LA REVUE D'INFORMATION DE VOTRE MUTUELLE – JANVIER 2020

mgas
MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

Le lien mutualiste #153
DES AFFAIRES SOCIALES

DOSSIER SPÉCIAL
Quand les animaux soignent les victimes de traumatisme

MGASERVICES
La complémentaire santé solidaire (CSS)

PRÉVENTION
Acouphènes : des solutions pour mieux vivre

« Poursuivre avec force et conviction le combat pour l'intérêt des adhérents

Dans un premier temps, le Conseil d'Administration et moi-même vous adressons nos vœux pour une année 2020 emplie de joie, bonheur et santé pour vous et tous vos proches.

Je souhaite saluer la mémoire de notre délégué de la section Aquitaine, Monsieur Jacques Crespo, qui nous a quittés brutalement début octobre, militant de la première heure qui a toujours œuvré pour sa section et la mutuelle.

Dans mon précédent édito, je m'insurgeais contre la perte des valeurs mutualistes au profit des systèmes assurantiels venant bousculer l'équilibre fragile du système mutualiste dans un monde soumis à des référencements, notamment dans le monde de la fonction publique d'État.

Ce constat a encore plus renforcé mes intentions de poursuivre avec force et conviction le combat pour l'intérêt des adhérents et de leurs ayants droit dans l'optique d'une offre de services santé et prévoyance juste et adaptée à leur statut.

À ce titre, nos équipes techniques et métiers ont œuvré depuis cet été à élaborer une offre contenue dans les exigences du référencement en termes d'augmentation, d'une part (+ 3 % pour l'offre du ministère des Affaires sociales et + 9 % pour celle du ministère de l'Aviation civile), et de contenus, d'autre part, avec une adaptation totale de nos offres aux principes édictés par la réglementation dont celle du 100 % Santé.
Le Conseil d'Administration a pu ainsi valider les nouvelles grilles lors de sa séance du 17 octobre dernier.

Cette réglementation, qui est effective depuis le 1er janvier 2020 pour l'optique et le dentaire, vise à lutter contre le renoncement aux soins en proposant des garanties sans reste à charge pour l'adhérent. Même si je reste sceptique sur la qualité du panier de base proposé, et surtout sur l'implication des professionnels en optique et audioprothèse.

Je tiens à féliciter les équipes pour le respect des délais contraints et les exigences de cette réglementation.

Je tiens aussi à préciser que notre mutuelle n'a aucunement profité de cette réforme pour répercuter son coût aux adhérents. Les communications que vous avez reçues avec la carte TP vous permettront de le constater.

D'autres rendez-vous importants nous attendent comme les nouvelles réglementations concernant :
- le remboursement des organismes complémentaires (ROC) ;
- la résiliation infra-annuelle du contrat mutuelle.

Nos équipes ont d'ores et déjà entamé les phases d'instruction de ces deux dossiers pour être opérationnelles,

LIEN MUTUALISTE N°153
JANVIER 2020

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 : mgas.fr
Directeur de la publication : Michel Regnier
Directrice de la rédaction : Annick Singer
Rédaction : Laurent Azoulay (L. A.), Nathalie Cathelain (N. C.), Muriel Chichignoud (M. C.), Pascal Dreux (Pa. D.), Françoise Dmeri (F. D.), Jean Depreville (J. D.), Max Elbaz (M. E.), Catherine Gaucher (C. G.), Vanessa Hamou (V. H.), Carole Le Gal (C. L. G.), Éric Morel (É. M.), Justine Racinet (J. R.), France Mutualité, Rhêtorikê
Photos : © AdobeStock, DR MGAS, DR
Réalisation : Rhêtorikê
Chargée de publication : Aurélie Pécaud
Maquette : Camille Lagoarde
Prix au numéro : 0,40 €
Abonnement annuel : 1,20 €
Impression : Galaxy Imprimeurs
205 à 213 route de Beaugé
72000 Le Mans
Imprimé à : 51 550 exemplaires
Diffusé à : 51 545 exemplaires
Commission paritaire : 0220M08207
ISSN 0240-9410

en janvier pour ROC, et en décembre 2020 pour le projet de résiliation infra-annuelle.

Sur le plan politique et institutionnel, nous avons organisé les élections du tiers sortant des délégués et membres des bureaux de section pour lesquels le résultat des votes sera prononcé au Conseil d'Administration du 5 mars prochain.
Vous disposerez d'informations détaillées dans l'article dédié à ce sujet dans le présent *Lien mutualiste*.

Je profite de cet article pour insister sur l'importance de ces élections.

- Au niveau du bureau de section (pour une représentation locale, régionale de nos populations) et de ce fait pour être au plus près de nos adhérents.
- Au niveau des délégués qui restent les garants d'une mutuelle en équilibre financièrement et en matière de réglementation.

L'intégration de Mutuelle Europe et de la DGAC a engendré une augmentation naturelle de plus de 40 % de représentativité des délégués à l'Assemblée Générale MGAS avec toutes les difficultés résultant de ces variations (politiques, techniques et financières).
La proposition de modification du nombre de délégués par section n'ayant pas été retenue lors de l'Assemblée Générale de juin 2019, une étude sur la possibilité de maintenir ce fonctionnement devra rapidement être menée afin de pouvoir respecter la représentativité par section.

Je compte sur vous pour promouvoir la MGAS dans les différentes sections, ministérielles, établissements ou régions, et lui permettre de se développer dans l'intérêt commun.

Michel Regnier, Président

SOMMAIRE

4 **PANORAMA**
Pleine conscience : savourer l'instant présent
Manger local : l'exemple de « La Ruche qui dit oui ! »
Des idées pour gérer un budget équilibré

6 **MGASERVICES**
Fusion de l'ACS et de la CMU-C
La réforme 100 % Santé n'impactera pas les cotisations de la MGAS
Une aide pour analyser vos devis
Le projet « remboursement des organismes complémentaires » (ROC)
De nouveaux services d'assistance
Plus de digitalisation pour vous aider

9 **GRAND ANGLE**
Stress post-traumatique : quelles prises en charge possibles ?

13 **RECHERCHE**
Cryothérapie : quand le froid soigne les blessures et accélère la récupération

14 **PRÉVENTION**
Acouphènes : des solutions pour mieux vivre

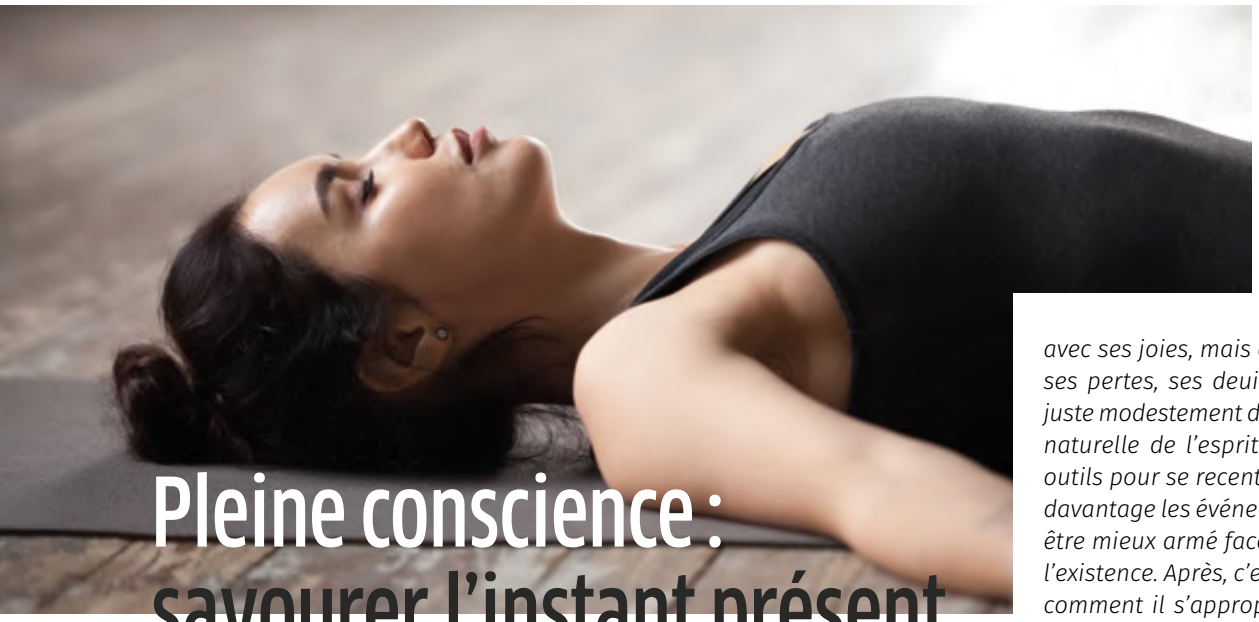
16 **MGASSEMBLÉE**
Les élections des délégués et des membres des bureaux de section

18 **TRUCS ET ASTUCES**
10 aliments pour booster la vitamine D en hiver

APPEL À CANDIDATURES

L'Assemblée Générale 2020 procédera au renouvellement partiel du Conseil d'Administration. Les adhérents désirant accéder aux fonctions d'administrateur devront faire acte de candidature en adressant au siège une profession de foi accompagnée d'un extrait de leur casier judiciaire (bulletin n° 3) de moins de trois mois.

Date limite de dépôt des candidatures : vendredi 10 avril 2020
Adresse : MGAS secrétariat, 96 avenue de Suffren, 75730 Paris Cedex 15
Contact : 01 44 10 55 28



Pleine conscience : savourer l'instant présent

Introduite par les grands maîtres bouddhistes, la méditation séduit aujourd'hui des centaines de milliers de personnes en Occident. Dans les salles de sport, les entreprises, les hôpitaux ou les écoles, tout le monde s'y met. Parmi ces différentes pratiques, la méditation dite de « pleine conscience » (ou mindfulness) est celle qui rencontre le plus de succès. Elle diminuerait l'anxiété, le stress, la tendance à la dépression et renforcerait le système immunitaire ainsi que le bien-être général.

Entraînement attentionnel à l'art d'être vraiment présent

« *La pratique de la pleine conscience repose sur un entraînement attentionnel à l'art d'être présent à ce que l'on vit, instant après instant, ici et maintenant, avec curiosité, bienveillance et sans jugement* », précise Jorge Dana, instructeur MBSR. En somme, il s'agit de mettre en veille le pilote automatique qui nous gouverne habituellement. « *La plupart du temps, nous sommes plongés dans notre cinéma intérieur, captivés par nos pensées et nos émotions,* ajoute Jorge. *Nous ressassons un passé qui n'est plus ou nous nous projetons dans un avenir incertain : c'est très fatigant pour le moral. Nous vivons comme si nous étions ailleurs, absents à nous-mêmes et aux autres.* » C'est encore pire lorsque l'on est déprimé ou anxieux : on a tendance à ruminer les pensées négatives, ce qui ne fait que renforcer les états émotionnels douloureux. La pleine conscience permet d'observer la façon dont naissent les émotions et les pensées, qu'elles soient positives ou négatives, et comment elles peuvent nous submerger. En nous aidant à observer le fonctionnement du corps et de l'esprit, elle nous aide à « *accueillir ce qui se passe en nous de manière plus ouverte* », poursuit le Professeur Isnard Bagnis. On calme l'agitation du mental, on laisse les pensées et les sensations s'exprimer, être là, en gardant de la distance, sans forcément chercher à les analyser ou à s'en débarrasser. [...] Est-ce pour autant la panacée, le remède à tous les maux de l'esprit ? « *Bien sûr que non,* souligne Jorge Dana. *Ce n'est pas la solution à tous les problèmes. La vie sera toujours la vie, avec ses joies, mais aussi ses douleurs, ses pertes, ses deuils. Le MBSR essaie juste modestement de calmer l'agitation naturelle de l'esprit et de donner des outils pour se recentrer, pour apprécier davantage les événements agréables et être mieux armé face aux difficultés de l'existence. Après, c'est à chacun de voir comment il s'approprie l'expérience et ce qu'il en retire.* »

France Mutualité

LE CHIFFRE

52 000 microparticules de plastique par an ingurgitées par un adulte.

Chaque année, les humains ingèrent et respirent plusieurs dizaines de milliers de particules de plastique issues de la dégradation dans l'environnement de produits tels que les vêtements synthétiques, les pneus ou encore les lentilles de contact. C'est ce que révèle une étude canadienne publiée récemment dans la revue *Environmental Science and Technology.*

Vous pouvez retrouver « La Ruche qui dit oui ! » partout en France et aussi en Europe.

Manger local : l'exemple de « La Ruche qui dit oui ! »

Tous les jeudis soir, à Lavalette, un petit village à côté de Toulouse, les membres de « La Ruche qui dit oui ! » se retrouvent dans le café de la rue principale pour la distribution : œufs, confiture, pain, fruits et légumes, fromage, légumineuses… Les producteurs rencontrent alors leurs clients et leur livrent les produits commandés en ligne quelques jours plus tôt. […] Laruchequiditoui.fr est une plateforme de vente en ligne qui favorise les circuits courts et encourage les rencontres entre agriculteurs locaux et consommateurs lors de marchés éphémères. « *Pour créer une Ruche, il faut tout d'abord contacter les producteurs et leur exposer notre démarche,* explique Franck Terras, responsable de la Ruche de Lavalette. *Ces derniers doivent ensuite s'inscrire sur le site pour pouvoir proposer leurs produits. Ce sont eux qui fixent librement leurs prix et indiquent le minimum de commandes à atteindre pour effectuer la livraison. Une fois que l'on a réuni assez de monde et que l'offre de base est suffisamment fournie, l'aventure commence vraiment.* » Les consommateurs intéressés par la démarche doivent eux aussi s'inscrire gratuitement sur le site. En devenant membres, ils ont accès chaque semaine à une sélection de produits et ils ont six jours pour passer commande. « *Il n'y a pas d'obligation d'achat ni d'abonnement* », précise Franck Terras.

Une fois les commandes terminées, si l'un des vendeurs n'a pas atteint le minimum qu'il s'était fixé, la livraison est reportée. La veille de la distribution, chaque acheteur reçoit sa liste définitive de produits commandés où est indiqué le montant correspondant. Le jour J, membres et producteurs se retrouvent dans la Ruche. « *Les premiers passent d'un stand à l'autre pour récupérer leur commande et échanger avec les seconds,* explique le responsable. *Ils peuvent poser des questions sur les produits et en savoir plus sur leur origine ou leur mode de fabrication.* » […]

France Mutualité

EN PRATIQUE

Quelques idées pour gérer un budget équilibré

Si établir un budget familial semble un peu désuet, cet exercice de comptabilité personnelle se révèle très utile au quotidien. Il facilite le paiement d'échéances non prévues ou permet de financer de gros projets.

L'équilibre entre les revenus et les dépenses

Pour gérer sereinement vos comptes, voici trois actions simples à mettre en place.

❶ Organisez, triez et classez vos courriers, factures, tickets de caisse et talons de chéquier. Vous pouvez aussi utiliser un cahier ou un outil informatique pour tenir vos comptes.

❷ Gérez votre budget en respectant les sommes que vous aviez prévu de dépenser.

❸ Hiérarchisez vos dépenses : charges fixes et incontournables, dépenses occasionnelles, dépenses non prévues.

Des idées pour alléger les dépenses

Pour dépenser moins, vérifiez que vos charges de logement (loyer, eau, électricité, etc.) sont cohérentes avec votre type d'habitat et votre situation familiale. Faites, par exemple, des listes de courses et des menus, ou encore utilisez les services de prêt (médiathèque, ludothèque, etc.). Vous pouvez aussi vous informer sur les avantages sociaux auxquels vous pouvez prétendre. En cas de difficultés financières, l'important est de réagir rapidement. Certains accidents de la vie peuvent mettre vos comptes dans le rouge. Si le cas se présente, faites une liste de vos dettes, contactez vos créanciers et la banque, recherchez les possibilités d'aides financières personnelles (épargne, aide familiale, etc.). N'hésitez pas à contacter les organismes sociaux qui peuvent vous accompagner pour sortir de cette situation d'urgence.

Source : CNAF

Fusion de l'ACS et de la CMU-C : la complémentaire santé solidaire (CSS)

En application de la loi de financement de la Sécurité sociale, la fusion de la CMU-C[1] et de l'ACS[2] est entrée en vigueur au 1er novembre 2019. La couverture actuelle de la CMU-C sera étendue aux personnes aujourd'hui éligibles à l'ACS. Cette évolution a donné naissance à un contrat unique : la complémentaire santé solidaire.

L'objectif des pouvoirs publics est d'améliorer le taux de recours : en effet, 20 % des bénéficiaires de l'ACS n'utilisent pas leur chèque. Les principaux motifs de non-recours sont dus à la lourdeur des démarches, au manque de notoriété de l'ACS ou encore au reste à charge sur les postes de soins les plus onéreux (optique, dentaire et aide auditive). Dans le même temps, le but est aussi de garantir une prise en charge de la totalité des frais à prix maîtrisé et soutenable.

Quels changements pour les bénéficiaires ?

Concrètement, cela ne change rien pour les bénéficiaires de la CMU-C. Ils auront toujours accès à la complémentaire santé gratuite. Quant aux bénéficiaires de l'ACS, ils accéderont à un large panier de soins, avec une prise en charge à 100 %, comme les bénéficiaires de la CMU-C, moyennant une contribution maximale de 1 euro par jour en fonction de leur âge et de leurs revenus.
Les bénéficiaires pourront choisir de confier la gestion de la CSS soit à l'Assurance maladie obligatoire soit à un organisme complémentaire inscrit sur une liste gérée par le Fonds CSS.
133 organismes complémentaires, dont la MGAS, se sont d'ores et déjà inscrits dans ce dispositif.

Ils sont remboursés par l'État des prestations versées et perçoivent une contribution pour la gestion des dossiers. La MGAS a décidé de confier la gestion de ce dispositif à un délégataire qui traitera les dossiers en « marque blanche ».

É. M.

(1) **CMU-C :** couverture maladie universelle complémentaire.
(2) **ACS :** aide au paiement d'une complémentaire santé.

La réforme 100 % Santé n'impactera pas les cotisations de la MGAS

Comme chaque année, vous avez reçu plusieurs informations importantes concernant votre adhésion en 2020, en plus de votre certificat de garanties et votre carte de tiers payant.
Les garanties MGAS répondent aux exigences de la réforme du Gouvernement 100 % Santé et sont conformes à la formule « Responsable » (hors offre Essentielle), afin d'améliorer l'accès à des soins de qualité et renforcer la prévention. Vous disposez de garanties inscrites dans un panier de soins, sans avoir à payer un complément (« 0 reste à charge ») en plus des remboursements Sécurité sociale et mutuelle.

L'intégration du 100 % Santé à la MGAS a été réalisée sans impact tarifaire. En revanche, en dehors de ce dispositif, vos cotisations santé 2020 ont été réajustées aux dépenses de vos soins. Elles peuvent parfois se traduire, notamment pour les familles, par une hausse sensible mais néanmoins mesurée de vos cotisations.

V. H.

Une aide professionnelle pour analyser vos devis

La réforme 100 % Santé change les habitudes de tous les acteurs de la santé : l'Assurance maladie, les organismes complémentaires et les professions médicales.

En optique, dentaire et audiologie, les professionnels de santé sont désormais dans l'obligation de vous fournir deux devis : un devis 100 % Santé et un devis hors 100 % Santé.
Pour faire les bons choix, le service SantéClair vous accompagne pour comprendre ces devis et vous conseille pour réduire vos dépenses.

SantéClair vous aide également à diminuer votre reste à charge en vous apportant une analyse technique claire, tout en incluant l'estimation de vos remboursements. SantéClair compare votre devis avec d'autres praticiens de votre région pour vous guider dans vos démarches santé.

Comment accéder à ce service ?

Vous accédez au service SantéClair via votre espace adhérent. Vous pouvez également envoyer votre devis par :

- courrier à l'adresse suivante
  MGAS, TSA 30129
  37206 Tours Cedex
- ou par e-mail
  relation.adherents@mgas.fr

V. H.

Le projet « remboursement des organismes complémentaires » (ROC)

Cette nouvelle opportunité pour les organismes complémentaires tend à faciliter les démarches de nos adhérents.

Le projet ROC s'inscrit dans le programme SIMPHONIE (SIMplification du Parcours HOspitalier du patient et Numérisation des Informations Échangées). Il a pour objectif d'accompagner les établissements de santé dans la sécurisation de leurs recettes, ainsi que de diminuer la charge administrative du personnel et des patients. De plus, il facilitera le parcours de soins des adhérents et fluidifiera leurs démarches. Ce projet vise à standardiser les échanges entre les établissements de santé et les organismes complémentaires pour ainsi réduire les délais de facturation. Son déploiement s'effectuera dans l'ensemble des établissements de soins, quel que soit leur statut.

Le planning de déploiement

→ **La première phase,** en avril 2020, concerne l'ensemble des établissements de santé publics et privés non lucratifs sur les domaines MCOO (médecine, chirurgie, obstétrique, odontologie), sur les frais de séjour et les soins externes.
→ **La deuxième phase,** en avril 2022, intégrera les établissements privés lucratifs sur les domaines MCOO, sur les frais de séjour, les soins externes et l'hospitalisation à domicile.
→ **La troisième phase,** à horizon 2024-2025, intégrera les établissements de soins de suite et réadaptation et de psychiatrie du service public hospitalier.

Quels avantages pour les patients ?

Enfin, les adhérents qui se rendent dans un établissement engagé dans le projet ROC vont pouvoir bénéficier du service de tiers payant. L'établissement n'établira plus de prise en charge ou de « facture papier ». Sur présentation de la carte d'adhérent et à partir de la lecture du « QR code » qui y figure, il pourra connaître les droits de l'adhérent, calculer la part relevant de la mutuelle et le reste à charge. La facturation sera adressée directement à l'organisme complémentaire et le recouvrement en sera simplifié.

É. M.

De nouveaux services d'assistance à la MGAS

La MGAS vous fait bénéficier d'une nouvelle garantie d'assistance, et ce, sans impact tarifaire : l'aide aux aidants. Prenez connaissance de ces nouveaux services, disponibles pour tous les adhérents et leurs bénéficiaires à compter du 1er janvier 2020.

Des services accessibles pour l'aidé et pour l'aidant

→ **Prévenir les risques et accompagner au quotidien** (nutrition, prévention et santé, accompagnement budgétaire, bilan mobilité…).

→ **Conseiller, orienter dans les démarches et favoriser le maintien au domicile** (bilan situationnel au téléphone par un ergothérapeute, informations médicales…).

→ **Accompagner en cas d'événement traumatisant** (soutien psychologique).

Des services en cas de survenance ou d'aggravation de la perte d'autonomie

→ **Accompagner en cas de déménagement de l'aidant chez l'aidé** (ou réciproquement) ou de placement en institution (aide au déménagement, nettoyage du logement quitté…).

→ **Favoriser le maintien à domicile** (téléassistance, services pour aménagement du domicile…).

Des services spécifiques en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation de l'aidant, suite à un accident ou une maladie

→ **Soulager et sécuriser le quotidien** (aide-ménagère, auxiliaire de vie…).

→ **Préserver le lien social et la qualité** de vie (livraison de courses et de médicaments, coiffure à domicile…).

→ **Permettre le soutien d'un proche auprès de l'aidé** (présence d'un proche ou transfert chez un proche).

Des services pour soutenir l'aidant au quotidien

→ **Faciliter le quotidien des aidants et préserver le bien-être des aidés** (formation des aidants à domicile par un ergothérapeute).

→ **Faciliter le répit de l'aidant pour préserver sa qualité de vie et son capital santé** (portage de repas, coiffure à domicile, livraison de courses et de médicaments…

De plus, IMA Assurances met à disposition de l'adhérent un site internet, via un accès sécurisé et illimité 24 h/24 et 7 j/7, proposant une information générale sur les garanties d'assistance et la possibilité de réaliser une demande en ligne, des conseils prévention et santé et un accès à des professionnels de santé avec prise de rendez-vous en ligne.

V. H.

NOUVEAUTÉ 2020

Plus de digitalisation pour vous aider

La MGAS s'emploie à digitaliser ses activités pour faciliter l'accès à l'adhésion de ses prospects. Ces derniers peuvent déjà effectuer un devis en ligne, ils pourront désormais aller au bout de leur démarche en effectuant une adhésion complète sur le site mgas.fr. La fonctionnalité d'adhésion en ligne sera déployée mi-janvier.

Quelle sera la procédure ? Rien de plus simple : une fois le devis accepté par le futur adhérent, il pourra cliquer sur « adhérer » et suivra le parcours en ligne en complétant un formulaire. Il validera ses formules de protection et pourra signer directement son bulletin d'adhésion en ligne.

Enfin, pour un gain de temps, les pièces justificatives pourront être chargées directement sur le site. Grâce à ce service, la MGAS souhaite permettre une totale autonomie à l'utilisateur et lui offrir toujours plus de réactivité.

C. L. G.

Stress post-traumatique : quelles prises en charge possibles ?

Trouble anxieux sévère, le stress post-traumatique (ou TSPT) touche les personnes ayant vécu un événement extrêmement traumatisant au cours de leur vie (guerre, attentat, accident, catastrophe naturelle, violence, etc.). Différentes prises en charge sont proposées pour venir en aide aux patients et les accompagner, particulièrement les thérapies cognitives et comportementales, auxquelles peuvent s'adjoindre la zoothérapie et l'art-thérapie.

Quand les animaux soignent les victimes de traumatismes

Directrice médicale de l'Institut de victimologie, Delphine Morali-Courivaud a développé, pour ses patients souffrant d'un trouble de stress post-traumatique, un programme thérapeutique autour de l'animal. Mais contrairement aux zoothérapies classiques, où les animaux sont éduqués à la médiation, les chiens et chats choisis par la psychiatre sont aussi des « patients » victimes de traumatismes.

« *Aujourd'hui, grâce aux thérapies cognitives et comportementales (TCC), nous arrivons à soigner de plus en plus de symptômes du trouble de stress post-traumatique (TSPT), comme les cauchemars ou les flash-back. Mais les difficultés sociales et affectives rencontrées par les patients ayant vécu un traumatisme et l'isolement qui en découle restent encore difficiles à apaiser* », constate la psychiatre Delphine Morali-Courivaud. Pour tenter de recréer du lien et d'atténuer cette sensation perpétuelle de danger immédiat au contact d'autrui (appelée « hypervigilance ») qui poursuit ses patients, la directrice médicale de l'Institut de victimologie a eu l'idée d'expérimenter un projet autour d'un acteur sécurisant : l'animal. « *Lorsque je leur demandais ce qui pouvait leur apporter un peu de sérénité, ils me parlaient de leur chat ou des balades avec leur chien, devenues souvent les uniques sorties en dehors du travail.* »

Expérimentée en France dès l'émergence de la psychiatrie au XVIIIe siècle, la médiation animale est de plus en plus

employée par des professionnels de santé. Mais, à ce jour, très peu d'études françaises existent sur l'impact de la pet-thérapie auprès de patients qui souffrent d'un trouble de stress post-traumatique. Elles représentent moins de 2 % des études publiées sur le sujet. Contrairement aux thérapies à médiation animale classiques où les animaux sont formés et éduqués à l'accompagnement de patients spécifiques, ici, les chiens et les chats choisis par le docteur Morali-Courivaud sont aussi des « patients ». « *Je connaissais un refuge en Normandie qui s'occupe notamment d'animaux ayant vécu un traumatisme, un lieu immense qui s'étend sur une centaine d'hectares. Situé en pleine nature et bien loin du tumulte de la ville, cet endroit nous a paru tout à fait adapté.* »

Des animaux à réconforter

La situation géographique du refuge, la rencontre avec des animaux bien moins menaçants pour eux que des humains et le bénéfice, voire le réconfort, qu'ils pourraient eux-mêmes apporter à ces chiens et chats traumatisés sont les raisons positives pour lesquelles les patients de l'Institut de victimologie acceptent de suivre le projet de la directrice médicale et de son équipe. Un groupe de six personnes, âgées de 25 à 60 ans, est alors constitué. Avec leurs thérapeutes et le docteur Morali-Courivaud, elles iront à dix reprises dans le refuge normand pour passer du temps avec ces animaux. Sur place, une promenade encadrée est prévue avec un chien qui leur sera spécifiquement attribué, et elles iront ensuite passer du temps dans la chatterie : « *Un grand parc peuplé de nombreux chats, où l'on s'occupe d'eux, en les brossant et les câlinant* », explique la psychiatre, avant de préciser que ce programme a remporté l'appel à « Projets innovants de médiation animale en France » de la fondation Affinity, ce qui a permis de financer l'opération.

Une inquiétude demeure, toutefois. Les patients redoutent les trajets en compagnie d'individus qu'ils ne connaissent pas. « *Leur hypervigilance les amène souvent à redouter les transports en commun. Nombreux sont ceux qui ne prennent plus l'avion, le train, ni le métro. Alors, se retrouver dans un minibus de neuf places, toutes occupées, avec des inconnus, constitue une véritable source d'angoisse pour eux* », raconte Delphine Morali-Courivaud. Lors du premier voyage vers la Normandie, la grande majorité des passagers est plutôt crispée ; mais dès le trajet de retour, l'atmosphère est grandement détendue.

Un véritable lien créé entre les patients et l'équipe des soigneurs

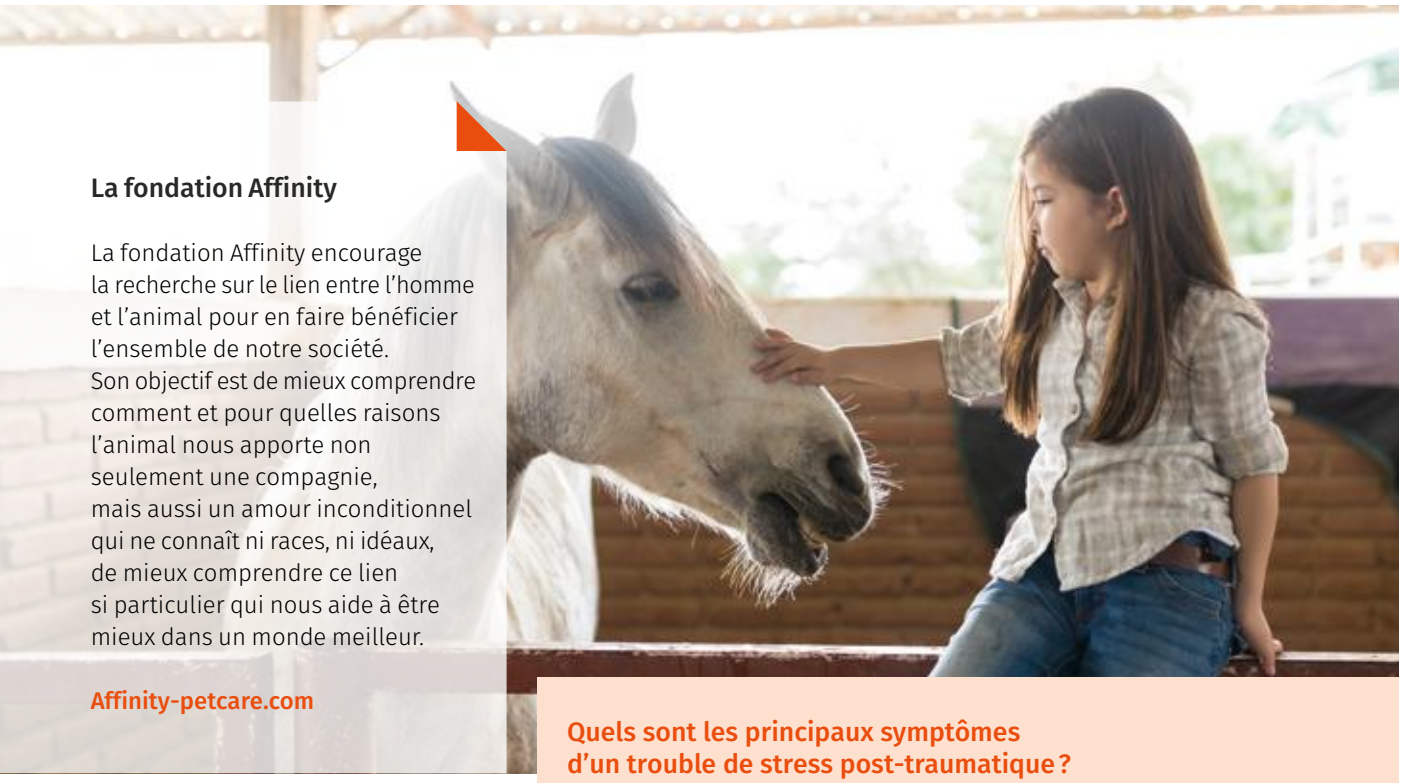
« *Les choses sont allées beaucoup plus vite que prévu et dans un sens tellement positif ! Ce que nous n'avions pas vraiment anticipé est le contact direct noué avec les soigneurs du refuge. L'un de mes patients m'a même confié à la fin de la première séance qu'il s'était surpris à discuter normalement, de tout et de rien, avec l'un des collaborateurs du lieu. Ce qui ne lui était pas arrivé depuis bien longtemps… Un véritable lien s'est créé avec l'équipe sur place.* » En présence de leur thérapeute, dans un lieu sécurisé et auprès d'animaux au vécu particulier, les patients ont de nouveau eu la sensation d'avoir une place au sein d'un groupe et auprès d'autres êtres vivants dans une situation de besoin affectif et matériel. Le contact physique avec les chiens et les chats a également

© D.R.

En savoir plus

L'Institut de victimologie a pour mission l'amélioration de la prise en charge des victimes qui ont subi un traumatisme psychologique. Créée en 1994, cette association vise à promouvoir le traitement précoce et spécifique de ces victimes.

Institutdevictimologie.fr



La fondation Affinity

La fondation Affinity encourage la recherche sur le lien entre l'homme et l'animal pour en faire bénéficier l'ensemble de notre société.
Son objectif est de mieux comprendre comment et pour quelles raisons l'animal nous apporte non seulement une compagnie, mais aussi un amour inconditionnel qui ne connaît ni races, ni idéaux, de mieux comprendre ce lien si particulier qui nous aide à être mieux dans un monde meilleur.

Affinity-petcare.com

permis cet « apprivoisement mutuel ». Du côté des animaux, l'acclimatation a également été saisissante, notamment pour un Jack Russel d'ordinaire plutôt déchaîné et bondissant. « *Ce n'était pas prévu, mais le patient qui devait l'emmener en balade venait de se faire opérer de la hanche et avait donc une béquille. Contre toute attente, le chien s'est très tranquillement posé à ses pieds. Les soigneurs n'en revenaient pas, ils ne l'avaient jamais vu aussi calme. Et pendant la promenade, le Jack Russel a marché si lentement que son accompagnant n'avait même plus besoin de béquille* », se remémore Delphine Morali-Courivaud avec émotion. Et d'ajouter que les patients n'attendent désormais même plus la prochaine séance pour se rendre au refuge, ils y vont en covoiturage, sans thérapeute.

France Mutualité

Quels sont les principaux symptômes d'un trouble de stress post-traumatique ?

Les violences physiques ou psychologiques liées à des événements traumatisants peuvent faire naître un syndrome de stress post-traumatique chez les personnes concernées, dans les trois mois qui suivent l'événement. Mais parfois, les symptômes se déclenchent plusieurs mois, voire plusieurs années après le traumatisme.

Les symptômes dits « persistants »

→ **L'intrusion :** la personne revit l'événement qui l'a traumatisée, en étant incapable de chasser des flash-back envahissants. Il ne s'agit pas d'un souvenir, mais de reviviscence, c'est-à-dire de revivre l'événement et son angoisse. Le cauchemar en est également une manifestation.

→ **Les évitements :** la personne va éviter des situations qui pourraient déclencher du stress ou lui rappeler l'événement traumatisant (éviter la foule, les lieux publics, les transports en commun…). Elle peut aussi faire preuve de mutisme ou d'isolement pour ne pas avoir à aborder le sujet.

→ **L'hypervigilance ou hyperréactivité :** nervosité, insomnie, irritabilité, peur, voire comportements violents.

Les troubles qui peuvent accompagner ce syndrome :

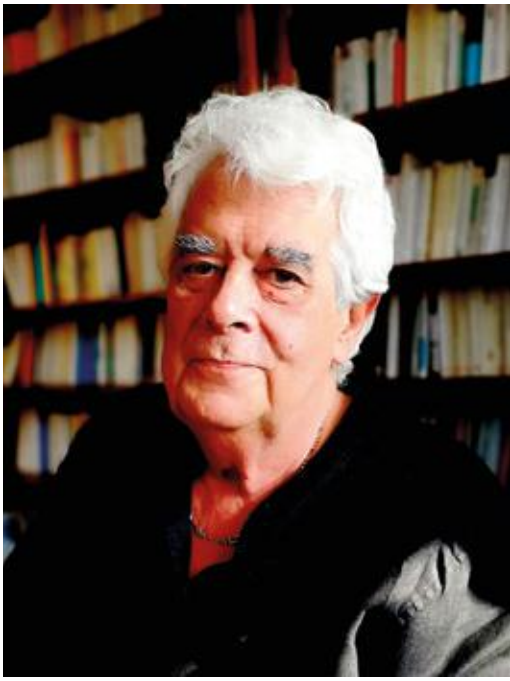
→ la dépression, l'humeur négative ;

→ la dépendance à l'alcool et/ou aux stupéfiants, etc.

Sources : fondation fondaMental et divers.

L'art-thérapie favorise l'expression des patients

L'art-thérapie utilise des modes d'expression artistiques, comme la peinture, le théâtre, la danse ou encore la photographie, à des fins psychothérapeutiques. Jean-Pierre Royol, psychologue clinicien et président d'honneur de la Ligue professionnelle d'art-thérapie (LPAT), explique comment créer peut soigner.



Jean-Pierre Royol, psychologue clinicien et président d'honneur de la Ligue professionnelle d'art-thérapie.

Comment peut-on définir l'art-thérapie ?

Jean-Pierre Royol : Utilisée dans le champ du soin et de la prévention, l'art-thérapie est une méthode qui consiste à créer les conditions favorables à l'expression et au dépassement des difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices. Elle trouve aujourd'hui sa place dans le cadre des troubles dépressifs et psychosomatiques, des conduites addictives, des problématiques alimentaires, mais aussi dans celui de pathologies plus sévères comme les psychoses et l'autisme. Nombreux sont les services de psychiatrie publics ou privés qui l'utilisent.

Quels sont ses bienfaits ?

J.-P. R. : La vocation de l'art-thérapie n'est pas de produire des artistes ni des œuvres d'art, et encore moins de les exposer. Ce n'est pas ce que demande la personne qui souffre. Il s'agit plutôt de favoriser l'expression du mal de vivre pour qu'il ne lui colle plus à la peau. L'art-thérapie utilise des dispositifs poétiques créatifs qui permettent de « parler sans les mots ». Cette méthode est très bénéfique pour les personnes qui, pour de multiples raisons, ne peuvent pas mettre de mots sur leur souffrance et qui ne peuvent donc pas s'en libérer. L'art-thérapie procure, par ailleurs, une détente psychique et permet de se différencier des autres.

Comment se pratique-t-elle ?

J.-P. R. : L'art-thérapie utilise des dispositifs spécifiques qui n'ont rien à voir avec la pratique habituelle de l'art. Ceux-ci sont enseignés dans des établissements de formation spécialisés. C'est la connaissance précise de ces dispositifs qui distingue à l'art-thérapeute d'un moniteur d'atelier de création ou de médiation artistique. L'art-thérapie dispose ainsi de ses propres outils, qui ne sont pas les mêmes que ceux utilisés couramment par des artistes.

Qui peut en bénéficier ?

J.-P. R. : Dès l'instant où un patient le demande, il peut pratiquer l'art-thérapie. Il doit avoir été précisément informé de ce dont il s'agit et ressentir le besoin de prendre de la distance avec des événements douloureux ou angoissants. Il faut toutefois vérifier qu'il n'existe pas de contre-indications médicales à cette pratique. On remarque qu'il y a actuellement une forte demande dans les hôpitaux, les cliniques, les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), les maisons de retraite, les centres de prévention de la violence, mais aussi les établissements associatifs, et même des familles qui accueillent des enfants autistes.

À quelles règles sont soumis les art-thérapeutes ?

J.-P. R. : Les professionnels qui pratiquent l'art-thérapie doivent posséder de préférence un certificat reconnu par l'État inscrit au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP). Par ailleurs, ils respectent un code de déontologie qui inscrit leur profession dans un cadre éthique. Il ne faut surtout pas confondre l'art-thérapie avec une médecine douce ou alternative. Il faut aussi se méfier des intitulés qui peuvent laisser imaginer qu'il s'agit d'une activité médicale ou paramédicale.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de la LPAT :
artherapie.levillage.org

France Mutualité

Cryothérapie : quand le froid soigne les blessures et accélère la récupération

La cryothérapie, autrement dit le soin par le froid, est de plus en plus utilisée pour soulager les douleurs et traiter certaines blessures comme les entorses, les tendinites ou encore les lombalgies. Elle donne aussi d'excellents résultats pour améliorer la récupération musculaire chez les sportifs de haut niveau.

La cryothérapie englobe plusieurs techniques, de la plus simple à la plus sophistiquée. « *Au départ, cela consistait à refroidir une zone du corps, à l'aide, par exemple, d'une poche de gel glacée ou d'un spray gazeux* », explique Jean-Philippe Ramirez, kinésithérapeute du sport à Carcassonne et membre de la Société française de traumatologie du sport (SFTS). Au fur et à mesure se sont développés deux nouveaux procédés : l'immersion de tout ou partie du corps dans de l'eau glacée et, plus récemment, son exposition à un froid intense, compris généralement entre – 110 °C et – 140 °C, dans une cuve ou une chambre spéciale pendant une à trois minutes.

Les trois grandes vertus du froid

La cryothérapie combat la douleur, stoppe l'inflammation et améliore la circulation sanguine. « *Que ce soit dans un bain aquatique à 10 °C ou dans une chambre à – 140 °C, le principal but est de calmer la douleur* », souligne Jean-Philippe Ramirez. Convaincu par l'efficacité de cette méthode thérapeutique, il utilise dans son cabinet des bombonnes de gaz CO_2, munies d'un pistolet qui projette du froid à – 70 °C. « *Cela provoque un choc thermique local. Cette baisse très rapide de température stimule les récepteurs situés sur la zone refroidie. Grâce à cette neurostimulation, le cerveau envoie un influx nerveux qui favorise la réparation des tissus endommagés.* »

Régénérer le muscle

Particulièrement utile chez les sportifs ayant subi des chocs, la cryothérapie bloque non seulement le processus inflammatoire, mais favorise aussi la récupération et la régénérescence musculaires, car elle accélère l'élimination de l'acide lactique et favorise l'apport de nutriments (glucides et protéines). « *La vasoconstriction causée par le froid entraîne une vasodilatation réflexe, donc un afflux important de sang,* précise le kinésithérapeute. *Pendant l'effort, avec ou sans choc, des microlésions et des saignements apparaissent. Le muscle se détruit avant de se reconstruire, et le froid limite au maximum l'inflammation grâce à la vasoconstriction. En favorisant la vascularisation, il permet aussi une régénération plus rapide du muscle.* » Bien que ces nouvelles techniques n'aient pas encore été validées scientifiquement, elles sont très prometteuses. « *On constate des résultats visibles, notamment une diminution des inflammations tendineuses et des blessures musculaires, de meilleures capacités pour réitérer l'effort au cours des jours suivants* », assure le kinésithérapeute, avant d'ajouter : « *Je soigne les lombalgies, les sciatiques, les inflammations du dos avec la technique des ondes de choc et des massages, à laquelle j'associe la cryothérapie. En effet, pourquoi mettre du chaud sur du chaud alors que l'on obtient plus de résultats avec le froid ?* » [...]

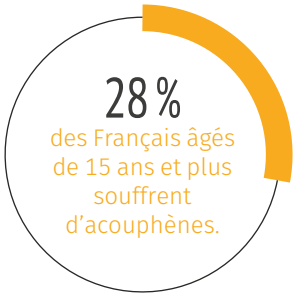
Particulièrement utile chez les sportifs ayant subi des chocs, la cryothérapie bloque non seulement le processus inflammatoire, mais favorise aussi la récupération et la régénérescence musculaires [...].

France Mutualité

Acouphènes : des solutions pour mieux vivre

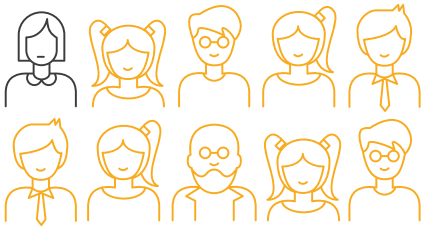
Bourdonnements, sifflements, grésillements… Aujourd'hui, en France, près de 18 millions de personnes souffriraient d'acouphènes, dont 10 % de façon permanente. Bien que bénins dans la majorité des cas, ces troubles peuvent devenir très gênants et impacter la qualité de vie des patients. Heureusement, de l'appareillage aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), des solutions existent pour mieux les supporter.

Le patient est le seul à les entendre. Pourtant, les acouphènes, ces bruits désagréables perçus dans l'oreille et dans la tête sans source réelle dans l'environnement, sont bien réels. D'après une enquête Ifop pour l'association Journée nationale de l'audition (JNA) publiée en mars 2018, 28 % des Français âgés de 15 ans et plus (soit près de 18 millions de personnes) déclarent en souffrir. Parmi eux, 10 % les ressentiraient même de façon très fréquente, voire permanente. Souvent accompagnés d'une perte auditive et parfois d'une hyperacousie (intolérance au bruit), « *les acouphènes sont majoritairement dus au vieillissement de l'oreille et aux traumatismes sonores* », explique le Professeur Jean-Luc Puel, Président de l'association JNA et Directeur de l'Institut des neurosciences de Montpellier. Plus rarement, ces bruits parasites peuvent être liés à un choc émotionnel, à la prise de médicaments ototoxiques ou à un bouchon de cérumen. Bénins dans 95 %



D'après une enquête Ifop pour la JNA publiée en mars 2018.

Parmi eux, 10 % les ressentiraient très fréquemment, voire en permanence.



D'après une enquête Ifop pour la JNA publiée en mars 2018.

des cas, ils sont parfois symptomatiques d'autres pathologies, comme le neurinome de l'acoustique, la maladie de Ménière ou l'otospongiose.

Troubles du sommeil et de la concentration

Quand ils sont permanents, les acouphènes induisent souvent des difficultés de concentration et d'endormissement. Ils peuvent aussi être la cause d'insomnies, de réveils nocturnes et d'une grande fatigue. À cela s'ajoutent souvent une dégradation de la vie professionnelle, familiale et intellectuelle, ainsi que des états d'anxiété et de grande détresse pouvant conduire à la dépression.

Longtemps sous-estimés par le corps médical, les acouphènes sont aujourd'hui mieux pris en charge. La première chose à faire est de consulter son médecin traitant, puis un ORL pour un bilan auditif complet, qui déterminera la cause du problème avant de mettre en place le traitement adapté. Le simple retrait d'un bouchon de cérumen permet par exemple de retrouver rapidement une audition normale. Si l'origine de l'acouphène se trouve plutôt du côté des osselets (qui peuvent se bloquer en cas d'otospongiose), le praticien pourra éventuellement proposer une chirurgie. « *Mais il faut savoir que très souvent, l'acouphène ne disparaît pas totalement: il est juste atténué,* constate le Professeur Puel. *Parfois même, on ne trouve pas sa cause.* » Le patient doit alors apprendre à vivre avec.

Mettre les acouphènes à distance

On sait aujourd'hui que ce n'est pas tant le son lui-même qui rend l'acouphène difficile à supporter, mais surtout l'émotion qu'on lui associe. Plutôt que de chercher à le supprimer à tout prix, l'idée est aussi d'aider le patient à s'en détacher et à le mettre à distance en utilisant ce qu'on appelle le « processus d'habituation ». Axé sur la pluridisciplinarité, ce type de prise en charge se développe progressivement en France avec des consultations spécialisées dans les CHU et centres dédiés. Le traitement s'articule généralement autour de trois spécialistes: l'ORL, l'audioprothésiste et le psychologue. Le premier coordonne l'équipe et assure la partie médicale, le deuxième règle l'appareillage qui aidera à masquer l'acouphène, et le troisième explore l'aspect émotionnel du problème. Les thérapies comportementales et cognitives, la sophrologie, mais aussi le yoga ou le qi gong sont, en outre, souvent associés pour aider la personne à se relaxer et à porter son attention sur autre chose que l'acouphène.

Enfin, les acouphéniques ne doivent pas hésiter à solliciter le soutien des associations de patients. Certaines, comme France Acouphènes (france-acouphenes.org), proposent des groupes de parole qui permettent aux patients de partager leur expérience et de se sentir moins seuls.

France Mutualité

Les élections des délégués et des membres des bureaux de section

Les délégués participant à l'Assemblée Générale, juin 2019.

Élus par les adhérents, les délégués les représentent lors de l'Assemblée Générale de la mutuelle. Celle-ci est organisée en sections. Le nombre de délégués dépend du nombre d'adhérents dans chaque section, conformément aux dispositions prévues dans les statuts et au règlement intérieur.

38
sections de vote à la MGAS(1)

155
délégués(1)

(1) Comptage à ce jour sans tenir compte des radiations/adhésions à venir.

L'élection des délégués intervient au moins trois mois avant l'Assemblée Générale, qui se déroule habituellement au mois de juin de chaque année. Les délégués sont élus pour quatre ans.

L'année 2020, une année de renouvellement des délégués

Pour l'accompagner dans le processus électoral, la MGAS a fait appel à un prestataire extérieur afin d'assurer le bon déroulement des opérations dans le respect des règles statutaires. Un groupe de travail a également été constitué afin d'en coordonner le pilotage. L'élection se déroulera par correspondance et/ou vote électronique. La représentation des délégués à l'Assemblée Générale s'effectue sur la base d'un délégué par tranche de 400 membres participants et d'un délégué supplémentaire si le nombre restant est supérieur à 150, comme fixé par les statuts.

Le renouvellement des membres des bureaux de section

En parallèle des élections des délégués, les adhérents auront également à renouveler les membres des bureaux au sein des différentes sections. Un appel à candidatures a également été fait pour pourvoir à ce renouvellement. La composition des nouveaux bureaux sera validée par le Conseil d'Administration lors de cette même séance du 5 mars 2020.

Représenter les adhérents dans la gouvernance de la MGAS

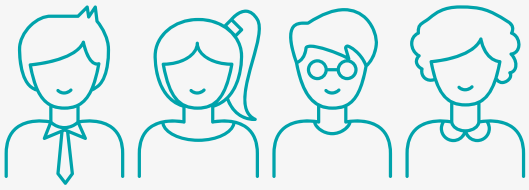
Les élections représentent un moment fort dans la vie de la mutuelle. Celle-ci, forte de ses ambitions et de sa communauté de valeurs, comme la solidarité, permettra aux futurs délégués de prendre toute leur place dans le choix de la future gouvernance et lors des Assemblées Générales.
Nous comptons donc sur le concours de

vous tous, adhérents, membres participants pour voter en février prochain à ces élections, afin de désigner vos représentants délégués de section à l'Assemblée Générale ainsi que les membres des bureaux.

Enfin les délégués élus seront également délégués au sein de l'Assemblée Générale de MGAS protection.
Par cette participation vous montrerez l'intérêt que vous portez à la MGAS, à ses valeurs et à son attachement à répondre au mieux aux besoins de ses adhérents dans un contexte contraint, ou la solidarité est mise à mal.

L. A. et M. C.

Représentation : le délégué



Un délégué pour 400 membres participants dans une section *(un délégué supplémentaire si le nombre restant est supérieur à 150).*

Les délégués sont élus pour ***4 ans*** *et sont* ***bénévoles.***

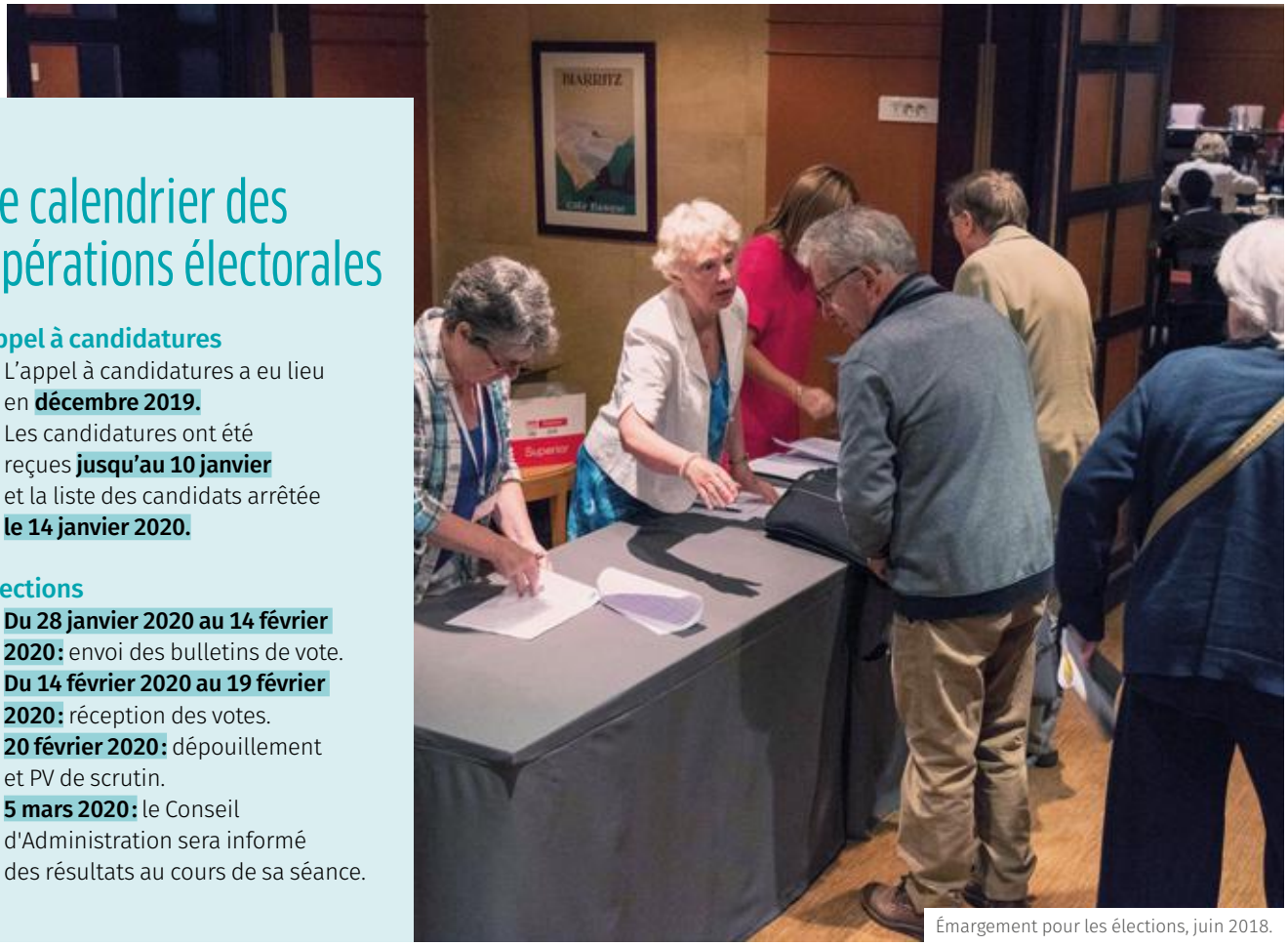
Le calendrier des opérations électorales

Appel à candidatures

- L'appel à candidatures a eu lieu en **décembre 2019.**
- Les candidatures ont été reçues **jusqu'au 10 janvier** et la liste des candidats arrêtée **le 14 janvier 2020.**

Élections

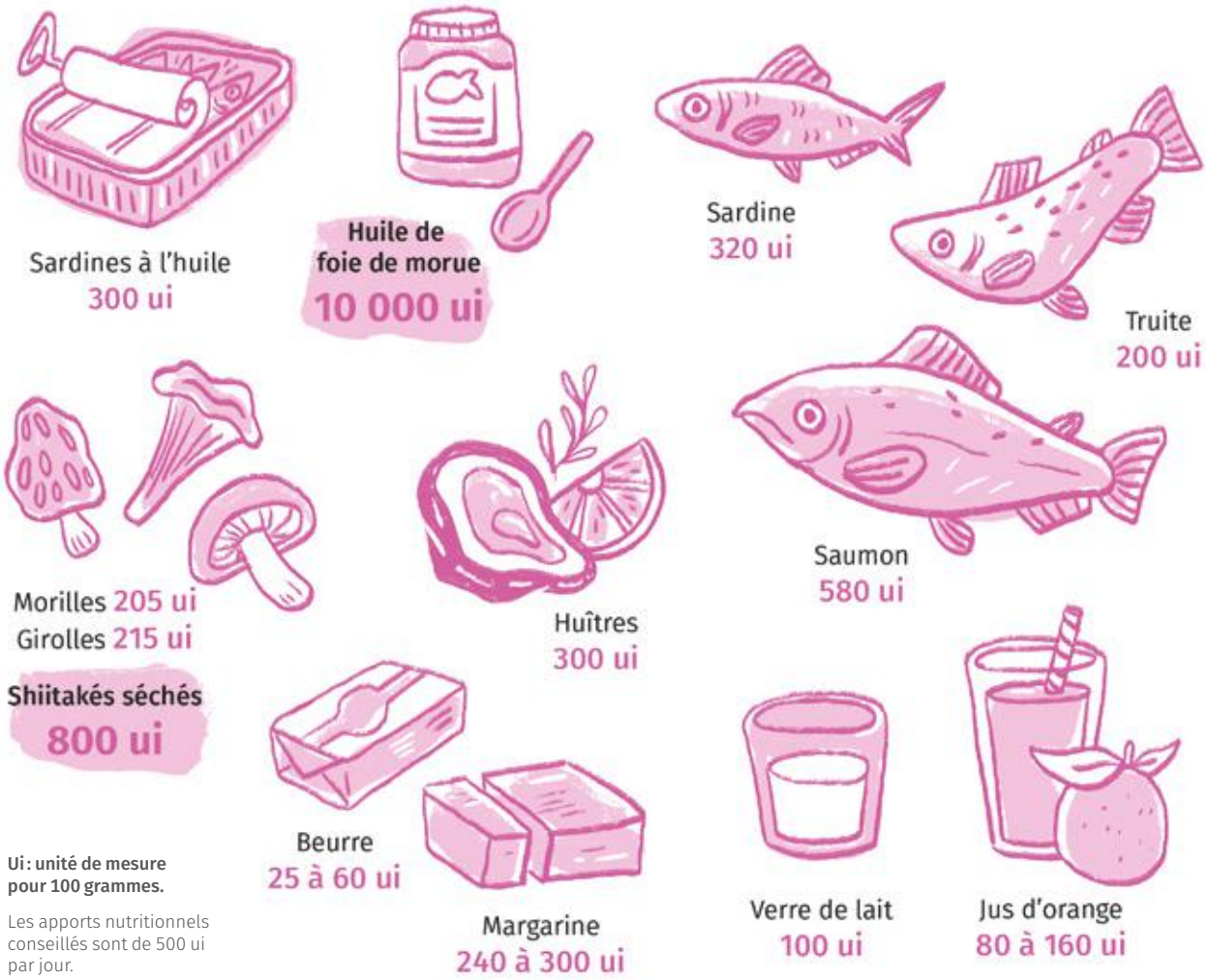
- **Du 28 janvier 2020 au 14 février 2020 :** envoi des bulletins de vote.
- **Du 14 février 2020 au 19 février 2020 :** réception des votes.
- **20 février 2020 :** dépouillement et PV de scrutin.
- **5 mars 2020 :** le Conseil d'Administration sera informé des résultats au cours de sa séance.



Émargement pour les élections, juin 2018.

10 aliments pour booster la vitamine D en hiver

Produite essentiellement lorsque la peau est exposée au soleil, la vitamine D peut faire défaut en hiver. Indispensable pour garder une bonne immunité, lutter contre les infections, maintenir la santé des os, des dents et une bonne régulation du taux de calcium dans le sang, elle est essentielle à notre organisme pour rester en forme pendant la saison froide. Dégustez ces dix aliments qui en sont riches.



Ui : unité de mesure pour 100 grammes.

Les apports nutritionnels conseillés sont de 500 ui par jour.

Source : France Mutualité

LA RETRAITE, C'EST LE MOMENT DE PRENDRE SOIN DE SOI ET D'ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Participez à l'un des stages organisés par MFP-Retraite, notre partenaire. Une allocation prévention de 350 € vous sera accordée par la MGAS et viendra en déduction du prix du stage

STAGE RÉUSSIR VOTRE RETRAITE

Un médecin, un éducateur sportif, un psychologue et un notaire vous apporteront informations et conseils pour franchir sereinement le cap de la vie professionnelle vers une retraite active.

5 dates et 4 régions à retrouver sur le site mfp-retraite.fr

* 320 € : tarif après déduction de l'allocation prévention de 350 € accordée par la MGAS

STAGE NUTRITION, FORME ET SANTÉ

Grâce un diététicien et un cuisinier, ce stage vous apprendra à réaliser des repas équilibrés alliant plaisir et santé.

Du 29 juin au 4 juillet 2020 aux Arcs (83)
Du 31 août au 5 septembre 2020 à Saumur (49)

* 490 € : tarif après déduction de l'allocation prévention de 350 € accordée par la MGAS

STAGE REMISE EN MOUVEMENT

Animé par une éducatrice sportive, ce stage vous permettra de gagner en qualité de vie en (ré)introduisant « en douceur » l'activité physique dans votre quotidien.

Du 24 au 30 mai 2020 à Binic (22)
Du 20 au 26 septembre 2020 à Carqueiranne (83)

*460 € : tarif après déduction de l'allocation prévention de 350 € accordée par la MGAS

STAGE RESSOURCE ET BIEN-ÊTRE

Animé par un conseiller en développement personnel et par un éducateur sportif, ce stage vous aidera à accéder à un mieux-être psychique et physique. Des soins thalasso sont également inclus au programme.

Du 24 au 30 mai 2020 et du 11 au 17 octobre 2020 à La Baule (44)

* 690 € : tarif après déduction de l'allocation prévention de 350 € accordée par la MGAS

STAGE BIEN VIVRE ET ÊTRE ZEN

En expérimentant avec une éducatrice sportive des pratiques physiques variées, retrouvez du bien-être, de la sérénité et luttez naturellement contre le stress et l'anxiété.

Du 5 au 11 avril 2020 à Binic (22)

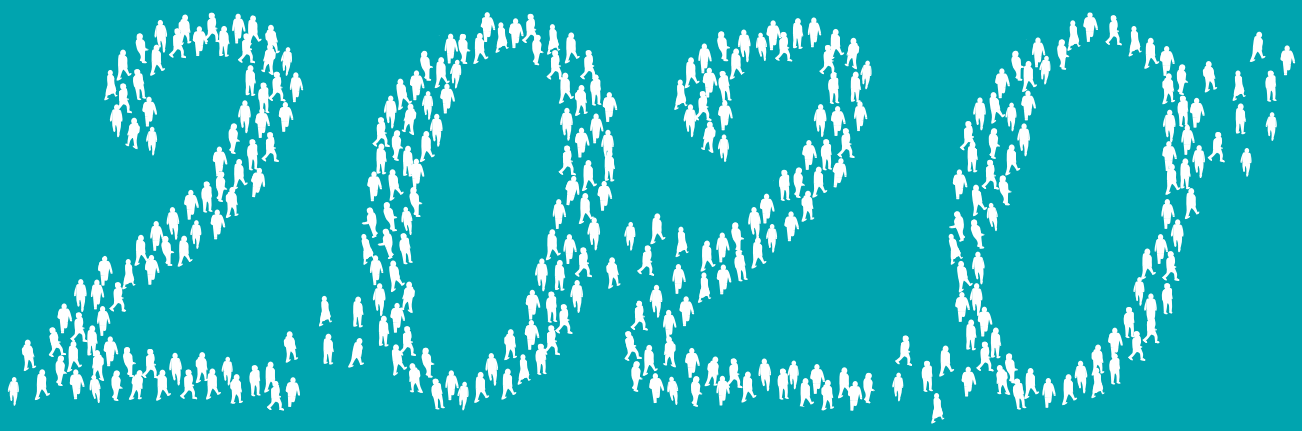
* 460 € : tarif après déduction de l'allocation prévention de 350 € accordée par la MGAS

Pour plus d'informations sur les stages, contactez MFP-Retraite
6 rue Bouchardon 75010 Paris – www.mfp-retraite.fr
01 44 52 81 61 – rabira.bourhila@mfp-retraite.fr

MFP RETRAITE
La prévention pour votre bien-être

Photos © Vacanciel

Mutuelle immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 444 020 291 et à l'ORIAS sous le n° 07 027 904



mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

MEILLEURS VŒUX 2020

Toute l'équipe de direction de la MGAS et ses collaborateurs vous présentent leurs meilleurs vœux 2020 et tiennent à remercier leurs adhérents, leurs élus et leurs partenaires pour leur engagement et leur fidélité depuis maintenant 50 ans.

Fiers de notre référencement auprès du ministère des Solidarités et de la Santé, ainsi qu'auprès de la Direction Générale de l'Aviation Civile (DGAC), historiquement présente au sein de la fonction publique hospitalière et de la fonction publique territoriale, nous continuerons d'écrire ensemble l'histoire, tout en veillant au respect nos valeurs :

QUALITÉ, ATTENTION ET SOLIDARITÉ

50 ANS

mgas.fr
01 44 10 55 55