

Le lien mutualiste #178

DES AFFAIRES SOCIALES

MGASSEMBLÉE

L'Assemblée Générale
de la MGAS :
un temps fort
démocratique

RECHERCHE

Achondroplasie :
la fin d'une fatalité
génétique ?

GRAND ANGLE

La chirurgie
esthétique,
entre miroirs
et bistouris



Fidèles à nos valeurs, engagés pour l'avenir

Depuis plusieurs années, nos prises de parole s'inscrivent dans un contexte de transformations profondes : mutations du système de santé, évolutions réglementaires, tensions économiques et sociales, crise sanitaire, recomposition du paysage mutualiste. Dans cet environnement exigeant, une constante demeure : la détermination de la MGAS à défendre un modèle solidaire, responsable et profondément humain.

Notre Mutuelle n'est pas un simple organisme complémentaire. Elle est une communauté d'engagement, fondée sur des valeurs mutualistes claires : solidarité, démocratie, proximité et res-

pensabilité. Ces principes structurent chacune de nos décisions stratégiques, qu'il s'agisse d'élargir nos partenariats, d'adapter nos garanties ou de renforcer notre accompagnement auprès des adhérents.

Défendre et moderniser le modèle mutualiste

Le modèle mutualiste traverse une période de recomposition. Concentrations, alliances, nouvelles exigences prudentielles et pressions concurrentielles redessinent le paysage. Dans ce contexte, la MGAS a fait le choix de partenariats solides et cohérents, notamment au sein d'alliances structurantes pour les fonctions publiques d'État avec la MGEN, Relyens et MNH. Ces coopérations ne sont pas des renoncements. Au contraire, elles sont des leviers pour renforcer notre capacité d'action, mutualiser nos expertises et sécuriser durablement notre avenir.

Une réflexion est en cours pour conserver notre portefeuille d'adhérents hospitaliers dans le cadre des appels d'offres PSC FPH.

Nous avons la conviction que l'union fait la force lorsque les valeurs sont partagées. Préserver notre identité tout en gagnant en puissance collective est un équilibre exigeant, mais indispensable pour continuer à proposer à nos adhérents une protection de qualité, adaptée aux évolutions de leurs besoins.

Placer la prévention au cœur de notre action

Les grands enjeux de santé publique – obésité, addictions, santé au travail, maladies chroniques, perte d'autonomie – nous rappellent que la protection ne peut se limiter au remboursement des soins. Prévenir, accompagner, in-

former : telle est notre responsabilité.

La prévention constitue un axe stratégique majeur. Elle répond à un impératif humain – préserver la santé et la qualité de vie – mais également à une exigence économique : agir en amont pour éviter l'aggravation des situations et la dérive des coûts. En développant des actions d'information, des campagnes thématiques, des dispositifs d'accompagnement personnalisés, la MGAS affirme sa vocation d'acteur de santé globale.

En particulier, la santé au travail est un enjeu déterminant pour nos adhérents. Les transformations des organisations, l'intensification des rythmes professionnels et les risques psychosociaux imposent une vigilance accrue. Nous devons contribuer à bâtir une culture de prévention durable, en lien avec les employeurs publics et les partenaires institutionnels.

Accompagner dans les périodes d'incertitude

La crise sanitaire a profondément marqué notre société. Elle a mis en lumière la fragilité de certains équilibres mais aussi la solidité des mécanismes de solidarité. Dans ces moments d'épreuve, la MGAS a démontré sa capacité d'adaptation, de réactivité et d'écoute.

Être aux côtés de nos adhérents ne se résume pas à une relation contractuelle. C'est un engagement moral. Nous avons renforcé nos dispositifs d'accueil, simplifié nos démarches, investi dans des outils numériques plus performants tout en maintenant une relation humaine de proximité. L'innovation technologique ne doit jamais éloigner ; elle doit au contraire faciliter l'accès aux droits et améliorer la qualité du service. Dans un contexte d'inflation et de tensions sur le pouvoir d'achat, la maîtrise

LIEN MUTUALISTE N° 178 MARS 2026

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 Benaben

Directeur de la rédaction : Juan Navarro

Rédaction : Laurent Azoulay (L. A.), Catherine Gaucher (C. G.), Géraldine Gervy (G. G.), Stéphanie Gravade (S. G.), Justine Racinet (J. R.), Emma Toulancoat (E. T.), Anne Vincent (A. V.), Rhétorikê

Photos : © AdobeStock, Freepik, Lattice Medical, DR MGAS

Réalisation : Rhétorikê

Chargée 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 : 65 869 exemplaires

Commission paritaire : 0225M08207

ISSN 0240-9410



SOMMAIRE

des cotisations et l'équilibre financier constituent également une responsabilité majeure. Notre gestion rigoureuse vise un objectif clair : garantir la pérennité de la Mutuelle sans renoncer à l'exigence de qualité.

Affirmer notre responsabilité sociale et démocratique

La MGAS est gouvernée par des élus issus de ses adhérents. Cette démocratie interne n'est pas formelle ; elle est vivante. Elle garantit que nos orientations stratégiques répondent à l'intérêt collectif et non à des logiques de rentabilité à court terme.

Nous assumons pleinement notre rôle d'acteur de l'économie sociale et solidaire. Cela signifie privilégier l'intérêt général, favoriser l'inclusion, soutenir les actions de recherche et promouvoir l'accès aux soins pour tous. Le mutualisme est une réponse moderne aux fractures sociales : il repose sur la mise en commun des ressources et la solidarité intergénérationnelle.

Notre responsabilité s'exerce également vis-à-vis des pouvoirs publics et des partenaires institutionnels. Nous participons aux débats sur l'évolution de la protection sociale, la réforme des dispositifs de couverture des agents publics ou l'organisation du système de santé. Notre voix porte celle de nos adhérents et défend un modèle fondé sur l'équité et la cohésion.

Construire l'avenir avec confiance

Les défis à venir sont nombreux : vieillissement de la population, transition numérique, exigences environnementales, transformation du travail, mutations réglementaires. Face à ces enjeux, nous devons conjuguer prudence et ambition. Prudence, parce que la solidité financière et la qualité de gestion conditionnent notre crédibilité.

Ambition, parce que l'immobilisme serait le plus grand des risques.

Investir dans l'innovation, renforcer nos partenariats, développer de nouveaux services, anticiper les évolutions législatives : autant de chantiers engagés pour que la MGAS demeure un acteur de référence de la protection sociale des fonctions publiques.

Mais au-delà des stratégies, ce sont les femmes et les hommes qui font la force de notre Mutuelle : administrateurs bénévoles, collaborateurs engagés, adhérents fidèles. C'est cette communauté qui donne sens à notre action.

Dans un monde en mutation, notre cap reste clair : protéger, accompagner, prévenir, innover, sans jamais renoncer à nos valeurs fondatrices. La MGAS continuera d'agir avec détermination pour offrir à chacun une protection solidaire et durable, fidèle à l'esprit mutualiste qui nous anime depuis l'origine.

C'est dans cette fidélité aux principes et dans cette capacité d'adaptation que réside notre confiance pour l'avenir.

Enfin, le Conseil d'Administration et la Direction générale renouvellent leur confiance aux équipes opérationnelles qui œuvrent en première ligne pour le bien des adhérents.

*Le Conseil d'Administration
et la Direction générale*

L'Assemblée Générale 2026 procédera au renouvellement partiel du Conseil d'Administration.

Les adhérents (âgés de moins de 68 ans révolus) désirant accéder aux fonctions d'administrateur devront postuler en adressant une lettre de candidature motivée, une profession de foi (modèle à télécharger sur le site mgas.fr) et un extrait de casier judiciaire (bulletin n° 3) de moins de trois mois à l'adresse mail : mgas-elections-2026@mgas.fr

Date limite de dépôt des candidatures : vendredi 10 avril 2026.

Pour tout renseignement :
01 44 10 55 28

PANORAMA

Comment aider nos jeunes à prendre le pouvoir sur leur budget ?

4

MGASERVICES

En direct du service relation adhérents – Du nouveau pour le 100 % Santé – L'Académie MGAS (Clic et moi)

6

GRAND ANGLE

La chirurgie esthétique, entre miroirs et bistouris

9



RECHERCHE

Achondroplasie : la fin d'une fatalité génétique ?

13

PRÉVENTION

Dents sensibles : la bonne attitude à adopter

14

MGASSEMBLÉE

L'Assemblée Générale de la MGAS : un temps fort démocratique au service de la stratégie mutualiste
L'action sociale : un engagement structurant inscrit dans l'ADN de la MGAS

16

VIE PRATIQUE

Le club de lecture du Lien mutualiste

18

Comment aider nos jeunes à prendre le pouvoir sur leur budget ?

Dans un monde où l'argent se dématérialise et où les « finfluencers » envahissent les réseaux sociaux, apprendre à gérer son portefeuille est devenu un enjeu de citoyenneté. Entre dispositifs scolaires et transmission familiale, voici les clés pour accompagner les mineurs vers l'autonomie financière.

Fin le temps de la tirelire en céramique que l'on cassait pour s'offrir un jouet. Aujourd'hui, l'argent des jeunes Français est numérique, logé dans des applications et parfois même investi en crypto-actifs avant même la majorité. Mais cette aisance technologique cache une réalité plus fragile : selon l'Autorité des marchés financiers (AMF), 35 % des moins de 35 ans ont déjà été victimes d'une arnaque financière. Face à ce

constat, l'éducation économique, budgétaire et financière (Educfi) s'impose comme un rempart indispensable.

L'école passe à l'offensive

Depuis peu, un nouveau document s'est invité dans le cartable des collégiens : le passeport Educfi. Désormais généralisé en classe de 4^e, ainsi que dans les sections Segpa, ce dispositif piloté par la Banque de France en partenariat

avec l'Éducation nationale apprend aux élèves les bases indispensables de la survie économique. Le programme ne se contente pas de théorie ; il s'intègre concrètement dans les cours de mathématiques ou d'enseignement moral et civique (EMC).

Les élèves s'exercent ainsi à établir un budget équilibré en apprenant à calculer un « reste à vivre ». Cet exercice consiste à déduire systématiquement les charges fixes (abonnements, besoins primaires) des ressources disponibles, aidant les jeunes à faire la distinction entre les besoins essentiels et les envies impulsives. Le parcours aborde

L'argent de poche, une bonne idée ?

La question divise souvent les familles. Pourtant, les experts de la stratégie Educfi y voient un « laboratoire de l'autonomie ». Voici les points clés pour peser le pour et le contre.



LES PLUS

(Les bénéfices pédagogiques)

- **L'apprentissage du choix** : l'enfant comprend qu'une ressource est finie. Choisir un jeu vidéo aujourd'hui, c'est renoncer au cinéma demain.
- **L'expérience de la frustration** : indispensable pour différencier le besoin (manger) de l'envie (le dernier gadget à la mode).
- **L'épargne de projet** : apprendre à attendre pour obtenir un objet plus coûteux valorise l'effort et la patience.



LES MOINS

(Les points de vigilance)

- **Le risque de « consommation automatique »** : sans dialogue, l'argent de poche peut devenir un droit acquis sans réflexion sur la valeur de l'argent.
- **L'inégalité entre pairs** : les différences de montants peuvent créer des tensions sociales au collège ou au lycée.
- **L'usage non contrôlé** : sans cadre, l'argent peut financer des achats problématiques (tabac, jeux d'argent, etc.).



également les mécanismes du crédit et le coût total d'un emprunt, incluant les taux d'intérêt et les assurances, souvent sous-estimés par les débutants. L'objectif ultime est profondément social : garantir que chaque futur citoyen, quel que soit son milieu d'origine, dispose d'un bagage technique suffisant pour ne plus subir sa vie financière, mais pour en devenir un acteur averti et protégé contre le surendettement.

L'apprentissage de la liberté

L'autonomie ne se décrète pas au matin de ses 18 ans, elle se construit par étapes structurées et sécurisées. En France, le cadre légal organise cette émancipation progressive. Dès 12 ans, un adolescent peut franchir une première marche symbolique en détachant sa propre carte de retrait et de paiement. Le secret de cette transition réussie réside dans l'usage de la carte à « autorisation systématique ». C'est l'outil pédagogique par excellence : à chaque transaction, le terminal interroge le solde du compte en temps réel. Si la provision est insuffisante, le paiement est instantanément refusé. Cette barrière technique infranchissable empêche tout découvert bancaire et force le jeune à piloter ses dépenses au centime près, créant un réflexe de gestion sain avant l'âge adulte. À 16 ans, le champ des possibles s'élargit encore, avec une plus grande autonomie pro-

posée par les banques (avec accord parental). Cette étape marque le passage d'une surveillance étroite à une responsabilité partagée, où le mineur commence à expérimenter la gestion de flux plus complexes (salaires de jobs d'été, bourses), préparant ainsi sereinement son entrée dans la majorité civile.

L'illusion de maîtrise des plateformes ludiques d'investissement

Mais le paysage de l'épargne et de l'investissement a radicalement muté avec l'avènement des plateformes de trading rendues ludiques. Ces applications, qui adoptent les codes visuels du jeu vidéo, transforment l'acte d'investir en une expérience récréative simplifiée. Ce phénomène explique pourquoi les 18-24 ans s'informent désormais à 41 % via les réseaux sociaux, au détriment des conseils d'experts.

« L'illusion de contrôle est ici le principal danger », préviennent les spécialistes. Beaucoup de néophytes pensent maîtriser le marché alors qu'ils ne font que reproduire des comportements mimétiques, souvent sur des actifs volatils comme les crypto-actifs. Ce sentiment de compétence trompeur masque une réelle méconnaissance des risques de perte totale. Apprendre à distinguer un investissement raisonné d'une spéculation risquée est désormais le nouveau chapitre essentiel de l'éducation financière.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Banque de France : mesquestionsdargent.fr
- AMF : rapports annuels et stratégie d'éducation financière pour les nouveaux investisseurs (2024).
- <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F21035>

APPRENTISSAGE : À CHAQUE GÉNÉRATION SON RÔLE



POUR LES JEUNES ADULTES : LES RÉFLEXES DE PROS

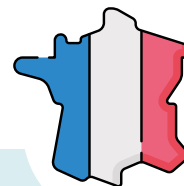
- **Téléchargez « Pilote Budget »** : cette application gratuite vous aide à calculer votre reste à vivre.
- **Méfiez-vous des « coups de fusil »** : si une promesse de gain paraît trop belle pour être vraie, méfiez-vous.
- **Vérifiez vos sources** : assurez-vous que la plateforme de crypto est enregistrée (statut PSAN).

POUR LES PARENTS : LE LABORATOIRE DE L'ARGENT DE POCHE

- **Donnez de l'autonomie** : l'argent de poche est un outil d'apprentissage. Laissez-les faire des erreurs sur de petites sommes pour éviter qu'ils n'en fassent de grosses plus tard.
- **Utilisez les bons outils** : privilégiez les cartes à autorisation systématique dès 12-13 ans.
- **Parlez vrai** : n'hésitez pas à expliquer la structure du budget familial (loyer, factures, épargne).

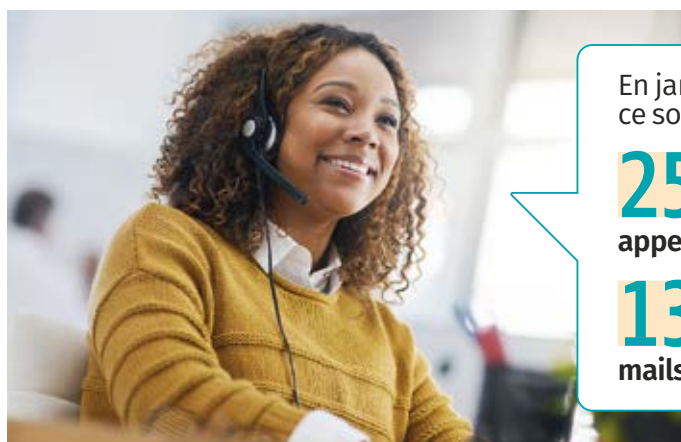
POUR LES GRANDS-PARENTS : LA SAGESSE DU TEMPS LONG

- **Expliquez les intérêts composés** : montrez-leur qu'un petit montant placé tôt devient significatif avec les années.
- **Transmettez l'histoire** : racontez comment vous gériez votre budget à leur âge.
- **Offrez des supports pédagogiques** : des jeux comme « Mes questions d'argent » sont d'excellents cadeaux.



En direct du service de relation adhérents

Le service de gestion de la MGAS reçoit chaque jour un très grand nombre d'appels (25 716 appels reçus en janvier 2026). Les équipes font de leur mieux pour traiter toutes les demandes avec sérieux et réactivité.



En janvier 2026,
ce sont...

25 716
appels reçus.

13 498
mails traités.

La MGAS est fière de disposer d'un centre d'appels situé en France, animé par des collaborateurs expérimentés et spécialement formés pour répondre à vos questions.

Réponses aux questions les plus fréquentes

1. Où trouver ma carte de tiers payant ?

L'envoi annuel de votre carte a bien été effectué.

Pour plus d'autonomie, vous pouvez la télécharger à tout moment depuis votre espace adhérent ou via l'application mobile.

2. Pourquoi ma e-carte n'est-elle valable que 30 jours ?

La durée de validité de 30 jours est une mesure de sécurité.

Mais rassurez-vous, vous pouvez télécharger votre e-carte autant de fois que

vous le souhaitez, directement depuis votre espace ou l'application, disponibles en continu.

3. Pourquoi y a-t-il des augmentations tarifaires ?

Les évolutions tarifaires répondent à plusieurs facteurs :

- la hausse générale des coûts de santé ;
- l'évolution des prestations prises en charge ;
- l'ajustement nécessaire pour garantir un niveau de protection conforme à votre contrat ;
- le maintien d'un modèle solidaire et durable pour tous les adhérents.

Nous nous engageons à préserver un juste équilibre entre qualité de couverture, équité et maîtrise des coûts.

S. G. et J. R.

Les offres pour la Fonction publique territoriale

La MGAS propose plusieurs offres dédiées aux agents de la Fonction publique territoriale, certaines labellisées et d'autres non. Un agent peut ainsi choisir le niveau de couverture des différentes protections qui correspond le mieux à ses besoins. Voici un récapitulatif des offres prévoyance et santé actuellement proposées.

→ Prévoyance Séréna FPT labellisée

L'offre prévoyance Séréna FPT labellisée a été lancée le 2 juin 2025 et intègre la couverture des primes récurrentes. Cette offre est dédiée aux agents de la Fonction publique territoriale.

→ Prévoyance Séréna – Fonction publique territoriale et hospitalière

L'offre prévoyance Séréna intègre depuis le 1^{er} janvier 2026 la couverture des primes récurrentes. Cette offre est dédiée aux agents de la Fonction publique territoriale et hospitalière.

→ Santé Activ FPT labellisée – Fonction publique territoriale

L'offre santé Activ FPT propose quatre niveaux de santé labellisée.

E. T.

Du nouveau pour le 100 % Santé

L'extension du dispositif 100 % Santé aux fauteuils roulants et aux prothèses capillaires marque une avancée importante pour renforcer l'accessibilité aux soins et accompagner au mieux les adhérents dans des moments de fragilité.

Depuis le 1^{er} décembre 2025, les fauteuils roulants – en particulier ceux destinés à la location de courte durée (au maximum six mois) – sont pris en charge intégralement par l'Assurance maladie obligatoire et la MGAS.

De même, depuis le 1^{er} janvier 2026, la classe II des prothèses capillaires, qui regroupe les prothèses contenant au moins 30 % de cheveux naturels et celles à base de fibres synthétiques, avec une surface implantée exclusivement à la main supérieure à 100 cm², sont couvertes intégralement, sans reste à charge. Il s'agit ainsi de soutenir les personnes confrontées à une perte de cheveux liée à une maladie ou à un traitement médical.

Ces avancées répondent à un objectif

de lutte contre le renoncement aux soins en garantissant à chacun un accès à des équipements essentiels, sans contraintes financières. Elles s'inscrivent dans le cadre du contrat responsable.

La MGAS a décidé de faire bénéficier ses adhérents de ces deux extensions du dispositif 100 % Santé, même s'ils ont un contrat non responsable.

À noter : une prescription médicale est obligatoire (fauteuils roulants : médecin, ergothérapeute ou kinésithérapeute ; prothèses capillaires : oncologue, dermatologue ou médecin traitant).

A.V.



→ En savoir plus

Rappel : adhésion facultative au contrat collectif santé MGAS

Dans le cadre de la réforme de la protection sociale complémentaire (PSC), les anciens agents des ministères sociaux peuvent toujours choisir d'adhérer au contrat collectif santé mis en place depuis le 1^{er} janvier 2026 et assuré par la MGAS. Cette adhésion reste entièrement facultative : chacun peut également conserver sa garantie actuelle, selon ce qui convient le mieux à sa situation.

Un fonds d'aide aux retraités, attribué sous conditions de ressources, peut réduire votre cotisation mensuelle. Pour retrouver le guide d'accueil, consultez le tableau des garanties ou réaliser un devis en ligne, rendez-vous sur <https://mgas.fr/offre-mtssf-retraites>

→ Nos conseillers sont à votre écoute au 0 805 951 741 ou à contact.retraites@mgas.fr

G. G.

Déploiement PSC DGAC : l'essentiel à retenir

Pour accompagner les agents dans la compréhension et l'appropriation du dispositif PSC, un déploiement progressif a été mené entre fin 2025 et début 2026.

1. Novembre 2025 – webinaires d'information

Trois webinaires ont présenté les principes de la PSC et les garanties et ont répondu aux premières questions. Supports et replays ont été mis à disposition.

2. Février 2026 – webinaires d'accompagnement

Des webinaires pratiques ont guidé les agents dans l'utilisation de la landing page et le parcours de devis et d'affiliation, avec démonstrations et questions-réponses.

3. Février-mars 2026 – permanences terrain (environ 30 dates)

Des permanences ont permis un accompagnement personnalisé sur site : aide aux démarches, réponses immédiates, assistance à l'utilisation des outils.

Les modalités de rendez-vous sont transmises par les SIR, et un accompagnement individuel reste disponible via les services clients d'Alan et de la MGAS.

Une plateforme dédiée

La landing page centralise toutes les ressources : documentation, replays, FAQ, comparateur de garanties, outil de devis et vidéos explicatives.

→ <https://mgas.fr/collectif-prevoyance-dgac>

C. G. et J. R.



L'Académie MGAS (Clic et moi)

7,6 milliards d'euros envolés en 12 mois à cause des arnaques en France : c'est l'estimation d'une enquête GASA/BioCatch publiée en juin 2025. Un rappel clair que la fraude en ligne touche le quotidien de chacun, bien au-delà des seuls profils « ultraconnectés ».

Parmi les scénarios récurrents : le faux e-mail de banque. Le message paraît sérieux, reprend le logo et le ton de votre établissement, demande de « confirmer un paiement » ou de « réactiver un compte ». On clique, on saisit ses identifiants sur une page copiée à l'identique... et les fraudeurs prennent la main. Un piège redoutablement efficace, qui joue sur l'urgence et l'apparence officielle.

Une plateforme en ligne, 100 % prise en charge pendant trois ans

Pour se sensibiliser et adopter les bons réflexes, la MGAS vous offre l'Académie MGAS : une plateforme en ligne, 100 % prise en charge pendant trois ans, qui combine formation régulière et aide concrète au quotidien.

Vous y trouverez notamment Ernest, l'assistant intégré : il vérifie un e-mail ou un lien suspect avant de cliquer, guide pas à pas pour réaliser des réglages essentiels et vous entraîne grâce à de courtes mises en situation, afin de transformer les bonnes pratiques en automatismes.

Un cours en ligne dédié à la cybersécurité

Rendez-vous aussi chaque mois pour un cours en ligne dédié à la cybersécurité : démonstrations en direct, cas concrets, questions-réponses.

Prochaine session le 27 mars consacrée aux arnaques sentimentales et à la façon dont les repérer.

Et ce n'est pas tout ! Sur l'Académie, on



trouve des conseils pratiques et des outils pour :

→ **maîtriser les bases de la sécurité numérique** (créer un mot de passe sécurisé, protéger ses informations personnelles, repérer un e-mail frauduleux) ;

→ **gérer facilement ses démarches en ligne** (par exemple, télécharger une attestation sur Ameli, déclarer ses impôts) ;

→ **utiliser smartphone et tablette avec plus d'aisance** (installer une application, envoyer des photos, libérer de l'espace) ;

→ **prendre un rendez-vous médical en ligne avec Doctolib** ou accéder à son dossier santé.

Places limitées. Pour rejoindre l'Académie MGAS et s'inscrire au prochain cours du 27 mars, rendez-vous sur academie-mgas.fr.

Code partenaire : MGAS25.



→ Retrouvez toutes nos informations sur la cybersécurité sur notre site internet.

J.R. et Alizée de Clic et Moi



Métacoaching : votre prévention santé au quotidien

La Mutuelle met à votre disposition un nouvel outil de coaching en ligne : Mon portail prévention. Vous y trouverez des programmes conçus pour vous accompagner durablement dans la prévention et l'amélioration de votre santé au quotidien. Grâce à des parcours personnalisés, vous pourrez adopter plus facilement des habitudes bénéfiques et durables dans des domaines essentiels : nutrition, sommeil, activité physique, gestion du stress, arrêt du tabac, santé de la femme et bien d'autres encore.

Pour en savoir plus et accéder à l'ensemble des services proposés, rendez-vous dans votre espace adhérent MGAS, rubrique « Prévention et social », puis cliquez sur « Mon portail prévention ». Ce service est inclus dans votre contrat dès l'adhésion (hors contrats collectifs des ministères de la Santé, des Solidarités et du Travail).

J. R.



→ Retrouvez notre webinaire dédié à votre nouveau portail prévention.

La chirurgie esthétique, entre miroirs et bistouris



Longtemps perçue comme le privilège superficiel d'une élite, la chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique traverse en France une mutation sans précédent. La discipline ne se contente plus de transformer les corps : elle s'inscrit au cœur de nouveaux enjeux de survie sociale et de santé publique. Entre la montée en puissance d'une « beauté silencieuse », les dérives identitaires nées des réseaux sociaux et les prouesses technologiques de la chirurgie réparatrice, notre rédaction décrypte les dessous d'un marché en pleine effervescence.

L'ère du « quiet beauty » : la France au septième rang mondial

Longtemps cantonnée aux cercles de la jet-set et aux tapis rouges, la chirurgie esthétique s'est imposée en France comme un véritable phénomène de société, s'immisçant dans toutes les couches de la population. En 2023, l'Hexagone s'est hissé au septième rang

mondial du classement de la Société internationale de chirurgie esthétique et plastique (ISAPS), avec un total impressionnant de 883 700 actes pratiqués sur l'année. Pour les seuls actes non chirurgicaux, la France gagne même une place pour atteindre le sixième rang mondial.

Le sacre du naturel : la fin du « tout ou rien »

Mais au-delà de ces chiffres records, c'est la nature même de la demande qui a muté. Loin des clichés de transformations radicales ou de visages standardisés, une tendance de fond >

➤ s'installe durablement : la « quiet beauty », ou beauté silencieuse. Aujourd'hui, l'heure est au naturel et à la discrétion. Les patients français boudent désormais les expressions figées, les pommettes surinjectées et les volumes mammaires excessifs au profit de résultats dits « invisibles ». Cette quête d'authenticité privilégie des interventions qui préservent l'identité et les traits uniques de chaque individu tout en améliorant l'harmonie globale du visage ou de la silhouette. C'est ce que les professionnels appellent la préservation de l'identité : on ne cherche plus à ressembler à une célébrité, mais à une version « reposée » de soi-même. La médecine esthétique — moins invasive, ne nécessitant pas d'anesthésie générale et souvent réversible — est le principal moteur de ce boom. Les injections d'acide hyaluronique (41,9 % des actes non chirurgicaux) et de toxine botulique (37,3 %) dominent largement le marché français.

Un investissement stratégique pour l'employabilité

Ce recours croissant au bistouri ou à l'aiguille n'est plus seulement guidé par la pure vanité. Il s'inscrit dans un contexte de survie sociale. Comme le souligne le sociologue Jean-François Amadieu, l'apparence physique est devenue le deuxième facteur de discrimination à l'embauche après l'âge, influençant directement les carrières et les niveaux de rémunération. Dans une « société du paraître » où la France est décrite comme l'un des pays aimant le moins ses seniors, la lutte contre la « tyrannie du vieillissement » devient une stratégie d'employabilité. En cherchant à réconcilier « l'intérieur et l'extérieur », les patients voient dans ces interventions un investissement stratégique pour leur équilibre psychologique.



Génération TikTok : quand les réseaux sculptent les complexes

L'omniprésence des images numériques a radicalement transformé le rapport des jeunes à leur corps, créant une sorte de « miroir déformant » permanent.

Sur Instagram, Snapchat ou TikTok, l'usage massif de filtres ne se limite plus à l'amusement ; il redéfinit les standards anatomiques. En affinant le nez, en remontant les sourcils ou en lissant la peau jusqu'à l'effacement des pores, ces algorithmes imposent une norme esthétique virtuelle que le monde réel ne peut égaler. Cette exposition constante crée une perception biaisée de la normalité, particulièrement chez les adolescents, dont l'estime de soi est en pleine phase de construction.

Du filtre à la pathologie : le piège de l'image lissée

Ce décalage entre l'image virtuelle « parfaite » et le reflet brut du miroir alimente une détresse mentale de plus en plus documentée : la dysmorphophobie. Les individus atteints se focalisent de manière obsessionnelle sur des défauts physiques souvent imperceptibles pour autrui, menant à l'isolement social ou à la dépression. Les chiffres récents sont

sans équivoque : le projet Mentalo de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), qui suit une cohorte de jeunes de 11 à 24 ans, révèle qu'un participant sur trois présente un risque modéré ou sévère d'altération de son bien-être mental. L'étude souligne un lien direct entre le temps passé devant les écrans — plus de cinq heures par jour pour un quart des jeunes — et le sentiment de solitude ou d'anxiété. Les influenceurs jouent ici un rôle pivot et souvent ambigu. En partageant leurs

En affinant le nez, en remontant les sourcils ou en lissant la peau jusqu'à l'effacement des pores, ces algorithmes imposent une norme esthétique virtuelle que le monde réel ne peut égaler. »

propres expériences chirurgicales sous un angle glamour et décomplexé, ils présentent des actes médicaux lourds comme de simples étapes d'une routine beauté. Cette normalisation gomme les risques et la douleur, transformant le patient en consommateur. Face à cette pression, les chirurgiens éthiques tirent la sonnette d'alarme : ils doivent désormais refuser un nombre croissant d'interventions, confrontés à des patients mineurs ou très jeunes qui exigent de ressembler à leur propre avatar filtré.

L'urgence sanitaire des « fake injectors »

La banalisation de ces actes a engendré un fléau sanitaire souterrain : les « fake injectors ». Attirés par la rentabilité du secteur, des individus sans aucune qualification médicale réalisent des injections illégales de toxine botulique ou d'acide hyaluronique. Le recrutement se fait via les messageries privées des réseaux sociaux, et les actes sont pratiqués dans des appartements, des chambres d'hôtel ou des salons de coiffure, loin de toute condition de stérilité. Les conséquences sont souvent dramatiques et irréversibles. L'Ordre des médecins reçoit désormais un signalement tous les trois jours pour des complications gravissimes. On dénombre des nécroses cutanées fulgurantes lorsqu'un vaisseau est bouché accidentellement, des infections systémiques ou même des cas de cécité par embolie artérielle. Plus inquiétant encore, l'usage de produits non conformes a provoqué des cas de botulisme, une intoxication neurologique grave. Face à cette dérive, la France a durci son arsenal législatif : depuis juillet 2024, l'acide hyaluronique n'est plus en vente libre. Une prescription médicale est désormais indispensable pour s'en procurer, une mesure cruciale pour tenter de tarir les flux d'approvisionnement des réseaux clandestins.

Médecine esthétique : le nouveau business des blouses blanches

L'essor de l'esthétique provoque un séisme au sein des professions médicales. Le secteur, extrêmement lucratif, attire de nombreux praticiens en quête d'une meilleure rémunération et de conditions de travail moins contraignantes.



Un eldorado financier au détriment du soin conventionnel ?

Une consultation d'esthétique peut rapporter jusqu'à dix fois plus qu'une consultation de médecine générale conventionnée. Ce basculement vers le « business » pose un problème éthique et démographique majeur.

La dermatologie en première ligne

Avec seulement 3,26 dermatologues pour 100 000 habitants en 2025, la France fait face à une pénurie critique. Alors que les demandes pour des soins esthétiques explosent, le dépistage des cancers de la peau devient plus difficile, faute de temps et de spécialistes disponibles pour les urgences

médicales et la surveillance oncodermatologique.

Reprendre le contrôle : vers une régulation académique

Pour encadrer ce qui ressemblait jusque-là à une « récréation médicale », les autorités ont décidé de structurer la formation. Depuis janvier 2025, le Conseil national de l'Ordre des médecins a instauré un diplôme universitaire (DU) obligatoire de deux ans pour pratiquer la médecine esthétique. L'objectif est clair : mettre fin à l'exercice sans formation spécifique, garantir la sécurité des patients et remettre l'expertise médicale au cœur d'un marché qui s'est trop longtemps autorégulé.

Au-delà de l'image : les prouesses de la chirurgie reconstructrice

Si le volet esthétique fait la une des médias, c'est dans l'ombre de la chirurgie reconstructrice que se jouent les révolutions les plus spectaculaires. L'innovation technologique offre aujourd'hui des perspectives inédites aux patients victimes de cancers ou d'accidents.



3D et biopolymères : la renaissance mammaire

La reconstruction mammaire après un cancer du sein connaît une avancée majeure. Des start-up françaises, dont Lattice Medical, développent des prothèses imprimées en 3D à partir de biomatériaux. MATTISSE, prothèse mammaire développée par Lattice Medical, consiste en une « cage » implantable remplie du tissu adipeux de la patiente (lambeau). Le biomatériau utilisé est à résorption lente, sur 18 à 24 mois ; la résorption varie selon chaque patiente. Ce dispositif médical, actuellement en essai clinique, a pour objectif de permettre une reconstruction moins invasive et durable, basée sur les propres tissus de la patiente, tout en limitant l'usage de matériaux permanents.



Un exemple de prothèse mammaire biodégradable.

Microchirurgie et robotique : réparer l'invisible

D'autres projets fascinants voient le jour, comme le « Bloc Print », un bras robotisé capable d'imprimer de la peau

directement sur les plaies des grands brûlés. Grâce à l'utilisation de robots de microchirurgie comme le système Symani, des microanastomoses (reconnexion de vaisseaux de diamètre infime) avec une précision submilli-

POUR EN SAVOIR PLUS

- International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS), Global Survey on Aesthetic/Cosmetic Procedures, 2024 report (en anglais).
- Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), Mise en garde sur les injections illégales de toxine botulinique, 2025.
- Haute Autorité de santé (HAS), Reconstruction mammaire : aide à la prise de décision partagée, guide de bonnes pratiques, version 2023.
- Inserm, projet Mentalo : évaluation du bien-être mental des jeunes de 11 à 24 ans, synthèse de cohorte, 2024.
- Conseil national de l'Ordre des médecins, « Comment réguler la médecine esthétique ? », *Médecins*, bulletin de l'Ordre national des médecins, décembre 2024, page 12.
- Lattice Medical, projet Matisse, développement de prothèses mammaires résorbables imprimées en 3D.
- AP-HP, hôpital Tenon, utilisation du système Symani en microchirurgie reconstructrice, communiqué de presse médical.
- Livres du sociologue Jean-François Amadieu, *La Société du paraître. Les beaux, les jeunes... et les autres*, éditions Odile Jacob (2016), et *Le poids des apparences, beauté, amour et gloire* (2002), éditions Odile Jacob.

métrique sont réalisées. Ces progrès ne visent pas la perfection plastique, mais la restauration de l'intégrité physique et de l'estime de soi. La chirurgie retrouve ici sa mission la plus noble : réparer l'humain.



Achondroplasie : la fin d'une fatalité génétique ?

Longtemps limitée à une prise en charge chirurgicale lourde, l'achondroplasie – principale forme de nanisme – vit une transformation historique. Grâce à l'excellence de la recherche française et à l'émergence de molécules de précision, la médecine ne se contente plus de pallier les symptômes : elle cible désormais la racine moléculaire de la pathologie.

C'est un changement de paradigme que les spécialistes n'hésitent plus à qualifier de révolution. Pour les quelque 250 000 personnes atteintes d'achondroplasie dans le monde, l'horizon médical s'est brusquement éclairci. En une décennie, nous sommes passés d'une approche orthopédique purement mécanique – les douloureux allongements de membres – à une médecine de précision capable de murmurer à l'oreille des cellules osseuses.

Le frein biologique enfin identifié

Pour comprendre l'innovation, il faut plonger au cœur du cartilage de croissance. Chez 99 % des patients, l'achondroplasie est due à une mutation unique sur le gène FGFR3. Ce récepteur, situé à la surface des chondrocytes (les cellules du cartilage), agit normalement comme un régulateur négatif : c'est le frein de la croissance osseuse. Cependant, la mutation change la donne. Le récepteur devient hyperactif, restant en position « marche » de façon permanente, même en l'absence de signal. Résultat : le frein est serré à bloc. La multiplication des cellules cartilagineuses s'arrête, empêchant l'os de s'allonger normalement. C'est

1

naissance sur 20 000 environ.

cette découverte, en 1994, des équipes françaises de l'Institut Imagine (hôpital Necker-Enfants malades), qui a ouvert la voie aux traitements actuels.

De la paillasse au patient : l'arsenal moderne

Sous l'impulsion de chercheurs comme Laurence Legeai-Mallet, la France est restée à la pointe de ce combat. Aujourd'hui, trois stratégies majeures se dessinent.

→ **Le Vosoritide (Voxzogo™)** : premier traitement autorisé (2021), cette molécule agit comme un contrepoids. En s'injectant quotidiennement, elle stimule une voie de signalisation qui vient bloquer l'excès de zèle du frein FGFR3. Les résultats cliniques montrent un gain de croissance d'environ 1,57 cm par an par rapport au groupe témoin.

→ **L'Infigratinib** : c'est la grande promesse de 2025. Contrairement au pré-

cédent, ce médicament s'administre par voie orale (traitement anticancéreux). Il cible directement l'activité enzymatique du récepteur muté pour le « débrancher ». Les dernières données de l'étude Propel 2 révèlent une augmentation de la vitesse de croissance de 2,5 cm par an.

→ **Le Navepegitide (TransCon CNP™)** : cette molécule mise sur le confort de vie. En utilisant une technologie de libération prolongée, on passe d'une injection quotidienne à une injection hebdomadaire, avec une efficacité comparable aux standards actuels.

Bien plus que des centimètres

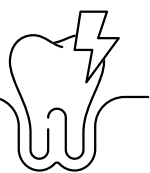
Pour les familles et les cliniciens, l'enjeu dépasse la simple question de la taille, car les personnes atteintes d'achondroplasie n'atteindront pas la taille dite « classique » d'un adulte. « L'objectif est d'améliorer la qualité de vie globale », soulignent les experts de l'Institut Imagine. En harmonisant la croissance osseuse, ces traitements visent à réduire les complications graves : compressions de la moelle épinière chez le nourrisson, apnées du sommeil ou déformations vertébrales nécessitant des chirurgies complexes.

L'amélioration de la proportionnalité corporelle est également un critère clé. Des membres plus longs facilitent des gestes du quotidien qui nous semblent anodins, mais qui sont essentiels pour l'autonomie : s'habiller seul, atteindre un interrupteur ou assurer son hygiène personnelle.

Vers une médecine personnalisée

L'avenir se dessine désormais vers une personnalisation des soins. Les médecins pourront bientôt choisir la molécule la plus adaptée au profil génétique et au mode de vie de chaque enfant. Si le coût de ces thérapies innovantes reste un défi pour les systèmes de santé, la dynamique est lancée.





Dents sensibles : la bonne attitude à adopter

Affection fréquente, la sensibilité dentaire peut être très gênante au quotidien. Mais il existe des solutions pour atténuer les douleurs.

Le contact d'une boisson ou d'un aliment froids, ou au contraire chauds, ou encore acides, et même parfois une simple aspiration d'air, ou le brossage des dents entraînent une douleur brève et aiguë, comme une décharge

électrique, sur une ou plusieurs de vos dents de façon non systématique ? Vous souffrez probablement d'hypersensibilité dentaire ou dentinaire. Elle touche presque un adulte sur quatre. « Il est important de faire confirmer ce diagnostic par le chirurgien-dentiste car ces douleurs, en particulier celles au contact du froid, peuvent être confondues avec celles occasionnées par des caries », recommande le docteur Christophe Lequart, chirurgien-dentiste, Vice-président et porte-parole national de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD).

Les causes de l'hypersensibilité dentaire

Cette sensibilité est due à une mise à nu de la dentine, tissu dentaire qui se trouve sous l'émail, au niveau de la couronne, partie visible de la dent. « Cette dentine est traversée par des microcanaux. Dans ces canalicules se trouvent des prolongements cellulaires qui sont composés d'éléments nerveux. Lorsqu'il y a une destruction de l'émail, liée à une alimentation trop acide, un brossage trop appuyé ou à un grincement des dents (bruxisme), ces microcanaux sont ouverts sur l'extérieur

et c'est ce qui entraîne cette sensation douloureuse au froid », explique le docteur Lequart. Un autre facteur possible de l'hypersensibilité dentaire est la disparition du cément, très fine couche de tissu recouvrant la dentine au niveau de la racine, à cause d'un déchaussement dentaire dû à une parodontite. L'exposition de la dentine n'entraîne pas toujours de douleurs. « Par l'intermédiaire des minéraux présents dans la salive, des microbouchons se forment

En
pratique

La bonne technique de brossage des dents

En cas de dents sensibles, il est recommandé d'utiliser **une brosse à dents à poils souples, ultra-souples, voire une brosse à dents spéciale** hypersensibilité extra-souple avec des brins très fins en extrémité. Il faut également bien brosser les dents selon la technique du rouleau (des gencives vers les dents) sans exercer de pression trop forte.

Près de
**1 adulte
sur 4**

**souffre d'hypersensibilité
dentaire.**

au niveau des canalicules et empêchent les sensations douloureuses », décrit-il. Ces microbouchons peuvent disparaître en cas d'alimentation trop acide ou d'un brossage des dents trop appuyé.

Les traitements à privilégier

L'utilisation d'un dentifrice pour dents sensibles constitue le premier traitement. « Celui-ci agit en favorisant la précipitation des minéraux présents dans la salive pour recréer ces bouchons dentinaires et en diminuant la sensibilité », explique notre expert. Cependant, pour qu'il soit efficace, il ne faut pas rincer sa bouche après brossage mais juste recracher les excès de dentifrice car cela enlève les principes actifs, ou alors il convient de masser les zones douloureuses avec un peu de dentifrice après le brossage, sans rincer après. Lorsque ce dentifrice ne suffit pas, un vernis fluoré peut être appliqué au cabinet dentaire pour fermer les canalicules. En cas d'échec, la phase suivante est le comblement de la perte de substance avec la mise en place d'un composite au niveau de la couronne. « Lorsqu'il y a un déchaussement très important, l'ultime étape est la dévitalisation de la dent pour éliminer la sensation douloureuse », informe le docteur Lequart. Il est recommandé d'éviter une trop grande consommation d'aliments acides comme les agrumes, le vinaigre, les sodas et les vins blancs ou pétillants pour ne pas aggraver la sensibilité.

France Mutualité

Orthodontie : je prends soin de mon appareil dentaire

→ Éviter les friandises collantes

« Il n'y a pas à proprement parler d'aliments contre-indiqués mais il faut prendre quelques précautions », rassure le docteur Christophe Lequart. « Toutefois, il vaut mieux éviter les aliments hypercollants et sucrés comme les caramels ou certains bonbons, car ils peuvent arracher les brackets [les bagues] de la surface des dents ou bien les plots en résine collés sur les dents qui servent à faire tenir les gouttières, poursuit-il. D'autres aliments mous et sucrés, à l'instar de la banane, peuvent aussi s'accumuler autour de l'appareil. »

→ Se brosser les dents après chaque repas

« Il est important de se laver les dents après chaque repas », explique le spécialiste. Le brossage doit durer deux minutes et s'effectuer sur toutes les faces des dents. Il doit être complété par le passage d'une brossette interdentaire — une sorte de petit goupillon — autour des bagues et du fil. Quant aux appareils amovibles, il faut également les brosser consciencieusement avant de les remettre.

→ Choisir un dentifrice hautement fluoré

Le fluor a un effet antiseptique vis-à-vis des bactéries présentes dans la plaque dentaire, à l'origine des caries. Il rend également l'émail plus résistant aux attaques acides lors de chaque prise alimentaire et il peut même stopper la progression de la maladie carieuse. « En popu-



lation générale, l'UFSBD recommande d'utiliser un dentifrice dosé à 1 450 parties par million (ppm) de fluor, indique le docteur. Comme le risque carieux est plus élevé quand on porte un appareil dentaire, on considère qu'il faut augmenter ce dosage. Pour les adolescents de 10 à 16 ans, il vaut mieux choisir un dentifrice bifluoré, à 2 500 ppm, vendu en pharmacie. Puis, pour les plus de 16 ans, le chirurgien-dentiste peut prescrire un produit à 5 000 ppm. »

→ Ne pas utiliser ses dents comme des outils

Enfin, le docteur Lequart rappelle que « les dents ne sont pas des outils ». « Elles servent à mastiquer et à parler mais pas à ouvrir des bouteilles, des emballages ou encore à casser des coquilles », ajoute-t-il. Dans le même ordre d'idée, mordre ses stylos ou se ronger les ongles sont des gestes à bannir.

France Mutualité

L'Assemblée Générale de la MGAS : un temps fort démocratique au service de la stratégie mutualiste

L'Assemblée Générale (AG) de la MGAS constitue bien davantage qu'un rendez-vous institutionnel annuel. Elle est le cœur du fonctionnement démocratique de la Mutuelle, le lieu où s'articulent validation des comptes, orientations stratégiques, évolution des statuts et expression de la représentation des adhérents.

L'AG : instance souveraine de validation et d'orientation

Les éditoriaux rappellent régulièrement le rôle central des délégués réunis en AG. Ceux-ci sont appelés à :

- voter les résolutions ;
- valider le rapport de gestion ;
- donner quitus au Conseil d'Administration pour la fixation des tarifs annuels ;
- approuver les orientations stratégiques.

En 2023, par exemple, les délégués ont voté plusieurs résolutions qui ont fait avancer le Conseil d'Administration sur la réforme de la protection sociale complémentaire (PSC) (LM n° 168). Cette réforme structure l'ensemble de la stratégie mutualiste récente.

En 2024, il est rappelé que les délégués « sont là pour valider le travail du Conseil d'Administration de l'année écoulée et donner quitus à cette même instance pour l'année à venir » (LM n° 172). Cette formule résume précisément le rôle institutionnel de l'AG : contrôler, orienter, légitimer.

En 2025, l'Assemblée Générale Ordinaire a confirmé la stratégie proposée par le Conseil d'Administration pour les années à venir (LM n° 176), montrant que l'AG n'est pas un simple enregistre-

ment formel, mais un véritable moment de consolidation stratégique.

L'AG face aux enjeux de la réforme PSC

La réforme de la PSC constitue le fil conducteur des dernières AG. L'AG permet d'expliquer aux délégués « les défis de la réforme de la PSC » afin qu'ils comprennent les enjeux des rapprochements et partenariats nécessaires (LM n° 167).

- Les AG récentes ont notamment permis :
- d'adapter la Mutuelle aux exigences réglementaires ;
 - d'autoriser des partenariats stratégiques ;
 - d'ajuster la gouvernance ;
 - d'actualiser les statuts.

La refonte des statuts est un chantier qui a permis d'aborder « sereinement » la réforme (LM n° 168). Cela démontre que l'AG joue un rôle clé dans l'adaptation structurelle de la MGAS aux transformations du marché.

Le jeu démocratique : les délégués au cœur du modèle mutualiste

La démocratie mutualiste repose sur un principe simple : les adhérents élisent des délégués qui les représentent en Assemblée Générale.

Des sections dynamiques et actives et la vitalité démocratique dépendent de l'engagement des membres participants. La baisse de participation est identifiée comme un enjeu réel, nécessitant une mobilisation.

Le report des élections décidé en Assemblée Générale Extraordinaire en 2024 illustre également la capacité de l'AG à adapter le calendrier démocratique

aux contraintes stratégiques (notamment les résultats d'appels d'offres PSC), dans une logique de représentativité renforcée.

Les statuts : cadre juridique du fonctionnement démocratique

Les statuts et le règlement intérieur institutionnel, actualisés à chaque AG « en fonction de la réglementation et de notre stratégie », sont accessibles aux adhérents.

Ils définissent notamment :

- la composition de l'Assemblée Générale ;
- les modalités d'élection des délégués ;
- les conditions de renouvellement du Conseil d'Administration ;
- les règles de candidature (profession de foi, casier judiciaire) ;
- la répartition des pouvoirs entre AG et Conseil d'Administration.

Ce cadre statutaire garantit :

- la transparence des procédures ;
- la légitimité des décisions ;
- la conformité réglementaire ;
- la stabilité institutionnelle.

L'actualisation régulière des statuts témoigne d'une gouvernance dynamique, capable d'intégrer les évolutions légales tout en préservant l'identité mutualiste.

L'AG comme expression de la solidarité mutualiste

Au-delà des aspects techniques, l'Assemblée Générale est aussi le lieu où s'exprime la vocation solidaire de la MGAS. Le budget d'action sociale, voté par le Conseil d'Administration et validé par l'Assemblée Générale, illustre concrètement le pouvoir décisionnel de l'AG en matière de solidarité.

Les orientations tarifaires, les choix de services et les engagements partenariaux sont débattus et validés dans un cadre démocratique structuré.

L'AG devient ainsi le garant de l'équilibre entre :

- performance économique ;

- conformité réglementaire ;
- et fidélité aux valeurs mutualistes.

Une gouvernance démocratique au service de la pérennité

Au travers des différentes AG analysées, un enseignement majeur se dégage : la

MGAS s'appuie sur un modèle démocratique actif pour sécuriser son avenir. Le jeu démocratique des délégués n'est donc pas formel ; il constitue l'architecture politique et institutionnelle de la Mutuelle. Il assure la légitimité des décisions, la cohérence stratégique et

la continuité du projet mutualiste. C'est dans cette articulation entre exigence réglementaire, engagement militant et responsabilité collective que l'AG demeure un pilier structurant de la MGAS.

L. A.

L'action sociale : un engagement structurant inscrit dans l'ADN de la MGAS

L'action sociale constitue un pilier historique et structurant de la MGAS qui traduit concrètement son engagement en faveur de la solidarité entre adhérents et de l'accès effectif aux soins.

Au-delà des garanties contractuelles, la MGAS mobilise chaque année un fonds d'action sociale dédié, d'un montant proche de 700 000 euros, voté par l'AG. Ce vote annuel illustre la gouvernance démocratique du dispositif et l'implication directe des représentants des adhérents dans l'allocation des ressources solidaires.

Un fonds dédié pour répondre aux restes à charge significatifs

Malgré les avancées du 100 % Santé, certains soins ou équipements peuvent générer des restes à charge importants :

- équipements hors paniers réglementés ;
- actes comportant des dépassements d'honoraires ;
- traitements spécifiques ou innovants ;
- situations de pathologies lourdes entraînant des frais indirects (transport, hébergement, aménagement du domicile).

Le fonds d'action sociale intervient en complément des remboursements obligatoires et complémentaires afin de limiter l'impact financier de ces situations sur les adhérents les plus fragilisés.

Une gouvernance transparente et maîtrisée

L'action sociale repose sur :

- une enveloppe budgétaire annuelle clairement identifiée ;
- un cadre d'instruction formalisé ;
- une analyse individualisée des situations ;
- une décision prise dans un cadre collégial garantissant équité et impartialité.

Les Commissions Locales d'Action Sociale (CLAS) étudient les dossiers des adhérents dépendant de la section.

La Commission Nationale d'Action Sociale (CNAS) assure un rôle de coordination, de reporting et étudie les cas en provenance des CLAS.

Les aides sont attribuées après examen des ressources du foyer, du niveau de reste à charge et de l'incidence budgétaire globale de la dépense. Cette approche assure une utilisation responsable des fonds mutualistes et une

orientation prioritaire vers les situations de fragilité avérée.

Des indicateurs de pilotage au service de la performance sociale

Le dispositif d'action sociale fait l'objet d'un suivi annuel. Les indicateurs constituent des outils de pilotage essentiels pour garantir l'efficacité du dispositif, mesurer son impact social et adapter, le cas échéant, les orientations budgétaires.

Un mécanisme concret de solidarité mutualiste

Le fonds d'action sociale incarne le principe fondateur du mutualisme : la solidarité entre membres. Financé collectivement et redistribué en fonction des besoins, il permet :

- de prévenir le renoncement aux soins ;
- de sécuriser les parcours de santé ;
- d'accompagner les adhérents confrontés à des situations exceptionnelles ;
- de renforcer la cohésion de la communauté mutualiste.

Au travers de ce dispositif, la MGAS affirme son positionnement d'acteur responsable, engagé dans la réduction des inégalités d'accès aux soins et fidèle à ses valeurs fondatrices. Elle participe ainsi pleinement à sa mission sociale et renforce sa différenciation dans un environnement concurrentiel marqué par une logique principalement assurantielle.

Le formulaire de demande est disponible en appelant notre service adhérents 01 44 10 55 55 (numéro non surtaxé), par mail relation.adherents@mgas.fr et téléchargeable sur mgas.fr

Le club lecture du *Lien Mutualiste* : notre sélection

Quoi de mieux qu'un bon livre pour s'évader ? Pour vous guider, voici deux ouvrages conseillés par les membres du comité éditorial du magazine. Bonne lecture.

TOUT LE BLEU DU CIEL

de **Mélissa Da Costa**

« Quand le temps est compté,
qu'est-ce qui compte vraiment ? »

Par **Éliane**

Le livre raconte l'histoire d'Émile, 26 ans, qui apprend qu'il est atteint d'un Alzheimer précoce qui ne lui laisse que deux ans à vivre. Émile refuse de finir ses jours à l'hôpital et d'attendre la fin. Il publie une petite annonce pour trouver quelqu'un afin de l'accompagner dans un ultime voyage en camping-car. À sa grande surprise, une jeune femme discrète et mystérieuse, Joanne, répond à l'annonce.

Ensemble, ils prennent la route vers les Pyrénées. Au fil du voyage, Émile découvre la beauté des paysages, la simplicité des rencontres et, surtout, la présence apaisante de Joanne.

Le voyage devient une parenthèse hors du temps, où chacun se dévoile peu à peu en apprenant à apprivoiser ses blessures et une reconstruction mutuelle s'installe. Le roman se termine dans une grande douceur, fidèle à l'esprit du récit : accepter, aimer, laisser partir.

J'ai adoré ce livre qui parle de résilience, sans jamais tomber dans le mélodrame. C'est un livre qui parle de la vie, de la mort, de l'amour, de la liberté. C'est une ode à la vie malgré la mort annoncée. Dans un moment où tout pourrait être sombre, cette histoire devient une quête



de sens, de liberté et de douceur. Je vous invite à lire ce livre car, pendant la lecture, une réflexion profonde sur la vie s'installe : quand le temps est compté, qu'est-ce qui compte vraiment ? C'est quoi, vivre pleinement ? Comment réagit-on face à la maladie, la peur ? Malgré le sujet abordé sur la maladie et la fin de vie, le roman aborde la mort sans pathos, avec une grande délicatesse. Ce n'est pas un livre triste, c'est un livre qui réveille, qui fait réfléchir, qui invite à regarder sa propre vie différemment...

→ *Tout le bleu du ciel* de Mélissa Da Costa (son premier roman) – Prix des lecteurs du livre de poche-littérature en 2020 – 840 pages – Le Livre de poche – **Paru le 15 février 2019** chez Carnets Nord

AVOIR LE COURAGE DE NE PAS ÊTRE AIMÉ

de **Ichiro Kishimi** et **Fumitake Koga**

« Se détacher du regard des autres »

Par **Juan**

C'est un livre stimulant, audacieux et parfois inconfortable. Il ne faut pas le lire comme une vérité absolue, mais comme une provocation intellectuelle invitant à repenser sa responsabilité personnelle et sa liberté intérieure.

Ce livre se présente comme un dialogue philosophique entre un jeune homme tourmenté et un philosophe, inspiré de la pensée d'Alfred Adler (psychologie adlérienne). Son message central est clair et volontairement provocateur : nous ne sommes pas déterminés par notre passé, mais par les objectifs que nous choisissons, souvent de façon inconsciente.

Le livre pousse à se détacher du regard des autres, à poser des limites et à accepter la solitude que cela peut parfois impliquer. C'est un discours courageux, à contre-courant d'une culture centrée sur la reconnaissance sociale. Enfin, *Avoir le courage de ne pas être aimé* est un livre à prendre comme un outil de réflexion, pas comme un mode d'emploi universel.

→ *Avoir le courage de ne pas être aimé* de Ichiro Kishimi et Fumitake Koga, traduit par Florence Logerot-Depraz – 333 pages – **Paru en France** le 13 mars 2018 aux éditions Guy Trédaniel

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**

Analyser mon devis

Une analyse tarifaire pour connaître et optimiser le montant de vos remboursements en optique, dentaire, audition et hospitalisation.

my
SANTÉCLAIR
Mon repère santé

SERVICES INCLUS DANS
VOTRE CONTRAT SANTÉ !

► En implantologie
par exemple, jusqu'à
1 985 €
d'économies en
moyenne et jusqu'à
10 000 €*.



Une réponse immédiate et en toute autonomie sur MySantéclair ou sous 72h avec l'aide de nos conseillers.

Pour découvrir l'ensemble des services Santéclair, trouvez facilement les professionnels de la santé recommandés et optimiser votre budget santé, téléchargez dès à présent l'appli MySantéclair.

★ Trustpilot **4,8/5**



1810 avis (au 12/01/2026)

*Economie moyenne déclarée par les bénéficiaires ayant choisi un partenaire du réseau ou ayant choisi de discuter les tarifs avec leur professionnel de santé, après avoir reçu le conseil de Santéclair - campagne d'appels sortants recueillant les déclarations auprès d'un échantillon de 266 adhérents bénéficiant des services Santéclair interrogés du 28/07 au 1er août 2025, au sujet de la restitution de l'analyse de leur devis dentaire réalisée en avril 2025 - 39 bénéficiaires ayant communiqué un montant d'économie.



Découvrez votre nouvel avantage santé Gynger

Inscrivez-vous avec le code

MGAS25

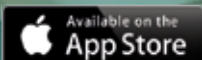
Les experts de la santé des femmes dans votre poche

Douleurs, endométriose, santé mentale, ménopause, SOPK ...

Vous cherchez un conseil, une orientation ou un soutien ?

Nos soignants vous répondent par chat en 24h.

Gynger est anonyme et confidentiel. L'accès est offert par la MGAS pour tout contrat individuel.



Un problème ? Ecrivez-nous à contact@gyngercare.com

mgas
MUTUELLE | SANTÉ PREVOYANCE SERVICES