

Le lien mutualiste #174

DES AFFAIRES SOCIALES

MGASSEMBLÉE

La MGAS et ses partenaires
remportent le marché
des ministères sociaux

RECHERCHE

Tara Polar Station
est à l'eau !

GRAND ANGLE

**Alimentation :
faut-il se méfier
de ce que
l'on mange ?**





Continuer notre mission »

Chères adhérentes, chers adhérents,

C'est avec un grand soulagement collégial que je vous écris aujourd'hui pour vous annoncer une information importante et, surtout, souhaitée.

La Mutuelle vient de remporter avec ses partenaires l'appel d'offres de notre ministère.

Tous les agents seront couverts en complémentaire santé obligatoire et prévoyance facultative par la MGAS pendant les sept années à venir.

Il faut souligner ici l'importance de poursuivre le travail d'après-guerre de grands hommes comme messieurs Crozat, Larroque, Parodi et autres qui ont pensé le système de protection sociale sur un concept d'égalité pour tous prévoyant, notamment, de mettre à l'abri du besoin, de la maladie et de l'indignité toute personne travaillant dans notre pays. C'est en partant de ce principe que de nombreuses mutuelles de la Fonction publique ont été créées et protègent aujourd'hui un maximum d'agents de l'État.

Une mission à accomplir

Je remercie encore une fois les personnes qui nous font confiance et nous permettent de continuer à exercer notre mission dans l'intérêt de tous, sans se limiter uniquement à un aspect financier.

À ce sujet, vous connaissez tous, d'ailleurs, ma position et mon ressenti face à certains opérateurs issus de fonds de placement mondiaux qui lorgnent sur notre modèle depuis des années.

Enfin, je vous dirai que je ne considère pas l'obtention de cet appel d'offres comme une victoire mais plutôt comme une mission à accomplir et une continuité dans notre action, qui a été re-

connue. Un gros travail de déploiement reste à mettre en place avant la fin de l'année.

Retour sur les élections des délégués et membres de bureau de section

Dans cette seconde partie de l'édito, je reviens sur les élections des délégués et membres de bureau qui viennent d'avoir lieu.

Pas de gros changement dans les résultats, qui, je le rappelle, pérenniseront notre modèle démocratique dans les deux ans à venir, avant d'entrer dans le modèle collectif obligatoire imposé par la réforme de la Protection Sociale Complémentaire des fonctionnaires.

Avec cette évolution, les agents actifs et les retraités nous rejoindront pour faire vivre leur section au niveau politique.

En complément de ces résultats, nous allons organiser une réunion des présidents de section nouvellement élus et, surtout, des réunions interrégionales pour expliquer en détail le rôle des sections et des délégués.

Je suis conscient du travail de titan qui nous attend et je compte sur tout le monde (opérationnels, politiques, adhérents, tutelle et partenaires) pour faire en sorte que la MGAS soit à la hauteur de la mission qui lui est confiée.

Au moment où j'écris ces lignes, nous travaillons pour répondre à l'appel d'offres de la Direction générale de l'aviation civile pour continuer à lui apporter notre savoir-faire.

Nous espérons que le résultat sera le même que pour notre ministère.

En attendant, croisons les doigts, et je vous donne rendez-vous dans les prochaines réunions que nous allons organiser.

Michel Regnier

LIEN MUTUALISTE N° 174 MARS 2025

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: Marc Amouzoun (M. A.), Laurent Azoulay (L. A.), Muriel Chichignoud (M. C.), Sébastien Fayard (S. F.), Catherine Gaucher (C. G.), Carole Le Gal (C. L.-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: 51 660 exemplaires

Diffusé à: 51 649 exemplaires

Commission paritaire: 0225M08207

ISSN 0240-9410

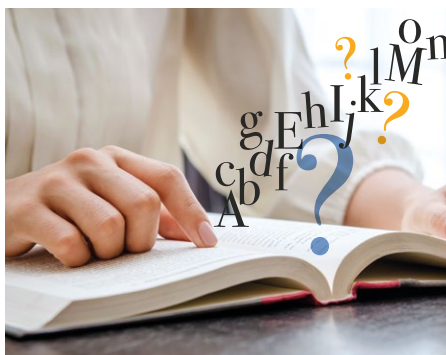


SOMMAIRE

MGASSEMBLÉE

La MGAS et ses partenaires
remportent le marché
des ministères sociaux
Présentation de la nouvelle
offre prévoyance MGAS dédiée
aux agents de la fonction
publique d'État
Élections 2025 des délégués
et membres de bureau

4



PANORAMA

L'illettrisme en France

8



RECHERCHE

Tara Polar Station
est à l'eau !

10

GRAND ANGLE

Alimentation :
faut-il se méfier de
ce que l'on mange ?

Quelques bases de nutrition

Pourquoi nous mangeons :
une affaire de métabolisme

Des aliments pour faire tourner
la machine

Aliments ultratransformés :
menace ou exagération ?

Le barbecue : convivial,
mais à manier avec précaution



11



VIE PRATIQUE

Réussir son
autoédition digitale

15



PRÉVENTION

La santé mentale :
une priorité nationale
en 2025

16

MGASERVICES

Adoptez les bons réflexes
pour naviguer en toute sécurité
sur internet !

Le nouvel espace
adhérent MGAS
est arrivé !

18

COURRIER DES LECTEURS

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

RÉFORME DE LA PROTECTION SOCIALE COMPLÉMENTAIRE DES FONCTIONNAIRES

La MGAS et ses partenaires remportent le marché des ministères sociaux

Le groupement affinitaire Fonction publique d'État – composé de la Mutuelle Générale des Affaires Sociales (MGAS), de la MGEN, de Relyens et de la Mutuelle Nationale des Hospitaliers (MNH) – a remporté le marché des ministères sociaux, une avancée majeure dans le cadre de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) de la Fonction publique.

L'accord partenarial du 28 mai 2024 entre la MGAS, la MGEN, Relyens et la MNH a concrétisé l'obtention de ce marché d'envergure. Ce groupement a été constitué afin de répondre aux exigences de dimensionnement et de moyens des ministères sociaux, tout en valorisant les compétences et le savoir-faire complémentaires de chacun des partenaires. Aujourd'hui, ce partenariat porte ses fruits et garantit une protection adaptée aux besoins des agents.

Une couverture sociale pour plus de 46 000 agents et retraités pour janvier 2026

Ce marché couvre les volets de la santé obligatoire et de la prévoyance facultative. À partir du 1^{er} janvier 2026, plus de 23 000 agents actifs et plus de 23 000 retraités bénéficieront de cette couverture sociale complémentaire.

La MGAS, mutuelle historique créée en 1970 par et pour les agents des ministères sociaux, joue un rôle central en tant qu'apêrîteur du groupement et interlocuteur unique pour ses adhérents. Son expertise et son engagement garantissent une gestion efficace et un accompagnement optimal.

La MGAS a veillé à ce que les propositions qui ont été faites aux ministères sociaux restent en accord avec nos valeurs de solidarité, de qualité de service et d'attention, pour toujours assurer un lien privilégié avec nos adhérents. La dynamique de ce partenariat se poursuivra dans le cadre d'autres appels d'offres.

Michel Regnier,
Président de la MGAS



Une offre compétitive et des services de qualité

La victoire de ce groupement confirme la solidité de son modèle économique, qui le rend à même de proposer une couverture sociale à des tarifs attractifs. L'offre inclut non seulement une protection en matière de prévoyance, mais aussi des services de qualité et des prestations d'action sociale adaptées aux besoins des adhérents.

Une ambition forte pour l'avenir

Avec cette nouvelle dynamique, la MGAS et ses partenaires se projettent sereinement vers l'avenir afin d'assurer, dès le 1^{er} janvier 2026, la couverture de l'ensemble des agents et des personnels du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, ainsi que de leurs services déconcentrés (régionaux et départementaux), des 18 agences régionales de santé (ARS) et d'une vingtaine d'établissements publics administratifs (EPA).

Cette victoire témoigne de la confiance accordée à notre groupement et de notre engagement à garantir une protection sociale de qualité, adaptée aux besoins des agents de la Fonction publique d'État. Nous sommes fiers d'avoir remporté ce marché, une reconnaissance de notre engagement et de notre expertise au service des agents publics.

Présentation de la nouvelle offre prévoyance MGAS dédiée aux agents de la Fonction publique d'État

Le webinaire du 28 janvier 2025 a fait le point sur les réformes impactant la couverture prévoyance des agents de la Fonction publique d'État.



Nouveaux textes réglementaires

Depuis l'accord interministériel du 27 juin 2023, plusieurs textes ont été publiés, notamment un décret sur les congés pour raison de santé (applicable dès septembre 2024) et un décret sur la Protection Sociale Complémentaire (en vigueur à partir de janvier 2025).

Impacts statutaires

Les principales évolutions concernent :

- **l'alignement des contractuels sur les fonctionnaires** – dès 4 mois d'ancienneté, ils bénéficient du même maintien de salaire en cas d'arrêt maladie ;

- **la prise en compte du régime indemnitaire** (primes et indemnités) dans le

calcul des indemnités d'incapacité et d'invalidité ;

- **l'amélioration des couvertures en cas de décès**, avec un capital décès revalorisé et l'introduction d'une rente éducation pour les enfants des agents décédés.

Impacts sur la complémentaire prévoyance

La couverture référencée et la couverture Serena proposées par la MGAS ont évolué et l'ensemble des agents adhérents à ces deux offres ont été transférés sur Quiétude, avec des garanties renforcées en incapacité de travail, invalidité et décès.

Impact tarifaire et accompagnement

Les agents adhérents ont reçu une communication détaillée sur les évolutions et les nouveaux tarifs. Une équipe dédiée est disponible pour répondre aux questions et organiser des réunions d'information.

Ces changements visent à améliorer la protection des agents et à renforcer l'équité entre titulaires et contractuels.

S. F., C. G. et E. N.

→ Retrouvez le webinaire sur YouTube :
<https://youtu.be/nInRUGMZVfQ>



Nous avons le plaisir de partager avec vous une excellente nouvelle : la MGAS a été choisie par l'Agence Nationale de Lutte Contre l'Illettrisme (ANLCI) pour sa couverture santé collective.

Ce partenariat, qui concerne 36 agents, repose sur l'offre de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC). 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} mars 2025.



Élections 2025 des délégués et membres de bureau

Le Lien mutualiste de décembre dernier (n° 173) évoquait les élections des délégués de l'Assemblée Générale et des membres de bureau de section, dont le calendrier s'échelonnait entre le 9 décembre 2024 et le 18 février 2025, en conformité avec les statuts et le règlement intérieur institutionnel (RII) de la MGAS.*

LE DÉROULEMENT

Le dépouillement des votes s'est déroulé le 18 février dernier au siège de la Mutuelle, sous la responsabilité d'une commission électorale désignée par le Conseil d'Administration et d'un commissaire de justice garant de la régularité des opérations électorales**.

Comparativement à la dernière élection des délégués de 2020 qui ne concernait que six sections pour un vote formel, 28 sections étaient concernées par un vote nécessaire en 2025. Seules sept sections n'étaient pas appelées à une élection, soit car aucune section n'avait pu être constituée (moins de trois candidats : établissements de Bailleul et de Saint-Venant, Normandie, Paris 2^e Inserm, Établissement de Champagne, Auvergne), soit parce que le nombre de candidats était inférieur aux postes de délégués à pourvoir (Bretagne).

Il est à noter que, dans sa volonté de réduire les frais de fonctionnement, la MGAS a décidé de ne pas recourir à un opérateur externe pour les envois mais de les gérer en interne.

Ainsi, 36 668 mails ont été adressés, ainsi que 5 228 courriers pour les personnes ne disposant pas d'une adresse mail identifiée.

Le taux de mails non reçus ou bloqués est très faible, soit 1,44% de la totalité des envois.

La cellule élections a proportionnellement reçu très peu de demandes d'éclaircissement ou d'explication de vote. Toutes les demandes ont fait l'objet d'une réponse adaptée.

→ **Au total, 2 440 bulletins ont été exprimés**, avec 65 votes blancs et 132 votes nuls.

→ **131 candidats sortants (mandats de délégué et mandats de membre de bureau) renouvellent leur candidature.**

→ Fait extrêmement positif, **nous avons reçu 57 nouvelles candidatures**, ce qui était le but de cette élection, censée régénérer et redynamiser nos sections. Vous trouverez, ci-après, le résultat des élections concernant les adhérents élus délégués et membres de bureau ou membres de bureau.

La MGAS remercie l'ensemble des adhérents ayant présenté une candidature et ayant ainsi démontré leur attachement et leur implication mutualistes.

Les délégués et membres de bureau nouvellement élus ont reçu une convocation pour se réunir entre le 24 février et le 7 mars 2025 afin de constituer leur nouveau bureau (président, vice-président, secrétaire).

D'autre part, des réunions interrégionales seront organisées entre le 3 avril et le 20 mai 2025, entre les membres du Conseil d'Administration et les nouvelles sections constituées.

LES RÉSULTATS

100 – Nord

Délégués/membres bureau FERBUS Éliane – LAITHIER Michel – GABRIEL Christine – FRAMERY Florent
Membres de bureau DEGAUGUE Arlette – BENHADDUCHE Noria

110 – Établissement d'Armentières

Délégués/membres bureau MEESMAN Robert – LOOTEN Bruno – DI IULIO Gina¹
Membres bureau CATOIRE Jean-Michel – CORBEILLE Michel

130 – Établissement de Saint-Venant

Délégué/membre bureau THIESSET Pierre

200 – Picardie

Délégués/membres bureau BLOND Chantal – VIMEUX Jean-Marie
Membre de bureau DMERI Françoise

210 – EPSM Prémontre

Délégués/membres bureau REGNIER Michel – DREUX Pascal – CATHELAIN Nathalie***

400 – Normandie

Délégués/membres bureau SALZAC Véronique – THIEBOT Pierre-Emmanuel

* Le Lien mutualiste n° 173 de décembre 2025 : https://mgas.fr/documents/20147/0/MGAS_LM+173+BDef+pages+v3.pdf

** Protocole électoral de la MGAS : <https://mgas.fr/documents/20147/0/Protocole+C3%A9lectoral+MGAS+-+V4.pdf>

MGASSEMBLÉE

500 – Bretagne

Délégués/membres bureau

ANDRE Nelly – HAMON Hélène –
MAHE Annette – QUINIO Jean-Yves

600 – Pays de la Loire

Délégués/membres bureau

QUEAU Marie-Annick – DUGOU Michelle –
FAUCHON Marie-Catherine

Membres de bureau

LE MEUR Sylvie – GUIGNARD Monique –
INFANTE-CAMPANELLI José

700 – Centre

Délégués/membres bureau DURAND Martine
– HUET Solange – DUMAS Christian***

Membres de bureau

SCALBERT Erwin – HUET Thierry

810 – Paris 1^{er}

Délégués/membres bureau

RESSAYRE Myriam – GARNIER Elisabeth –
BIGENI Nicole – BURGAIN Nicolas – NAVARRO
Juan – BELCONDE Annette – BENABEN Michel
– VIDANA Jean-Louis – DER OHANIAN
Marie-Claire

Délégués HAMZA Rose-Marie*** –
GEFFROY Joseph*** – BILLAUD Raymond***

830 – Paris 3^e

Délégués/membres bureau

MORTREUIL Florence – LEGROS Adélaïde –
KATONA Jean-Pierre***

Membre de bureau CANTEKIN Omer Atila

840 – Paris 4^e

Délégués/membres bureau

BERTHAULT Jean-Claude – MATHIEU Sylvie –
DANET Jean-Pierre – RIBIER Marie-Thérèse
– BEYRET Laure – HERON Michelle –
GUILLAUME Salima

Membre de bureau

SY Doudou – MATHIEU Julien

900 – Champagne

Délégués/membres bureau

ROUSSEL Véronique – BELOTTI Edith –
BEAUDOUX Annie***

Membres de bureau BRASTEL Christiane –
BOUCHOT Michel – KRIN Philippe

910 – Établissement de Champagne

Délégué/membre bureau TOCUT Martine

1000 – Lorraine

Délégués/membres bureau

VIRIOT Valérie – FANCELLO Nathalie
Membre de bureau HENRION Claude

1100 – Alsace

Délégués/membres bureau

WAGNER Dominique – STORTZ Étienne –
ELBAZ Max***

Membres de bureau

CLAVERIE Renée – ROBERT Gérard – DREYFUS
Henri – SLAMA Zoher

1200 – Franche-Comté

Délégués/membres bureau

JUHAN Nicole – LETELLIER Nelly
Membre de bureau BAZENET Gérard

1210 – Établissement Saint-Ylie

Délégués/membres bureau

MAY Valérie – SAADIA Anne-Marie

Membres de bureau

ROUSSET Carole – MILLOT Hervé

1300 – Bourgogne

Délégués/membres bureau

ANDRE Françoise – DROIN Philippe – LORRIUX Brigitte***

Membres de bureau COPON Marie-Noëlle –
BLOCQUET André – BOUGENOT Patrick

1500 – Limousin

Délégués/membres bureau TASSIN Claude –
DUMAS Alain – PERRUZZA Valérie***

Membres de bureau

DUFRAISSE Pierre – FRION Laurent

1600 – Poitou-Charentes

Délégués/membres bureau

ROGEON Jocelyne – DUMONTET Joëlle
Membre de bureau DEPREVILLE Jean

1700 – Aquitaine

Délégués/membres bureau

DUCEL Béatrice – LAVIGNE Brigitte – CHASSAN
Christian – DULOU Alain – MARTIN Adeline
Membre de bureau MARVILLE Jean-Marc

1800 – Midi-Pyrénées

Délégués/membres bureau

ZAMUNER Yolande – DUCOS Françoise –
COURNUT Ginette – DUTIL Christian –
FAURE François***

Membres de bureau

PLAISANCE Jean-Pierre – JULIE Christian –
PECHAUBES Jean-Pierre – OTAM Jean-Mid

1900 – Languedoc Roussillon

Délégués/membres bureau SOULIER Gisèle –
BEGUIN David – COMTE Geneviève – LOYALLE
Marie-Line – BOYADJIAN Patrick***

Membres de bureau AVAZERI Marie-Claire –
SACREPEIGNE Patrick – BELQSMI Michel

2000 – PACA

Délégués/membres bureau

BALDACCHINO Nicole – GUÉRARD François –
MUNOZ Chantal – PANQUET Eliane –
LADET Christian – BOUISSET Dominique –
FRANCISCHI Angèle-Marie –
VALERIO Jennifer***

Membre de bureau BAHROUNE Alain

2100 – Rhône-Alpes

Délégués/membres bureau

MAURIN Elisabeth – ALLIER Gérard – SALEL Brigitte –
WELKAMP Jean-Xavier – GARTNER Erik –
BOURDEN Florence – POBLE Jacqueline***
Membre de bureau POUYADE Henriette

2110 – Établissement de Savoie

Délégués/membres bureau

CAPIETTO Sylvie – TOURNASSAT Raymond
Membres de bureau
CODELUPI Nadine – JACOB Lucienne –
MAGNIN Christian – TOURNASSAT Danielle

2200 – Martinique – Guyane

Délégués/membres bureau

CRICO Marie-Jeanne –
MARIE-MAGDELAINE Rose-Aimé
Membres de bureau RAPON Paulette –
GROS-DÉSIRS Jean – BLATEAU Alain –
LINA Agnès – PAQUET Danielle

2300 – Océan Indien

Délégués/membres bureau

CAZENAVE Joëlle – ESTEVE Françoise
Membre de bureau
BEN ABDOU BACAR Zabibou

2400 – Guadeloupe

Délégués/membres bureau

THENARD Valentin – ALOPH Muriel – BASILEU Francette***
Membres de bureau JEAN-LOUIS Idly –
DARMALINGON Charly – CORNELIE-FAUCHER
Patricia – LACAZE Alexis

3100 – COS Dordogne

Délégués/membres bureau

MANCHOTTE Marie-Christine – BRUNET Pascal
– MAZIERES Sylvie***
Membre de bureau DELAGE Myriam

DGAC

Délégués/membres bureau

GRAVALON Emmanuelle – BERTAUD Sandy –
VALLERIAN-FERISE Isabelle –
DESCOURS Olivier – HOUARI Tarik –
BOBI Chantal – LAVOL Laurette –
BOUTILLIER Pierre – GONNORD Christian

*** Délégué en remplacement d'un administrateur élu.



L'illettrisme en France

On pense que l'illettrisme est l'apanage des pays pauvres ou en développement, dans lesquels les enfants ne peuvent pas tous aller à l'école. Et pourtant...

Selon l'Agence nationale de lutte contre l'illettrisme, aujourd'hui, en France, **environ 10 % des adultes éprouvent des difficultés dans les domaines fondamentaux de l'écrit**, dont 1,4 million de personnes qui ont fait leur scolarité dans une école de la République (soit 4 % des Français ayant été scolarisés en France).

L'école abandonne donc un nombre très important d'enfants face à l'apprentissage des savoirs essentiels que sont la lecture, l'écriture et le calcul.

Les chiffres de cette enquête sont tout aussi inquiétants pour le calcul : **12 % des adultes sont en situation d'innomérisme**, c'est-à-dire en difficultés face aux chiffres. 9 % des gens ayant fait leur

4 %

de la population adulte
âgée de 18 à 64 ans
ayant débuté sa scolarité
en France sont en
situation d'illettrisme, soit
1,4 million de personnes
en métropole et outre-mer.

scolarité en France ne savent pas compter ! Dans 2/3 des cas, les difficultés à l'écrit et en calcul se cumulent.

Une fois l'état des lieux établi, on peut lire dans le rapport de l'Observatoire national de l'illettrisme, qu'au-delà des difficultés scolaires, c'est bien l'inégalité sociale qui joue à plein.

→ Les personnes les plus en difficultés vivent dans les quartiers « politique de la ville » (QPV), dans un territoire d'outre-mer ou à la campagne (1/3 des personnes).

→ Le niveau de réussite scolaire dépend du niveau de diplôme des parents.

→ La qualité de vie et la possibilité d'apprendre sereinement (dont la qualité de l'alimentation) sont des facteurs clés.



« Les gens illettrés vivent dans la honte »

Pour illustrer la question de l'illettrisme en France, nous avons recueilli le témoignage de Daphné*, agent ministériel qui, à force de travail et de persévérance, a appris à lire et à écrire correctement à l'âge adulte. Elle prend la parole pour que d'autres ne se sentent plus seuls et constatent que la fatalité n'est pas de mise.

Malgré l'école, vous n'avez jamais appris correctement à lire et à écrire. Quel est votre regard aujourd'hui sur cette phase d'apprentissage ?

J'ai grandi dans un quartier de banlieue parisienne où de nombreux enfants étaient en difficulté scolaire. Les instituteurs se démenaient de leur mieux, mais à plus de 30 par classe, ils ne pouvaient pas faire de miracle. Les enfants qui s'en sortaient avaient la chance d'avoir des parents qui les aidaient. Ce n'était pas mon cas, mes parents n'ayant pas fait d'études. L'ambiance à la maison n'était pas propice à l'apprentissage. Ma situation scolaire n'a fait qu'empirer d'année en année et moi, enfant, je ne disais rien. J'étais trimballée d'une classe à l'autre, sans jamais redoubler, sans qu'aucun adulte ne prenne le temps de s'intéresser à moi. Je me cachais, j'avais des parades. J'avais surtout honte.

Comment faisiez-vous pour compenser ces manquements ?

J'étais un vrai appareil photo. Pour l'école, j'apprenais tout par cœur, sans pour autant savoir ni le sens ni la fonction des mots dans les phrases : « une boîte à outils vide », c'est ainsi que je me qualifiais. Au quotidien, j'évitais toutes

les situations où l'on me demanderait d'écrire ou de lire. En 4^e professionnelle, une professeure de français m'a aidée à réapprendre à lire, pour « éviter que tu te fasses avoir et que tu signes n'importe quoi ». J'ai donc su lire approximativement à 15 ans. J'aimais cela, j'ai donc lu à partir de ce moment-là, des livres simples, certes, mais je n'ai jamais arrêté de lire.

Et puis votre vie professionnelle vous a ouvert des portes, grâce à des rencontres.

Oui, à 19 ans, avec un BAFA en poche et la langue des signes, je suis devenue femme de ménage à l'Institut national de jeunes sourds. Signer m'a tellement soulagé. Plus de grammaire, un signe par mot, pas besoin d'écrire. J'ai pu communiquer sans crainte avec les jeunes de l'Institut. Mes proches collègues connaissaient mon illettrisme et m'aidaient si besoin.

Je me suis mariée et je suis devenue mère. Pour mes propres enfants, je me suis assurée qu'ils réussiraient à l'école, tout comme mes neveux et nièces. J'étais dure et opiniâtre ! (Rires). D'un point de vue professionnel, j'ai intégré un syndicat et défendu mes collègues. Pour cela aussi, je trouvais des parades pour ne pas avoir à écrire. Mais un jour,

j'ai été « démasquée » par une collègue syndicaliste, qui était aussi professeure de français.

Votre vie en est bouleversée.

Odélie* m'a proposé de m'enseigner le français tous les samedis matin. Ça a duré trois ans. Mon mari m'a beaucoup soutenue. J'ai réappris les fondamentaux de ma langue. J'ai mieux lu, puis j'ai appris à écrire. J'ai repris au niveau CE1 avec la documentation du Cned. Une fois compris les fonctions dans les phrases, le rôle du verbe, du nom, des adjectifs... tous ces mots sont devenus magiques ! À 34 ans, je savais lire et écrire. Pendant ces trois ans, j'apprenais en parallèle de mes enfants. Nous faisions des dictées en famille et ils me corrigeaient. Une astuce que j'ai diffusée auprès d'autres parents et qui a fait des émules.

J'avais pris goût à l'étude. J'ai donc continué au GRETA, puis les cours de l'IGPDE pour passer les concours de la fonction publique. En 2017, j'ai obtenu le concours de la catégorie B. « Ça y est, je suis réparée », ai-je dit à Odélie à l'époque. Et en 2024, j'ai obtenu celui de la catégorie A, avec beaucoup de fierté, « le concours de la reconnaissance », après plus de 20 ans de travail acharné. La preuve que c'est possible.

Aujourd'hui, Daphné poursuit l'écriture d'un livre sur son expérience, débutée en 2020.

* Prénoms modifiés.

PLUS D'INFORMATIONS

Pour en savoir plus sur les difficultés d'apprentissage, Daphné vous conseille la lecture du livre *Ces enfants empêchés de penser* de Serge Boimare, aux éditions Dunod.



Tara Polar Station est à l'eau !

Mise à l'eau avec succès en octobre 2024 à Cherbourg (50), Tara Polar Station est la nouvelle base scientifique dérivante de la Fondation Tara Océan. Conçue pour explorer l'océan Arctique, elle combine des technologies avancées et des objectifs ambitieux pour répondre aux défis climatiques et environnementaux. Elle capitalise aussi sur les précédentes explorations du voilier à deux mâts Tara, lancé sous le nom d'Antartica en 1989 par Jean-Louis Étienne.

Une prouesse technologique pour affronter l'extrême

La station – longue de 26 mètres pour 16 mètres de large – arbore une coque en aluminium ovale, pensée pour résister aux températures extrêmes de l'Arctique atteignant – 52 degrés. Sa forme de soucoupe lui évite de se faire broyer par les glaces et de dériver sur la banquise en se faisant naturellement soulever lors de sa formation. Réalisée par les Constructions Mécaniques de Normandie, elle est alimentée par des énergies renouvelables et décarbonées, comme un carburant biosourcé issu du recyclage d'huiles alimentaires, des panneaux solaires et une éolienne, garantissant ainsi une autonomie de près de 18 mois.

Des missions scientifiques d'envergure

Prévue pour débuter ses opérations en 2026, la station aura pour objectif principal d'étudier les effets du changement climatique sur la biodiversité de l'Arctique. Ce dernier, particulièrement intense au pôle, reste mal compris bien qu'il joue un rôle fondamental pour la régulation climatique de la planète. Les recherches viseront aussi à comprendre la capacité d'adaptation des espèces locales et les interactions avec les écosystèmes environnants. Durant ses dix expéditions prévues



jusqu'en 2046, la station accueillera des équipes pluridisciplinaires composées de climatologues, biologistes, glaciologues, ingénieurs, et même artistes et journalistes. Une capacité d'accueil de 18 personnes en été et de 12 en hiver assurera la continuité des travaux scientifiques tout au long de l'année. Les laboratoires équipés faciliteront l'analyse en temps réel des échantillons collectés.

Une contribution directe à la stratégie polaire française

La Tara Polar Station s'inscrit dans le cadre de la stratégie polaire française

La station aura pour objectif principal d'étudier les effets du changement climatique sur la biodiversité de l'Arctique.

« Équilibrer les extrêmes », qui vise à renforcer la présence scientifique et technologique de la France dans les régions polaires. Ce projet stratégique ambitionne également d'augmenter les moyens financiers et humains consacrés à la recherche arctique, en réponse à l'urgence climatique et aux enjeux de préservation des pôles. En ce sens, la France finance la station à hauteur de 13 millions d'euros sur les 21 du budget total.



GRAND ANGLE

Alimentation : faut-il se méfier de ce que l'on mange ?

Notre alimentation est devenue de plus en plus suspecte au gré des scandales sanitaires, comme la vache folle ou les lasagnes au cheval. Pourtant, la sécurité alimentaire progresse depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. Alors qu'en est-il vraiment ? Plutôt que de vous laisser mourir de faim pour ne pas vous empoisonner, nous vous proposons de déchiffrer les enjeux de la nutrition et du métabolisme, ainsi qu'un point sur deux sujets controversés : les aliments ultratransformés et le barbecue... Bon appétit !

Quelques bases de nutrition

Qu'y a-t-il dans notre assiette ? Au-delà des saveurs et des textures, les aliments que nous consommons sont une véritable mine d'informations. Mais comment ces données sont-elles collectées, analysées, et surtout, pourquoi sont-elles si importantes pour notre santé ? C'est là qu'interviennent les tables de composition alimentaire, les recommandations nutritionnelles et les systèmes d'étiquetage.

Les tables de composition alimentaire : une encyclopédie des nutriments

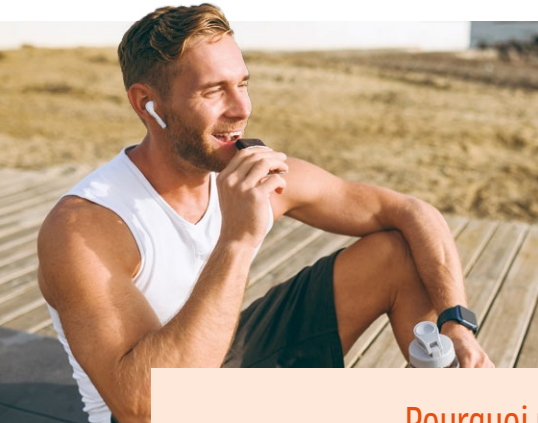
Depuis plus d'un siècle, les scientifiques travaillent à répertorier précisément les composants de nos aliments. La première table moderne, élaborée en 1896, regroupait déjà 2 600 analyses. Aujourd'hui, en France, le Centre d'information sur la qualité des aliments (Ciqua) offre des données exhaustives

sur 3 185 aliments et 67 composants. Accessible gratuitement en ligne, cette base de données est une référence pour les chercheurs, les nutritionnistes et même le grand public.

Ces tables renseignent sur les teneurs en glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux. Elles servent notamment à évaluer nos habitudes alimentaires et à établir des stratégies de santé publique. Mais attention : les données, bien que fiables, restent des moyennes. La composition d'un aliment peut varier selon la saison, la région ou

encore les méthodes de production. Les tables de composition ne servent pas qu'aux experts. Elles sont indispensables pour :

- évaluer l'état nutritionnel d'une population ;
- créer des étiquettes nutritionnelles ;
- élaborer des régimes adaptés ;
- informer les consommateurs et encourager une alimentation équilibrée.



Les références nutritionnelles : un guide adapté à chacun

Chacun a des besoins nutritionnels différents, et ces besoins évoluent selon l'âge, le sexe, l'activité physique ou encore l'état de santé. C'est pourquoi les références nutritionnelles sont essentielles. Publiées pour la première fois en 1941 aux États-Unis, elles ont depuis été affinées grâce à des études scientifiques rigoureuses.

Ces références se basent sur des études spécifiques, telles que :

- **les bilans nutritionnels**, qui mesurent l'équilibre entre ingestion et excrétion d'un nutriment ;
- **les études de déplétion-réplétion**, où un nutriment est retiré du régime avant d'être réintroduit pour observer ses effets sur la santé.

Ces travaux, bien que précieux, présentent cependant quelques lacunes : ils se concentrent souvent sur des adultes en bonne santé et sur de courtes durées. Heureusement, des études épidémiologiques cibles élargissent ces analyses à d'autres groupes de population.

Repères alimentaires et étiquetage : guider les choix des consommateurs

Depuis 2011, l'étiquetage nutritionnel est obligatoire en Europe. Il inclut les informations sur l'énergie, les glucides, les lipides, les protéines et le sel, exprimés pour 100 grammes ou 100 millilitres de produit. Pourtant, malgré leur utilité, ces données peuvent sembler abstraites pour les consommateurs. D'où l'intérêt du système de score nutritionnel.

Adopté en France en 2017, le Nutri-Score classe les aliments en cinq catégories, du vert (A) au rouge (E), pour indiquer leur qualité nutritionnelle globale. Cet outil, simple et visuel, aide les consommateurs à faire des choix plus sains. En 2023, il était déjà utilisé par 62 % des entreprises agroalimentaires en France. Bien que largement plébiscité par les consommateurs, le Nutri-Score est au cœur de débats. Certains industriels préféreraient d'autres systèmes, comme le Multiple Traffic Light britannique (évalué comme moins efficace que le Nutri-Score) ou la NutriInform Battery italienne (monochrome et confuse), voire un système européen... a minima.

La nutrition : un équilibre global

Malgré les progrès des outils d'information nutritionnelle, la santé ne se résume pas à un simple calcul de nutriments. Selon l'Anses, ces systèmes, bien qu'utiles, ne peuvent pas remplacer une vision globale de l'alimentation. Pour rester en bonne santé, il est essentiel de considérer l'ensemble de son régime, de pratiquer une activité physique régulière et de maintenir une relation

Pourquoi nous mangeons : une affaire de métabolisme

Le corps humain est un organisme sophistiqué qui demande beaucoup d'énergie ! On distingue ainsi ce qui relève du métabolisme de base, c'est-à-dire le fonctionnement de notre corps au repos, et ce qui relève des activités physiques conscientes.

→ Des besoins en énergie pour vivre

De base, notre corps consomme environ 1 600 kilocalories (noté kcal, pour l'unité de mesure de l'énergie) par jour pour simplement exister, si vous êtes une femme de 67 kilos, et de 2 000 kilocalories si vous êtes un homme de 85 kilos. Les modalités de calcul sont assez complexes, et on observe aussi des variations des besoins métaboliques de base en fonction de l'âge, de la taille, du poids, etc. L'ordre de grandeur reste cependant valable.

→ Des besoins en énergie pour nos activités

Lorsque nous montons un escalier ou courrons un semi-marathon, les besoins en énergie de notre corps augmentent. Là encore, il est assez complexe de déterminer ce qu'une personne va brûler comme énergie en une journée, mais il est possible d'avoir un ordre de grandeur en consultant, par exemple, le MET (Metabolic Equivalent of Task). Il suffit de multiplier sa consommation métabolique de base par un coefficient de 1 pour « regarder la télé » à 6,5 pour son cours de zumba.

En moyenne, on observe une fourchette de 1 800 à 2 200 kilocalories par jour pour une femme de 60 kilos, et de 2 500 à 3 000 kilocalories pour un homme de 80 kilos.

positive avec la nourriture.

En fin de compte, l'éducation alimentaire, qui valorise la diversité et le plaisir de manger, reste la meilleure stratégie pour concilier santé et équilibre de vie. Car, rappelons-le, se nourrir est bien plus qu'un acte biologique : c'est aussi un moment de partage et de plaisir.

— Des aliments pour faire — tourner la machine

→ **Les glucides, ou sucres**, sont la principale source d'énergie pour notre organisme. Une fois ingérés, ils sont transformés en glucose, qui alimente directement les cellules. Les glucides simples fournissent une énergie rapide, tandis que les glucides complexes assurent une libération plus progressive, favorisant la stabilité énergétique.

→ **Les lipides, ou graisses**, ne servent pas uniquement de réserve énergétique : ils participent à la construction des membranes cellulaires, à la production d'hormones et au transport de certaines vitamines. Une consommation équilibrée favorise la santé cardiovasculaire et un fonctionnement optimal du corps.

→ **Les protéines** sont les briques de construction de notre organisme. Elles participent à la formation, la réparation et l'entretien des tissus, ainsi qu'à la production d'enzymes et d'hormones. Elles sont essentielles pour maintenir la masse musculaire et favoriser la récupération.



Aliments ultratransformés : menace ou exagération ?

Depuis quelques années, les aliments ultratransformés sont dans le collimateur. Si vous ne cuisinez pas tous vos repas, il y a de grandes chances que vous en consommiez sans le savoir. Ces aliments, souvent critiqués, sont accusés d'augmenter le risque de maladies chroniques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Mais faut-il vraiment s'en méfier à tout prix ?

Qu'est-ce qu'un aliment ultratransformé ?

Un aliment ultratransformé, c'est bien plus qu'une simple conserve ou un pain industriel. Selon la classification Nova, qui divise les aliments en quatre catégories, ces produits contiennent souvent des additifs, des arômes ou des procédés de fabrication qui altèrent profondément leur structure. Pensez aux chips, aux sodas ou aux nuggets de poulet : tout cela entre dans cette catégorie. Mais le vrai problème, selon certains chercheurs, réside dans le processus de

transformation lui-même, qui pourrait avoir des effets néfastes sur la santé.

Quels sont les risques pour notre santé ?

Des études ont montré un lien entre une consommation excessive d'aliments ultratransformés et des problèmes de santé, allant de l'obésité aux cancers. Ces aliments sont souvent riches en sucres, en graisses de mauvaise qualité et en sel, mais pauvres en nutriments essentiels comme les fibres et les vitamines. Par ailleurs, leur goût et leur texture, soigneusement travaillés, encouragent à en consommer toujours plus. Cependant, tous les aliments ultratransformés ne sont pas égaux. Une compote industrielle ou un steak végétal n'a pas le même impact qu'un soda ou des chips.

Une question de modération

Bien sûr, les aliments ultratransformés ne sont pas à diaboliser complètement. >

➤ L'Académie d'agriculture de France insiste sur la nécessité de cibler les vrais coupables et de mieux informer les consommateurs, plutôt que de rejeter en bloc tous ces produits. Des outils comme le Nutri-Score, qui classe les aliments de A (bon pour la santé) à E (à limiter), sont déjà là pour nous guider.

Alors, que faire ?

Manger moins d'aliments ultratransformés est une bonne idée, mais sans culpabilité excessive. Privilégiez les produits bruts, cuisinez quand vous le pouvez et choisissez des options transformées de meilleure qualité. Après tout, une alimentation équilibrée, agréable et adaptée à votre mode de vie reste la meilleure solution. Et rappelez-vous : ce n'est pas l'aliment lui-même qui fait le mal, mais souvent l'excès !



Le barbecue : convivial mais à manier avec précaution

L'été rime souvent avec barbecue, ce plaisir simple et convivial qui sublime les viandes marinées ou saucées. Mais derrière les braises se cachent quelques ombres : la cuisson à haute température, typique des barbecues, peut générer des composés potentiellement cancérigènes. Les amines aromatiques hétérocycliques (AAH) et les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) se forment sous certaines conditions, notamment lors du contact des aliments avec les flammes ou la fumée.

Comment ces composés se forment-ils ?

Les AAH apparaissent à des températures élevées (150 à 300 degrés) lors de



la réaction de Maillard, qui donne la saveur et le brunissement caractéristiques des grillades. Au-delà de 300 degrés, la pyrolyse des protéines produit une autre catégorie d'AAH. Les HAP, quant à eux, se déposent sur les aliments via les flammes et la fumée, issues de la combustion des graisses tombées dans les braises.

Des risques bien étudiés

Chez l'animal, l'exposition prolongée à ces composés est associée à des cancers divers (côlon, foie, peau, etc.). Chez l'humain, des études épidémiologiques pointent un lien probable entre consommation de viande grillée et cancer colorectal. Cependant, les doses précises déclenchant un risque significatif restent difficiles à évaluer. En moyenne, l'exposition quotidienne aux AAH et HAP via l'alimentation est faible, mais elle varie selon le type de cuisson et la viande choisie (le bœuf grillé étant plus concerné que la volaille).

POUR ALLER PLUS LOIN

Les tables de composition alimentaire

→ <https://ciqua.anses.fr/>

Les valeurs nutritionnelles de référence

→ www.efsa.europa.eu/fr/topics/topic/dietary-reference-values

Les derniers avis du comité d'experts spécialisé (CES) « Nutrition humaine »

→ www.anses.fr/fr/content/avis-du-ces-nutrition-humaine

Nutri-Score

→ www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score

→ <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/>

nutrition/nutri-score/article/nutri-score-un-etiquetage-nutritionnel-pour-favoriser-une-alimentation

Aliments dits « ultra-transformés » et santé : que faut-il en penser

→ www.academie-agriculture.fr/system/files_force/publications/avis-recommandations/2019/texteautversionfinale.pdf?download=1

Cuisson au barbecue : comment prévenir les risques pour la santé ?

→ www.anses.fr/fr/content/cuisson-au-barbecue-comment-prevenir-les-risques-pour-la-sante

Limiter les risques sans boudier le plaisir

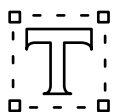
La bonne nouvelle ? Le barbecue n'est pas à bannir, à condition de respecter certaines précautions. Privilégiez des cuissons indirectes à moins de 220 degrés, évitez que les graisses tombent dans les flammes et optez pour des viandes maigres. Les marinades aux herbes, citron ou bière, ainsi que les épices comme le poivre, réduisent la formation des AAH grâce à leurs antioxydants.

Enfin, si le barbecue reste une source marginale d'exposition aux HAP, il est toujours bon de varier ses modes de cuisson pour profiter des plaisirs de l'été en toute sérénité.

Réussir son **autoédition digitale**

Qui n'a jamais rêvé de faire partie de la grande famille des écrivains ?
Si vous écrivez déjà mais que vous n'osez pas franchir le pas - faire lire aux autres -,
l'autoédition est peut-être la solution, surtout en ligne !

ÉTAPE 1 > **ÉCRIRE**



Achever son ouvrage

Cela semble évident, mais aller au bout de son manuscrit est tout sauf simple !

ÉTAPE 2 > **ÉDITER**

Préparer son texte

Retoucher, corriger et couper dans son premier jet fera la différence.



ÉTAPE 3 > **DESIGNER**

Apprêter le document

Un bon livre, c'est aussi une couverture, une mise en page et un dos impeccables.

ÉTAPE 5 > **PROMOUVOIR**

Vendre son œuvre

Vous voulez être lu, non ? Alors faites-le savoir en ligne, en participant à des salons, des foires, etc.

ÉTAPE 4 > **DIFFUSER**

Dupliquer son livre

Miracle de l'époque, vous avez l'embarras du choix de la plateforme en ligne pour paraître.



La santé mentale : une priorité nationale en 2025

En 2025, la santé mentale est la Grande Cause Nationale. Cette initiative vise à transformer les mentalités sur un sujet longtemps négligé tout en améliorant la prise en charge des troubles psychiques, qui touchent un Français sur cinq. Ce projet repose sur quatre axes stratégiques : la déstigmatisation des troubles mentaux, la prévention et le repérage précoce, un meilleur accès aux soins et un accompagnement global et adapté pour les personnes impactées.

Qu'est-ce que la santé mentale et pourquoi est-ce important ?

La santé mentale est bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle est un état de

bien-être permettant à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et productivité et de contribuer à la communauté. Influencée par des facteurs socio-économiques,

biologiques et environnementaux, elle est essentielle pour le bien-être global de l'individu. Des ambiances de travail bienveillantes, par exemple, ou des soutiens familiaux renforcent la résilience face aux défis de la vie.

Les risques liés à l'autodiagnostic sur les réseaux sociaux

Avec l'essor des réseaux sociaux, il est aujourd'hui très (trop) simple de s'autodiagnostiquer – pour se rassurer ou pour se faire peur – à partir des conseils d'influenceurs en santé mentale. Cette tendance présente plusieurs difficultés.

→ **Banalisation des pathologies mentales** : en traitant des troubles complexes comme des sujets faciles, on risque de retarder les diagnostics appropriés par les professionnels de santé.

→ **Interprétation erronée des symptômes** : les informations, souvent

simplistes et non contextualisées, peuvent être mal comprises.

→ **Recours à l'automédication ou à des pratiques non conventionnelles** : des solutions proposées en ligne peuvent dévier des recommandations médicales, manquer d'efficacité, voire se révéler dangereuses. Tout n'est cependant pas négatif sur les réseaux sociaux. Des initiatives émergent toutefois, comme des comptes tenus par des professionnels de santé respectant la déontologie médicale, qui offrent un espace sécurisé et informatif.

Ma santé mentale : qu'est-ce que je ressens ?

D'un point de vue pratique, la santé mentale recouvre trois grandes dimensions, reflétant différents états.

1. Santé mentale positive : englobe le bien-être au sens large, l'épanouissement personnel et les ressources psychologiques mis en œuvre pour se réaliser dans ses rôles sociaux.

2. Détresse psychologique : réaction naturelle à des situations éprouvantes comme le deuil ou l'échec. Si cette détresse est souvent transitoire, elle peut évoluer en troubles psychiques sans un accompagnement approprié.

3. Troubles psychiatriques : affections nécessitant une prise en charge médicale, avec des conséquences pouvant aller jusqu'à l'exclusion sociale ou des handicaps lourds.



Ces dimensions soulignent l'impératif de la détection du mal-être et des dispositifs d'accompagnement renforcés pour répondre aux diverses situations, momentanées ou plus graves, et promouvoir ainsi un meilleur accès pour chacun aux bons professionnels de soins (psychologue, psychiatre, etc.).

La surveillance en santé mentale

La surveillance en santé mentale comprend l'étude de l'état psychique de toute la population, mais également des groupes spécifiques tels que les travailleurs, les adolescents, les enfants et les personnes sous-main de justice. Elle repose sur :

- **les données de recours aux soins** – incluant les urgences pour motifs psychiatriques (via SurSaUD^{*}) et les informations du système national des données de santé (SNDS^{**}) ;
- **des enquêtes épidémiologiques dédiées**, comme le Baromètre santé

Pour les adolescents : comment être aidé ?

→ **Parlez au 0800 235 236, une ligne anonyme et gratuite ouverte tous les jours de 9 h à 23 h.** Vous pouvez également échanger sur des sujets tels que l'isolement ou le stress sur filsantejeunes.com.

→ **Accompagnement psychologique pour les jeunes.**

Santé Psy Étudiant : 12 séances gratuites chez un psychologue, sans avance de frais.

Mon soutien psy : disponible pour tous, dès l'âge de 3 ans. Depuis juin 2024, rendez-vous direct avec un

psychologue conventionné ou via un médecin (cela inclut : une première séance d'évaluation et jusqu'à 11 séances de suivi adapté).



ou l'étude EnCLASS en milieu scolaire, utiles pour suivre l'évolution des états de santé mentale ;

→ **des études spécifiques ponctuelles**, par exemple, celles réalisées auprès des victimes d'événements traumatiques. Ces données produisent des indicateurs clés suivis dans le temps, tels que le taux de troubles anxieux ou dépressifs, facilitant une réponse adaptée en santé publique. Ainsi, plus récemment, des données sur des désordres moins fréquents, comme les troubles psychotiques, ont été développées pour comprendre leur évolution.

* Le système SurSaUD[®] (surveillance sanitaire des urgences et des décès) assure le suivi de 96 % de l'activité des services d'urgences en France, 95 % de l'activité de SOS Médecins, 85 % de la mortalité toutes causes confondues sur un échantillon de 5 000 communes et 48 % de la mortalité par cause. Il constitue un outil essentiel pour le suivi épidémiologique et la réactivité du système de santé. (source : <https://www.santepubliquefrance.fr/surveillance-syndromique-sursaud-r>)

** Le système national des données de santé (SNDS) centralise les principales bases de données publiques en matière de santé. Son objectif : approfondir les connaissances sur la prise en charge médicale et élargir le champ des recherches, des études et des évaluations dans le domaine de la santé. (source : <https://www.snds.gouv.fr/>)

Pour les adultes : des lignes d'écoute

→ SOS Amitié

Assistance 24h/24
au **09 72 39 40 50**

→ Écoute famille Unafam

Pour les familles confrontées à la maladie psychique d'un proche, au **01 42 63 03 03**

→ Phare Enfants-Parents

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes, au **01 43 46 00 62**

→ Suicide Écoute

Soutien 24h/24 pour les personnes en détresse, au **01 45 39 40 00**



Adoptez les bons réflexes pour naviguer en toute sécurité sur internet !

Aujourd'hui, notre vie numérique est omniprésente : travail, loisirs, achats en ligne, réseaux sociaux... Mais cette connectivité accrue s'accompagne aussi de risques : piratage, vol de données, arnaques en ligne. Heureusement, quelques bonnes pratiques suffisent pour protéger efficacement vos informations et naviguer sereinement.

L'Agence nationale de la sécurité des systèmes d'information (ANSSI) propose des recommandations essentielles pour renforcer sa sécurité numérique et limiter les risques.

En adoptant ces bonnes pratiques, vous protégez vos données et votre vie privée.

→ **Séparez vie pro et perso** : n'utilisez pas vos outils personnels (e-mail, clé USB...) pour des échanges professionnels, et inversement.

→ **Mettez à jour** régulièrement vos logiciels et vos appareils pour bénéficier des dernières protections.

→ **Sécurisez vos accès** avec des mots de passe longs, uniques et complexes, sans informations personnelles.

→ **Ne laissez jamais vos équipements sans surveillance** lorsque vous vous déplacez.

→ **Verrouillez votre ordinateur ou votre smartphone** dès que vous ne l'utilisez plus.

→ **Protégez votre identité numérique** en restant vigilant sur les réseaux sociaux et les sites web.

→ **Méfiez-vous des e-mails et des messages suspects** : ne cliquez jamais sur un lien douteux.

→ **Évitez les réseaux wi-fi publics** pour naviguer ou vous connecter à des comptes sensibles.

→ **Soyez prudent lors des appels et des visioconférences** : méfiez-vous des interlocuteurs inconnus.

→ **Vérifiez l'authenticité des sites web** : regardez l'URL, privilégiez le HTTPS et repérez le cadenas dans la barre d'adresse.

→ **Ne partagez jamais votre mot de passe** : un service légitime ne vous le demandera jamais.

La cybersécurité est l'affaire de tous ! Adoptez ces bons réflexes et contribuez à un internet plus sûr.

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

→ **Retrouvez toutes les bonnes pratiques sur le site officiel** (<https://cyber.gouv.fr/bonnes-pratiques-protégez-vous>).



Prochain webinaire MJPM

À noter dans l'agenda !

La MGAS organise un webinaire à destination des Mandataires judiciaires à la protection des majeurs (MJPM) le 8 avril prochain. Cette 16^e édition sera consacrée à la question de **la SCI dans la gestion immobilière du majeur protégé** avec l'intervention du Professeur Jean-Marie Plazy.



Le nouvel espace adhérent MGAS est arrivé !

La MGAS a déployé, le 28 janvier dernier, le nouvel espace adhérent. La Mutuelle met à votre disposition un espace personnalisé et sécurisé qui améliore votre expérience, plus ergonomique et plus facile d'utilisation.

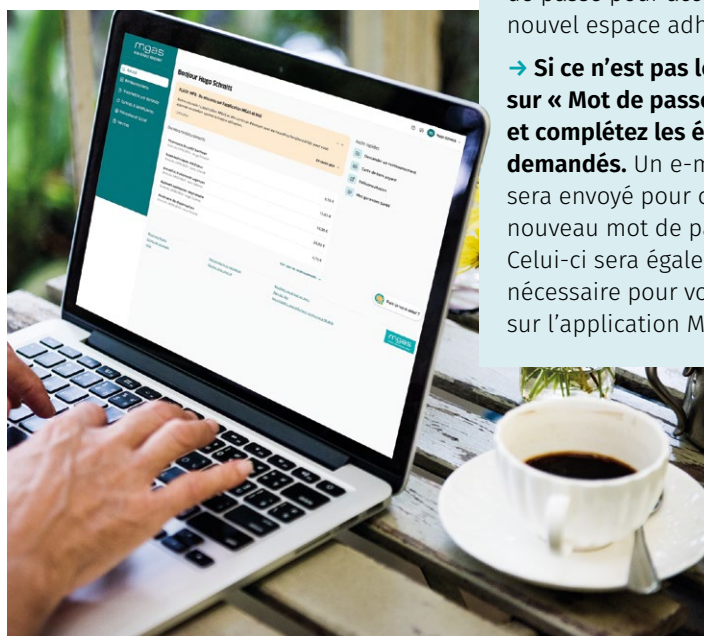
Au travers de cette refonte de l'espace adhérent, la MGAS répond aux exigences du cahier des charges des appels d'offres de la nouvelle réforme de la Protection Sociale Complémentaire des agents de la Fonction Publique*.

→ **Un espace plus intuitif et convivial**, pour accéder rapidement à vos informations et à vos services.

→ **Un espace riche de fonctionnalités**, pour suivre vos remboursements, télécharger votre carte de tiers payant, transmettre des factures et des demandes et bénéficier des services de téléconsultation en quelques clics...

→ **Un espace accessible aux personnes en situation de handicap**, conforme à 98,46 % aux exigences du référentiel général d'amélioration de l'accessibilité (RGAA)**. Depuis le lancement du nouvel espace adhérent, certains incidents techniques ont pu survenir, et nos équipes ont réagi rapidement pour effectuer les corrections nécessaires. C'est pourquoi nous avons pu apporter, parmi les points soulevés, des améliorations d'affichage dans le tableau descriptif de vos cotisations, maintenant à nouveau disponible.

Cette fonctionnalité a été d'ailleurs enrichie, au sein de la page « Contrats



& bénéficiaires » de votre espace adhérent, de l'affichage du certificat de garantie pour les contrats individuels. Vous avez désormais la possibilité de télécharger votre certificat avec une visibilité sur vos cotisations et l'échéancier sur l'année, un document complet, clair et transparent qui vous offre une vision complète et précise de votre situation.

La MGAS reste engagée dans l'améliora-

Comment se connecter ?

Un e-mail vous a été envoyé contenant le lien pour vous connecter à votre nouvel espace et vous invitant à définir votre nouveau mot de passe.

→ **Si ce changement de mot de passe a bien été effectué**, veuillez à saisir ce nouveau mot de passe pour accéder à votre nouvel espace adhérent.

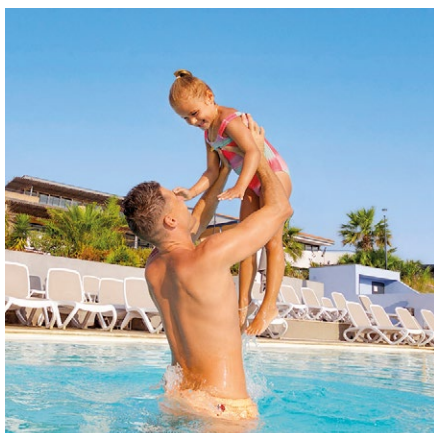
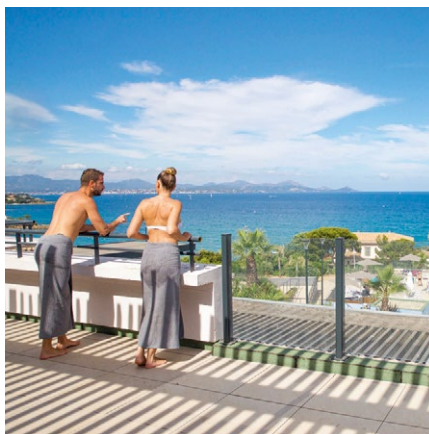
→ **Si ce n'est pas le cas, cliquez sur « Mot de passe oublié » et complétez les éléments demandés**. Un e-mail vous sera envoyé pour créer votre nouveau mot de passe. Celui-ci sera également nécessaire pour vous connecter sur l'application MGAS et Moi.

tion continue de ses services pour proposer à ses adhérents une expérience encore plus fluide et satisfaisante. Notre objectif est de perfectionner constamment l'espace adhérent avec des fonctionnalités performantes, afin qu'il devienne l'outil de tous vos échanges avec nous dans un avenir proche. À bientôt, sur votre nouvel espace adhérent !

C. L.-G.

* <https://www.fonction-publique.gouv.fr/la-dgafp/les-grandes-reformes/la-reforme-de-la-protection-sociale-complementaire-des-agents-publics>

** <https://accessibilite.numerique.gouv.fr/>



Laissez-nous
prendre soin
de vous !



DÉCOUVREZ PLUS DE 35 DESTINATIONS EN FRANCE

à la mer, à la campagne et à la montagne

📞 04 87 75 00 50 ou 🌐 reservation-partenaires.mileade.com

Jusqu'à -10% sur votre séjour avec votre code partenaire AVMGAS