



« Opérations électorales 2025 de la MGAS »

Chères adhérentes, chers adhérents,

Je consacre mon édito aux opérations électorales des délégués et membres des bureaux de la MGAS qui se dérouleront au premier trimestre 2025.

Loin de moi l'idée de faire la morale ou de donner des leçons de savoir-vivre, mais plutôt d'effectuer « une piqûre de rappel » de ce que nous sommes et surtout de l'importance d'avoir des sections qui fonctionnent pour le bien-être de nos adhérents.

Il convient d'apporter une réponse électorale afin de pallier la baisse régulière du nombre de membres participants qui s'investissent dans la vie de la Mutuelle.

Il est pourtant primordial d'avoir des sections pleines d'activités et d'idées pour garder le lien avec les adhérents. Nous avons la chance d'avoir une mutuelle qui, avec son action sociale, permet à certains de bénéficier d'aides exceptionnelles en matière de reste à charge santé et/ou d'accompagnement social.

Il est nécessaire, à mes yeux, de valoriser cette preuve de solidarité qu'un grand nombre de mutuelles ne proposent pas ou plus. Nous y consacrons annuellement un budget, voté par le Conseil d'Administration et validé par l'Assemblée Générale, réparti au niveau local et national.

C'est principalement pour cela que j'interviens aujourd'hui dans cet édito.

Je trouve regrettable qu'un nombre important de sections ne puissent pas utiliser le niveau local par manque d'élus pour l'administrer.

Nous allons organiser, en début d'année 2025, l'élection des délégués/membres

des bureaux de section lors d'un seul et unique scrutin.

Je souhaite qu'un maximum de régions retrouvent des élus pour que la MGAS puisse continuer à rayonner auprès de ses adhérents.

Facile pour moi, direz-vous, de faire ce constat, mais je suis également touché par cette pénurie au niveau local.

Mon implication personnelle dans cette démarche de recherche de candidats a été jusqu'à organiser une réunion d'information pour les salariés et les retraités de l'EPSMD de l'Aisne, au sein de l'établissement, afin d'expliquer la situation et également de susciter les motivations.

J'invite les présidents de section à faire de même, c'est une question de survie pour la gouvernance et notre Mutuelle. Chacun a un rôle à jouer dans la vie démocratique de la MGAS.

Pour tout savoir sur les élections 2025 et leur déroulement, je vous invite à lire les articles que nous leur consacrons pour découvrir ou redécouvrir les rôles essentiels des délégués/membres des bureaux de section dans ce magazine, où vous trouverez aussi un bulletin de candidature.

Au cours du premier semestre de l'année prochaine, je reviendrai en détail sur les évolutions de la PSC et les conséquences qu'elles vont engendrer pour la MGAS.

Pour terminer, les membres du Conseil d'Administration et moi-même vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année.

Michel Regnier

LIEN MUTUALISTE N°173 DÉCEMBRE 2024

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

Directeur de la rédaction: Juan Navarro
Rédaction: Camille Bigeni (C.B.), Muriel Chichignoud (M.C.), Sébastien Fayard (S.F.), Catherine Gaucher (C.G.), Éric Morel (E.M.), Eva Navarro (E.N.), Justine Racinet (J.R.), Rhétoriké

Photos: © AdobeStock, Freepik, DR MGAS

Réalisation: Rhétoriké
Chargé de publication: Serge 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: 51 700 exemplaires
Diffusé à: 51 695 exemplaires

Commission paritaire: 0225M08207

ISSN 0240-9410

Un bulletin-réponse est encarté dans le magazine pour les candidatures aux élections des sections. Ne pas jeter sur la voie publique.



SOMMAIRE



MGASSEMBLÉE

Opérations électorales 2025 :
toutes les informations
réglementaires

4

PANORAMA

La santé mentale en prison

6



MGASERVICES

Les actualités de la réforme de la
protection sociale complémentaire
de la Fonction publique
Une belle victoire pour la MGAS :
bienvenue au Théâtre de Nîmes !
Focus Sécurité sociale : transferts
de charges en 2024-2025
Partenariat avec la Banque
Française Mutualiste
Webinaire MGAS : comprendre
et prévenir la maladie
d'Alzheimer
Kiplin ou jouer en équipe
pour sa santé

8



GRAND ANGLE

L'amitié, lien fondamental de résilience sociale

L'amitié, source de santé
et de bonheur
L'amitié au fil de la vie :
un soutien malléable
Cultiver l'amitié
à l'ère du numérique
L'amitié, moteur
de solidarité
et d'engagement

11



RECHERCHE

Hépatite C
et cancer du foie :
quel lien ?

15



PRÉVENTION

Le vieillissement
des articulations

16



VIE PRATIQUE

Le calendrier 2025
de Parcoursup

18

COURRIER DES LECTEURS

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



Élection 2025 des délégués et membres des bureaux de section

Conformément aux décisions de l'Assemblée Générale Extraordinaire du 3 décembre 2024, il convient de procéder à de nouvelles élections pour les délégués et les membres des bureaux de section pour 2025. Les opérations électorales de la MGAS se tiendront du 9 décembre 2024 au 18 février 2025.

Suite aux modifications des statuts et du Règlement intérieur institutionnel qui ont été apportées et approuvées lors de l'Assemblée Générale Ordinaire de 2023, les membres participants et les membres honoraires élisent les délégués à l'Assemblée Générale et les membres des bureaux de section lors d'**une seule et unique élection**.

Les membres ainsi élus qui ont le plus grand nombre de voix sont **à la fois délégués et membres de bureau de section** dans la limite des tranches, les suivants sont membres de bureau.

Le mandat de délégué est compatible avec celui d'administrateur, sans que celui-ci puisse prendre part au vote durant l'Assemblée Générale.

Candidature

Le titre III – chapitre 1 – section 1 – article 19-1 des Statuts indique que pour poser une candidature comme délégué/membre de bureau, il faut répondre aux conditions suivantes.

- **Être membre** participant ou membre honoraire de la Mutuelle.
- **Être à jour de ses cotisations** auprès de la Mutuelle.
- **Être âgé d'au moins 18 ans** au dépôt de la candidature.



Missions

Les délégués et les membres du bureau composent le bureau de section, qui joue un rôle central dans l'administration locale de la Mutuelle. Ce dernier, constitué d'au moins trois membres (un président, un vice-président, un secrétaire) et au plus de neuf, a **plusieurs missions**.

1. La représentation institutionnelle

de la Mutuelle au sein des instances locales des organismes fédérateurs (dont la FNMF) et auprès des partenaires publics, institutionnels et acteurs régionaux de santé.

2. La liaison entre les instances locales et nationales de la Mutuelle.
3. La gestion de l'action sociale.
4. La proximité, les relations et l'écoute auprès des adhérents de la Mutuelle.

Les membres du bureau de section qui sont également délégués ont pour mission supplémentaire de participer à l'Assemblée Générale, qui se réunit au moins une fois par an. Elle statue sur les questions qui lui sont soumises par le Conseil d'Administration comme l'orientation générale de la Mutuelle, les modifications statutaires, etc.

Les délégués rendent également compte des travaux de l'Assemblée Générale aux membres du bureau de section.

Déroulement des opérations électorales

Tous les membres participants, actifs ou retraités, qui le souhaitent doivent faire parvenir, **avant le 10 janvier 2025 dernier délai**, leur candidature aux fonctions de délégué/membre de bureau à l'Assemblée Générale au moyen du formulaire spécifique fourni avec le magazine, qui sera également transmis par mail et accessible sur le site internet <https://mgas.fr/> et qui sera à envoyer à l'une ou l'autre des adresses (deux possibilités).

1. Par voie postale :

MGAS « ÉLECTIONS 2025 »
96 avenue de Suffren
75730 Paris Cedex 15

2. Par voie électronique :

mgas-elections-2025@mgas.fr

→ L'envoi des bulletins de vote se fera du **lundi 27 janvier** au **vendredi 7 février 2025**.

→ La réception des votes aura lieu du **lundi 10 février** au **dimanche 16 février 2025**.

→ Le dépouillement se déroulera, au siège de la MGAS, le **mardi 18 février 2025**. Un PV de scrutin sera établi à la suite.

Chaque section devra ensuite constituer son bureau de section entre le **lundi 24 février** et le **vendredi 7 mars 2025**, lequel sera entériné par le Conseil d'Administration.

L'insertion professionnelle des personnes sourdes ou malentendantes

À l'occasion de la journée mondiale des sourds, la MGAS a organisé une conférence au sein de l'Institut National de Jeunes Sourds de Paris, sur le thème de l'insertion professionnelle d'une personne sourde ou malentendante.

L'objectif de cette conférence était de sensibiliser le public aux défis et opportunités liés à l'insertion professionnelle des personnes malentendantes, et d'encourager les initiatives soutenant l'accessibilité et l'inclusion.

En 2021, la MGAS a mis en place une solution d'accessibilité proposée par Acceo-Tadeo, c'est donc avec nos partenaires que nous avons abordé ces sujets.

La conférence a débuté avec une première table ronde concernant **le parcours d'accès à l'emploi d'une personne sourde ou malentendante** rythmée, entre autres, par l'intervention d'une corres-

pondante handicap du ministère de la Transition écologique, d'une responsable projet Cap emploi et du Directeur d'Acceo, membre de la Fédération française de l'accessibilité.

Nous avons poursuivi avec une deuxième table ronde – **Comment s'assurer de la bonne intégration et du bien-être du salarié** –, puis clos cette conférence avec un moment d'échange avec les participants pendant lequel les difficultés du terrain ainsi que les solutions possibles ont été mises en lumière. Ce premier événement autour de l'accessibilité, en cohérence avec la raison d'être de la MGAS, a été une réussite. Nous réfléchissons d'ores et déjà à une prochaine session.

E. N.

→ Retrouvez la vidéo de la conférence



L'espace adhérent sur mgas.fr est désormais accessible aux personnes malvoyantes

Depuis 2019, les entreprises dont le chiffre d'affaires est supérieur à 250 millions d'euros doivent offrir des services en ligne accessibles aux personnes en situation de handicap, et ce en tenant compte des différents types de handicap existants. **Même si la MGAS n'est pas soumise à cette obligation, elle a décidé d'appliquer le Règlement général d'amélioration de l'accessibilité (RGAA) à l'espace qu'elle met à disposition des adhérents.** Ainsi, elle fait en sorte que les couleurs et contrastes soient renforcés ou que des balises soient mises en place sur les pages. Le respect du RGAA est certifié par un organisme indépendant qui contrôle 106 critères. Au 31 octobre 2024, le taux de conformité de la MGAS au RGAA est de 75 %. Nous mettons tout œuvre pour qu'il dépasse les 80 % avant la fin de l'année 2024.

E. M.

La santé mentale en prison

Le tribunal pénal – et son corollaire, la prison – interpellent : de nombreuses œuvres dans tous les formats possibles traitent de ce sujet populaire. Pourtant, la réalité quotidienne est moins spectaculaire et les problèmes plus concrets. C'est ce qu'une étude, menée par la Fédération régionale de recherche en psychiatrie et santé mentale (F2RSM) Hauts-de-France à la demande de la Direction générale de la santé, indique de façon accablante. Elle propose aussi des pistes d'amélioration avec, en perspective, une meilleure réinsertion dans la société.

Un état des lieux sévère

Une précédente étude de 2004 établissait la surreprésentation des troubles psychiatriques de gravité variable chez les personnes détenues par rapport à la population générale. Cette nouvelle étude s'intéresse, elle, à la connaissance de la santé mentale des détenus en sortie de prison. Le but est de mesurer les éventuels impacts de la détention sur la psyché des prisonniers, mais également sur les soins reçus ou non.

Des ex-détenus en mauvaise santé mentale

Le sous-financement chronique du système judiciaire se manifeste également par un nombre insuffisant d'espaces carcéraux, ce qui entraîne une surpopulation derrière les barreaux. Sans surprise, cette sous-capacité structurelle met sous pression les personnels devant prendre en charge des publics parfois mentalement précaires.

La F2RSM dénombre ainsi que les deux tiers des hommes et les trois quarts des femmes ayant fait un séjour en détention et participant à l'étude présentent un trouble psychiatrique ou lié à la consommation d'une substance.

Ainsi, la moitié des personnes interro-

gées sont touchées par un problème de toxicomanie. Un tiers de la population, tant masculine que féminine, lutte contre un trouble de l'humeur, tel que la dépression. Dix pour cent des hommes et une femme sur six sont concernés par un syndrome psychotique.

Un univers carcéral insuffisamment propice aux soins

Face à des publics complexes, l'institution pénitentiaire fait au mieux avec les moyens dont elle dispose. Ainsi, la majorité (plus de 90 %) des détenus ont bénéficié d'au moins une consultation annuelle par un médecin généraliste ou par un professionnel de santé mentale. Plus d'un tiers ont été suivis par un établissement spécialisé en addictologie (CSAPA ou CAARUD) et, en sortie, 22 % des hommes pour 33 % des femmes ont un rendez-vous programmé avec un professionnel de santé mentale. Enfin, le nombre de patients traités par des médicaments de substitution aux opiacés est le même à l'entrée et à la sortie. Si l'aspect curatif peut être amélioré, la prévention souffre également d'un manque de ressources. Les activités et le maintien des liens familiaux su-



C'est la prévalence des traumatismes (négligence ou abus) subis dans l'enfance par les personnes détenues.

Autrement dit, si toutes les personnes ayant vécu ces types de traumatisme ne deviennent pas délinquantes, la grande majorité des prisonniers ont bel et bien été victimes d'abus lorsqu'ils étaient jeunes.

bissent ainsi les impacts de la surpopulation carcérale, s'agissant pourtant de droits fondamentaux des détenus. Seuls 57 % des hommes et 46 % des femmes ont eu accès au parloir, tandis que seulement 40 % des femmes disposaient d'activités sportives et 28 % des hommes d'activités socioculturelles.

Trouver des pistes d'amélioration réalistes

Cette étude s'inscrit dans la nouvelle feuille de route interministérielle « Santé des personnes placées sous main de justice » 2023-2028, dont les dispositions principales portent sur :

- **la prévention du suicide** et l'amélioration de la prise en charge du risque suicidaire des personnes incarcérées;
- **l'amélioration du parcours de soins en santé mentale**, même après la sortie de détention;

- **la prévention et la prise en charge des conduites addictives** en détention;
- d'une façon plus générale, **la promotion de la santé en milieu pénitentiaire**.

Il s'agira de développer la formation des spécialistes du soin et de la justice pour qu'ils puissent répondre aux besoins particuliers des personnes incarcérées souffrant de troubles psychiques.

Concrètement, il s'agira de développer la formation des spécialistes du soin et de la justice pour qu'ils puissent répondre aux besoins particuliers des personnes incarcérées souffrant de troubles psychiques. Elle concerne ainsi aussi bien les magistrats que les experts psychiatres et psychologues. Ces professionnels peuvent ressentir parfois des difficultés avec, pour les uns, un délinquant qui est également une personne malade, et pour les autres, un malade qui est aussi un délinquant.

In fine, l'idéal serait d'éviter l'incarcération des personnes relevant principalement d'une prise en charge psychiatrique, car il est prouvé que la prison ne soigne pas. C'est toutefois oublier que la psychiatrie – comme la justice – souffre d'une sous-dotation chronique, sachant qu'une personne malade non prise en charge peut... se retrouver confrontée à la justice!

Dans l'urgence, le rapport souligne qu'il serait préférable de tenter de raccourcir l'incarcération des personnes présentant des troubles psychiatriques graves afin de les orienter vers les dispositifs de droit commun.

PLUS D'INFORMATIONS

→ Thomas Fovet, Camille Lancelevée, Marielle Wathelet, Oumaïma El Qaoubii, Pierre Thomas, *La santé mentale en population carcérale sortante : une étude nationale*, F2RSM Psy, DGS et SpF, 2023.
www.f2rsmpsy.fr/fichs/30838.pdf



Les actualités de la réforme de la protection sociale complémentaire de la Fonction publique

Réforme de la protection sociale : ce que les retraités de la MGAS doivent savoir



Face aux changements annoncés dans la protection sociale complémentaire des agents publics, la Mutuelle Générale des Affaires Sociales rassure ses adhérents retraités : elle continuera à vous accompagner dans vos démarches et à vous offrir la même qualité de service. La réforme, qui vise à uniformiser les dispositifs dans la Fonction publique à effet du 1^{er} janvier 2026, introduira de nouvelles options pour les anciens agents souhaitant adhérer aux dispositifs collectifs mis en place par les ministères.

La MGAS s'engage à fournir toutes les informations nécessaires pour que chacun puisse comparer et choisir en toute transparence la solution qui lui conviendra le mieux. Quel que soit votre choix, la MGAS rappelle que vous pourrez conserver votre mutuelle actuelle ainsi que l'ensemble des services et avantages qui y sont associés. Forte de son expertise et de sa proximité avec ses adhérents, la Mutuelle promet de rester un partenaire de confiance pour votre santé et votre bien-être. Les retraités sont invités à rester attentifs aux prochaines communications et à contacter la MGAS pour toute question ou besoin d'accompagnement.

L'évolution du régime statutaire pour les agents de la Fonction publique d'État et les apports dans le cadre des garanties prévoyance 2025



Un décret, publié le 3 janvier 2024, a déterminé de nouvelles modalités de participation financière des risques en matière d'incapacité, d'invalidité et de décès pour les agents de la Fonction publique d'État.

Voici les étapes clés de ce décret

1. Signature de l'accord intersyndical le 20 octobre 2023.

C. G.

Message d'information à destination des agents actifs de la Fonction publique d'État (DGAC, ministères sociaux et établissements rattachés)

Dans le cadre de la réforme de la protection sociale des agents publics, nous tenons à vous rassurer quant à la continuité de vos garanties de santé.

En vertu des dispositions réglementaires en vigueur, et conformément au décret n° 2022-633 du 22 avril 2022 relatif à la participation des employeurs publics au financement des garanties de protection sociale complémentaire, les ministères ont fait usage de leur possibilité de prolonger les dispositifs de référencement jusqu'au 31 décembre 2025.

Cette décision, prise par la Direction générale de l'aviation civile ainsi que par le ministère de la Santé et de la Solidarité, et par le ministère du Travail et de l'Emploi, vous permet ainsi

de conserver votre mutuelle référencée jusqu'à cette date. Cette disposition transitoire vise à vous offrir une couverture stable tout en préparant la mise en œuvre des nouvelles modalités.

À compter du 1^{er} janvier 2026, un dispositif obligatoire de santé, répondant aux exigences de la réforme, sera instauré par votre ministère. Ce dispositif garantira des conditions avantageuses, conformes aux standards définis par le cadre réglementaire, et inclura une prise en charge partielle par l'employeur. Vous serez pleinement informés des modalités de ce nouveau dispositif bien avant son entrée en vigueur, afin de pouvoir anticiper cette transition en toute sérénité. Votre Mutuelle MGAS reste à vos côtés pour garantir votre protection sociale.

C. G.

Une belle victoire pour la MGAS : bienvenue au Théâtre de Nîmes !

Nous avons le plaisir de partager avec vous une excellente nouvelle : **la MGAS a été choisie par le Théâtre de Nîmes pour sa couverture santé collective**. Ce partenariat, qui concerne les 28 salariés du Théâtre, repose sur notre offre standard MGAS Entreprises, parfaitement adaptée à leurs besoins. Notre équipe a assuré l'ensemble des étapes de cette mission, de la réponse à l'appel d'offres à la soutenance et au déploiement du régime frais de santé, dont la prise d'effet est prévue au 1^{er} janvier 2025. Un grand merci à l'équipe dirigeante du Théâtre de Nîmes et bienvenue aux nouveaux adhérents MGAS.



2. Publication au Journal Officiel le 3 janvier 2024.
3. Mise en application partielle publiée au Journal Officiel le 27 juin 2024.
4. Décret applicatif le 4 juillet 2024.
5. Mise en œuvre en janvier 2025.

Celui-ci améliore notamment la couverture du congé longue maladie en incluant la prise en charge des primes. Ces améliorations statutaires seront effectives à partir du 1^{er} janvier 2025. C'est la raison pour laquelle la MGAS met en adéquation la couverture prévoyance avec la nouvelle prise en charge de celle de l'employeur. Afin de conserver une indemnisation constante pour ses adhérents, la MGAS uniformise le taux de liquidation des congés maladie (congé maladie ordinaire, congé longue maladie, congé longue durée). Cela se traduit par la création d'une nouvelle offre prévoyance appelée « Quiétude », qui sera disponible dès le 1^{er} janvier 2025. Elle couvrira la perte des primes. De plus, les renforts perte de revenus et invalidité ne seront plus utiles car la garantie Quiétude prendra en charge ces deux renforts en inclusion.

S. F. et E. T.

FOCUS SÉCURITÉ SOCIALE

Transferts de charges en 2024-2025

Les années 2024 et 2025 marquent une intensification des transferts de charges entre la Sécurité sociale et les organismes complémentaires (mutuelles, assurances). Ces ajustements découlent des dispositions incluses dans le projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2025, visant à réduire le déficit de l'Assurance maladie.

Mesures précises

→ **Consultations médicales** : la part remboursée par la Sécurité sociale sur les consultations médicales, historiquement fixée à 70 %, est réduite à 60 % en 2025. Ce changement entraîne un coût supplémentaire de 1,1 milliard d'euros pour les complémentaires santé, selon le PLFSS.

→ **Soins dentaires** : depuis 2024, le remboursement des actes dentaires a été diminué de 70 % à 60 %, transférant 500 millions d'euros de charges aux mutuelles.

→ **Panier 100 % Santé** : l'augmentation

des demandes pour des prestations couvertes à 100 % (optique, dentaire, auditif) a également engendré une hausse des coûts de 17,9 % en optique et 6,9 % en dentaire en 2023, impactant directement les budgets des organismes complémentaires en 2024 et 2025.

Les assurés les plus impactés sont les suivants

→ **Les seniors**, qui consultent fréquemment des spécialistes.

→ **Les personnes atteintes d'affections de longue durée (ALD)**, pour qui les dépenses de santé sont récurrentes et conséquentes.

Ces mesures sont détaillées dans le PLFSS 2025, particulièrement les articles encadrant l'objectif national des dépenses d'assurance maladie (Ondam), qui impose une limitation à +2,8 % des dépenses de soins en 2025, contre +3,3 % en 2024.

C. G.

Partenariat avec la Banque Française Mutualiste

Adhérer à la MGAS, c'est bénéficier d'offres de partenaires de confiance qui partagent nos valeurs mutualistes. Découvrez notre partenaire la Banque Française Mutualiste, créée en 1986 à l'initiative de mutuelles du secteur public. Elle est aujourd'hui la seule banque dédiée à l'ensemble des agents du secteur public dont le capital est intégralement détenu par 25 mutuelles sociétaires. Guidée par sa vision solidaire et responsable, elle propose des produits et des services bancaires avantageux adaptés aux besoins des agents du secteur public, avec son partenaire distributeur SG. En tant qu'adhérent, bénéficiez d'une gamme de prêts personnels* adaptés à vos projets et d'un livret d'épargne pour préparer votre avenir en toute sérénité.

→ En savoir plus sur : banquefrancaisemutualiste.fr



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

* Prêt amortissable non affecté, consenti par et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la BFM et d'être titulaire d'un compte bancaire ouvert à la Société Générale (avec domiciliation de salaire souhaitée). Délai légal de rétractation de 14 jours. Voir conditions en agence Société Générale.

Banque Française Mutualiste – société anonyme coopérative de banque au capital de 169 353 659,50 EUR. RCS Paris 326 127 784. Intermédiaire en assurances, immatriculation ORIAS n° 08 041 372 (<http://www.orias.fr>). Siège social : 56-60 rue de la Glacière, 75013 Paris.

Société Générale – S.A. au capital de 1 000 395 971,25 EUR – RCS PARIS 552 120 222. Siège social : 29, bd Haussmann, 75009 Paris. Intermédiaire en assurance, dûment enregistré à l'ORIAS sous le n° 07 022 493 (<http://www.orias.fr>). SG est une marque de Société Générale.

kiplin

Jouer en équipe pour sa santé

Pour la deuxième année consécutive, la MGAS s'associe à Kiplin pour aider ses adhérents à marcher plus au quotidien. Autour d'aventures et de challenges, chaque utilisateur augmente un peu plus chaque jour le nombre de pas effectué. Les jeux sont complétés par des webinaires, des séances d'APA, des articles et une communauté de joueurs de plus en plus nombreux. Nouveauté 2025 : Kiplin ajoute à sa palette trois suivis personnalisés : l'activité physique, le sommeil et l'alimentation ! C. B.

→ Rejoignez-nous avec le code MGAS2024KIP

WEBINAIRE MGAS

Comprendre et prévenir la maladie d'Alzheimer



Le mardi 1^{er} octobre 2024, la MGAS a tenu un webinaire sur la maladie d'Alzheimer. Avec plus d'un million de malades en France, ce fléau touche indirectement près de quatre millions de personnes. Le Dr Remy Genthon, de la Fondation Recherche Alzheimer, a expliqué la complexité de cette pathologie, souvent réduite à la perte de mémoire, et présenté des pistes de prévention à intégrer au quotidien. J. R.

→ Si vous avez manqué ce webinaire, le replay est disponible ici →



L'amitié, lien fondamental de résilience sociale

Depuis toujours, l'amitié occupe une place centrale dans nos vies, suscitant fascination et réflexion. Aristote identifiait trois formes d'amitié : celle axée sur l'utilité, celle centrée sur le plaisir et, la plus noble, celle qui émane de la vertu et du respect mutuel. Montaigne, dans De l'amitié, décrit ce lien comme aussi puissant que la famille, un miroir où l'on trouve un soutien indéfectible.

Mais l'amitié ne se résume pas à la philosophie ! Elle joue un rôle clé dans nos sociétés en créant des liens choisis qui renforcent la cohésion sociale. Elle va bien au-delà d'une simple interaction émotionnelle : c'est un réseau de solidarité qui contribue activement à notre bien-être collectif. Ce dossier examine comment cette relation de confiance et de réciprocité est un pilier fondamental pour chacun d'entre nous et pour la société dans son ensemble.

L'amitié, source de santé et de bonheur

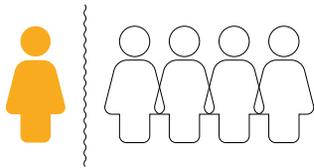
Saviez-vous que vos amis peuvent vous aider à rester en bonne santé ? Les amitiés sincères ont des effets réels sur notre corps et notre esprit.

Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, spécialiste de la résilience, explique que nos amis nous protègent en temps de crise. Ils sont comme des « tuteurs de résilience » qui réduisent le stress et nous aident à surmonter les épreuves. Rappelez-vous ce moment où un ami vous a tendu la main après un coup dur. Ce soutien n'a pas seulement réconforté votre cœur, il a aussi renforcé votre capacité à rebondir. Serge Guérin, sociologue, met l'accent sur l'importance de ces liens, surtout pour nos aînés. Pour une personne âgée, partager un café avec un ami peut illuminer sa journée et lutter contre la solitude.

> Des bienfaits physiques et psychiques sous-estimés

Le psychiatre Christophe André ajoute que les amis sont essentiels pour gérer nos émotions. N'avez-vous jamais éprouvé un sentiment de soulagement après avoir partagé vos préoccupations avec un ami attentif ? Ces échanges nous aident à mieux comprendre nos sentiments et à retrouver notre équilibre.

Même notre corps tire profit de l'amitié ! Des études ont révélé que les interactions sociales positives favorisaient la sécrétion d'hormones bénéfiques, comme l'ocytocine, également connue sous le nom d'« hormone du bien-être ». Cette hormone réduit le stress et renforce notre système immunitaire. En nous adonnant à des activités sociales avec nos amis, nous ne faisons pas que nourrir notre esprit, nous contribuons également à notre santé physique.



1 Français sur 5

confronté à la **solitude chronique**.

*En 2021, l'Ifop a rapporté qu'environ **9,5 millions de Français** subissaient une solitude chronique, une augmentation significative par rapport aux 6,5 millions avant la pandémie.*



L'amitié au fil de la vie : un soutien malléable

L'amitié évolue avec nous tout au long de notre vie. Enfants, les amis sont nos camarades de jeu. À l'adolescence, ils deviennent nos confidents, ceux avec qui nous partageons nos secrets et construisons notre identité. Une fois adultes, les amis sont souvent notre soutien face aux épreuves quotidiennes. À la retraite, ils sont essentiels pour rester dynamiques et éviter la solitude.

Marie et Claire sont amies depuis le lycée. Elles ont traversé ensemble les joies et les peines : les premiers amours, les succès professionnels, les moments de doute. Quand Marie a perdu son travail, c'est Claire qui l'a aidée à reprendre confiance. Leur amitié s'est adaptée et s'est renforcée au fil des ans.

La philosophe et psychanalyste Cynthia Fleury explique que l'amitié est un espace où l'on peut être soi-même, sans masque. On y dévoile ses faiblesses sans craindre d'être jugé. Et les relations amicales contribuent à notre

rétablissement interne pendant les périodes éprouvantes. Christophe André souligne que les amis nous aident à gérer le stress et l'anxiété, que ce soit un deuil, une rupture ou des problèmes au travail.

Un lien qui évolue et s'adapte aux étapes de la vie

Les événements majeurs de l'existence, tels que se marier, fonder une famille ou changer de voie professionnelle, peuvent transformer nos liens d'amitié. Il arrive que l'on se lie d'affection



30 % des Français

ont vu leur amitié affectée par des tensions post-pandémie

*Après la pandémie, les sociologues ont observé une **dégradation des liens sociaux**, particulièrement entre amis (30 %), dans les familles (27 %) et les couples (21 %).*

avec de nouvelles personnes partageant nos centres d'intérêt du moment. Jean-Claude Kaufmann, sociologue, note que ces transitions offrent l'opportunité de créer de nouvelles amitiés basées sur des valeurs communes. Dominique Picard, psychosociologue, rappelle que, pour préserver nos amitiés, il est essentiel de communiquer et de s'adapter aux changements. Au fond, l'amitié est un jardin qu'il faut entretenir. Il s'épanouit avec le temps, s'adaptant aux saisons de la vie et nous apportant soutien et réconfort à chaque étape.

GRAND ANGLE

Quelquefois, en allant à l'école, on se retrouve à plusieurs copains et là, on rigole bien. On regarde les vitrines, on se fait des croche-pieds, on fait tomber les cartables et puis, après, on est en retard, et il faut drôlement courir pour arriver à l'école.

Le Petit Nicolas, de Sempé et Goscinny

Cultiver l'amitié à l'ère du numérique

Aujourd'hui, nos smartphones sont toujours à portée de main, et pourtant, nous pouvons nous sentir plus seuls que jamais. Comment maintenir des amitiés de qualité dans un monde où les écrans captent notre attention ?

La psychologue Sherry Turkle parle du phénomène « seuls ensemble » : nous sommes connectés en permanence, mais les échanges virtuels remplacent souvent les vraies rencontres, ce qui peut approfondir le sentiment de solitude.

À l'époque du tout digital, réinventer les liens authentiques

Avez-vous déjà remarqué que, lors d'une soirée entre amis, certains restent obstinément rivés à leur téléphone ? Gérald Bronner, sociologue, met en évidence le phénomène de la « guerre de l'attention », qui entrave notre capacité à nous concentrer pleinement sur nos relations. Les notifications incessantes fragmentent notre temps et rendent nos interactions superficielles.

Cependant, tout n'est pas perdu ! Pour préserver nos amitiés, il suffit parfois de petits gestes. Pourquoi ne pas organiser une activité sans écran, comme une randonnée ou un pique-nique ?



Nous déconnecter du monde numérique et nous consacrer entièrement à l'écoute de nos amis renforcent considérablement les liens. Partager des expériences réelles, rire ensemble, se soutenir : ce sont les ingrédients qui nourrissent une amitié sincère. Finalement, la technologie ne devrait être qu'un moyen. C'est à nous de décider comment l'utiliser. En optant pour des moments authentiques, nous pouvons faire prospérer nos amitiés, en supprimant le bruit numérique.





L'amitié, moteur de solidarité et d'engagement

L'amitié dépasse le cadre des relations interpersonnelles. Et parfois, elle peut servir de point de départ à de grands mouvements collectifs.

Jean Viard, sociologue, note que les groupes d'amis forment des micro-communautés qui peuvent avoir un impact positif sur la société. Par exemple, des amis qui se mobilisent pour nettoyer leur quartier ou soutenir une association locale.

Pensez à ces personnes qui décident de courir ensemble pour une cause caritative ou de monter un projet éco-

logique. Leur lien devient une force qui dépasse leur relation personnelle. David Le Breton, anthropologue, souligne d'ailleurs l'importance des interactions dans ces groupes unis par des valeurs communes et l'envie d'agir.

Quand l'amitié devient un élan pour la société

Le bénévolat est souvent une aventure partagée entre amis. Jacques Ion, spécialiste du sujet, constate que s'engager avec des proches rend l'expérience encore plus enrichissante. Non seulement on aide les autres, mais on renforce aussi ses propres liens amicaux.

Martine Segalen, ethnologue, souligne que ces engagements prolongent les solidarités familiales et renforcent le tissu social. En agissant ensemble, les amis contribuent à construire une société plus solidaire et harmonieuse.

Ainsi, l'amitié est bien plus qu'un lien personnel. Elle est une source d'énergie et d'engagement qui peut transformer le monde autour de nous.

**Au moindre coup de Trafalgar,
C'est l'amitié qui prenait l'quart,
C'est elle qui leur montrait le nord,
Leur montrait le nord.
Et quand ils étaient en détresse,
Qu'eux bras lançaient des S.O.S.,
On aurait dit des sémaphores,
Les copains d'abord...**

Georges Brassens,
Les copains d'abord

3 à 4 membres

dans un
cercle d'amis.

La plupart des Français de plus de 25 ans déclarent avoir entre **3 et 4 amis proches**, un chiffre qui correspond à la moyenne dans les pays occidentaux.

CONSEILS DE LECTURE

Une liste non exhaustive d'histoires sur l'amitié.

- *L'ami véritable*, Plutarque
- *Éthique à Nicomaque*, Aristote
- *De l'amitié*, Les essais, Montaigne
- *Les aventures du Petit Nicolas*, Sempé et Goscinny
- *L'ami retrouvé*, Fred Uhlman
- *Le grand Meaulnes*, Alain Fournier
- *L'amie prodigieuse*, Elena Ferrante
- *Éloge de l'amitié*, Tahar Ben Jelloun

Hépatite C et cancer du foie : quel lien ?

L'équipe de Thomas Baumert, lauréat du prix recherche Inserm 2023, de l'Institut de recherche sur les maladies virales et hépatiques de Strasbourg (ITM), démontre le rôle joué par l'hépatite C dans le cancer du foie. Pour parvenir à établir cette relation, son laboratoire a travaillé sur des souris génétiquement modifiées. Et le problème serait une question d'horloge...



En effet : le corps humain fonctionne selon un rythme biologique d'environ 24 heures, que l'on appelle encore « rythme circadien ». Cette sorte d'horloge interne est logée dans notre cerveau, alors que des horloges secondaires marquent la cadence pour les organes.

Ce rythme circadien, essentiel à notre santé, affecte des fonctions vitales, telles que l'immunité, le métabolisme et le sommeil. En cas de perturbation, il est associé à des pathologies graves et des cancers. Et le foie est un organe particulièrement sensible à notre rythme biologique.

Des souris porteuses de cellules hépatiques humaines

Pour mener à bien ses recherches, l'équipe scientifique a enrôlé une troupe de curieux assistants dont elle s'est servie pour créer une souche de souris génétiquement modifiées afin qu'elles portent des cellules hépatiques humaines.

Ces animaux de laboratoire, observés sur une longue période, ont révélé la présence de plus de 1 000 gènes que le virus de l'hépatite C (VHC) altèrerait. Mieux : en injectant aux souris des traitements capables d'éradiquer le VHC, on



Les souris génétiquement modifiées sont incontournables pour la recherche.

Le foie est un organe particulièrement sensible à notre rythme biologique.

observe que les gènes demeurent partiellement déréglés. À la fin, les souris traitées développent plus fréquemment un cancer du foie, malgré la guérison de l'hépatite.

Des pistes de traitement basées sur cette nouvelle compréhension

Déchiffrer la façon dont le virus de l'hépatite C favorise le cancer du foie, c'est ouvrir un nouveau champ théra-

peutique et préventif. Le cancer du foie lié à l'hépatite C chronique représente 1 cas sur 5 de tous les cancers du foie. Il tue 140 000 personnes par an à travers le monde, bien que l'infection hépatite d'origine puisse être correctement soignée.

À l'avenir, les soignants pourront plus facilement établir une signature génétique d'expression associée au risque de développer un cancer du foie en cas d'infection au virus de l'hépatite C. Et, donc, de proposer des stratégies de soins plus adaptés pour prévenir le pire.

Source : www.inserm.fr/actualite/le-virus-de-lhepatite-c-entraîne-des-cancers-en-dérégulant-lhorloge-biologique-du-foie/

Le vieillissement des articulations

Avec l'allongement de notre espérance de vie et l'augmentation des apports alimentaires, nos articulations sont mises à rude épreuve. Or, le vieillissement de la population et l'épidémie d'obésité s'additionnent : un adulte sur deux déclare souffrir de douleurs articulaires lors d'un sondage Ifop de 2016. Face à ce problème de santé publique, nous vous proposons d'en savoir plus pour agir.

Qu'est-ce qu'une articulation ?

Un rhumatologue – médecin spécialiste de la prise en charge des douleurs aux articulations, muscles et autres tissus – vous dira qu'il s'agit d'une des clés de voute du corps humain, au même titre que le cœur ou le cerveau.

C'est en tout cas le point de vue du professeur Francis Berenbaum de l'hôpital Saint-Antoine, à Paris, qui compte 360 articulations dans le corps humain ! *« 86 au niveau du crâne, 6 dans le larynx, 66 au niveau de la cage thoracique, 76 tout le long de la colonne vertébrale, 64 dans les jambes (2 lots de 32) et 62 au niveau des bras (2 fois 31). »*

Plus ou moins mobiles, les articulations sont délimitées par une enveloppe en forme de sac, nommée la capsule articulaire, fixée aux os impliqués dans l'articulation. L'intérieur de cette capsule est tapissé par une membrane qui produit un liquide visqueux et clair : le liquide synovial. Ce fluide nourrit et lubrifie le cartilage articulaire et possède une fonction essentielle : il empêche les os de frotter directement les uns contre les autres.

De quelles façons et pourquoi les articulations vieillissent-elles ?

S'agissant d'une mécanique naturelle sophistiquée, les articulations se fragilisent avec l'âge et différemment selon

le sexe. Les femmes constituent ainsi 60 % des cas d'arthrose et 80 % des cas de polyarthrite rhumatoïde. Les femmes ménopausées sont aussi la moitié à ressentir des douleurs articulaires. Concrètement, l'articulation se grippe : la dégradation des cartilages entraîne raideurs et douleurs. Les personnes touchées par ce type de pathologies causées par la dégradation physique sont de plus en plus nombreuses et jeunes du fait de l'explosion des cas d'obésité. Mais on compte également des personnes excessivement sportives ou exposées à un travail physiquement trop exigeant.

Quelles sont les conséquences des maladies articulaires ?

Une enquête franco-belge menée en 2021 auprès de 3 465 patients arthrosiques dresse un tableau édifiant :

- 81 % des patients rapportent un impact important sur le moral ;
- 78,1 % sur la pratique de leurs loisirs ;
- 61,9 % sur leur vie de famille ;
- 58 % sur leurs activités sociales ;
- 43,7 % sur leur vie professionnelle ;
- 67,4 % sur leur capacité à se déplacer à pied ;
- 50 % s'endorment difficilement ;
- 67,4 % se réveillent la nuit ;
- 47,9 % rencontrent une fatigue « difficile à vivre ».



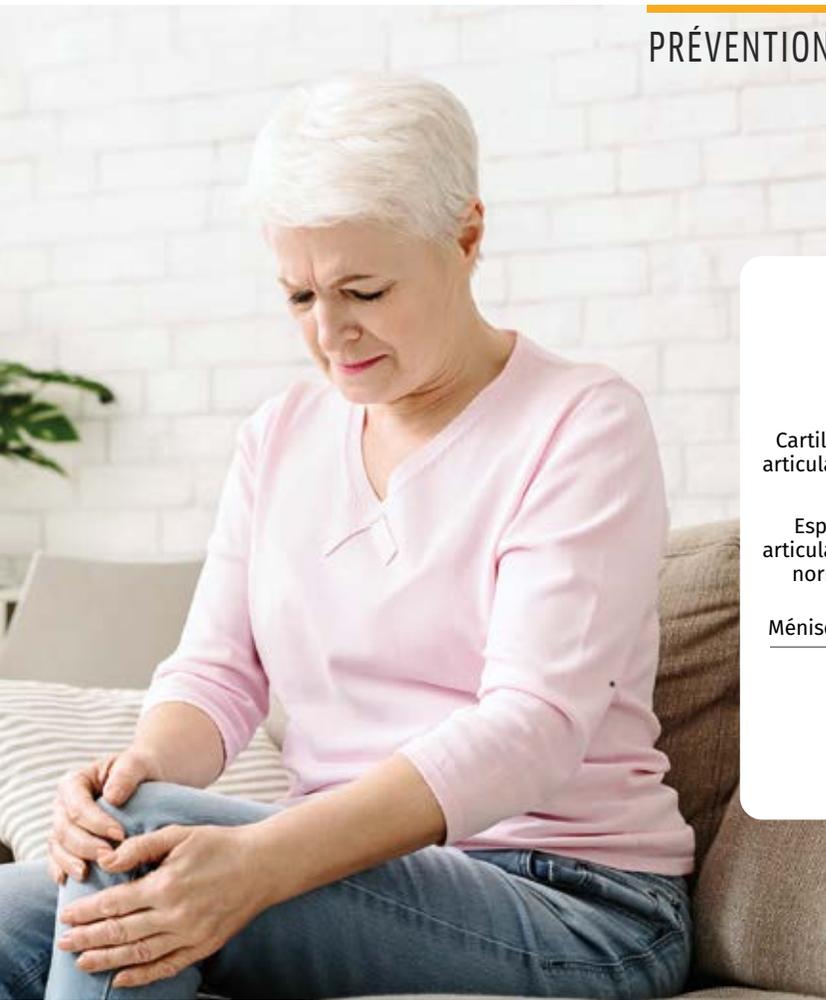
360

articulations sont présentes dans le corps humain.

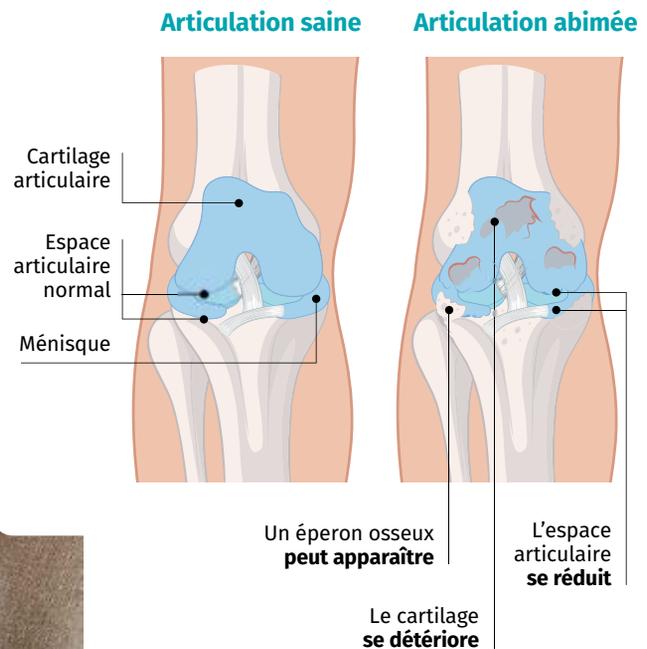
Pour noircir encore le tableau, les maladies articulaires auraient un impact indirect, mais non négligeable, sur d'autres maladies en augmentant la sédentarité : infarctus, AVC, cancers, etc.

Comment prévenir le vieillissement des articulations ?

Pour l'instant, la recherche médicale ne dispose pas encore de traitement curatif pour ces maladies. Heureusement, des recherches de pointe sont en cours et de récentes avancées autorisent un certain optimisme. En attendant, il est



L'exemple de l'arthrose du genou



possible d'agir pour préserver ses précieuses articulations. Voici quelques conseils de bon sens.

→ **Pratiquer une activité physique régulière** : il est reconnu que rester actif maintient la mobilité articulaire. Des activités douces, telles que la marche ou la natation, sont bénéfiques pour les articulations.

→ **Renforcer ses muscles** : des muscles forts autour des articulations agissent comme un soutien, contribuant à la stabilité. Des exercices doux et adaptés à chacun sont recommandés pour accompagner ce renforcement.

→ **Manger équilibré** : certains aliments riches en antioxydants (légumes verts, baies) et en oméga-3 (poissons gras, certaines huiles végétales) sont réputés pour leurs bienfaits, y compris pour les articulations. Consommer une variété d'aliments frais, peu transformés, reste

un pilier d'une bonne hygiène de vie.

→ **Contrôler son poids** : le surpoids exerce une pression accrue sur les articulations, en particulier celles des membres inférieurs. Maintenir un poids stable contribue à alléger cette pression.

→ **S'hydrater suffisamment** : l'eau est une composante essentielle de la santé en général. Un apport suffisant en eau participe au bien-être corporel, y compris au niveau articulaire.

→ **Limiter les aliments inflammatoires** : des recherches montrent que des aliments riches en sucres ajoutés, en graisses saturées ou ultra-transformés peuvent générer des effets pro-inflammatoires dans le corps.

→ **Choisir des chaussures adaptées** : des chaussures qui soutiennent bien les pieds et amortissent les chocs protègent les articulations, notamment celles des genoux et des hanches.

→ **S'étirer régulièrement** : les étirements et les mouvements d'amplitude maintiennent une certaine souplesse articulaire, aidant ainsi à réduire les raideurs et à préserver la mobilité.

→ **Avoir un suivi médical** : un suivi de l'état des articulations avec un professionnel de santé est nécessaire pour évaluer les besoins spécifiques de chacun. Des solutions adaptées peuvent être discutées avec un médecin, si nécessaire.

Source : Inserm, Association Française de lutte antirhumatismale (Aflar).

PLUS D'INFORMATIONS

Rendez-vous sur le site stop-arthrose.org



Le calendrier 2025 de **Parcoursup**

Si vous avez un aspirant bachelier à la maison, il est temps de penser à Parcoursup !
Voici le calendrier de cette année et un lien pour découvrir ce dispositif incontournable.

ÉTAPE 1 > **INFORMATION**



18 décembre 2024

Phase d'information
et accès à l'offre
de formation

**15 janvier
2025**

**Ouverture
des inscriptions**
et choix
des vœux

ÉTAPE 2 > **INSCRIPTION**

2 avril 2025

**Date limite de confirmation
des vœux** et pour
compléter les dossiers

13 mars 2025

**Date limite
de formulation
des vœux**

**Fin mai-
début juin
2025**

**Début
de la phase
principale
d'admission**

ÉTAPE 3 > **ADMISSION**

Courant juin 2025

**Début de la phase
complémentaire**
et possibilité de formuler
de nouveaux vœux

10 juillet 2025

**Fin de la phase
principale
d'admission**

11 septembre 2025

**Fin de la phase
complémentaire**



POUR EN SAVOIR PLUS

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

85 %

des adhérents ayant eu un contact avec la MGAS sont satisfaits de la qualité de l'accueil

90 %

considèrent que la MGAS est efficace

82 %

des adhérents recommanderaient la MGAS à leurs proches

Chaque jour à vos côtés,
pour mieux vous accompagner

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

Participez à l'une des formations prévention

organisées par notre partenaire Esprit Retraite. La MGAS pourra vous accorder une allocation prévention⁽¹⁾ de 350 € venant en déduction du prix de la formation. Si vous êtes adhérent à Esprit Retraite, vous pourrez également bénéficier d'une allocation⁽¹⁾ supplémentaire.



DES FORMATIONS POUR ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

OPTIMISME ET ÉPANOUISSEMENT

Du 22 au 28 juin 2025
à Noirmoutier (85)

1100€ ou 750€⁽²⁾

RETROUVER UN SOMMEIL APAISÉ

Du 15 au 21 juin 2025
à Roquebrune-sur-Argens (83)

1015€ ou 665€⁽²⁾

RÉUSSIR VOTRE RETRAITE

Du 2 au 6 juin 2025
à Roquebrune-sur-Argens (83)
Du 29 septembre au 3 octobre 2025
à La Blairie (Saumur, 49)

730€ ou 380€⁽²⁾

BIEN VIVRE ET ÊTRE ZEN

Du 18 au 24 mai 2025
à Carry-le-Rouet (13)

1060€ ou 710€⁽²⁾

NUTRITION FORME ET SANTÉ

Du 24 au 30 août 2025
à La Blairie (Saumur, 49)

1050€ ou 700€⁽²⁾

REMISE EN MOUVEMENT

Du 14 au 20 septembre 2025
à Noirmoutier (85)

970€ ou 620€⁽²⁾

RESSOURCE ET BIEN-ÊTRE

Du 21 au 27 septembre 2025
à La Baule (44)

1150€ ou 800€⁽²⁾

- Vérifiez votre éligibilité et votre reste à charge :
- en vous connectant ou vous inscrivant sur mon-espritretraite.fr
 - en nous contactant sur formations@espritretraite.fr ou 01 44 52 81 61

(1) Ces allocations prévention sont versées directement à Esprit Retraite venant ainsi en déduction du prix de la formation.

(2) Si bénéficiaire des allocations prévention.

Pour plus d'informations : <https://espritretraite.fr> – 01 44 52 81 61 – formations@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