





## Faire entendre la voix des mutuelles de fonctionnaires »

**C'est une année très compliquée qui vient de se clôturer par notre Assemblée générale.**

**Je suis extrêmement satisfait de tout le travail effectué par nos équipes** opérationnelles qui, chaque année, font progresser la qualité et le détail des rapports présentés à nos délégués.

Et même si nous avons dû effectuer une grande partie de nos groupes de travail, bureaux exécutifs, et Conseils d'administration en visioconférence, les échanges ont permis de proposer des documents complets qui ont tous été validés par l'Assemblée générale.

Le nombre de présents à cette dernière a fortement chuté (crise sanitaire et levée tardive des restrictions). Mais grâce au nombre de procurations distribuées, nous avons tenu notre Assemblée générale avec plus de 80% de votants.

Je souhaite que l'année prochaine, selon la situation sanitaire, nous puissions tenir notre Assemblée générale avec la présence physique d'un maximum de représentants.

**Dans cet éditto, je tenais également à saluer et remercier deux grandes figures de la Mutualité** qui vont prendre une retraite bien méritée, après tant d'années d'implication au quotidien pour développer leurs différentes structures mutualistes.

Il s'agit de Léonora Tréhel, Présidente de La Mutuelle Familiale, qui passe le

flambeau à Sylvie Ben Jaber. Je souhaite une bonne retraite à Léonora et également beaucoup de succès et un grand développement à la nouvelle Présidente.

Au revoir, également, à un grand homme, Roland Berthilier, Président de la MGEN, qui cède son fauteuil à Matthias Savignac. J'espère sincèrement que son successeur sera dans la même ligne que Roland. En tout cas, je suis heureux d'avoir pu côtoyer un Président de cette envergure, dont l'honnêteté intellectuelle mérite d'être soulignée ; un homme qui associe la parole aux actes avec pour seul intérêt les valeurs mutualistes.

Pour clore cet éditto, je tenais encore une fois à vous **mettre en garde contre cette réforme de la protection sociale complémentaire** lancée par la ministre de la Fonction publique.

En compagnie de quatre mutuelles, nous avons créé un collectif qui se réunit pour essayer de faire entendre la voix des mutuelles de fonctionnaires. Jusqu'à présent, les courriers envoyés au Premier ministre et à la ministre de la Fonction publique sont restés sans réponse. Cela démontre malheureusement le peu d'importance et de poids de nos structures au niveau de l'État. J'aimerais que ce groupe de mutuelles fasse des émules dans la maison Mutualité. Mais hélas, je pense que la plupart d'entre elles sont résignées et attendent les directives ministérielles.

À cet égard, il ne faudrait pas que les orientations ministérielles en matière

### LIEN MUTUALISTE N°159 JUILLET 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.), Audrey Demange (A.D.), Pascal Dreux (Pa.D.), Philippe Droin (Ph.D.), Erik Gartner (E.G.), Catherine Gaucher (C.G.), Hervé Missistrano (H.M.), Éric Morel (E.M.), Justine Racinet (J.R.), France Mutualité, Rhétorikè

**Photos:** © AdobeStock, CIEM, DR MGAS, DR

**Pictos:** Monkik

#### Réalisation: Rhétorikè

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:** 51100 exemplaires

**Diffusé à:** 51073 exemplaires

#### Commission paritaire: 0220M08207

ISSN 0240-9410

## SOMMAIRE



### MGASSEMBLÉE

#### Assemblée générale 2021

Rapport de gestion de l'exercice 2020

Éléments contextuels et informationnels de l'Assemblée générale 2021

# 4

de protection sociale complémentaire entraînent les Mutuelles de la fonction publique à définir des ambitions boulimiques de protection complémentaire dans les différents ministères de l'État. Une telle attitude serait nécrophage et détruirait inévitablement les mutuelles historiques de nos ministères. La taxe imposée aux organismes complémentaires dans le cadre de la contribution à la lutte contre le Covid-19 met déjà suffisamment à mal nos exercices financiers, sans que nous y rajoutions des luttes intestines.

**Dans les prochains mois, je reviendrai certainement sur les conséquences de cette loi**, pour la Mutualité en général, et la MGAS en particulier.

Je vous souhaite un bel été, en espérant vous retrouver en forme en septembre pour continuer à faire entendre la voix des mutuelles de fonctionnaires dans la vie de nos concitoyens. Par la même occasion, je remercie très sincèrement tous les collaborateurs de la Mutuelle pour leur activité et leur implication sans faille.

Le dernier trimestre nous réserve sûrement quelques surprises et autres annonces qui risquent de nous faire réagir...

Michel Regnier

### PANORAMA

69 millions de vies sauvées en 30 ans grâce à la vaccination des enfants

La durée du congé paternité double en juillet

Les bienfaits de la marche rapide

Objectif 20 000 nouveaux donneurs de moelle osseuse en 2021

Gagner et perdre, ça s'apprend

Pour 9 Français sur 10, le logo Nutri-Score est un repère utile

# 8



# 11

### GRAND ANGLE

#### Santé dentaire : pour croquer l'été à pleines dents !

Prendre soin de ses dents au quotidien

Les moments clés pour consulter son dentiste

Attention au détartrage maison !

Bruxisme : au secours, je grince des dents

Orthodontie : pourquoi suivre un traitement à l'âge adulte ?

### RECHERCHE

« Le microbiote agit aussi sur notre cerveau »

# 16

### MGASSEMBLÉE

Présentation des groupes de travail MGAS (suite du n° 158)

Décodage de la réforme de la protection sociale dans la fonction publique

La prévention, un axe majeur

La satisfaction des adhérents mesurée

Obtenez instantanément la date de traitement de votre demande de remboursement !

Vaccination, bien dormir pour que les anticorps soient efficaces

# 18



### PRÉVENTION

Le vitiligo, ça se soigne

# 20

### TRUCS ET ASTUCES

Détendre le plexus solaire par la respiration abdominale

# 22

### COURRIER DES LECTEURS

Vous pouvez envoyer vos commentaires et vos questions concernant le magazine à : [communication@mgas.fr](mailto:communication@mgas.fr)



Les délégués se sont retrouvés pour débattre des sujets stratégiques de la Mutuelle.

# Assemblée générale 2021

# Rapport de gestion de l'exercice 2020

Le Vice-président chargé des Affaires financières a souligné auprès des délégués à l'Assemblée générale que **l'exercice comptable se soldait par un résultat excédentaire pour la dixième année consécutive.**

Cette performance est le fruit d'une fidélisation de nos adhérents et d'une gestion financière rigoureuse, réactive et adaptée qui a permis de limiter les impacts de la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19.

Ainsi, l'assise financière de la Mutuelle et, en conséquence, la pérennité de son indépendance sont confortées avec **une augmentation des capitaux propres de 1472000 euros par rapport à l'an passé.**

Par ailleurs, malgré les confinements et alors que le monde de la Mutualité, et plus généralement celui de la protection sociale complémentaire, est de plus en plus marqué par la concurrence, il est important de souligner que **l'investis-**



Présenté par Nicolas Burgain,  
Vice-président chargé  
des Affaires financières

**sement de tous les collaborateurs de la MGAS a permis de stabiliser globalement le nombre de membres participants de la Mutuelle.**

Enfin, l'équilibre technique de nos offres continue de s'améliorer et la MGAS poursuit son objectif de convergence des ratios de sinistralité de prestations sur cotisations.

## Les enseignements de l'année 2020

→ La MGAS a maintenu son cap d'optimisation des frais de gestion, engagée depuis 2017 (23,7%), qui ont encore diminué en 2020 (20,7%), malgré un contexte réglementaire contraint et dense (100% Santé optique et dentaire, résiliation infra-annuelle...).

→ Cet effort visant à offrir aux adhérents les meilleures prestations au meilleur coût ne s'est pas fait au détriment de la qualité du service. En effet, avec un taux de décroché de 92%, un délai de traitement des prestations de deux jours, et trois jours ouverts pour le traitement des ITT, l'excellence de la qualité du service a été plébiscitée en mars 2020

**1,4 million**  
d'euros, c'est le résultat net de la MGAS en 2020.

par le renouvellement en mars pour trois ans de la certification ISO-9001.

→ **L'allocation d'entraide exceptionnelle demeure dynamique en 2020 dans la continuité des valeurs sociales d'entraide de la MGAS**, en complément des garanties offertes par les produits santé MGAS. Cette aide sociale est un service à forte valeur ajoutée dans un contexte où le reste à charge peut se révéler important lorsque le niveau du panier de soins du 100 % Santé atteint ses limites.

## Les faits marquants de 2020

Parmi les faits notables qui ont marqué l'exercice écoulé, il convient de retenir les suivants.

### → Impacts de la pandémie de Covid-19

La Mutuelle a entièrement pris en charge la « Contribution exceptionnelle Covid » destinée au financement de l'Assurance Maladie et qui correspond à la baisse des remboursements de soins des organismes complémentaires d'assurance

maladie pendant la période de confinement, soit près de 2 millions d'euros. La Mutuelle Générale des Affaires Sociales a aussi pris en charge le surcoût lié à la généralisation du 100 % Santé aux prothèses auditives et aux prothèses dentaires amovibles. En raison des restrictions et confinements

**81 800 personnes protégées en 2020,** dont 55 890 membres participants (27 606 actifs, 24 881 retraités et 3 403 MJPM).

imposés en 2020, nos adhérents ont parfois dû renoncer ou reporter des soins notamment en optique, en dentaire et en médecine de ville. Ces non-recours ont engendré une baisse des prestations servies aux adhérents. La MGAS a donc décidé d'affecter le non-consommé à l'amélioration des garanties santé en 2022 en particulier en investissant dans la prise en charge du suivi et du soutien psychologique et psychothérapeutique à hauteur de quatre séances par an (en plus des garanties et des ser-

vices de soutien psychologique déjà prévus dans les contrats santé).

### → Reprise des rentes de dépendance en cours de service ex-MUTEX

La MGAS a repris, avec effet rétroactif du 1<sup>er</sup> janvier 2019, la gestion des rentes de dépendance. Cette opération simplifie le

processus de traitement des prestations aux adhérents car toutes les opérations sont désormais directement traitées par le service de prévoyance de la MGAS.

### → Remboursement des TSDI à INTÉRIALE

Conformément à la résolution votée par l'AG en 2020, la Mutuelle a remboursé l'intégralité des TSDI (titres subordonnés à durée indéterminée) pour 5 millions d'euros. Cette opération solde nos relations avec INTÉRIALE, après la sortie effective de l'UMG.



**93 %**

des adhérents pensent que la MGAS est solidaire avec ses adhérents (contre 90 % en 2019).

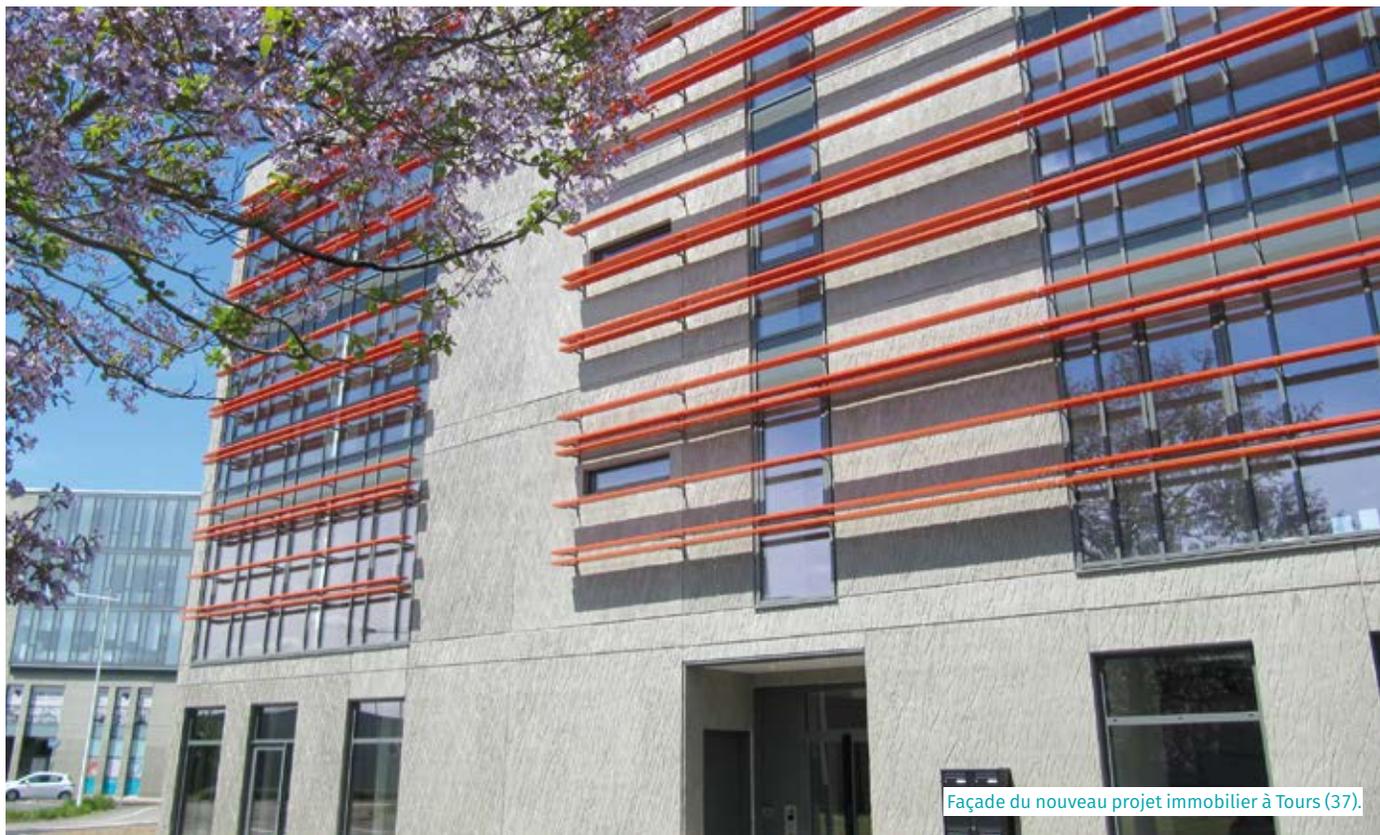
**90 %**

des adhérents trouvent que la MGAS est une mutuelle de qualité (contre 85 % en 2019).

**85 %**

des adhérents sont prêts à recommander la MGAS auprès d'un proche (contre 76 % en 2019).

Source : baromètre de satisfaction réalisé par téléphone et mailing auprès de 1653 adhérents MGAS du 15 juin au 11 juillet 2020.



Façade du nouveau projet immobilier à Tours (37).

## Les projets structurants pour l'avenir de la MGAS

→ **L'actualisation du plan de continuité d'activité (PCA)** au regard du contexte de l'épidémie de Covid-19.

→ **La mise en œuvre des principales orientations stratégiques:** dans le cadre d'un séminaire de réflexion, le Conseil d'administration a tracé la feuille de route de la Mutuelle pour les années à venir, sur la base des principes et valeurs fondant son ADN, autour de quatre grands axes de travail :

- organisation et développement commercial ;
- conformité réglementaire ;
- projets d'entreprise ;
- offres et produits.

Soucieuse de préserver son indépendance politique et économique, la MGAS a d'ores et déjà engagé des dis-

cussions pour nouer des rapprochements, voire des alliances, avec des acteurs du monde de la protection sociale complémentaire.

## Les perspectives pour 2021

→ **Permettre à la MGAS de s'adapter et de défendre son portefeuille:** il s'agit principalement de faire face aux récentes réformes de la santé, particulièrement celle en lien avec la résiliation infra-annuelle, qui autorise tout adhérent cotisant depuis un an à quitter son organisme complémentaire à tout moment de l'année, cela à l'opposé du schéma actuel de dénonciation possible entre fin octobre et décembre (loi Hamon).

→ **S'adapter aux impacts de la réforme de la fonction publique,** en particulier le volet « protection sociale complémentaire » des agents, dont les évolutions vont imposer de disposer d'une orga-

nisation orientée vers une gestion de contrats collectifs obligatoires désignés par les ministères.

→ **Offrir des services innovants de prévention,** complémentaires de ceux relevant du régime obligatoire de Sécurité sociale et des employeurs. C'est un enjeu stratégique majeur pour la MGAS afin de proposer des offres attractives.

→ **Poursuivre la trajectoire de digitalisation et dématérialisation:** elle est primordiale, d'une part en raison de l'évolution du marché et des pratiques, et d'autre part dans l'optique de répondre aux effets de la crise Covid qui a bouleversé les schémas de relation avec les employeurs et les adhérents ou prospects.

→ **Achever le projet immobilier à Tours** qui relogera nos équipes dans un immeuble neuf appartenant à la MGAS et dont une partie sera mise en location.

# Éléments contextuels et informationnels de l'Assemblée générale 2021

Dans un contexte sanitaire contraint mais néanmoins encadré, l'Assemblée générale de la MGAS a pu avoir lieu le 25 juin 2021 au sein du ministère des Solidarités et de la Santé. L'ensemble des délégués se sont retrouvés. Ils ont écouté les débats mais aussi validé les habituelles résolutions telles que le mandat octroyé au Conseil d'administration pour fixer tarifs et garanties de l'année prochaine avec des consignes de maîtrise des augmentations.

**Les discours d'introduction ont porté sur la période Covid et ses effets ainsi que sur le déroulé de la séance.** Ont été donc présentés à la connaissance des délégués le bilan de clôture comptable de la MGAS pour l'exercice 2020 démontrant l'excellente santé financière de la Mutuelle avec un résultat net comptable de 1,4 million d'euros, le maintien des adhésions sur les contrats à destination de la fonction publique, la stabilisation du portefeuille global à 81 800 personnes protégées et sur le plan comptable, une solidité financière confortée.

**Le rapport de gestion a aussi évoqué la pandémie de Covid-19 qui a vu les équipes de la MGAS maintenir la qualité de service et la relation adhérents.**

**Les dossiers d'action sociale ont aussi pu être traités, malgré les problématiques de déplacement.**

Le Directeur général a, comme chaque année, produit un rapport des activités des équipes de la MGAS qu'il a chaleureusement remerciées pour leur pugnacité pendant la crise pandé-

mique et les résultats démontrés par le déploiement des réglementations comme la résiliation infra-annuelle au 1<sup>er</sup> décembre dernier, le 100 % Santé sur l'ensemble de la chaîne optique/dentaire/audioprothèse. La qualité du service a été mentionnée comme le traitement en deux jours du règlement des soins (hors délais bancaires), la réponse aux mails sous trois jours ou le taux de décroché (nombre d'appels traités sur nombre d'appels reçus) maintenu à 90 %. Il convient, enfin, de mentionner les projets déployés en 2020 comme le

changement de dispositif comptable permettant la conformité réglementaire et la piste d'audit, la mise en place de nouveaux écrans de suivi et de saisie gestion pour les contrats et gestion des adhésions. Le Directeur général a rappelé que la pandémie a quelque part accéléré – comme pour l'ensemble des mutuelles de la fonction publique et du marché – la dématérialisation et l'automatisation des procédures et des services à l'adhérent pour éviter les ruptures dans les missions de la Mutuelle.

L. A.



Laurent Azoulay, Directeur général de la MGAS (deuxième à gauche sur la photo), présente le bilan et les perspectives opérationnelles de la Mutuelle.



## 69 millions de vies sauvées en 30 ans grâce à la vaccination des enfants

Selon une étude menée par l'Université de Cambridge et publiée récemment dans *The Lancet*, la mortalité des enfants de moins de 5 ans serait, dans les pays en voie de développement, 45 % plus élevée sans les vaccins que l'on utilise actuellement contre 10 maladies (dont la rougeole, le rotavirus, les papillomavirus, l'hépatite B ou la rubéole). Ainsi, entre 2000 et 2019, la vaccination pédiatrique a permis d'éviter 37 millions de décès. D'après les chercheurs, ce chiffre devrait atteindre 69 millions de vies sauvées pour la période 2000-2030. Selon eux, cette grande étude de modélisation, qui regroupe les données de 98 pays, confirme l'utilité des programmes de vaccination, en particulier dans les États à faible revenu et à revenu intermédiaire.

France Mutualité

### ACTUALITÉ

## La durée du congé paternité double en juillet

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, les pères peuvent poser 28 jours, au lieu de 14, pour s'occuper de leur nourrisson. Les trois premiers jours du congé de paternité et d'accueil de l'enfant seront pris en charge par l'employeur, le reste par la Sécurité sociale. Le coût de ce changement est évalué entre 250 millions et 260 millions d'euros pour 2021, et autour de 500 millions d'euros par an à partir de 2022. Le congé paternité, qui doit permettre de « nouer un lien d'attachement suffisant » avec l'enfant, est ouvert au conjoint salarié de la mère « ou [à] la personne salariée liée à elle par un pacte civil de solidarité ou vivant maritalement avec elle ». Pour encourager les pères à exercer ce droit — seuls 7 pères sur 10 en profitent actuellement —, 7 jours de congé sont obligatoires.

France Mutualité



# Les bienfaits de la marche rapide

User ses baskets sur le bitume ou sur les chemins de randonnée est aussi bénéfique pour le corps que pour l'esprit. Véritable activité physique d'endurance, la marche rapide est accessible à tous et peut être pratiquée partout.

[...] Pour être considérée comme une activité sportive, la marche rapide doit s'effectuer à une allure allant de 6 à 8 kilomètres par heure, ce qui revient à parcourir entre 1,5 et 2 kilomètres en un quart d'heure. La marche rapide ne nécessite pas de gestuelle ni de technique spécifique comme c'est le cas pour sa version athlétique. Elle s'avère aussi plus douce pour les articulations que la course à pied qui, elle, provoque des chocs.

## De nombreux avantages

Souvent mésestimée, la marche rapide mobilise pourtant tout le corps: pieds, mollets, jambes, fesses, hanches, ventre, bras... Elle sollicite également le cœur, renforçant ainsi le système cardiovasculaire. Cette pratique rend plus résis-

tant à l'effort; les marcheurs sont en effet plus endurants et moins essoufflés dans leur vie quotidienne. [...]

## Bien pratiquer

Pour profiter de ces atouts, il est recommandé de pratiquer la marche rapide pendant 20 à 30 minutes, trois fois par semaine. La régularité de l'exercice physique est toujours plus payante que son intensité. Côté équipement, mieux vaut choisir des chaussures de running adaptées et confortables. Pour s'échauffer, le marcheur peut débuter par une allure normale pendant cinq minutes avant d'accélérer et de soutenir le rythme, sans courir. La respiration doit être profonde et rythmée et le corps relâché au maximum. Il faut pouvoir parler normalement, sans être essoufflé. La meilleure technique de marche consiste à poser le talon en premier puis à dérouler le pied vers la pointe. En fin de balade sportive, il est conseillé de boire beaucoup d'eau pour limiter les courbatures.

France Mutualité



## Objectif 20 000 nouveaux donneurs de moelle osseuse en 2021

Pour donner les meilleures chances de greffe aux personnes souffrant de maladies graves du sang, l'Agence de Biomédecine a lancé une grande campagne pour recruter **20 000 nouveaux donneurs de 18 à 35 ans cette année.**

**L'objectif? Faire connaître le don de moelle osseuse, lever les appréhensions et inciter à sauter le pas en s'inscrivant sur le registre des donneurs volontaires de moelle osseuse.**

Une importante campagne de notoriété a été lancée au printemps 2021, avec un film de sensibilisation diffusé sur les réseaux sociaux, pour mobiliser les médias et les internautes sur plusieurs mois (de mars à septembre 2021), et ce, jusqu'au 18 septembre, journée mondiale du don de moelle osseuse.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **[www.dondemoelleosseuse.fr](http://www.dondemoelleosseuse.fr)**

# Gagner et perdre, ça s'apprend

Dans les jeux de société, il faut bien l'avouer, notre objectif à tous est bien de gagner. Pourtant, il faut bien apprendre à contrôler les émotions négatives provoquées par la défaite et les sentiments de toute-puissance liés à la victoire. Or, pour un jeune enfant, tout cela n'est pas vraiment naturel. [...]

À chaque fois que vous jouez à un jeu de société avec votre enfant, c'est la même chose: il ne respecte pas les règles, refuse d'attendre son tour et pique des crises en cas de défaite. [...] «À 2-3 ans, un enfant n'a pas encore la maturité psychologique nécessaire pour les jeux de société classiques, c'est-à-dire ceux qui sont basés sur la compétition, explique David Alzieu, psychologue clinicien à Albertville, auteur du livre *Les dix qualités cachées de nos enfants les plus sensibles* (Éd. Jouvence). Mieux vaut commencer par des jeux de coopération, ceux où l'on joue avec l'enfant, à ses côtés, et où l'on va résoudre ensemble de petites énigmes. L'idée, c'est d'accomplir quelque chose en coopérant pour avancer dans l'histoire du jeu.» [...] Dès 4-5 ans, votre enfant peut commencer à jouer à des jeux simples comme les dominos ou le memory, qui sollicitent la mémoire, l'intuition et la logique. Il expérimentera ainsi progressivement les joies de gagner et les petites frustrations à perdre.

## Intégrer les règles de la société

Les jeux de société permettent aux enfants, en particulier à ceux qui ont atteint l'âge scolaire, «de se sociabiliser et d'intégrer les règles de la vie en société», explique de son côté Clara Sapin, psychopédagogue au Centre médico-psychopédagogique (CMPP) de Saint-Denis. À travers le jeu, l'enfant apprend à se confronter au regard de l'autre, à s'affirmer, à se défendre et finalement à se connaître lui-même. Tout cela contribue à la construction de sa personnalité et de son identité». Aux parents, aussi, de donner le bon exemple, celui du bon joueur qui prend tout simplement plaisir à jouer. Ne dramatisez pas vous-même vos échecs et ne surjouez pas vos victoires. De même, ne taquinez pas votre enfant s'il perd. En outre, vous pouvez très bien lui expliquer que le plus important n'est pas de gagner mais de s'amuser et de passer du temps ensemble. [...]



LE CHIFFRE

Pour 9 Français sur 10, le logo Nutri-Score est un repère utile

Le logo Nutri-Score, ce repère nutritionnel étiqueté sur de nombreux produits alimentaires en rayon et sur les sites marchands, est très apprécié des Français. D'après l'agence Santé publique France, 9 personnes sur 10 l'estiment utile. 89 % des consommateurs jugent même que son apposition devrait être obligatoire sur tous les produits d'alimentation. Pour rappel, ce logo se présente sous la forme d'une lettre et d'une couleur qui informent la population sur la qualité du produit. Chaque produit est positionné sur une échelle à cinq niveaux, allant du plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A-vert) au moins favorable (classé E-rouge). En mai 2018, une quarantaine d'entreprises étaient engagées dans cette démarche créée par Santé publique France. Elles étaient plus de 500 au début de l'année 2021.

France Mutualité

France Mutualité

# Santé dentaire : pour croquer l'été à pleines dents !

*Organe de la mastication, les dents agissent au sein de la bouche comme la porte d'entrée de la digestion. Au complet, on peut compter sur cette équipe de 32 ouvrières, qui coupent, déchirent et broient nos aliments. Mais leur rôle ne s'arrête pas là: elles participent à notre élocution et à l'esthétique de notre visage. À nous, donc, d'en prendre soin, pour les garder opérantes le plus longtemps possible!*

## Prendre soin de ses dents au quotidien

**Dès le plus jeune âge, nous apprenons l'importance à accorder à sa santé bucco-dentaire. Si nous ne sommes pas tous égaux quant à notre capital dentaire, un suivi régulier et efficace préviendra les maux les plus répandus: les caries et les maladies des gencives. Tour d'horizon en cinq points des principaux gestes pour conserver un beau sourire.**

### **Un brossage efficace**

Le but du brossage est d'éliminer les bactéries qui se nichent dans la plaque dentaire. Celle-ci se dépose sur chacune de nos dents au cours d'une journée et, sous l'effet des sels minéraux présents dans la salive, se transforme en tartre. C'est pourquoi il faut trouver l'équilibre avec un brossage adapté qui va supprimer la plaque dentaire, sans pour autant aggraver les dents ou les gencives. On privilégiera une brosse à dents «medium» qui, associée à un geste adapté, évitera l'abrasion des tissus dentaires. Qu'est-ce qu'un brossage dentaire efficace? Que ce soit avec une brosse

manuelle ou une brosse rotative électrique, la technique de brossage, appelée «technique du rouleau», décrit un geste qui part de la gencive vers la dent. Ainsi, vous ne les userez pas, à la différence d'un brossage transversal. La brosse à dents électrique présente l'avantage de reproduire les rotations nécessaires et difficiles à effectuer à la main. Quelle que soit votre brosse, une pression trop forte est contre-productive: vous dégradez vos dents et vos gencives!

Le brossage interdentaire doit intervenir quand l'espace entre deux dents est important pour supprimer les restes

## GRAND ANGLE

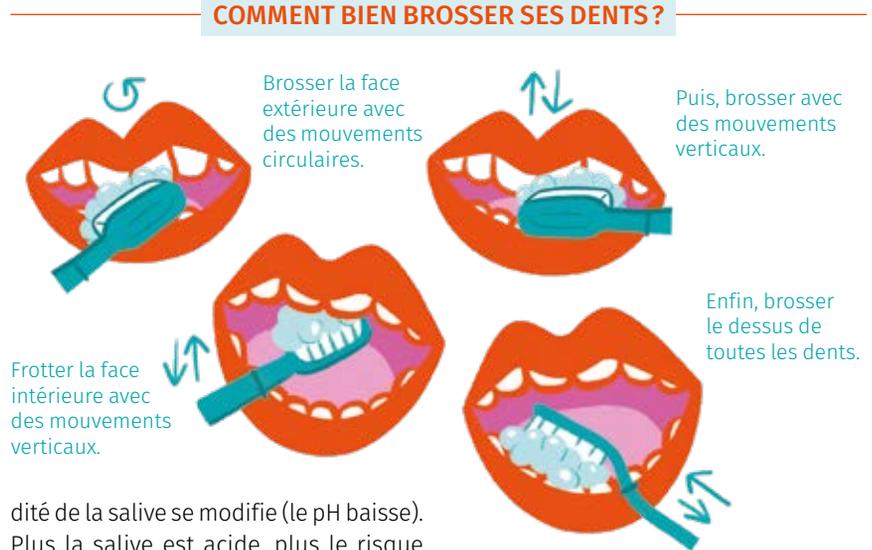
alimentaires et la plaque dentaire. Pour cela, il est possible d'utiliser des brossettes de taille adaptée à l'espace interdentaire ou encore du fil dentaire.

### Un brossage au moins deux fois par jour avec un dentifrice fluoré

L'idéal est de se brosser les dents après chaque repas, soit trois fois par jour, pour éliminer au plus vite l'acidité présente en bouche. Mais il n'est pas toujours facile de le faire, le midi par exemple, sur son lieu de travail ou à l'école. C'est pourquoi il faut se concentrer sur deux brossages au moins par jour. Ce qui compte, c'est l'efficacité du brossage, plutôt que sa fréquence ou sa durée. Le saignement des gencives est le premier signe d'un brossage pas suffisamment efficace. Les gencives gonflées saignent au moindre contact. Nous pensons souvent dans ce cas, à tort, que nous avons brossé trop fort nos dents. Alors que c'est l'inverse, nous n'avons pas été suffisamment efficaces ! Il faut donc continuer, en dépit des saignements. Ils disparaîtront au bout de quelques jours, avec l'élimination des bactéries.

### Surveiller son alimentation et éviter de grignoter

L'ennemi de vos dents, c'est l'acidité. Les bactéries buccales se nourrissent des aliments que nous absorbons et vont émettre des rejets acides. Le degré d'aci-



dité de la salive se modifie (le pH baisse). Plus la salive est acide, plus le risque de carie augmente. Les aliments acides et sucrés sont donc à consommer avec modération : les sodas, par exemple, concentrent du sucre, de l'acide et du gaz carbonique qui stimulent les bactéries, un cocktail particulièrement néfaste pour nos dents. À chaque prise alimentaire, le taux d'acidité augmente, créant un pic. C'est pourquoi le grignotage est particulièrement néfaste pour les dents. Heureusement, certains aliments peuvent aider à neutraliser l'acidité. Pour rétablir une salive au pH neutre, après une prise alimentaire, et quand il n'est pas possible de se laver les dents, on peut mâcher du chewing-gum, qui va augmenter la quantité de salive, ou bien boire un verre

d'eau. Du côté des alliés de vos dents, vous pourrez compter sur les pommes crues, car elles ont un effet sur les bactéries et renforcent les supports dentaires grâce à la mastication.

### À NOTER DANS L'AGENDA

Retrouvez le docteur Hervé Missistrano, dentiste, dans **un webinaire consacré aux urgences dentaires et prothèses, le 7 septembre 2021**. Une invitation vous sera envoyée à la rentrée.

## LES MOMENTS CLÉS POUR CONSULTER SON DENTISTE

### Voyages et voyages en avion

Pour anticiper les risques de :

- douleurs ;
- fractures ;
- traumatismes dus à la différence de pression pendant le vol ;
- soins à l'étranger toujours plus compliqués, avec la barrière de la langue et des remboursements différents (trouver un praticien est souvent délicat en voyage).

### Grossesse

- Pour anticiper les risques de modification hormonale qui entraîne des pathologies particulières.
- Période de soins optimale entre trois et six mois afin d'éviter une fausse couche avant, ou un accouchement prématuré après.
- Toujours être attentif aux traitements qui peuvent traverser la barrière placentaire.

### Se rendre chez le dentiste régulièrement

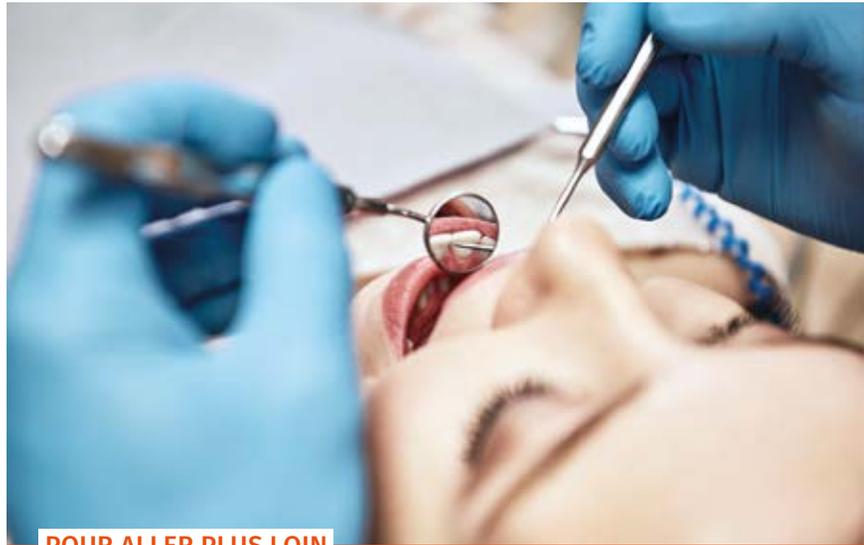
Pour vous assurer d'un bon suivi de vos dents, pensez à vous rendre deux fois par an chez le dentiste. Ces visites régulières garantiront la prise en charge précoce d'une carie (il faut six mois pour qu'une carie s'installe et qu'elle devienne visible) et l'élimination du tartre. Au-delà de la prévention généralisée, le praticien évaluera le risque de problèmes dentaires et adaptera les rendez-vous à vos besoins individuels.

### Attention aux chocs thermiques!

Il nous arrive à tous de manger ou boire simultanément des aliments aux températures très différentes: une soupe et un verre d'eau, une glace et un café... Le choc thermique peut être à l'origine de fêlures ou de fractures. À éviter, donc!

En plus de ces gestes quotidiens, il faut être attentif à certains moments clés de la vie. La prévention dentaire doit être renforcée: vacances, grossesse, sport, maladie... Retrouvez les conseils du Docteur Hervé Missistrano sur les moments clés pour consulter un dentiste tout au long de ce dossier.

*Merci à Hervé Missistrano de son aide pour la rédaction de cet article.*



POUR ALLER PLUS LOIN

### Attention au détartrage maison !

Au quotidien, vous pouvez agir pour éliminer la plaque dentaire grâce à un brossage efficace. En revanche, le détartrage doit être effectué par un dentiste, qui va utiliser des outils spécifiques et possèdera la maîtrise du geste. S'il est possible d'acheter dans le commerce des curettes ou des appareils de détartrage dentaire maison, leur utilisation est vivement déconseillée, car leur action mécanique peut endommager gravement les dents et les gencives, causant des infections. Vous trouverez aussi sur internet de nombreuses recettes avec du bicarbonate de soude ou du vinaigre. Attention, alors, aux brûlures par agression chimique. Une prise de risque bien inutile quand on sait que la Sécurité sociale rembourse deux détartrages annuels. Alors, laissez faire les spécialistes et prenez rendez-vous avec votre dentiste!

### Stage de plongée

Pour anticiper les risques de:  
→ barotraumatisme (lésion causée par une différence de pression);  
→ pulpite (inflammation du « nerf » dentaire);  
→ fracture s'il y a une bulle d'air sur des dents restaurées.

### Sportif de haut niveau

La présence de foyers infectieux d'origine dentaire peut augmenter les risques de:  
→ blessure;  
→ tendinite.

### Sports de contact

Il est prudent de s'équiper de protège-dents pour pratiquer, par exemple, **la boxe** ou **le rugby**.

# Bruxisme : au secours, je grince des dents

**Le bruxisme se caractérise par le fait de grincer des dents ou de serrer les mâchoires inconsciemment. Loin d'être anecdotique, difficile à diagnostiquer, il nécessite pourtant d'être pris en charge.**

« Le bruxisme se traduit par un comportement, souvent inconscient, de serrement ou de grincement de dents, explique le professeur Olivier Robin, de la faculté d'odontologie de Lyon. Ce phénomène survient au cours des périodes d'éveil comme de sommeil. » Très fréquent, il concerne au moins 20 à 30 % de la population et touche indifféremment les hommes et les femmes, les jeunes et les plus âgés. Ce comportement est même courant jusqu'à l'âge de 13 ans et s'arrête généralement avec l'apparition des dents définitives.

Au-delà du bruit désagréable que produit le grincement, le bruxisme n'est pas sans conséquences. « Le frottement des dents les unes contre les autres engendre une usure prématurée qui, en plus d'être inesthétique, peut par exemple provoquer une hypersensibilité au chaud et au froid ou une perte d'efficacité de la mastication, précise le professeur. Le fait de serrer les dents peut quant à lui produire des douleurs musculaires, des désordres

dans les articulations de la mâchoire, des fractures dentaires ou encore des maux de tête. » [...]

## Une prise en charge spécifique à chacun

Une prise en charge adaptée à chaque bruxomane est proposée par le chirurgien-dentiste. « Dans le cas d'un bruxisme d'éveil, le patient devra prendre conscience que, lorsqu'il serre sa mâchoire, celle-ci n'est pas dans une position normale de repos, indique Olivier Robin. Il devra alors penser à vérifier plusieurs fois dans la journée si ses dents sont en contact pour corriger petit à petit son comportement. En complément, il faudra prendre en compte la gestion du stress. Le patient peut se mettre au

sport pour évacuer les tensions ou choisir de faire de la relaxation. Chez les plus anxieux, consulter un psychiatre ou un psychologue peut aussi s'avérer nécessaire. » Pour traiter un bruxisme de sommeil, la solution consiste à porter une gouttière occlusale durant la nuit. « Même si elle n'empêche pas totalement de "bruxer", elle protège la dentition et l'articulation de la mâchoire tout en favorisant une relative détente des muscles », assure le professeur. Le patient devra la porter soit de manière temporaire, soit sur une longue période, selon le degré d'affection. Enfin, en cas de bruxisme sévère, l'injection de toxine botulique peut être envisagée. « Elle paralyse les muscles de la mâchoire, mais son effet n'est que transitoire et nous n'avons que peu de retours sur son efficacité réelle, remarque le spécialiste. Elle n'est donc utilisée qu'en dernier recours. »

France Mutualité

**Très fréquent, il concerne au moins 20 à 30 % de la population et touche indifféremment les hommes et les femmes, les jeunes et les plus âgés. Ce comportement est même courant jusqu'à l'âge de 13 ans et s'arrête généralement avec l'apparition des dents définitives.**

## LES MOMENTS CLÉS POUR CONSULTER SON DENTISTE

### Intervention chirurgicale

Il est souvent indispensable d'écarter la présence de foyers infectieux d'origine dentaire avant de subir des interventions de chirurgie, en particulier cardiovasculaire ou orthopédique.

### Prise de médicaments

La prise de médicaments peut rompre l'équilibre de la cavité buccale.

- Les antidépresseurs modifient la salive en quantité et en qualité.
- La prise de Biphosphanates perturbe la cicatrisation osseuse.
- Les chimiothérapies.

### Traitement par radiothérapie

Si l'irradiation est localisée au niveau des mâchoires, les cellules osseuses ou gingivales sont fragilisées.

Lorsque des soins dentaires sont nécessaires, la cicatrisation en suite opératoire peut se révéler aléatoire.

# Orthodontie : pourquoi suivre un traitement à l'âge adulte ?

Grâce à des dispositifs peu ou non visibles, cette spécialité médicale convainc de plus en plus d'adultes, voire de seniors. Si l'objectif des traitements orthodontiques est bien de redresser les dents, leur intérêt dépasse largement la simple motivation esthétique.

Les appareils dentaires ne sont plus l'apanage des enfants. « Entre 30 % et 40 % des soins d'un cabinet d'orthodontie sont aujourd'hui administrés à des adultes », détaille Olivier Sorel, orthodontiste et professeur à la faculté dentaire de Rennes. Le praticien constate également que cette augmentation des consultations orthodontiques après 18 ans s'est grandement intensifiée depuis les années 2000, avec l'évolution des techniques et des matériaux. « Les appareillages sont de plus en plus discrets : les attaches orthodontiques peuvent être collées sur la surface externe visible des dents, en céramique de la même couleur que les dents, ou collées sur leur face interne cachée, ce qui les rend invisibles... » Le spécialiste tient à faire une mise en garde à propos des traitements par gouttières non contrôlés en cabinet d'orthodontie : « L'indication, le diagnostic et le pronostic d'un professionnel sont indispensables pour assurer la bonne évolution du traitement orthodontique ».



Les motifs de consultation des adultes sont multiples et dépassent bien souvent la motivation esthétique. « Certains décalages ou malpositions peuvent entraîner des difficultés, comme une usure prématurée des dents, une aggravation des maladies des gencives et de l'os qui soutient les dents. Un mauvais alignement des dents peut également être associé à des problèmes fonctionnels de mastication aux conséquences digestives, de ventilation par la bouche ou d'apnée du sommeil dont l'impact sur la santé générale est avéré », explique le professeur.

## Le traitement s'adapte à l'âge des patients

Si les seniors restent minoritaires dans les consultations orthodontiques pour adultes, il arrive que des patients âgés de 70 ans et plus aillent consulter un spécialiste. « À cet âge, l'intervention est plutôt locale afin d'apporter une réponse rapide et efficace sur les dents qui posent problème. La conception des traitements s'adapte à l'âge des patients », assure Olivier Sorel. Un grand nombre de techniques pourra se faire en cabinet. « Pour remettre les dents en équilibre sur leur base osseuse, nous pouvons notamment proposer à l'adulte le port d'élastiques pour corriger les

décalages. Nous utilisons aussi des ancrages vissés, sortes de mini-implants temporaires, afin d'optimiser la mécanique orthodontique... » L'orthodontiste précise que l'amplitude des déplacements dentaires est limitée par le support parodontal (gencive et os alvéolaire), dont la bonne santé est la priorité. [...]

France Mutualité

## BON À SAVOIR

Après l'âge de 16 ans, le traitement orthodontique est entièrement à la charge du patient. Cependant, à titre exceptionnel, une prise en charge d'un semestre de traitement, non renouvelable, peut être accordée par l'Assurance maladie si une préparation orthodontique est nécessaire en préalable à une intervention de chirurgie maxillo-faciale, justifiée par la présence d'un certificat établi par le chirurgien. L'Assurance maladie peut, dans ce cas, participer à la hauteur de 193,50 euros.

A. D.

# « Le microbiote agit aussi sur notre cerveau »

**Dans son dernier ouvrage, *Stress, hypersensibilité, dépression : et si la solution venait de nos bactéries ?*, le professeur Gabriel Perlemuter, chef du service hépato-gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart, revient sur les pouvoirs cachés de notre microbiote intestinal. Il nous explique que ce dernier joue non seulement un rôle dans notre digestion mais qu'il agit également sur le fonctionnement de notre cerveau et sur notre comportement.**

**Vous commencez votre livre en expliquant que nous, êtres vivants, humains en particulier, sommes constitués de milliards de bactéries qui font intégralement partie de nous et dont nous ne sommes pas vraiment séparés...**

Effectivement, nous sommes des êtres symbiotiques. Nous avons nos propres cellules, notre propre conscience, nos propres organes mais, en nous, et notamment dans notre tube digestif, vivent

100 000 milliards de bactéries. Si on les regroupait toutes ensemble, elles pèseraient 1,5 kilo. Malgré leur nombre extrêmement important, elles ne nous rendent pas malades. Il existe une parfaite symbiose entre elles et nous, c'est ce qu'on appelle « l'holobionte », l'être symbiotique. [...]

**Vous précisez que ces bactéries, celles du microbiote intestinal, ont un rôle central dans le fonctionnement de notre organisme et notamment dans notre digestion. Quelles sont leurs autres fonctions ?**

Oui, notre microbiote intestinal interagit avec la digestion et ces bactéries ont aussi un rôle majeur sur notre immunité, notre poids, ou encore notre foie. Lorsque quelque chose ne va pas et qu'elles ne fonctionnent pas bien, cela va causer un dérèglement qui peut conduire à des maladies comme le diabète ou l'obésité.

Mais les dernières recherches nous apprennent que le microbiote agit également sur le cerveau et sur notre comportement. Il peut avoir un rôle dans l'apparition des addictions, de l'anxiété ou de la dépression, par exemple. On suppose même que ces bactéries pourraient jouer un rôle dans les troubles du spectre autistique, la maladie de Parkinson ou Alzheimer. C'est une grande



nouveauté: on sort ainsi du schéma traditionnel du « brainocentrisme » dans lequel le cerveau contrôle tout.

**Comment pouvons-nous agir sur l'équilibre de notre microbiote ?**

Cela passe notamment par l'alimentation. Notre façon de nous nourrir a beaucoup changé en très peu de temps. Aujourd'hui, nous avons une alimentation très transformée, industrielle, pauvre en fibres, riche en céréales, en féculents, en graisses, avec des additifs alimentaires... Tout cela fait que notre microbiote s'appauvrit et devient moins diversifié. [...] Pour améliorer le microbiote, il faut une alimentation où l'on limite les apports en graisses, en sucres, c'est-à-dire pas seulement le simple morceau de sucre mais aussi les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, les jus de fruits, les sodas et l'alcool, évidemment. Le régime de type méditerranéen, riche en fruits et légumes, est par exemple très bon pour le microbiote. [...]

**Selon vous, ces pouvoirs du microbiote sont porteurs de grands espoirs en matière de thérapeutique, c'est-à-dire ?**

Grâce à l'analyse du microbiote, on peut parfaitement imaginer que l'on fera évoluer les traitements des maladies en ciblant le microbiote de façon individualisée. Avec mon équipe, nous travaillons actuellement sur la façon d'identifier, en fonction de votre profil de microbiote, quel type d'antidépresseur sera le plus efficace sur vous. [...]

**[...] En nous, et notamment dans notre tube digestif, vivent 100 000 milliards de bactéries. Si on les regroupait toutes ensemble, elles pèseraient 1,5 kilo. »**

# Présentation des groupes de travail

## MGAS (suite du n° 158)

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 de la MGAS a identifié un certain nombre de sujets clés permettant de décomposer les activités de la Mutuelle en 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 ». Dans le numéro précédent du *Lien mutualiste* vous ont été présentés trois des sept groupes de travail. Découvrez dans ce numéro les quatre restants.

### Groupe de travail Offre et qualité de la relation adhérents

Ce groupe de travail a pour ambition de :

- suivre les équilibres techniques des contrats;
- proposer les évolutions des grilles de cotisations et de garanties (en lien avec le groupe de travail Affaires financières);
- suivre l'évolution de la population (analyse des entrées/sorties);
- définir les règles de souscription;
- proposer et suivre le lancement de nouvelles offres, de nouveaux produits/services;
- participer à la définition des approches marketing par rapport au positionnement commercial.

### Groupe de travail Partenariats et sous-traitance

Ce groupe de travail travaille avec les opérationnels pour une optimisation :

- du suivi de la politique de sous-traitance (notamment l'existence d'une cartographie des sous-traitants et l'évaluation périodique de ces derniers);
- du suivi des conventions réglementées;
- de la mise en place de partenariats (commerciaux, techniques...).

### Groupe de travail Ressources humaines

Ce groupe de travail apporte son expérience sur l'ensemble des sujets liés aux collaborateurs :

- application de la convention collective et du règlement intérieur vis-à-vis des collaborateurs de la Mutuelle;
- politique de rémunération (les principes directeurs de notre politique, les rémunérations

individuelles étant du ressort du Président);

- organisation des travaux, notamment l'organigramme.

### Groupe de travail Lien et communication interne

Ce groupe de travail supervise l'ensemble des sujets liés :

- à la conception et rédaction du magazine des adhérents *Le lien mutualiste*;
- au respect du budget associé à ce magazine;
- à la communication à l'égard des élus;
- à la veille de l'image de marque de la MGAS.

Des réunions régulières, positionnées avant les instances officielles, sont opérées pour organiser et rythmer l'activité rédactionnelle autour des thématiques d'actualités santé et mutuelles, prévention et événements de la MGAS.



# Décodage de la réforme de la protection sociale dans la fonction publique

**Le graphe temporel publié dans le dernier *Lien mutualiste* nécessite un décodage quant aux enjeux et échéances pour nos adhérents.**

En effet, après des années d'études dont le rapport de l'IGAS (Inspection Générale des Affaires Sociales) en juin 2019, les négociations entre l'État (représenté par la DGAFP, la Direction Générale de l'Administration et de la Fonction Publique) et les partenaires sociaux ont été entamées après l'accord du Conseil Commun de la Fonction Publique (CCFP) le 18 janvier dernier et dès l'ordonnance présentée et votée le 17 février 2021 en Conseil des ministres.

**C'est le volet de la fonction publique d'État** (17 employeurs; 2,4 millions d'actifs; 2,5 millions de retraités et 12 référencements en cours) qui a ouvert la marche.

→ À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2022, l'employeur devra prendre en charge le remboursement de 15 euros par mois de la couverture santé des agents, et ce jusqu'au terme de la convention de référencement en cours. En l'absence de référencement ou au terme de celui-ci, l'employeur devra financer la couverture santé des agents à hauteur de 50 % d'un panier de soins minimum et aura la possibilité de participer à la prévoyance des agents. Les accords majoritaires sont encouragés et sont éligibles aux mêmes conditions fiscales et sociales que ceux du privé.

→ Pour la MGAS, les échanges avec les ministères référencés (MAS et DGAC), laisseraient entendre l'aboutissement des sept ans inscrits aux référencements (30 juin 2025 MAS et 31 dé-

cembre 2024 pour DGAC, avec cependant une condition de reconduction annuelle pour l'aviation).

→ Un accord de méthode a été signé mi-juin. Cette signature donne le coup d'envoi à la phase de négociation concernant le contenu du texte dans la perspective d'un décret en Conseil d'État avant février 2022.

**Le volet fonction publique territoriale** (48 000 employeurs; 1,9 million d'actifs; 700 000 retraités; 150 offres santé labellisées) est calqué sur le même calendrier que celui de la fonction publique d'État quant aux négociations 2022. En revanche, l'employeur territorial sera également dans l'obligation de participer à hauteur de 20 % au financement du risque prévoyance à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2025.

**Enfin, le volet de la fonction publique hospitalière** démarrera au 2<sup>e</sup> semestre 2021 par des négociations autour d'un accord de méthode et un planning de mise en œuvre.

**Pour l'ensemble de la fonction publique, la participation employeur aux garanties minimales sera effective pour la couverture complémentaire santé à hauteur de 50 % au terme des conventions de participation et au plus tard le 1<sup>er</sup> janvier 2026.**

L'intention d'octroyer une participation employeur étant perçue comme une avancée sociale, il convient d'être vigilant quant à l'issue des négociations entamées notamment en regard de l'aide intergénérationnelle (actifs vers retraités et ayants droit) et ainsi que des garanties de prévoyance (couverture en cas d'arrêt de travail, d'invalidité, de décès) actuellement prévues par les textes à titre facultatif.

L. A.

## Décryptage de l'action sociale extra-légale

Le 18 juin dernier, la MGAS a organisé un webinaire dédié aux mandataires judiciaires à la protection des majeurs, consacré à l'action sociale extra-légale. Karène Guays, assistante sociale, a expliqué les démarches pour faire appel aux commissions d'action sociale des organismes publics ou privés (départements, CCAS, CAF, CARSAT, mutuelles, retraites complémentaires...). Jacques Buisson, administrateur de l'Union nationale des associations familiales (Unaf), et Laurent Azoulay, directeur général de la MGAS, ont décrit le processus décisionnel des commissions et rappelé l'importance du soin à apporter à la rédaction des dossiers de demande d'aide financière.

**Vous pouvez retrouver la vidéo de ce webinaire sur [mgas.fr](https://www.mgas.fr), rubrique "Toutes nos actus".**

## AGENDA

# La prévention, un axe majeur

La Mutuelle Générale des Affaires Sociales s'investit dans de nombreuses actions de prévention pour ses adhérents: des conférences partout en France, un service de coaching en sommeil et en nutrition, des psychologues disponibles et à l'écoute... Depuis le début de l'année, la MGAS propose également à ses adhérents des webinaires gratuits. Voici un aperçu de toutes les thématiques abordées.

### 9 février 2021

Webinaire sur l'aide aux aidants, dédié aux agents des ministères sociaux.

### 20 avril 2021

Webinaire sur le sommeil – mieux dormir, dédié aux agents de l'ARS des Hauts-de-France.

### 22 avril 2021

Atelier de sophrologie sur le stress et sur le sommeil dédié aux agents de l'ARS des Hauts-de-France.

### 4 mai 2021

Webinaire optique sur la fatigue visuelle et la lumière bleue dédié aux adhérents MGAS de plus de 40 ans.

### 8 juin 2021

Webinaire optique sur la fatigue visuelle et la lumière bleue dédié aux adhérents MGAS d'Outre-mer.

### 18 juin 2021

Webinaire sur l'aide sociale extra-légale, dédié aux mandataires judiciaires à la protection des majeurs.

**Beaucoup d'autres thèmes sont à venir et les invitations seront envoyées par e-mail.**

J. R.

## #Telex#

Stage de remise en mouvement organisé par MFP-Retraite - plus d'infos sur : <https://www.mfp-retraite.fr/content/remise-en-mouvement> ou au 01 44 53 81 61

## MGASERVICES



## La satisfaction des adhérents mesurée

Notre partenaire Santéclair mesure à travers un questionnaire la satisfaction de ses réseaux optique, dentaire, implantologie dentaire, audioprothèse ou ostéopathie/chiropraxie en interrogeant les adhérents qui se sont rendus chez l'un de ses partenaires.

Concernant la Mutuelle Générale des Affaires Sociales, les personnes interrogées ont donné la note moyenne de 4,57 sur 5 aux partenaires Santéclair et les recommandent à 97,2%. (*baromètre réalisé entre avril 2020 et mars 2021*). **Retrouvez l'ensemble des services proposés sur votre espace adhérent rubrique Mysantclair.**

J. R.

## Obtenez instantanément la date de traitement de votre demande de remboursement !

Si vous avez créé un compte adhérent en ligne sur le site internet de la MGAS, vous pouvez désormais connaître **en temps réel** la date de traitement des remboursements de vos frais de santé. Pour cela, il suffit de cliquer dans la rubrique **remboursements** sur « Je consulte les délais de traitement de mes prestations », d'indiquer la thématique de votre demande ainsi que sa date d'envoi. En un clic s'affiche la date estimée de traitement de votre remboursement.

**Ce service est disponible 24h/24h et 7j/7.**

E. M.

## Vaccination, bien dormir pour que les anticorps soient efficaces

La pandémie de Covid-19 a eu un impact négatif sur le sommeil. D'après une enquête réalisée par l'American Academy of Sleep Medicine (AASM), un tiers (33 %) des répondants ont constaté un impact sur la qualité du sommeil, 30 % ont constaté un changement dans leur capacité à s'endormir et 29 % ont noté un impact sur la quantité de sommeil nocturne. Pour un adulte, une bonne nuit de sommeil correspondrait à au moins 7 heures par nuit. De nombreuses études démontrent qu'un sommeil de qualité est essentiel pour la santé et notamment lors d'une vaccination. « *Alors que les vaccins Covid-19 sont distribués, il est de la plus haute importance que les patients continuent de donner la priorité à leur sommeil pour maintenir une santé optimale* », a déclaré le Dr Kannan Ramar, Président de l'AASM. « *Le fait de dormir suffisamment et de manière régulière renforce le système immunitaire de votre corps et optimise votre réponse à un vaccin.* »

J. R.

Source: <https://aasm.org/healthy-sleep-and-immune-response-to-covid-19-vaccination/>

# Le vitiligo, ça se soigne

**Le vitiligo, une maladie qui entraîne une dépigmentation de la peau, n'est ni infectieux, ni contagieux, ni (physiquement) douloureux. Il a néanmoins d'importantes répercussions psychologiques car les personnes qui en sont atteintes souffrent souvent du regard des autres. Bonne nouvelle : il existe des traitements adaptés.**

Le vitiligo — maladie auto-immune qui se manifeste par l'apparition de taches blanches sur l'épiderme — concerne environ 1 à 2 % de la population française, soit 600 000 à 1,2 million de personnes. Bien qu'assez répandu, il reste mal connu et suscite encore beaucoup d'idées fausses. « De nombreux médecins, y compris des dermatologues, pensent, à tort, que la cause est psychologique, observe Thierry Passeron, professeur de dermatologie, chef de service du CHU de Nice et directeur d'une équipe Inserm de recherche sur le vitiligo et le mélanome. Or, c'est une vraie pathologie. » Le vitiligo est en effet lié à une anomalie du système immunitaire : les lymphocytes, des globules blancs chargés de défendre l'organisme contre les agressions infectieuses, vont « se tromper » et prendre pour cible les mélanocytes, cellules responsables de la pigmentation de la peau. Les cheveux et les poils peuvent

eux aussi devenir blancs. Il arrive également (dans moins de 20 % des cas) que le système immunitaire attaque la thyroïde. C'est la raison pour laquelle un bilan et une recherche d'anticorps contre la thyroïde sont recommandés.

« Chez un patient sur deux, cette affection débute avant l'âge de 20 ans et elle peut apparaître au cours de la petite enfance, explique Thierry Passeron, qui précise que ce n'est pas une maladie héréditaire, même s'il existe des prédispositions génétiques qui font que l'on peut avoir une susceptibilité de la développer ou pas. Le risque de transmission d'un parent à l'enfant, par exemple, est d'environ 5 à 8 %, ce qui n'est pas si élevé au regard du 1 à 2 % de risque estimé dans la population générale. »

## Une maladie difficile à vivre

Si cette maladie ne retentit pas sur l'espérance de vie, elle a cependant un très fort impact sur la qualité de vie de ceux qui en sont victimes. Dans certains pays, ils sont même parfois mis au ban de la société. Hormis les préjugés qui stigmatisent les patients, la localisation et l'ampleur des taches blanches peuvent engendrer un mal-être important. « Une dépigmentation au niveau des organes génitaux peut être très difficile à vivre pour des jeunes garçons, notamment à l'adolescence », souligne le professeur Passeron, qui poursuit : « C'est

## PRÉVENTION

insupportable, de s'entendre dire que cela est dû à un état de stress psychique. Cela culpabilise inutilement les patients et leur ôte tout espoir de pouvoir guérir».

Autre idée fautive: le vitiligo ne favorise pas le cancer de la peau, c'est même le contraire. « On sait de façon certaine, depuis 2013, que les personnes qui en sont atteintes présentent moins de risques de faire un mélanome », confirme le dermatologue. L'exposition au soleil est d'ailleurs une composante essentielle de la thérapie. « Si l'on veut repigmenter les zones de peau décolorées, ajoute-t-il, il faut les exposer aux UVB, soit avec la lumière du soleil, d'avril à octobre, soit avec des séances de photothérapie en cabine de dermatologie. » À ne pas confondre avec des séances en cabine de bronzage chez une esthéticienne, car ces dernières dispensent des UVA, extrêmement nocifs pour la peau.

### Des traitements efficaces

On ne peut pas prédire son apparition, ni son évolution. Si l'on constate une poussée de vitiligo, il faut consulter en urgence afin de freiner sa progression. Pour poser son diagnostic, le dermatologue utilise la lumière de Wood, une lumière bleue qui fait ressortir les régions cutanées d'où les mélanocytes ont disparu (les mains, les pieds et le visage sont les zones les plus touchées mais toutes les parties du corps peuvent être concernées). Sa physiopathologie est maintenant très bien connue et il existe des prises en charge efficaces qui diffèrent selon les types de vitiligo (voir encadré). La réponse au traitement dépend surtout de la localisation des taches blanches. « Actuellement, on obtient une repigmentation sept à huit fois sur dix sur le visage, une fois sur deux sur le corps, assure le spécialiste. Les parties les plus récalcitrantes sont les mains et les pieds. »

Le traitement de référence (initié par Thierry Passeron) consiste à combiner des séances de photothérapie avec l'application d'une crème: un dermocorticoïde pour le corps; une pommade à base de tacrolimus — un immunodépresseur non remboursé par l'Assurance maladie dans le cadre du vitiligo — pour le visage. Il est important de noter que la repigmentation prend du temps. Il faut en général compter entre six et vingt-quatre mois de soins, avec une réévaluation tous les six mois.

Le risque de transmission d'un parent à l'enfant est d'environ 5 à 8 %, ce qui n'est pas si élevé au regard du 1 à 2 % de risque estimé dans la population générale. »

En cas d'échec, on se tournera vers les essais thérapeutiques qui commencent enfin à être développés pour le vitiligo. « Une crème ciblant une voie spécifique de l'immunité du vitiligo a déjà été évaluée dans une phase 2, indique le professeur. Elle donne d'excellents résultats et va passer en phase 3. Ce sera très probablement le premier traitement remboursé, ce qui représente un énorme progrès. D'autres traitements, notamment par voie générale, vont bientôt être testés notamment pour les formes étendues. Quant à la greffe de mélanocytes, indiquée surtout pour les cas de vitiligo segmentaire, elle réussit huit fois sur dix », souligne-t-il.

France Mutualité



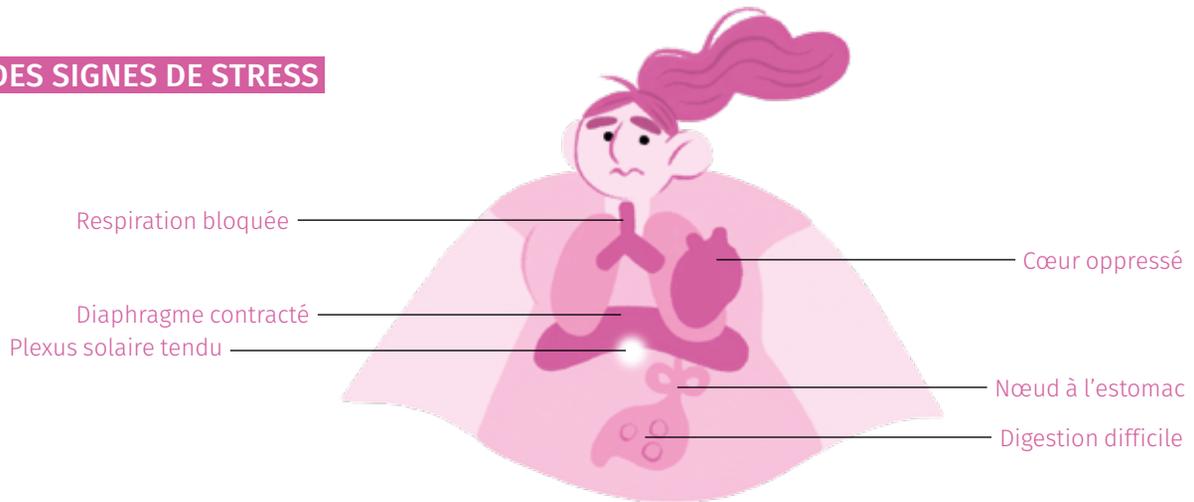
### POUR ALLER PLUS LOIN

## Les deux principales formes de vitiligo

- **Le vitiligo généralisé**, le plus répandu. Les taches sont plus ou moins symétriques et évoluent au fil du temps.
  - **Le vitiligo segmentaire**, le moins fréquent. Peu évolutif, il touche de façon unilatérale une seule partie du corps et se limite à une zone du visage, du tronc ou des membres.
- Pour en savoir plus, consultez [cure-vitiligo.com](http://cure-vitiligo.com), développé par le service de dermatologie du CHU de Nice, en pointe sur le traitement de la pathologie, et [afvitiligo.com](http://afvitiligo.com), le site de l'association française du vitiligo.

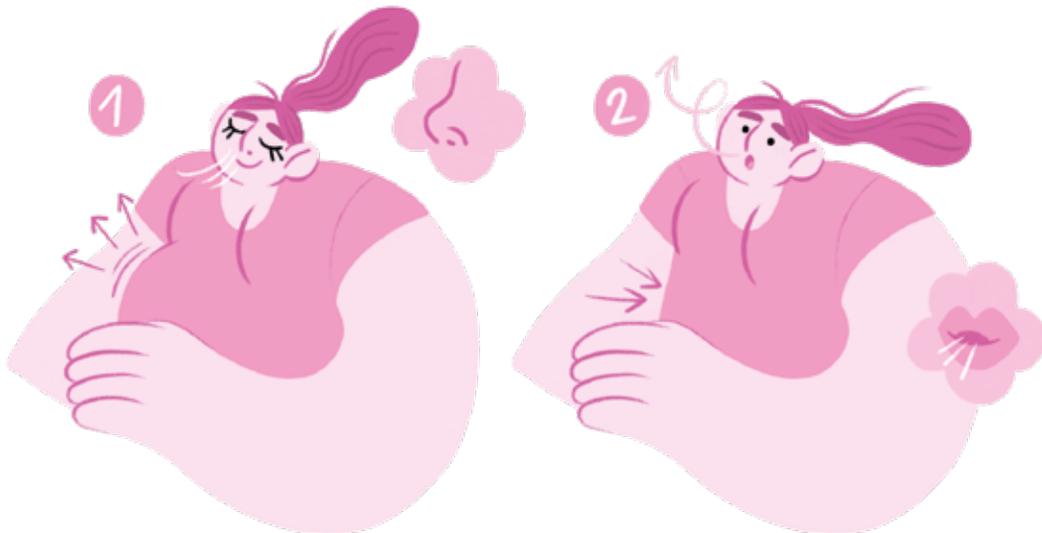
# Détendre son plexus solaire par la respiration abdominale

## DES SIGNES DE STRESS



## RESPIRER AVEC LE VENTRE POUR CHASSER LE STRESS

Vous êtes tellement stressé que vous avez comme un nœud à l'estomac ? C'est le signe d'une tension au niveau du plexus solaire. Pour retrouver la sérénité, voici comment respirer.



Au moins une fois par jour



10 fois lentement



Rester concentré sur sa respiration et visualiser par la pensée des rayons de soleil, un champ de blé, une plage de sable...

Source : France Mutualité.

Cap'vacances et vacançiel deviennent

**Miléade**  
Villages Clubs & Hôtels

**OFFREZ-VOUS**  
une parenthèse Miléade !



jusqu'à  
**-10%\***  
sur votre séjour

avec votre remise  
partenaire

cumulable avec l'offre  
1<sup>ère</sup> minute



- ✓ **34 Villages Clubs et Hôtels** en France, aux emplacements d'exception, pour répondre à vos mille et une envies d'évasion !
- ✓ **Encore +** de sport, rando, nature, bien-être avec les labels !
- ✓ **Des formules** packagées ski
- ✓ **Clubs enfants gratuits** de 3 mois à 17 ans



**Miléade**  
Villages Clubs & Hôtels

partenaire  
vacances de



**Pour vos séjours hiver :** réservez avant le 07/10 pour profiter de l'offre 1<sup>ère</sup> minute jusqu'à -400€\*

☎ **04 87 75 00 50** ou 🌐 **reservation-partenaires.mileade.com**

avec votre code partenaire AVMGAS

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

*Je gagne  
du temps !*

# UN PETIT CLIC POUR LA TRANQUILLITÉ UN GESTE POUR L'ENVIRONNEMENT !

Participez à la démarche éco-responsable de votre mutuelle ! Choisissez le « zéro papier » en consultant vos relevés de remboursements uniquement en ligne. Vous connaissez en temps réel les montants qui vous ont été remboursés. Si vous n'avez pas encore de compte, vite, créez-le ! De nombreux services vous y sont proposés : téléconsultation, coaching en sommeil et nutrition, la carte de tiers payant en ligne...

## C'EST SIMPLE !

- connectez-vous sur votre espace adhérent MGAS,
- sélectionnez la rubrique «Remboursements»,
- répondez «oui» à la question sur le « zéro papier »,
- enfin, validez.

## C'EST PRATIQUE !

Où que vous soyez, 24h/24 et 7j/7, vous pouvez consulter vos décomptes à partir de votre compte en ligne.

VOUS NE RECEVREZ PLUS DE DÉCOMPTES PAR COURRIER ET SEREZ AVERTI PAR MAIL À CHAQUE PAIEMENT

