

Le lien mutualiste #179

DES AFFAIRES SOCIALES

MGASSEMBLÉE

L'Assemblée Générale 2026
à Paris

RECHERCHE

Psychiatrie nutritionnelle :
quand le bonheur
passe par l'assiette

GRAND ANGLE

La voix :
ce que notre timbre
révèle de nous





« Notre ambition reste intacte, notre modèle se renforce »

Chères adhérentes, chers adhérents, notre Assemblée Générale se déroule dans les prochains jours. C'est l'occasion de faire un rapide bilan sur l'année 2025 en chiffres et d'envisager 2026. L'année 2025 a marqué une étape structurante dans l'histoire de la MGAS. Dans un environnement profondément transformé par la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC), notre Mutuelle a démontré sa capacité à conjuguer fidélité à ses valeurs et adaptation aux nouvelles réalités du secteur.

Des résultats qui valident notre stratégie

Grâce à la pugnacité de nos équipes et au soutien de nos élus, nous avons remporté des succès majeurs, notamment l'appel d'offres des ministères de la Santé, des Solidarités et du Travail, et de la DGAC en prévoyance. Ces victoires se traduisent par des indicateurs solides.

→ **Croissance** : un chiffre d'affaires en hausse de 4 %, atteignant **69,4 millions d'euros**.

→ **Sérénité** : un équilibre technique maîtrisé avec un ratio prestations/coûtisations de **78 %**.

→ **Solidité** : des fonds propres renforcés à plus de **40 millions d'euros**.

Grâce à ces performances, nous avons investi massivement dans notre système d'information. C'est le prix de l'excellence du service pour nos adhérents. Elles expliquent également l'augmentation de certains coûts de fonctionnement en 2025, assumés comme des

investissements stratégiques pour préparer l'avenir.

Au-delà des chiffres, la MGAS poursuit pleinement sa mission d'accompagnement des adhérents. Action sociale, prévention, proximité relationnelle, soutien aux publics les plus fragiles : ces engagements demeurent au cœur de notre projet. Dans une période marquée par les tensions sur le pouvoir d'achat, les évolutions du travail et les inquiétudes liées au système de santé, notre responsabilité est plus que jamais d'apporter des réponses concrètes, accessibles et solidaires.

2026 : de nouveaux défis opérationnels

L'heure est désormais à la mise en œuvre. En 2026, nous accueillons 13 000 nouveaux adhérents tout en restant mobilisés sur un enjeu capital : la fidélisation de nos adhérents issus de la Fonction Publique Hospitalière. La MGAS l'aborde avec lucidité, ambition et détermination.

Cette nouvelle étape impose également une réflexion stratégique de long terme. Dans un paysage mutualiste en recomposition, marqué par la montée en puissance des marchés collectifs et des appels d'offres publics, la capacité à nouer des alliances solides devient un facteur déterminant de pérennité et de développement.

La MGAS entend ainsi poursuivre la consolidation de partenariats structurants avec des acteurs partageant ses valeurs et sa vision du service public. Ces coopérations doivent renforcer notre capacité financière, technologique

LIEN MUTUALISTE N° 179 JUIN 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.),
Philippe Beretti (P. B.), Catherine
Gaucher (C. G.), Éric Morel (É. M.),
Géraldine Perré (G. P.), Justine Racinet (J. R.),
Emma Toulancoat (E. T.), Rhétoriké

Photos: © AdobeStock, Freepik, DR MGAS

Réalisation: Rhétoriké

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: 68 402 exemplaires

Commission paritaire: 0225M08207

ISSN 0240-9410



SOMMAIRE

PANORAMA

Voisinage : l'art de vivre ensemble

4



GRAND ANGLE

La voix : ce que notre timbre révèle de nous

L'instrument biologique : comment la voix nous définit

Recherche : quand la voix devient un biomarqueur

En pratique : l'art de ménager son instrument

11



MGASERVICES

Un nouveau contrat santé avec l'Établissement et service d'accompagnement par le travail (ESAT) L'Envolée de Creil

Du côté de la Protection Sociale Complémentaire collective

Qu'est-ce que le Fonds d'accompagnement social ?

MGAS Protection : un maillon clé de la protection collective

Les webinaires dédiés aux MJPM

Un accident causé par un tiers peut coûter cher... à vous, mais aussi à votre Mutuelle

Vos démarches en ligne, en toute sécurité

Mieux comprendre le lymphœdème et le lipœdème

6

MGASSEMBLÉE

Protection sociale : la MGAS dessine son avenir au cœur de l'histoire solidaire

10

et opérationnelle afin d'accéder durablement aux grands marchés publics de Protection Sociale Complémentaire.

Cap sur 2030

L'objectif est clair : disposer, à l'horizon du prochain cycle des appels d'offres PSC de 2030, d'un modèle encore plus robuste, agile et compétitif, capable de répondre aux nouvelles exigences des employeurs publics tout en préservant notre identité mutualiste.

Cette confiance dans l'avenir, nous la devons à l'engagement de nos administrateurs, de nos collaborateurs, de nos partenaires et de l'ensemble de nos adhérents.

Ensemble, nous continuerons à faire vivre une mutuelle indépendante, responsable et profondément humaine.

Michel Benaben



PRÉVENTION

Le « Jeffing », méthode douce d'entraînement

16

RECHERCHE

Psychiatrie nutritionnelle : quand le bonheur passe par l'assiette

15

VIE PRATIQUE

Et si le vrai luxe, c'était de ne pas faire sa valise ?

18

COURRIER DES LECTEURS

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



Voisinage : l'art de vivre ensemble

Entre la haie qui dépasse, les bruits de talons à l'étage et le barbecue dominical, la vie de voisinage est un subtil équilibre entre droits individuels et respect d'autrui. Si le Code civil pose des limites claires, c'est souvent la courtoisie qui évite de transformer un simple désaccord en bataille juridique. Dossier sur les règles du vivre-ensemble à la française.

En France, près d'un habitant sur deux déclare avoir déjà subi des nuisances de la part de son voisinage. Pourtant, la loi est loin d'être un désert sur le sujet. Le principe de base est simple, mais puissant : « Nul ne doit causer à autrui un trouble anormal de voisinage ». Mais où s'arrête la liberté des uns et où commence la tranquillité des autres ?

La règle d'or : le trouble « anormal »

Contrairement à une idée reçue, tout désagrément n'est pas forcément punissable par la loi. Pour que la justice intervienne, le trouble doit impérativement être qualifié d'« anormal ». La vie en société impose en effet une part de tolérance mutuelle face aux bruits, odeurs ou gênes visuelles inhérents à la proximité d'autrui. Pour tracer la frontière entre l'acceptable et l'illicite, les juges s'appuient sur trois critères cumulatifs : la fréquence (le caractère répétitif ou régulier des faits), la durée (leur persistance dans le temps, qu'elle soit quotidienne ou saisonnière) et l'intensité (le degré de puissance de la nuisance sonore, la force d'une émanation olfactive ou l'impact d'une gêne visuelle comme une perte brutale de luminosité).

Objectiver le trouble

Ces trois piliers servent de curseur pour mesurer si le trouble excède ce que le droit appelle les « inconvénients ordinaires du voisinage ». À titre d'illus-

tration, les aboiements ponctuels d'un chien au passage d'un visiteur sont considérés comme un aléa normal de la vie en communauté. En revanche, un animal laissé seul qui hurle à la mort huit heures par jour, de manière systématique et répétée, bascule sans ambiguïté dans le trouble anormal. Cette logique s'applique à toute forme de nuisance, qu'il s'agisse des fumées persistantes d'un conduit mal entretenu ou du bourdonnement incessant d'une pompe à chaleur mal isolée. L'implication juridique est majeure : c'est le caractère disproportionné, envahissant et objectivement pénible de l'acte qui fonde ici la responsabilité, même en l'absence de toute intention malveillante de la part du voisin.

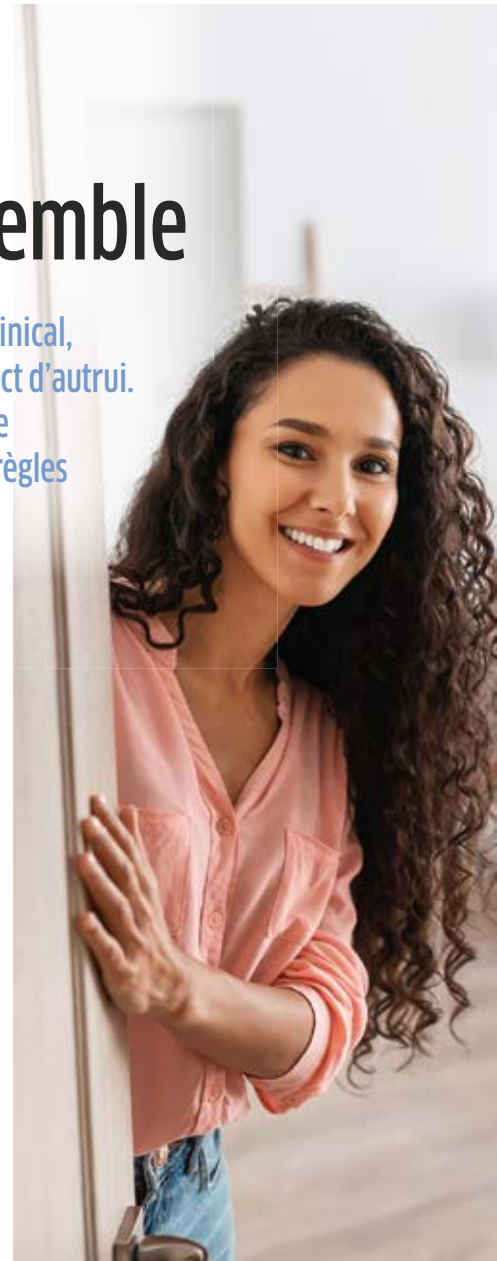
À SAVOIR



LE NUISANCES SONORES : L'ESSENTIEL DE LA LOI

Source majeure de litiges, le bruit est réglementé en permanence pour protéger le repos de chacun.

- **La nuit** (22h-7h) : le tapage nocturne est verbalisable dès qu'il est audible d'un tiers, sans condition de durée ou de répétition.
- **Le jour** : une nuisance devient illicite si elle se révèle « durable, répétitive ou intense » (musique forte, moteur).
- **Travaux et jardinage** : les activités bruyantes sont limitées à des créneaux stricts – les jours ouvrables de 8h30 à 12h et de 14h30 à 19h30, le samedi de 9h à 12h et de 15h à 19h et le dimanche matin de 10h à 12h. Vérifiez toujours les arrêtés de votre mairie.





Conflit : la fin du « tout judiciaire »

Le 1^{er} octobre 2023, la loi française a franchi une étape majeure pour désengorger les tribunaux et favoriser l'apaisement social :

pour la plupart des petits litiges de voisinage ou les demandes inférieures à 5 000 euros, il est désormais obligatoire de tenter une résolution amiable avant de pouvoir saisir un juge. Cette tentative de conciliation préalable est devenue une condition de recevabilité de l'action en justice, forçant ainsi les parties à s'asseoir autour d'une table plutôt que de s'affronter d'emblée dans un tribunal.

→ **Le dialogue** : la première étape reste la plus efficace. On estime que 80 % des problèmes se règlent par une simple discussion franche et polie, souvent autour d'un café ou via un mot glissé avec tact dans la boîte aux lettres. L'idée est d'exprimer son ressenti sans agressivité pour désamorcer les tensions avant qu'elles ne s'enracinent.

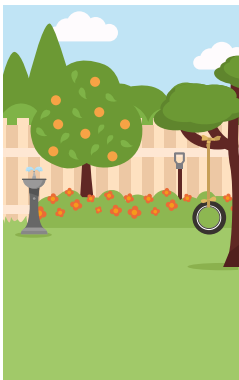
→ **Le médiateur ou conciliateur de justice** : si le dialogue direct échoue, il faut faire appel à un tiers

impartial. C'est une étape entièrement gratuite. Le conciliateur est un auxiliaire de justice bénévole qui aide les parties à trouver un terrain d'entente. C'est souvent la solution la plus rapide et la moins dérangeante.

→ **Le tribunal** : lorsque toutes les tentatives de médiation ont échoué, le litige est porté devant le juge de proximité ou le tribunal judiciaire. C'est l'ultime recours, souvent long, psychologiquement épuisant et financièrement coûteux (frais d'huissier pour les constats, honoraires d'avocat). Le juge tranchera de manière ferme, mais le climat de voisinage, lui, risque d'être définitivement dégradé.

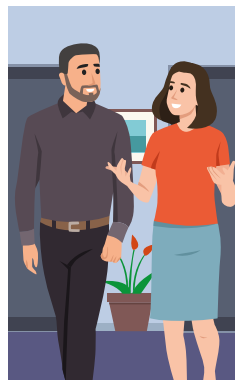
Avant d'entamer une procédure, demandez-vous toujours : « *Suis-je prêt à vivre les dix prochaines années en guerre ouverte avec la personne que je croise chaque matin sur mon palier ou devant mon portail ?* ».

La courtoisie n'est pas seulement une élégance morale, c'est aussi un moyen de préserver sa qualité de vie.



CLÔTURES ET JARDINS : LA RÈGLE DES DISTANCES

Le Code civil (art. 671-673) régit les plantations : prévoyez un recul de 2 mètres pour les arbres de plus de 2 mètres de haut, et de 50 centimètres pour les plus petits. Règle d'or : il est interdit de couper soi-même les branches du voisin (sollicitez-le), contrairement aux racines, que vous pouvez trancher librement.



LA COPROPRIÉTÉ : UNE LOI À PART

Si vous vivez en appartement, votre texte de référence n'est plus seulement le Code civil, mais le règlement de copropriété. Ce document est la « bible » de l'immeuble. Il peut interdire d'étendre du linge aux fenêtres, de stocker des vélos dans les parties communes ou d'installer un barbecue sur son balcon pour des raisons de sécurité ou de standing. Le respecter, c'est s'assurer une paix durable avec ses voisins de palier.



Le fonds d'accompagnement social (FAS) : réduire le reste à charge en santé

Dans le cadre de la mise en place de la Protection Sociale Complémentaire (PSC), des dispositifs de solidarité ont été créés pour accompagner les adhérents confrontés à des difficultés financières liées à leur santé. C'est le cas du fonds d'accompagnement social (FAS).

Prévu par l'accord ministériel du 14 juin 2024, le FAS est financé par une fraction des cotisations des bénéficiaires du contrat collectif santé MGAS (0,5 %) des ministères de la Santé, des Solidarités et du Travail (MSST). Son objectif est de réduire le reste à charge pour certaines dépenses de santé pouvant peser sur le budget du foyer, notamment :

- l'optique complexe ;
- les soins dentaires hors 100 % santé ;

- les audioprothèses ;
- certaines prothèses et matériels médicaux ;
- l'hospitalisation ;
- les aides aux proches aidants.

L'aide est attribuée en fonction des ressources du foyer, évaluées à partir du quotient familial.

Le FAS s'adresse à l'ensemble des adhérents couverts par le contrat collectif santé, y compris les ayants droit et les agents retraités. Une seule demande par an peut être acceptée.

Pour en bénéficier, il suffit de compléter le formulaire disponible dans l'espace adhérent MGAS, de joindre les justificatifs demandés et d'envoyer le dossier par mail à : fas@mgas.fr

J. R.

Un nouveau contrat santé Établissement et service d'accompagnement par le travail (ESAT) L'Envolée de Creil

À l'issue d'un appel d'offres, la MGAS a été retenue par l'ESAT L'Envolée de Creil pour assurer la couverture santé de ses travailleurs.

Ce choix repose sur la qualité de l'offre, sa solidité juridique et sa capacité à répondre aux besoins spécifiques des personnes accompagnées.

Le nouveau contrat santé entrera en vigueur le 1^{er} juin 2026 et concernera environ 80 travailleurs. L'ESAT a retenu un socle de garanties renforcé, plus protecteur que le minimum prévu par l'ANI, complété par deux options facultatives accessibles individuellement.

La MGAS se distingue également par son accompagnement des publics fragiles et son expertise auprès des mandataires judiciaires, facilitant la gestion des situations complexes. L'affiliation est pilotée par l'employeur via un espace dédié, garantissant la fiabilité des informations et une prise en compte adaptée de chaque situation.

C. G. et E. T.

Du côté de la Protection Sociale Complémentaire collective

Plusieurs contrats collectifs ont été déployés dans le cadre de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC), notamment pour le GIP Inovalys, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), ainsi que pour la Direction générale de l'aviation civile (DGAC) sur le volet prévoyance.

Pour l'exercice 2026, la MGAS entend rester pleinement à l'écoute de ces entités et poursuivre sa démarche de proximité, tant auprès des employeurs que de leurs agents.

À ce titre, le site d'Inovalys a fait l'objet de plusieurs visites en février et mars, pour que de nombreux agents puissent s'affilier à l'offre de prévoyance. Pour l'Anses, cet engagement s'est traduit par l'organisation de plus de 50 permanences sur l'année afin de répondre aux attentes des agents. S'agissant de la DGAC, une seconde phase de permanences est actuellement en cours.

La MGAS confirme ainsi sa capacité d'adaptation en proposant un accompagnement à la fois en présentiel et en digital.

G. P.

MGAS Protection : un maillon clé de la protection collective

Créée à l'initiative de la MGAS, MGAS Protection est l'association qui souscrit certains contrats collectifs de santé et de prévoyance au bénéfice de ses adhérents. Son rôle est souvent méconnu, alors qu'il est essentiel au bon fonctionnement de la protection collective.



À quoi sert MGAS Protection ?

Le contrat d'assurance de groupe repose sur une organisation tripartite entre les adhérents, l'association souscriptrice et l'assureur.

Il suppose un « lien de même nature » entre le souscripteur et les adhérents (I) et établit un lien contractuel non seulement entre l'assureur et le souscripteur (II) mais aussi, dans certains cas, entre l'assureur et l'adhérent (III).

MGAS Protection est cette association souscriptrice, juridiquement distincte de la Mutuelle, mais étroitement liée à elle. Cette structure défend les intérêts des adhérents, signe et fait évoluer les contrats collectifs, et informe les adhérents.

Une utilité historique

Avant la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC), MGAS Protection a protégé les intérêts de ses adhérents, leur proposant des contrats collec-

tifs adaptés, notamment en prévoyance, et gérant ces contrats en coassurance.

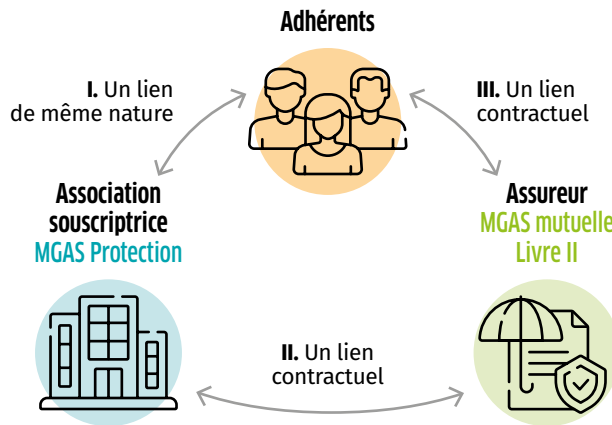
Une utilité renforcée demain

Avec les appels d'offres PSC, les contrats et partenariats évoluent. MGAS Protection conserve un rôle central : garantir la continuité juridique des contrats collectifs, accompagner les modifications

d'assureurs ou de périmètres, et délivrer une information claire aux adhérents dans un contexte en mutation.

Dans un environnement de plus en plus complexe et réglementé, MGAS Protection reste un outil au service des adhérents et du modèle mutualiste, au cœur de la protection collective portée par la MGAS.

P. B.



Les
webinaires
dédiés aux
MJPM

Vous avez manqué notre 20^e webinar dédié aux MJPM sur le calcul des émoluments ? Animée par Élisabeth Belle, du cabinet Gand Contrôles, cette conférence a décrypté un sujet clé dans un contexte réglementaire en évolution.

→ Retrouvez le replay sur notre chaîne YouTube

Notre prochain rendez-vous portera sur la gestion de la SCI dans le cadre du mandat, le 10 juin 2026. Restez connectés !



Un accident causé par un tiers peut coûter cher... à vous, mais aussi à votre Mutuelle

Accident de la route, chute sur un sol glissant, agression, erreur médicale, accident scolaire ou accident sportif : dans tous ces cas, une déclaration change tout.

Quand vous déclarez cet accident à la MGAS, nous pouvons demander le remboursement des frais engagés à l'assureur du responsable.

Pourquoi c'est important ?

Ces démarches préservent les ressources de la Mutuelle et donc les vôtres. Un geste simple grâce auquel la MGAS continue à garantir des prestations de qualité, dans un esprit de solidarité et d'équité.

C'est simple, rapide, confidentiel.

Remplissez votre déclaration en ligne disponible dans votre espace adhérent (l'accès se fait par le lien dans le pied de page). Un expert ASSIA, notre partenaire de confiance, pourra vous contacter pour compléter les informations si nécessaire.



Pensez aussi à informer votre professionnel de santé de l'existence d'un tiers responsable pour qu'il le précise sur la feuille de soins papier ou électronique.
É. M.

→ Besoin d'aide ou d'informations complémentaires ?

@ mgas@assia.fr

✉ ASSIA
29 bis avenue de Rome
13127 Vitrolles

☎ 02 56 56 28 20
Du lundi au vendredi,
9h00-12h30 et 13h30-17h00

Vos démarches en ligne, en toute sécurité



Pensé pour faciliter vos démarches, l'espace adhérent MGAS vous offre une navigation plus claire et plus fluide. En quelques clics, vous pouvez transmettre vos documents de façon sécurisée, suivre vos demandes et échanger facilement avec nos équipes.

L'application MGAS & Moi vient compléter ce service : envoyez vos justificatifs, consultez vos remboursements, téléchargez votre carte de tiers payant et accédez à des informations utiles, où que vous soyez.

En privilégiant les échanges numériques, vous gagnez du temps et profitez d'un traitement plus rapide de vos demandes. Plus besoin d'imprimer ni d'envoyer vos documents par courrier : tout est centralisé, sécurisé et accessible à tout moment.

Un geste simple, pratique et responsable – pour vous et pour la planète.

J. R.

Mieux comprendre le lymphœdème et le lipœdème

En partenariat avec Essity. Cet article est informatif et ne remplace en aucun cas la consultation d'un médecin.

LE LYMPHŒDÈME

Un gonflement chronique d'un membre (jambe ou bras) lié à un dysfonctionnement des vaisseaux lymphatiques

Qu'est-ce que le lymphœdème ?

Le lymphœdème est une pathologie due à une anomalie du réseau lymphatique¹.

Il existe deux types de lymphœdème² :

- **le lymphœdème primaire**, dû à une anomalie du développement du système lymphatique ;
- **le lymphœdème secondaire**, qui survient à la suite de certains traitements, notamment de cancers : exérèse chirurgicale, radiothérapie, curage ganglionnaire...

Comment le lymphœdème se manifeste-t-il ?

Le lymphœdème se traduit par une accumulation anormale de lymphes dans les tissus interstitiels (sous-cutanés) ; la lymphe ne circule plus correctement et s'accumule. Cette stagnation entraîne un épaississement de la peau et une accumulation du tissu adipeux, ce qui conduit à la formation d'un lymphœdème¹. Le diagnostic du lymphœdème repose sur la présence de signes cliniques. Le médecin suspecte un lymphœdème lorsque le diamètre d'un membre est significativement supérieur à celui du membre opposé, en particulier lorsque le patient présente des facteurs de risque pour cette maladie^{3,4}.



→ Vous souhaitez en savoir plus ?

Consultez l'article en entier sur mgas.fr :
<https://mgas.fr/-/mieux-comprendre-le-lymph-deme>

(1) Vignes, S., « Lymphœdèmes secondaires des membres », *La Presse Médicale Formation*, volume 4, octobre 2023, pages 330-338.

(2) Inserm, « Enflure – C'est quoi un lymphœdème ? », avril 2025.

(3) Vignes, S., « Les lymphœdèmes : du diagnostic au traitement », *La Revue de Médecine Interne*, volume 38, février 2017, pages 97-105.

(4) Vidal, « Diagnostic des lymphœdèmes », décembre 2021.

(5) Assurance maladie, « Lipœdème : définition et circonstances de survenue », juin 2025.

(6) Haute Autorité de santé, avis de transparence du 3M Coban 2, décembre 2023.

(7) Assurance maladie, « Lipœdème : symptômes et diagnostic », juin 2025.

LE LIPŒDÈME

Un dépôt anormal de tissu adipeux sous la peau

Qu'est-ce que le lipœdème ?

Le lipœdème est une accumulation importante, anormale, bilatérale et symétrique de graisse. Cette accumulation est, le plus souvent, localisée dans les membres inférieurs (jambes, cuisses et hanches) et, moins fréquemment, dans les bras (30 % des cas de lipœdème). Les mains, les pieds et le torse sont toujours épargnés⁵.

Quelles sont les causes de cette maladie ?

Les origines du lipœdème ne sont pas encore connues⁶.

→ **La sensibilité des récepteurs aux œstrogènes** (hormones sexuelles féminines) présents au niveau de la graisse jouerait probablement un rôle dans sa survenue. En effet, cette pathologie touche presque exclusivement les femmes. Par ailleurs, le lipœdème apparaît le plus souvent à la puberté, peut s'aggraver lors des grossesses et à la ménopause, laissant supposer une influence des hormones féminines sur cette maladie.

→ **La génétique** pourrait également être à l'origine de cette maladie, car il a souvent été observé plusieurs cas de lipœdème au sein d'une même famille.

Quels sont les signes cliniques du lipœdème ?

Le lipœdème provoque une augmentation disproportionnée et progressive du volume des membres atteints de façon symétrique.

Le plus souvent, le lipœdème touche les membres inférieurs jusqu'aux malléoles des chevilles. Comme les pieds ne sont pas atteints, leur examen est normal, mais une démarcation peut être visible entre la zone non atteinte des pieds et la zone atteinte au niveau de la cheville : on parle d'effet de « bracelet » ou de « manchette »⁷.

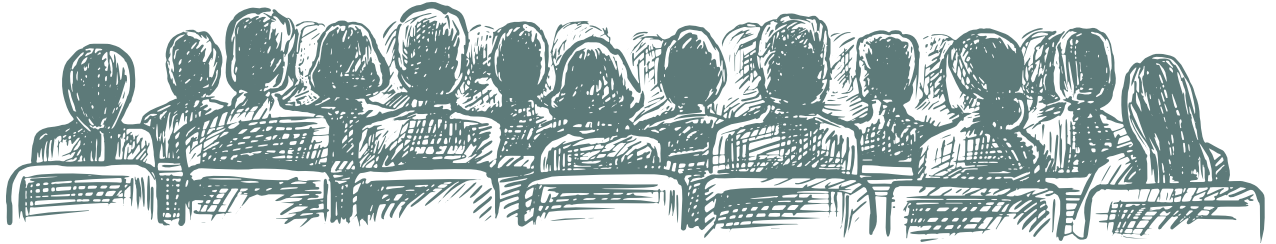


→ Vous souhaitez en savoir plus ?

Consultez l'article en entier sur mgas.fr :
<https://mgas.fr/-/le-lipoedeme-un-depot-anormal-de-tissu-adipeux-sous-la-peau>

Protection sociale : la MGAS dessine son avenir au cœur de l'histoire solidaire

Pour sa prochaine Assemblée Générale, les 11 et 12 juin 2026, la MGAS s'installe dans un lieu hautement symbolique : la salle Laroque, au sein des ministères de la Santé, des Solidarités et du Travail (MSST), à Paris. Un rendez-vous démocratique majeur qui s'inscrit dans l'héritage direct des fondateurs de notre modèle social.



C'est un choix qui résonne comme un retour aux sources de la solidarité nationale. En réunissant ses délégués au sein même de l'administration centrale des ministères de la Santé, des Solidarités et du Travail (MSST), à Paris, la MGAS choisit d'ancrer ses travaux sous les auspices d'une figure tutélaire de notre République sociale. La prestigieuse salle Laroque, qui accueille l'événement, doit en effet son nom à Pierre Laroque (1907-1997).

Ce haut fonctionnaire d'exception est reconnu comme le père de la Sécurité sociale. Nommé directeur général de la Sécurité sociale en 1944, Pierre Laroque fut le maître d'œuvre de l'ordonnance du 4 octobre 1945 qui unifia les assurances sociales en un système solidaire unique. Toute sa vie, il a défendu l'idée que la protection contre les aléas de l'existence n'était pas une simple technique financière, mais un pilier de la dignité humaine et de la démocratie citoyenne.

En siégeant dans ce lieu chargé d'histoire, la MGAS réaffirme son attachement

Cette rencontre permet [...] de préparer l'avenir dans un esprit démocratique et solidaire.

viscéral à cette vision d'une protection sociale protectrice, humaine et gérée par ses propres bénéficiaires.

L'organisation de ce point d'orgue de la vie démocratique de la Mutuelle

Chaque mois de juin, l'Assemblée Générale de la MGAS réunit les représentants des adhérents autour d'un temps fort de la vie mutualiste. Bien plus qu'une obligation statutaire, cette rencontre permet d'approuver les comptes, de débattre des orientations de la Mutuelle et de préparer l'avenir dans un esprit démocratique et solidaire.

Comme chaque année, les délégués auront à voter la clôture comptable, les documents réglementaires et financiers ainsi que les mandats confiés au Conseil

d'Administration pour fixer les tarifs annuels et assurer l'ensemble des obligations légales et réglementaires propres à toute mutuelle.

Conformément aux statuts 2025 de la MGAS, l'Assemblée Générale procédera également au renouvellement du tiers sortant des administrateurs du Conseil d'Administration.

Le Président de la MGAS est, quant à lui, élu par le Conseil d'Administration tous les deux ans après renouvellement des administrateurs.

Cette Assemblée Générale intervient dans un contexte majeur de transformation de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) des agents publics. Elle sera l'occasion d'informer les délégués sur les déploiements issus des contrats collectifs PSC remportés par la MGAS en février 2025 pour les ministères sociaux puis en septembre 2025 pour la DGAC. Face à ces évolutions, la MGAS poursuit un objectif clair : préserver une protection sociale fondée sur la solidarité, la proximité et la défense des agents publics.

L. A.

➤ Sous la pression de l'air, ces plis entrent en vibration, s'ouvrent et se ferment avec une vélocité stupéfiante, des centaines de fois par seconde. Toutefois, le son primaire généré au niveau du larynx n'est qu'un bourdonnement brut. Ce signal doit impérativement transiter par nos « résonateurs » – le pharynx, la cavité buccale et les fosses nasales – qui agissent comme la caisse de résonance d'un violon. En amplifiant certaines fréquences et en filtrant d'autres, ces cavités sculptent le timbre final, cette signature sonore unique qui constitue notre véritable identité acoustique.

L'impact de notre quotidien

Notre voix n'est pas immuable ; elle enregistre nos fatigues et nos habitudes comme un journal de bord acoustique. Comme l'explique le Docteur Benoît Amy de la Bretèche, « *Le corps vocal est souvent envisagé comme le véhicule de la voix, l'objet qui permet de la faire sortir au-devant de lui, d'en remplir l'espace extérieur, de toucher autrui. On le sollicite dans sa tonicité, son redressement, son expression...* ».

→ **Le stress** : le larynx est un organe d'une réactivité extrême, intimement lié au système nerveux autonome. En situation de tension, le cerveau déclenche une contraction réflexe des muscles suspenseurs du larynx. Ce phénomène provoque une remontée du larynx vers la base de la langue, rétrécissant l'espace de résonance. La voix devient alors plus aiguë et instable.

→ **La pollution et l'hygrométrie** : la vibration dépend de la santé de la muqueuse des plis vocaux. Nathalie Henrich Bernardoni rappelle que « *l'instrument vocal humain nécessite l'usage du mécanisme laryngé et un accord entre harmoniques et résonances* » qui peut être perturbé par un air trop sec,



Notre voix n'est pas immuable ; elle enregistre nos fatigues et nos habitudes comme un journal de bord acoustique.

augmentant la pression nécessaire pour simplement amorcer le son.

→ **La posture** : travailler voûté crée une cassure structurelle dans la colonne d'air. Comme le définit le Docteur Benoît Amy de la Bretèche dans ses travaux sur l'équilibre pneumo-phonique : « *L'économie vocale est la recherche du meilleur rendement acoustique pour le*

moindre coût physiologique ». Cette économie repose avant tout sur la gestion du souffle : une mauvaise posture empêche le diaphragme de réguler correctement la pression d'air, forçant le larynx à se contracter pour compenser le manque de soutien respiratoire.

En somme, notre voix est un équilibre permanent entre une machinerie physique rigoureuse et les aléas de notre environnement. Elle ne ment jamais sur notre état de fatigue ou notre niveau de tension, car chaque microcontraction musculaire de notre quotidien vient s'imprimer sur notre timbre. Comprendre cette mécanique, c'est prendre conscience que la voix est le premier témoin de notre écologie personnelle.

Recherche : quand la voix devient un biomarqueur

Et si votre voix pouvait prédire une maladie avant même l'apparition des premiers symptômes visibles ? La recherche publique française, notamment au CNRS, transforme désormais chaque syllabe en une donnée médicale précieuse grâce aux « biomarqueurs vocaux ».

L'intelligence artificielle sait isoler des microvariations de fréquence qui échappent à la perception humaine mais révèlent l'état de notre système nerveux.

→ **Maladies neurodégénératives :** les recherches du Laboratoire Parole et Langage (LPL) démontrent que la parole est affectée bien avant les troubles moteurs. La réduction de la force d'articulation des consonnes et des micro-tremblements de la glotte sont des signes précoces étudiés pour le diagnostic de Parkinson.

→ **Sommeil et vigilance :** un communiqué du CNRS de mars 2024 souligne que « la privation de sommeil est détectée par l'analyse de la voix ». En identifiant des altérations dans la prosodie et le timbre, les chercheurs peuvent évaluer le degré de fatigue d'une personne de manière non invasive.

→ **Santé mentale :** les travaux de l'Inserm sur la dépression révèlent une « prosodie plate » caractéristique : ralentissement du débit, pauses prolongées et réduction de l'étendue des fréquences.

La voix s'impose désormais comme une nouvelle frontière du diagnostic médical. En devenant un « biomarqueur numérique », elle offre la promesse d'une médecine plus prédictive et moins invasive. Si ces outils n'en sont qu'à leurs débuts cliniques, ils préfigurent une révolution où la parole ne servira plus seulement à échanger, mais aussi à veiller sur notre intégrité neurologique et mentale.

La voix offre la promesse d'une médecine plus prédictive et moins invasive.



En
pratique

L'art de ménager son instrument

Voici les recommandations issues de la pratique clinique française pour préserver votre capital vocal.



Sources du dossier

- Nathalie Henrich Bernardoni, *La voix chantée : entre sciences et pratiques*, Éditions De Boeck Solal, 2014.
- Dr Benoît Amy de la Bretèque, sous la direction du Professeur Antoine Giovanni, *L'équilibre et le rayonnement de la voix*, Éditions De Boeck Solal, 2022.
- Dr Benoît Amy de la Bretèque, *À l'origine du son : le souffle*, Éditions De Boeck Solal, 2000.
- CNRS, communiqué de presse – « Privation de sommeil : grâce à l'IA, votre voix en dit long... », 13 mars 2024.
- Laboratoire Parole et Langage (LPL), travaux sur les dysphonies neurologiques.



L'hydratation et le geste sain

Le secret d'une voix saine commence par l'eau et se poursuit par la maîtrise du souffle. Une hydratation optimale réduit l'effort vocal nécessaire. Le Dr Benoît Amy de la Bretèque insiste sur le fait que la prévention commence par la connaissance de soi et l'exploration de son « espace intérieur ». Il s'agit d'apprendre à utiliser la pression d'air pulmonaire comme moteur, plutôt que de forcer sur les muscles de la gorge.

Éviter les faux amis

→ **Le raclement de gorge** : c'est un traumatisme physique. Préférez une déglutition forte.

→ **Le chuchotement** : c'est un effort musculaire asymétrique plus fatigant que de parler doucement.

→ **Le reflux gastrique** : un enrrouement matinal doit faire suspecter une acidité irritant le larynx pendant la nuit.

Deux exercices de réveil vocal

→ **La technique de la paille** : souffler dans une paille dans un verre d'eau en émettant un son. Cette technique travaille précisément sur l'équilibre entre le souffle et la vibration des plis vocaux par un effet de contre-pression.

→ **Le bourdonnement** : un son « mmm » doux pour activer les résonateurs faciaux.

Prendre soin de sa voix ne demande pas de remèdes miracles, mais une hygiène de vie consciente et une discipline du corps. En replaçant le souffle au centre de notre parole et en respectant les limites physiologiques de notre larynx, nous assurons la pérennité de notre instrument le plus précieux. La prévention est ici une éducation de chaque instant.

Psychiatrie nutritionnelle : quand le bonheur passe par l'assiette

Longtemps cantonnée aux troubles du comportement alimentaire, la nutrition devient un pilier de la psychiatrie moderne. Entre axe intestin-cerveau et microbiote, la recherche dessine une prise en charge globale où l'alimentation devient une cible thérapeutique.

Un changement de paradigme s'opère : alors que la santé mentale est décriée grande cause nationale pour 2025 et 2026, le modèle classique (médicaments, thérapie) s'enrichit d'un nouveau pilier : la nutrition. Cette psychiatrie nutritionnelle s'appuie désormais sur des preuves biologiques solides plutôt que sur de simples conseils de bien-être.

L'axe intestin-cerveau : une communication vitale

Le microbiote intestinal communique en permanence avec notre cerveau. Ces milliards de micro-organismes produisent des métabolites essentiels comme le butyrate, qui protège notre barrière cérébrale. À l'inverse, une dysbiose (déséquilibre de la flore) peut rendre l'intestin perméable. Des fragments bactériens s'échappent alors dans le sang, déclenchant une neuro-inflammation qui perturbe la sérotonine – l'hormone de l'humeur – et favorise l'anxiété ou la dépression.

Le risque de l'ultra-transformé

Ainsi, notre mode de vie moderne est un facteur de risque majeur. L'étude de la cohorte Whitehall II a révélé qu'une consommation élevée d'aliments ultra-

transformés augmentait de 30 % le risque de dépression. Au-delà du sucre et des graisses, les additifs dégradent le mucus intestinal et perturbent les signaux cérébraux, induisant une léthargie caractéristique des états dépressifs.

L'efficacité du régime méditerranéen

Toutefois, l'alimentation peut aussi être curative. L'étude SMILES a prouvé qu'une intervention diététique ciblée favorisait une rémission complète chez 32 % des patients souffrant de dépression sévère, contre seulement 8 % dans le groupe témoin. Le modèle de référence reste le régime méditerranéen : riche en polyphénols, fibres et Oméga-3, il booste la croissance des neurones. Des micronutriments comme le magnésium et le zinc s'imposent ainsi comme des alliés indispensables.

LEXIQUE

Neuroplasticité : capacité du cerveau à réorganiser ses réseaux de neurones.

Barrière hémato-encéphalique : filtre protégeant le cerveau des toxines circulantes.



32,3 %

de taux de rémission
de la dépression grâce
au changement alimentaire
(étude SMILES).

25 %

des Français seront touchés
par un trouble mental
au cours de leur vie.

Vers une psychiatrie de précision

L'avenir réside dans la personnalisation. Demain, des psychobiotiques (bactéries spécifiques anti-inflammatoires) pourraient être prescrits sur mesure. Le projet Le French Gut, qui cartographie le microbiote de 100 000 Français, définira bientôt des signatures bactériennes pour chaque pathologie. L'objectif : soigner l'esprit en optimisant le contenu de notre assiette.

Sources

- Jacka, F. N., et al. (2017), « A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial) », *BMC Medicine*.
- Akbaraly, T. N., et al. (2009), « Dietary pattern and depressive symptoms in middle age » (Cohorte Whitehall II), *The British Journal of Psychiatry*.
- Fondation FondaMental : « La psychiatrie nutritionnelle : une discipline émergente ».
- Inserm (Canal Détox) : « La "malbouffe" est-elle une cause de dépression ? ».
- Inrae, projet Le French Gut : lefrenchgut.fr

Le « jeffing », méthode douce d'entraînement

On peut améliorer sa séance de sport en combinant course à pied et marche. Cette activité physique épargne en partie les muscles, avec une meilleure gestion de la fatigue. Comment se lancer sans risque ?

La pratique est idéale pour les débutants : courir sans s'épuiser, puis marcher... et recommencer. Cet entraînement, nommé « jeffing », a été inventé en 1974 par Jeff Galloway, athlète américain. Il a bousculé les idées reçues : interrompre sa course en plein marathon n'est pas un échec. Selon le Professeur Gérard Helft, Président de la Fédération française de cardiologie, en alternant avec la marche, « on adapte l'activité physique selon les possibilités de chacun. En ralentissant, l'organisme récupère un peu, avant de repartir ».

S'en tenir au même ratio

Le « run walk run », comme le nomme Jeff Galloway, est né de l'objectif de ne pas s'essouffler. Cet ancien marathonien, devenu coach, conseille sur son site internet : « Pour commencer, choisissez simplement un ratio course/marche adapté à votre niveau de forme – par exemple 30 secondes de course suivies de 30 secondes de marche – puis

ajustez-le selon vos besoins. Attendez-vous à une meilleure endurance, à des temps de récupération plus rapides et à la confiance nécessaire pour aborder n'importe quelle distance en toute facilité ! ». Le ratio reste identique du début à la fin de l'entraînement. La marche n'intervient pas selon le niveau de fatigue, elle est un élément prévu de la séance.

D'autres techniques fondées sur l'alternance existent. Par exemple, la méthode Cyrano, lancée dans les années 2000 par

Le jeffing est parfois préconisé pour préserver les articulations.

l'entraîneur français Jean-Marc Dewelle, s'applique aux très longues distances : 9 minutes 15 secondes de course, puis 45 secondes de marche, sur 100 kilomètres ; 6 minutes de course, puis 1





minute de marche, sur 24 heures (selon le magazine *Jogging International*). Ce changement d'allure a, en outre, le mérite de faciliter le ravitaillement lors des épreuves intenses.

Moins d'inconfort musculaire

Une étude allemande*, incluant 42 coureurs ordinaires, s'est intéressée à l'entraînement course-marche. Les chercheurs ont conclu que cette technique ne réduisait pas la charge sur le système cardiovasculaire, mais faisait

atteindre aux coureurs des temps d'arrivée similaires avec moins de fatigue et d'inconfort musculaire. Bon à savoir : le jeffing est parfois préconisé pour préserver les articulations, mais cette affirmation n'a pas été prouvée scientifiquement. Certains estiment aussi qu'il réduirait les risques de blessures, fréquentes lors de la pratique de la course à pied.

Néanmoins, malgré ses nombreux avantages, il nécessite de prendre certaines précautions comme toute activité

physique. Il est indiqué « *pour tous, à l'exception des personnes atteintes de maladie cardiovasculaire, qui doivent demander l'avis d'un cardiologue* », reprend le Professeur Gérard Helft. En cas de décompensation (épisode d'aggravation de l'insuffisance cardiaque), il est déconseillé de courir.

Écouter son corps : les signes à observer

Pendant la course, une douleur dans la poitrine doit mener à une consultation médicale, tout comme des battements de cœur très rapides et désordonnés, ou encore un essoufflement anormal. Le spécialiste conseille « *plutôt une activité modérée : on doit pouvoir parler. L'effort intense est réservé aux sportifs en bonne condition physique* ».

En ayant pris toutes les précautions, le Professeur Gérard Helft rappelle que l'activité physique « *améliore la force musculaire, la fonction cardiaque et respiratoire, l'endurance, la souplesse, la santé mentale, etc. Elle réduit le risque de maladie chronique et la survenue de certains cancers. On préconise habituellement 30 minutes par jour, au moins cinq fois par semaine* ». Le jeffing peut être une porte d'entrée vers une pratique régulière et durable.

France Mutualité

* Hottenrott, K., Ludyga, S., Schulze, S., Gronwald, T., & Jäger, F. S., « Does a run/walk strategy decrease cardiac stress during a marathon in non-elite runners? », *Journal of science and medicine in sport*, 2016.

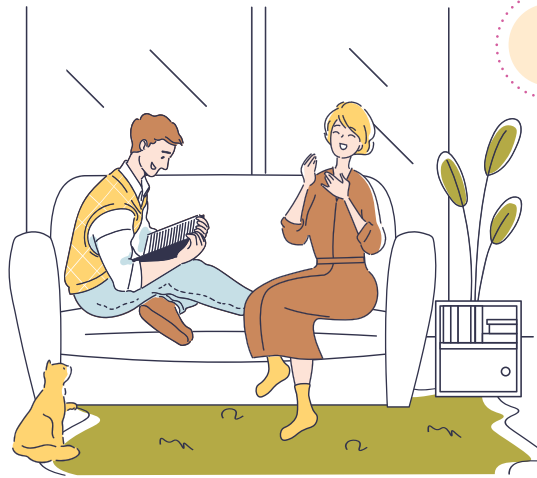


Et si le vrai luxe, c'était de ne pas faire sa valise ?

Oubliez les valises, les bouchons et les matelas de la location qui ont l'épaisseur d'une crêpe bretonne ! Optez pour une alternative audacieuse : la *staycation*, contraction de *stay* et de *vacation* en anglais ou vacances à la maison. Voici cinq raisons de troquer votre billet d'avion contre une citronnade sur votre propre balcon.

1 LE HOLD-UP LÉGAL SUR VOTRE COMPTE EN BANQUE

Le premier bénéfice est mathématique. En économisant le transport et l'hébergement (dont les prix s'envolent de 30 % en juillet-août), votre budget loisirs vous offre de nouvelles possibilités. C'est le moment de tester ce restaurant étoilé à deux rues de chez vous.



2 LE SACRE DU SOMMEIL DE QUALITÉ

La science est formelle : l'effet de la première nuit perturbe notre cerveau lorsque nous dormons dans un environnement inconnu. En dormant dans votre lit, c'est le seul moment de l'année où vous pouvez enfin gagner votre combat contre les cernes.

3 DEVENIR UN EXPLORATEUR DE PALIER

Connaissez-vous vraiment le musée de La Poste à trois arrêts de bus ou ce sentier forestier oublié derrière la zone industrielle ? Pratiquer la *staycation*, c'est redécouvrir son territoire avec un œil de touriste.

4 LA VILLE EST À VOUS (OU PRESQUE)

Pendant que le reste de la population se bat pour un centimètre carré de sable sur la Côte d'Azur, votre quartier se vide. C'est le moment idéal pour savourer le silence et vous sentir, pendant 15 jours, comme le propriétaire privilégié de votre environnement.

5 LA FIN DE LA TYRANNIE DU PLANNING

En vacances organisées, on court après les horaires du petit-déjeuner de l'hôtel et les réservations d'excursions. Le luxe suprême du sédentaire ? Décider, à 14 heures, que l'activité principale de l'après-midi sera finalement une sieste de trois heures sous le ventilateur.

MÉMO Les numéros d'urgence à connaître

Urgences européennes **112** • SAMU **15** • Police secours/gendarmerie **17** • Sapeurs-pompiers **18**
Urgences sourds et malentendants **114** • Enfance en danger **119**

**ON NE FAIT
PAS NAÎTRE
LES VOCATIONS,
MAIS ÇA FAIT
40 ANS QU'ON
LES AIDE À
GRANDIR.**

EN SAVOIR PLUS



**BANQUE FRANÇAISE
MUTUALISTE**

40 ANS AU SERVICE DES AGENTS DU SECTEUR PUBLIC

Pour en savoir plus

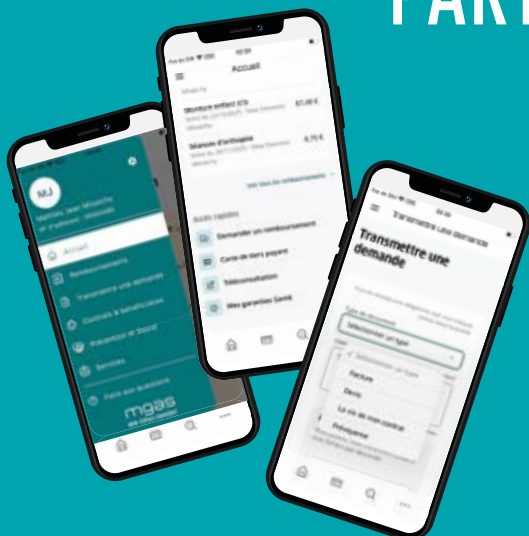


mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

MGAS et Moi

VOTRE ESPACE ADHÉRENT, PARTOUT AVEC VOUS



Transmission
de factures /
documents

Accès aux services
et conseils de
prévention

Connexion
biométrique

Téléchargement
des relevés de
prestations santé...

Disponible sur

