



LA REVUE D'INFORMATION DE VOTRE MUTUELLE - DÉCEMBRE 2025

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

Le lien mutualiste #177

DES AFFAIRES SOCIALES

MGASSEMBLÉE

**Les Ambassadeurs
de la MGAS triomphent
à la course Algernon 2025**

RECHERCHE

**Maladies des vaisseaux
du foie : quand le flux
sanguin se dérègle**

GRAND ANGLE

**L'art au cœur
de la guérison : une nouvelle
approche de la santé**



« Cap vers l'avenir »

Chères adhérentes, chers adhérents,

L'année qui s'achève a été une période de transformation intense pour notre Mutuelle, nous incitant à démontrer notre capacité d'adaptation. Fidèles à notre mission, nous avons redoublé d'efforts pour consolider notre position et préparer l'avenir de la protection sociale des agents de nos ministères.

La MGAS, pleinement mobilisée pour la Protection Sociale Complémentaire (PSC)

Notre Mutuelle est pleinement mobilisée pour accompagner les employeurs

publics dans la mise en place de la Protection Sociale Complémentaire (PSC). Cette implication stratégique porte déjà ses fruits et témoigne de la qualité de notre accompagnement. La MGAS a remporté avec fierté plusieurs marchés significatifs, confirmant ainsi la pertinence de nos offres. Nous assurerons notamment la couverture Prévoyance du GIP Inovalys.

L'année 2026 sera également marquée par le début de notre engagement en Santé pour les ministères de la Santé, des Solidarités et du Travail (MSST), ainsi que par la couverture Prévoyance de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

Au-delà de ces succès majeurs, nous avons également été confrontés à des changements structurants.

Certains d'entre eux ont été particulièrement difficiles à accepter : la perte du référencement en complémentaire santé pour la DGAC, que nous accompagnons depuis plus de sept ans, en fait partie.

Nous avons tissé une relation de confiance, construit des solutions adaptées, démontré notre engagement au quotidien. Cette décision – dont nous mesurons pleinement l'impact pour les agents comme pour nos équipes – demeure pour nous un profond regret. De même, le partenariat historique avec le COS de Dordogne a pris fin.

Là encore, les retours des bénéficiaires ont toujours été positifs et témoignent de la qualité de service que nos équipes savent offrir.

Même si ces évolutions ne dépendent pas toujours de nous, elles rappellent combien le secteur se transforme et combien il est essentiel que nous restions agiles, lisibles et forts collectivement.



Cap vers l'hospitalier

L'actualité nationale vient ajouter une nouvelle dynamique.

L'annonce récente de nos gouvernants, qui confirme l'annulation du report de la PSC pour les établissements hospitaliers, change la donne.

Cette décision va nécessiter d'accélérer notre mobilisation avec l'ensemble de nos partenaires pour sécuriser les établissements que nous couvrons déjà et asseoir encore davantage notre légitimité dans l'univers hospitalier spécialisé. Parce que les professionnels de santé et leur famille attendent une offre solide, claire, protectrice, nous serons au rendez-vous de ces exigences.

La force de nos valeurs

Si cette période impose de redoubler d'efforts, elle nous rappelle également la force de nos valeurs : la solidarité, la proximité et la fidélité envers celles et ceux qui nous font confiance.

Plus que jamais, c'est ensemble que nous contribuerons à avancer, à nous réinventer et à défendre une protection sociale humaine, durable et accessible. À l'approche des fêtes, je souhaite adresser à chacune et chacun d'entre vous mes vœux les plus chaleureux. Que ces moments vous apportent sérénité, convivialité et énergie pour aborder une nouvelle année porteuse d'ambitions et d'espoir.

Très belles fêtes de fin d'année.

Michel Regnier

LIEN MUTUALISTE N° 177 DÉCEMBRE 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.), Catherine Gaucher
(C. G.), Stéphanie Gravade (S. G.),
Justine Racinet (J. R.), Emma Toulancoat (E. T.)
Rhétorikê

Photos: © AdobeStock, Freepik, DR MGAS

Réalisation: Rhétorikê

Chargé de publication: Aurélie Pécaud
Maquette: Yann Collin

Prix au numéro: 0,40 €

Abonnement annuel: 1,20 €

Impression: Afortiori

80 rue André Karman, 93300 Aubervilliers

Diffusé à: 57 781 exemplaires

Commission paritaire: 0225M08207

ISSN 0240-9410



SOMMAIRE

PANORAMA

Le mandat de protection future

4

MGASERVICES

La MGAS, pleinement mobilisée pour la Protection Sociale Complémentaire

6

RECHERCHE

Maladies des vaisseaux du foie : quand le flux sanguin se dérègle

13

MGASSEMBLÉE

Les Ambassadeurs de la MGAS triomphent à la course Algonon 2025

14

PRÉVENTION

Dépendance aux médicaments : comment la repérer ?

16

VIE PRATIQUE

Et si je cultivais mes déchets ?

18

GRAND ANGLE

L'art au cœur de la guérison : une nouvelle approche de la santé



COURRIER DES LECTEURS

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

HOMMAGE

Paul Benoit, ancien Président, nous a quittés

Paul Benoit vient de nous quitter, le 18 septembre dernier, à l'âge de 77 ans.

La Mutuelle perd l'un de ses grands serviteurs, qui aura marqué de son empreinte l'histoire de la MGAS pendant 12 ans de présidence de 2006 à 2018, l'ère la plus longue dans la vie de la Mutuelle. Durant cette période, Paul aura porté avec succès d'importants chantiers, en particulier deux référencements dans les ministères sociaux et celui de la Direction générale de l'aviation civile (DGAC), la fusion-absorption de Mutuelle Europe, l'acquisition des locaux du siège parisien et du site de Tours (37), ainsi que la reprise progressive de la prévoyance et de la maîtrise de l'ensemble des outils de gestion de la Mutuelle. Il aura aussi engagé la modernisation de la MGAS avec détermination en restant à l'écoute des attentes de chacun, notamment des adhérents et des salariés, avec la confiance des pouvoirs publics, en sachant amener avec lui l'ensemble des élus pour mettre en œuvre un indispensable projet de transformation de la Mutuelle dans un contexte de forte



évolution réglementaire. Comme il le revendiquait, la Mutuelle n'a jamais perdu de vue l'essentiel, à savoir aider solidairement tous les adhérents. Au-delà de son rôle dans le redressement

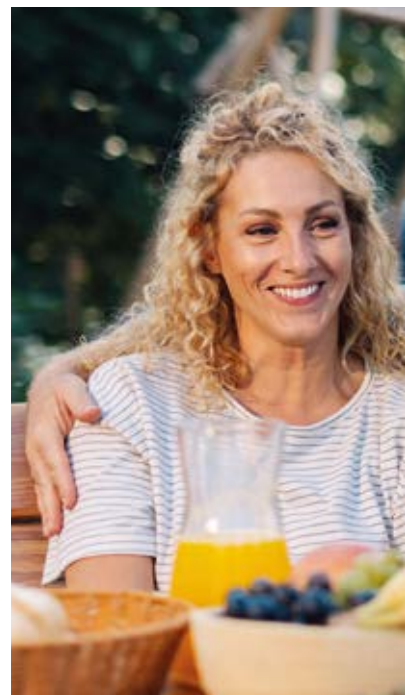
et le développement de la MGAS, il l'aura conduite vers une reconnaissance dans le monde de la mutualité et ce, dans le respect de la défense de ses valeurs de solidarité et de justice sociale, tout en gardant à l'esprit l'intérêt des adhérents et le souci de les satisfaire au mieux.

Il convient enfin de saluer l'homme de conviction, proche des gens, très apprécié de tous, d'une bienveillance de tous les instants. Son engagement au service des autres, son humanité et sa sagesse continueront d'inspirer ceux qui croient aux valeurs mutualistes.

À nous, Paul, de te dire au revoir et merci pour tout le travail réalisé.

Mandat de protection future : qui s'occupera de vous demain ?

On y pense peu, et pourtant. Un accident, une maladie soudaine ou simplement le poids des ans peuvent un jour vous rendre incapable de prendre vos propres décisions ou de gérer vos affaires courantes. C'est une perspective angoissante, souvent source de conflits familiaux. Une solution existe pour anticiper ces aléas de la vie : le mandat de protection future. Plongeons ensemble dans cet outil juridique encore trop méconnu.



Le mandat de protection future, c'est quoi exactement ? Imaginez-le comme une « assurance confiance ». C'est un contrat officiel dans lequel vous (le « mandant ») désignez aujourd'hui une ou plusieurs personnes de confiance (le

« mandataire ») pour veiller sur vous et/ou sur vos biens, pour le jour où vous ne seriez plus en capacité de le faire vous-même. S'y intéresser, c'est avant tout choisir une personne de confiance (conjoint, enfant, ami ou professionnel) pour protéger ses intérêts et garantir le respect de ses volontés. En donnant des instructions précises, c'est aussi un soulagement pour vos proches. Enfin, c'est un outil essentiel pour protéger un partenaire, notamment dans les couples

non mariés (PACS ou concubinage) qui ont légalement peu de droits.

Le rôle du mandataire : une mission contrôlée

La personne que vous désignez n'a pas tous les droits, car sa mission principale est de vous protéger. Elle doit agir dans votre intérêt, gérer vos biens avec prudence et respecter vos souhaits concernant votre santé.

Pour garantir cela, le mandataire doit

Le cas particulier : le mandat pour autrui

Il existe aussi le mandat de protection future pour autrui. C'est un outil essentiel pour les parents d'un enfant (majeur ou mineur) en situation de handicap ou souffrant d'une maladie grave. Le principe est simple : les parents (les mandants) désignent une personne (un autre enfant, un proche...) qui aura la charge de s'occuper de leur enfant protégé le jour où ils ne seront plus capables de le faire ou décéderont.

Ce type de mandat doit obligatoirement être signé devant un notaire (acte authentique), pour ainsi organiser sereinement la continuité de cette protection.

COMMENT ÇA MARCHE, CONCRÈTEMENT ?

Phase 1 : la création du mandat

Il existe deux façons de faire.

LE MANDAT « SOUS SEING PRIVÉ » (sans notaire)

C'est la forme la plus simple. Vous pouvez le rédiger vous-même (en suivant un modèle Cerfa officiel) ou avec l'aide d'un avocat.

→ **Avantage** : simple et peu coûteux.

→ **Inconvénient** : les pouvoirs du mandataire sont limités. Il pourra gérer les affaires courantes (payer les factures, gérer les comptes) mais ne pourra pas vendre un bien immobilier (sauf avec autorisation d'un juge).

Attention : il doit être contresigné par un avocat ou enregistré à la recette des impôts pour avoir une date certaine.

LE MANDAT NOTARIÉ (chez le notaire)

C'est la forme la plus sûre et la plus complète. Le notaire vous conseille, s'assure de votre consentement et rédige un acte authentique.

Avantage : les pouvoirs sont bien plus étendus. Le mandataire pourra, si vous l'avez prévu, vendre des biens immobiliers ou faire des placements importants sans passer par le juge. C'est une protection bien plus efficace.

Inconvénient : c'est plus coûteux (comptez quelques centaines d'euros).



rendre des comptes chaque année en établissant un inventaire de vos biens et un rapport de sa gestion. De plus, un contrôle est possible, puisque vous pouvez nommer dès la création du mandat une personne chargée de surveiller ses actions.

La grande différence avec la tutelle ou la curatelle ?

La tutelle et la curatelle sont aussi des mesures de protection, mais elles sont

judiciaires, c'est-à-dire décidées par un juge lorsqu'une personne a besoin d'être protégée et que rien n'a été anticipé. Le juge désigne alors la personne chargée de la protection (un proche ou, à défaut, un professionnel) et fixe l'étendue de sa mission pour protéger les intérêts de la personne.

Avec le mandat de protection future, la grande différence est l'anticipation : c'est vous qui choisissez à l'avance qui agira pour vous.

Phase 2 : l'activation (le jour J)

Le mandat « dort » tant que vous allez bien. Il ne s'active pas à la simple signature ! Pour qu'il « prenne effet », il faut deux choses.

1. Un certificat médical : un médecin agréé (inscrit sur une liste disponible au tribunal) doit attester que vous êtes en situation d'incapacité.

2. Direction le tribunal : le mandataire (la personne que vous avez choisie) doit se présenter au greffe du tribunal judiciaire avec le mandat et ce certificat médical. Le greffier vérifie les pièces et active officiellement le mandat.

Ce n'est qu'à partir de ce moment que le mandataire peut commencer sa mission.

Phase 3 : la cessation de mandat

Le mandat est conçu pour vous protéger uniquement quand c'est nécessaire. Il prend fin de plusieurs manières.

→ **Par le décès** de la personne protégée (le mandant).

→ **Si vous retrouvez vos facultés.** Tout comme pour l'activation, un nouveau certificat médical d'un médecin agréé est nécessaire pour le constater.

→ **Par le décès du mandataire,** ou s'il est lui-même placé sous une mesure de protection (tutelle, curatelle). C'est pourquoi il est utile de nommer un mandataire « de remplacement » dans le contrat initial.

→ **Par décision du juge.**



→ Pour souligner l'importance de ces sujets dans le secteur de la protection juridique, **la MGAS a organisé un webinaire le 22 octobre 2025**, spécifiquement destiné aux Mandataires judiciaires à la protection des majeurs (MJPM), afin d'approfondir les enjeux du mandat de protection future. Ce webinaire était animé par Maître Virginie Darmé-Longuet, pour le Conseil supérieur du notariat (CSN).



→ Découvrez la vidéo

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous souhaitez en discuter ou préparer votre mandat ?

→ **Service-public.fr :** le site officiel de l'administration française.

→ **Le CSN (notaires.fr) :** le meilleur interlocuteur pour la forme notariée. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un notaire pour une simple consultation ; il saura vous conseiller sur la meilleure option pour votre situation familiale et patrimoniale.

→ **Les points d'accès au droit (PAD) :** présents dans de nombreuses mairies ou tribunaux, ils offrent des consultations juridiques gratuites et confidentielles pour vous orienter.

→ **Votre avocat :** il peut vous aider à rédiger un mandat sous seing privé complexe et s'assurer qu'il est juridiquement solide.

La MGAS, pleinement mobilisée pour la Protection Sociale Complémentaire

Notre Mutuelle est mobilisée pour accompagner les employeurs publics dans la mise en place de la Protection Sociale Complémentaire (PSC).

Jour après jour, nos équipes unissent leurs forces pour concevoir des offres adaptées et répondre aux appels d'offres des différentes administrations. Cette implication porte déjà ses fruits : **la MGAS a remporté avec fierté plusieurs marchés**, gage de la confiance accordée à notre Mutuelle et de la qualité de notre accompagnement.

- **Le GIP Inovalys** en prévoyance avec une prise d'effet au 1^{er} mai 2025.
- **Les ministères de la Santé, des Solidarités et du Travail (MSST)** en santé pour une prise d'effet du contrat au 1^{er} janvier 2026.
- **La Direction générale de L'aviation civile (DGAC)** en prévoyance avec une prise d'effet du contrat au 1^{er} mai 2026.
- **L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)** en prévoyance avec une prise d'effet du contrat au 1^{er} janvier 2026.

Bon à savoir


**MINISTÈRES
DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DU TRAVAIL**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

→ **Si vous êtes agent actif** des ministères de la Santé, des Solidarités et du Travail (MSST), vous avez été invité à remplir un formulaire d'adhésion afin de conserver le même niveau de garantie que celui dont vous bénéficiez actuellement et d'affilier vos ayants droit. Si vous ne l'avez pas encore fait, pensez à compléter le formulaire transmis par mail le 4 novembre.

→ **Si vous êtes retraité** de ces ministères, vous avez la possibilité de rejoindre le contrat PSC MSST Santé si vous le souhaitez. Toutes les informations utiles sont disponibles sur mgas.fr onglet « Santé » puis « Offre MSST Retraités », où vous pouvez également réaliser un devis en ligne pour choisir la formule la plus adaptée à vos besoins.



La MGAS choisie par la DGAC pour son contrat de prévoyance !

La Direction générale de l'aviation civile (DGAC) a choisi de confier à la MGAS la gestion de la complémentaire prévoyance collective facultative de ses agents. Le contrat entrera en vigueur le 1^{er} mai 2026. Ce dispositif repose sur un socle de garanties essentielles conforme à l'accord interministériel, assurant le maintien de la rémunération en cas de congé longue maladie ou grave maladie, ainsi qu'une protection en cas d'invalidité ou de décès. Pour s'adapter aux besoins de chacun, trois

options complémentaires renforcent la couverture, selon la situation personnelle ou familiale.

L'adhésion à la PSC Prévoyance DGAC est facultative. Chaque agent actif bénéficie d'une participation employeur de 7 euros par mois, quel que soit le niveau choisi.

Cette souplesse donne la possibilité à chaque agent d'adapter sa protection à ses besoins, tout en profitant d'un cadre collectif avantageux et d'une gestion de proximité assurée par la MGAS.

Information aux agents DGAC

Maintien des garanties référencées Santé et Prévoyance

La MGAS souhaite rassurer l'ensemble des agents couverts au titre des dispositifs Santé et Prévoyance référencés.

Pour la Santé

La MGAS maintiendra le contrat santé référencé :

- pour tous les **agents retraités** ;
- ainsi que pour tous les **agents actifs** qui souhaiteront conserver leur couverture.

Pour la Prévoyance

Les agents actifs auront également la possibilité de maintenir leur contrat Prévoyance référencé, s'ils le souhaitent.

Aucune démarche immédiate n'est nécessaire

Les modalités de maintien seront communiquées directement aux agents concernés.

Les agents qui souhaitent conserver leurs ayants droit dans le cadre du contrat Santé référencé peuvent contacter la MGAS : nous leur proposerons une solution adaptée et avantageuse.

Cette continuité d'adhésion reflète l'engagement de la MGAS à offrir une protection durable, stable et sécurisée, indépendamment des évolutions ministérielles.

La Mutuelle réaffirme ainsi sa volonté d'accompagner chaque adhérent tout au long de son parcours, en garantissant une qualité de service constante et des droits intégralement préservés.

C. G. et J. R.

Transmettez vos documents en toute sécurité grâce à votre espace adhérent



Votre espace adhérent MGAS a été repensé pour vous offrir une expérience encore plus fluide.

En quelques clics, vous pouvez transmettre vos documents en toute sécurité, suivre vos démarches et échanger facilement avec nos conseillers. L'application MGAS & Moi complète ce service : envoyez vos justificatifs, consultez vos remboursements, téléchargez votre carte de tiers payant et accédez à de nombreuses informations utiles, où que vous soyez. En privilégiant la transmission numérique, vous gagnez du temps et bénéficiez d'un traitement plus rapide de vos demandes. Plus besoin d'imprimer ou d'envoyer vos documents par courrier : tout est centralisé, sécurisé et accessible à tout moment. Un geste simple, rapide et sûr – pour vous comme pour la planète ! S. G. et J. R.

Qu'est-ce que la santé mentale ? Retour sur le webinaire du 23 septembre 2025

La santé mentale concerne tout le monde, au quotidien. Souvent réduite à ses aspects pathologiques, elle est en réalité une composante essentielle de notre bien-être global. Elle désigne notre capacité à faire face aux défis du quotidien ou à nouer des relations épanouissantes.

Au cours de ce webinaire, nos intervenants de Cocogitation, Jennifer Krief et Frédéric Hurier, nous ont aidés à prendre conscience de nos idées reçues sur la santé mentale. Grâce à des échanges dynamiques, chacun des 180 inscrits a pu identifier ses ressources et ses obstacles en s'appuyant sur son cosmos mental personnel.

Ce webinaire était le premier d'un cycle dédié à la santé mentale, grande cause nationale 2025. « Prévenir et repérer le

harcèlement scolaire » et « Dépression, burn-out, troubles anxieux – repérer les signes de souffrance » suivent en novembre et décembre 2025. **C. B.**

Retrouvez nos webinaires en vidéo :



→ Qu'est-ce que la santé mentale ?



→ Prévenir et repérer le harcèlement scolaire



Protéger les tout-petits du virus respiratoire syncytial, responsable de la majorité des bronchiolites.

→ Pour en savoir plus



Les cartes tiers payant 2026

Tous les ans, la MGAS fournit à ses adhérents les documents qui attestent leur affiliation à la Mutuelle pour l'année suivante.

Les garanties dont l'adhérent bénéficie et les cotisations associées doivent lui être indiquées également.

C'est pourquoi un certificat de garantie est envoyé début décembre, cette année le 3 du mois.

Par ailleurs, pour que les adhérents puissent attester cette appartenance auprès des tiers, la MGAS est dans l'obligation de leur adresser la carte de tiers payant.

Elle les fait bénéficier de la dispense d'avance de frais auprès de nombreux professionnels de santé.

Cet envoi est effectué entre le 3 et le 10 décembre 2025 et comprend également les attestations de labellisation pour la fonction publique territoriale. **E. T**

Salon Fehap à Dijon



La Mutuelle Générale des Affaires Sociales était présente les 10 et 11 décembre 2025 au 50^e congrès annuel de la Fehap qui se tenait à Dijon (21), sur le thème :

« Réinventer la solidarité dans un monde incertain ». Deux jours d'échanges, de réflexion et de rencontres entre acteurs du sanitaire, social et médico-social autour de conférences, d'un espace d'exposition et d'une soirée de gala. Les équipes MGAS ont profité du congrès pour rencontrer leurs partenaires : un moment clé pour dialoguer, découvrir les actions et envisager ensemble de nouveaux partenariats. **L. A.**

L'art au cœur de la guérison : une nouvelle approche de la santé

Dans un monde où la science et la technologie dominent, il est facile d'oublier la puissance de l'esprit, du cœur et de la créativité. Et pourtant, la médecine d'aujourd'hui s'ouvre de plus en plus à des approches complémentaires qui placent l'humain au centre des soins. L'art, sous toutes ses formes, n'est plus vu comme un simple passe-temps, mais comme un véritable allié pour la santé physique et mentale, s'intégrant peu à peu dans le parcours de soins pour agir sur notre bien-être.

Les couleurs de l'esprit : quand l'art prend soin de notre bien-être intérieur

Vous souvenez-vous de la dernière fois que vous avez fredonné une chanson en vous promenant, ou que vous avez ressenti une émotion forte devant un tableau ? La conception de la santé est en pleine mutation. Longtemps dominée par les médicaments et les diagnostics, elle s'oriente désormais vers une

approche plus globale et plus humaine. Des institutions comme l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Commission européenne soutiennent désormais l'idée que l'art n'est pas qu'un simple divertissement, mais un véritable allié pour notre bien-être physique et mental.

L'art, un remède contre le stress

Dans nos vies parfois trépidantes, l'art offre une véritable échappatoire. Sur le plan neurobiologique, la recherche a prouvé que s'engager dans le processus créatif stimule la libération de neurotransmetteurs essentiels au bien-être. Par exemple, lorsque nous sommes >



➤ plongés dans une activité artistique, notre cerveau libère de la dopamine, l'hormone du plaisir et de la récompense, créant un sentiment de gratification et de motivation. En parallèle, la sérotonine, qui régule notre humeur, est également produite, favorisant un sentiment de calme et de bonheur. Des études ont d'ailleurs montré que la pratique régulière d'activités artistiques, comme la peinture ou le dessin, réduit de manière significative les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. Ces activités aident à détourner notre attention des pensées anxieuses et à nous concentrer sur le moment présent, agissant comme une véritable méditation active.

Au-delà de la simple libération d'hormones, le processus créatif modifie les circuits cérébraux. Les chercheurs en neurosciences ont observé que l'activité artistique augmente la connectivité entre différentes régions du cerveau, notamment celles impliquées dans l'émotion et la cognition. Cela améliore la régulation des sentiments et accroît la capacité à gérer les situations stressantes. En se concentrant sur une tâche créative, on entre dans un état de « flux », une immersion totale qui coupe du monde extérieur et de ses tracasseries. Que ce soit en suivant les lignes d'un croquis, en pétrissant l'argile ou en

Se concentrer sur une tâche créative est une façon concrète de reprendre le contrôle sur son mental et de se ressourcer.

choisissant une couleur, l'esprit est occupé, empêchant les pensées négatives de s'installer. C'est une façon concrète de reprendre le contrôle sur son mental et de se ressourcer.

Une bouffée d'oxygène pour le cerveau

L'art stimule également nos capacités cognitives. Apprendre une partition musicale, mémoriser des pas de danse ou créer une sculpture sollicite différentes zones de notre cerveau. Cela favorise la plasticité neuronale, cette incroyable capacité du cerveau à se réorganiser en créant de nouvelles connexions, et aide à prévenir le déclin cognitif lié à l'âge. Des études montrent même que l'expression artistique peut améliorer la mémoire et la communication chez les personnes atteintes de certaines maladies neurodégénératives.

Par exemple, la musicothérapie est de plus en plus utilisée pour ralentir la progression de la maladie d'Alzhei-

mer. Écouter une musique connue ou apprendre à jouer d'un instrument sollicite les zones du cerveau associées à la mémoire émotionnelle et autobiographique, aidant ainsi les patients à se reconnecter à des souvenirs lointains. De même, la danse-thérapie offre aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson un moyen d'améliorer leur équilibre, leur coordination et leur fluidité de mouvement, tout en stimulant les circuits neuronaux impliqués dans la motricité. Ces pratiques ne se contentent pas de maintenir les acquis, elles créent de nouvelles voies de communication dans le cerveau, offrant une véritable réhabilitation cognitive.

Redonner du sens et de la confiance

Qu'il s'agisse de peindre un tableau, d'écrire un poème ou de sculpter une figurine, accomplir un projet créatif procure un immense sentiment de fierté et renforce notre estime de soi. C'est une manière de se redécouvrir, de valoriser son vécu et de transformer ses émotions intérieures en une œuvre tangible. La création artistique est un moyen d'exprimer son identité et sa singularité. Elle est un moyen de s'affirmer et de se sentir pleinement vivant. Dans le cadre d'ateliers collectifs, elle favorise également le lien social et le sentiment d'appartenance. Partager ses créations, échanger sur ses techniques ou simplement créer aux côtés d'autres personnes sont autant d'occasions de briser la solitude et de construire de nouvelles relations, essentielles pour le bien-être psychologique. L'art devient alors un langage universel qui transcende les mots pour créer des liens profonds et durables.

Sources : rapport CultureForHealth cofinancé par la Commission européenne ; étude The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature (2010).

L'art sur ordonnance : la France passe à l'action

Depuis quelques années, une révolution silencieuse se déroule dans le monde médical : il ne s'agit plus de prescrire uniquement des médicaments, mais aussi des activités qui favorisent le bien-être et le lien social. En France, l'art sur ordonnance se démocratise, transformant les musées, les théâtres et les salles de concerts en véritables partenaires de notre santé.

Un concept novateur pour lutter contre l'isolement

L'isolement social est un facteur de risque majeur pour la santé. Les programmes spécifiques, comme le projet « L'Art sur ordonnance » à Montpellier (34), proposent aux médecins de recommander à leurs patients, notamment ceux souffrant d'épisodes dépressifs ou de maladies chroniques, des visites culturelles ou des ateliers créatifs. L'objectif est de briser l'isolement et d'améliorer la qualité de vie en redonnant un but et un espoir.

Comment ça marche ?

Le processus est simple et structuré, impliquant une collaboration étroite entre les professionnels de la santé, les institutions culturelles et les patients. Tout commence dans le cabinet du médecin, qui, lors d'une consultation, évalue le patient non seulement sur ses symptômes physiques, mais aussi sur son état psychique et social. Si le médecin identifie un besoin de rompre l'isolement, de gérer le stress ou de retrouver de la motivation, il peut alors émettre une prescription sociale. Plutôt que de dire « Prenez ce médicament », il dira « Je vous propose de vous immerger dans le monde de l'art ».

Cette prescription se matérialise sous la forme d'un document officiel, souvent un « pass » ou un bon, qui donne au patient un accès gratuit ou à tarif réduit à une série d'activités culturelles.







Cela peut inclure des visites au musée, des ateliers de poterie ou de peinture, des cours de musique ou de chant ou même des places pour des spectacles de théâtre ou de danse. La démarche n'est pas une simple recommandation informelle, c'est un engagement dans un processus de soin formalisé, avec des objectifs clairs et mesurables. Des projets pilotes, comme celui mené au Musée des Beaux-Arts de Caen (14), ont montré des résultats prometteurs. Des chercheurs ont étudié l'effet d'une simple visite au musée sur l'anxiété des patients. Ils ont constaté une diminution significative du stress et un sentiment de bien-être accru après seulement une courte exposition aux œuvres d'art. L'accompagnement du patient est un élément clé de la réussite. Souvent, les

institutions culturelles désignent un médiateur ou un référent pour accueillir, guider et aider les participants à se sentir à l'aise dans un environnement qui peut être intimidant pour certains. Cela assure que l'expérience est positive et qu'elle a un impact réel et durable sur le bien-être du patient, bien au-delà de la simple visite. C'est un pas de plus vers une médecine personnalisée et centrée sur le patient.

Sources : rapport CultureForHealth cofinancé par la Commission européenne ; avis du 1^{er} juillet 2024 sur les collaborations à développer entre le ministère de la Culture et le ministère de la Santé ; Agence régionale de santé Île-de-France, rapport Culture et santé ; article « Quand l'art soulage les douleurs », Inserm, 2025.

L'art-thérapie : une discipline, mille chemins de guérison

Contrairement à la simple activité créative, l'art-thérapie est une discipline paramédicale encadrée par des professionnels certifiés. Chaque forme d'expression artistique est utilisée comme un outil thérapeutique pour accompagner les personnes vers un mieux-être physique, émotionnel et social.

Pratiques artistiques	Mécanismes d'action	Bienfaits spécifiques	Populations cibles
 ARTS PLASTIQUES (peinture, dessin, modelage)	Neurobiologique : réduction du cortisol, libération de dopamine et de sérotonine.	Expression des émotions difficiles à verbaliser. Réduction du stress et de l'anxiété. Renforcement de l'estime de soi.	Troubles mentaux (dépression, anxiété). Douleurs chroniques. Traumatismes. Patients en situation d'exclusion.
 DANSE ET MOUVEMENT (danse-thérapie)	Neurobiologique : libération d'endorphines. Physique : amélioration cardiovasculaire, posture, souplesse.	Exutoire émotionnel. Réduction du stress et de l'anxiété. Stimulation cognitive. Amélioration de la conscience corporelle.	Douleurs chroniques. Maladie d'Alzheimer et de Parkinson. Troubles du spectre autistique.
 MUSIQUE (musico-thérapie)	Neurobiologique : action sur les émotions et les processus cognitifs. Effet mesurable sur le cerveau.	Réduction de l'anxiété et du stress. Gestion de la douleur. Amélioration de la communication non verbale.	Patients pré- et post-opératoire. Gestion de la douleur. Troubles sensoriels.
 THÉÂTRE (théâtre-thérapie)	Psychologique : utilisation des techniques théâtrales pour explorer les émotions et les interactions.	Développement de l'estime de soi et de la confiance. Amélioration de la communication et des compétences sociales.	Personnes avec difficultés à exprimer leurs émotions. Maladies chroniques. Troubles du comportement.

Sources : Syndicat français des arts-thérapeutes (SFAT) ; étude « Quand l'art soulage les douleurs » de l'Inserm (Algodanse).

Art et médecine : — les défis d'un couple — prometteur

L'intégration de l'art dans le parcours de soins est une avancée formidable, mais elle n'est pas sans défis. Il est essentiel d'aborder cette voie avec discernement et de bien distinguer ce qui relève d'une simple activité de loisir et ce qui constitue une véritable démarche thérapeutique.

→ Attention aux « charlatans »

Le succès de l'art en médecine a fait émerger de nombreux intervenants. Il est important de s'assurer que le professionnel est bien formé et certifié. Le champ de l'art-thérapie manque encore d'études cliniques robustes et de régulation professionnelle pour certaines pratiques.

→ L'art ne remplace pas la médecine

Si l'art peut être un allié précieux pour la guérison, il ne se substitue en aucun cas à un traitement médical conventionnel. Il doit être considéré comme un complément, un outil de plus dans la trousse du médecin.

→ De l'expression à la création

L'art-thérapie ne se contente pas d'amener le patient à exprimer son vécu. Elle doit être un processus qui mène à la transformation profonde de l'individu. L'art devient alors un « détour pour s'approcher de soi », un moyen de transformer les souffrances internes en une œuvre tangible.

Maladies des vaisseaux du foie : quand le flux sanguin se dérègle

Le foie joue un rôle essentiel dans le filtrage du sang et la synthèse d'hormones et de protéines. Mais en cas de maladie vasculaire, il devient incapable de remplir correctement ces fonctions. On vous en dit plus sur ces pathologies.

Le foie est un organe vital aux fonctions multiples et complexes. « *Il est le seul à être vascularisé par un système artériel et veineux*, explique Lucy Meunier, hépato-gastro-entérologue au centre hospitalier universitaire (CHU) de Montpellier. *Le sang provenant du système digestif y est conduit par la veine porte pour être épuré, enrichi puis évacué par les veines hépatiques et redistribué dans l'organisme* ». Chaque minute, 1,4 litre de sang en moyenne traverse un foie adulte.

Des vaisseaux du foie bouchés

Les maladies des vaisseaux du foie se caractérisent par une perturbation du flux sanguin, à son arrivée dans l'organe ou lors de son évacuation. « *Il peut s'agir d'une thrombose, c'est-à-dire la formation d'un caillot de sang au niveau de la veine porte ou de l'une des trois veines sus-hépatiques qui se jettent dans la veine cave [qui ramène le sang vers le cœur, NDLR], indique le docteur Meunier. On parle dans ce second cas de syndrome de Budd-Chiari.* » L'artère hépatique, qui approvisionne le foie en sang oxygéné, se thrombose plus exceptionnellement mais cela peut arriver, notamment après une greffe hépatique. « *On peut aussi trouver des anévrismes (dilatation sous forme de poches dues à la dégradation de la*

Ces maladies peuvent entraîner de la fatigue extrême, des douleurs abdominales, de l'ascite (liquide présent dans l'abdomen) ou encore des problèmes de coagulation.

paroi de l'artère) », détaille l'hépatologue. Les petits vaisseaux qui assurent la microcirculation du sang dans le foie peuvent eux aussi être atteints.

Quels symptômes pour quels diagnostics ?

Ces maladies peuvent entraîner de la fatigue extrême, des douleurs abdominales, de l'ascite (liquide présent dans l'abdomen) ou encore des problèmes de coagulation. « *Le patient peut également développer une hypertension portale, c'est-à-dire une pression élevée dans la veine porte* », précise Lucy Meunier. Mais il peut aussi être asymptomatique, ce qui retarde le diagnostic. En cas de doute, le médecin prescrit un bilan sanguin pour vérifier une éventuelle chute de plaquettes. Il peut également demander un scanner, une échographie ou une imagerie par résonance magnétique (IRM), « *mais cette dernière reste inutile si cela concerne*

les petits vaisseaux internes », explique-t-elle.

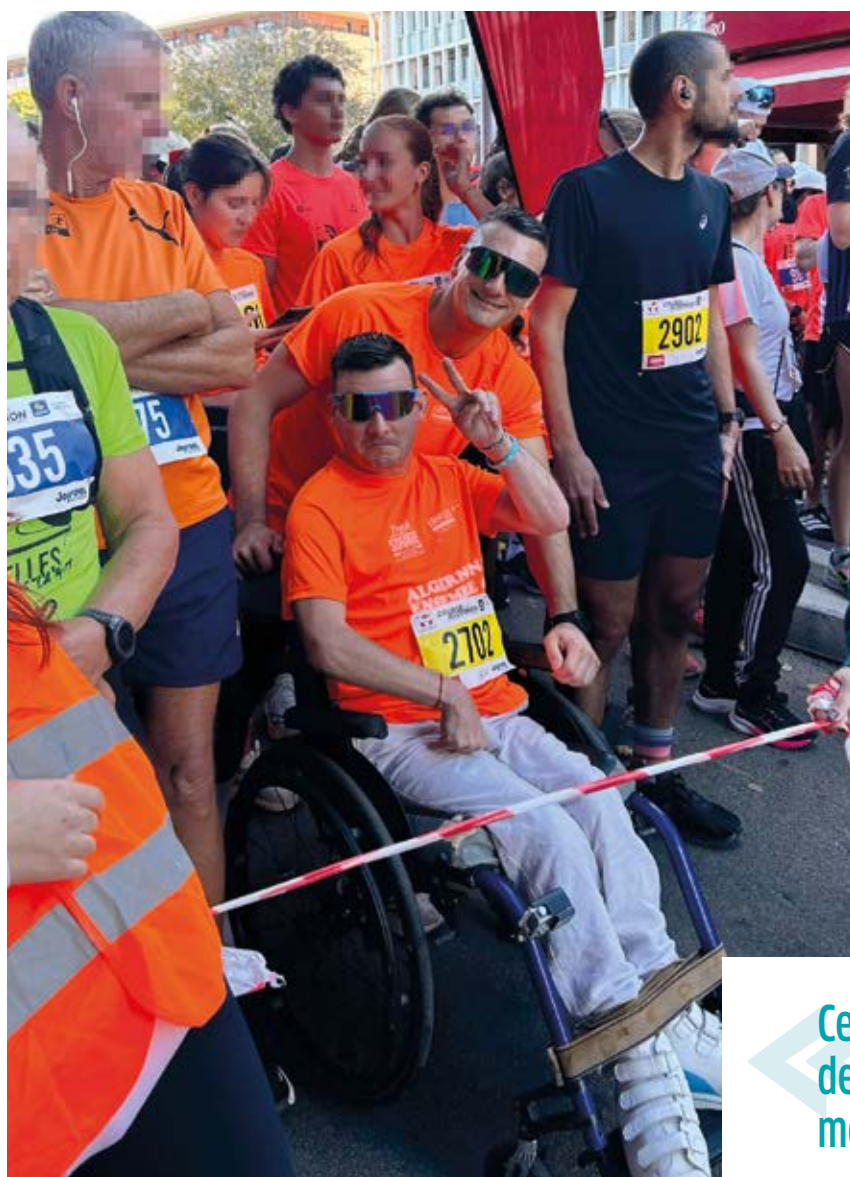
Prescrire un traitement adapté

En cas de thrombose, le médecin va prescrire des anticoagulants pour limiter l'extension des caillots de sang. Il peut aussi ordonner des bêtabloquants pour réduire la tension portale ou un diurétique pour traiter l'ascite. Le calibre des veines peut également être augmenté grâce à la radiologie interventionnelle. « *Le sang utilise parfois des dérivations pour contourner le foie, ce qui peut engendrer des varices dans l'estomac ou l'œsophage et provoquer, à terme, une hémorragie digestive qui met en jeu le pronostic du patient* », alerte la spécialiste. Dans ces situations, une intervention radiologique ou d'endoscopie peut être proposée afin d'éviter les complications.

France Mutualité

Les Ambassadeurs de la MGAS triomphent à la course Algernon 2025

Ce dimanche 12 octobre 2025, la solidarité et la performance étaient au rendez-vous sur la plage du Prado de Marseille !



Les Ambassadeurs de la Mutuelle Générale des Affaires Sociales (MGAS), Frédéric Lecoer et William Baudrier, ont brillamment remporté une nouvelle fois la première place dans la catégorie fauteuil lors de la mythique course Algernon 2025.

Organisée chaque année, cette course est un événement emblématique qui réunit plusieurs milliers de coureurs valides et en situation de handicap pour célébrer le sport inclusif et le dépassement de soi. Véritable symbole du vivre-ensemble, elle incarne parfaitement les valeurs portées par la MGAS : solidarité, engagement et inclusion.

Pour la Mutuelle, cette victoire n'est pas seulement sportive — elle illustre un engagement profond en faveur d'une société plus juste et plus ouverte.

« L'inclusion solidaire, c'est avancer ensemble, au même rythme, quelles que soient nos différences. C'est cette force collective qui nous fait franchir la ligne d'arrivée. »

Ambassadeurs de la MGAS, Frédéric Lecoer et William Baudrier, véritables symboles d'énergie et de persévérance, ont su mobiliser autour d'eux une belle

Cela fait 12 ans que j'arrive deuxième de la course, car c'est mon frère William le premier.

Frédéric



« Cette course est un moment de partage et de solidarité immense entre personnes valides et handicapées »

Frédéric Lecoer Ambassadeur MGAS



dynamique humaine, fidèle à l'esprit MGAS. Leur victoire met en lumière le rôle essentiel des ambassadeurs : incarner les valeurs mutualistes sur le terrain, au plus près des actions qui font sens.

La MGAS adresse ses plus chaleureuses félicitations à ses deux ambassadeurs pour cette belle réussite et remercie l'ensemble des participants de cette édition 2025 pour leur engagement à faire vivre la solidarité au cœur du sport comme de la société.



La MGAS a eu la chance de partager un stand aux côtés des Hôpitaux Universitaires de Marseille - AP-HM pour soutenir nos coureurs et l'association l'Avi Sourire.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de participer à la course ?

F. L. : Il y a une quinzaine d'années, dans le cadre d'un entraînement de rameur de mon frère William, au sein de l'association l'Avi Sourire, le club a participé à la course Algernon. C'était la première participation de William. À cette époque, j'étais spectateur et je n'ai donc pas pris le départ de la course avec lui. L'année suivante, l'Avi Sourire a renouvelé l'expérience. J'ai donc décidé de participer moi aussi en tant que coureur aux côtés de mon frère.

On m'a proposé de pousser son fauteuil. J'avais un peu d'appréhension, puis je m'y suis mis. C'était plus simple qu'imaginé et j'ai fini la course en le poussant.

Pourquoi revenir chaque année ?

F. L. : Je dirais que c'est un moment de partage entre frères. Durant la course, on ne fait plus qu'un. William me donne l'énergie de le pousser et je lui « prête » mes jambes. Et puis cette course est un moment de partage et de solidarité immense entre personnes valides et handicapées. Ça fait du bien de voir tout le monde heureux et uni.

Est-ce que courir ensemble a renforcé les liens entre vous, au-delà de la course, dans votre quotidien ?

F. L. : Je dirais que ça y contribue. Nous avons toujours été très proches et cela depuis tout petits. Nous faisons des activités ensemble régulièrement et continuons à le faire. Je pense que cela a encore renforcé mon lien avec lui.

Pouvez-vous nous raconter les principales difficultés que vous avez rencontrées lors des courses Algernon ?

F. L. : Les principales difficultés sont les concurrents ! Ça pimente la course et oblige à se surpasser. Nous nous sommes déjà fait doubler durant les courses, puis nous sommes repassés devant : tout est dans le mental.

Et cette année, une nouvelle difficulté est apparue : la chute ! J'ai eu une demi-seconde d'inattention et j'ai fait basculer le fauteuil de mon frère en arrière. Sa tête a heurté directement la route, autant vous dire qu'il a eu mal. Deux coureurs nous ont aidés à le remettre sur son fauteuil en moins de 10 secondes et nous avons repris la course sans pause, pas le temps de nous attarder sur la chute.

William a été très fort, de continuer la course sans trop se plaindre. À l'arrivée, nous sommes allés voir les secours. Il avait une dermabrasion à l'arrière du crâne, à la limite de faire un point de suture. Leçon pour l'année prochaine : il mettra un casque.

Qu'est-ce qui vous a motivé à accepter le partenariat avec la MGAS ?

F. L. : Il y a deux choses qui m'ont motivé à accepter ce partenariat. La première, c'est que la MGAS est partenaire de l'Avi Sourire. La Mutuelle apporte son soutien dans l'accès au sport pour tous, ce qui est très important de mon point de vue, étant sportif.

La seconde concerne une valeur qui est indispensable dans le milieu du handicap et qui est au cœur de l'action de la MGAS : la solidarité !

Dépendance aux médicaments : comment la repérer ?

Au-delà de soigner ou de soulager, certains médicaments peuvent entraîner des addictions, avec des conséquences graves pour la santé des patients. Comment détecter une dépendance aux médicaments ? Et comment est-elle prise en charge ? Réponses.

Lorsque la durée du traitement et les doses prescrites par le médecin sont scrupuleusement respectées, l'utilisation d'un médicament ne présente généralement pas de risque de dépendance. En revanche, s'il est utilisé de manière excessive ou inappropriée, une addiction peut alors apparaître.

« Dans certains cas, les patients deviennent physiquement et/ou psychologiquement dépendants à un traitement, souvent après une utilisation prolongée, indique Jean-Marc Glémot, pharmacien titulaire d'officine. On parle alors de dépendance aux médicaments. » Un phénomène insidieux qui peut avoir des répercussions graves sur la santé dans tous ses aspects.



Les psychotropes et les opiacés en ligne de mire

Les médicaments le plus fréquemment impliqués dans les dépendances sont

Les médicaments les plus fréquemment impliqués dans les dépendances sont ceux qui agissent directement sur le cerveau et modifient l'humeur et la perception de la douleur.

ceux qui agissent directement sur le cerveau et modifient l'humeur et la perception de la douleur. « C'est le cas des psychotropes, comme les anxiolytiques, les somnifères et certains antidépresseurs, développe le pharmacien. Les opiacés, notamment la morphine et les dérivés de codéine, utilisés pour traiter la douleur, figurent également parmi les substances les plus addictives. »

Tout le monde n'est pas égal face à la dépendance aux médicaments. « Certaines personnes, en effet, métabolisent et éliminent notamment la codéine plus lentement, explique le professionnel

de santé. Cela entraîne une tolérance au médicament, incitant la personne à augmenter les doses pour obtenir les mêmes effets, ce qui peut déboucher sur une spirale dangereuse. » C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin. Si un médicament n'est pas adapté, il pourra alors modifier le traitement.

Savoir repérer la dépendance

L'entourage joue un rôle essentiel pour repérer la dépendance. « Des signes comme un changement de comportement soudain, une recherche obsession-

Plus le sevrage est amorcé tôt, plus les chances de réussite sont grandes.

nelle du médicament ou des symptômes de sevrage tels des tremblements, des sueurs ou de l'anxiété doivent éveiller les préoccupations des proches », signale le pharmacien.

Par ailleurs, en tant qu'acteur de proximité du parcours de soins, le pharmacien lui aussi occupe une place essentielle dans la détection de la dépendance. « Les médicaments ne sont pas des produits anodins, insiste Jean-Marc Glémot. Nous sommes donc extrêmement vigilants face au renouvellement fréquent de certains médicaments. Dans ce cas, il est de notre

responsabilité d'alerter la personne et, au besoin, de prévenir le médecin et les confrères aux alentours. Cette procédure est prévue dans le cadre de la coopération interprofessionnelle. » Cependant, le secret médical ne les autorise pas à contacter les proches. Dans le cas d'un mineur, les pharmaciens peuvent toutefois informer les parents.

Quel accompagnement médical ?

Lorsqu'une dépendance est identifiée, un suivi médical est nécessaire. « Lors du sevrage, il est indispensable d'être accompagné médicalement et psycho-

logiquement », considère Jean-Marc Glémot. Dans certains cas, des structures spécialisées, comme les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), offrent un soutien précieux.

Par ailleurs, la relaxation ou encore la thérapie comportementale peuvent également constituer des solutions complémentaires efficaces. « Plus le sevrage est amorcé tôt, plus les chances de réussite sont grandes », conclut le spécialiste. D'où l'importance d'être particulièrement vigilant.

France Mutualité

Et si vous cultiviez vos déchets ?

Le gaspillage alimentaire est un enjeu majeur, mais une solution simple et ludique existe : la repousse* ! Cette technique, qui consiste à faire repousser des fruits et légumes à partir de leurs restes, est un moyen efficace de réduire vos déchets tout en renouvelant avec la nature. Suivez le guide pour découvrir les bases de cette méthode zéro déchet.

1

QU'EST-CE QUE LA REPOUSSE ?

La repousse est une méthode simple et ludique pour faire repousser des fruits et légumes à partir de leurs restes. C'est une astuce antigaspillage inspirée des pratiques de nos grands-parents.

2

UNE MÉTHODE ACCESSIBLE À TOUS

Pour vous lancer, un simple verre ou bocal suffit. Cette technique facile peut être pratiquée sans jardin, sur un simple rebord de fenêtre.

3

LES BIENFAITS DE LA REPOUSSE

Faire repousser vos aliments réduit le gaspillage, fait des économies et vous reconnecte à votre alimentation, en plus de vous offrir des produits frais.

4

FRUITS ET LÉGUMES FACILES À CULTIVER

Commencez avec des légumes qui repoussent rapidement comme la ciboule, le poireau ou les fanes de carottes, de betteraves et de radis. Le céleri-branche, le chou chinois ou le fenouil sont aussi d'excellentes options.

5

COMMENT FAIRE ? LES ÉTAPES CLÉS

Coupez la base du légume, conservez les racines et placez le tout dans un fond d'eau. Évitez la lumière directe et changez l'eau tous les deux jours pour prévenir la pourriture.

6

POUSSER PLUS LOIN L'EXPÉRIENCE

Si l'expérience vous plaît, essayez le bouturage d'herbes aromatiques, comme la menthe et le thym, ou faites pousser des arbres à partir de pépins et de noyaux de fruit.

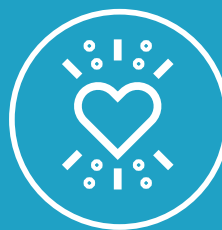
* La méthode dite du « regrowing » en anglais.

MÉMO

Les numéros d'urgence à connaître

Urgence européenne **112** • SAMU **15** • Police secours/gendarmerie **17** • Sapeurs-pompiers **18**

Urgence sourds et malentendants **114** • Enfance en danger **119**



jusqu'à -400€*

sur votre séjour

cumulable avec votre
remise partenaire

**Nombre de
places limité !**



Vite, réservez jusqu'au 6 février et faites des économies !
avec votre code partenaire **AVMGAS**

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

Participez à l'une de nos formations prévention

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



DES FORMATIONS POUR ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

OPTIMISME ET ÉPANOUISSEMENT

du 31 mai au 6 juillet 2026
du 27 septembre au 3 octobre 2026
sur l'île de Noirmoutier (85)

à partir de **410€**

RETROUVER UN SOMMEIL APAISÉ

du 28 juin au 4 juillet 2026
à Roquebrune-sur-Argens (83)

à partir de **350€**

RÉUSSIR VOTRE RETRAITE

du 26 au 30 mai 2026
à Roquebrune-sur-Argens (83)
du 15 au 19 juin 2026
à La Blairie (Saumur, 49)
du 28 septembre au 2 octobre 2026
à La Ferté Imbault (Sologne, 41)

à partir de **200€**

BIEN VIVRE ET ÊTRE ZEN

du 28 juin au 4 juillet 2026
à Mur de Bretagne (22)
et du 13 au 19 septembre 2026
à Carry le Rouet (13)

à partir de **320€**

REMISE EN MOUVEMENT

du 7 au 13 juin 2026
sur l'île de Noirmoutier (85)

à partir de **335€**

NUTRITION FORME ET SANTÉ

du 23 au 29 août 2026
à La Blairie (Saumur, 49)

à partir de **440€**

RESSOURCE ET BIEN-ÊTRE

du 17 au 23 mai 2026
et du 18 au 24 octobre 2026
à La Baule (44)

à partir de **550€**

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

Vérifiez votre éligibilité et votre reste à charge en vous connectant ou vous inscrivant sur mon-espritretraite.fr

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

Esprit Retraite – 3 square Max Hymans 75015 Paris

Mutuelle soumise aux dispositions du livre III du code de la Mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 911 745 784