

Le lien mutualiste #176

DES AFFAIRES SOCIALES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2025

Rapport de gestion
de l'année 2024

RECHERCHE

Un jumeau numérique
pour mieux
soigner l'épilepsie

GRAND ANGLE

Le rêve
et la rêverie
à l'ère
du numérique





« Poursuivre la dynamique de réponse aux appels d'offres »»

Chères adhérentes, chers adhérents,

je ne peux pas écrire cet édit sans vous expliquer que notre système de couverture en complémentaire santé mutualiste est mis à mal. L'appel d'offres du ministère des Finances vient d'être remporté par une start-up qui surfe sur ses succès... Incompréhensible, pour moi !

Dans le même registre, cet organisme a gagné l'appel d'offres pour la partie santé de la Direction générale de l'aviation civile (DGAC) que nous gérons depuis plus de sept ans. Nous gardons, néanmoins, la partie prévoyance. J'en profite pour remercier les organisations syndicales pour leur soutien contre cet opérateur par une pétition envoyée à leur direction. C'est très difficile – avec le recul – d'accepter cette décision après toutes ces années d'excellent travail reconnu de tous (employeurs, adhérents actifs et retraités, organisations syndicales...). L'avenir nous dira si cette orientation était pertinente.

Notre stratégie est confirmée par l'Assemblée Générale

Pour revenir à notre actualité, l'Assemblée Générale Ordinaire du mois de juin dernier a permis de confirmer la stratégie proposée par le Conseil d'Administration pour les années à venir en poursuivant la dynamique de réponse aux appels d'offres de la Protection

Sociale Complémentaire (PSC) pour la Fonction publique et du domaine privé (notamment le médico-social).

La phase de déploiement continue

Nous continuons la phase de déploiement qui mobilise fortement nos équipes, ainsi que le ministère, avec pour objectif d'être prêts au 1^{er} janvier 2026.

Bravo à tous, et en particulier aux opérationnels de la MGAS, pour le travail fourni. À ce jour, nous sommes exactement dans le rétroplanning fixé pour être au rendez-vous. Le dernier trimestre 2025 va être chargé pour notre Mutuelle.

Les directives données par l'employeur vont nous pousser à être réactifs et vigilants pour que nos politiques écrites et que nos règles de fonctionnement soient en concordance avec le cahier des charges exigé. Cette gestion collective obligatoire nous demande de revoir toute notre façon de fonctionner.

Depuis plus de 50 ans, la MGAS accompagne les agents de nos ministères. Nous devons continuer à démontrer que nous sommes un acteur légitime et reconnu en matière de complémentaire santé. Restons fidèles à nos valeurs, en tant que Mutuelle humaine, solidaire et combative.

Michel Regnier

LIEN MUTUALISTE N° 176 SEPTEMBRE 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.), Géraldine Gervy (G. G.),
Pauline Martins (P. M.), Éric Morel (É. M.),
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: 58 781 exemplaires

Diffusé à: 57 781 exemplaires

Commission paritaire: 0225M08207

ISSN 0240-9410



SOMMAIRE



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2025

Rapport de gestion de l'année 2024

Les enseignements de l'année écoulée

Les principaux sujets de l'Assemblée Générale à Biarritz

L'Action sociale MGAS en 2025

4



RECHERCHE

Un jumeau numérique pour mieux soigner l'épilepsie

9



PANORAMA

La santé en renfort : comprendre les réserves, piliers de notre résilience nationale

S'engager pour soigner : le parcours du réserviste

Les réserves de demain : enjeu citoyen et valeurs mutualistes

10

GRAND ANGLE

Le rêve et la rêverie à l'ère numérique

Nos rêves sous influence : protégeons notre sommeil

Lumière bleue, notifications : les voleurs de sommeil

La rêverie : pourquoi il est urgent de réapprendre à s'ennuyer

Mieux rêver avec le bon usage du numérique

Un plan d'action pour des nuits sereines et des journées inspirées

13



MGASERVICES

Découvrez l'Académie MGAS

Inclusion et solidarité, la MGAS s'engage aux côtés de ses ambassadeurs

S'informer pour mieux prévenir

Une assurance emprunteur adaptée et accessible

Protection sociale complémentaire : une adhésion désormais obligatoire

20

PRÉVENTION

La migraine chronique n'est pas qu'un simple mal de tête

18

VIE PRATIQUE

Les numéros d'urgence à connaître

22

COURRIER DES LECTEURS

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



Assemblée Générale 2025

Rapport de gestion de l'année 2024

La direction générale et le Bureau du Conseil d'Administration de la Mutuelle soumettent les différents rapports à l'approbation de l'Assemblée Générale des délégués. Des sessions de questions-réponses ponctuent le déroulement.

2024 est une année de transformation pour la MGAS marquée en particulier par l'émission des appels d'offres du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, d'une part, et de la DGAC, d'autre part, dans le cadre de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC).

L'ensemble des équipes opérationnelles et politiques a été mobilisé afin de préparer les réponses aux appels d'offres

et de poursuivre la transformation de la MGAS en lien avec le modèle collectif. Le résultat comptable s'établit à 5,9 millions d'euros, avec notamment une commission technique variable exceptionnelle de 3,3 millions d'euros, une amélioration du résultat technique en santé et en prévoyance et un résultat financier sur les placements à hauteur de 1,5 million d'euros. Le chiffre d'affaires hors taxe brut de réassurance s'établit à 66,8 millions

d'euros, en progression de 5,6 % par rapport à 2023.

Ce bilan comptable 2024 est positif et permet d'envisager plus sereinement les années 2026 et 2027, qui marqueront le déploiement des offres collectives et en particulier celle du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, que la MGAS a remportée début 2025 en partenariat avec la MGEN, Relyens et la MNH.

Les enseignements de l'année écoulée

1. Les équilibres techniques en santé et en prévoyance se sont légèrement améliorés en 2024.

→ Pour la santé, le P/C brut prestations sur cotisations (P/C), pour l'ensemble des offres, est de 78 % contre 82 % en 2023.
→ Pour la prévoyance, il est de 66 % contre 69 % en 2023.

2. Les frais généraux ont progressé à 23,9 % contre 22,5 % en 2023, du fait, notamment, de la poursuite des investissements nécessaires à la refonte du système d'information. Après étude, un crédit d'impôt de 1,4 million d'euros (crédit impôt recherche) a été intégré au résultat 2024.

3. Évolution de la population couverte. Le nombre de personnes protégées est stable pour s'établir à 80 898. Il faut observer une baisse chez les actifs et les retraités qui est compensée par une progression de 20 % des MJPM (Mandataires judiciaires à la protection des majeurs).

Le second référencement du ministère de la Santé et des Solidarités croît de 3,4 % et le périmètre DGAC progresse de 5,5 % tout comme la gamme Activ'Santé.

Les gammes fermées à la souscription Standard et Référence, qui représentent encore 51,66 % du portefeuille, continuent leur évolution à la baisse à hauteur de 4,9 %.

La pyramide des âges de la population des cotisants montre des effectifs importants sur les tranches d'âge de 55 à 79 ans. Néanmoins, les référencements auprès de la DGAC et du ministère des Affaires sociales, ainsi que la promotion

Chiffres clés

5,9 M€

Résultat net comptable

3,3 M€

Résultat technique (hors commission exceptionnelle)



66 délégués étaient physiquement présents pour écouter les différentes présentations.

Chiffres clés

78 %

Ratio prestations sur cotisations santé (P/C)

24 %

Frais de gestion en 2024

213 %

Ratio de solvabilité

Notre structure financière solide, nos investissements dans la transformation digitale et notre stratégie doivent nous permettre de répondre aux différents enjeux.

> de l'offre Activ'Santé permettent d'augmenter le nombre d'adhérents de moins de 50 ans et participent ainsi au rajeunissement de la pyramide des âges. Cet effet va s'accroître à partir de 2026 avec le contrat des ministères sociaux.

En route pour 2026 et la PSC

Dans le cadre de la PSC, le gain de l'appel d'offres du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles (MTSSF) est une étape importante pour la MGAS. Le déploiement des offres est un enjeu crucial, qui doit s'appuyer sur la mobilisation forte des équipes et des politiques, et sur un système d'information solide. Les investissements sur cette partie vont donc se poursuivre sur les années à venir.

Sans oublier ses valeurs historiques et son ancrage dans la fonction publique, la MGAS se doit d'être une mutuelle tournée vers l'avenir pour répondre

aux défis d'un monde mutualiste en refondation. Notre structure financière solide, nos investissements dans la transformation digitale et notre stratégie doivent nous permettre de répondre aux différents enjeux :

→ ouverture du marché à une plus grande concurrence et à une multiplication des acteurs ;

→ adaptation aux nouvelles exigences réglementaires et aux critères de solvabilité renforcés ;

→ innovation dans le domaine de l'e-santé pour répondre aux besoins des assurés dans un contexte favorable ;

→ mise en place de mécanismes de solidarité pour les retraités de la fonction publique, avec des cotisations progressives et plafonnées ;

→ renforcement de l'attractivité de la fonction publique et fidélisation des agents grâce à une meilleure protection sociale ;

→ optimisation des processus de gestion et d'acquisition pour maîtriser les frais de gestion afin de répondre aux pressions tarifaires.

Nous devons continuer la dynamique lancée il y a plusieurs années en nous appuyant sur nos forces, en gardant notre identité tout en poursuivant une nécessaire réflexion partenariale dans un univers fortement concurrentiel.

Par Laurent Frion, Vice-président en charge des affaires financières

Les principaux sujets de l'Assemblée Générale 2025 à Biarritz

L'Assemblée Générale de la MGAS à Biarritz (64) (12-13 juin 2025), annoncée dans le *Lien mutualiste* du mois de juin, a permis aux 66 délégués présents avec 29 procurations, soit 96 voix sur 103 délégués, de voter les points structurants de notre Mutuelle dans un climat de satisfaction après le gain du marché du MTSSF* obtenu en février dernier.

L'apport du nouveau contrat collectif (21 000 agents actifs et 23 000 retraités) de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) des fonctionnaires rendant la santé obligatoire est le fruit d'une pugnacité sans faille des élus et des opérationnels pour continuer à assurer le remboursement des soins santé des agents et des retraités du ministère.

Hormis les habituelles mais nécessaires validations des rapports de gestion et de l'action sociale, des comptes 2024 avec un résultat net comptable de 5,9 millions d'euros dont 3,4 millions de résultats exceptionnels et les



résolutions donnant mandat au Conseil d'Administration pour la fixation des tarifs annuels, on peut noter trois sujets qui méritent quelques explications.

→ **Rapport annuel de la Raison d'Être résumant la première année de la mise en place du socle** dans le droit fil de la résolution 2023 inscrivant dans l'article 3 de nos statuts les fondements de la Raison d'Être autour de la prévention et de la santé des adhérents.

→ **La stratégie partenariale qui a été adoptée lors du séminaire stratégique du 4 mars, confirmant la nécessité pour la MGAS de poursuivre sa dynamique de réponse aux appels d'offres de la PSC** sur l'ensemble des volets de la Fonction publique ainsi qu'aux appels d'offres concernant les établissements médico-sociaux avec des organismes qui prônent les mêmes valeurs sociales et solidaires que la MGAS. Le Conseil d'Administration reviendra vers les délégués en juin prochain pour les informer des avancées de l'alliance.

→ **La fixation des tarifs 2026, qui verra les agents actifs actuels (près de 20 000) basculer vers le nouveau contrat collectif de la PSC.** Le Conseil d'Administration, conscient du déséquilibre ainsi opéré mais résultant de l'application des textes sur les contrats collectifs obligatoires, étudiera tous les moyens de contenir les augmentations pour les contrats individuels qui jusqu'à présent ont toujours été proches des indicateurs de marché (moyenne de 6 %**).

Étant donné le déficit du régime d'Assurance maladie (-15,3 milliards d'euros en 2024), celui des comptes publics (-69,6 milliards d'euros en 2024), ainsi que le niveau de la dette publique (3 305,3 milliards d'euros), des transferts de charges de l'Assurance maladie obligatoire vers les complémentaires santé ne sont pas à exclure. La Cour des comptes, dans sa note de synthèse sur l'ONDAM, a identifié des économies entre 19,4 milliards d'euros et 21,4 milliards d'euros d'ici à 2029***.

La MGAS a remporté le marché prévoyance PSC de la DGAC en juillet avec,



cependant, la perte du marché santé au profit d'Alan. La stratégie MGAS a porté ses fruits avec un ajustement de l'offre retraité, conjoints, enfants pour les garder. Le Conseil d'Administration tient à remercier tous les délégués de la confiance qui lui a été octroyée dans son choix de partenariat.

*Par Laurent Azoulay,
Directeur général de la MGAS*

* MTSSF : ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles.

** Source : FNM (https://www.mutualite.fr/actualites/les-mutuelles-limitent-la-hausse-des-cotisations-en-2025/)

*** Source : https://www.ccomptes.fr/sites/default/files/2025-04/20250414-Lobjectif-national-de-dépenses-dassurance-maladie-Ondam.pdf

L'Action sociale MGAS en 2025

Un engagement depuis plus de 50 ans avec la nécessité d'en adapter les méthodes et l'efficacité avec la dématérialisation des demandes.

Une entraide personnalisée et encadrée

Tout adhérent à jour de ses cotisations et ayant un an d'ancienneté peut demander une aide exceptionnelle. Les demandes sont étudiées par les sections locales ou la Commission nationale (CNAS), assurant une réponse adaptée. En 2024, 371 aides ont été accordées (138 par les sections locales, 233 par la Commission), illustrant l'engagement solidaire de la MGAS.

Digitalisation, qualité et réactivité au cœur du dispositif

En 2024, les demandes sont désormais entièrement dématérialisées via des fiches Excel anonymisées, assurant une gestion centralisée et confidentielle. L'extranet (espace sécurisé) dédié facilite les échanges entre sections, Commission et service social, réduisant les délais à moins de deux mois. Des formations, un équipement informatique, un règlement et une fiche d'instruction ont accompagné cette transition numérique.

Des perspectives ambitieuses pour 2025

Pour poursuivre cette dynamique, la MGAS prévoit en 2025 la mise en place d'un outil informatisé de suivi des demandes. Objectif : encore plus de réactivité, avec un traitement systématique en moins de deux mois, même en cas d'urgence ou de relance. Le service anticipe aussi la prise en charge des



demandes liées à la Protection Sociale Complémentaire (PSC), récemment mise en œuvre dans les ministères sociaux. Deux scénarios sont à l'étude : maintien du traitement via les structures locales ou centralisation complète par la MGAS, sur la base d'une grille nationale d'éligibilité.

Un budget consolidé pour accompagner l'aide

Le budget prévisionnel 2025 validé au cours de l'Assemblée Générale s'élève à 653 000 euros, soit une légère hausse par rapport à 2024. Il est réparti entre :
 → 380 000 euros pour les sections locales (selon le nombre d'adhérents) ;
 → 165 000 euros pour les aides exceptionnelles et le soutien aux personnes en situation de handicap.

À noter : le budget du microcrédit a été transféré à la CNAS pour renforcer l'enveloppe globale d'entraide.

→ 108 000 euros pour les autres allocations (Mutuelle Europe, orphelins et naissances notamment)*.

Écouter pour mieux accompagner

La MGAS entend poursuivre ses efforts d'amélioration. Une enquête de satisfaction sera bientôt envoyée aux bénéficiaires d'une aide, afin d'enrichir encore le dispositif.

*Par Bruno Looten,
Président de la Commission
nationale d'action sociale*

* Les chiffres précis par poste sont donnés dans le rapport de gestion annuel validé en Assemblée Générale.

Un jumeau numérique pour mieux soigner l'épilepsie



Et si l'on pouvait tester une chirurgie ou une stimulation cérébrale sur un avatar avant de l'appliquer au patient ? Ce qui relevait hier de la science-fiction est aujourd'hui une prouesse bien réelle. À Marseille (13), des chercheurs de l'Inserm développent des jumeaux numériques du cerveau pour offrir une nouvelle chance aux patients atteints de formes d'épilepsie sévères.

Depuis une vingtaine d'années, à Marseille, une équipe de l'Inserm menée par le chercheur Viktor Jirsa met au point des « jumeaux numériques » cé-

rébraux. Il ne s'agit pas de dupliquer une conscience, mais bien de créer un modèle informatique ultra-personnalisé du cerveau d'un patient. L'objectif : traiter les cas d'épilepsie complexes qui résistent à tous les médicaments.

Un avatar cérébral sur mesure

Comment créer ce double virtuel ? Tout part d'une IRM qui reconstruit la structure géométrique du cerveau. Une autre technique d'imagerie, la tractographie, cartographie ensuite le réseau de connexions entre les différentes aires

cérébrales. On obtient alors une carte 3D précise, mais encore inerte. Pour lui donner vie, les scientifiques y intègrent un modèle mathématique complexe, fruit de longues recherches, qui simule l'activité électrique des neurones. Le jumeau numérique peut alors fonctionner en temps réel, comme un vrai cerveau.

Simuler pour mieux traiter

Cette technologie de pointe est très prometteuse pour les épilepsies dites « focales », où les crises naissent dans une zone cérébrale bien précise. Pour près de 30 % des patients, les traitements médicamenteux sont inefficaces. La solution est alors la chirurgie, qui consiste à retirer la zone malade, ou des techniques de stimulation pour la calmer. « Grâce aux cerveaux virtuels, on peut simuler ces interventions et donc optimiser les traitements », explique le neurologue Fabrice Bartolomei, qui collabore au projet. Le jumeau numérique devient un terrain d'essai sécurisé pour choisir la stratégie la plus efficace et la moins risquée pour chaque patient.

De l'essai clinique à la routine ?

L'efficacité de cette approche est actuellement évaluée dans un grand essai clinique (Epinov) sur près de 400 patients, avec des résultats attendus pour début 2026. Un autre essai, Nautilus, suivra pour tester une nouvelle technique de stimulation cérébrale profonde, toujours en s'aidant des jumeaux numériques. Si les résultats sont concluants, cette médecine personnalisée de haute volée pourrait entrer dans la pratique clinique courante et transformer la vie de milliers de personnes.

Le jumeau numérique devient un terrain d'essai sécurisé pour choisir la stratégie la plus efficace et la moins risquée pour chaque patient.





LA SANTÉ EN RENFORT

Comprendre les réserves, piliers de notre résilience nationale

L'engagement dans une réserve de santé naît d'une impulsion : celle de se rendre utile et de mettre ses compétences au service du collectif. Cet élan, qu'il soit mû par le sens du devoir, un esprit de solidarité ou la quête d'une expérience hors du commun, est le moteur de milliers de citoyens.

Pour les professionnels du secteur sanitaire, il se traduit par deux voies principales : la réserve opérationnelle du Service de santé des armées (SSA), à vocation militaire, et la réserve sanitaire, à vocation civile, pilotée par Santé publique France. Bien que distinctes, elles partagent une finalité commune : renforcer la capacité de résilience de la France face aux crises.

→ **La réserve opérationnelle du SSA** a pour mission première le soutien des forces armées, que ce soit sur le territoire national, dans les Hôpitaux d'Instruction des Armées (HIA), ou lors d'opérations extérieures (Opex). Elle est intégrée à l'institution militaire et ses membres en adoptent les statuts et les codes.

→ **La réserve sanitaire**, quant à elle, est le bras armé de l'État pour la gestion des crises de santé publique. Ses membres sont des agents publics temporaires, mobilisés pour renforcer le système de santé civil lors d'événements exceptionnels : épidémies, catastrophes naturelles, attentats ou campagnes de vaccination.

Ces deux forces complémentaires constituent un maillage essentiel de la sécurité sanitaire française.

	Réserve opérationnelle (Service de santé des armées)	Réserve sanitaire (Santé publique France)
Statut	Militaire (sous contrat d'engagement)	Civil (agent public temporaire)
Tutelle	Ministère des Armées	Ministère de la Santé (via Santé publique France)
Contrat	1 à 5 ans, renouvelable	3 ans, renouvelable
Missions	Soutien des forces armées (France, OPEX), renfort HIA, expertise militaire	Renfort du système de santé civil (hôpitaux, Ehpad), crises sanitaires, campagnes de vaccination
Formation	Militaire (FMIR), sauvetage au combat (SC1)	Gestion de crise sanitaire, organisation du système de santé, risques spécifiques
Rémunération	Solde militaire (selon le grade, non imposable)	Indemnisation journalière (selon la profession)

S'engager pour soigner : le parcours du réserviste



La réserve vous intéresse ? De la volonté d'agir à la première mission, le chemin pour devenir réserviste est un parcours balisé qui transforme l'élan personnel en une force collective.

1. La candidature

La démarche est simple : la candidature se fait en ligne pour la Réserve Sanitaire et auprès des sections locales (SeFRÉM) pour le Service de santé des armées (SSA). Les conditions pour la réserve civile sont d'être un professionnel de santé (actif, jeune retraité ou étudiant) et apte médicalement. Pour la réserve militaire, il faut posséder la nationalité française, un casier judiciaire vierge et l'aptitude médicale validée par un médecin militaire.

2. La formation

Chaque recrue est formée pour agir au mieux dans son nouvel environnement. Le réserviste sanitaire suit un cursus sur la gestion de crise civile et le rôle des Agences régionales de santé (ARS). Le

réserviste du SSA plonge dans l'univers militaire : il suit la formation militaire initiale du réserviste (FMIR) pour s'imprégner de la discipline et apprendre les bases du sauvetage au combat (SC1).

3. La mission

La première mobilisation concrétise l'engagement. Un réserviste sanitaire renforcera un service d'urgences, intégrera un centre de vaccination ou appuiera une cellule de crise. Un réserviste du SSA prêtera main-forte à un Hôpital d'Instruction des Armées (HIA) ou à un Centre Médical des Armées (CMA). Loin d'une mobilisation permanente, la vie de réserviste est un engagement à temps partiel, représentant en moyenne cinq à 30 jours par an, dont le cadre légal protège la carrière civile.

L'engagement en réserve : le vrai du faux

Il faut avoir été militaire pour s'engager.

FAUX Les deux réserves sont ouvertes aux civils, qui reçoivent une formation initiale pour acquérir les bases.

C'est un engagement à plein temps.

FAUX C'est un engagement à temps partiel. La loi garantit au salarié une autorisation d'absence de dix jours ouvrés par an.

Seuls les médecins et infirmiers sont recrutés.

FAUX Si les soignants sont essentiels, les besoins sont très larges : pharmaciens, mais aussi logisticiens, psychologues et ingénieurs sont recherchés.

Mon employeur peut refuser mon départ.

VRAI, MAIS... Le salarié a un droit d'absence de dix jours par an (cinq dans les TPE) en respectant un préavis. Au-delà, l'accord est nécessaire et un refus doit être motivé. Le contrat de travail est protégé.

Les missions sont toujours à l'étranger.

FAUX La grande majorité des missions a lieu sur le territoire national pour renforcer les établissements de santé.



Les réserves de demain : enjeu citoyen et valeurs mutualistes

Propulsées au cœur de la stratégie de résilience de la Nation par les crises récentes, les réserves ne sont plus une simple force d'appoint. Ce changement de paradigme est gravé dans la loi de programmation militaire (LPM) 2024-2030, qui ambitionne une montée en puissance historique de ces forces citoyennes.

Cet essor, indispensable à notre sécurité collective, est aussi un projet de société qui interroge notre capacité à mobiliser les talents et à organiser la solidarité. Plus qu'une question militaire ou sanitaire, l'engagement dans la réserve est l'expression la plus concrète des valeurs qui fondent notre pacte social.

3 défis pour les réserves de demain

Une ambition quantitative forte

→ L'objectif est de doubler les effectifs de la réserve opérationnelle des armées pour atteindre, à l'horizon 2035, le ratio d'un réserviste pour deux militaires d'active. Cet effort vise à consolider le maillage territorial et à disposer d'un vivier de forces suffisant pour répondre aux crises de haute intensité.

Ces valeurs sont le miroir de celles qui animent le monde mutualiste depuis son origine.

C'est **un acte de solidarité**, car il consiste à donner de son temps et de son énergie pour la protection de la collectivité, en acceptant de se rendre disponible lorsque le besoin survient.

C'est **une preuve de responsabilité**, car il traduit le refus de la passivité face aux risques et la volonté de chaque citoyen de devenir un acteur de sa propre sécurité et de celle de ses concitoyens.

C'est, enfin, **une démarche de prévoyance**, car s'engager, c'est se préparer aujourd'hui, individuellement et collectivement, aux crises imprévisibles de demain.

En renforçant le lien vital entre les citoyens et les institutions chargées de les protéger, les réserves incarnent cette force du collectif. Pour une mutuelle, dont la Raison d'Être est précisément d'organiser cette solidarité, soutenir et valoriser cet engagement n'est pas seulement un devoir, c'est une évidence.

La diversification des compétences

→ Les crises modernes ont montré que la réponse sanitaire et sécuritaire ne reposait pas que sur les savoir-faire traditionnels.

Les réserves doivent devenir des pôles d'excellence agrégeant des compétences rares et pointues, notamment dans le cyberspace, la logistique, l'analyse de données ou la communication de crise.

La fidélisation des talents

→ Le principal enjeu n'est pas tant le recrutement que **la capacité à retenir les volontaires**. Cela passe par une meilleure reconnaissance de l'engagement, la mise en place de parcours de carrière plus clairs et valorisants, et la garantie pour chaque réserviste d'être employé de manière utile et régulière.

Sources : www.defense.gouv.fr/sante/recrutement/rejoindre-service-sante-armees/devenez-reserviste-sante
www.santepubliquefrance.fr/a-propos/nos-principes-fondateurs/reserve-sanitaire/etre-reserviste

Le rêve et la rêverie à l'ère numérique

Dans le numéro précédent du Lien mutualiste (n° 175, juin 2025), nous vous avons proposé un dossier sur la fatigue numérique. Dans cette édition, nous poursuivons le sujet en nous intéressant aux effets du numérique sur nos rêves et nos rêveries.

Nos rêves sous influence : protégeons notre sommeil

Le 25 septembre prochain, la Journée mondiale du rêve nous invitera à nous reconnecter à nos aspirations les plus profondes. Cet événement annuel nous encourage à croire en notre potentiel et à nous donner les moyens de réaliser nos ambitions. Or, une part essentielle de ce potentiel se forge chaque nuit, dans le secret de notre sommeil. Le mot « rêve » porte en lui cette double signification : l'aspiration qui nous guide le

jour et l'activité cérébrale qui nous régénère la nuit. L'un ne va pas sans l'autre.

Une habitude aux lourdes conséquences

Pourtant, un rituel moderne, presque universel, vient perturber cet équilibre fragile. Pour une écrasante majorité d'entre nous, le dernier geste avant de fermer les yeux n'est pas de lire un livre ou d'embrasser un proche, mais de >





➤ consulter notre smartphone. En France, 81 % des personnes admettent utiliser un appareil numérique au lit, que ce soit pour naviguer sur les réseaux sociaux (60 %), vérifier leurs e-mails (59 %) ou regarder des vidéos (51 %). Ce réflexe, en apparence anodin, est loin d'être sans conséquence.

Plus qu'un simple repos, un travail essentiel

Dormir n'est pas qu'un simple temps de repos ; c'est un travail essentiel pour notre cerveau. Chaque nuit, il s'active pour consolider notre mémoire, trier les informations de la journée et renforcer nos apprentissages. Le sommeil lent profond est crucial pour la mémoire des faits et des connaissances, tandis que le sommeil paradoxal, celui des rêves, est indispensable à l'acquisition de nouvelles compétences et, surtout, à notre équilibre psychique. Les rêves agissent comme un laboratoire nocturne où nous retraisons nos émotions, apaisons nos angoisses et résolvons des conflits internes. En perturbant ce mécanisme vital, nous ne faisons pas que compromettre la qualité de notre repos. Nous sapons notre capacité à apprendre, à nous adapter et à cultiver la sérénité nécessaire pour poursuivre nos « rêves » diurnes. Comment, dès lors, protéger ce sanctuaire intérieur dans un monde qui ne dort jamais ?

Lumière bleue, notifications : les voleurs de sommeil

Si nos nuits sont de plus en plus courtes et agitées, ce n'est pas un hasard. L'omniprésence des écrans dans notre chambre à coucher perturbe la mécanique délicate de notre sommeil par un double assaut, à la fois physiologique et psychologique.

L'impact physiologique : la fausse aurore

Notre corps est gouverné par une horloge interne, le rythme circadien, qui régule l'alternance entre l'éveil et le sommeil sur environ 24 heures. Le chef d'orchestre de ce cycle est une hormone : la mélatonine. Produite à la tombée de la nuit, elle signale au cerveau qu'il est temps de se préparer à dormir. Or, la lumière émise par les écrans LED de nos smartphones et tablettes est particulièrement riche en lumière bleue. Pour les capteurs spécialisés de notre rétine, cette lumière est indiscernable de celle du matin. Le cerveau reçoit alors un signal contradictoire : « c'est le jour ! ». La production de mélatonine

est bloquée, le sentiment de fatigue est retardé, et tout notre cycle de sommeil se trouve décalé.

L'impact psychologique : le cerveau en alerte

Au-delà de la lumière, c'est le contenu même de nos écrans qui nous maintient éveillé. Naviguer sur les réseaux sociaux, jouer à un jeu vidéo, lire nos e-mails professionnels ou suivre l'actualité maintient notre cerveau dans un état d'hyper-éveil cognitif, à l'opposé de la relaxation nécessaire à l'endormissement. Ces activités activent le circuit de la récompense de notre cerveau. Chaque notification, chaque « like », chaque nouvelle information déclenche



— Le cycle du sommeil —

Une nuit est une succession de quatre à six cycles d'environ 90 minutes chacun. Chaque cycle se compose de plusieurs phases.

→ **Le sommeil lent léger** : c'est la porte d'entrée du sommeil, une phase de transition où le moindre bruit peut nous réveiller.

→ **Le sommeil lent profond** : c'est le sommeil le plus réparateur physiquement. Le cerveau ralentit, le corps récupère. Il est essentiel à la mémoire et prédomine en début de nuit.

→ **Le sommeil paradoxal** : c'est la phase des rêves les plus intenses. Le cerveau est aussi actif qu'en plein jour, mais le corps est paralysé. Indispensable à la régulation des émotions et à la créativité, il est plus présent en fin de nuit.

L'usage des écrans le soir retarde l'endormissement et peut réduire la part de sommeil profond et paradoxal, altérant ainsi la qualité de notre récupération.

une petite décharge de dopamine, un neurotransmetteur lié au plaisir et à la motivation. Ce mécanisme, sciemment utilisé par les concepteurs d'applications pour capter notre attention, crée une boucle de dépendance qui rend la déconnexion difficile. Le contenu anxio-gène ou émotionnellement chargé peut provoquer des ruminations mentales et même influencer la nature de nos rêves, favorisant les cauchemars.

La rêverie : pourquoi il est urgent de réapprendre à s'ennuyer

L'impact du numérique ne se limite pas à nos nuits. Il colonise également nos journées, plus précisément nos « temps morts ». Ces moments d'attente, de trajet ou de pause, autrefois propices au vagabondage de l'esprit, sont désormais comblés par le réflexe smartphone. En perdant l'ennui, nous perdons l'accès à l'une des fonctions les plus précieuses de notre cerveau : la rêverie.

Le pouvoir insoupçonné de l'esprit au repos

Loin d'être une perte de temps, la rêverie est un état cérébral essentiel. Les neuroscientifiques l'associent à l'activation d'un réseau spécifique, le « réseau du mode par défaut ». Ce réseau s'enclenche précisément lorsque notre attention n'est pas focalisée sur une tâche extérieure, quand nous laissons nos pensées errer librement. C'est un véritable atelier interne dont les bienfaits sont immenses.

Une usine à créativité et à projection

D'abord, la créativité. C'est pendant ces moments de rêverie que notre cerveau établit des connexions inattendues entre des idées éloignées, faisant jaillir des solutions originales à des problèmes qui nous semblaient insolubles. Ensuite, la planification. Le réseau du mode par défaut est essentiel pour ce que l'on appelle la « projection mentale dans le futur » : il nous permet de nous remémorer nos expériences passées, de simuler des scénarios à venir et de définir nos objectifs. Enfin, la construction de notre identité. En tissant des liens entre nos souvenirs, nos émotions et nos aspirations, la rêverie nous aide à construire et à maintenir

un récit personnel cohérent, le sens de qui nous sommes.

Le problème : notre cerveau ne peut pas être à la fois attentif à un stimulus extérieur (un fil d'actualité) et en mode « par défaut ». Chaque fois que nous dégainons notre téléphone pour combler un instant de vide, nous empêchons ce précieux réseau de s'activer. Maintenu dans un état d'alerte permanent, notre cerveau fatigue. Cette absence de repos mental est directement liée à une augmentation du stress, de l'anxiété et de l'épuisement cognitif. Réapprendre à s'ennuyer, c'est donc s'offrir des pauses régénératrices, cultiver son jardin intérieur et protéger sa capacité à créer, à se projeter et, tout simplement, à être soi.



Mieux rêver avec le bon usage du numérique

Diaboliser la technologie serait une erreur. Utilisée à bon escient, elle peut devenir une alliée précieuse pour notre bien-être et la qualité de notre sommeil. L'enjeu est de passer d'une utilisation subie, qui capte notre attention, à un usage choisi, qui la protège et la cultive.

Des applications pour nous apaiser

De nombreuses applications sont spécifiquement conçues pour nous aider à trouver le calme avant de dormir. Elles se divisent en plusieurs catégories.

→ **La méditation et la pleine conscience :** des applications comme Petit Bambou, Headspace ou Calm proposent des séances guidées pour apaiser le flot des pensées, gérer le stress et préparer le corps et l'esprit au sommeil.

→ **La cohérence cardiaque :** des outils comme RespiRelax+ nous guident dans des exercices de respiration rythmée qui

ont la vertu de ralentir la fréquence cardiaque et d'activer le système nerveux de la relaxation.

→ **Les paysages sonores et histoires pour dormir :** des applications comme BetterSleep ou Relax Melodies offrent une bibliothèque de sons apaisants (pluie, vagues, bruit blanc) ou de récits à la voix douce, conçus pour nous aider à lâcher prise.

Des outils pour nous protéger

Nos smartphones eux-mêmes intègrent des fonctions pour nous aider à tracer des frontières numériques. Les modes

« Concentration », « Repos » ou « Ne pas déranger » filtrent les notifications et limitent les interruptions. Il est également possible de définir des durées maximales pour les applications les plus chronophages, un bon moyen de reprendre conscience et le contrôle de son temps.

Les trackers de sommeil : un guide, pas un juge

Les montres connectées et applications de suivi du sommeil (trackers) peuvent être utiles pour prendre conscience de ses habitudes : heure de coucher, durée de la nuit, réveils nocturnes. Cependant, il faut les aborder avec prudence. Leur fiabilité scientifique est relative et ne remplace pas un diagnostic médical. Sur-tout, elles peuvent engendrer un nouveau type d'anxiété : l'orthosomnie, une obsession pour l'obtention d'un « score de sommeil » parfait qui, paradoxalement, peut aggraver l'insomnie. Le meilleur indicateur reste notre ressenti au réveil : nous sentons-nous reposé et en forme ? La technologie doit rester un guide, et non un juge de nos nuits.

Les fonctions « Bien-être » de votre téléphone

Fonctionnalité	Smartphone iOS	Smartphone Android
Mode « Repos »/ « Coucher »	Allez dans Réglages > Concentration > Repos. Programmez vos heures de coucher/lever et personnalisez les notifications autorisées.	Allez dans Paramètres > Bien-être numérique > Mode coucher. Programmez un horaire et activez « Ne pas déranger ».
Limites d'applications	Allez dans Réglages > Temps d'écran > Limites d'app pour définir des durées maximales par application ou catégorie.	Allez dans Paramètres > Bien-être numérique > Appuyez sur Plus puis Gérer vos données.
Filtre de lumière bleue	Réglages > Luminosité et affichage > Night shift. Programmez son activation automatique le soir.	Paramètres > Affichage > Éclairage nocturne. Programmez une activation en soirée.
Mode « Niveaux de gris »	Réglages > Accessibilité > Affichage > Filtres de couleur. Activez et choisissez « Niveaux de gris ».	Dans le Mode coucher, activez l'option « Nuances de gris » pour rendre l'écran moins attractif.

Un plan d'action pour des nuits sereines et des journées inspirées

Le rituel du soir :

5 clés pour sanctuariser votre nuit

1. Instaurez un « couvre-feu digital »

Arrêtez toute consultation d'écrans (téléphone, tablette, ordinateur, télévision) au moins une heure avant de vous coucher. C'est le temps minimum nécessaire pour que votre cerveau ralentisse et que la production de mélatonine puisse commencer efficacement.

2. Bannissez le téléphone de la chambre

Votre chambre doit être un sanctuaire dédié au repos. Procurez-vous un réveil classique et laissez votre téléphone charger dans une autre pièce. Cela élimine la tentation du « dernier scroll » et du « premier coup d'œil » au réveil, deux moments clés où l'on bascule dans la distraction.

3. Créez une routine apaisante

Remplacez le temps d'écran par une activité qui signale à votre corps qu'il est temps de se détendre. La lecture d'un livre papier, l'écoute d'une musique douce, la rédaction de quelques lignes dans un journal, des étirements légers ou la dégustation d'une tisane sont d'excellentes options.

4. Maîtrisez les notifications

Si vous devez garder votre téléphone près de vous, activez systématiquement le mode « Ne pas déranger » ou « Sommeil » durant la nuit. Assurez-vous que seules les urgences (appels de contacts définis) peuvent passer. Vous éviterez ainsi les micro-réveils qui fragmentent votre sommeil et nuisent à sa qualité.

5. Choisissez des contenus passifs

Si vous utilisez un écran, privilégiez des contenus qui ne demandent aucune interaction et qui sont émotionnellement neutres : un documentaire apaisant, un podcast relaxant, une histoire audio. Évitez à tout prix les réseaux sociaux, les jeux, les e-mails et les actualités anxigènes.

Le jour : 4 astuces pour cultiver votre jardin intérieur

1. Planifiez des pauses « sans rien faire »

Intégrez dans votre journée de courtes pauses de cinq à dix minutes où vous résistez à l'envie de prendre votre téléphone. Regardez par la fenêtre, fermez les yeux, laissez simplement vos pensées vagabonder. C'est un entraînement pour votre « muscle » de la rêverie.

2. Marchez en silence

Lors d'un déplacement à pied, même court, laissez vos écouteurs dans votre poche. La marche est un excellent moyen de stimuler la pensée créative. Écoutez les bruits de la ville ou de la nature, et laissez votre esprit faire le reste.

3. Gardez un carnet sur vous

Les meilleures idées surgissent souvent lorsque l'on ne s'y attend pas. Avoir un petit carnet et un stylo permet de capturer ces fulgurances nées de la rêverie. Le simple fait de les noter leur donne de la valeur et encourage votre cerveau à en produire d'autres.

4. Pratiquez l'observation consciente

Prenez une minute pour observer attentivement un détail autour de vous : la forme d'un nuage, les nervures d'une feuille, les motifs d'un tissu. Cet exercice simple ancre votre esprit dans le présent et constitue une alternative saine et apaisante à la distraction numérique.

Sources : www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/questions-du-soir-l-idee/la-science-des-reves-selon-perrine-ruby-2105929 ; <https://sante.gouv.fr/sante-et-environnement/activites-humaines/exposition-aux-ondes/article/effets-sur-la-sante-de-l-exposition-a-la-lumiere-bleue> ; www.inserm.fr/actualite/revasser-pourrait-etre-utile-a-l'apprentissage/



PRÉVENTION

La migraine chronique n'est pas qu'un simple mal de tête¹

La migraine est l'une des pathologies neurologiques les plus fréquentes en France¹ avec plus de 11 millions de personnes qui souffrent de migraine^{2,3}. Parmi elles, près de 870 000 souffrent de migraine chronique⁴.

La migraine touche environ 2 femmes pour 1 homme¹. Elle débute avant l'âge de 40 ans dans 90 % des cas et est le plus fréquemment observée chez les jeunes adultes entre 30 et 40 ans⁵.

La migraine est caractérisée par la survenue de crises pouvant durer de quelques heures à quelques jours et se

traduisant par un mal de tête (céphalée) associé ou non à d'autres symptômes⁵.

Les maux de tête (céphalées) doivent présenter au moins deux des quatre caractéristiques suivantes⁵ :

- unilatéraux ;
- pulsatiles ;
- intensité modérée à sévère ;

→ aggravés à l'effort.

Et être accompagnés d'au moins un des deux signes suivants⁶ :

- gêne accentuée par la lumière et/ou le bruit ;
- troubles digestifs.

On parle de migraine chronique quand la céphalée persiste au moins 15 jours par mois depuis plus de 3 mois, avec les caractéristiques d'une céphalée migraineuse au moins 8 jours par mois⁶.

La migraine – chronique ou non – est souvent banalisée, sous-estimée et prise en charge trop tardivement : le diagnostic moyen d'une migraine pour un patient prend plus de 7 ans⁷. Or, la migraine a un impact individuel et sociétal important en raison non seulement de la douleur, mais aussi du handicap induit, de la diminution de la qualité de vie et des coûts directs (liés aux soins) ou indirects (liés à l'absentéisme et à la réduction de la productivité au travail)^{8,9}.

▶ Avec une prise en charge adaptée assurée par des professionnels de santé, l'impact sur la vie du patient peut être diminué.





Cependant, avec une prise en charge adaptée assurée par des professionnels de santé, l'impact sur la vie du patient peut être diminué. Le médecin généraliste représente la porte d'entrée dans le parcours de soins : il pose le premier diagnostic, peut prescrire le traitement de crise adapté et si besoin, un traitement de fond. Si nécessaire, il peut également adresser le patient vers le spécialiste de la pathologie : le neurologue.¹⁰

Pour les patients atteints de migraine, si la consultation chez un médecin est essentielle pour une prise en charge adaptée, partager son vécu avec d'autres patients peut permettre de se sentir mieux compris. Des associations telles que la Voix des Migraineux peuvent aider les patients.

Le site internet stopmigraine.fr réalisé par AbbVie avec le soutien de la Voix des Migraineux et de deux neurologues a pour objectif d'informer les patients sur la migraine, sa prise en charge et le parcours de soins. Il propose également un outil pour découvrir l'impact de leur maladie sur leur vie quotidienne.

Découvrez <https://www.stopmigraine.fr>

FR-NEUR-250102 – 07/2025.

Article rédigé par notre partenaire
AbbVie France

→ Vous trouverez également des informations sur cette pathologie sur le site internet AbbVie Care : <https://www.abbviecare.fr/migraine-chronique.html>

Références

- (1) Fédération Française de Neurologie. Dossier La Migraine. Disponible sur : <https://www.ffn-neurologie.fr/grand-public/maladies/la-migraine> (consulté le 17/07/2025).
- (2) Ameli. *Migraine : symptômes, facteurs déclenchants et évolution*. 2602/2025. Disponible sur : <https://www.ameli.fr/val-de-marne/assure/sante/themes/migraine/symptomes-facteurs-declenchants-evolution> (consulté le 17/07/2025).
- (3) Lantéri-Minet, M. & Lucas, C., « Update of French migraine epidemiology: A narrative review », *Rev. Neurol.* 181, 114–123 (2025).
- (4) Lantéri-Minet M., Demarquay G., Alchaar H., Bonnin J., Cornet P., Douay X. et al., « Démarche diagnostique générale devant une céphalée chronique quotidienne (CCQ) – Prise en charge d'une CCQ chez le migraineux : céphalée par abus médicamenteux et migraine chronique / Recommandations de la SFEMC, ANLLF et SFETD », *Revue Neurologique* 2014 ; 170(3) : 162-76.
- (5) INSERM. Dossier Migraine. 25/09/2020. Disponible sur : <https://www.inserm.fr/dossier/migraine/> (consulté le 17/07/2025).
- (6) Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS), *The International Classification of Headache Disorders*, 3rd edition.
- (7) Étude (Cmek/La voix des migraineux) transversale sur la base d'un questionnaire dédié au migraineux : 683 répondants (dont 90 % de femmes, moyenne d'âge 42 ans). Disponible sur : <https://www.lavoixdesmigraineux.fr/sondages/enquete-parcours-de-soin-du-patient-migraineux/#page/9>. Consulté le 17/07/2025.
- (8) GBD 206 Headache Collaborators (2018), « Global, regional, and national burden of migraine and tension-type headache, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016 », *The Lancet. Neurology*, 17(11), 954-976.
- (9) Collège des enseignants de neurologie. Disponible sur : www.cen-neurologie.fr/second-cycle/migraine-neuralgie-du-trijumeau-et-algies-de-la-face (consulté le 13/02/2025).
- (10) SFEMC, *Quand et qui consulter quand on a des maux de tête ?* Disponible sur : www.sfemc.fr/quand-et-qui-consulter-quand-on-a-des-maux-de-tete/ Consulté le 18/07/2025.

À propos d'AbbVie

La mission d'AbbVie est de **découvrir et mettre à disposition des thérapies et des solutions innovantes** qui permettent de répondre à des maladies graves d'aujourd'hui, et de relever les défis médicaux de demain. Nous nous efforçons d'avoir un impact remarquable sur la vie des patients dans plusieurs aires thérapeutiques majeures : immunologie, ophtalmologie, oncologie, neurosciences et virologie, ainsi qu'en médecine esthétique avec les produits et services de notre portefeuille Allergan Aesthetics.

→ Pour plus d'informations sur AbbVie

www.abbvie.com – www.abbvie.fr

Suivez @abbvie sur LinkedIn, X (ex-Twitter), Instagram et YouTube.

Découvrez l'Académie MGAS

La MGAS est heureuse de vous annoncer le lancement de l'Académie MGAS, une toute nouvelle plateforme en ligne pensée pour vous !

Accessible dès maintenant, l'Académie MGAS vous propose un large éventail de contenus pour vous accompagner au quotidien sur le numérique et vous permettre de rester informé sur l'actualité et les arnaques numériques.

Un accompagnement pratique et moderne

Avec l'Académie MGAS, vous trouverez :

- des modules d'apprentissage courts et efficaces ;
- des vidéos en replay et fiches pédagogiques ;
- des cours interactifs, des quiz en ligne ;



→ et même un assistant virtuel pour répondre à vos questions.

Pas besoin d'être un expert en informatique : si vous savez consulter vos mails ou faire une recherche sur internet, vous saurez utiliser l'Académie !

Comment accéder à la plateforme ?

Trois possibilités simples.

1. Via le lien reçu par mail : des relances seront effectuées régulièrement. Ainsi, vous recevrez très prochainement un message vous invitant à découvrir l'Académie.

2. Depuis votre Espace Adhérent : connectez-vous comme d'habitude, puis rendez-vous dans la rubrique « Services ».

3. Vous pouvez aussi y accéder directement ici : www.academie-mgas.fr

Le code partenaire suivant vous sera demandé pour vous inscrire : **MGAS25**

P. M. et J. R.

→ **Pour tout complément d'information sur ce dispositif, contactez-nous au 01 84 80 81 34.**



Inclusion et solidarité, la MGAS s'engage aux côtés de ses ambassadeurs

En 2021, la MGAS a engagé une réflexion autour de sa Raison d'Être et poursuit activement ses travaux. Dans cette dynamique, elle s'est rapprochée de Frédéric Lecœur et William Baudrier, deux frères unis par le sport et les valeurs d'inclusion : l'un est en fauteuil roulant, l'autre valide. Ensemble, ils remportent depuis des années la course handi-valide Algernon, le plus grand événement handi-valide en France. La MGAS, partenaire historique, sera présente le dimanche 12 octobre avec un stand à leurs côtés. **Venez nombreux les encourager !**

J. R.

S'informer pour mieux prévenir

La prévention est au cœur des engagements de la MGAS. Trois webinaires vous sont proposés pour mieux comprendre et agir sur la santé mentale.

23/09 – Qu'est-ce que la santé mentale ?

04/11 – Prévenir et repérer le harcèlement scolaire

04/12 – Dépression, burn-out, troubles anxieux : en parler

Les informations pratiques vous seront envoyées par mail et relayées sur nos pages Facebook et LinkedIn.

C. B. et J. R.





Une assurance emprunteur adaptée et accessible

Vous avez un projet immobilier ? Avec la MGAS et son partenaire Munité, courtier spécialiste des agents du Service public, vous bénéficiez d'une assurance emprunteur vraiment faite pour vous.

Cette offre s'adresse aux personnes âgées de 18 à 70 ans souhaitant assurer un nouveau prêt ou un prêt immobilier déjà en cours. Elle couvre différents types de projet : résidence principale ou secondaire, investissement locatif.

Cinq formules sont proposées, avec des niveaux de garantie variables selon les besoins : décès, perte totale et irréversible d'autonomie, incapacité temporaire totale, invalidité permanente partielle ou totale, perte d'emploi. Certaines options complémentaires peuvent également être souscrites, comme la couverture des maladies graves ou le rachat d'exclusions liées à la pratique de sports à risque.

Le contrat intègre également plusieurs dispositions particulières.

→ L'emprunteur peut notamment choisir

entre deux durées de franchise – 90 ou 180 jours – selon sa situation.

→ **Les conditions tarifaires sont fixées à l'adhésion** et ne font l'objet d'aucune révision pendant toute la durée du prêt.

→ **Certaines affections**, comme les troubles dorsaux ou psychiatriques, peuvent être prises en charge sans exigence d'hospitalisation préalable. Le maintien des prestations est garanti jusqu'à la reprise effective de l'activité professionnelle.

→ **L'ensemble du parcours** de souscription a par ailleurs été conçu pour être **simple et accessible**, avec une démarche entièrement digitalisée et la possibilité d'un accompagnement personnalisé.

É. M. et J. R.

→ **Pour toute information complémentaire, connectez-vous à votre espace adhérent.**

Protection sociale complémentaire : une adhésion santé désormais obligatoire

Vous êtes agent du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles (MTSSF), ou d'un établissement public ou d'une autorité administrative/ publique rattachée ? Conformément aux textes en vigueur, l'affiliation à la couverture santé collective est désormais obligatoire. Même si vous étiez déjà adhérent à la MGAS, vous devez impérativement valider votre affiliation, choisir votre niveau de garantie (options) et rattacher des bénéficiaires si tel est votre souhait.

Un lien personnalisé vous a été envoyé par mail depuis l'adresse **contact.mso@mgas.fr** : cliquez dessus pour finaliser votre démarche.

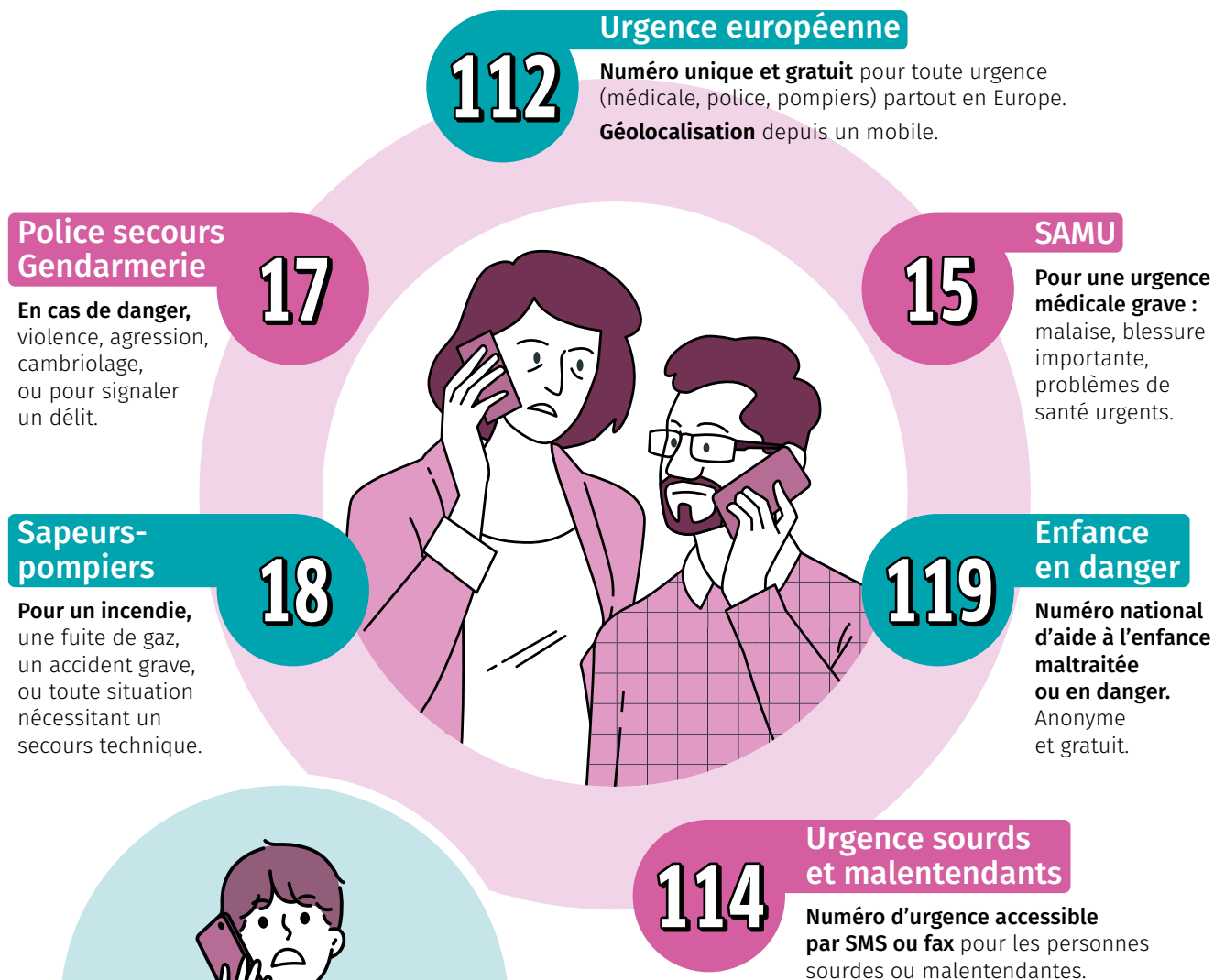
→ **Besoin d'aide ? Toutes les informations pratiques sont disponibles au dos de ce magazine.**

G. G. et J. R.



Les numéros d'urgence à connaître

Chaque seconde compte en cas d'urgence !



Apprendre les numéros aux enfants

- Apprendre les numéros d'urgence aux enfants est **crucial**.
- **Commencez par le 112**, facile à retenir (1 bouche, 1 nez, 2 yeux).
- **Expliquez quand et comment appeler**, insistez sur l'importance de rester calme et de donner des informations claires (nom, adresse, situation).
- Des **jeux de rôle** peuvent aider à les préparer.

Source : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33954

Avec MySantéclair, profitez de + de 20 services pour faciliter votre accès aux soins !

**Soyez
orienté**

**Réduisez
vos délais
d'attente**

**Dépensez
moins**



santeclair.fr

Parce qu'on ne sait pas toujours à qui s'adresser pour être mieux soigné et à prix juste, il y a Santéclair, le partenaire de votre complémentaire santé.

Bénéficiez de plus de 20 services inclus* sur la plateforme digitale MySantéclair pour simplifier votre parcours de soins.

En tant qu'adhérent de la MGAS vous bénéficiez des services Santéclair.

*Services disponibles selon les contrats. Vérifiez auprès de votre complémentaire santé les services dont vous bénéficiez. Les services de coaching sportif et d'achat de lentilles en ligne impliquent des frais complémentaires à votre charge. En dehors de la participation forfaitaire le cas échéant de 2 euros déduite sur vos prochains remboursements effectués par l'Assurance Maladie pour les services de téléconsultation en ligne et de consultation vidéo avec un psy. Santéclair SA au capital de 4 336 711 €, siège social au 7 Mail Pablo Picasso 44046 Nantes Cedex, RCS de Nantes n° 428 704 977. Liste des partenaires disponible sur www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires.

**my
SANTÉCLAIR**
Mon repère santé

Je suis agent du ministère du Travail, de la Santé,
des Solidarités et des Familles (MTSSF)*

POUR GARDER MON NIVEAU DE GARANTIE, JE CHOISIS L'OPTION ÉQUIVALENTE SUR MON NOUVEAU CONTRAT

Mon niveau actuel
de couverture

Optique	Offre MAS Niveau 2	Offre MTSSF Option 2
Monture	100 €	100 €
Verres complexes	150 €	150 €
Verres simples	45 €	65 €

✓ Correspondance conseillée :

L'Option 2 de l'offre MTSSF permet de maintenir ou améliorer les remboursements optiques du Niveau 2 de l'offre MAS, notamment sur les verres simples.

Mon niveau actuel
de couverture

Médecine douce	Offre MAS Niveau 1	Offre MTSSF Option 1
Consultation de chiropractie	25 €/séance, 4 actes/an	30 €/séance, 4 actes/an

✓ Correspondance conseillée :

L'Option 1 de l'offre MTSSF propose une meilleure prise en charge par acte et un périmètre élargi par rapport au Niveau 1 de l'offre MAS, à fréquence équivalente.

Un **simulateur de remboursements** est disponible en ligne et me permet d'obtenir un aperçu rapide de mon reste à charge sur la plupart des postes de soin. Les calculs sont effectués en fonction du niveau de garantie sélectionné. Il est accessible ici : <https://mgas.fr/collectif-sante-mso/mes-cotisations>

* Concerne aussi les agents des établissements publics et autorités administratives/publiques associées.