

Le lien mutualiste #155

DES AFFAIRES SOCIALES

MGASERVICES

Covid-19, servir et protéger les adhérents

PRÉVENTION

L'insuffisance rénale, la destruction silencieuse des reins

DOSSIER SPÉCIAL

Une contraception adaptée à chaque âge





« Que restera-t-il ? »

Depuis maintenant deux ans que j'exerce le mandat que vous m'avez confié, mes sentiments sont partagés.

D'un côté, je suis totalement satisfait du travail accompli, principalement au regard du résultat de l'année écoulée, mais d'un autre côté, la crise sanitaire générée par le Covid-19 nous place dans une incertitude générale qu'il va falloir cerner.

La difficile évaluation des conséquences de la crise sanitaire

Cette crise me laisse en effet sceptique sur les enseignements et les changements de mentalité qu'elle pourrait provoquer, à court, moyen et long termes, tant au niveau individuel, qu'au niveau collectif et politique.

Plus particulièrement, il est très difficile d'évaluer, à cette heure, l'impact qu'aura ce bouleversement sur le fonctionnement de notre Mutuelle.

Alors, certes, nous pouvons nous enorgueillir d'un résultat net très satisfaisant, que votre Assemblée Générale pourra

apprécier prochainement. Mais la particularité de cette année fait que nous devons nous montrer prudents dans nos conclusions et regarder l'évolution de nos prestations au plus près, car si notre résultat est bon, il ne doit pas éluder le nécessaire équilibre de nos différentes offres.

Avec le Conseil Administration, nous allons procéder à toutes les études indispensables pour disposer de l'analyse la plus précise possible des chiffres et des offres, afin de coller au mieux à la réalité actuelle du terrain.

Notre Mutuelle a déjà démontré qu'elle savait s'adapter et anticiper.

Dans notre fonctionnement, nous avons fait preuve de la plus grande réactivité dès le mois de mars 2020, puisque, avant même les mesures de confinement, notre organisation avait anticipé la faculté de placer la plus grande partie de nos salariés en télétravail. Dès l'annonce du confinement, nous étions donc prêts pour garantir la continuité de nos services, de vos services, ce qui nous a permis d'assurer pleinement les contacts avec les adhérents et le suivi de leur dossier.

Aujourd'hui, nous sommes attentifs à la santé de nos personnels et nous travaillons à leur retour progressif sur leur lieu d'exercice. Je tiens à les remercier de leur professionnalisme et de leur participation sans faille à cette nouvelle façon de travailler.

Nous sommes également attentifs à une gestion raisonnée de notre Mutuelle. Depuis deux ans, nous avons entrepris de bouger certaines lignes, de moderniser de nombreux aspects de notre gestion. Et je tenais aussi à remercier l'ensemble des administrateurs, des délégués, des partenaires et des salariés qui m'ont accompagné et soutenu dans ces décisions pendant ce mandat.

Cependant, il reste de nombreuses tâches à accomplir, des projets à terminer et à débiter, des idées à concrétiser.

Notre prochaine Assemblée Générale sera l'occasion d'aborder tous ces points. Les conditions actuelles ne permettant pas son organisation comme initialement prévu, nous essayons de planifier sa tenue les 2 et 3 septembre 2020, soucieux d'assurer à l'ensemble des participants les mesures de sécurité autorisant son bon déroulement. Nous reviendrons rapidement vers nos délégués pour les informer des décisions prises par le Conseil d'Administration sur les modalités de son organisation.

Continuez à vous protéger, ainsi que vos proches. Prenez soin de vous.

Michel Regnier, Président

Le Conseil d'Administration a décidé de reporter l'Assemblée Générale au 2 septembre 2020 à Paris.

SOMMAIRE



4

PANORAMA

Piscine: comment se prémunir des risques d'infection ?

Le chiffre: 5,4 millions de Français sans médecin traitant

Mon chat mange trop, que faire ?

Le batch cooking: cuisiner deux heures pour toute la semaine

MGASERVICES

Coronavirus: s'adapter pour servir et protéger les adhérents

Pendant une crise sanitaire, **vous devez continuer à vous soigner**

En cas d'urgence dentaire en période de crise sanitaire, faut-il consulter ?

La MGAS, solidaire auprès des personnes vulnérables

6

GRAND ANGLE

Une contraception adaptée à chaque âge

Quelle contraception après 40 ans ?

Ado, bien préparer son premier rendez-vous gynéco

La vie affective, la sexualité, la contraception et la parentalité des femmes handicapées, encore taboues en France



9

RECHERCHE

Cardiopathies congénitales: sauver la vie des enfants

13

PRÉVENTION

L'insuffisance rénale, la destruction silencieuse des reins

14



MGASSEMBLÉE

Covid-19: les élus de la MGAS sur le pont

16

TRUCS ET ASTUCES

Le bon usage du masque: continuons à nous protéger

18

LIEN MUTUALISTE N°155 JUILLET 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.), Denis Belhomme (D.B.), Nathalie Cathelain (N.C.), Muriel Chichignoud (M.C.), Françoise Dmeri (F.D.), Pascal Dreux (Pa.D.), Philippe Droin (Ph.D.), Max Elbaz (M.E.), Catherine Gaucher (C.G.), Hervé Missistrano (H.M.), Justine Racinet (J.R.), France Mutualité, Rhétoriké

Photos: © AdobeStock, DR MGAS, DR

Réalisation: Rhétoriké

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: 51270 exemplaires

Diffusé à: 51260 exemplaires

Commission paritaire: 0220M08207

ISSN 0240-9410

Piscine : comment se prémunir des risques d'infection ?

Les bactéries et les parasites adorent barboter dans les eaux tranquilles de la piscine... Tout comme les Français, qui hissent la natation à la troisième place des sports qu'ils préfèrent pratiquer⁽¹⁾ et cumulent pas moins de 2,5 millions de bassins privés⁽²⁾ sur tout le territoire. Et même si les traitements au chlore sont efficaces pour assainir l'eau et chasser les indésirables, les risques d'infection demeurent.

L'hygiène des baigneurs : le premier rempart contre les microbes

« Les baigneurs constituent la source principale de contamination microbiologique des piscines », rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Elle recommande, ainsi, de respecter certaines mesures d'hygiène pour éviter la prolifération des infections : respecter les zones de déchaussage ; utiliser un maillot de bain exclusivement réservé à cet effet ; porter un bonnet de bain ; éviter le maquillage et tout autre produit cosmétique ; respecter l'obligation avant d'accéder aux bassins de prendre une douche savonnée (corps et cheveux) et de passer par le pédiluve. [...]

Des pieds bien chaussés

Les verrues plantaires sont particulièrement fréquentes chez les baigneurs. Ces petites lésions sont en effet dues à un virus pouvant se transmettre par contact

direct mais également par le biais d'objets et de surfaces contaminés. [...] Si une simple paire de tongs en plastique fait parfaitement l'affaire, il existe aussi des chaussons de piscine antibactériens qui protègent vos pieds et leur offrent une bonne accroche au sol.

Des lunettes bien ajustées

Il n'est pas rare que le chlore utilisé pour traiter l'eau de la piscine irrite les yeux, notamment la conjonctive, la membrane qui tapisse l'intérieur des paupières. Cette zone de l'œil peut également s'infecter au contact des bactéries présentes dans le bassin. Pour s'en prémunir, il est recommandé d'adopter des lunettes ou un masque de natation. Il est important de choisir un modèle bien ajusté pour que l'eau ne puisse pas s'infiltrer entre les interstices.

Éviter « l'otite du nageur »

Pour la sphère ORL – oreilles, nez, gorge et glandes salivaires –, le risque est surtout l'irritation des muqueuses et l'apparition de sinusite, de rhino-pharyngite ou d'otite, principalement externe et justement appelée « otite du nageur »,

car souvent contractée à cause de l'eau qui reste bloquée dans l'oreille. L'utilisation de bouchons d'oreilles protège le canal auditif. Il est également recommandé de bien se sécher après être sorti de la piscine, en penchant la tête d'un côté, puis de l'autre.

France Mutualité

Ces précautions s'ajoutent à celles prises par les piscines ouvertes au public dans le cadre de la crise sanitaire.

LE CHIFFRE

5,4 millions

C'est le nombre de Français sans médecin traitant. « Parmi eux, une part de patients plutôt jeunes et bien portants n'ont pas cherché à en trouver un », convient Nicolas Revel, le Directeur général de l'Assurance maladie. « Plus de la moitié de nos concitoyens sans médecin traitant sont en recherche réelle d'un praticien attiré, souligne-t-il, avant de préciser que parmi les personnes concernées figurent un nombre significatif de patients en affection longue durée (ALD), de plus de 70 ans ou souffrant d'une pathologie chronique. » Une enquête de l'association UFC-Que Choisir, publiée en novembre 2019, révèle notamment que près d'un généraliste sur deux (44 %) refuse de devenir le médecin traitant de nouveaux patients.

France Mutualité

(1) Enquête réalisée par Harris Interactive.

(2) Chiffres de la Fédération des professionnels de la piscine (FPP).

Mon chat mange trop, que faire ?

En France, on estime que près d'un chat domestique sur deux souffre de surpoids, voire d'obésité. Comme chez l'homme, cette pathologie a des effets négatifs sur la santé et peut réduire l'espérance de vie. Heureusement, des solutions existent pour aider son animal à retrouver son poids de forme.

Certains chats sont de véritables glougloutons : à peine leur gamelle est remplie que son contenu est avalé, ou alors la faim les tirelle au point de miauler et de réclamer sans cesse. Manger trop rapidement et en trop grande quantité est un facteur de surpoids et d'obésité [...]. Le problème est que cette maladie peut entraîner ou aggraver d'autres pathologies comme le diabète, les problèmes urinaires ou dermatologiques, ou encore

la boiterie, et peut diminuer également l'espérance de vie. [...] Pour savoir si son chat est trop gros, il suffit de le palper. « Il n'y a aucune inquiétude à vous faire si vous discernez les côtes au toucher, indique la Société protectrice des animaux (SPA). En revanche, si vous ne les sentez pas, il faudra envisager un régime. Concernant le poids, gardez en tête que si votre chat pèse 20 % de plus que ce qu'il devrait faire, alors il est obèse. » La suralimentation, la sédentarité et le manque d'activité physique expliquent le plus souvent cette situation. [...]

Modifier le mode de vie

Pour obtenir une perte de poids, la question de la nourriture, parfois trop riche en glucides et en lipides, est capitale. Mieux vaut privilégier des croquettes ou de la pâtée riches en protéines et en fibres, avec un apport raisonnable en

matière grasse (lipides) tout en choisissant, avec son vétérinaire, une ration adéquate pour atteindre petit à petit le poids cible. Des accessoires ralentissent aussi la prise alimentaire. Les gamelles avec des picots ou des obstacles, ou encore des boules à trous qu'il faut faire rouler pour obtenir des croquettes sont autant de solutions pour rendre l'accès à la nourriture moins aisé. Le but étant de fractionner les repas et d'apporter un sentiment de satiété. [...]

France Mutualité



ZOOM

Le batch cooking : cuisiner deux heures pour toute la semaine

Tout droit venu des pays anglo-saxons, le batch cooking est l'une des dernières tendances culinaires à distiller dans son quotidien. Le principe ? « Cuisiner par lots » le week-end pour avoir déjà les aliments de base et les idées de menus de la semaine. Une méthode efficace pour mieux manger et éviter le gaspillage. En pratique, rien de plus simple : le dimanche, on pèle, on découpe, on cuit afin de constituer un stock de matières

premières qu'on assemblera chaque soir. Légumes, riz, quinoa, légumineuses, poulet grillé, etc., tout est prêt dans des boîtes et ne demande qu'à être « pimpé » (accommodé) chaque soir de la semaine. Attention aux délais de conservation : une viande cuite se conserve trois jours, des légumes cuits quatre jours... Une bonne méthode pour réapprendre à manger sainement.

France Mutualité



Coronavirus : s'adapter pour servir et protéger les adhérents

En réponse à la crise sanitaire et économique sans précédent que nous connaissons actuellement, la MGAS a pris, dès les premiers signaux de la crise, des dispositions et mesures inédites pour assurer la sécurité de l'ensemble de ses parties prenantes, ainsi que la pérennité de son activité.

Fidèle à ses valeurs mutualistes de solidarité et d'entraide, la MGAS a également mis en place des mesures exceptionnelles pour soutenir les plus vulnérables et assurer à ses salariés la poursuite de leur activité professionnelle en télétravail.

La mise en place immédiate d'une cellule de crise

Dès le début du mois de mars, anticipant une crise sanitaire en France, la MGAS a mis en place une cellule de crise qui s'est réunie chaque matin, avec pour missions de veiller à la santé et à la sécurité de ses collaborateurs et d'assurer au mieux la continuité de ses activités « vitales et essentielles ».

Ainsi, dès le 16 mars, la cellule de crise a rapidement travaillé à actualiser et à adapter son plan de continuité d'activité (PCA) en conformité avec les directives de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et l'a déclenché dès l'annonce des autorités sanitaires. Le 16 mars au soir, toutes les agences et points d'accueil de la MGAS ont été fermés au public et le 17 mars, l'ensemble des sites de gestion et le siège ont à leur tour fermé leurs portes, faisant ainsi basculer l'ensemble des collaborateurs (soit 96 personnes) de la Mutuelle en télétravail.

Souplesse et adaptabilité des collaborateurs MGAS

Dans le même temps, la MGAS a veillé à informer régulièrement, via tous ses moyens de communication, l'ensemble

de ses parties prenantes, collaborateurs, adhérents comme partenaires, de l'évolution de la situation et des bons gestes à adopter dans cette période (gestes barrières, conseils pour bien vivre et bien travailler en temps de confinement...).

D'une certaine manière, les grèves de décembre 2019 ont aidé les services techniques de la MGAS mais aussi les métiers à s'organiser autrement pour un meilleur service à l'adhérent.

À titre d'exemple : des dispositions ont été prises afin que le courrier entrant (près de 10 kilogrammes par jour malgré le ralentissement du traitement postal) et sortant soit traité depuis le domicile des collaborateurs de la Mutuelle en charge du courrier. De même, en télétravail, les salariés de la cellule de support à l'adhérent ont pu réceptionner les mails et appels adhérents en toute confidentialité, dès le 26 mars.

Ces actions ont permis une totale continuité de service dans le traitement des dossiers indispensables à nos adhérents.

Confirmer notre présence auprès de nos adhérents

La Mutuelle a souhaité resserrer les liens avec ses adhérents et ses clients entreprises.

→ La MGAS a maintenu son action sociale dès les premiers jours du confinement pour répondre aux demandes des adhérents les plus fragiles : la continuité de

service est assurée au niveau du comité national d'attribution des aides sociales et des commissions sociales disponibles pour se réunir à distance.

→ Les équipes commerciales de la MGAS, le Service Relation adhérents, ainsi que nos partenaires IMA (Intermutuelle Assistance) et Santéclair ont appelé nos adhérents les plus fragiles afin de maintenir un lien humain et s'assurer qu'ils se portaient bien.

→ La MGAS a communiqué de façon forte auprès de ses adhérents pour qu'ils aient recours aux services de téléconsultation et qu'ils ne renoncent pas à se soigner durant cette période de confinement. Par ailleurs, des services d'écoute et d'aide psychologique ont été mis en place par notre partenaire en assistance IMA, et la MGAS a relayé le service Filo-maide de MFP Services proposé aux adhérents retraités fonctionnaires de plus de 65 ans.

→ Un ensemble d'articles de prévention et des communications de gestion étaient à disposition sur le site internet de la mutuelle.

L. A.



Pendant une crise sanitaire, vous devez continuer à vous soigner

En raison de la crise sanitaire, il a été constaté une baisse importante de l'activité de l'ensemble des professionnels de santé libéraux depuis le début de l'épidémie. Ce constat est corroboré par l'Assurance maladie, qui observe une forte diminution des remboursements de ville et du suivi médical traditionnel des patients.

Cette situation est le signe d'un renoncement aux soins, y compris des patients concernés par des pathologies chroniques comme le diabète, l'hypertension, l'insuffisance cardiaque... Or, il est essentiel de continuer à consulter son médecin, quels que soient ses problèmes

de santé, sachant que la continuité des soins est primordiale pour rester en bonne santé.

Ne pas reporter des soins essentiels

Il est en effet important de ne pas retarder indûment une prise en charge dont le report pourrait entraîner une perte de chances sachant que les professionnels de santé se sont organisés dans leur activité pour garantir la sécurité de leurs patients. Toutes les dispositions d'organisation sont prises pour que chaque patient puisse continuer à se soigner: les praticiens peuvent ainsi conseiller par téléphone, proposer la téléconsultation



et recevoir les patients en suivant des modalités horaires et des conditions propres à réduire pleinement le risque de contamination. Si vous devez vous rendre à une consultation, n'oubliez pas de vous munir d'un masque pour vous protéger et protéger les autres.

Ph. D.

BON À SAVOIR



En cas d'urgence dentaire en période de crise sanitaire, faut-il consulter ?

Dans la journée, en cas :

- de douleur permanente intense ;
- d'infection avec œdème et/ou fièvre ;
- de dent fracturée ou expulsée à la suite d'un trauma ;
- de prothèse avalée.

Dans la semaine, en cas :

- de douleur provoquée par le chaud ou le froid qui s'estompe spontanément ;
- de dent cassée avec perte de substance de petit volume ;
- de prothèse fracturée ou descellée.

En première intention, il convient de contacter le praticien traitant, qui après évaluation de la situation déterminera l'attitude à adopter. Sans réponse, il faut alors appeler le Conseil départemental de l'Ordre des chirurgiens-dentistes, lequel organise les tours de garde et a mission d'orienter vers le praticien qui assure les consultations d'urgence.

Retrouvez les numéros par département sur : www.ordre-chirurgiens-dentistes.fr

H. M.

La MGAS, solidaire auprès des personnes vulnérables

En mettant en œuvre fin 2018 un processus de fusion-absorption avec l'ex-Mutuelle Europe, la MGAS a élargi son activité vers la protection sociale des personnes les plus vulnérables, à savoir les majeurs protégés. La MGAS, par un mécanisme solidaire, rend les soins de qualité accessibles aux plus vulnérables de notre société.

La notion de vulnérabilité est basée sur la perte d'une partie de l'intégrité, mentale et/ou physique, la perte d'autonomie et parfois même la perte de la dignité d'une personne. Pour être considérées comme des majeurs protégés, les personnes vulnérables sont placées sous des mesures de protection lourdes et contraignantes – la tutelle et la curatelle renforcée – dans 96 % des cas.

Les mandataires judiciaires à la protection des majeurs (MJPM)

Le cadre professionnel du MJPM est réglementé par le Code de l'action sociale et des familles et par le Code civil. Leur rôle consiste à gérer des mesures de protection juridique des majeurs (tutelle, curatelle, mandat spécial, mesure d'accompagnement judiciaire, etc.) confiées par le juge des tutelles et à assister ou représenter la personne protégée dans tous ses actes de la vie civile.

Jusqu'en 2019, les mesures de protection contraignantes empêchaient les personnes protégées d'adhérer à une mutuelle de façon autonome. La loi du 23 mars 2019 a replacé le majeur protégé au cœur des décisions qui le concernent, en tant que citoyen. Aussi, pour ce qui concerne l'acquisition d'une complémentaire santé, lorsque la situation le permet, le MJPM va recueillir l'avis de la personne sous tutelle, voire son consentement pour le choix de l'organisme, des garanties et du montant des cotisations. Le MJPM est, par conséquent, un intermédiaire incontournable, qui connaît la personne protégée et agit auprès d'elle, dans l'intérêt de celle-ci et en pleine responsabilité.

L'approche des MJPM

La MGAS met tout en œuvre pour se faire connaître auprès des MJPM afin d'élargir sa notoriété et continuer à faire grandir la marque Mutuelle Europe.

Cela se traduit par :

- la mise à disposition de l'extranet MJPM, dédié aux professionnels du secteur (indépendants, préposés d'établissement, associations tutélaires et/ou familiales);
- des garanties adaptées aux majeurs protégés en fonction de leur lieu de résidence (Ehpad/domicile ou établissement médico-social) et de leurs conditions de ressources;

→ la création de la *Revue mutualiste des MJPM*, qui aborde périodiquement des sujets concernant ces derniers: « La complémentaire santé solidaire », « La fixation des dates d'échéance des mesures de protection, du fait de la crise sanitaire », « La déduction des frais de tutelle ou de curatelle au regard de l'impôt sur le revenu », etc.;

→ la présence d'une quinzaine de conseillers et de deux experts référents en régions qui apportent la proximité et la réactivité dont ont besoin les mandataires judiciaires dans l'exercice de leur mission.

D. B.

Un webinaire à l'attention des MJPM préposés d'établissement public

La MGAS, en partenariat avec l'Association nationale des mandataires judiciaires à la protection des majeurs (ANMJPM), a organisé le 12 juin une conférence en ligne sur le financement et le statut du MJPM préposé d'établissement.

100 personnes ont participé à ce webinaire.

Une contraception adaptée à chaque âge

Préservatifs masculin et féminin, stérilets, implants, anneaux... une grande variété de contraceptifs existent, souvent éclipsés par la pilule. **Pourtant, la contraception doit s'adapter aux spécificités et à l'âge des femmes, ainsi qu'aux attentes des couples. Focus sur trois contextes particuliers : les femmes de plus de 40 ans, les adolescentes et les femmes en situation de handicap.**

Quelle contraception après 40 ans ?

Pour les femmes, la quarantaine correspond à une période de transition particulière : celle de la préménopause. À ce moment-là, beaucoup d'entre elles ont fondé une famille et ne souhaitent plus avoir d'enfants. La question d'un changement de contraception se pose, alors, naturellement.

«Après des années de pilule, j'étais fatiguée, explique Sandra, 42 ans. Cette méthode était devenue trop contraignante pour moi, je ne voulais plus avoir à y penser tous les jours. En plus, étant déjà maman, j'étais certaine de ne plus vouloir d'enfants.» Pour trouver la contraception la mieux adaptée à son cas, la jeune femme s'est alors tournée vers son gynécologue. «Plus vous vieillissez, plus le risque de thrombose, d'AVC et de maladies cardiovasculaires augmente, et encore davantage si vous fumez. Ce qui est fortement déconseillé avec la poursuite d'un œstrogénique, c'est-à-dire un contraceptif qui associe à la fois un œstrogène et un progestatif, comme c'est le

cas de la pilule combinée, du patch ou de l'anneau, précise le docteur Elisabeth Paganelli, secrétaire générale du Syndicat des gynécologues et des obstétriciens de France (Syngof). On conseille, alors, aux femmes de se tourner vers le stérilet hormonal ou vers les micro-pilules, qui ne contiennent qu'un progestatif et pas d'œstrogène (l'hormone qui augmente le risque vasculaire, NDLR)».

Pas de modèle unique

Pour Sandra, qui ne souhaitait plus subir les contraintes d'une pilule quotidienne, le choix s'est donc porté vers le dispositif intra-utérin (DIU ou stérilet) hormonal. Très efficace en matière de contraception, le DIU hormonal se change

tous les cinq ans et diffuse localement du lévonorgestrel, une hormone de synthèse progestative qui réduit la structure de la paroi utérine pour empêcher la nidation de l'ovule fécondé. Ce type de dispositif a donc pour effet de réduire les menstruations, voire de complètement les supprimer. «Un vrai bonheur», souligne Sandra. Le DIU hormonal a aussi l'avantage de réduire les signes de préménopause (règles irrégulières, gonflement des seins ou de l'abdomen). «Pour autant, un tel dispositif ne satisfait pas toutes les femmes, précise le docteur Paganelli. Certaines restent attachées au fait d'avoir leurs règles ou se plaignent de maux de tête, de douleurs aux seins, d'acné, de sautes d'humeur ou de prise de poids.» De plus, le stérilet hormonal est contre-indiqué chez les femmes qui ont déjà eu un cancer du sein ou de l'utérus.

Méthode naturelle

Celles qui ne souhaitent plus du tout prendre d'hormones peuvent quant à

elles opter pour un stérilet au cuivre, méthode considérée comme la plus naturelle. Ici, c'est l'élément chimique cuivre, qui détruit les spermatozoïdes. Si l'efficacité contraceptive est très légèrement inférieure à celle du DIU hormonal, les grossesses demeurent cependant très rares. En outre, le stérilet au cuivre a aussi l'intérêt de pouvoir être conservé jusqu'à la ménopause (certains dispositifs sont valables pendant dix ans).

Il peut, en revanche, entraîner des règles plus longues et abondantes avec un risque d'anémie à surveiller.

Enfin, pour les femmes qui sont absolument sûres de ne plus vouloir d'enfants, la contraception définitive peut aussi être une bonne solution. Cette décision doit toutefois être mûrement réfléchie; la loi impose, d'ailleurs, un délai de réflexion de quatre mois après la première consultation. «Jusqu'en 2017, les femmes avaient le choix entre la ligature des trompes par coelioscopie ou la méthode Essure, qui consistait à introduire des micro-implants dans les trompes par hystérocopie en suivant les voies naturelles, rappelle le docteur Paganelli. Mais suite aux plaintes relatives

à des effets secondaires graves (liés à une allergie au nickel, NDLR), les micro-implants Essure ont cessé d'être commercialisés.» Désormais, la seule méthode possible reste donc la ligature des trompes. Mais comme elle se fait sous anesthésie générale et nécessite une hospitalisation, les candidates sont beaucoup moins nombreuses.

France Mutualité

CRISE SANITAIRE

Assurer l'accès à l'IVG

La période de crise sanitaire a modifié les pratiques d'interruption volontaire de grossesse (IVG). Les délais de prise en charge des IVG en cabinet (IVG médicamenteuses) ont été allongés, jusqu'à neuf semaines d'aménorrhée au lieu de sept. L'accès à la télémedecine a été facilité pour les consultations d'information et de contrôle post-IVG, avec son médecin gynécologue ou une sage-femme, en cabinet libéral. Ces évolutions perdureront durant tout l'été 2020.

L'ASTUCE

Pill'Oops : une appli pour ne plus oublier sa pilule contraceptive

Bien que la pilule soit la méthode de contraception privilégiée des Françaises, rares sont celles qui ne l'ont jamais oubliée. Pour simplifier son usage et éviter les accidents, le Planning familial a lancé l'été dernier l'application Pill'Oops, disponible gratuitement sur tous les smartphones. Très simple d'utilisation et adaptée même aux plus jeunes, cette application permet, notamment, de programmer une alarme quotidienne à l'heure de la prise du comprimé, d'avoir un suivi précis de son cycle, de se renseigner sur la pilule prescrite et de trouver des conseils sur la contraception d'urgence en cas d'oubli ou de rapport sexuel non protégé. Petit plus: avec Pill'Oops, il est possible de prévoir des rappels pour l'achat de nouvelles plaquettes ou pour des rendez-vous médicaux. Et pour une discrétion maximale, les phrases de rappel qui s'affichent à l'écran peuvent être codées.

France Mutualité

Ado, bien préparer son premier rendez-vous gynéco

Étape importante dans la vie d'une jeune fille, la première consultation chez le gynécologue peut être source d'inquiétude. Aborder sereinement ce rendez-vous est pourtant capital pour tisser une relation de confiance avec le médecin et pouvoir ainsi aborder des sujets intimes.

La première visite chez le gynécologue, parfois redoutée, est souvent source d'interrogations. Les jeunes filles se demandent comment va se dérouler cette rencontre avec le spécialiste de l'appareil génital féminin. Qu'elles consultent pour une raison précise ou qu'elles y aient été encouragées par leur mère ou leur entourage, ce rendez-vous est surtout l'occasion d'échanger sur la santé sexuelle.

Pas d'âge idéal

Il n'y a pas d'âge pour débiter son suivi gynécologique: les adolescentes peuvent consulter à partir de leurs premières règles, au moment des premiers rapports sexuels ou dès qu'elles se posent des

questions sur leur corps ou leur sexualité. Selon Élisabeth Paganelli, secrétaire générale du Syndicat national des gynécologues et obstétriciens de France (Syngof), il est important de « *ne pas forcer, de ne pas imposer ce rendez-vous et d'attendre que la jeune fille en fasse la demande* ». Certaines situations nécessitent, toutefois, une consultation en urgence: un rapport non protégé, un retard de règles, des pertes ou des saignements vaginaux inhabituels, des démangeaisons génitales ou encore des douleurs au ventre ou pendant les rapports.

Dans tous les cas, l'adolescente peut choisir de se rendre au cabinet seule ou accompagnée, de sa mère ou d'une amie, par exemple, mais le médecin pourra demander à la personne accompagnante de sortir, ne serait-ce qu'un instant. « *Avoir un moment seul à seul avec la patiente permet souvent de libérer la parole* », explique le docteur Paganelli.

Information et prévention

La première visite est donc surtout un moment d'échange. « *Les tampons et les coupes menstruelles sont des sujets de discussion récurrents, observe Élisabeth Paganelli. Elles me parlent souvent de leurs règles douloureuses ou irrégulières et des pertes blanches. Elles s'interrogent aussi sur la normalité de leur corps: des seins asymétriques, un téton rétracté, des petites lèvres qui dépassent... Il faut, alors, les rassurer et les informer.* » La gynécologue profite de cette consultation pour passer en revue les antécédents personnels et familiaux et pour vérifier le carnet de vaccination. La prévention tient une place importante. « *J'aborde le sujet des maladies sexuellement transmissibles – il n'y a pas que le sida, dont il faille se protéger – et j'explique les risques et les signes qui doivent alerter* », précise le docteur Paganelli.

La question de la contraception n'est pas laissée de côté. Lors du rendez-vous, une méthode adaptée à la jeune patiente



Deux marques de préservatifs désormais remboursées

Pour inciter les jeunes à se protéger des infections sexuellement transmissibles (IST), la Sécurité sociale rembourse, à présent, certains préservatifs à 60 %. À la marque Eden (2 euros la boîte de 12), prise en charge depuis le mois de décembre 2018, s'ajoute désormais la marque Sortez couverts! (2,60 euros la boîte), remboursée depuis le mois de février 2019. À noter que, pour être pris en charge, ces préservatifs doivent être prescrits par un médecin ou une sage-femme (une ordonnance doit être présentée au pharmacien). Pour plus de discrétion, on peut également obtenir ces ordonnances au Planning familial, où les consultations sont anonymes et gratuites (informations: 0 800 08 11 11).

est choisie en fonction de ses habitudes de vie et d'éventuelles contre-indications. Entre 15 et 18 ans, les adolescentes peuvent, d'ailleurs, bénéficier d'une consultation gratuite dédiée à la contraception. Celle-ci est protégée par le secret: le consentement des parents n'est pas nécessaire et l'Assurance maladie ne leur transmet pas de relevé de remboursement.

L'examen n'est pas obligatoire

L'examen gynécologique n'est pas, quant à lui, systématique lors des premières consultations. « *Le frottis de dépistage du cancer du col de l'utérus n'est recommandé qu'à partir de 25 ans, rappelle Élisabeth Paganelli. L'examen n'est donc pas obligatoire avant cet âge.* » Le praticien peut, cependant, le juger nécessaire quand la patiente consulte pour un problème gynécologique ou avant la pose d'un stérilet. Selon les cas, un ou plusieurs examens lui seront proposés: la palpation des seins, l'inspection de la vulve, l'utilisation du speculum – qui permet de regarder le vagin et le col de l'utérus et, au besoin, de réaliser des prélèvements –, ou encore le toucher vaginal pour évaluer taille et sensibilité

de l'utérus et des ovaires. À tout moment, la patiente a la possibilité d'exprimer son refus. La relation de confiance est essentielle et, si le premier rendez-vous n'a pas été concluant, la jeune fille peut tout à fait choisir de changer de praticien.

France Mutualité

La vie affective, la sexualité, la contraception et la parentalité des femmes handicapées, encore taboues en France



Pourquoi et comment avez-vous créé les consultations Handicap et parentalité et Gynécologie, handicap mental, moteur et sensoriel ?

La première consultation a été mise en place à la suite d'un travail mené par la mission handicap de l'AP-HP auquel j'ai participé en tant que témoin. En 2003, ce travail a donné lieu à un colloque, « Vie de femme et handicap moteur », dont l'objectif était de sensibiliser les professionnels de santé. À l'époque, il n'existait aucun accueil spécifique pour les femmes enceintes en situation de handicap. [...] Avec mon chef de service d'alors, le docteur Henri Cohen, nous avons décidé de mettre en place cette consultation Handicap et parentalité à l'Institut mutualiste Montsouris (IMM). [...] Aujourd'hui, nous assurons une prise

Depuis 2006, l'Institut mutualiste Montsouris (IMM) propose une consultation réservée aux parents en situation de handicap moteur et sensoriel. Un service précurseur qui assure une prise en charge globale de la grossesse, complété en 2015 par une autre consultation spécialisée, de gynécologie, cette fois. Béatrice Idiard-Chamois, sage-femme à l'origine de ces initiatives, elle-même en fauteuil roulant et mère, nous en explique les spécificités.

en charge adaptée, du projet de grossesse au suivi à domicile après l'accouchement. Parallèlement, je me suis rendu compte qu'à peine 10 % de mes patientes étaient suivies par un gynécologue. Pour y remédier, nous avons ouvert la consultation Gynécologie, handicap mental, moteur et sensoriel, en 2015, avec le docteur Nathan Wrodel.

Que viennent chercher les futurs parents et les femmes qui vous consultent ?

Je crois qu'ils attendent un discours un peu plus encourageant, un regard qui ne les juge pas. Quand je reçois une patiente, je prends le temps, j'appréhende la personne dans sa globalité et non par rapport à son handicap. Notre objectif est que cette consultation se passe de la manière la plus douce possible. [...] Il faut savoir que, très souvent, les femmes handicapées qui envisagent une grossesse sont confrontées à des discours très moralisateurs et culpabilisants, que ce soit dans leur sphère privée ou de la part du corps médical. On les dissuade d'avoir des enfants, on pense qu'elles ne seront pas capables de s'en occuper. Quant au suivi gynécologique, il est également très compliqué. De nombreux

gynécologues refusent de recevoir ces femmes parce qu'ils n'ont pas les tables d'examen ni les outils adaptés.

Existe-t-il d'autres services de ce type en France ?

Oui, l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, à Paris, propose un accueil médical spécifique pour les projets et les suivis de grossesse des femmes en situation de handicap moteur, auditif ou visuel. Il y a aussi une consultation Parentalité et handicap moteur et sensoriel qui a ouvert plus récemment à Lille. En revanche, pour la gynécologie, nous sommes les seuls, pour l'instant, à ma connaissance. L'initiative intéresse plusieurs établissements, notamment à Chalon-sur-Saône et à Amiens, où une consultation devrait voir le jour prochainement. Mais c'est insuffisant. Il y a un vrai défaut de prise en charge de ces publics dans notre pays. Cela n'intéresse pas beaucoup les professionnels de santé. En réalité, le handicap fait peur. C'est encore pire dans notre domaine, qui est celui de l'intime. Malheureusement, la vie affective, la sexualité, la contraception et la parentalité des femmes handicapées sont toujours taboues en France.

France Mutualité

Cardiopathies congénitales : sauver la vie des enfants

Chaque année, en France, 8 enfants sur 1 000 naissent avec une malformation cardiaque. Une incidence élevée pour des pathologies souvent graves. Elles sont heureusement diagnostiquées très tôt et de mieux en mieux prises en charge grâce à des techniques opératoires de pointe.

Les cardiopathies congénitales sont des malformations cardiaques qui surviennent accidentellement au cours de l'embryogenèse, la formation du fœtus. « On ne connaît pas les causes des cardiopathies ; on naît avec, on n'en hérite pas », souligne le professeur Philippe Acar, cardiologue pédiatrique au CHU de Toulouse. [...]

Un dépistage précoce

[...] Les deux tiers des cardiopathies sont dépistées en anténatal (in utero), lors de la deuxième échographie, dite « morphologique ». Celle-ci est pratiquée par l'obstétricien, la sage-femme ou le radiologue à la vingtième semaine de grossesse. Si une anomalie est détectée, la patiente est adressée à un cardiopédiatre. « Il arrive que la malformation ne soit pas dépistée lors de l'échographie morphologique, mais les symptômes apparaissent très tôt, dès la naissance », ajoute le professeur Acar [...]. « Avant la sortie de la maternité, le pédiatre

s'assure qu'il n'y a pas de détresse respiratoire et contrôle les pouls fémoraux, précise le cardiologue. Un souffle cardiaque peut révéler une cardiopathie congénitale, même si, le plus souvent, le souffle est bénin (un simple bruit qui va disparaître). »

Des opérations très délicates

« La chirurgie cardiaque à cœur ouvert a connu de telles avancées depuis son apparition, il y a 60 ans, que l'on peut désormais opérer des bébés de plus petit poids, se réjouit Philippe Acar. Neuf enfants sur dix atteignent aujourd'hui

de la petitesse des artères, des veines et du cœur des nouveau-nés.

Le service de cardiologie pédiatrique de Philippe Acar utilise l'imagerie en 3D « pour accompagner le geste thérapeutique et guider en direct le chirurgien ». Les médecins superposent sur la radiographie du thorax les images fournies en temps réel par l'échographie. Fusionner ainsi la radio et l'échographie permet au cardiologue interventionnel d'aller plus vite et d'être plus précis lorsqu'il introduit la sonde dont il se sert pour « réparer » la malformation

« La chirurgie cardiaque à cœur ouvert a connu de telles avancées depuis son apparition, il y a 60 ans, que l'on peut désormais opérer des bébés de plus petit poids. Neuf enfants sur dix atteignent aujourd'hui l'âge adulte grâce à la chirurgie. »

l'âge adulte grâce à la chirurgie, ce qui n'était pas le cas auparavant, car on opérât peu. » Certaines interventions se font même à cœur fermé – on appelle cette méthode opératoire le cathétérisme. L'abord, dit « percutané », se fait via les vaisseaux du pli de l'aîne. Le cardiologue introduit soit un « ballon » pour ouvrir une valve ou un vaisseau, soit un « obturateur » pour fermer une communication anormale. Ces opérations – moins lourdes, car elles ne nécessitent pas d'ouvrir le thorax et de procéder à une circulation extracorporelle – sont particulièrement minutieuses en raison

cardiaque. Sur l'écran s'affiche le cœur à taille réelle, en train de battre. Le professeur Acar place aussi beaucoup d'espoir dans l'impression 3D, autre technique innovante, qui « va permettre de modéliser et de procéder à des simulations d'opération ». [...]

France mutualité

L'insuffisance rénale, la destruction silencieuse des reins

En France, l'insuffisance rénale chronique (IRC) concerne près de 85 000 personnes, et 5 % à 10 % de la population souffriraient d'une maladie rénale pouvant conduire à une insuffisance. Maladie silencieuse, sans symptômes apparents, elle est diagnostiquée très souvent à un stade avancé, voire, dans 30 % des cas, quand la dialyse est devenue indispensable. Explications d'Alain Trouillet, président de l'association France Rein.



Alain Trouillet, Président
de l'association France Rein

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est l'insuffisance rénale ?

Alain Trouillet: L'insuffisance rénale est la conséquence de maladies rénales chroniques qui conduisent à la diminution du fonctionnement des reins, voire

à leur destruction. Le rein est un organe vital dans la création d'hormones, d'enzymes et de vitamines et dans l'épuration des déchets de notre sang, particulièrement des déchets sanguins. Mais il sert aussi à maintenir l'eau à un niveau constant dans le corps, et à équilibrer les sels minéraux. Quand les reins fonctionnent mal ou plus, il est donc indispensable de nettoyer le sang par dialyse ou de remplacer le rein inopérant grâce à une greffe d'organe.

Combien de personnes sont concernées par la maladie en France ?

A. T.: L'insuffisance rénale chronique touche environ 85 000 personnes en France, dont 45 000 personnes dialysées et 40 000 personnes greffées. Mais le nombre total de malades est difficile à

évaluer précisément, car la maladie ne se manifeste qu'à un stade très avancé, parfois au bout de plusieurs décennies. La majorité des gens pris en charge ont plus de 65 ans. Mais disons, si l'on utilise l'image de l'iceberg, qu'ils ne représentent que la partie émergée. On pense que la proportion de malades des reins qui ne présentent aucun symptôme avoisinerait les 10 % de la population française. Aujourd'hui, plus d'un tiers des personnes entrent en urgence en traitement de suppléance des reins, greffe ou dialyse.

Quels sont les facteurs qui causeraient l'insuffisance rénale chronique ?

A. T.: Ses causes sont variées et parfois inconnues, mais les deux principaux facteurs sont le diabète et l'hypertension



L'association France Rein

Créée en 1972, France Rein est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique depuis 1991, qui représente les 85 000 personnes dialysées et greffées du rein que compte la France. Afin d'améliorer la qualité de la vie et des soins des personnes souffrant d'insuffisance rénale, les actions que mène France Rein s'organisent à plusieurs niveaux.

- **Prévenir** l'évolution de la maladie rénale, en informant, en dépistant et en encourageant la recherche médicale afin de réduire le nombre de personnes entrant chaque année en traitement de suppléance.
- **Influencer** les pouvoirs publics dans la définition des politiques de santé. Faire reconnaître la maladie rénale comme un enjeu de santé publique majeur.
- **Améliorer** la qualité de vie et de traitement des patients en les aidant à construire leur projet de vie avec la maladie, soutenir leurs proches.

France Rein déploie ses actions dans toute la France, à travers son réseau solidaire d'associations régionales animées par plus d'un millier de bénévoles et représentants élus.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.francerein.org

artérielle, qui représentent environ 50 % des cas d'insuffisance rénale sévère. Le facteur génétique est aussi à prendre en compte, tout comme le vieillissement et l'obésité.

Comment vit-on avec la maladie ? Quels sont les traitements ?

A. T. : L'IRC est une maladie irréversible qui peut entraîner la mort si aucun traitement de suppléance n'est pratiqué. Une fois la maladie détectée, l'objectif des traitements est de ralentir la destruction des reins et de retarder l'évolution de l'insuffisance rénale vers son stade terminal. Il existe cinq stades déterminés dans la progression de la destruction des reins. Le stade terminal correspond à la perte de 85 % des fonctions des reins. La fonction rénale doit le plus souvent être suppléée, soit par dialyse, soit par une transplantation rénale. Le quotidien est difficile, pour les personnes dialysées. C'est une procédure qui prend de trois à cinq heures par séance, plusieurs fois par semaine. La maladie a un impact sur la vie professionnelle, personnelle et familiale, pour les malades mais aussi pour ceux, trop souvent dans l'ombre, qui les accompagnent : les aidants familiaux.

Qu'en est-il pour la greffe ?

A. T. : Pour beaucoup de greffés, dont je fais partie, la transplantation a changé la vie et leur permet de retrouver un quotidien normal. Neuf mois après la greffe, j'ai pu courir un cross de 10 kilomètres. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 70 % des greffons sont encore fonctionnels après dix ans et 50 % après 14 ans. Bien entendu, cela nécessite la prise de médicaments, mais qui n'ont rien à voir avec les inconvénients d'un traitement par dialyse. Malheureusement, si la greffe est le traitement à privilégier, les dons

85 000 personnes
en France sont touchées par une insuffisance rénale chronique.

de greffons ne sont pas suffisants. Les dons des vivants sont possibles pour un proche (parent, enfant, frère, sœur, oncle, tante, cousin) et « toute personne ayant un lien affectif étroit et stable depuis au moins deux ans avec le futur receveur ». C'est un don à encourager, un geste incroyable à reconnaître, car il reste encore très minoritaire en France, représentant moins de 20 % des greffes rénales.

Quelles sont les principales pistes de prévention pour limiter les risques d'insuffisance rénale chronique ?

A. T. : Chacun peut prendre soin de ses reins au quotidien, en ayant une bonne hygiène de vie. Tout d'abord en ayant une alimentation équilibrée, en buvant au moins 1,5 litre d'eau par jour et en limitant les aliments trop salés. Par ailleurs, il est important de limiter l'usage de substances toxiques pour les reins, comme une surconsommation d'aspirine, de laxatifs ou de diurétiques. L'excès de protéines use aussi les reins. Mais comme les facteurs de risques sont variés, le dépistage précoce est la clé pour ralentir l'évolution de la maladie au plus vite. C'est pourquoi, chaque année, lors de la Semaine nationale du rein, France Rein organise une campagne de dépistage anonyme et gratuit partout en France.

Rhétoriké

Sources des chiffres et données : France Rein et Inserm.

Covid-19 : les élus de la MGAS sur le pont

Ils sont engagés dans la gouvernance de la Mutuelle et représentent les adhérents. Mais ils sont aussi soignants ou agents des ministères des Affaires sociales. Témoignage de quatre d'entre eux, dont le quotidien a été bouleversé par la crise sanitaire, et qui ont agi pour soigner, protéger et accompagner les Français.

Philippe, cadre dans une agence régionale de santé (ARS)

Les ARS sont en première ligne dans la gestion de l'épidémie du Covid-19. Elles ont nécessairement repensé leur organisation pour faire face à cette crise sanitaire en conformité avec leur plan de continuité d'activité.

Chacun a vu ses missions et son cadre de vie au travail évoluer avec l'institutionnalisation du télétravail, qui a transformé les modes de collaboration et d'échange partenarial. En tant que cadre dans une ARS, mon activité s'apparente davantage, aujourd'hui, à celle d'un chargé de communication pour apporter des réponses aux situations et sollicitations induites par le Covid-19.

Mon quotidien est désormais rythmé par l'évolution de l'épidémie avec :

- la mise en œuvre et le suivi d'un dispositif d'isolement pour protéger les personnes contaminées en situation de précarité ou sans domicile fixe dans l'impossibilité d'être confinées dans leur structure d'accueil;
- la gestion et la distribution de masques;
- l'organisation de campagnes de dépistage;
- l'isolement dans des lieux d'hébergement dédiés de personnes contaminées ou en contact avec des personnes contaminées.

Mon engagement au service de la santé de tous prend encore plus de sens durant cette période si particulière.

Pascal, aide-soignant à l'Établissement public de santé mentale départementale (EPSMD) de l'Aisne (Prémontré)

Voici l'observation d'un aide-soignant dans une unité de pédopsychiatrie qui accueille des adolescents en état de crise, pendant le confinement dû au Covid-19. Les mesures de sécurité ont été difficiles à mettre en place, car les patients sont, pour la plupart, à la recherche d'affection ou, au contraire, manifestent de l'agressivité. Les ados ont été confinés sans visite avec des contacts extérieurs uniquement par téléphone, et nous avons cessé les activités thérapeutiques extérieures (piscine, pêche, etc.). Malgré cela, il n'y a pas eu trop de changements de comportement du côté des ados. Du côté des soignants, comme pour un grand nombre, l'approvisionnement en masques FFP2 a été compliqué tant dans la quantité que la qualité du matériel reçu. L'équipe paramédicale compte 25 agents, dont neuf atteints du virus. Certaines structures ont dû fermer, les hôpitaux de jour pour enfants, notamment, ne pouvant plus recevoir de patients. Des infirmiers ont alors pu venir en renfort pour pallier le manque de personnel.

Le bon usage du masque : continuons à nous protéger

Le port du masque est un moyen de protection complémentaire du respect des gestes barrières et des mesures de distanciation qui restent les clés de la lutte contre l'épidémie. Son efficacité dépend de son bon usage. Il est donc important de bien mettre son masque car un masque mal porté entraîne un risque accru de contamination.



→ Avant de le mettre, il est essentiel de **se laver les mains à l'eau et au savon ou au gel hydroalcoolique. Placez le masque sur le visage (bouche et nez couverts)**, la barrette nasale, si elle existe, sur le nez.

→ Ensuite, tenez le masque par les élastiques et passez-les derrière les oreilles. Abaissez, enfin, le bas du masque sous le menton. Une fois le masque installé sur le visage, **ne le touchez plus.**

→ Pour le retirer, le lavage des mains est également recommandé avant et après. Il convient de l'enlever par les attaches sans toucher l'avant, potentiellement contaminé.

Le masque ne remplace pas les gestes barrières. Il ajoute une barrière physique lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes. Retrouvez les gestes barrières sur : www.gouvernement.fr/info-coronavirus/masques-grand-public

Source : www.gouvernement.fr

VACANCES 2020

Grâce à votre convention de partenariat,
bénéficiez de NOMBREUX AVANTAGES pour vos séjours
sur nos villages vacances en France, Club 3000 et circuits à l'étranger.

CATALOGUE VACANCES 2020 France et étranger

Jusqu'à **-35%**

sur les villages vacances en France
hiver et été (PC ou location)

Jusqu'à **-8%** (HT)

sur les clubs 3000 et à l'étranger

CATALOGUE LOCATIONS HIVER 2020

Jusqu'à **-5%**

cumulables avec des offres EARLY BOOKING

Catalogues disponibles sur www.touristravacances.com

RENSEIGNEMENTS et RÉSERVATIONS

0180 567 567 (service 0,25 €/min. + prix d'appel)

www.touristravacances.com/espace-partenaire

Pensez à saisir votre code partenaire **987908**

TourisTra
V A C A N C E S



Chèques vacances acceptés pour tout séjour s'effectuant en France et dans les pays de l'Union européenne.



SANTÉCLAIR

mon
repère
santé

JE VEUX L'AVIS D'UN MÉDECIN SANS ME DÉPLACER

La téléconsultation en ligne permet d'accéder en direct à un médecin libéral. Elle répond aux situations d'indisponibilité des médecins généralistes ou spécialistes ou besoin d'un conseil rapide. Elle est également adaptée aux situations de mobilité.

Téléconsultation

24/7 par chat, audio
ou visio-conférence sur

mySANTÉCLAIR

- ✓ consultation en ligne avec un médecin même la nuit,
- ✓ des médecins inscrits au conseil de l'ordre,
- ✓ possibilité d'obtenir une ordonnance et le compte-rendu de la consultation,
- ✓ consultations prises en charge par votre complémentaire **sans surcoût** (jusqu'à 5 téléconsultations par an et par bénéficiaire).

Plus de 7 000 professionnels de la santé partenaires de Santéclair s'engagent à pratiquer des soins de qualité à des tarifs très préférentiels. Pour plus d'informations sur Santéclair et nos autres services en ligne, rendez-vous sur mgas.fr, rubrique services.

CE SERVICE EST ACCESSIBLE DEPUIS VOTRE ESPACE ADHÉRENT MGAS.FR, RUBRIQUE MYSANTÉCLAIR.