

DES AFFAIRES SOCIALES

Halte à la fatigue numérique et informationnelle !



« Une dynamique collective forte »

Depuis que la MGAS a remporté l'appel d'offres des ministères du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, nous sommes affairés à son déploiement. Cette étape s'est terminée fin mai et a représenté un travail considérable pour nos équipes opérationnelles, soutenues par notre tutelle, ainsi que par nos partenaires, MGEN, Reliance et MNH réunis au sein d'un groupement pour lequel la MGAS est l'unique interlocuteur et organisateur de la santé et de la prévoyance pour la Protection Sociale Complémentaire des fonctionnaires qui sera déployée en janvier 2026. Cela représente 60 réunions d'information et de formation auprès des responsables RH (d'avril à fin mai) de proximité et 81 réunions pour les agents (de mai à septembre) par l'intermédiaire de webinaires et de réunions présentielles selon les sites.

Aucune difficulté majeure n'a été rencontrée dans la mise en œuvre

Le regroupement progresse conformément au calendrier que nous nous étions fixé, afin d'être prêt pour le 1^{er} janvier 2026, date d'entrée en vigueur de la réforme pour les agents de nos ministères. Les formations des responsables RH de proximité et des agents sont l'occasion de présenter les nouveaux espaces internet dédiés à la gestion des cotisations des effectifs pour l'Espace Employeur et du contrat santé et prévoyance pour l'Espace Adhérent. À ce jour, grâce aux moyens sans commune mesure dédiés (près de 20 experts métiers et informatiques impliqués), le rétroplanning est respecté et aucune difficulté majeure n'a été rencontrée dans la mise en œuvre.

Dès juin – par l'intermédiaire du top départ d'une campagne de courriers à chacun des agents désignés par l'employeur –, nous entrerons dans la phase d'affiliation, une étape clé que nous suivrons avec la plus grande attention afin de vérifier si la bascule s'opère comme prévu par nos équipes.

Continuer à préparer les prochaines années

Parallèlement à ces travaux, nous venons de conclure les soutenances dans le cadre de l'appel d'offres de la Direction Générale de l'Aviation Civile, en santé et prévoyance. Les résultats sont attendus pour la mi-juillet. Présents aux côtés de cette direction du ministère des Transports depuis 2018, nous exprimons notre souhait de poursuivre ce partenariat au service du bien-être de ses agents dans les années à venir. Les mois à venir seront denses, mais porteurs d'une dynamique collective forte. Grâce à l'engagement sans faille de nos équipes mais aussi des élus administrateurs du Conseil d'Administration et à la confiance de nos partenaires, nous abordons chaque étape avec rigueur et détermination. Continuons à avancer ensemble, avec clarté et conviction, au service de nos adhérents et des valeurs que nous portons : solidarité, attention et qualité.

Michel Regnier

Erratum : Il me paraissait très important de rectifier deux coquilles qui se sont glissées dans l'écriture du précédent numéro. Les deux noms de Messieurs Croizat et Laroque ont été malheureusement mal orthographiés. Nous nous en excusons.

LIEN MUTUALISTE N° 175 JUIN 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: Laurent Azoulay (L. A.),
Camille Bigeni (C. B.), Sébastien Fayard (S. F.),
Pauline Martins (P. 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: Afortiori

80, rue André Karman, 93300 Aubervilliers

Imprimé à: 53 800 exemplaires

Diffusé à: 52 938 exemplaires

Commission paritaire: 0225M08207

ISSN 0240-9410





PANORAMA

Une journée nationale pour le don d'organes et la greffe

4



MGASERVICES

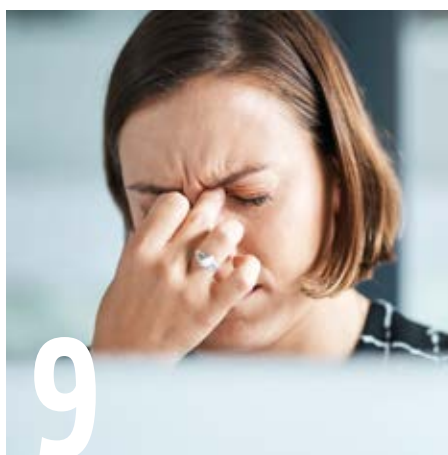
Notre mission : **solidarité, entraide et soutien aux adhérents**

Réforme du ticket modérateur dentaire : « **Génération sans caries** »

Quiétude : l'offre prévoyance à destination des agents de la Fonction Publique d'État

Dangers de la lumière et santé visuelle

6



GRAND ANGLE

Halte à la fatigue numérique et informationnelle !

Le tourbillon numérique : quand trop, c'est trop

SOS déconnexion : les solutions à portée de main

Des symptômes qui doivent alerter

Vers un numérique plus sain : et si on voyait plus large ?

9

RECHERCHE

Spatial français : un œil sur le climat

13



MGASSEMBLÉE

Assemblée Générale 2025 de la Mutuelle à Biarritz

Une Journée prévention-santé réussie à l'EHPAD Puy Martin

Retour sur l'index égalité femmes-hommes

14



PRÉVENTION

Quand les mains soutiennent l'esprit

16

VIE PRATIQUE

Comment le Nutri-Score est-il attribué ?

18

COURRIER DES LECTEURS

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

Une journée nationale pour le don d'organes et la greffe

Chaque 22 juin, la France observe la Journée nationale de réflexion sur le don d'organes et la greffe, et de reconnaissance envers les donneurs. Cette journée est l'occasion de rappeler les enjeux liés à cette pratique médicale essentielle.

Quelques données récentes sur un acte pas banal

Selon l'Agence de la biomédecine, 6 034 greffes d'organes ont été réalisées en 2024. Toutefois, la situation reste préoccupante : au 1^{er} janvier 2025, plus de 11 600 patients étaient en attente active (sur près de 22 600 inscrits), et 852 personnes sont décédées en 2024 faute d'avoir pu être greffées à temps. Parallèlement, le taux de refus de prélèvement rapporté par les proches s'élevait à 36,4 %. Un seul donneur peut permettre plusieurs greffes, et sauver plusieurs vies.

Le cadre légal : le consentement présumé

La loi française repose sur le principe du consentement présumé : toute personne majeure résidant en France est

80 %

des Français
se déclarent favorables
au don d'organes.

considérée comme donneuse potentielle d'organes et de tissus après son décès, sauf si elle a exprimé un refus de son vivant. Ce cadre s'appuie également sur les principes de gratuité (le don est un acte bénévole, sans contrepartie financière) et d'anonymat (entre le donneur et le receveur).

Pour ou contre : faites-le savoir !

Le respect de la volonté individuelle

est primordial. Pour s'opposer au don, plusieurs moyens existent.

1. S'inscrire sur le Registre national des refus : c'est la méthode principale, gérée par l'Agence de la biomédecine (accessible en ligne ou par courrier). Le registre est systématiquement consulté avant tout prélèvement. On peut refuser le don de tous les organes/tissus ou seulement de certains.

2. Rédiger un document sur papier : un écrit daté et signé, confié à un proche.

3. Communiquer oralement son refus : informer ses proches de vive voix.

Si la personne décédée n'est pas inscrite au Registre national des refus, l'équipe médicale doit consulter les proches. Leur rôle est de témoigner d'une éventuelle opposition exprimée par le défunt de son vivant (par écrit ou oralement).

Le savez-vous ?

Les principales confessions religieuses en France (judaïsme, christianisme et islam) se sont prononcées favorablement pour le don d'organes : les vies sauvées grâce à cet acte de générosité autorisent le don.

L'âge ou l'état de santé antérieur

ne sont pas des exclusions systématiques ; l'éligibilité au don est évaluée médicalement au cas par cas.

Un paradoxe persiste : alors qu'environ 80 % des Français se déclarent favorables au don, le taux de refus rapporté par les proches lors de l'entretien médical atteint 36,4 % (en 2024). Cet écart s'explique souvent par le fait que les proches, dans l'incertitude quant à la volonté du défunt et dans un moment douloureux, choisissent le refus par précaution. La moitié des Français (53 % en 2024) ont discuté de leur position avec leur entourage.

Le processus du don post-mortem

Le prélèvement d'organes n'est envisageable qu'après constatation médicale stricte du décès (majoritairement en état de mort encéphalique, ou suite à un arrêt circulatoire contrôlé dit « Maastricht III »). Après vérification de l'absence de refus, le prélèvement est un acte chirurgical réalisé au bloc opératoire. Le corps est ensuite rendu à la famille. L'Agence de la biomédecine assure la répartition équitable des greffons selon des critères médicaux.

Conclusion

La journée du 22 juin souligne l'importance de la greffe. Communiquer claire-

FOCUS

Le don d'organes de son vivant

Il est également possible de donner un organe (principalement un rein, plus rarement une partie du foie) de son vivant, sous conditions strictes. Ce don est réservé à l'entourage proche du receveur (famille, conjoint, personne justifiant d'un lien affectif étroit et stable depuis au moins deux ans).

En cas d'incompatibilité, un « don croisé » entre plusieurs paires donneur-receveur peut être organisé. La procédure est encadrée : le donneur doit être majeur et capable, recevoir une information complète sur les risques par un comité d'experts, et exprimer son consentement écrit devant un magistrat au tribunal judiciaire. Le donneur peut changer d'avis à tout moment. Le don d'organes du vivant est interdit pour les mineurs et les majeurs protégés.

ment sa position sur le don d'organes à ses proches, qu'elle soit favorable ou défavorable, est donc un acte essentiel pour assurer le respect de sa volonté. Pour des informations complémentaires et fiables, les sites de l'Agence de la biomédecine (dondorganes.fr, agence-bio-medecine.fr) sont les références.

Notre mission : solidarité, entraide et soutien aux adhérents

La MGAS, qui vient de remporter le marché des contrats collectifs obligatoires issus de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire, effectif pour le 1^{er} janvier 2026, a été fondée avec une mission claire : améliorer la protection sociale des agents des ministères sociaux, en complément de la Sécurité sociale.

Son action sociale s'inscrit dans un engagement ancien de solidarité, d'entraide et de soutien aux adhérents confrontés à des situations difficiles. Traditionnellement, les mutuelles comme la MGAS ont mis en place des dispositifs d'action sociale pour :

- accompagner les adhérents en cas de coup dur (maladie, accident, perte d'emploi) ;

- favoriser l'accès aux soins pour les publics fragiles ;

- aider à la conciliation vie personnelle/vie professionnelle.

Dans la réflexion en cours avec l'employeur et les partenaires sociaux membres de la commission paritaire de pilotage et de suivi (CPPS), on peut noter les différentes aides qui pourraient être retenues.

- **Écoute et accompagnement social**

L'action sociale ne se limite pas à des aides financières : elle comprend aussi une écoute bienveillante, un accompagnement personnalisé et la mobilisation de réseaux partenaires.

- **Solidarité intergénérationnelle**

La MGAS agit pour toutes les tranches d'âge : jeunes agents, familles, retraités. Cette approche globale favorise la continuité du lien social.

Réforme du ticket modérateur dentaire : « Génération sans caries »

Depuis le 15 octobre 2023, une réforme majeure du remboursement des soins dentaires par l'Assurance Maladie obligatoire (AMO) est entrée en vigueur. Voici l'essentiel à connaître pour bien comprendre ce qui change et comment cela peut influencer vos prochains soins.

Pourquoi cette réforme ?

Le gouvernement a décidé de réduire la part prise en charge par la Sécurité sociale sur certains soins dentaires, afin de mieux cibler ses efforts vers la prévention bucco-dentaire. L'objectif à long terme est de mieux prévenir les caries et améliorer la santé dentaire dès le plus jeune âge.

Ce qui change pour vous

La Sécurité sociale rembourse désormais 60 % du coût de nombreux soins dentaires au lieu de 70 % auparavant.

Cela concerne :

- Les soins courants (caries, détartrage...)
- Les prothèses dentaires (couronnes, inlays/onlays...)
- L'orthodontie (sous certaines conditions)
- Pas d'inquiétude : les actes qui étaient déjà remboursés à 100 % le restent.

Qui est concerné ?

- **Les professionnels de santé concernés** : tous les chirurgiens-dentistes et orthodontistes, qu'ils exercent en libéral ou en établissement de santé.

- **Les patients bénéficiaires** du régime général, agricole, CNMSS, ENIM, RSI, Sénat, Assemblée nationale, Port autonome de Bordeaux, Sections Locales Mutualistes.

→ Réactivité face aux urgences

→ Initiatives locales

L'action sociale est souvent relayée sur le terrain par des délégués bénévoles qui connaissent bien les réalités des adhérents dans leur région. **L. A.**

- l'incapacité ;
- l'invalidité ;
- le décès.

Avec cette réforme :

→ la MGAS continue de jouer un rôle essentiel pour compléter cette prise en charge car vos garanties restent inchangées. De nouveaux exemples de remboursements sont disponibles sur mgas.fr pour mieux visualiser votre reste à charge.

La mise en place d'une prévoyance obligatoire a été reportée par la Fonction Publique Territoriale, permettant aux contrats labellisés de poursuivre leur couverture. La MGAS répond à cet enjeu avec une nouvelle offre labellisée, conforme aux exigences du dispositif en vigueur. Cette couverture intègre désormais la perte des primes, un point essentiel pour une protection efficace. Elle comprend un niveau socle couvrant l'incapacité et l'invalidité, auquel peuvent s'ajouter deux options complémentaires :

Une solution souple et modulable,
pensée pour s'adapter aux besoins
spécifiques de chaque agent.

→ Pour toute information,
nos conseillers sont à votre
écoute au 01 44 10 55 55.

Davantage de prévention pour vos dents. À partir de janvier 2025, les jeunes de 3 à 24 ans pourront bénéficier d'un examen bucco-dentaire gratuit chaque année (sans avance de frais) et de soins mieux pris en charge s'ils ont suivi ce parcours préventif.

Dangers de la lumière et santé visuelle

Pourquoi est-il important de se protéger des ultraviolets (UV)?

1. Les UV ont des effets néfastes pour les yeux

La lumière émise par le soleil est essentielle pour la vision et pour le métabolisme humain. Cependant, une partie du rayonnement solaire est nocive pour l'organisme : les UV, bien qu'invisibles, représentent un réel danger pour les yeux.

Plus les UV ont des longueurs d'onde importantes, plus ils ont un pouvoir pénétrant.

→ **Les UV C** sont en grande majorité arrêtés par l'ozone de l'atmosphère.

→ **Les UV B** sont absorbés par le cristallin chez l'adulte.

→ **Les UV A** sont les plus dangereux pour les yeux. Ils atteignent le cristallin chez l'adulte et peuvent aller jusqu'à la rétine chez les enfants.

2. Les UV sont omniprésents au quotidien

→ Les nuages ne filtrent les UV que très partiellement.

→ Les UV se réfléchissent partout (jusqu'à 90 %) : nous sommes exposés même sous un parasol.

→ Les effets des UV sont cumulatifs et irréversibles.

3. Les rayonnements UV affectent les tissus de l'œil et de son contour

Une exposition excessive aux UV émis



par le soleil peut causer des dommages sur la vue et entraîner, à long terme, des maladies oculaires graves.

→ **Cataracte** : les UV opacifient le cristallin, l'acuité visuelle baisse progressivement et les contrastes diminuent. La seule solution est, alors, l'opération de la cataracte.

→ **Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)** : les UV contribuent au vieillissement des tissus rétinien et à la survenue de pathologies qui conduisent à la cécité.

→ **Lésions de la cornée** : la cornée est la partie de l'œil la plus agressée par les UV, les brûlures sont excessivement douloureuses et peuvent endommager la vision.

→ **Rides et cancer de la paupière** : les UV sont aussi responsables de lésions sur les tissus autour de l'œil.

Bien choisir ses lunettes de soleil

Plusieurs qualités de verres existent et toutes n'assurent pas une protection optimale. Deux principaux critères sont à considérer.

→ **La protection UV**, qui filtre les rayons du soleil. Elle n'est pas liée à l'intensité de la teinte mais au verre lui-même. Choisissez l'intensité de votre teinte selon vos activités et vos envies.

→ **La classe de protection des verres**, cotée de 0 (confort esthétique) à 4 (luminosité solaire intense, non adaptée à la conduite).

Pourquoi porter des lunettes de soleil est-il essentiel ?

Les lunettes de soleil sont ce que la crème solaire est pour la peau ; une protection indispensable pour rester en bonne santé ! Elles ne sont pas seulement un accessoire de mode et il est essentiel de bien les choisir pour protéger convenablement les yeux.

Les verres teintés des lunettes de soleil ont pour fonction de filtrer tout ou partie de ces rayons ultraviolets. L'intensité lumineuse est ainsi amoindrie et devient donc moins dangereuse.

Certains supports comme la neige, le sable, l'eau ou encore le bitume réfléchissent la lumière et les rayons UV. L'intensité lumineuse est alors augmentée considérablement par cette réverbération et empêche une vision convenable. Les lunettes de soleil aident à réduire l'éblouissement et améliorent ainsi le confort visuel et la sécurité.

C. B. pour la MGAS, Zeiss

→ Vous voulez en savoir plus ?

Participez au webinar organisé par la MGAS le 1^{er} juillet 2025 et animé par Perrine de Laporterie, orthoptiste chez Zeiss.



Halte à la fatigue numérique et informationnelle !

Le défilement sans fin sur les réseaux sociaux, l'avalanche de notifications qui hachent votre attention, ou cette impression tenace de ne jamais vraiment décrocher du travail, même le soir venu... ce sentiment vous rappelle quelque chose ? L'immersion constante dans le flux numérique et informationnel nous épuise. Beaucoup ressentent un cerveau en surchauffe, voire un brouillard mental persistant. Il est temps de mettre des mots clairs sur ce malaise bien réel et de plus en plus partagé.

Le tourbillon numérique : quand trop, c'est trop

Distinguons deux phénomènes très liés.
→ **La fatigue numérique.** C'est l'épuisement physique et mental causé par l'usage prolongé des écrans. Pensez fatigue visuelle (yeux secs, qui piquent), mais aussi fatigue cognitive due à la sursollicitation, au multitâche permanent et à l'hyperconnexion. Cette fatigue de l'écran nous concerne tous, petits et grands, au travail comme à la maison.

→ **La fatigue informationnelle (ou infobésité).** C'est le stress né du trop-plein d'informations, quand le volume et la vitesse des infos dépassent notre capacité à les traiter. Nous nous sentons submergés, gavés d'infos au point de ne plus pouvoir les digérer. En bref : l'outil (l'écran) fatigue et le contenu (l'info) accable.

Les racines du mal : pourquoi cette surcharge aujourd'hui ?

Plusieurs facteurs expliquent ce trop-plein.

→ **L'omniprésence des écrans.** Smartphones, tablettes, ordinateurs... ils sont partout, tout le temps. Notre temps d'exposition quotidien peut facilement atteindre six heures, voire plus.

→ **Le piège de l'hyperconnexion.** Beau-



SOS déconnexion : les solutions à portée de main

Reprenez le contrôle avec des gestes simples
pour un quotidien plus léger

coup d'applications (réseaux sociaux en tête) sont conçues pour nous garder captifs. Notifications incessantes, défilement infini, « j'aime » et commentaires : ces techniques de rétention de l'attention stimulent notre cerveau et créent une forme d'addiction, alourdissant notre charge mentale.

→ **Le déluge d'informations et de sollicitations.** Le nombre de sources d'information explose, tout comme le volume d'infos lui-même. E-mails, messageries, actualités en continu, vidéos et podcasts... c'est un bruit de fond permanent.

→ **Le télétravail et les frontières floues.** Le travail à distance a intensifié l'usage des outils numériques et brouillé la limite entre vie professionnelle et personnelle. La pression pour être disponible 24 heures sur 24 s'est accrue.

Un enjeu de société bien réel

Cette fatigue n'est plus anecdotique. Pourquoi en parle-t-on autant ?

→ **L'effet accélérateur du Covid-19.** La pandémie a renforcé notre usage et donc notre dépendance au numérique.

→ **Une prise de conscience collective.** Plus d'un Français sur deux dit souffrir de fatigue informationnelle. Le sujet est enfin sur la table.

→ **L'impact sur notre bien-être.** Le lien avec le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil et même le burn-out est de mieux en mieux compris.

Fait remarquable : ceux qui interagissent le plus avec ces sollicitations digitales (consultent, partagent, commentent) sont souvent ceux qui souffrent le plus de cette fatigue. Ce n'est pas juste subir le flux, c'est aussi l'effort pour naviguer dedans, qui épuise. La peur de rater quelque chose nous pousse à rester connectés, mais nous vide.

Bonne nouvelle : face à la surcharge, on peut agir ! Loin de prôner une déconnexion totale et souvent irréaliste, l'objectif est de reprendre la main sur nos outils et notre temps. Des ajustements simples, adoptés pas à pas, peuvent vraiment améliorer notre bien-être.

1. Domptez vos notifications : moins d'interruptions, plus de sérénité

Les notifications sont conçues pour nous happer. Elles hachent notre concentration et créent une urgence artificielle. Voici quelques astuces pour reprendre le contrôle.

→ **Faites le tri radicalement.** Désactivez toutes les notifications non essentielles

(jeux, réseaux sociaux, promos...) dans les paramètres de votre smartphone. Ne gardez que l'indispensable (appels de proches, alertes pro urgentes si besoin).

→ **Personnalisez les alertes.** Pour les applis utiles, choisissez une alerte discrète (pastille sur icône, bannière muette...).

→ **Utilisez les modes Concentration/Ne pas déranger.** Bloquez tout pendant le travail, les repas, la nuit. La fonction « Résumé programmé » (iOS) ou « Résumé quotidien » (Android) regroupe les notifications non urgentes pour les consulter plus tard.

→ **Rendez l'accès moins facile.** Désactiver les notifications oblige à ouvrir l'appli pour voir les nouveautés : un petit effort qui aide à un usage plus conscient.

Des symptômes qui doivent alerter

La fatigue numérique et informationnelle pèse sur notre quotidien. L'irritabilité qu'elle engendre fragilise nos relations. La difficulté à déconnecter du travail augmente le risque de stress chronique et de burn-out, surtout avec le télétravail, qui brouille les limites. Le temps passé sur les écrans vole celui consacré à nos proches, à nos loisirs, à nous-mêmes, nuisant à notre bien-être général. L'infobésité coûte en stress et en concentration perdue. Reconnaître les signes est la clé pour

reprendre le contrôle. Ces manifestations sont variées, parfois discrètes, et touchent aussi bien le physique, le mental que nos émotions. Voici les alertes les plus courantes.

→ **Difficultés de concentration et brouillard mental.** L'esprit semble flotter, difficile de rester concentré longtemps, l'attention s'évapore à la moindre notification. On relit trois fois la même phrase... Les interruptions constantes nous épuisent.

2. Créez des moments sans écran : retrouvez du temps pour vous (et les autres)

Nous accorder des pauses loin des écrans est vital pour le repos mental et la qualité de nos relations.

→ **Micropauses actives au travail.** Appliquez la règle « 20-20-20 » : toutes les 20 minutes, regardez à 6 mètres (20 pieds) un objet fixe durant 20 secondes pour reposer vos yeux. Levez-vous, étirez-vous régulièrement. La méthode Pomodoro (25 minutes de travail/5 minutes de pause) peut aider à rythmer la journée.

→ **Repas 100 % déconnectés.** Rangez le smartphone à table. Savourez votre assiette et la conversation !

→ **Soirées couvre-feu digital.** Pas d'écran au moins une heure avant le

coucher. Lisez, écoutez de la musique, discutez... Et bannissez les écrans de la chambre. Un bon vieux réveil peut remplacer le téléphone sur la table de nuit.

→ **Week-ends légers et détox réaliste.** Définissez des plages sans écran (dimanche matin ?) ou prévoyez des activités hors-ligne (balade, sport, jeux). Cultivez la JOMO (*Joy Of Missing Out* – la joie de rater quelque chose) plutôt que de subir le FOMO (*Fear Of Missing Out* – la peur de rater quelque chose) !

3. Devenez le maître de l'info : choisir, trier et ne pas subir !

Lutter contre l'infobésité, c'est consommer les contenus de manière plus intentionnelle. Acceptez qu'il est impossible (et inutile) de tout savoir.

→ **Sélectionnez vos sources.** Limi-

tez-vous à quelques sources fiables. Moins mais mieux ! Désabonnez-vous des newsletters non lues.

→ **Planifiez la consultation.** Des créneaux fixes pour les actus ou réseaux (exemple : 15 minutes matin et soir) valent mieux qu'une consommation permanente.

→ **Gérez vos e-mails par lots.** Consultez et traitez vos mails deux à trois fois par jour, pas en continu. Fermez la messagerie le reste du temps.

→ **Pratiquez « l'ignorance éclairée ».** Choisissez consciemment d'ignorer les infos de faible qualité ou non pertinentes pour vous.

4. Aménagez votre environnement

→ **Espace physique.** Un bureau rangé aide à avoir les idées claires. Bonne ergonomie (lumière, écran à bonne hauteur). Éloignez le téléphone quand vous devez vous concentrer. Créez des zones sans écran (chambre, salle à manger).

→ **Espace numérique.** Simplifiez l'écran d'accueil du smartphone. Rangez applications et favoris.



→ **Irritabilité et sautes d'humeur.** On devient plus impatient, on s'énervé pour un rien.

→ **Troubles du sommeil.** Difficultés à s'endormir, réveils fréquents, sommeil non réparateur...

→ **Sensation d'être débordé.** Un sentiment constant d'urgence, l'impression

d'être « sous l'eau » face aux infos ou aux tâches à gérer.

→ **Fatigue visuelle.** Yeux qui piquent, brûlent, sont secs ou larmoient. Vision floue passagère souvent accompagnée de maux de tête.

→ **Maux de tête et tensions physiques.** Céphalées, douleurs ou raideurs dans

le cou, les épaules, le dos.

→ **Baisse de productivité et erreurs.** Paradoxalement, être trop connecté nuit à l'efficacité. Concentration en berne, et donc rendement en baisse et erreurs en hausse.

→ **Anxiété liée à l'info et doomscrolling.** Un stress, une angoisse, voire une déprime peuvent naître d'une surconsommation d'infos, surtout négatives (voir *Le lien mutualiste* n° 168). La peur de manquer quelque chose (FOMO, *Fear Of Missing Out*) alimente aussi cette consultation compulsive.

Vers un numérique plus sain : et si on voyait plus large ?

Au-delà de nos écrans, un écosystème à repenser

Si nos actions individuelles comptent énormément, la fatigue numérique s'inscrit aussi dans un contexte global. Pour un numérique plus respectueux, des changements plus larges sont aussi souhaitables.

→ **Le rôle des entreprises.** Le « droit à la déconnexion » existe en France, mais une culture d'entreprise saine va plus loin : respecter les horaires, modérer l'attente de réactivité immédiate, éviter les sollicitations tardives (vive l'envoi différé !), former les managers et repenser l'usage des outils collaboratifs. Reconnaître la pression de l'organisation aide aussi à déculpabiliser les salariés.

→ **Le design qui nous captive.** Il faut savoir que beaucoup d'applis sont conçues pour capter notre attention au maximum (notifications calibrées, flux infinis...)*. Comprendre ces mécanismes de captologie aide à mieux y résister et à choisir des outils ou réglages plus sobres. L'idée : passer d'une « économie de l'attention » à une gestion consciente de notre temps.

→ **L'importance d'éduquer au numérique.** Développer l'esprit critique face aux médias et à internet est essentiel, dès le plus jeune âge. L'éducation aux médias et à l'information (EMI) donne les clés pour comprendre, évaluer les

sources, déjouer les *fake news* et utiliser le numérique de façon responsable. Des ressources existent (voir l'encadré « Pour aller plus loin »).

Retrouver du plaisir dans le numérique : choisir ses usages

Non, le numérique n'est pas QUE source de fatigue ! Bien utilisé, il ouvre des possibilités immenses. L'enjeu n'est pas de le rejeter, mais de choisir les usages qui nous nourrissent vraiment.

→ **Choisir consciemment.** Pourquoi suis-je sur cette appli ? Par besoin réel, envie d'apprendre, lien social de qualité... ou par simple habitude, ennui, réflexe ? Aligner nos usages sur nos valeurs est une clé.

→ **Apprendre et créer.** Cours en ligne, tutos, documentaires, etc. Le numérique est une mine d'or pour la connaissance. Et un bel outil pour créer (photo, vidéo, musique, écriture...).

→ **Renforcer les liens qui comptent.** Garder le contact avec des proches éloignés, rejoindre des groupes d'intérêt, organiser des événements réels... Privilégions la qualité des interactions.

→ **S'informer utilement et agir.** Accéder à des infos pratiques, des services citoyens, s'engager pour des causes...

Le numérique peut être un formidable levier d'action.

→ **Vers un numérique plus responsable.** Penser aussi à l'impact écologique : choisir des appareils durables/reconditionnés, limiter le streaming inutile...

* Voir le dossier « Addiction au jeu : tout comprendre pour la déjouer », *Le lien mutualiste* n° 171, juin 2024.

POUR ALLER PLUS LOIN

Livres grand public

- **Infobésité : comprendre et maîtriser la déferlante d'informations**, C. Sauvajol-Rialland (Vuibert)
- **Quand l'info épuise**, G. Gault & D. Medioni (Éd. de l'Aube / Fondation Jean-Jaurès)
- **On vous vole votre attention**, J. Hari (Eyrolles)

Sites internet utiles

- Observatoire de l'infobésité (infobesite.org)
- Bien vivre le digital (bienvivreledigital.orange.fr)
- CLEMI (clemi.fr)
- Institut du Numérique Responsable (institutnr.org)

**Le numérique n'est pas
QUE source de fatigue !
Bien utilisé, il ouvre des
possibilités immenses.**

Spatial français : un œil sur le climat

Observer la Terre depuis l'espace est déterminant pour comprendre et quantifier le changement climatique. Plus de la moitié des données essentielles suivies par les experts du climat (GIEC) proviennent de satellites, offrant une vision globale indispensable. Face au double défi climatique, atténuation des émissions générées par l'activité humaine et adaptation aux impacts induits, l'observation spatiale est un outil essentiel. La France, acteur majeur dans ce domaine, développe des technologies clés pour surveiller notre planète.



cruciales sur les forêts (stockage de carbone) et la température des surfaces, aidant à suivre le stress hydrique pour une meilleure adaptation agricole et urbaine.

Une expertise française reconnue

Grâce à son agence spatiale (CNES), soutenue par un réseau de laboratoires de recherche publics, et à ses entreprises innovantes, la France a acquis une expertise reconnue en observation terrestre. Elle joue un rôle clé dans le programme européen Copernicus, en participant au développement des satellites Sentinel et en utilisant leurs données variées pour le suivi environnemental. Les données spatiales facilitent le suivi de l'évolution du climat et la compréhension fine de ses impacts : niveau des mers, état des glaces, concentration des gaz à effet de serre, santé des écosystèmes.



Des missions emblématiques pour la surveillance

Plusieurs missions spatiales françaises, souvent en coopération internationale, illustrent cet engagement. SWOT (lancé fin 2022 avec les États-Unis) mesure avec une précision inédite, grâce à l'interférométrie radar, le niveau des

océans, lacs et rivières, essentiel pour la gestion de l'eau et l'adaptation face aux risques hydrologiques. Pour surveiller les gaz à effet de serre dans un but d'atténuation, MicroCarb (prévu cette année) ciblera le CO₂ planétaire pour mieux identifier sources et puits, tandis que Merlin (prévu en 2028 avec l'Allemagne) traquera le méthane, gaz à fort impact climatique dont la réduction est un levier d'action rapide. D'autres missions comme Biomass (ESA, lancement imminent) et Trishna (avec l'Inde, prévue en 2025) fourniront des données

De la science aux applications concrètes

Au-delà de la science fondamentale, ces technologies ont des applications directes et opérationnelles. La charte internationale « Espace et catastrophes majeures », cofondée par la France, fournit des images satellites gratuites aux secours lors de catastrophes (inondations, feux, etc.), améliorant la gestion de crise. L'Observatoire spatial pour le climat (SCO), autre initiative française d'envergure, développe des outils d'aide à la décision pour que les territoires s'adaptent plus efficacement (agriculture de précision, gestion des ressources en eau, suivi de l'urbanisation, etc.) grâce aux données spatiales.

Un atout stratégique pour l'avenir

L'engagement spatial français est donc un atout indispensable et stratégique. Il allie compréhension scientifique fine des mécanismes climatiques et développement d'applications concrètes pour éclairer les politiques publiques et accompagner l'action vers un avenir plus résilient et durable pour la planète.

Source : www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/fr/le-spatial-au-coeur-de-la-reponse-aux-defis-climatiques-46382



Le programme de — l'Assemblée Générale —

Les délégués de la MGAS sont convoqués pour échanger avec le Conseil d'Administration puis voter sur les éléments suivants.

- Le rapport de gestion 2024.
- Les comptes annuels 2024.
- Le rapport du budget de la Commission nationale d'action sociale.
- Les modifications des statuts (mise en œuvre 2023-2026).
- Les tarifs 2025 et perspectives 2026.
- La stratégie MGAS et la réflexion partenariale.
- Le bilan des Comités de pilotage, Comité d'audit, et des groupes de travail :
 1. rapport raison d'être ;
 2. Comité d'audit interne ;
 3. groupes de travail :
 - GT Affaires financières & Offre, qualité de la relation adhérents ;
 - GT Fonctionnement des instances ;
 - GT Lien, communication & Partenariats sous-traitance ;
 - GT Ressources Humaines et personnel.

Assemblée Générale 2025 de la Mutuelle à Biarritz

**Biarritz (64), ville élégante et ouverte sur l'océan, a accueilli
l'Assemblée Générale de la MGAS 2025, les 12 et 13 juin.**

Station balnéaire emblématique de la côte basque, Biarritz est une ville réputée pour son art de vivre, son patrimoine historique et sa tradition d'accueil.

Autrefois petit port de pêche à la baleine, la ville s'est transformée au XIX^e siècle sous l'impulsion de l'impératrice Eugénie, épouse de Napoléon III, en une destination de villégiature prisée de la haute société européenne.

Biarritz conjugue aujourd'hui charme Belle Époque, dynamisme contemporain et ouverture sur l'Atlantique. Son architecture éclectique, du Palais impérial (aujourd'hui Hôtel du Palais) à la chapelle orthodoxe russe, témoigne de son passé cosmopolite.

Située entre océan et montagnes, Biarritz est aujourd'hui une ville dynamique, tournée vers le tourisme, le sport et l'innovation (notamment dans les domaines du surf et du bien-être).

Elle offre à ses visiteurs des panoramas exceptionnels sur la mer, un centre-ville animé et de nombreux sites d'intérêt : le rocher de la Vierge, le phare de Biarritz, la Grande Plage, la Cité de l'océan, ou encore le musée historique du Biarritz d'antan. Classée station de tourisme, Biarritz séduit chaque année des milliers de visiteurs venus goûter à l'élégance basque et à l'air iodé de l'Atlantique.

J. R.

Une journée prévention-santé réussie à l'Ehpad Puy Martin

Le 3 mai 2025, l'Ehpad Puy Martin a ouvert ses portes au public pour une journée dédiée à la convivialité et à la prévention en santé, en partenariat avec la Mutuelle Générale des Affaires Sociales (MGAS). Cet événement a rencontré un franc succès, réunissant près de 150 participants autour de conférences, d'ateliers interactifs et de moments d'échange chaleureux.

Un programme riche et varié pour tous les publics

La journée s'est articulée autour de thématiques essentielles pour le bien-être des seniors, abordées sous différents formats :

- des conférences sur la gestion des émotions, le sommeil et les troubles auditifs et musculo-tendineux ;
- des ateliers pratiques sur la gestion des émotions, la pratique du body scan, la micro-sieste ou encore le réveil musculaire et la prévention des risques de chute.

Ces ateliers ont permis aux participants d'expérimenter des pratiques utiles pour leur quotidien et de recevoir des conseils personnalisés.

Le mot du directeur de l'EHPAD, Laurent Frion

Faire le pari d'organiser une journée destinée aux résidents, aux familles et aux professionnels autour de sujets de prévention, d'écologie et d'en faire une journée conviviale était un pari audacieux. Voici un message reçu par l'établissement envoyé par une famille :

« Une belle parenthèse avec des ateliers intéressants et de qualité. Une organisation top et une bonne humeur ensoleillée. Cela sort un peu de l'isolement dans lequel on se trouve lorsque l'on doit prendre la décision de placer un parent en EHPAD. J'ai rencontré et discuté avec d'autres familles, ce que j'ai peu l'occasion de faire lorsque je viens rendre visite à ma maman. Alors, merci pour cette belle initiative. »

En un mot, un grand merci à la MGAS et aux autres partenaires, métacoaching, ssteph87, audition concept et récréasciences.

Une organisation conviviale

Une pause déjeuner conviviale, rythmée par une animation « Récréasciences », qui a proposé un jeu sur la gestion de

l'eau sous forme de quiz. Une distribution de gourdes aux résidents, aux couleurs de la MGAS, a parachevé ce moment !

J. R.



Retour sur l'index égalité femmes-hommes

La MGAS a publié son index égalité femmes-hommes pour l'exercice 2024 et est fière d'afficher une note de 91/100. D'autant plus qu'elle a atteint, cette année, une parfaite équité entre les dix plus hautes rémunérations. Cette amélioration est confirmée et perdue, grâce notamment à une politique de rémunération équilibrée entre les sexes, puisque l'index a augmenté de 25 % sur les cinq dernières années, passant de 74/100 à 91/100.

P. M.



Quand les mains soutiennent l'esprit

Dans le tumulte de notre vie moderne, où les sollicitations sont constantes (voir notre dossier sur la fatigue numérique et informationnelle), trouver des moments de calme et de concentration devient nécessaire à notre équilibre. Des activités aussi simples et classiques que le tricot, l'assemblage d'un puzzle, la broderie ou même le coloriage pourraient bien se révéler des plus bénéfiques pour notre bien-être général. Loin d'être de simples passe-temps, ces loisirs manuels, souvent basés sur la répétition de gestes, offrent une multitude de bienfaits à notre cerveau.

L'art de la répétition : une invitation au calme

Le secret de ces activités réside en grande partie dans leur nature répétitive. Monter des mailles, chercher la pièce de puzzle qui s'emboîte parfaitement, suivre les lignes d'un motif à colorier... ces gestes rythmés et méthodiques peuvent procurer une sensation d'apaisement notable.

Invitation à la détente. En nous concentrant sur une tâche manuelle précise et répétitive, notre esprit a tendance à s'évader des pensées parasites et des ruminations. Le rythme constant des mouvements encourage souvent une respiration plus calme et favorise un sentiment de relaxation. La recherche en psychologie suggère que la focalisation sur une tâche manuelle rythmée aide à détourner l'esprit des sources de tension et contribue à un sentiment général de calme. C'est une forme d'attention focalisée, parfois comparée à une méditation active, accessible à tous.

PRÉVENTION



Au-delà de leur potentiel relaxant, ces loisirs sont une véritable gymnastique pour nos capacités cognitives.

Entrer dans le « flow »*. Vous est-il déjà arrivé d'être si absorbé par une activité que vous en perdez la notion du temps ? C'est ce que le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi a théorisé sous le nom d'état de « flow » (ou « flux » et parfois « zone » en français). Il décrit un état d'engagement total et une concentration si intense que l'on perd la notion du temps et de soi-même, comme si l'action et la conscience fusionnaient. Les activités manuelles répétitives, avec leur objectif clair et leur concrétisation immédiate (chaque maille tricotée, chaque pièce posée), sont particulièrement propices à l'atteinte de cet état psychologique optimal, procurant une profonde satisfaction.

Stimulation cognitive : un engagement actif du cerveau

Au-delà de leur potentiel relaxant, ces loisirs sont une véritable gymnastique pour nos capacités cognitives.

Améliorer la concentration et l'attention. Suivre un patron de tricot complexe, distinguer les nuances subtiles des pièces d'un puzzle ou ne pas déborder en coloriant demande une attention soutenue. Pratiquer régulièrement ces activités entraîne notre capacité à nous concentrer sur une tâche unique, une compétence précieuse dans notre monde hyperconnecté.

Solliciter la mémoire et la résolution de problèmes. Assembler un puzzle fait travailler la mémoire visuo-spatiale (se souvenir de la forme et de la couleur des pièces, visualiser leur emplacement) et la capacité à résoudre des problèmes. L'imagerie cérébrale montre que de telles tâches sollicitent diverses zones cérébrales, notamment celles liées à la planification, à la perception visuelle et spatiale, et aux commandes motrices. De même, mémoriser des séquences de points au tricot ou au crochet stimule la mémoire de travail.

Entretien de la motricité fine. Manipuler de petites pièces, des aiguilles, des fils ou des crayons demande une bonne coordination entre l'œil et la main. Ces activités aident à maintenir ou à affiner notre dextérité et notre motricité fine.

Le plaisir de créer et d'accomplir

Un autre aspect majeur de ces activités est le sentiment d'accomplissement qu'elles procurent. Voir un objet prendre forme sous ses doigts, terminer un puzzle difficile, achever un ouvrage... ces réussites tangibles sont extrêmement gratifiantes.

Ce sentiment de satisfaction est sou-

vent associé à la libération de dopamine dans notre cerveau, un neurotransmetteur lié au circuit de la récompense et à la sensation de plaisir, comme l'expliquent les neurosciences. Cela contribue non seulement à améliorer notre humeur de manière subjective, mais aussi à renforcer notre estime de soi. On se sent capable, productif et créatif.

Accessibles et variées

Les grands atouts de ces activités sont leur diversité et leur accessibilité. Il n'est pas nécessaire d'être un artiste accompli pour en retirer des bénéfices subjectifs. Du simple coloriage pour adultes au modélisme en passant par la poterie, la couture, le jardinage ou même la réparation de petits objets, les options sont nombreuses. Chacun peut trouver une activité manuelle qui lui correspond, quel que soit son âge, ses compétences ou ses centres d'intérêt.

Loin d'être désuètes, les activités manuelles répétitives sont de formidables outils pour soutenir notre bien-être mental et notre équilibre émotionnel. Elles nous offrent une pause bienvenue, un moyen de nous recentrer, de stimuler nos capacités cognitives dans un état de « flow » agréable, et de ressentir la simple joie de créer quelque chose de nos propres mains. L'intérêt de ces pratiques pour le bien-être est d'ailleurs de plus en plus documenté par la recherche en psychologie. Alors, la prochaine fois que vous chercherez une activité à la fois engageante et apaisante, pourquoi ne pas essayer de laisser vos mains guider votre esprit ?

* Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021), psychologue hongro-américain, a théorisé le concept de « flow » (flux), un état d'immersion totale dans une activité. Sa théorie, notamment développée dans son ouvrage *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Vivre : la psychologie du bonheur), éclaire les raisons pour lesquelles les activités manuelles répétitives décrites dans ce texte peuvent être si absorbantes et gratifiantes, favorisant concentration et bien-être.

Comment le Nutri-Score est-il attribué ?

Vous le voyez partout, du vert au rouge, de A à E : le Nutri-Score est conçu pour guider vos choix alimentaires vers des options plus saines. Mais quelle est la formule derrière ces lettres et ces couleurs ? Plongez au cœur du calcul et comprenez enfin comment chaque produit obtient sa note !

1

Le logo est attribué sur la base d'un score prenant en compte, pour 100 grammes ou 100 millilitres de produit, **la teneur en nutriments**.

NUTRIMENTS À LIMITER

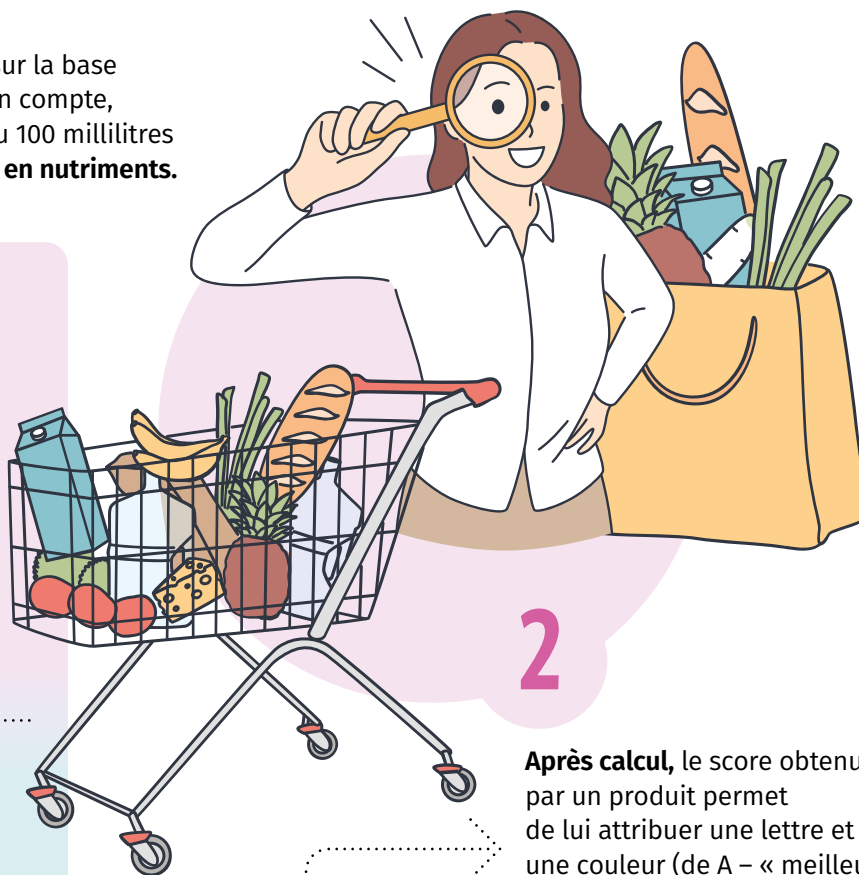
- Énergie (c'est-à-dire la densité énergétique)
- Acides gras saturés
- Sucres
- Sel
- Édulcorants (pour les boissons)

= COMPOSANTES NÉGATIVES : **NOTE N**

NUTRIMENTS ET ALIMENTS À FAVORISER

- Fibres
- Protéines
- Fruits
- Légumes
- Légumes secs

= COMPOSANTES POSITIVES : **NOTE P**



2

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur (de A – « meilleure qualité nutritionnelle » – à E – « moins bonne qualité nutritionnelle »).

N-P

NUTRI-SCORE



ACCOMPAGNER
LES AGENTS DU
SECTEUR PUBLIC
DANS LEURS
PROJETS,

C'EST ÇA
ÊTRE À LA
HAUTEUR DE
NOS CLIENTS.



**BANQUE FRANÇAISE
MUTUALISTE**

LA BANQUE DE CHAQUE AGENT DU SECTEUR PUBLIC

Banque Française Mutualiste - Société anonyme coopérative de banque au capital de 169 747 765,25 EUR. 326 127 784 RCS Paris. 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 boulevard Haussmann - 75009 Paris.
SG est une marque de Société Générale.

RETROUVEZ-NOUS SUR [BANQUEFRANCAISEMUTUALISTE.FR](https://www.banquefrancaisemutualiste.fr) ET CHEZ NOTRE PARTENAIRE **SG** 



mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

PROGRAMME DE PARRAINAGE



Récompense pour vous
30€ en e-carte cadeau

Et pour votre filleul
15 € en e-carte cadeau

Je retrouve le formulaire* sur mgas.fr



* Je retrouve également toutes les conditions dans le règlement de l'offre sur mgas.fr rubrique «Téléchargement».

