

DES AFFAIRES SOCIALES

Limiter les nuisances pour protéger son ouïe



En ordre de marche pour défendre notre Mutuelle et nos valeurs »

Chères adhérentes, chers adhérents,

Voici maintenant plus d'un an que nous vivons des moments bien difficiles. Et malheureusement, à l'heure où sont imprimées ces quelques lignes, non seulement nous n'entrevoions pas encore la sortie du tunnel, mais nous entrons dans un nouveau confinement, bâti selon des modalités encore différentes de celles des précédents.

Au-delà de cette épreuve supplémentaire, les mutuelles historiques de la Fonction publique sont confrontées à une réforme en profondeur qui risque de peser sur leur avenir: la mise en place d'un régime propre à la protection sociale complémentaire des agents publics. Pour faire simple, l'idée de base est séduisante, car il s'agit d'appliquer le même régime pour les fonctionnaires que pour les salariés du secteur privé, c'est-à-dire imposer la participation financière des employeurs publics à la complémentaire santé des agents. Elle est toujours séduisante lorsque cette contribution est présentée comme une volonté d'améliorer le pouvoir d'achat des fonctionnaires, en permettant que cette aide, d'environ une trentaine d'euros, soit versée directement à l'agent selon des détails à définir par décret.

Pourtant, à y regarder de plus près, les effets d'annonce risquent finalement de desservir les agents. D'une part, cette somme ne sera allouée que sur la base de ce qui est nommé le « panier minimum » de soins, si bien que la contribution actuelle connue par beaucoup de

nos adhérents risque d'être réduite. D'autre part, cette contribution ne prendra en compte que l'assurance complémentaire de santé, mais pas les éléments de prévoyance que comportent nos offres habituelles. Enfin, cette réforme n'inclut pas d'office les retraités, mettant à mal la solidarité intergénérationnelle, principe fondamental de nos structures mutualistes.

Pour essayer de corriger ces effets qui pourraient se révéler dévastateurs, nous avons tenté de faire entendre la voix des mutuelles, mais celles-ci ne figurent pas au tour de table, bien qu'il s'agisse de poser les bases d'un nouveau système de santé, le Gouvernement privilégiant la négociation avec les organisations syndicales.

Nous nous mettons également en ordre de marche pour défendre nos valeurs et présenter des produits qui soient conformes à nos principes et répondent à l'intérêt de nos adhérents. Mais pour combien de temps encore ?

S'agit-il d'une nouvelle étape du travail de sape initié contre les mutuelles en 2007 ? Notre modèle pourra-t-il survivre à cette offensive qui privilégie in fine les grands groupes ?

L'avenir nous le dira, mais nous mettrons toutes nos forces dans ce nouveau combat pour que perdurent notre Mutuelle et les idées que nous défendons d'une protection sociale complémentaire à la hauteur des enjeux contemporains.

Michel Regnier

LIEN MUTUALISTE N°158

AVRIL 2021

Revue trimestrielle éditée par la Mutuelle Générale des Affaires Sociales, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité – n° Siren 784 301 475

Administration et siège social:

96 avenue de Suffren, 75730 Paris Cedex 15
Tél.: 01 44 10 55 55 ou 01 44 10 55 00
Site internet: mgas.fr

Directeur de la publication: Michel Regnier

Directrice de la rédaction: Annick Singer

Rédaction: Laurent Azoulay (L.A.), Nathalie Cathelain (N.C.), Pascal Dreux (Pa.D.), Philippe Droin (Ph.D.), Erik Gartner (E.G.), Catherine Gaucher (C.G.), Stéphanie Gravade (S.G.), Vanessa Hamou (V.H.), Hervé Missistrano (H.M.), Éric Morel (E.M.), Justine Racinet (J.R.), France Mutualité, Rhétoriké

Photos: © AdobeStock, CIEM, DR MGAS, DR

Pictos: Monkik

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: 51000 exemplaires

Diffusé à: 50 972 exemplaires

Commission paritaire: 0220M08207

ISSN 0240-9410

SOMMAIRE



4

PANORAMA

Chiffre clé: le nombre d'années de vie sans incapacité à partir de 65 ans

Tabac: ne pas baisser la garde malgré la pandémie

Mélanome cutané: les anomalies qui doivent vous inquiéter

Le point sur le CBD



9

GRAND ANGLE

Limiter les nuisances pour protéger son ouïe

Comment différencier le son et le bruit ?

Vacarme dans les transports en Île-de-France

Audition: bien choisir son audioprothèse

« Deux minutes de silence complet permettent de régénérer nos fonctions vitales »

MGASERVICES

La réforme de la protection sociale dans la Fonction publique

Les maladies de gencives

Calculer ses remboursements dentaires en quelques clics

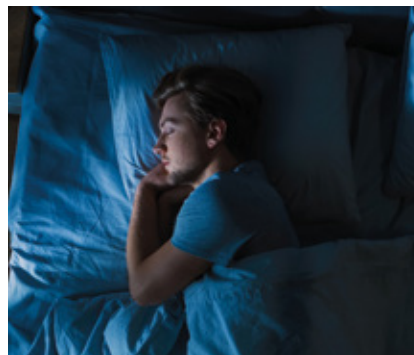
La MGAS aux côtés des aidants familiaux

En cas d'accident avec un tiers: informer votre Mutuelle!

Nouveauté Santéclair

Webinaire: Comment prévenir la fatigue visuelle?

6



DISPARITIONS

Nous avons la tristesse de vous annoncer les décès d'Henri Fontaine, survenu le 30 janvier dernier, et de Simone Fourtic, le 1^{er} mars 2021.

Henri Fontaine avait été Président de la MGAS de 1980 à 1989.

Nous lui devons également la création de notre magazine, *Le Lien mutualiste*, en 1979.

Simone Fourtic avait été Présidente de la section Midi-Pyrénées de 1970 à 2005.

Le Président et l'ensemble des élus de la Mutuelle tenaient à saluer leur mémoire et présentent leurs plus sincères condoléances à leurs proches.

RECHERCHE

Quand les chiens détectent le cancer du sein

13

PRÉVENTION

Chronobiologie: le bon rythme pour être en forme

14

MGASSEMBLÉE

Présentation des Groupes de travail MGAS

16

TRUCS ET ASTUCES

Les bons réflexes en cas d'accident

18

COURRIER DES LECTEURS

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



LE CHIFFRE

11,5 ans pour les femmes et 10,4 ans pour les hommes

C'est le nombre d'années sans incapacité que peuvent espérer vivre les Français de 65 ans en 2019. Ces chiffres, publiés au début du mois de décembre par la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), mesurent l'espérance de vie en bonne santé, sans limitation dans les gestes et les activités du quotidien et sans perte d'autonomie.

« Depuis 2008, l'espérance de vie sans incapacité à 65 ans a augmenté de 1 an et 6 mois pour les femmes et de 1 an et 8 mois pour les hommes », constate la Drees.

L'espérance de vie sans incapacité à la naissance s'établit quant à elle à 64,6 ans pour les femmes et à 63,7 ans pour les hommes, toujours en 2019.

Tabac : ne pas baisser la garde malgré la pandémie

Les réclusions successives imposées par la pandémie du Covid-19 testent la détermination des personnes ayant vaincu leur(s) addiction(s), ou luttant encore contre, dont le tabagisme. La journée mondiale sans tabac du 31 mai prochain, organisée chaque année depuis 1987 par l'OMS, est l'occasion de rappeler les méfaits du tabac ainsi que les nombreuses options qui s'offrent au fumeur pour l'aider à arrêter. Et le meilleur point d'entrée pour y parvenir avec succès, c'est encore d'en parler à son médecin traitant qui saura orienter au mieux son patient vers la bonne prise en charge.

Source : OMS

France Mutualité



Mélanome cutané : les anomalies qui doivent vous inquiéter

Parce qu'il peut être plus compliqué de prendre un rendez-vous avec votre médecin ou votre spécialiste à cause de la pandémie de Covid-19, l'autoexamen de la peau pour détecter précocement un mélanome reste particulièrement recommandé. De cette façon, vous pourrez rester acteur de votre santé surtout si vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque. Les signes qui doivent vous amener à consulter sont : une lésion ancienne qui saigne quand on la touche, qui grossit ou se modifie ; une plaie qui ne cicatrise pas ; une tache brune ou un bouton qui apparaît et qui persiste ; un grain de beauté différent des autres ; un grain de beauté qui change rapidement d'aspect.

Source : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/melanome/depistage>

Le point sur le CBD

Vous l'avez peut-être remarqué lors de votre dernière flânerie en centre-ville ou en centre commercial, les boutiques « CBD » semblent se multiplier. Mais de quoi parle-t-on ?

Leur nom est parfois fleuri, parfois plus cryptique. Si vous en poussez la porte, vous hésitez entre herboristerie et magasin de vape au marketing très étudié. Cette nouvelle sorte de boutique commercialise, sous différentes formes, du CBD.

Le cannabidiol

Le CBD, abréviation de cannabidiol, est une substance extraite du chanvre. Le CBD n'est pas du THC, qui est le psychotrope consommé de façon « récréative » et illégalement en France. Le CBD présente un intérêt thérapeutique selon différentes études, dont des évaluations en cours en France, notamment pour traiter certaines inflammations, ou encore pour ses vertus relaxantes.

Une commercialisation balbutiante

Le fleurissement des boutiques de CBD repose pour l'instant plus sur une faille

juridique que sur une réelle organisation de ce commerce. Un arrêt de la Cour de justice de l'Union européenne interdit... d'interdire la commercialisation du CBD, mais le cadre légal français est toujours en cours d'élaboration.

Des précautions par principe

Si rien ne vous interdit d'être curieux, il convient d'être tout de même vigilant et de vérifier certains points. Ainsi, pour être légal, le CBD commercialisé doit présenter un taux de THC inférieur à 0,2 % du produit. Rien à faire : le CBD n'est pas du cannabis légal ou light. D'autre part, soyez attentif à la qualité du produit ainsi qu'à sa traçabilité. La provenance, la composition et le prix, comme pour beaucoup d'autres choses, restent des facteurs déterminants.



La réforme de la protection sociale dans la Fonction publique se précise

Un rapport de juin 2019 de l'Inspection générale des affaires sociales (IGAS) sur le dispositif de référencement des organismes complémentaires dans la fonction publique d'État a identifié deux mesures phares visant à améliorer l'accès à la complémentaire santé des agents.

Les étapes de la réforme

2021	2022-2026			2026 et après
Négociations	Fonction publique d'État: à partir du 1 ^{er} janvier 2022, participation obligatoire transitoire de l'État employeur au remboursement des frais de complémentaire santé.	Fonction publique territoriale: 31 décembre 2024, échéance de mise en place de la participation obligatoire des employeurs territoriaux en prévoyance et 1 ^{er} janvier 2026, échéance de mise en place de la participation obligatoire des employeurs territoriaux en santé.	Fonction publique hospitalière: au plus tard en 2026, mise en place de la protection sociale complémentaire pour les personnels hospitaliers.	Mise en œuvre de la réforme de la protection sociale complémentaire pour tous les agents publics.

Sous réserve de modifications ultérieures à la rédaction de l'article.

L. A. et C. G.

Calculer ses remboursements dentaires en quelques clics



(1) Disponible sur votre portail Mysantéclair depuis votre espace adhérent mgas.fr.

Dans la volonté de vous accompagner au mieux dans votre parcours de soins, la MGAS et son partenaire Santéclair proposent à l'ensemble de ses adhérents un outil d'analyse de devis dentaires⁽¹⁾. En toute autonomie, vous pouvez :

- **calculer vos remboursements et votre reste à charge** en fonction de votre niveau de garantie souscrit ;
- **analyser le tarif de votre dentiste** par rapport à la pratique régionale ;
- **être informé sur l'économie réalisée** avec un partenaire du réseau grâce à votre accès à la géolocalisation des partenaires Santéclair ;

- **vous assurer de la conformité du plan de traitement** ainsi que des honoraires de votre praticien.

3 domaines sont concernés (soit 98% des devis).

- **Les prothèses :** couronne, couronne provisoire, inlay-core, inter de bridge et appareils amovibles.
- **Les implants :** implant, pilier implantaire, couronne sur implant, inter bridge implant.
- **L'orthodontie :** traitement actif, contention, examen initial, surveillance.

S. G. et V. H.



La MGAS aux côtés des aidants familiaux

Un nouveau webinaire sur le thème « L'aide aux aidants familiaux » s'est déroulé le 9 février 2021, co-organisé par les ministères sociaux, la MGAS et le Groupe IMA (Inter Mutuelles Assistance).

Au programme: une heure de présentation sur la manière d'appréhender la situation des aidants et les dispositifs qui peuvent être proposés puis mise en situation avec un cas concret. Au total, 204 inscrits et de très nombreuses questions ont permis d'enrichir les échanges sur ce sujet pouvant être douloureux pour les agents.

Lancement du Pack répit

En 2021, la MGAS renforce son service assistance auprès des personnes en situation d'aidant familial en rajoutant le Pack répit. Ce pack permet la mise à disposition d'une enveloppe annuelle de services de 50 unités de consommation qui vient compléter le dispositif existant incluant en particulier un bilan personnalisé en cas de perte d'autonomie, l'accompagnement budgétaire, la venue d'un ergothérapeute au domicile ou l'aide au déménagement.

Retrouvez le détail de ce service dans la notice d'information de votre contrat ou le règlement mutualiste consultable dans votre espace adhérent (mgas.fr). Si vous souhaitez bénéficier de ce service, contactez MGAS Assistance: composez le 05 49 34 81 11 (accessible 24 h/24 et 7 j/7).

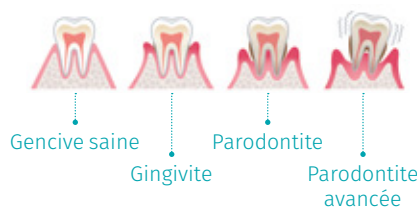
J. R. et C. G.

Les maladies de gencives

La maladie parodontale est une maladie chronique, d'origine bactérienne, qui détruit les tissus de soutien de la dent, favorisant l'apparition d'infections et de mobilités dentaires.

C'est une maladie chronique. D'évolution lente, elle ne peut être que ralentie. Selon l'âge d'apparition, l'atteinte est localisée ou généralisée. Par ailleurs, son origine est bactérienne. Un germe, le lactobacille, est spécifique de cette maladie qui est contagieuse, et aggravée par différents facteurs:

- une prédisposition génétique;
- une mauvaise hygiène;
- des dérèglements hormonaux;
- le tabac et l'alcool.



Les bactéries nichées dans la plaque dentaire et le tartre sont à l'origine de l'inflammation des tissus gingivaux.

Premier niveau d'atteinte, la gingivite, objectivée par la présence de saignements, est réversible, mais nécessitera toujours une surveillance.

La parodontite, simple ou avancée, caractérisée par la diminution des volumes osseux, imposera un suivi strict après traitement chirurgical.

Dans un prochain numéro, nous aborderons la prévention des parodontopathies.

H. M.

En cas d'accident avec un tiers : informez votre Mutuelle !

Vous êtes victime d'un accident causé par tiers ?

Un particulier, une entreprise ou une association, un animal...

Pensez à en informer la MGAS !



La mutuelle pourra déclencher le mécanisme du recours contre tiers. Il s'applique à tous les accidents corporels dont vous êtes la victime et qui ont été provoqués, volontairement ou non, par une tierce personne. Les situations les plus fréquentes sont les accidents de la circulation ou domestiques, les accidents sportifs ou scolaires, les blessures causées par les animaux placés sous la garde d'un tiers voire les coups et blessures volontaires. Signalez-le aussi au professionnel de santé que vous consultez pour qu'il le mentionne dans votre feuille de soins électronique. Si des frais de santé ont été engagés, déclarez votre accident à la MGAS dans votre espace adhérent, par mail, par téléphone, ou par courrier. Cette simple procédure ne change rien pour vous : les taux et les délais de remboursement restent les mêmes. La MGAS peut ainsi récupérer auprès de l'assureur du tiers les frais médicaux qu'elle n'aurait pas dû payer.

☎ 01 44 10 55 55 (du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h)

✉ relation.adherents@mgas.fr

📍 MGAS — TSA 30129, 37206 TOURS Cedex

Vous pouvez déclarer votre accident en ligne dans votre espace adhérent, **rubrique Déclaration d'accident**.

E. M.

INVITATION WEBINAIRE PRÉVENTION SANTÉ

Comment prévenir la fatigue visuelle ?

La MGAS vous invite à participer, **le 4 mai 2021 de 12 h à 13 h**, à son prochain webinaire de prévention-santé, sur la thématique de la fatigue visuelle et des impacts de la lumière bleue, émise par les écrans.

Scannez !



La crise sanitaire nous oblige à utiliser de manière plus fréquente et plus longue nos écrans (ordinateurs, tablettes, téléphone...) pour travailler et communiquer. Cependant, l'usage accru des écrans n'est pas sans conséquences pour nos yeux et notre cerveau. Julien Maatouk, opticien, expliquera les caractéristiques de la fatigue visuelle et les moyens pour la prévenir au quotidien.

Inscrivez-vous sur : communication@mgas.fr



Nouveauté Santéclair :
un service
pour comprendre
les symptômes
et leurs causes

Des maux de tête ou de ventre inhabituels, une fatigue inexplicable... le premier réflexe est souvent de s'informer sur internet, sans garantie de fiabilité.

Désormais, les adhérents de la MGAS disposent d'une autre solution : le « Service d'analyse de symptômes et d'orientation santé » d'Ada Health⁽¹⁾. Disponible sur MySantéclair, ce nouveau service vous apportera en quelques clics une réponse individualisée et scientifiquement validée. Grâce à l'intelligence artificielle, cet outil innovant vous indique les différentes causes possibles de vos symptômes et leur probabilité. Pour chacune, il vous conseille sur la conduite à tenir : automédication, consultation d'un médecin ou recours aux urgences. Si vous le souhaitez, il vous oriente ensuite vers les services Santéclair les plus adaptés. Pour profiter en toute confidentialité et sans frais de ce service exclusif, rendez-vous sur la plateforme MySantéclair, accessible sur votre portail MySantéclair depuis votre espace adhérent mgas.fr.

J. R.

(1) Ada Health GmbH, société de droit allemand, Karl-Liebknecht-Str. 1, 10178 Berlin Germany

Limiter les nuisances pour protéger son ouïe

Parmi les sens, l'ouïe est peut-être celui qui nous vient en premier à l'esprit après la vue, tant l'audition est déterminante pour appréhender son environnement. Pourtant, si la prise en charge d'une vue défaillante nous paraît aller de soi, l'attention et le soin accordés à nos oreilles semblent moins naturels, en préventif comme en curatif.

DÉFINITION

Comment différencier le son et le bruit ?

La question peut sembler étrange, voire superflue, mais savoir la subtile différence entre les deux notions est déjà un début de prise en compte des spécificités de son audition.

Pour faire simple, le son est une vibration de l'air. Notre capacité à percevoir cette vibration, à l'aide de nos oreilles,

nous permet de connaître notre environnement et de communiquer avec les autres.

Le bruit, lui, est aussi une vibration de l'air. S'il est donc par nature identique à un son, c'est notre façon de le percevoir et de le catégoriser qui le différencie.

Ainsi, nous allons considérer les bruits comme des nuisances (donc inutiles) parce qu'ils perturbent les sons (utiles, eux) qui sollicitent notre sens de l'ouïe et/ou notre capacité à communiquer.

Le bruit se caractérise aussi par le fait qu'il peut avoir des impacts négatifs sur l'audition et sur l'organisme. C'est particulièrement vrai auprès de publics plus sensibles, comme les enfants, les travailleurs exposés ou encore les personnes âgées ayant une déficience auditive.



Vacarme dans les transports en Île-de-France

90 % des Franciliens sont exposés au bruit des transports à des niveaux supérieurs aux valeurs recommandées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

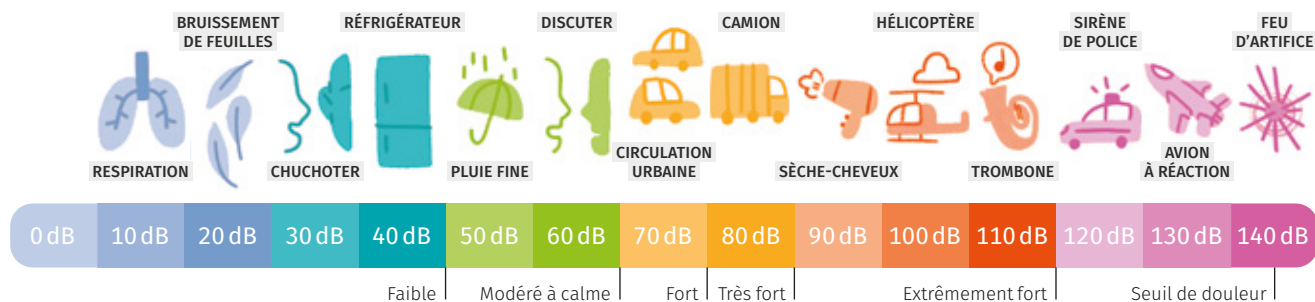
Selon une étude alarmante de l'organisme Bruitparif, ce sont plus de 9 millions de personnes qui subissent des nuisances sonores. Le trafic routier en est la principale source. «L'exposition au-delà des valeurs limites est moindre pour le bruit du trafic aérien et pour le bruit ferroviaire, mais ces deux types de nuisances ont des impacts sanitaires proportionnellement plus élevés du fait de leur caractère événementiel (suspension de pics de bruit)», notent les auteurs de l'étude. La nuit, même si le vacarme s'atténue un peu, près de 87 % de la population dort dans un logement exposé à

un bruit extérieur élevé. «510 900 habitants (soit 5,1 % de la population) sont même concernés par des niveaux nocturnes qui dépassent l'une des valeurs limites réglementaires fixées pour les bruits routier ou ferré ou la valeur de 50 dB(A) considérée comme critique pour le bruit aérien», ajoute Bruitparif. Cette situation n'est pas sans conséquence car 107 766 années de vie en bonne santé sont perdues tous les ans en Île-de-France à cause des nuisances sonores générées par les transports. [...]

France Mutualité

EN PRATIQUE

L'échelle des décibels (dB)



Exemple de durées d'exposition quotidienne équiva-

Niveau sonore	80 dB(A)	83 dB(A)	86 dB(A)	89 dB(A)	92 dB(A)	95 dB(A)	98 dB(A)
Durée d'exposition	8 heures	4 heures	2 heures	1 heure	30 minutes	15 minutes	7,5 minutes

Par exemple, être exposé **8 heures à 80 dB(A)** est aussi dangereux qu'être exposé **1 heure à 89 dB(A)**.

Audition : bien choisir son audioprothèse

Devenues très discrètes et performantes, les aides auditives se présentent sous la forme d'intra-auriculaires glissés dans le conduit auditif ou de contours d'oreille.



Si elles fonctionnent toutes selon le même principe, elles proposent des déclinaisons différentes : piles rechargeables ou de très longue durée, embout standard ou sur mesure, obstruction totale ou partielle du conduit auditif... Avec l'aide de l'audioprothésiste, le patient peut donc choisir le modèle qui lui conviendra le mieux en fonction de ses besoins.

Actuellement, tous les appareils auditifs ont le même principe de fonctionnement : un microphone intégré capte les sons qui sont convertis en signaux numériques pour être analysés et transformés par un microprocesseur en fonction de la perte auditive et des besoins d'audition de l'utilisateur. Le signal sonore ainsi obtenu est ensuite transmis au conduit auditif grâce à un écouteur. À partir de ce procédé, deux types d'appareils sont déclinés : les intra-auriculaires et les contours d'oreille. Certains sont rechargeables (l'utilisateur les place le soir dans un boîtier et les récupère le matin) et d'autres peuvent se porter plusieurs semaines sans être retirés (modèles intra-auriculaires équipés de piles longue durée). La plupart sont connectés aux objets de la technosphère (télévision, radio ou smartphone) et le réglage de certains paramètres peut aussi se faire via des applis spécifiques sur le smartphone.

Parmi toutes ces possibilités, choisir son aide auditive semble donc particulièrement compliqué... Pas de panique ! À partir de l'ordonnance délivrée par l'ORL,

c'est l'audioprothésiste qui aidera le patient à choisir le dispositif le mieux adapté à sa perte auditive, à ses besoins spécifiques et à son style de vie.

Les intra-auriculaires : discrétion assurée !

Très miniaturisées et pratiquement invisibles, les aides auditives intra-auriculaires se placent directement dans le conduit auditif. Elles peuvent être proposées sur mesure et permettent de corriger efficacement les surdités légères à moyennes. En général, l'audioprothésiste les recommande plutôt pour les patients qui ont une bonne dextérité manuelle et qui ne souffrent pas de sécrétion excessive de cérumen.

Les contours d'oreille classiques se placent quant à eux derrière le pavillon de l'oreille. Par le biais d'un petit tube, ils transmettent le son à un embout placé dans le conduit auditif externe. Cet embout, qui transmet le son au tympan, peut également être fabriqué sur mesure ou alors constitué d'un petit dôme en silicone. Selon le modèle, le conduit auditif est totalement obstrué ou seulement en partie. L'obstruction partielle laisse passer les fréquences graves : l'appareil ne traite que les fréquences aiguës et s'adresse davantage aux patients qui présentent une surdité légère à moyenne (les fréquences aiguës sont généralement celles que l'on perd sur ce type de surdité). Pour les pertes auditives sévères à profondes (qui concernent à la fois les fréquences graves et les

fréquences aiguës), on propose un contour d'oreille plus puissant avec un embout qui obstrue totalement le conduit.

Contours à écouteurs déportés : les rois du marché

Beaucoup plus discrets que le contour d'oreille traditionnel, les contours à écouteurs déportés, qui se placent également derrière le pavillon de l'oreille, sont de plus en plus miniaturisés. L'écouteur qui délivre le son est situé dans le conduit auditif, à proximité du tympan. Il est relié au reste de l'appareil par un fil électrique très fin, qui laisse le conduit auditif parfaitement aéré. Avec un tel dispositif, le son est directement restitué dans le tympan sans passer par un embout, ce qui améliore considérablement le confort d'écoute. Ce type d'aide permet d'appareiller les surdités légères à sévères. Très demandés, les contours à écouteurs déportés représentent actuellement près de 100 % de la croissance du marché de l'audioprothèse dans le monde et plus de 65 % des ventes sur le marché français.

France Mutualité

« Deux minutes de silence complet permettent de régénérer nos fonctions vitales »

Chercheur à l'INSERM, Michel Le Van Quyen a récemment été frappé d'une paralysie faciale liée au surmenage. Le repos absolu, qui lui a été fortement recommandé, lui permet de réaliser l'importance du silence dans son processus de guérison. Il se met alors en quête d'expliquer les raisons scientifiques de ces bienfaits, qu'il compilera dans son ouvrage *Cerveau et silence : les clés de la créativité et de la sérénité*. À l'occasion de sa sortie, le scientifique nous livre les résultats de son enquête.

De quelle manière le bruit affecte-t-il notre cerveau ?

Le bruit est un véritable problème de santé publique, notamment dans les villes. Comme l'oreille ne contient pas de paupière, ce sens est toujours actif, même pendant le sommeil. L'explication provient sans doute du fait qu'il y a des millions d'années, l'ouïe permettait d'être prévenu en cas de danger. Ainsi, lorsque nous sommes soumis au bruit, nous sécrétons des hormones liées au stress et à l'anxiété qui s'avèrent néfastes pour l'organisme. Et en cas de bruit constant, lorsque l'on réside près d'un aéroport ou d'une autoroute, par exemple, notre corps est ainsi inondé de ces hormones. Le niveau sonore ambiant est aujourd'hui si élevé qu'il peut perturber le fonctionnement de nos cerveaux. Une étude a montré que les capacités en mémoire et en lecture des élèves ont significativement diminué après la construction de l'aéroport de Munich à proximité de leur école. Les nuisances sonores ont également des répercussions sur les défenses immunitaires et entraînent des décès prématurés, jusqu'à 10 000 par an en Europe, liés notamment à des problèmes cardiovasculaires. L'accumulation



Michel Le Van Quyen,
chercheur à l'INSERM

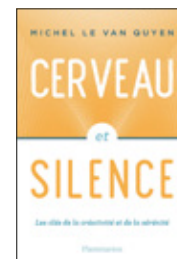
des hormones du stress entraîne des dégradations de certaines fonctions cardiovasculaires.

Existe-t-il un antidote aux effets négatifs du bruit ?

Le phénomène de libération des hormones du stress et de l'anxiété est lié à un phénomène du système nerveux appelé « sympathique », qui va accélérer automatiquement les fonctions vitales telles que le rythme cardiaque, la respiration, les fonctions digestives... À l'inverse, le système « parasympathique » va assurer, grâce à l'activation d'autres

hormones, un retour à la normale et permettre aux fonctions vitales de récupérer. Il active un ralentissement général des fonctions de l'organisme, du rythme cardiaque et de l'activité respiratoire. Le système parasympathique permet de nous détendre après l'action, de digérer, et même de dormir. Ces deux sous-réseaux s'activent alternativement, et lorsque l'un d'eux est actif, l'autre ne l'est pas. Il est possible d'activer ce système parasympathique et de déclencher ainsi le cocktail d'hormones nécessaire à la régénération de nos fonctions vitales. Pour cela il suffit de se plonger dans le silence complet pendant au moins deux minutes. Une respiration calme et profonde activera également le système parasympathique.

France Mutualité



Cerveau et silence
Les clés de la créativité
et de la sérénité,
Michel Le Van Quyen,
éd. Flammarion

Quand les chiens détectent le cancer du sein

Le projet Kdog, mené à l'institut Curie, fait le pari que le flair du chien peut détecter précocement le cancer du sein. Ce dernier constitue la principale cause de mortalité par cancer chez les femmes en France. Cette nouvelle méthode de dépistage non invasive suscite donc beaucoup d'espoir.

Le cancer a une odeur : c'est l'hypothèse un peu folle qu'a formulée Isabelle Fromantin, infirmière et docteur en science de l'Institut Curie. De cette idée et de la rencontre avec des experts cynophiles est né, en 2016, le projet Kdog dont l'objectif est de démontrer que le flair du chien est capable de détecter le cancer du sein à un stade précoce. La méthode développée est simple et les femmes dépistées et les animaux ne sont jamais en contact direct. « La personne passe une nuit avec une compresse posée sur son sein, explique Pierre Bauër, chef de projet scientifique Kdog. Puis, on récupère cette compresse et on la met dans un bocal en verre. On la fait ensuite sentir au chien qui signale, ou pas, la présence de cancer. »

Un odorat très performant

Pour les chiens, cette recherche s'apparente à un jeu qui leur permet de recevoir une récompense (une caresse, une croquette...). Mais pour en arriver là, un an d'entraînement est nécessaire. Trois experts cynophiles se chargent de la formation et travaillent avec les équipes médicales et de recherche [...]. « Nous étudions aussi chimiquement l'odeur du cancer mais sa composition précise est très difficile à établir, constate le chef de projet. Le chien, lui, semblerait pouvoir la trouver dans la transpiration et la différencier de l'odeur spécifique de la personne. »

Plus de 90 % de réussite

En 2017, l'étude préliminaire a permis de valider le concept du projet Kdog. Deux chiens dressés ont été testés. Parmi plusieurs échantillons, ils devaient désigner ceux qui correspondaient à une patiente atteinte d'un cancer. L'exercice a été concluant puisque les chiens ont obtenu un taux de réussite de plus

Cette méthode n'a pas vocation à remplacer la mammographie, mais elle peut s'effectuer en amont et permettre de faire un premier "tri" avant de rediriger les patientes vers le circuit classique.

de 90 %. L'équipe travaille désormais sur une étude clinique de plus grande ampleur. « Environ 450 femmes volontaires vont y participer et nous testons plusieurs chiens de races différentes, précise Pierre Bauër [...] »

Un prétest à faible coût

À terme, l'objectif est de proposer un prétest de dépistage qui serait à la fois

fiable et peu coûteux. « Cette méthode n'a pas vocation à remplacer la mammographie, mais elle peut s'effectuer en amont et permettre de faire un premier "tri" avant de rediriger les patientes vers le circuit classique », indique le chef de projet. Autre avantage, elle peut favoriser l'accès au dépistage : « Ce processus peut constituer une alternative pour les

personnes en situation de handicap, par exemple, pour qui l'appareil de mammographie n'est pas toujours adapté, illustre-t-il. Il peut aussi être proposé dans les déserts médicaux ou bien encore dans les pays en voie de développement qui n'ont pas toujours les outils techniques de diagnostic. »

France Mutualité

APPEL À CANDIDATURES

Pour entraîner les chiens, le projet Kdog est à la recherche de femmes volontaires qui pourront fournir des échantillons. Pour participer, il faut être majeure, ne pas avoir d'antécédents de cancer, avoir fait récemment une mammographie dont le résultat était négatif.

Plus d'informations sur <https://kdog.curie.fr/page/se-porter-volontaire>

Chronobiologie : le bon rythme pour être en forme

Pourquoi s'endort-on presque toujours à la même heure ? Est-on plus créatif en fin de journée ? Retient-on mieux ses leçons le matin ? Ou encore : se sent-on plus en forme selon certaines plages horaires ? La chronobiologie, la science qui étudie les rythmes naturels du corps, nous aide à déterminer le meilleur moment pour telle ou telle activité.

Le fonctionnement de chaque organe, et même de chaque cellule du corps humain, est régi par une horloge interne. Ces horloges sont synchronisées par l'horloge biologique située au cœur du cerveau, dans l'hypothalamus. Tel un chef d'orchestre, elle donne le tempo afin que toutes les horloges soient sur le même rythme. Ainsi, les fonctions métaboliques, digestives, rénales, respiratoires, endocriniennes, nerveuses, bref le fonctionnement du corps dans son ensemble est régulé par cette horloge centrale, calée sur un cycle de 24 heures environ, soit une rotation de la Terre sur elle-même. Du bon réglage des rythmes

— appelés circadiens — dépendent l'humeur, le sommeil, la vigilance, le comportement alimentaire et, plus généralement, les performances physiques et cognitives. À l'inverse, une désynchronisation des rythmes peut entraîner des problèmes de santé. La chronobiologie a permis de mieux connaître ces mécanismes. Cette

science a d'ailleurs été mise à l'honneur en 2017, avec l'attribution du prix Nobel de médecine à trois chercheurs américains, Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash et Michael W. Young, pour leur découverte des gènes impliqués dans le fonctionnement du rythme circadien. Ils ont montré, notamment, le rôle clé joué par la lumière du soleil, et particulièrement par l'alternance lumière-obscurité pour synchroniser l'horloge biologique.

Faire du sommeil sa priorité

La lumière du jour est essentielle au chef d'orchestre, car elle lui apporte les informations dont il a besoin pour donner le tempo. Mais pour passer une

Si la lumière est l'un des facteurs les plus essentiels pour l'horloge biologique, la régularité et l'équilibre des prises alimentaires sont également très importants. S'astreindre à des horaires réguliers [...] est primordial pour "donner l'heure" à son horloge interne.



bonne journée, encore faut-il avoir passé une bonne nuit, car de la qualité de son sommeil dépendront son humeur et son énergie. Pour cela, certaines règles sont à respecter. Tout d'abord, se coucher et se lever tous les jours à la même heure, ensuite, s'exposer suffisamment longtemps à la lumière du soleil. L'exposition lumineuse du matin avance l'horloge, ce qui favorise l'endormissement. Enfin, éteindre les écrans une heure avant le coucher, car la lumière bleue qu'ils diffusent perturbe l'horloge biologique et retarde la production de mélatonine. Cette hormone, connue pour favoriser le sommeil, n'est en effet produite que pendant les périodes d'obscurité. Pour bien dormir la nuit et se sentir en forme la journée, une bonne «hygiène de lumière» est par conséquent nécessaire. Si la lumière est l'un des facteurs les plus essentiels pour l'horloge biologique, la régularité et l'équilibre des prises alimentaires sont également très importants. S'astreindre à des horaires réguliers, tant pour les repas que pour les diverses activités de la journée, est primordial pour «donner l'heure» à son horloge interne. Une fois ces principes de base posés, il ne vous reste plus qu'à respecter les rythmes naturels de votre corps. Cela vous aidera à choisir le moment le plus adéquat pour vous livrer à vos activités.

France Mutualité



EN PRATIQUE

L'emploi du temps idéal

La nuit, nous l'avons vu, la mélatonine libérée aide à plonger dans un sommeil profond. Puis, entre 6 heures et 8 heures du matin, le cortisol prend le relais. Cette hormone sécrétée par les glandes surrénales joue un rôle majeur dans l'équilibre du taux de sucre dans le sang. Elle contribue à fournir l'énergie nécessaire lors d'un effort en délivrant le glucose stocké dans l'organisme. Le matin, juste après le petit déjeuner, est donc un moment propice à l'activité physique.

Le milieu de matinée est idéal pour les efforts intellectuels. C'est en effet entre 11 heures et midi que l'on est au meilleur de sa forme en matière de mémoire et de concentration.

L'heure du repas a sonné. Prenez le temps de faire une vraie pause déjeuner. Vous y gagnerez plus tard en efficacité. Vers 14 heures, le taux d'insuline est au plus haut. C'est la raison pour laquelle une petite baisse de régime, voire une envie de dormir, peut se faire ressentir. Accordez-vous alors une courte sieste (20 minutes maximum) pour récupérer énergie et concentration. La sécrétion d'insuline, hormone essentielle à l'assimilation du glucose dans le sang, est très sensible à l'horloge biologique. Des horaires de repas anarchiques peuvent dérégler sa production et favoriser l'obésité ou le diabète.

Entre 15 heures et 19 heures, on est au top de sa forme: on peut tout aussi bien faire travailler ses méninges que faire des efforts physiques.

France Mutualité

Présentation des groupes de travail MGAS

Dans le cadre de ses obligations réglementaires, notamment liées aux principes de respect des textes réglementaires Solvabilité 2, la MGAS doit s'assurer de la compétence et de l'honorabilité des organes de gouvernance. Le Conseil d'Administration MGAS a identifié un certain nombre de sujets clés permettant de décomposer les activités de la Mutuelle par grandes catégories.

Chacune de ces activités fait l'objet d'un suivi et d'un pilotage par un administrateur nommé « Vice-président » qui préside un groupe de travail (GT). Les administrateurs qui se sont vu confier ces activités sont regroupés au sein d'une instance appelée « bureau exécutif ».

Les groupes de travail du Conseil d'Administration



Les membres de la direction opérationnelle travaillent étroitement avec ces élus. La vie mutualiste est organisée en sept groupes de travail: Affaires financières, Audit et Contrôle Interne, Instances et Vie politique, Offre et qualité de la relation adhérents, Partenariats et sous-traitance, Ressources humaines, *Lien mutualiste* et communication interne. Découvrez dans cette édition les trois premiers.

La composition des groupes de travail



Groupe de travail Affaires financières

Ce groupe de travail est obligatoirement présidé par le trésorier, dont les autres prérogatives sont définies par les statuts/le règlement intérieur (notamment la fonction de « payeur »). Le groupe de travail des affaires financières est responsable:

- du suivi des aspects comptables et financiers;
- de la mise en place et du suivi du budget;
- de l'analyse du rapport coût/pertinence des projets d'ampleur (si le budget est supérieur à 100 000 euros);

- des projections réalisées dans le cadre des exercices de simulation financière;
- de réaliser des propositions d'évolution de cotisations (en lien avec le GT « Offre »);
- de la politique d'investissement et du suivi des placements.

Légende:
le siège de la mutuelle,
avenue de Suffren à Paris.

Le groupe de travail et/ou le trésorier peut procéder à des investissements à hauteur de 1 million d'euros sur les classes d'actifs « classiques » (OPCVM actions, obligations et équivalents) et présente l'opération au Conseil d'Administration suivant. Au-delà de ce seuil ou pour des actifs « atypiques », il soumet le projet pour vote au Conseil d'Administration, en motivant sa position.

Groupe de travail Audit et Contrôle interne

L'entrée en vigueur en juin 2016 des dispositions du règlement européen sur l'audit légal (« réforme de l'audit ») apporte un cadre réglementaire sur le rôle de ce groupe de travail, en le renforçant. Celui-ci est un comité spécialisé composé de membres indépendants ou de membres du Conseil d'Administration, ayant pour rôle de l'éclairer sur les sujets touchant à l'arrêté des comptes, au contrôle interne et à la maîtrise des risques de l'entreprise.

Ce groupe de travail est responsable (pour des raisons réglementaires):

- du suivi du processus d'élaboration de l'information financière (et de la production du rapport relatant ce sujet);
- du suivi de l'efficacité des systèmes de contrôle interne et de gestion des risques relatifs à l'élaboration et au traitement de l'information

comptable et financière;

- de s'assurer de l'indépendance des commissaires aux comptes;
- du suivi de la mission des commissaires aux comptes.

Les prérogatives de ce groupe ont été étendues de la manière suivante, afin de couvrir l'ensemble des activités du contrôle interne/maîtrise des risques:

- revue de l'organisation du contrôle interne;
- revue du dispositif de lutte contre le blanchiment et le financement du terrorisme (lcb-ft), et vérification du rapport annuel à ce sujet;
- supervision des travaux de certification Iso 9001 (norme qualité);
- supervision des audits réalisés dans le cadre de l'audit interne, avec notamment la mise en place d'un plan d'audit triennal.

Afin de réaliser ses missions de contrôle de manière indépendante (y compris du Président de la MGAS et du trésorier), le Vice-président de ce groupe de travail a pouvoir d'engagement pour mandater une mission externe en cas de doute légitime sur des opérations réalisées par la MGAS. Ce pouvoir est dans la limite de 20 000 euros.

La réalisation des tâches de la fonction clé « audit interne » peut être déléguée aux opérationnels et à un cabinet extérieur, mais sous sa responsabilité.

Groupe de travail Instances et Vie politique

Les prérogatives du groupe de travail sont définies par les statuts/le règlement intérieur.

Ce groupe de travail organise la relation entre la MGAS et les élus. Il est notamment responsable:

- de l'organisation des Conseils d'Administration et de l'Assemblée Générale (convocation, émission de PV, etc.), en lien avec le Président de la MGAS;
- du suivi de la conformité réglementaire (par le biais du « club conformité »);
- de la mise à jour des statuts;
- de l'organisation des élections (délégués et administrateurs);
- de la supervision de l'action sociale (des sections et nationale).

Le Groupe de travail comporte une commission importante:

- la commission d'action sociale chargée d'examiner les demandes d'aide exceptionnelle présentées par les adhérents, pour eux-mêmes ou leurs ayants droit, dans le cadre prévu par le règlement mutualiste de la MGAS. Le budget alloué à cette commission est voté en Assemblée Générale. Un rapport détaillé sur les allocations et aides accordées dans l'année est présenté au Bureau, au Conseil d'Administration et en Assemblée Générale.

La réalisation des tâches peut être déléguée aux opérationnels et à un avocat extérieur, mais sous sa responsabilité.

Les bons réflexes en cas d'accident

Seulement 10 % des Français sont formés aux gestes de premiers secours. Pourtant, lors d'un accident de la vie courante (à la maison, au travail ou en voiture), le temps est très précieux. Voici les quatre principaux réflexes à avoir.



1. Sécurisez le lieu de l'accident et les personnes impliquées

Évaluez les conditions de sécurité et vérifiez qu'il n'existe un autre danger (circulation, incendie, électricité...). N'approchez le lieu de l'accident que si cela ne présente aucun risque pour vous. Si vous ne pouvez agir sans prendre de risque, alertez les secours et établissez un périmètre de sécurité.



2. Appréciez l'état de la victime

Présentez-vous et expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et qu'elle respire correctement. Toutes ces données seront à transmettre aux secours.



3. Demandez de l'aide

Le 18 : les sapeurs-pompiers pour tout problème de secours, notamment accident, incendie.

Le 15 : le Samu pour tout problème urgent de santé.

Le 17 : la police ou la gendarmerie pour tout problème de sécurité ou d'ordre public.

Le 112 : numéro d'appel unique des urgences sur le tout territoire européen.

Les informations à transmettre aux services d'urgence

- Le numéro de téléphone ou de la borne d'où vous appelez;
- votre nom;
- la nature du problème (maladie ou accident) et les risques éventuels (incendie, explosion, effondrement...);
- la localisation précise de l'événement;
- le nombre de personnes concernées et leur état;
- vous devez également répondre aux questions qui vous seront posées par les secours ou par le médecin.



4. Effectuez les gestes de premiers secours

Si vous les connaissez, dispensez les gestes de premiers secours de façon calme et non précipitée.

À SAVOIR

La formation PSC 1

Pour être faits correctement, les gestes de premiers secours nécessitent un apprentissage avec un formateur spécialisé. En une dizaine d'heures, apprenez les gestes qui sauvent, en suivant une formation PSC 1, dispensée, par exemple, par la Croix-Rouge.

Source : La Croix-Rouge



VACANCES
BLEUES **50** ans

partenaire de la

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

Des lieux d'exception EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER

RÉSERVEZ TÔT
jusqu'à
-37%*
avant le
31/05/2021

Hôtel*** Delcloy à St-Jean-Cap-Ferrat

VOS AVANTAGES MGAS

- 10%** sur les hôtels, clubs, résidences en France (hors partenaires)
- 5%** sur les voyages à l'étranger, les croisières et les circuits solidaires Voyager Autrement

RÉSERVEZ AVANT LE 31/05/2021 votre séjour du 04/09 au 01/12/2021 et **CUMULEZ** vos avantages MGAS avec la réduction Earlybooking soit jusqu'à **-37%**.

- H** **HÔTELS** La formule sérénité avec confort et cuisine raffinée dans un lieu de caractère.
- C** **CLUBS** La formule tout compris avec animations, équipements sportifs, clubs-enfants...
- R** **RÉSIDENCES** La formule liberté en appartement, services à la carte et équipements sur place.
- Vo** **VOYAGES À L'ÉTRANGER** Escapades, circuits moyen et long courrier, croisières, tourisme solidaire avec Voyager Autrement.

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS :

www.vacancesbleues.com ou au **04 91 00 96 13** en indiquant votre code **MAS**

Retrouvez nos offres
toute l'année sur
vacancesbleues.com

* Earlybooking - Réservez tôt : offres valables sur une sélection d'hôtels, clubs et résidences Vacances Bleues en France (hors croisières, séjours à l'étranger et partenaires). Détails et conditions sur vacancesbleues.com

POUR MA SANTÉ ET CELLE DE MES PROCHES, JE ME FAIS VACCINER CONTRE LE COVID-19



Le jour du rendez-vous,
je me présente avec ma
carte d'identité et ma
carte Vitale (ou une
attestation de droits).

OÙ DOIS-JE ME RENDRE ?

SI J'AI PLUS DE 70 ANS :

- dans un centre de vaccination ;
- au sein de mon établissement si je suis en Ehpad/USLD ;
- chez mon médecin traitant ;
- à la pharmacie.

SI J'AI ENTRE 55 ET 69 ANS ET QUE JE SOUFFRE DE COMORBIDITÉS :

- dans un centre de vaccination muni d'une prescription médicale de mon médecin traitant ;
- chez mon médecin traitant ;
- à la médecine du travail ;
- à la pharmacie.

SI JE SUIS ATTEINT D'UNE PATHOLOGIE À HAUT RISQUE ET QUE J'AI ENTRE 18 ET 54 ANS :

- chez mon médecin traitant ;
- dans un centre de vaccination muni d'une prescription médicale de mon médecin traitant ;
- au sein des services où je suis suivi.

COMMENT PRENDRE RDV?

1. SUR INTERNET

Prise de rendez-vous sur [Santé.fr](https://sante.fr)
dans le centre de leur choix.

Le site [Santé.fr](https://sante.fr) est accessible
directement depuis l'application
TousAntiCovid.

2. PAR TÉLÉPHONE

Prise de rendez-vous en appelant
le numéro vert **0800 009 110**
ouvert 7 jours sur 7 de 6h à 22h.

3. AUTRE

Votre mairie, votre pharmacien, votre
médecin ou encore la presse locale
peuvent également vous renseigner
sur les centres de vaccination ouverts
près de chez vous.

Sous réserve de modifications
ultérieures (26/03/2021).

Je consulte tous les détails de la campagne de vaccination sur :
<https://solidarites-sante.gouv.fr/grands-dossiers/vaccin-covid-19/je-suis-un-particulier/>



mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

