accident dans la Fonction Publique d'État. Plus précisément, il définit le périmètre des agents auxquels s'applique le nouveau régime de PSC santé, ainsi que les conditions et les mécanismes d'adhésion aux contrats collectifs conclus par les employeurs pour chaque catégorie de bénéficiaires, actifs,

ayants droit ou retraités. Il précise les modalités de sélection des organismes complémentaires et les garanties couvertes par les contrats collectifs. Il détermine également les modalités de calcul des cotisations des différentes catégories de bénéficiaires et le fonctionnement des dispositifs de solidarité et d'accompagnement social. Il institue, enfin, des commissions paritaires de pilotage et de suivi des contrats collectifs, qui doivent veiller notamment à la bonne mise en œuvre de ces contrats. Les dispositions du décret entreront en vigueur de manière progressive à compter du 1^{er} janvier 2024, selon les différents employeurs, quand les contrats de PSC dits « référencés » arriveront à échéance.

L. A.

* L'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution est chargée de la supervision des secteurs bancaire et d'assurance. Elle veille à la préservation de la stabilité du système financier et à la protection des clients.

** Dernière élection des délégués MGAS en février 2020.

Réunion des Présidents de bureau de section de la MGAS



Les Présidents de bureau de section de la MGAS se sont rassemblés jeudi 13 avril dernier au siège de la MGAS. L'occasion pour les membres présents de réfléchir et d'échanger sur les enjeux et les impacts de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) de la Fonction Publique. La MGAS reste pleinement mobilisée pour une protection complémentaire santé et prévoyance de qualité pour les agents de la Fonction Publique.

L. A., M. C. et J. R.

Baignez-vous en toute sécurité !

Avec l'été vient le temps de la baignade. Voici quelques conseils simples pour passer un bon moment dans l'eau, à la mer ou à la piscine.

Baignez-vous toujours
avec vos enfants

Tenez compte
de **votre état
de forme**

Choisissez
les **zones
de baignade
surveillées**

Apprenez
tous à nager !

PLUS D'INFORMATIONS

www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades/

Sources : Gouvernement – Santé Publique France.

le goût de l'évasion

TourisTra
VACANCES

Jusqu'à
- 25 %
sur le catalogue
Partenaire
Séjours France
Étranger
(remise cumulable
avec les promos)

Code
partenaire :
987908

Depuis bientôt **80 ans**, nous créons des vacances accessibles à tous dans des sites spectaculaires, avec des équipes aux petits soins pour vous emmener à la découverte de la région, vous initier à des activités passionnantes, vous faire rire ou rêver...

Été comme hiver, ce sont 20 villages vacances en France et 7 clubs à l'étranger, des centaines de locations en résidences au ski ou à la mer, et plus de 20 circuits Découverte en Europe et dans le monde qui vous attendent.

**Alors, vous partez où,
cette année ?**

RENSEIGNEMENT ET RÉSERVATION

0 890 567 567 Service 0,25 € / min * prix appel

www.touristravacances.com



Jusqu'à
- 5 %
sur le catalogue
Locations
Été 2023



PARRAINAGE

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

JE DEVIENS PARRAIN ET JE GAGNE 30 €

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

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

Devenir parrain, c'est facile !

Je peux également contacter mon conseiller régional ou l'un de mes télé-conseillers au 01 44 10 55 55, du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00 pour que nous le remplissions ensemble. Retrouvez le règlement et le bulletin parrainage sur <https://mgas.fr/telechargements>

